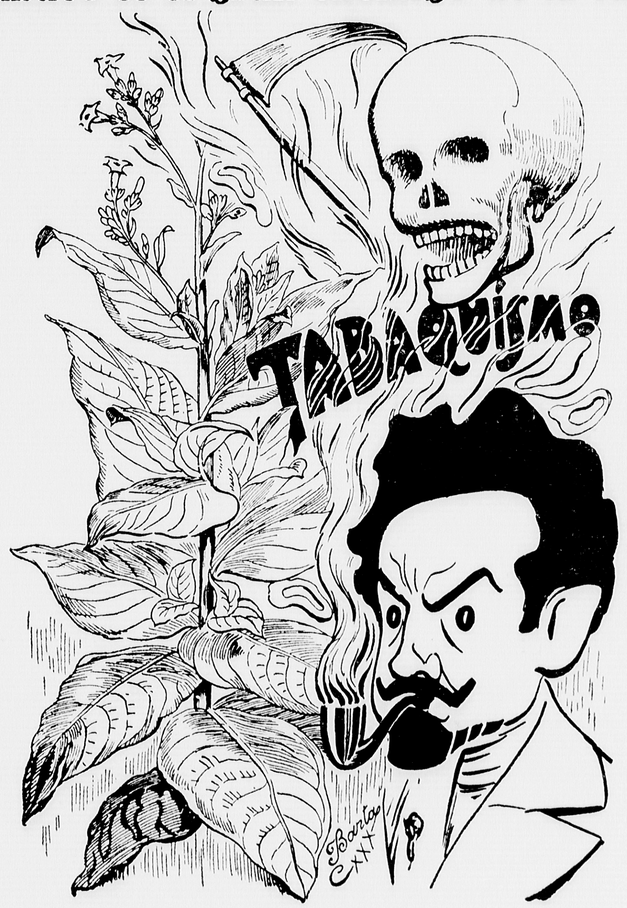
Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

El tabaco es el gran enemigo de la salud

El fumar tabaco agudiza el cerebro... pero embota la consciencia. El humo no es necesario a la vida del sér... entonces por qué sostener ese vicio?



Donde hay una plantación de tabaco, los frutales no fructifican, porque esteriliza la tierra. ¿Qué no hará en el cuerpo humano?

El tabaco es el terrible veneno de la humanidad, tan funesto o más que el alcohol. Ataca a los nervios, al cerebro y al corazón del hombre. Una colilla de cigarrillo tragada por un perro le mata instantáneamente. Las mujeres que trabajan en las fábricas de tabaco, después de 12 o 15 años se vuelven estériles, infecundas .. como a igual la matriz cerebral, con los años, se extingue la inspiración, debido a tanto tabaco. La nicotina castra e idiotiza! Desterremos ese vicio de una vez!

Suscripción anual / España, América y Portugal 5 ptas. Europa 8 ptas.

Precio: 0'25 pts.

EL MEJOR REMEDIO CONTRA

Arteriosclerosis, reuma, gota, neuralgia, ciática enfermedades del corazón, de la vejez, etc., etc. es el **RADIUM**

Este está contenido en las tabletas

Radiosclerín

Elaboradas en Berlín. Completamente inofensivo y natural

«Lukutate Ibérica S. L.» - Valencia, 238 - BARCELONA

O X O

PUBLICIDAD
MODERNA
ORIGINAL

ANUNCIOS EFICACES

Rambla Flores, 18-20 - Teléfono 13916 — BARCELONA

La Casa del Gluten

Francisco Masip
Teléfono núm. 11621
Hospital, 129 - BARCELONA

Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc.

Harinas, Purés y Trigo integral

:-: Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona :-:

Que tu alimento sea tu única medicina
y tu medicina sea tu único alimento

ESCUELA DE ENSEÑANZA
TROFOLÓGICA NATURISTA

"PENTALFA" (1)

ABIERTA DE 2 A 6

Profesor: N. CAPO

Lecciones individuales:

Higiene científica - Compatibilidad alimenticia - Evitación y cura en Salud - Cultura física - Prácticas de Zend-Avesta - Moralterapia - Aprender a vivir de acuerdo con las leyes Naturales es aprender a curarse

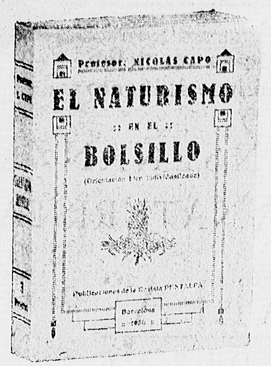
Especialidad en TROFOLOGÍA y TROFOTERAPIA, o sea la Ciencia del Bien comer, del Bien seleccionar, preparar y combinar los alimentos; de mantener las fuerzas, la salud y la vida, y la de prevenir las enfermedades crónicas y agudas. Lema: «Suprimid las causas y los efectos desaparecerán.»

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
TELÉFONO 79771

BARCELONA

Tranvías: 22 y 58 y los de Sarriá

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la SALUD perfecta, preconizado por los antiguos filósofos griegos para regeneración del mundo.



Se dirige al cuerpo, al corazón y a la inteligencia... pero quién?

El libro que recientemente acaba de publicarse

EL NATURISMO EN EL BOLSILLO

Orientación individual

Por el Profesor NICOLÁS CAPO

Este libro explica como clara y llanamente un cuerpo enfermo puede de nuevo entrar en su perfecta *Euforia* de Salud sin inyecciones, drogas ni operaciones solo por el *sendero* agradable y dulce de las *Leyes Naturales*, de acuerdo con los últimos progresos dietéticos de la bioquímica moderna. Fisiología, asimilación y desamilación, metabolismo normal, prácticas higiénicas, menús armónicos, alimentación natural, origen del hombre, las propiedades de las frutas y verduras, sus combinaciones químicas, minutas compatibles y completas para los que viajan. Fundamentos de la Trofología y de la Trofoterapia individualizada para cada uno. Todo sinteticamente explicado al alcance de todos, empleando pocas palabras para decir mucho.

Tres pesetas ejemplar

Encuadernado a 4'50

Un libro es el mejor regalo, y no deje Vd. de hacerlo a su amigo que este libro le salvará de una catástrofe! Cómprelo hoy mismo —

ALIMENTOS NATURALES

Casa SORRIBAS

PANES: Pan tostado en forma de borregos estilo americano, blanco o negro. Integral con o sin sal.

GALLETA MARINA: Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, Revistas y Prospectos gratis

Salmerón, 222 y Lauria, 62 - BARCELONA

Arrabal bajo Jesús, 14 - REUS

Lacy, 61 - SABADELL

Marqués de Cubas, 3 MADRID

Productos Santiveri, S. A.

Dietéticos y para Régimen Vegetariano

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 Teléfono 19963

BARCELONA

Despachos: Call, 22 Teléfono 15805

Mallorca, 247 Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24 - Teléfono 17318

VALENCIA: Campaneros, 26 - Teléfono 10027

y en las principales poblaciones

La Casa SANTIVERI, S. A. tiene la venta exclusiva de las principales marcas Vegetarianas extranjeras

Regala un libro de CINCO pesetas
«Orientaciones para sanos y enfermos»

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERIA SALUS, situada en la calle Consejo de Ciento, 369 (esquina Lauria) de

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

La primera casa que fabricó pan dextrinizado en Barcelona, desde el año 1923, debido a las primeras publicaciones Trofológicas.

PRECIO **1'25** kilo

Maquinaria sistema italiano

Las GALLETITAS quedan perfectamente dextrinizadas, siendo muy sabrosas remojándolas en jugos de frutas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta.

Probarlas es adoptarlas!!

BARCELONA
15 Julio
1931

PENTALFA

AÑO VI
Núm. 13

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE
Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana
— — — — y de Higiene interna y externa — — — —

—¿Qué es PENTALFA?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos, emblema de regeneración Mundial!

—¿Qué es «Trofología»?
—La ciencia de la alimentación y nutrición, física y química, o sea el *saber comer* bucal, pulmonar y cutáneamente para regenerarse y evitar las enfermedades.

Director: **Nicolás Capo**
Administradora: **Sra. Ramona Perera**
Suscripción América y España: **Año, 5 ptas.**
Suscripción Europa: " 8 "
Redacción: **Alcoy, 2 y 10** (Bonanova) - Teléfono 79771

Monarquía Médica

La medicina alopática sigue ejerciendo su tiranía. Nosotros los naturistas queremos la medicina libre.

Hasta el presente la Revolución Republicana no ha llegado hasta el palacio de la alopatía. La tiranía médica ejerce su poder sobre las multitudes y alcanza hasta a las personas cultas e inteligentes. ¡¡Todavía tienen la venda en los ojos!!

En estos tiempos de progreso y renovación de valores ideológicos y en plena efervescencia Republicana, aún impera el feudalismo científico, aún legisla la alopatía, que es un sistema con alma y arquitectura monárquica. Su lema es conservar siempre su *Statu quo*, como hacía la monarquía. La medicina, como antaño, sigue diciendo sistemática y academicamente: «Esto es así porque lo ha dicho el celebérrimo doctor de tal o cual facultad y no puede ser de otra manera». Y con ese énfasis autoritario, prototipo de la edad medieval y de la Santa Inquisición, ordena vacunar a los niños y a la juventud, aunque la práctica demuestre que los individuos vacunados están más propensos a enfermar que los no vacunados. Recomienda las carnes y la superalimentación a los tuberculosos, cuando estos, lo que necesitan es alimentación vegetariana, aire puro y mucho descanso si

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERIA SALUS, situada en la calle Consejo de Ciento, 369 (esquina Lauria) de

JOSEP RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

La primera casa que fabricó pan dextrinizado en Barcelona, desde el año 1928, debido a las primeras publicaciones Trofológicas.

PRECIO 1'25 kilo

Maquinaria sistema italiano

Las GALLETITAS quedan perfectamente dextrinizadas, siendo muy sabrosas remojándolas en jugos de frutas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta.

Probarlas es adoptarlas!!

BARCELONA
15 Julio 1931

PENTALFA

Año VI
Núm. 13

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE
Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana
— — — — y de Higiene interna y externa — — — —

—¿Qué es PENTALFA?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos, emblema de regeneración Mundial!

—¿Qué es «Trofología»?
—La ciencia de la alimentación y nutrición, física y química, o sea el *saber comer* bucal, pulmonar y cutáneamente para regenerarse y evitar las enfermedades.

Director: **Nicolás Capo**
Administradora: **Sra. Ramona Perera**

Suscripción América y España: **Año, 5 ptas.**
Suscripción Europa: " **8** "

Redacción: **Alcoy, 2 y 10** (Bonanova) - Teléfono 79771

Monarquía Médica

La medicina alopática sigue ejerciendo su tiranía. Nosotros los naturistas queremos la medicina libre.

Hasta el presente la Revolución Republicana no ha llegado hasta el palacio de la alopatía. La tiranía médica ejerce su poder sobre las multitudes y alcanza hasta a las personas cultas e inteligentes. ¡¡Todavía tienen la venda en los ojos!!

En estos tiempos de progreso y renovación de valores ideológicos y en plena efervescencia Republicana, aún impera el feudalismo científico, aún legisla la alopatía, que es un sistema con alma y arquitectura monárquica. Su lema es conservar siempre su *Statu quo,* como hacía la monarquía. La medicina, como antaño, sigue diciendo sistemática y academicamente: «Esto es así porque lo ha dicho el celebérrimo doctor de tal o cual facultad y no puede ser de otra manera». Y con ese énfasis autoritario, prototipo de la edad medieval y de la Santa Inquisición, ordena vacunar a los niños y a la juventud, aunque la práctica demuestre que los individuos vacunados están más propensos a enfermar que los no vacunados. Recomienda las carnes y la superalimentación a los tuberculosos, cuando estos, lo que necesitan es alimentación vegetariana, aire puro y mucho descanso si

son obreros, y si los enfermos de tuberculosis son gentes de salón, hay que recomendarles además del régimen vegetariano, la abstención completa de vicios y aberraciones sexuales. Nada de jugos y extractos de carnes y si mucho sol y oxígeno puro.

Con sus funestos errores, la medicina alopática, va poco a poco, consciente o inconscientemente, destruyendo la vitalidad hereditaria de la humanidad. ¡Esto no debe seguir así porque la raza degenera! Los naturistas verdaderos que somos miles en España, hemos de unirnos y lanzar el grito de alarma. No debemos permitir que la *tirania médica* se perpetúe en nuestros tiempos.

El pueblo ignorante, todavía dice: «Todo lo que manda el médico está bien. Al médico no se le debe contradecir ni discutir» Sin embargo; a pesar de seguir escrupulosamente sus consejos, a pesar de tantas drogas, invecciones y demás extravagantes mejunjes, a pesar de tanta Ciencia (?), los enfermos empeoran o mueren prematuramente. Los médicos no tienen mejor suerte que sus infelices pacientes. También son víctimas de su propia ignorancia No nos pasan desapercibidos algunos médicos que para destacarse un poco se hacen llamar «naturistas» y con el nombre de tales, dan conferencias, lecciones, etc. Y claro está, siempre encuentran algunos zoquetes que quedan boquiabiertos ante las científicas «charlas». Nosotros nos reimos a mandíbula batiente de la sabiondez de tales medicuchos, porque nos consta que cuando se encuentran ante un caso comprometído, no titubean en atiborrar al enfermo de potingues.

Los VERDADEROS médicos naturistas (que por desgracia son pocos) que han renegado de la escuela alopática, cansados ya de sus mentiras y errores, y abrazan el naturismo con verdadera fé porque están CONVENCIDOS de sus bondades, ¡jamás! les vereis inyectar venenos a sus semejantes. Su conciencia no se lo permite.

Si los señores del escalpelo, de los microbios, de las lancetas... nos mandan un día tragar un burro cargado de paja en nombre de la *ciencia médica*, nos lo tragaremos. El pronóstico y diagnóstico del médico, es infalible (?). «Este enfermo se muere» y el enfermo debe morir Y nosotros a callar y a resignarnos a tragar la hostia de la medicina monárquica.

¿Por qué, admitir y tolerar por más tiempo esa infalibilidad papal? Si se permite la discusión en la política, sociología, religión, astronomía, pedagogía... ¿Por qué no se permite en medicina? En materia terapéutica, un médico puede estar tan equivocado como un político en sus aseveraciones.

A los médicos nadie les discute, porque sus apostolados están

llenos de misterios y emboscadas. Por eso la juventud estudiantil, ante tanta confusión, opta solo por terminar la carrera, abandona todo estudio e investigación y se entrega a la rutina médica.

En cambio los naturistas toman otros derroteros. Estudian la ley natural del cuerpo humano, y la ley natural en su vida de relacióu de ambiente externo.

Los naturistas afirmamos que, la *salud*, es el problema vital de la República, porque casi todos estamos enfermos, física y psiquícamente, por los errores de la monarquía médica. Por tanto urge una renovación. ¡¡La medicina médica ha fracasado!! La sífilis, el cáncer, la tisis, continuan haciendo víctimas, y la alopatía se ve impotente para detener tanto estrago. ¡¡Sus esfuerzos son estériles!! Pretenden destruir el mal a fuerza de venenos. La enfermedad no es un demonio o una fiera. No. La enfermedad es una alteración, un desequilibrio de la LEY NATURAL Y BIOLÓGICA la cual se estabiliza con la vida sana y sistema natural, sin medicinas ni inyecciones.

¡¡Es una vergüenza, un descrédito para la clase médica, que con tantos inventos infalibles (?), el mundo continua siendo un vasto hospital!! ¿Adonde iremos a parar con esa marcha desenfrenada? ...¡¡Hacia el abismo!!

¡¡Basta de monarquía médica!! Se ha luchado por el advenimiento de la República, se lucha por la libertad de enseñanza, por la libertad de culto. ¡Los naturistas también debemos luchar! ¡¡Debemos luchar en pro de la medicina libre, que así lucharemos por la salud del pueblo!!

El libre ejercicio de la medicina (con todas las responsabilidades del que ejerce, caso de ser un incompetente) ya existe en Alemania, Estados Unidos, México, Brasil, Rusia...

¿Por qué la República Española no admite ese progreso científico?

Prof. NICOLÁS CAPO

SECCIÓN PRÁCTICA DE LA CIENCIA DE LA ALIMENTACIÓN: TROFOLOGÍA

Régimen contra el Asma

Al levantarse, el zumo de dos limones y tomar baños de sol directo al pecho. Cinco minutos de respiración.

Desayuno: Un plato de fresas o fresones bien maduros, con nata, tres naranjas y un poco de pan Dextrin negro. De cinco a diez minutos de respiración solo por la nariz, boca cerrada.

Mediodía: Un plato de acelgas y cebollas bien cocidas, y ya en el plato saliñadas con un poco de aceite crudo. Abundante ensalada tierna de lechuga, escarola, rabanitos, un poco de tomate y cebolla y una yema de huevo. Todo comido con pan Dextrin y una o dos manzanas.

Cinco minutos de ejercicios de respiración, boca cerrada.

Cena: Tomar el zumo de un limón media hora antes de cenar, y después comer un plato de fresas, cinco naranjas, una yema de huevo y pan Dextrin negro. Masticar bien.

Hacer este régimen diez días.

Régimen contra el Reuma

Desayuno: Café de Malta con un poco de leche y pan negro.

Mediodía: Patatas con cebolla y un poco de acelgas y mucha ensalada Una tortilla de patatas y ocho o diez almendras o piñones.

Cena: Com o lo anterior, o bien comer solo manzanas con almendras bien masticadas. Cantidad: de 8 a 10 manzanas y de 10 a 12 almendras comidas juntas.

"El Silencio es oro"

(Monólogo) **Apeles Mestres**

(Un señor grave, habla, al principio con mucha prosopopeya)

Si señores: el silencio es oro. Lo dijo un filósofo de la antigüedad, un pensador, un sabio. un griego, etc; y de todas las sentencias, aforismos, apotegmas, etc; que ha dictado la humana inteligencia, ésta es sin duda, la más perfecta, la más justa, la más irrefutable, la más incontravertible.

El silencio es oro. Ya lo podemos decir y repetir y volverlo a repetir a todas horas. que nunca lo habremos dicho ni repetido bastante ni nunca lo habrán pensado bastante, comprendido, profundizado, etc.

(PAUSA)

El silecio es oro. Alguien añade que la palabra es de plata. Mentira La palabra es de plomo. menos que plomo, es de escoria, es

¡Qué humillación para mí cuando el que estaba a mi lado escuchaba a lo lejos el dulce sonido de una flauta, y *yo no oía nada,* o cuando el otro oía cantar al pastor y yo tampoco podía escucharle. (Debe tener en cuenta el lector que Beethoven era sordo). - *Beethoven*

aire, es vacío, es nada, porque el charlar es la cosa más vana, más inútil, más esteril, más... Como decirlo? etc. Y voy a probarlo, a corroborarlo, a demostrarlo, a evidenciarlo, a dejarlo bien sentado.

(ANIMANDOSE)

¿Hablan los animale? No señores; los animales no hablan. Y no obstante, se entiendan los animales? Si, señores; se entienden perfectamente sin necesidad de perder el tiempo ni malgastar saliva.

Un perro, por ejemplo, tiene un hueso: prueben de quitárselo. El perro no les dirá nada, no les hará un discurso para demostrarles que aquél hueso es suyo; pero otro perro cualquiera que se le acerque, lo comprenderá enseguida. Y ustedes también.

Otro ejemplo. El gallo está enamorado de la gallina. ¿Perderá tiempo el gallo en declararle el amor, en decirle esto, o aquello, en pintarle su pasión, en desacerse en tonterías, en galanterias, alagos, trivialidades, etc? No señores. El gallo no dirá nada, porque ella comprenderá, leerá, sentirá, palpará la pasión que imflama al gallo.

(ANIMANDOSE SIEMPRE)

Y así podría citarles miles y miles de casos, ejemplos, hechos, circunstancias y detalles que les demostrarian hasta la evidencia, hasta el exceso, hasta la grán sociedad, la inutilidad de la palabra, pero me concreto, me limito, me atengo a los ya citados ejemplos, porque nada, detesto, aborrezco, abomino como las palabras superfluas, las repeticiones fastidiosas y las digresiones empalagadoras, profesando como profeso, teniendo como tengo, por máxima evangélica, ésta: El silencio es oro.

(PAUSA. SE SECA LA FRENTE)

Porque, vamos a ver? ¿De que sirve la palabra? ¿De que puede hablar un hombre? ¿un quidam, un cualquiera, un nadie? Pues bien, un hombre, un quidam, un cualquiera, un nadie, no puede hablar más que de dos cosas: o de si mismo o de otros.

Hablar de si mismo revela *presunción, fatuidad, orgullo,* etc, es propio de insesatos, que se *figuran infatuados* como están de su persona, que todo lo que hacen y dicen y piensan, y discurren y lo que les pasa, tiene que interesar a los demás como les interesa a ellos mismos, en lo que están completamemte equivocados, errados, perdidos. *Un hombre serio, grave, formal, nunca debe hablar de si mismo.*

Hablar de los otros aun es peor, porque el hablar de los otros, conduce a la murmuración, la murmuración a la calumnia, la calumnia a la infamia, la imfamia, al deshonor, el deshonor..... Dios sabe donde puede llevar el deshonor, porque quién pierde el honor lo pierde todo, consideración, respeto, estimación, dignidad, etc. El hombre digno nunca debe hablar de los demás. ¿Que fulano es un

Estoy enfermo; si estuviera sano me reiría. ¡Ay! si yo me viese libre de mi mal, cojería el mundo entre mis brazos! — *Beethoven*

pillo? peor para él. ¿Que sutano es un santo? que vaya al cielo si le quieren. ¿Qué mengano es simple? Dichoso él que se lo reconoce. ¿Qué este es rico? Que cene dos veces. ¿Qué aquel es pobre? Que se siente en el suelo. ¿Qué aquel otro es feo? con el no tengo que casarme. ¿Qué el de más allá pasa tragedias. Más pasó Jesús para los pecadores. ¿Qué me importa a mi? Ni a mi ni a nadie.

Y ahora, pasando a un terreno más vulgar, y más, al alcance de todas las inteligencias, descendiendo a una esfera más baja, a fin de que todos Vds. me puedan comprender: Salen de casa y se encuentran con elprimero que pasa, un amigo, un pariente, un simple conocido, un parroquiano, etc. Lo primero que han de hacer, es charlar, saludarse. ¿Como le va? ¿Qué le interesa a Vd. ni a él? y Muy bien gracias! (Eso les tiene sin cuidado) o bien «No estoy de buen humor» este dolor.. (Y que le cuentan! vaya a explicárselo al médico!)Es en verano: que calor! Ya lo sabíamos, es fruto del tiempo). «Ningun verano había hecho tanta» (Es mentira, grado más grado menos, todos los veranos hace la misma) No sé a donde iremos a parar con estos calores» (Iremos a parar al invierno como siempre) «Si sigue así no lo podremos resistir» (Lo resistirán como todos los veranos, y cuando hará frio aun lo encontraremos a faltar).

¡Oh¡ si hablemos de cuando hace frío. «Qué frío hace»! (Como si en invierno nunca hubiera hecho otra cosa). «Ningun invierno había hecho tanto. No se a donde iremos a parar con estos fríos! Si esto sigue así no podremos resistirlo, etc., etc. Todo lo mismo de siempre, y todo mentira, mentira, mentira!!!...

Y aquello de ¿Qué no ve de que manera llueve? Y claro que lo veo, ¿estoy ciego por ventura? Y después de todo, que tiene de particular esta manera de llover? cae agua, como siempre que llueve! Es que hoy llueve a cántaros! (Mentira llueve como siempre, cae agua.)

«Es que nos volveremos ranas». Idiotas nos volveremos a fuerza de oir sandeces, impertinencias. incongruencias, tonterías, habladurías inútiles y palabras insustanciales.

Y omito aquello de: «Fulano, qué bien habla» tiene una labia de oro, es un pozo de ciencia». Mentira! error! farsa! ¿Habla de arte? Pues cojan un libro de arte, estudien, y sabrán tanto como él. ¿Habla de ciencia? Pues cojan un libro de ciencia, callen, mediten y aprenderán más que en todas las conversaciones.

(RAPIDISIMO HASTA AL FIN)

Pero, la cuestión no es aprender, no es instruirse, no es mejorarse, sino charlar, charlar, charlar, a toda hora, charlar, siempre charlar sin medida, charlar por los codos, o por los bolsillos, sin ton ni son, sin piés ni cabeza, a tantas y a locas, venga o no venga a cuento,

---

Tened en cuenta mi horrorosa situación, desde tantos años, agravada por médicos ignorantes que me engañan con la esperanza de una ilusoria mejoría. — *Beethoven.*

siente bien o no siente, interese o no interese, charlar en casa, charlar en la calle, charlar en el café, en el casino, en el teatro, en misa, charlar y nada más que charlar, charlar siempre, siempre y siempre.

(DESCOMPUESTO)

Malditos sean los charlatanes y el que inventó la palabra! Cuando veo que se me para alguien delante y abre la boca... no puedo remediarlo, me pongo nervioso, los oídos me silban, la cabeza me da vueltas, me coso la boca y digo lo de siempre: ¡*El silencio es oro*!

(Huye, no él, el auditorio)

Visto y oído

Hacia el Vegetarismo

Ha llegado a mis manos una revista, «Pentalfa», de propaganda naturista, que he leído con el mayor interés y sin saltarme una línea, de la primera página a la última.

¿Me ha convencido? Hasta cierto punto, sí. Por de pronto, leyendo algunas fórmulas de alimentación vegetariana se me hacía la boca agua. Para la actual temporada de fresas la revista citada recomienda su «menú», que es para chuparse los dedos. Juzguen ustedes:

«Desayuno.—Cien gramos de fresas maduras, 50 gramos de nata o miel y un poco de pan tostado.

Almuerzo.—En una fuente poner tres o cuatro trozos de pan Dextrin y encima poner 100 gramos de fresas bien maduras y elegidas, con una taza de zumo de uva, dos o tres cucharadas de miel, un poco de agua y dos o tres naranjas en trozos.

Cena.—Poner en un plato: en trozos dos naranjas, un poco de piña (de lata), 100 gramos de fresas, nata 50 gramos o bien queso tierno, todo comido con pan Dextrin».

Siguiendo este régimen se consigue una nutrición excelente y, además, se defiende uno contra las enfermedades del hígado y el reuma. Es el alimento más medicinal y la medicina más alimenticia. Una comida con sólo postres; una medicina con sólo jarabe.

Aunque no me decida todavía a entregarme por completo al vegetarismo, los naturistas pueden contarme desde hoy entre los simpatizantes. Como me costaría mucho decidirme de una vez a renunciar a las carnes, procuraré ir al cambio de régimen paulatinamente, sin grandes trastornos, de una manera parecida

a la que ha seguido el pueblo español. Seguiré un régimen ecléctico, mixto, y ya veremos si me prueba.

Claro está que algunas cosas del vegetarismo no me seducen; pero no quiero meterme en el espinoso terreno de la crítica. La cuestión del régimen es muy delicada. Por ataques al régimen fueron muchos a la cárcel. Aludo desde luego al régimen político, pero no crean ustedes que el combatir el gastronómico no tenga sus peligros. Por haber hecho mofa del vegetarismo la revista citada llama al autor de «Camino de perfección», «el miope, pies sucios y estreñido don Pío Baroja», insultos que deben ser los más graves del léxico naturista.

Para evitarme disgustos no entraré en el fondo de la doctrina, refiriéndome sólo a algún detalle de valor muy secundario.

He de permitirme censurar que una revista infantil vegetarista lleve el título de «Manzana de oro». Si una manzana es oro, no es vegetal y, por lo tanto, queda fuera del vegetarismo. Además, que una manzana de oro debe ser de más difícil digestión que una chuleta a la parrilla.

En cambio, dos anuncios de la revista me han hecho formar el mejor concepto de la perspicacia y clara inteligencia de los redactores de «Pentalfa».

Un anuncio dice: «Vegetariana española desea tener correspondencia con señor de 38 a 40 años. Si puede ser, enviar fotografía. La correspondencia...», etc.

No se habla más que de correspondencia, pero al remitido le han puesto el siguiente título: «Una vegetariana que quiere enamorarse de un vegetariano». Propósito que está muy bien. Téngase en cuenta que Cupido es también vegetariano. No se dice «contigo vino y jamón», sino «contigo pan y cebolla».

Y veamos ahora el otro anuncio: «Joven naturista gustaría tener correspondencia con señorita vegetariana sobre ideas y conceptos de vida naturista. Dirigirse a...», etc., etc.

Título: «Otro que busca «la media naranja».

Este título revela hasta qué punto el vegetarismo es fuente de alegría y, por lo tanto, de buen humor.

Pero si el amor es vegetariano, el matrimonio puede, y es por general, carnívoro, afirmación que no creo sorprenda a nadie. La esposa para un vegetariano es «la media naranja», pero para un carnívoro es «la costilla».

Esta crónica quiere ser humorística, pero, en ningún modo, de sátira. Si alguien no lo entiende así, que dé por no escrito lo que he escrito.

(Tomado de «Las Noticias») LUIS BURBANO

Pienso como Voltaire, que «unas picadas de mosca no pueden detener a un caballo en fogoso galopar.» — *Beethoven*

Comentarios breves

El Vegetarismo y Luís Burbano

Recordarán nuestros lectores que debido a la publicación en «Pentalfa» de varias noticias de relación amistosa de vegetarianos con vegetarianas, el poco decidido y dudoso, para el Naturismo Verdad, Don Luís Burbano, por otra parte, simpático colaborador de «Las Noticias», publicó, hace poco, un comentario en dicho diario invitándonos a que, como vegetarianos que somos, llamaremos a nuestra presente o futura consorte «media naranja» y no «media costilla» porque aquella viene de frutas y ésta viene de carne. Y tiene razón. Le agradecemos el consejo, lo cual pagaremos, si se aviene al convenio el futuro vegetariano, Don Luís, con vegetalistas consejos: Que se haga cuanto antes vegetariano, suprimiendo las carnes (todas, porque no hay carne sana, toda está llena de microbios patógenos: pescados, bacalao, moluscos, ternera, pichón, ranas, lagartijas, caracoles, sapos, cucarachas, camaleones, (no nos referimos a los políticos) mulitas y tortugas, todas envenenan la sangre, y las reemplace por las ricas tortillas de berenjenas o calabacines con ensaladas de tomates, rabanitos y lechugas con buen pan integral tostado.

Pero no le vaya a pasar como al malogrado Rusiñol, que cuando se quiso convertir al vegetarismo ya era muy tarde. Ser o no ser! La Naturaleza nunca abandona a sus hijos, son éstos los que abandonan a la madre Universal en perjuicio del hombre. También el gran Geógrafo Reclús y el Filósofo H. Spencer se recordaron muy tarde del Vegetarismo.

Llegará a tiempo el Sr. Burbano? No lo sabemos! Como que él se muestra tan temeroso y dudoso con el Vegetarismo! Se ve que le falta orientación teórica aún; nosotros nada podemos hacerle, solo recomendarle la lectura de dos interesantes libros del filósofo (que vive aún tranquilamente) llamado Carlos Brandt: «El fundamento de la moral» y otro también morrocotudo «La superstición Médica» y se convencerá que no hay que temer al Vegetarismo, haciéndonos recordar aquello de la Biblia: «Y vió entonces Dios que la luz era buena!!... al crear al sol». Pués descubrir el vegetarismo es estar en posesión de un sol de verdad y de lógica, porqué hay que convencerse que así como el hombre no ha nacido fumando, ni bebiendo el nefasto alcohol, tampoco nació comiendo carnes. El niño va siempre instintivamente hacia las doradas frutas. El animal carnívoro, no es animal en realidad de fuerza ni mucho menos de resistencia: como el león, el tigre, el gato, el perro... en cambio los animales que se alimentan de vegetales tienen resistencia y trabajan mucho: pues vegetarianos son el elefante, el caballo, el buey, el camello, el toro... El animal herbívoro tiene el intestino de una longitud de 35 a 40 metros; el carnívoro es de un metro y medio (por eso no le enferma la carne, pues no tiene tiempo de fermentar). Ya veis si hay diferencia. Y en cuanto se refiere al hombre, también es enorme la diferencia entre el intestino del carnívoro y él, pués el hombre tiene el intestino de 8 a 10 metros de longitud. Concluiremos diciendo que el gran naturalista Cuvier demostró con la fisiología y anatomía comparadas que el hombre por su dentadura e intestinos es frugívoro y no carnívoro por naturaleza.

N. CAPO.

Veranitis...

El verano se ha enfurecido, se ha inflamado, padece neuritis, tiene más fiebre que nunca. Por todas partes, sol y calor. Y la gente toda, vegetarianos y carnívoros, pobres y ricos, enfermos y sanos, huyen al campo, a la montaña, a la playa, a ramificarse (pero sin la filosofía de Nietzche) con la filosofía nudista. Los cafés, los bares, los cines, los salones, quedan desiertos y el *dolce far niente* hará su agosto al aire libre y debajo de una higuera... los ilusionados creerán que se hallan en el paraíso terrenal .. pero una incompatibilidad química en el estómago o en el hígado de las carnes con las frutas, o éstas con las verduras... rompe todo el plan y hay que avisar al médico... y vuelta a Barcelona, al hospital clínico!

Al Campo!

A la campiña florida,
Lejos de la población,
A fin de vivir la Vida
Llena de satisfacción.

Pués, es Naturaleza
Fuente de Vida y Amor,
Donde todo es pureza
Sin miseria y sin dolor;

Con muchas frutas y flores
Y aves y mariposas
De muy variados colores
Y muchas bonitas cosas.

Allí la virtud tendrá abrigo,
Pués, ya no con insolencia,
Los ricos con su opulencia
Escarnecerán al mendigo.

Oiremos en los jardines
El cantar de los albores
En vez de gritos y clamores
Salidos de los festines.

Y en las tardes y mañanas
Habremos de contemplar
Al Sol en su acariciar
Los valles y las montañas.

TOMAS RODRIGUEZ F.

Enseñad a vuestros hijos a ser virtuosos, pues, *solo la Virtud* puede dar la felicidad y jamás el oro! Hablo por experiencia propia. La virtud ha sido mi sostén en la miseria; a ella debo, tanto como a mi arte, no haber cortado el hilo de mi vida con mi propia mano.

Beethoven

Centro Naturista Trofológico

Concepción (Chile), 6 de abril de 1931.

Sr. Director de la Revista «Pentalfa».

Alcoy, 2 y 10.—Barcelona.

Muy señor nuestro:

Tenemos el agrado de comunicar a Vd. que hemos hechado las bases en esta ciudad del Centro Naturista Trofológico, cuya principal misión es poner en práctica y enseñar entre el pueblo la moderna ciencia de la Trofología, y seguir además en todos sus aspectos la salvadora doctrina naturista.

El directorio que regirà los destinos de esta institución, durante el presente año, ha sido elegido en la forma siguiente: Presidente, Sr. Francisco Saldías Q.; secretario General, Sr. Domingo Loyola L.; secretario de actas, Sr. Oscar Bravo V.; tesorero, Sr. Juan San Martín; bibliotecario, Sr. Alberto Concha, y directores, Sres. Sergio Rivas y Luzmira de Troncoso.

Para cumplir con un deber de solidaridad universal, al que nos creemos vinculados por doctrina, y tal vez por los mismos sentimientos, y no dudando de su alto espíritu de humanida i de justícia social que guian sus propósitos, puestos al servicio de un movimiento científico y filosófico: el Naturismo; unidos en espíritu y en verdad por los lazos afines de este mismo ideal, hacemos llegar a Vd. nuestras más sinceras felicitaciones por la valiente campaña de bien público en que está empeñado, deseándole un franco éxito y una prosperidad creciente en las actividades que esa revista patrocina.

Constituirá para nosotros una gran satisfacción, el poder en lo sucesivo entablar relaciones con su importante órgano de publicidad, porqué creemos que de esta manera, sumando nuestras fuerzas a las ya existentes, algún día se formará la enorme palanca que deberá levantar desde sus vórtices esta tan descantada civilización actual, realizando así sin tropiezos la hermosa obra integral utilitaria y de *renovación social* que sustenta el ya prestigiado *Naturismo*.

Tomando en cuenta el valor y alto grado cultural o intelectual que desarrolla ese vocero de las ideas naturistas, dignamente dirigido por Vd. y como una necesidad de orientarnos en forma más amplia del movimiento de esta índole en esa localidad, veríamos con gran satisfacción tuviera a bien enviarnos un ejemplar de PENTALFA, para someter a la consideración de una junta general el deseo de nuestro directorio de ser todos sus suscriptores. Seríamos al mismo tiempo sus agradecidos, si nos

remitiera algunos folletitos de propaganda naturista, para facilitarnos de este modo nuestra incipiente y entusiasta labor.

Para terminar hacemos llegar por su intermedio un fraternal saludo a todos sus suscriptores y sinceros naturistas de ésa, y reiterando una vez más nuestra adhesión saludamos muy atentamente a Vd y nos ofrecemos como sus muy attos. y Ss. Ss.

F. Saldías Q.
Presidente

D. Loyola L.
Secretario general

Los Grandes Borrachos de la Historia

(Por J. A. Martín Raola)

No he de atenerme a lo que nos ha legado la tradición, ni he de fijar fechas en este apunte, sino que me referiré de una manera clara y terminante a señalar nombres de hombres que aportaron al progreso del mundo y al mayor esplendor de la civilización, las portentosas exquisiteces de su arte o las estupendas creaciones de su genio.

Hombres, cuya cuna, cuya fama, y cuyas relaciones no fueron lo suficientemente fuertes para apartarlos del nefando vicio del alcohol.

No hablaré de Noé, el personaje bíblico que dice que su mayor placer era el de estar siempre adorando al Dios Baco. No. Yo anotaré según un pequeño libro de consulta, una relación detallada de grandes literatos, estadistas, músicos, pintores, poetas, políticos, etc., cuyos nombres se pronuncian siempre con respeto y cuyas obras son y serán siempre el recreo de los espíritus superiores y de las personas cultas, que por encima de las debilidades del cuerpo, saben apreciar en su valor intrínseco las magníficas cualidades del talento.

Shakespeare, el más grande de los poetas ingleses de todos los tiempos, el más instamente alabado de todos los literatos y dramaturgos, cuyas obras han sido traducidas a todos los idiomas... Shakespeare... fué uno de los más famosos borrachos que ha producido Inglaterra, y murió pocos días después de una orgía, cuyas consecuencias no pudo resistir su cuerpo débil.

Poetas, pintores y literatos como *Fletcher, Carew, Done y Jonson* fueron grandes asiduos al «Mermaid» célebre café londinense, donde un ambiente de paganismo y lubricidad se combinaba con las emanaciones nocivas del alcohol.

El famoso actor dramático *Greene*, llevó una vida de desorden y según confesión del mismo, su mayor placer era el de estar borracho, muriendo en la mayor pobreza después de haber estado en posesión de una fortuna inmensa.

Don Francisco de Quevedo y Villegas, el famoso ironista y poeta español, consejero y favorito del Rey y personaje prominente de la Corte, solía emborracharse en las tabernas de los barrios bajos de Madrid.

Miguel de Cervantes Saavedra, el genio máximo de la literatura castellana, el mago del idioma, cuya vida privada tanto se ha comentado, solía juntarse con antiguos compañeros de armas, para celebrar tremendas bacanales en casa de mala reputación de Valladolid, Sevilla y Madrid.

Cowley murió en una fiebre que adquirió por haber pasado una noche acostado sobre la yerba, en el campo, después de haberse embriagado hasta caerse, en la posada de un amigo.

Lavelace, el poeta, cantó en loor del vino y murió en una taberna.

Andrés Marvell, bebía con exceso y sólo estando en estado de embriaguez podía concebir y llevar al papel sus estupendas creaciones.

El famoso periodista *Seetle*, escribía casi todos sus artículos, de los cuales algunos hicieron temblar al Gobierno inglés, en una casa de vinos que frecuentaba casi a diario.

El famoso *Goldmith*, fué demandado en cobro de pesos por la dueña de la casa donde vivía; escribió a un amigo para que se apiadara de su desgracia y éste le envió diez libras esterlinas. Poco después éste lo visitó y lo encontró en completo estado de embriaguez, rodeado de una buena cantidad de botellas de Madera, vacías...

¿Pagaste el alquiler?, le preguntó, y recibió como respuesta lo que sigue: «No; lo pagaré con lo que me den por eso», dijo señalando para una gran cantidad de manuscritos, y «eso» era nada menos, que el original de «EL VICARIO DE WAKEFIELD», una de las joyas más preciadas de literatura inglesa y de la cual se han impreso millones de ejemplares.

El poeta *Burns, cumplió* hasta días de arresto por sus escándalos en público.

El Rev. Padre *Logan*, que compuso muchas piezas de música religiosa, cuyas notas aún hoy resuenan en millares de catedrales y de iglesias, se mostró una vez en el púlpito completamente embriagado y por eso fué separado de la Iglesia.

Lor Byrond... solía emborracharse a menudo: muchas de sus poesías fueron compuestas bajo la influencia de la ginebra. Sus ataques de locura, se debieron precisamente a eso.

Lo que más le gustaba al famosísimo actor *Carlos Lamb*, era el Teatro y la Taberna.

Edgard Allan POE..., ese genio radiante y caprichoso, autor de los más famosos y truculentos cuentos que se han escrito, murió más a causa del alcohol que a la del padecimiento hereditario que sufría: Son famosas las borracheras de Poe.

Se dice que *Listz* el genio de la música, el creador de las más estupendas partituras cuya ejecución e interpretación ofrecen tantas dificultades, las escribía estando borracho...

Y por el estilo cien más cuya enumeración haría monótono este relato.

He querido hacer resaltar solamente, a los que de algún modo han contribuído al progreso del Mundo y al adelanto de la Civilización, olvidando a los que como *Napoleón*, cuyas bodegas eran famosas en su época, contribuyeron a eclipsar la misma, arruinando de paso a los pueblos con sus deprevaciones... con sus intrigas y con guerras...

(De «El Tranviario» de la Habana)

Epílogo

(De la 4.ª edición de *Trofología práctica y Trofoterapia*).

Tuve noticias del vegetarismo siendo aún muy joven y con las experiencias prácticas y los estudios a que me dediqué desde que conocí el vegetarismo en el año 1912, luego con más ánimo en 1916, y con verdadera decisión y entusiasmo en 1918, en Montevideo, en nuestra modesta vivienda de campo lindante al parque Rodó, donde residía en unión con mis hermanos, vi la luz clara del Naturismo Integral.

Más tarde llegué a España, y 14 días antes del golpe militar de 192?, empezé a escribir, en la ciudad de Barcelona, el librito «Trofología práctica», para ir divulgando la ciencia de la alimentación racional y natural del hombre: la trofología. Dicho librito fué presentado al público de España con un prólogo del insigne Bruschetti.

Al cabo de un año, agotada la primera edición en número de cinco mil, la casa Sintes tuvo a bien editarme la segunda edición con el admirable prefacio del entonces muy conocido y culto naturista trofólogo, D. Enrique Ferruz, pero ya el libro tenía un nuevo agregado: «trofoterapia», donde se indican los alimentos especiales, regeneradores y recomendados para cada enfermedad puesto que la verdadera cura consiste en equilibrar el metabolismo trófico por medio de los alimentos naturales.

Con el título de «Trofología práctica y Trofoterapia» presentamos la segunda edición, agotándose al poco tiempo. Luego entramos en una tercera, perfeccionada y aumentada y como ya hace meses que también acaba de agotarse, nos vemos precisados a editar esta cuarta edición, a la que hemos aumentado más de 100 páginas y varios clisés: «Medicina de urgencia. El Vegetarismo económico y las virtudes de las vitaminas».

No podemos por menos que congratularnos de la favorable acogida que ha tenido nuestra obra, por lo que estamos más que satisfechos.

N. C.

Naturismo y curanderismo

El Naturismo no es una religión ni una política determinada, no es una idea o una secta nacida después de la Naturaleza, no: el Naturismo es lo *eterno*, porqué Naturismo viene de *Natur*, nacer, la natura que nace continuamente. Es una doctrina filosófica y científica basada en los principios de la vida, de la *Vida* positiva y evolucionante encauzada en los canales de la perfección para engendrar el superhombre. El Naturismo, en la parte médica, es corroborado por eminencias científicas y por notables personalidades químicas, que se han curado y regenerado por este único sistema de vida que demuestra como *todo es armonía* en la Naturaleza. De estos testigos irrecusables tenemos en todas las naciones del mundo. El Naturismo se basa en principios biológicos y científicos, por las experiencias hechas en los laboratorios y en las clínicas, en las escuelas y en los hogares, en la vida pública y en las silvestres praderas de la libre naturaleza. La libertad da como consecuencia la investigación, pero como los hombres de academia no están libres porqué se tienen que ajustar a los textos oficiales, de ahí que su mente no pueda ir (como la de los naturistas científicos) por los mares libres de la naturaleza y del examen de la humanidad, a la «pesca» de datos fundamentales. Los marcos, los cuadros y la no crítica limitan la investigación de los conocimientos humanos, coartan al espíritu que quiere remontarse a grados de más fuego y vibración creadora! Los naturistas, «sin» títulos, estamos libres de coacciones de academias! En consecuencia, el Naturismo nada tiene que ver con los curanderos y magnetólogos que se llaman naturistas y recomiendan comer carnes, incompatibilidades y medicinas, siendo sólo unos embaucadores del público.

Los que dicen una cosa y practican otra, los que se llaman naturistas y solo son médicos, los que se llaman vegetarianos y recomiendan pollo y pescados, son los verdaderos charlatanes. Los que se valen del Naturismo y no lo son, esos son «curanderos» ignorantes.

pillo? peor para él. ¿Que sutano es un santo? que vaya al cielo si le quieren. ¿Qué mengano es simple? Dichoso él que se lo reconoce. ¿Qué este es rico? Que cene dos veces. ¿Qué aquel es pobre? Que se siente en el suelo. ¿Qué aquel otro es feo? con el no tengo que casarme. ¿Qué el de más allá pasa tragedias. Más pasó Jesús para los pecadores. ¿Qué me importa a mi? Ni a mi ni a nadie.

Y ahora, pasando a un terreno más vulgar, y más, al alcance de todas las inteligencias, descendiendo a una esfera más baja, a fin de que todos Vds. me puedan comprender: Salen de casa y se encuentran con elprimero que pasa, un amigo, un pariente, un simple conocido, un parroquiano, etc. Lo primero que han de hacer, es charlar, saludarse. ¿Como le va? ¿Qué le interesa a Vd. ni a él? y Muy bien gracias! (Eso les tiene sin cuidado) o bien «No estoy de buen humor» este dolor.. (Y que le cuentan! vaya a explicárselo al médico!)Es en verano: que calor! Ya lo sabíamos, es fruto del tiempo). «Ningun verano había hecho tanta» (Es mentira, grado más grado menos, todos los veranos hace la misma) No sé a donde iremos a parar con estos calores» (Iremos a parar al invierno como siempre) «Si sigue así no lo podremos resistir» (Lo resistirán como todos los veranos, y cuando hará frio aun lo encontraremos a faltar).

¡Oh¡ si hablemos de cuando hace frío. «Qué frío hace»! (Como si en invierno nunca hubiera hecho otra cosa). «Ningun invierno había hecho tanto. No se a donde iremos a parar con estos fríos! Si esto sigue así no podremos resistirlo, etc., etc. Todo lo mismo de siempre, y todo mentira, mentira, mentira!!!...

Y aquello de ¿Qué no ve de que manera llueve? Y claro que lo veo, ¿estoy ciego por ventura? Y después de todo, que tiene de particular esta manera de llover? cae agua, como siempre que llueve! Es que hoy llueve a cántaros! (Mentira llueve como siempre, cae agua.)

«Es que nos volveremos ranas». Idiotas nos volveremos a fuerza de oir sandeces, impertinencias. incongruencias, tonterías, habladurías inútiles y palabras insustanciales.

Y omito aquello de: «Fulano, qué bien habla» tiene una labia de oro, es un pozo de ciencia». Mentira! error! farsa! ¿Habla de arte? Pues cojan un libro de arte, estudien, y sabrán tanto como él. ¿Habla de ciencia? Pues cojan un libro de ciencia, callen, mediten y aprenderán más que en todas las conversaciones.

(RAPIDISIMO HASTA AL FIN)

Pero, la cuestión no es aprender, no es instruirse, no es mejorarse, sino charlar, charlar, charlar, a toda hora, charlar, siempre charlar sin medida, charlar por los codos, o por los bolsillos, sin ton ni son, sin piés ni cabeza, a tantas y a locas, venga o no venga a cuento,

---

Tened en cuenta mi horrorosa situación, desde tantos años, agravada por médicos ignorantes que me engañan con la esperanza de una ilusoria mejoría. — *Beethoven.*

siente bien o no siente, interese o no interese, charlar en casa, charlar en la calle, charlar en el café, en el casino, en el teatro, en misa, charlar y nada más que charlar, charlar siempre, siempre y siempre.

(DESCOMPUESTO)

Malditos sean los charlatanes y el que inventó la palabra! Cuando veo que se me para alguien delante y abre la boca... no puedo remediarlo, me pongo nervioso, los oídos me silban, la cabeza me da vueltas, me coso la boca y digo lo de siempre: ¡*El silencio es oro*!

(Huye, no él, el auditorio)

Visto y oído

Hacia el Vegetarismo

Ha llegado a mis manos una revista, «Pentalfa», de propaganda naturista, que he leído con el mayor interés y sin saltarme una línea, de la primera página a la última.

¿Me ha convencido? Hasta cierto punto, sí. Por de pronto, leyendo algunas fórmulas de alimentación vegetariana se me hacía la boca agua. Para la actual temporada de fresas la revista citada recomienda su «menú», que es para chuparse los dedos. Juzguen ustedes:

«Desayuno.—Cien gramos de fresas maduras, 50 gramos de nata o miel y un poco de pan tostado.

Almuerzo.—En una fuente poner tres o cuatro trozos de pan Dextrin y encima poner 100 gramos de fresas bien maduras y elegidas, con una taza de zumo de uva, dos o tres cucharadas de miel, un poco de agua y dos o tres naranjas en trozos.

Cena.—Poner en un plato: en trozos dos naranjas, un poco de piña (de lata), 100 gramos de fresas, nata 50 gramos o bien queso tierno, todo comido con pan Dextrin».

Siguiendo este régimen se consigue una nutrición excelente y, además, se defiende uno contra las enfermedades del hígado y el reuma. Es el alimento más medicinal y la medicina más alimenticia. Una comida con sólo postres; una medicina con sólo jarabe.

Aunque no me decida todavía a entregarme por completo al vegetarismo, los naturistas pueden contarme desde hoy entre los simpatizantes. Como me costaría mucho decidirme de una vez a renunciar a las carnes, procuraré ir al cambio de régimen paulatinamente, sin grandes trastornos, de una manera parecida

a la que ha seguido el pueblo español. Seguiré un régimen ecléctico, mixto, y ya veremos si me prueba.

Claro está que algunas cosas del vegetarismo no me seducen; pero no quiero meterme en el espinoso terreno de la crítica. La cuestión del régimen es muy delicada. Por ataques al régimen fueron muchos a la cárcel. Aludo desde luego al régimen político, pero no crean ustedes que el combatir el gastronómico no tenga sus peligros. Por haber hecho mofa del vegetarismo la revista citada llama al autor de «Camino de perfección», «el miope, pies sucios y estreñido don Pío Baroja», insultos que deben ser los más graves del léxico naturista.

Para evitarme disgustos no entraré en el fondo de la doctrina, refiriéndome sólo a algún detalle de valor muy secundario.

He de permitirme censurar que una revista infantil vegetarista lleve el título de «Manzana de oro». Si una manzana es oro, no es vegetal y, por lo tanto, queda fuera del vegetarismo. Además, que una manzana de oro debe ser de más difícil digestión que una chuleta a la parrilla.

En cambio, dos anuncios de la revista me han hecho formar el mejor concepto de la perspicacia y clara inteligencia de los redactores de «Pentalfa».

Un anuncio dice: «Vegetariana española desea tener correspondencia con señor de 38 a 40 años. Si puede ser, enviar fotografía. La correspondencia...», etc.

No se habla más que de correspondencia, pero al remitido le han puesto el siguiente título: «Una vegetariana que quiere enamorarse de un vegetariano». Propósito que está muy bien. Téngase en cuenta que Cupido es también vegetariano. No se dice «contigo vino y jamón», sino «contigo pan y cebolla».

Y veamos ahora el otro anuncio: «Joven naturista gustaría tener correspondencia con señorita vegetariana sobre ideas y conceptos de vida naturista. Dirigirse a...», etc., etc.

Título: «Otro que busca «la media naranja».

Este título revela hasta qué punto el vegetarismo es fuente de alegría y, por lo tanto, de buen humor.

Pero si el amor es vegetariano, el matrimonio puede, y es por general, carnívoro, afirmación que no creo sorprenda a nadie. La esposa para un vegetariano es «la media naranja», pero para un carnívoro es «la costilla».

Esta crónica quiere ser humorística, pero, en ningún modo, de sátira. Si alguien no lo entiende así, que dé por no escrito lo que he escrito.

(Tomado de «Las Noticias») LUIS BURBANO

Pienso como Voltaire, que «unas picadas de mosca no pueden detener a un caballo en fogoso galopar.» — *Beethoven*

Comentarios breves

El Vegetarismo y Luís Burbano

Recordarán nuestros lectores que debido a la publicación en «Pentalfa» de varias noticias de relación amistosa de vegetarianos con vegetarianas, el poco decidido y dudoso, para el Naturismo Verdad, Don Luís Burbano, por otra parte, simpático colaborador de «Las Noticias», publicó, hace poco, un comentario en dicho diario invitándonos a que, como vegetarianos que somos, llamaremos a nuestra presente o futura consorte «media naranja» y no «media costilla» porque aquella viene de frutas y ésta viene de carne. Y tiene razón. Le agradecemos el consejo, lo cual pagaremos, si se aviene al convenio el futuro vegetariano, Don Luís, con vegetalistas consejos: Que se haga cuanto antes vegetariano, suprimiendo las carnes (todas, porque no hay carne sana, toda está llena de microbios patógenos: pescados, bacalao, moluscos, ternera, pichón, ranas, lagartijas, caracoles, sapos, cucarachas, camaleones, (no nos referimos a los políticos) mulitas y tortugas, todas envenenan la sangre, y las reemplace por las ricas tortillas de berenjenas o calabacines con ensaladas de tomates, rabanitos y lechugas con buen pan integral tostado.

Pero no le vaya a pasar como al malogrado Rusiñol, que cuando se quiso convertir al vegetarismo ya era muy tarde. Ser o no ser! La Naturaleza nunca abandona a sus hijos, son éstos los que abandonan a la madre Universal en perjuicio del hombre. También el gran Geógrafo Reclús y el Filósofo H. Spencer se recordaron muy tarde del Vegetarismo.

Llegará a tiempo el Sr. Burbano? No lo sabemos! Como que él se muestra tan temeroso y dudoso con el Vegetarismo! Se ve que le falta orientación teórica aún; nosotros nada podemos hacerle, solo recomendarle la lectura de dos interesantes libros del filósofo (que vive aún tranquilamente) llamado Carlos Brandt: «El fundamento de la moral» y otro también morrocotudo «La superstición Médica» y se convencerá que no hay que temer al Vegetarismo, haciéndonos recordar aquello de la Biblia: «Y vió entonces Dios que la luz era buena!!... al crear al sol». Pués descubrir el vegetarismo es estar en posesión de un sol de verdad y de lógica, porqué hay que convencerse que así como el hombre no ha nacido fumando, ni bebiendo el nefasto alcohol, tampoco nació comiendo carnes. El niño va siempre instintivamente hacia las doradas frutas. El animal carnívoro, no es animal en realidad de fuerza ni mucho menos de resistencia: como el león, el tigre, el gato, el perro... en cambio los animales que se alimentan de vegetales tienen resistencia y trabajan mucho: pues vegetarianos son el elefante, el caballo, el buey, el camello, el toro... El animal herbívoro tiene el intestino de una longitud de 35 a 40 metros; el carnívoro es de un metro y medio (por eso no le enferma la carne, pues no tiene tiempo de fermentar). Ya veis si hay diferencia. Y en cuanto se refiere al hombre, también es enorme la diferencia entre el intestino del carnívoro y él, pués el hombre tiene el intestino de 8 a 10 metros de longitud. Concluiremos diciendo que el gran naturalista Cuvier demostró con la fisiología y anatomía comparadas que el hombre por su dentadura e intestinos es frugívoro y no carnívoro por naturaleza.

N. CAPO.

Veranitis...

El verano se ha enfurecido, se ha inflamado, padece neuritis, tiene más fiebre que nunca. Por todas partes, sol y calor. Y la gente toda, vegetarianos y carnívoros, pobres y ricos, enfermos y sanos, huyen al campo, a la montaña, a la playa, a ramificarse (pero sin la filosofía de Nietzche) con la filosofía nudista. Los cafés, los bares, los cines, los salones, quedan desiertos y el *dolce far niente* hará su agosto al aire libre y debajo de una higuera... los ilusionados creerán que se hallan en el paraíso terrenal .. pero una incompatibilidad química en el estómago o en el hígado de las carnes con las frutas, o éstas con las verduras... rompe todo el plan y hay que avisar al médico... y vuelta a Barcelona, al hospital clínico!

Al Campo!

A la campiña florida,
Lejos de la población,
A fin de vivir la Vida
Llena de satisfacción.

Pués, es Naturaleza
Fuente de Vida y Amor,
Donde todo es pureza
Sin miseria y sin dolor;

Con muchas frutas y flores
Y aves y mariposas
De muy variados colores
Y muchas bonitas cosas.

Allí la virtud tendrá abrigo,
Pués, ya no con insolencia,
Los ricos con su opulencia
Escarnecerán al mendigo.

Oiremos en los jardines
El cantar de los albores
En vez de gritos y clamores
Salidos de los festines.

Y en las tardes y mañanas
Habremos de contemplar
Al Sol en su acariciar
Los valles y las montañas.

TOMAS RODRIGUEZ F.

Enseñad a vuestros hijos a ser virtuosos, pues, *solo la Virtud* puede dar la felicidad y jamás el oro! Hablo por experiencia propia. La virtud ha sido mi sostén en la miseria; a ella debo, tanto como a mi arte, no haber cortado el hilo de mi vida con mi propia mano.

Beethoven

Centro Naturista Trofológico

Concepción (Chile), 6 de abril de 1931.

Sr. Director de la Revista «Pentalfa».

Alcoy, 2 y 10.—Barcelona.

Muy señor nuestro:

Tenemos el agrado de comunicar a Vd. que hemos hechado las bases en esta ciudad del Centro Naturista Trofológico, cuya principal misión es poner en práctica y enseñar entre el pueblo la moderna ciencia de la Trofología, y seguir además en todos sus aspectos la salvadora doctrina naturista.

El directorio que regirà los destinos de esta institución, durante el presente año, ha sido elegido en la forma siguiente: Presidente, Sr. Francisco Saldías Q.; secretario General, Sr. Domingo Loyola L.; secretario de actas, Sr. Oscar Bravo V.; tesorero, Sr. Juan San Martín; bibliotecario, Sr. Alberto Concha, y directores, Sres. Sergio Rivas y Luzmira de Troncoso.

Para cumplir con un deber de solidaridad universal, al que nos creemos vinculados por doctrina, y tal vez por los mismos sentimientos, y no dudando de su alto espíritu de humanida i de justícia social que guian sus propósitos, puestos al servicio de un movimiento científico y filosófico: el Naturismo; unidos en espíritu y en verdad por los lazos afines de este mismo ideal, hacemos llegar a Vd. nuestras más sinceras felicitaciones por la valiente campaña de bien público en que está empeñado, deseándole un franco éxito y una prosperidad creciente en las actividades que esa revista patrocina.

Constituirá para nosotros una gran satisfacción, el poder en lo sucesivo entablar relaciones con su importante órgano de publicidad, porqué creemos que de esta manera, sumando nuestras fuerzas a las ya existentes, algún día se formará la enorme palanca que deberá levantar desde sus vórtices esta tan descantada civilización actual, realizando así sin tropiezos la hermosa obra integral utilitaria y de *renovación social* que sustenta el ya prestigiado *Naturismo*.

Tomando en cuenta el valor y alto grado cultural o intelectual que desarrolla ese vocero de las ideas naturistas, dignamente dirigido por Vd. y como una necesidad de orientarnos en forma más amplia del movimiento de esta índole en esa localidad, veríamos con gran satisfacción tuviera a bien enviarnos un ejemplar de PENTALFA, para someter a la consideración de una junta general el deseo de nuestro directorio de ser todos sus suscriptores. Seríamos al mismo tiempo sus agradecidos, si nos

remitiera algunos folletitos de propaganda naturista, para facilitarnos de este modo nuestra incipiente y entusiasta labor.

Para terminar hacemos llegar por su intermedio un fraternal saludo a todos sus suscriptores y sinceros naturistas de ésa, y reiterando una vez más nuestra adhesión saludamos muy atentamente a Vd y nos ofrecemos como sus muy attos. y Ss. Ss.

F. Saldías Q.
Presidente

D. Loyola L.
Secretario general

Los Grandes Borrachos de la Historia

(Por J. A. Martín Raola)

No he de atenerme a lo que nos ha legado la tradición, ni he de fijar fechas en este apunte, sino que me referiré de una manera clara y terminante a señalar nombres de hombres que aportaron al progreso del mundo y al mayor esplendor de la civilización, las portentosas exquisiteces de su arte o las estupendas creaciones de su genio.

Hombres, cuya cuna, cuya fama, y cuyas relaciones no fueron lo suficientemente fuertes para apartarlos del nefando vicio del alcohol.

No hablaré de Noé, el personaje bíblico que dice que su mayor placer era el de estar siempre adorando al Dios Baco. No. Yo anotaré según un pequeño libro de consulta, una relación detallada de grandes literatos, estadistas, músicos, pintores, poetas, políticos, etc., cuyos nombres se pronuncian siempre con respeto y cuyas obras son y serán siempre el recreo de los espíritus superiores y de las personas cultas, que por encima de las debilidades del cuerpo, saben apreciar en su valor intrínseco las magníficas cualidades del talento.

Shakespeare, el más grande de los poetas ingleses de todos los tiempos, el más instamente alabado de todos los literatos y dramaturgos, cuyas obras han sido traducidas a todos los idiomas... Shakespeare... fué uno de los más famosos borrachos que ha producido Inglaterra, y murió pocos días después de una orgía, cuyas consecuencias no pudo resistir su cuerpo débil.

Poetas, pintores y literatos como *Fletcher, Carew, Done y Jonson* fueron grandes asiduos al «Mermaid» célebre café londinense, donde un ambiente de paganismo y lubricidad se combinaba con las emanaciones nocivas del alcohol.

El famoso actor dramático *Greene*, llevó una vida de desorden y según confesión del mismo, su mayor placer era el de estar borracho, muriendo en la mayor pobreza después de haber estado en posesión de una fortuna inmensa.

Don Francisco de Quevedo y Villegas, el famoso ironista y poeta español, consejero y favorito del Rey y personaje prominente de la Corte, solía emborracharse en las tabernas de los barrios bajos de Madrid.

Miguel de Cervantes Saavedra, el genio máximo de la literatura castellana, el mago del idioma, cuya vida privada tanto se ha comentado, solía juntarse con antiguos compañeros de armas, para celebrar tremendas bacanales en casa de mala reputación de Valladolid, Sevilla y Madrid.

Cowley murió en una fiebre que adquirió por haber pasado una noche acostado sobre la yerba, en el campo, después de haberse embriagado hasta caerse, en la posada de un amigo.

Lavelace, el poeta, cantó en loor del vino y murió en una taberna.

Andrés Marvell, bebía con exceso y sólo estando en estado de embriaguez podía concebir y llevar al papel sus estupendas creaciones.

El famoso periodista *Seetle*, escribía casi todos sus artículos, de los cuales algunos hicieron temblar al Gobierno inglés, en una casa de vinos que frecuentaba casi a diario.

El famoso *Goldmith*, fué demandado en cobro de pesos por la dueña de la casa donde vivía; escribió a un amigo para que se apiadara de su desgracia y éste le envió diez libras esterlinas. Poco después éste lo visitó y lo encontró en completo estado de embriaguez, rodeado de una buena cantidad de botellas de Madera, vacías...

¿Pagaste el alquiler?, le preguntó, y recibió como respuesta lo que sigue: «No; lo pagaré con lo que me den por eso», dijo señalando para una gran cantidad de manuscritos, y «eso» era nada menos, que el original de «EL VICARIO DE WAKEFIELD», una de las joyas más preciadas de literatura inglesa y de la cual se han impreso millones de ejemplares.

El poeta *Burns, cumplió* hasta días de arresto por sus escándalos en público.

El Rev. Padre *Logan*, que compuso muchas piezas de música religiosa, cuyas notas aún hoy resuenan en millares de catedrales y de iglesias, se mostró una vez en el púlpito completamente embriagado y por eso fué separado de la Iglesia.

Lor Byrond... solía emborracharse a menudo: muchas de sus poesías fueron compuestas bajo la influencia de la ginebra. Sus ataques de locura, se debieron precisamente a eso.

Lo que más le gustaba al famosísimo actor *Carlos Lamb*, era el Teatro y la Taberna.

Edgard Allan POE..., ese genio radiante y caprichoso, autor de los más famosos y truculentos cuentos que se han escrito, murió más a causa del alcohol que a la del padecimiento hereditario que sufría: Son famosas las borracheras de Poe.

Se dice que *Listz* el genio de la música, el creador de las más estupendas partituras cuya ejecución e interpretación ofrecen tantas dificultades, las escribía estando borracho...

Y por el estilo cien más cuya enumeración haría monótono este relato.

He querido hacer resaltar solamente, a los que de algún modo han contribuído al progreso del Mundo y al adelanto de la Civilización, olvidando a los que como *Napoleón*, cuyas bodegas eran famosas en su época, contribuyeron a eclipsar la misma, arruinando de paso a los pueblos con sus deprevaciones... con sus intrigas y con guerras...

(De «El Tranviario» de la Habana)

Epílogo

(De la 4.ª edición de *Trofología práctica y Trofoterapia*).

Tuve noticias del vegetarismo siendo aún muy joven y con las experiencias prácticas y los estudios a que me dediqué desde que conocí el vegetarismo en el año 1912, luego con más ánimo en 1916, y con verdadera decisión y entusiasmo en 1918, en Montevideo, en nuestra modesta vivienda de campo lindante al parque Rodó, donde residía en unión con mis hermanos, vi la luz clara del Naturismo Integral.

Más tarde llegué a España, y 14 días antes del golpe militar de 192?, empezé a escribir, en la ciudad de Barcelona, el librito «Trofología práctica», para ir divulgando la ciencia de la alimentación racional y natural del hombre: la trofología. Dicho librito fué presentado al público de España con un prólogo del insigne Bruschetti.

Al cabo de un año, agotada la primera edición en número de cinco mil, la casa Sintes tuvo a bien editarme la segunda edición con el admirable prefacio del entonces muy conocido y culto naturista trofólogo, D. Enrique Ferruz, pero ya el libro tenía un nuevo agregado: «trofoterapia», donde se indican los alimentos especiales, regeneradores y recomendados para cada enfermedad puesto que la verdadera cura consiste en equilibrar el metabolismo trófico por medio de los alimentos naturales.

Con el título de «Trofología práctica y Trofoterapia» presentamos la segunda edición, agotándose al poco tiempo. Luego entramos en una tercera, perfeccionada y aumentada y como ya hace meses que también acaba de agotarse, nos vemos precisados a editar esta cuarta edición, a la que hemos aumentado más de 100 páginas y varios clisés: «Medicina de urgencia. El Vegetarismo económico y las virtudes de las vitaminas».

No podemos por menos que congratularnos de la favorable acogida que ha tenido nuestra obra, por lo que estamos más que satisfechos.

N. C.

Naturismo y curanderismo

El Naturismo no es una religión ni una política determinada, no es una idea o una secta nacida después de la Naturaleza, no: el Naturismo es lo *eterno*, porqué Naturismo viene de *Natur*, nacer, la natura que nace continuamente. Es una doctrina filosófica y científica basada en los principios de la vida, de la *Vida* positiva y evolucionante encauzada en los canales de la perfección para engendrar el superhombre. El Naturismo, en la parte médica, es corroborado por eminencias científicas y por notables personalidades químicas, que se han curado y regenerado por este único sistema de vida que demuestra como *todo es armonía* en la Naturaleza. De estos testigos irrecusables tenemos en todas las naciones del mundo. El Naturismo se basa en principios biológicos y científicos, por las experiencias hechas en los laboratorios y en las clínicas, en las escuelas y en los hogares, en la vida pública y en las silvestres praderas de la libre naturaleza. La libertad da como consecuencia la investigación, pero como los hombres de academia no están libres porqué se tienen que ajustar a los textos oficiales, de ahí que su mente no pueda ir (como la de los naturistas científicos) por los mares libres de la naturaleza y del examen de la humanidad, a la «pesca» de datos fundamentales. Los marcos, los cuadros y la no crítica limitan la investigación de los conocimientos humanos, coartan al espíritu que quiere remontarse a grados de más fuego y vibración creadora! Los naturistas, «sin» títulos, estamos libres de coacciones de academias! En consecuencia, el Naturismo nada tiene que ver con los curanderos y magnetólogos que se llaman naturistas y recomiendan comer carnes, incompatibilidades y medicinas, siendo sólo unos embaucadores del público.

Los que dicen una cosa y practican otra, los que se llaman naturistas y solo son médicos, los que se llaman vegetarianos y recomiendan pollo y pescados, son los verdaderos charlatanes. Los que se valen del Naturismo y no lo son, esos son «curanderos» ignorantes.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Los errores de la medicina moderna

Víctimas de una equivocación médica

19 niños murieron intoxicados y 30 se hallan en tal estado de gravedad que se desespera salvarlos a causa del error de un médico del Instituto Gratuito de las Casas Cunas, que inoculó a los pequeños, toxina diftérica, equivocándola por vacuna anti-diftérica.

En el Instituto mencionado se asistía gratuitamente a 49 niños pobres, que ya habían recibido dos tratamientos anti-diftéricos de tres inyecciones.

Al hacérseles el tercer tratamiento, se produjo la equivocación dentro del recipiente enviado al Instituto, y fueron inyectadas a los niños las toxinas diftéricas que se guardaban para ciertos experimentos.

Antes de descubrirse la equivocación murieron 8 niños, y después otros 8. Hoy en la mañana murieron tres más.

Todos los médicos de la ciudad hacen esfuerzos desesperados para salvar a los sobrevivientes.

Las Casas Cunas se hallan custodiadas por la policia, a fin de impedir manifestaciones hastiles de parte de las familias de los niños muertos, en contra de los médicos culpables.

Entre los muertos se cuentan tres hijos de una sola familia, de 3 a 7 años de edad.

Las autoridades iniciaron inmediatamente las investigaciones del caso.

La Dirección Nacional de Higiene comisionó a varios médicos del laboratorio de esta capital para que se dirijan inmediatamente por vía aérea a Medellin a investigar las causas de la mortalidad de niños habida estos días.

En fuentes autorizadas se asegura que la principal causa de ella se debe al funcionamiento ilegal de laboratorios particulares en diferentes capitales de provincia.

Según las informaciones ds «El Espectador», el número total de muertos en la tragedia de Medellin, es de trece.

Agrega dicho diario que el practicante que aplicó las inyecciones, Gonzalo Ramírez, se ha vuelto repentinamente loco desde el sábado.

Se confía que las demás víctimas serán salvadas.

Comentario: Con el tratamiento y ciencia naturista no hay lugar a errores.

—

En breve aparecerá:

«Dictadura cárnea o República vegetariana?»; por J. Piñango.

«Cuadros de Compatibilidades de los alimentos», para la pared, a o'6o ptas.

—

Adquiera Vd. para leer en sus vacaciones «Trofología Práctica y Trofoterapia», obra de texto oficial de los alumnos de la Escuela Trofológica «Pentalfa».—Precio: 6 pesetas.

—

Después de votar por la República hay que votar por el vegetarismo, por la salud perfecta, por la Raza. Juventud, piénsalo!

—

Mahón naturista

El día 20 el prof. N. Capo marchará a Palma, y el 24 llegará a Mahón a dar siete conferencias sobre Trofología y Trofoterapia y los antiguos naturistas prepararán un banquete vegetariano.

Ya daremos los detalles del resultado de su estancia y actividad en Baleares.

Editograf H. Abadal - Mataró

CENTRO NATURA
— DE —
Andreu Peralta

Productes de la casa SANTIVERI, S. A.

30, Unió, 30 TERRASSA Telèfon 160

"Mazdaznan y el Naturismo"

"La cura del Cáncer por la Trofoterapia"

del Profesor N. Capo

Historia crítica sobre esa filosofía y ciencia. Como entienden el Cáncer los alopatas. Como lo entendemos los trofólogos, seguido de muchos regímenes. *A peseta ejemplar.*

Obras de Naturismo Trofológico

«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	3'00
La misma obra, encuadernada cartoné	4'50
«Trofoterapia individual», prof. N. Capo	1'00
«El Naturismo y el progreso mecánico y biológico», prof. N. Capo	0'25
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo	0'10
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«Influencia del régimen de vida en la Madre y el feto», Dr. E. Lahmann	0'50
«En busca de un Tesoro», por L. V. G.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo.	0'10
«Pentalfa», encuadernada colección de 1926	10'00
«Pentalfa», número suelto	0'25
«Comentarios sobre Trofología	0'25
«Trofología práctica y Trofoterapia», prof. N. Capo	3'50

En preparación, del prof. N. Capo

«No basta comer vegetales para estar sano»
«Naturismo Trofológico»
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla»
«Zumoterapia»

«Cocina Científica Racional», por Ramona Perera

Mostina

Zumo de uva puro concentrado. Sin alcohol - -

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca - - - -



De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados - -

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aún después de empezada la botella y de su uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente seis cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.º 2.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica — — —
PRECIOS MÓDICOS

DELFOS **Libros de Arte y Ciencias**
VENTAS A PLAZOS :: Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA.
Pidan detalles a **DELFOS - C. Real Madrid, 4 - Benetúser** (Valencia)

¡UN LIBRO ÚNICO!

«Dominio de sí mismo por la Autogestión Consciente»

por EMILIO COUÉ

Que le enseña a conquistar la felicidad y ser dueño de su destino

EN VENTA:
En nuestra redacción de «Pentalfa» y en
Bandera, 70-A, tercer piso
SANTIAGO - CHILE

Sobres Sorpresa PENTALFA

a **0'25** cada uno. - Se envian por correo a todas partes
Curiosidad - Cultura - Regeneración
Haga Vd. un regalo a un amigo que siempre se ganará con el sobre más de un 50 por ciento

---

LIBRERÍA SINTES

Ronda de la Universidad, 4 - Barcelona

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología. Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

La Catarralización Dietética

por Arnold Rikli

Importantísimo estudio del metabolismo y fisiología de los alimentos en los conflictos Biológicos en nuestro organismo.

Editado por la Revista Trofológica PENTALFA

Se vende a **50** céntimos en esta Administración

Interesante obrita del Dr. Romero

"Quereis ser ricos?... Inmensamente ricos?"...

De gran éxito para los obesos y ambiciosos al dinero. Esta obra no solo ilustra si no que convence de las normas de la Vida. Habla un médico que se confiesa fracasado. Habla un desengañado dando una fortuna al lector. — — — — — — —

Se vende al precio de **1** peseta

Encuadernada **2** pesetas en esta Administración

Un folleto interesante

por J. Piñango **"El Agua"**

Su autor sustenta brillantemente la tesis de ser el agua mineral, tomada como bebida, una de las principales causantes de la mayor parte de las enfermedades de los hombres, así como la dilatación estomacal, hidropesía, hidremia... señalando, al propio tiempo, el modo de evitar tan lastimosos estados «mórbidos».

Al precio de 0'20 ptas. se halla de venta este folleto
— — — — — en esta Administración — — — — —

FOTOGRABADOS PASSOS

:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL**

siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del panal a sus labios la encontrará blanca y líquida en casa **B. PIJUAN**

Paso de la Enseñanza, 2 - Calle Fernando - Plaza S. Jaime

PRECIOS: Llevando un kilo 2'25 ptas.
Llevando cinco kilos 10'50 ptas.

Llamar al Teléfono núm. 23305 — Se sirve a domicilio

= = = Se recibe directamente de la Alcarria = = =

Tadeo Tarzo Clavero

(Profesor Naturólogo)

Diplomado por la American School of Naturopathy, de New-York

Información por correo de todas las aplicaciones terapéuticas de todas las ramas de la Naturoterapia

Calle Sevilla, 16 - 2.º — VALENCIA (Rep. de España)

LA INFLUENCIA DEL RÉGIMEN DE VIDA PARA LA MADRE Y EL FETO

DISEMIA DE LOS NIÑOS EN EL CLAUSTRO MATERNO

Autor: Dr. Enrique Lahmann — **Precio: 0'50 Ptas.**

PÍDALO A NUESTRA ADMINISTRACIÓN

La Catarralización Dietética

por Arnold Rikli

Importantísimo estudio del metabolismo

y fisiología de los alimentos en los conflictos Biológicos en nuestro organismo.

Editado por la Revista Trofológica PENTALFA

Se vende a 50 céntimos en esta Administración

Interesante obrita del Dr. Romero

"Queréis ser ricos?... Inmensamente ricos?"...

De gran éxito para los obesos y ambiciosos al dinero. Esta obra no solo ilustra si no que convence de las normas de la Vida.

Habla un médico que se confiesa fracasado.

Habla un desengañado dando una fortuna al lector.

Se vende al precio de **1** peseta

Encuadernada **2** pesetas en esta Administración

Un folleto interesante

por J. Piñango

"El Agua"

Su autor sustenta brillantemente la tesis de ser el agua mineral, tomada como bebida, una de las principales causantes de la mayor parte de las enfermedades de los hombres, así como la dilatación estomacal, hidropesia, hidremia... señalando, al propio tiempo, el modo de evitar tan lastimosos estados «mórbidos».

Al precio de **0'20 ptas.** se halla de venta este folleto
— — — — en esta Administración — — — —

FOTOGRABADOS PASSOS

:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL** siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del panal a sus labios la encontrará blanca y líquida en casa **B. PIJUAN**

Paso de la Enseñanza, 2 - Calle Fernando - Plaza S. Jaime

PRECIOS: Llevando un kilo 2'25 ptas.
Llevando cinco kilos 10'50 ptas.

Llamar al Teléfono núm. 23305

Se sirve a domicilio

= = = Se recibe directamente de la Alcarria = = =

Tadeo Tarzo Clavero

(Profesor Naturólogo)

Diplomado por la American School of Naturopathy, de New-York

Información por correo de todas las aplicaciones terapéuticas de todas las ramas de la Naturoterapia

Calle Sevilla, 16 - 2.º VALENCIA (Rep. de España)

LA INFLUENCIA DEL RÉGIMEN DE VIDA PARA LA MADRE Y EL FETO

DISEMIA DE LOS NIÑOS EN EL CLAUSTRO MATERNO

Autor: Dr. Enrique Lahmann **Precio: 0'50 Ptas.**

PÍDALO A NUESTRA ADMINISTRACIÓN

Lea usted hoy mismo

Trofología Práctica

y

Trofoterapia

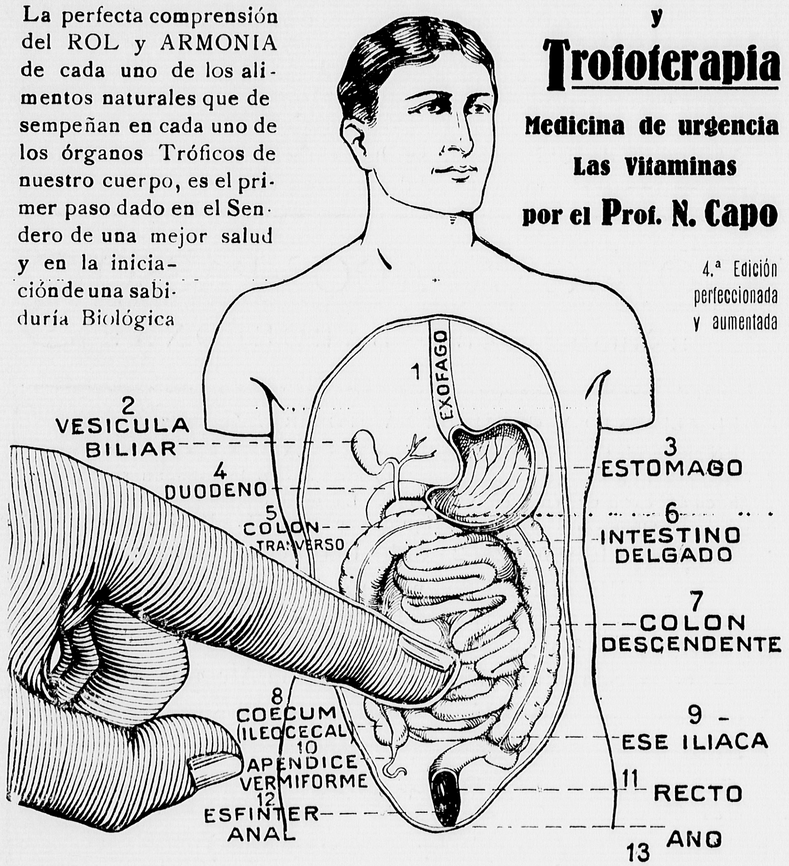
Medicina de urgencia

Las Vitaminas

por el Prof. N. Capo

4.ª Edición perfeccionada y aumentada

La perfecta comprensión del ROL y ARMONIA de cada uno de los alimentos naturales que desempeñan en cada uno de los órganos Tróficos de nuestro cuerpo, es el primer paso dado en el Sendero de una mejor salud y en la iniciación de una sabiduría Biológica



¡El luminoso índice de la Ciencia Trofológica señalando a la humanidad desorientada y sufriente la causa-raíz de todos sus males: LOS ÓRGANOS TRÓFICOS (digestivos y asimilativos) cuya práctica de alimentarse, INCOMPATIBLE y TÓXICA, la luz del siglo XX pide una imperiosa REFORMA cuanto antes para bien del mundo que muere y del otro que nace! Y creemos que esta heroica reforma se ha de efectuar primero en la MENTE (convencimiento) y en el CORAZON, para que sea duradera en lo físico, porque, Hermes ya lo dijo: «Lo que está arriba, está abajo.»

Seis pesetas ejemplar, rústica. *Pedidos a «Pentalfa»*