Año II Barcelona, 31 enero 1927 N.° 2

PENTALFA



El plátano es un gran fruto alimenticio y calmante, substituye al pan, especialmente el de Canarias que es más sabroso y nutritivo que el del Brasil. — Es conveniente ir acostumbrando a los niños a comer plátanos y no caramelos y tortas indigestas que les trae futuras enfermedades... — Humbolt dijo: Plantado el Amazonas de plátanos habría para alimentar a dos humanidades!

Redacción : Alfonso XII, 84, y Balmes, 401, Barcelona (S. G.) Precio: 25 cts.

Gofio Canario EL MOLINO

Superalimento vegetal. Combate el decaimiento orgánico, anemia, raquitismo, etc. Muy indicado a los niños para facilitar su crecimiento. Esta maravillosa harina constituye un alimento completo y es por su elaboración especial muy digerible y asimilable. Este GOFIO es el alimento predilecto de los delicados del estómago, vientre, convalecientes, etc.

— *PIDA FOLLETO GRATIS* —

Depósito y Venta de todos los Productos Vegetarianos

Casa SANTIVERI, Call, 22 - BARCELONA - Fabrica: Paseo Agrícola, 122 al 126 **Teléfono 3115 A**

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. Teléfono 5346 A — Barcelona

LIBRERÍA SINTES

4, 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

Panadería de ANDRÉS MASÓ

Pan Integral . . . . . Kg. 0'70
Pan Tostada Dextrín Blanco. » 1'25
Pan Tostada Dextrín Negro. » 1'25

Campo Sagrado, 8 (esquina Ronda San Pablo) **Barcelona**
Se sirven pedidos a los pueblos

Barcelona
31 enero 1927

PENTALFA

Año II
Número 2

ORGANO 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 para regenerar a todo el mundo.



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

Administradora: Srta. Ramona Perera
Alfonso XII, 84 y Balmes, 401

Suscripción España: año 6 ptas.
» América » 8 »

¡Propagandista que vas por el mundo!

En general, vegetarianos hay muchos y venidos a nuestro salvador sistema por muchas y diferentes razones, pero tanto la falange de los que comen sin sangre son ya legión en todas partes del mundo, como los otros y como España no ha querido, según parece, *ser menos* en esa civilizadora cruzada, también en este suelo de frutos, montañas y sol van, día a día, en aumento esos *locos* que sólo comen hierbas, según otros locos, y hoy más aún se suman infinito, debido a la incansable propaganda de los Trofólogos desde esta glauca Barcelona, sin dejar de ver lo que también trabajan en el resto de la Iberica península con entusiasmo y cariño por el ideal de las *ciencias olvidadas*, la Trofología y Trofoterapia.

Pero, a nosotros nos parece que hay que hacer un poco de *profilaxis* en los objetivos de cada una de las ramas que enriquecen el *gran arbol* del NATURISMO TROFOLÓGICO. ¿Por que? porque hay tres grupos de vegetarianos, la mayoría son los que vienen al vegetarismo por egoismo de salud, porque los médicos o profesores les han dicho que las carnes y demás tóxicos, les hacen mal a su organismo ya podrido y enfermo y, comen vegetales, sin conciencia, y por temor. Los otros de este grupo son los que lo practican por imitación, por complacer al pariente o al amigo, y también, sin conciencia y por temor, lo hacen, para no enfadar al otro que sabe más

y le aconseja. Los del segundo grupo son ya, aquellos que lo hacen con intelectualidad, por razonamiento científico, se han convencido de que la anatomía y fisiología humanas han demostrado que el hombre no es omnívoro y un ser fraternal para todos los seres vivientes de la creación y de respeto a la vida!

Estos son los que son Naturistas por piedad y compasión a los indefensos animales, que son los que nosotros llamamos los nobles, los aristócratas de verdad, del Naturismo. ¡Ay! pero se me olvidaba mencionar aquí otra clase de vegetarianos y que para nosotros son los más abyectos, los escarabajos avarientos, que lo hacen *por economía,* y comen vegetales y frutas, cereales y feculentos porque el gasto de comida diaria les sale mas barato que la carne, pero... a estos bichitos de la escoria y de la economía, el día que le den por menos céntimos una libra de carne que una de manzanas, comerán carne por economía.

Pues nosotros no nos queremos hacer solidarios ni reconocer como propagandistas, hermanos en la lucha pro-Regeneración integral humana, a esos usurpadores y explotadores del Naturismo, que sólo se hacen llamar locos por ahorro monetario, se sacrifican haciéndose llamar vegetarianos (porque casi todos estos (la verdad hay que decirla) se avergüenzan que en la sociedad les llamen vegetarianos como si fuera un bochorno) porque le conviene por su salud quebrantada o los que son *retortismo*, los de la fiebre científica.—Todos esos son los que engañan, los que manchan al Naturismo, porque hoy lo son y mañana no lo son, y el propagandista es el que paga todo el peso de las neurastenias de la civilización, porque tiene que hacer cada mes nuevos números de cantidad vegetarianos, otras estadísticas, tener disputas, cambiar nombres, aclarar conceptos y sucesos, anotar a otros nuevos, borrar otra vez a los de ayer, decir por qué murió aquél y por qué se enfermó aquel otro, fijarse que ya no funciona más aquella sociedad vegetariana ni aquel centro, tiene que explicar como es que entrando cada año tantos nuevos vegetarianos en las filas naturistas, porque parece que siempre hay pocos y no hacen nada en concreto total, en fin, tiene que sacrificarlo todo, todo; luego le salen al final, que qué se haría con tantos animales si no los matásemos (1), qué haría el ser grande sin el pequeño, la araña sin la mosca... y una serie de toda suerte de sandeces que al pobre propagandista no le cabrían en su mochila grande, porque son tan grandes esos globos que todos juntos reventarían en su frote como las pompas de jabón que los niños lanzan al aire.

Pues a esta clase de locos sublimes pertenecen los vegetarianos propagandistas. Pobre propagandista como te martirizan, como te hacen trabajar el santo boton esos falsos hermanos! Tienes risotadas idiotas en el rostro, escupitajos en la frente, sarcásticas miradas en tu figura que te han lanzado todos tus oyentes, enfermos y semisanos. Tienes la voz ronca, desafinadas las cuerdas vocales de tu sonora garganta, reseca la lengua y las parótidas ya no segregan más saliva porque has agotado todo el líquido vital, el suero de tu sangre, gritando a los cuatro vientos las verdades sacrosantas que indican volver a la Naturaleza por el camino del Naturismo Trofológico! Y nadie se acuerda de tí alcanzándote un poco de líquido de la fuente de ese arbol que mana zumos exquisitos.

Propagandista que vas por el Mundo, detente! No ves que tienes los pies heridos, sangrando las manos, el pecho lleno de flechas de acero, las espaldas encorbadas de palos y la cabeza de bultos por las pedradas que te han dado aquellos a quien tu quieres salvar, detente! No ves que ya no tienes carnes, eres solo arterias y nervios, eres flaco como San Francisco, crucificado como Jesucristo?

Propagandista que vas por el mundo, descansa a mi lado y dime ahora, lo que tienes dentro de tu corazón.

Yo quiero oir tu voz a solas, lanza, pues, tu silencioso grito de guerra de nuevo, que las banderas se agitan contra la impiedad y desagradecimiento de los hombres con la Natura y sus hijos! Cántame! si no puedes hoy, hazlo mañana!

NICOLÁS CAPO

(1) Los animales si qué, qué es lo que harían de nosotros cuando se dieran cuenta de nuestra ignorancia y torpeza, que no sabemos que la vida en la Natura nunca está de más.

PENTALFA

Adquiérala Vd ; los doce números encuadernados del primer año de su publicación valen 10 pesetas y 0'50 de envío.

El Naturismo y los Médicos

Continuación

Así pues, según el sano criterio Naturista, el médico debe seguir al igual que siempre, tratando a sus enfermos, siendo de su exclusiva incumbencia el hacerlo con medicinas o con más o menos orientación hacia la Higiene Integral del Naturismo. De ningún modo debe ser mezclada la falsa denominación de Médico Naturista, en el ideal Naturista, cuyos componentes deben conocer, si no los conocen ya, a todos esos Maestros del Naturismo, que al margen de toda Cátedra o Universidad, empezaron por salvarse a si mismo de la muerte, después de deshauciados por esta Medicina creadora de médicos *que ni a si mismo saben curarse,* en la mayor parte de los casos, según nosotros mismos, hemos comprobado y comprobamos hoy igualmente.

Un vegetariano cómodo y a lo tuntún; aquel que en cuestión de Higiene interna y externa se *limita ha hacer lo menos que puede de aquello de que se aconseja por otros, puede y debe ser cliente de médicos* más o menos orientados hacia la Higiene Integral, nunca Médico Naturista (que no existe), pero, el ya Naturista; aquel que sabe que para serlo, no bastan los conocimientos teóricos, ni aún de todos los Maestros desde Kuhne para acá, sino que es necesario *además,* vivir esos conocimientos, esto es, no ser comodón ni cobarde, para consigo mismo, sinó poseer aquel valor que es preciso para ostentar dignamente el ideal, ese, que es precisamente el verdadero Naturista no admitirá de ningún que el ideal Naturista pueda ser transformado en una mera clínica médica, por mas que falsamente se la encubra con el nombre del ideal naturista.

Para ese, para el Naturista, la Salud por el Naturismo, no es una mera cuestión, de conocimientos, como los que tantos Maestros antiguos y modernos nos enseñan, sinó, como llevamos dicho, es una cuestión, además, de valor; aquel que se precisa para, además, de vivir con el régimen de austeridad a que una verdadera salud obliga, con aquel otro valor representado por el personal sacrificio de estudiar y aprender el modo de ayudar a los hombres en cualquier sentido que se

presente, *ya que el ideal del Naturista es su Amor al Mundo.* El laborar por la fraternidad Universal, sin distinciones ni exclusivismos. El ayudar a toda obra que tienda a desarrollar la inteligencia y la bondad innata en cada hombre. El ayudar a toda obra que pueda servir para mejorar el Mundo. Trabajar en toda obra que tenga por finalidad un mayor acrecentamiento de riqueza y bienestar material, moral y espiritual del Mundo.

ENRIQUE FERRUZ BORBÓN

Continuará

Trofología en danza

La Trofología, como otras cosas germinadas en este globo, nació de golpe en su día destinado pocos años ha, y según tengo entendido, tiene : Por patria, Sudamérica; fué su cuna, el Uruguay; por padre, entre otros, el prof. D. José Castro; por madre la reflexión y por finalidad la regeneración humana. Sus padrinos fueron, entre más, los profesores Haraldo Dan, Alsina, Dulín, Capo, los Drs. Cristián, Hanisch Pascault, Rossiter, etc., etc.; son sus adeptos hombres pensadores, y sus detractores son los aturdidos.

Vino a Barcelona, como centella que cruza el espacio, y en esta metropolitana urbe desfila su infancia. ¿Tiene buena acogida por todos? Es de buen suponer que no, pues todo lo bueno que resbala y se abre paso a través de lo malo forzosamente recibe choques y rasguños por los cuatro lados del camino que anda. La Trofología no podía ser una excepción a esta regla natural. Pero, al son que la miel se come por su sabor dulce, la Trofología impónese y acéptase en nuestra raza por su poder regeneratriz, emancipador y longevizante de nuestros individuos y de la Especie.

Como transportada por las ondas ertzianas, la Trofología se diluye y propaga por toda la superficie terrestre, voceada por bocas, escrita por manos y pintada en rostro, avanza, cual rayo de luz, y penetra en todas partes.

¿Quien no oyó hablar de Trofología? Pues sólo cuenta 6 u 8 años de boga, a pesar de ser tan vieja como la Tierra,

pero estaba latente diseminada con otros nombres allende del aura latino, hasta que el prof. Castro, experto naturista de cerebro despejado, árduos deseos, con certeza clarividencia y férrea voluntad de hombre bienhechor, le dió forma práctica y tornilló su cuerda para que las flechas de cuya magna significancia señalen a la multitud tal advenimiento, para redención de todos hoy sumidos en garras del absurdo regente; y, fraguando ese concepto de valía, empezó su carrera de apóstol del bien, fundando con otros la «ESCUELA LIBRE NATURISTA» en Montivideo y, como órgano de la misma, la revista ¡VIVIR! Más tarde, hace un año, se constituyó con él al frente, la «ESCUELA NATURO TROFOLÓGICA» en Barcelona, de la cual, hónrame poder decirlo, soy miembro cofundador y socio protector, la que hoy capacita cerca de doscientos alumnos de ambos sexos que reciben sus clases de *Trofología práctica* y de *Naturismo integral* por escrito y bajo ínfimo precio.

A raiz de dichas escuelas, las primeras de naturismo conocidas, van fundándose ya otras parecidas, según noticias, en Barcelona mismo, en Alicante, en Buenos Aires, en Cuba, etcétera, cuyas lecciones semanales van a invadir las sacas del correo asociado internacional y llenar las mentes de sabiduría provechosa, aboliendo poco a poco el saber denigrante que nos brindó el torpe civilizar.

¿Qué indica todo eso? Señala que la actual generación, convulsionada por el error de los propios hechos, despierta, busca, compara y ve en la *Trofología y Naturismo* algo bueno, irrepelente, purificante, salutífero y real, digno de cultivo y estudio.

VICENTE RIBAS MARÍ

Escrito en Ibiza, abril de 1926

¡NOVEDAD ÚTIL!

«¿Salvación o Exterminio?»

Un grito de alerta a nuestras autoridades. Libro interesante sobre la higiene sanguínea, que nos llega a última hora de Chile y es prologado por el Dr. Ramón Clares Pérez. — Se vende en esta administración a 3 pesetas y o'15 para el envío.

Invierno cruel

Hacía ya muchísimos años que no atravesamos por año de frío tan intenso y de tan mala época en todos los sentidos. Ha muerto mucha gente, muchos seres queridos han sido arrollados por la negra parca. Teniendo enfermedades graves hereditarias, como por ejemplo el corazón, garganta, bronquios, pulmones, intestinos, etc., lesionados y haberse regenerado un poco con el régimen Vegetariano no obstante se está también expuesto (mediante un descuido, un fuerte cansancio de trabajo, exceso sexual o de comida, etc. en lo que siempre sobreviene un enfriamiento sanguíneo de este a una más o menos grande dificultad de circulación y respiración) a una crisis fatal.

Por eso, siendo ya uno enfermo curado, y estando en una época de densidad atmosférica de peligro para corazón y pulmones, es prudente cuidarse y observar un buen método de vida donde el descanso y el calorío natural no falte, y no entusiasmarse mucho, ni menos con fanatismo, que porque se es Vegetariano, Naturista o Trofólogo, se puede uno descuidarse ante la seleccion natural de estación que la Naturaleza hace cada año; nó, hay que tener mucho ojo.

Las complicaciones con los tarados órganos, centros o sistemas físicos y nerviosos que fueron los que nos empujaron a entrar en el Naturismo, son terribles y a veces fatales, por eso alerta con ellos, un refrán gaucho dice: «La confianza mata al hombre».

Muchos otros estudios históricos y astronómicos nos habían anunciado este fatal invierno con antelación.

Con la siguiente estadística de defunciones efectuadas en 6 días en Madrid nos prueba que la congestión a bronquios y corazón son los sitios que más han sido atacados, y que han publicado los diarios de Barcelona, nos prueban una vez más las irrefutables razones del Naturismo, puesto que nos da a entender que la mala manera de vivir contra Natura nos predispone a degenerarnos esos encrustamientos tóxicos y aparentemente nos creemos con salud, pero cuando la Naturaleza aprieta vemos el mal viejo. Resurgir.

DEFUNCIONES

Madrid, 15.

«Durante la semana del 6 al 12 del actual, han ocurrido 340 defunciones, que se clasifican así por edades:

De menores de un año, 43; de 1 a 4, 24; de 5 a 19, 16; de 20 a 39, 42; de 40 a 59, 76, y de 60 en adelante, 139.

Las principales causas de defunciones fueron las siguientes:

Bronquitis, 40; broconeumonia, 31; neumonia, 15; enfermedades del corazón, 50; congestión, hemorragia y reblandecimiento cerebral, 13; tuberculosis, 29; meningitis, 14; cáncer 18, y nefritis, 21.

Con relación a la semana anterior ha descendido el número de defunciones en 22».

Esperamos a la dulce primavera para tener flor a nuestros cuerpos después de tantas sacudidas, porque después de la tormenta nace la bonanza!

Una alimentación inteligente cura la mayoría de las enfermedades, vigoriza el cuerpo y la inteligencia y realiza una notable economía en el régimen doméstico. — Dr. L. Pascault.

PENSEMOS

Y no rechacemos como hoy ocurre, sin tomarnos la molestia de reflexionar, al loco o chiflado que nos habla de Naturismo.

Con poco esfuerzo mental y sin poseer ningún conocimiento científico, podemos ver que la Naturaleza y sus leyes inmutables, son el camino de la felicidad, del amor y de la salud.

Qué necesidad tenemos de títulos académicos, o de saber leer y escribir para ver que la tan pomposa ciencia médica es un fracaso?

Qué importa que después de perder lastimosamente el tiempo largos años, descubran los microbios de tal o cual enfermedad y años después, el suero o inyección que ha de matarlos, si cada día estamos más enfermos?

Qué animal, llamado ser inferior, y que viva en plena Naturaleza sabe lo que es una enfermedad?

Sólo el hombre; el más sabio de todos los animales, la última evolución de la especie, el rey de la creación, el altivo y orgulloso hombre; es el único que está enfermo y cuya vida es un contínuo dolor!

Y viéndonos como nos vemos, degenerados, y sufriendo y viendo al mismo tiempo a los animales que viven libres en los bosques sanos y fuertes, felices y amados: por qué no volver a la naturaleza?

Por qué seguir comiendo cadáveres y viviendo en ciudades gigantescas donde es imposible respirar una insignificante partícula de aire puro oxigenado si apesar de los innumerables específicos, sueros, pildoras etc., cada vez estamos peor?

Como podremos amar, ser libres y felices si no tenemos salud?

Comiendo como actualmente se come, viviendo como actualmente se vive, el amor (no lo que hoy entendemos por amor) es un sueño; la libertad una utopia, y la felicidad, un imposible.

Pensemos un poquito, y puesto que debemos y podemos ser felices y libres, renunciemos a las carnes y al tan complicado arte culinario, y por medio del Naturismo Trofológico integral, lograremos la salud y empezaremos a caminar hacia la *libertad* y el *amor*.

CLARA LUZ GARCÍA

A los Carnavaleros

Felices de vosotros los imbéciles
Los que en nada pensáis, ni sentís nada,
Huecos de corazón y de cerebro,
Espíritus sin luz, cuerpos sin almas.

Felices, si, felices los que sólo
Alimentáis famélicos la panza
Y flotáis en los mares de la vida
Como flota lo fofo sobre el agua.

¡Quién pudiera matar el pensamiento,
Aniquilar el corazón y el alma,
Y vivir en las sombras sumergido,
Sin conciencia, sin luz, sin sol, sin ansias!

ALBERTO GHIRALDO

INTERESANTE A TODOS

El origen de las enfermedades y su cura por la dieta Natural

Por Arnold Ehret's o'75 en esta administración

Lo que no se puede ni se debe comer crudo

Recordarán nuestros lectores que se interesan de la parte práctica y científica de la Trofología, que en el número anterior hablamos sobre lo que no se podía ni se debía comer crudo (a menos que estropear la salud intestinal), que eran toda clase de farináceos (arroz, trigo, patatas, boniatos, avena, centeno, cebada, maíz, lentejas, judías, garbanzos, habas, etc.), ni *semicrudas,* y decimos ni *semicrudas* porque sabemos que aún a pesar de todo, se cometen aberraciones tróficas, deslizadas por vegetarianos fanáticos que creen que cuanto menos se cocinan las comidas, es mejor, porque dicen que así se conservan las vitaminas. Bueno, sí. El asunto, teóricamente, está bien, pero, ¿y si nos hacen mal, por otro lado comer todo farináceo crudo? ¿De qué vienen sino tantos gases, atonía intestinal, pesadez, hinchamiento de vientre, estreñimiento, apendicitis, enrojecimiento del rostro durante la digestión intestinal, *alcoholización de la sangre* por las fermentaciones, constipaciones, dolor de cabeza, etc.?

Pues todo eso es causa de comer los farináceos crudos o *semicrudos* (los plátanos y castañas ya hemos dicho que se pueden comer crudos porque ya están dextrinizados por el dextrinizador universal: el Sol; las frutas sí que son el alimento natural del hombre, en cambio los otros farináceos no), por tanto si se quieren comer deben estar bien cocidos, que equivale a decir bien dextrinizados, y vemos que cuanto más cocido, cuanto más dextrinizado está un farináceo, más dulce es, queriendo eso decir (la ley de físicoquímica) que cuanto más dulce está más se acerca a la fruta y por tanto más fácil de digerir, porque más se acerca (el farináceo dextrinizado, o sea bien cocido) a la alimentación natural del hombre; entonces es el fuego artificial del petróleo, carbón o leña, que ha reemplazado al gran horno Rey: el sol.

Pero, ¿y las vitaminas?, dirán algunos. Por eso es que nosotros siempre aconsejamos comer junto con pan (1) u otro farináceo cocido *abundante ensalada cruda* de lechugas, tomates, zanahorias, etc., que son las mejores vitaminas, pues de nada nos podemos aprovechar de las vitaminas de los cereales u otros farináceos, primero porque son de una calidad pobre, no tienen muchas vitaminas y ni tienen rayos solares como las lechugas, apio, etc., porque se desarrollan diferente o bajo tierra, o están cubiertas de gruesa vaina. Terminamos este asunto de los farinaceos, a grandes rasgos, y entraremos a mencionar cuáles son las verduras que no se pueden comer crudas, cuyo mal efecto no es tan acentuado, siendo en intestinos y especialmente en el estómago el mal que produce especialmente a los dispépticos y nerviosos, pues ahí van: coles, colíflor, acelgas, espinacas, berzas, napicol, cardos, escarola dura, bróquil, alcachofas duras, pimientos, nabos duros, achicoria y toda verdura amarga; también los espárragos, setas, calabazas, pepinos, berengenas, etc., pueden cocinarse todas estas en combinación con los farináceos que son compatibles, teniendo las verduras más ventajas en las sales vegetales orgánicas, que tienen en más cantidad que los farináceos.

En el próximo número hablaremos de las verduras en general que se pueden comer crudas.

(1) Pero el pan sin miga, porque teniendo miga ya es semicrudo.

Sección práctica de la ciencia de la alimentación: TROFOLOGIA

ARROZ CON ALCACHOFAS Y ENSALADAS (sin pan)

Se hierve el arroz blanco en agua con un poco de aceite y cebolla picada, luego de bien cocido se vierte en una fuente, se empasta con huevos bien batidos (procúrese que la pasta quede seca) agregando luego aceitunas deshuesadas blancas piñones, zanahoria rallada y cebolla frita; se rellenan los alcahuciles (alcachofas) las que serán seleccionadas de antemano bien tiernas, limpias y vaciadas del centro para poder colocar el relleno. Así preparadas, se fríen en buen aceite, boca abajo primero y luego se le va dando vueltas hasta que queden doradas. A parte se hace una salsa de tomates, cebolla, apio, albahaca y rodajas de zanahoria, se le agrega un poco de agua caliente y cuando el todo hierve se le echan las alcacho-

fas dejándolas hervir como media hora para que queden bien estofadas.

Se sirven a la mesa con ensalada cruda de lechugas, escarola tierna, apio, tomates, cebolla, zanahoria rallada, rabanitos, piñones, aceite (poco) y aceitunas; se come conjuntamente con las alcachofas rellenas de arroz, bien ensalivado y masticado, sin pan de ninguna clase (si es que se quiere seguir bien la *compatibilidad,* sino que se coma un poco de pan integral pero se hará mejor digestión sin él). Esto lo decimos para los principiantes. Tampoco debe usarse sal ninguna, pero si aún no se sabe pensar sin ella, puede ponerse un poco; si es sal vegetal mejor. Todo Trofólogo y de tiempo es mejor que cuando coma arroz no coma pan, ni tampoco poner sal. Para la cena se hará una tortilla de arroz y ensalada.

PATATAS CON JUGO DE NARANJAS O DE UVA

Se pelan bien las patatas y se hierven enteras (elegir siempre las de tamaño grande) luego de cocidas se colocan una a una encima de la parrilla con brasas debajo haciéndolas dorar un poco y se comen así calientes junto con una taza de zumo de naranjas o zumo de uva o de manzanas, acompañándolas con un poco de natilla. Por la noche comer lo mismo que al medio día, a base de patatas hervidas o asadas, con frutas jugosas y natilla o miel. El día de frutas no se come verduras.

SOPA DE FIDEOS CON PAN RALLADO

Este plato queda muy rico si se sabe servir a punto. Se pone a hervir en una olla grande, toda clase de verduras de hoja (coles, apio, rábanos, napicol, acelgas, espinacas etc.) y cuando está todo cocido se exprime y se cuela (tirando todos los residuos celuloicos) y se aprovechan sus ricas sales vegetales (indispensables para la formación de los huesos de los niños) cocinando en ese caldo fideos buenos (o bien tallarines hechos en casa con harina buena y algún huevo); después de bien cocidos, se sirve en el plato en forma de sopa rociándola con salsa hecha de antemano, de tomates, cebolla y apio agregándole después pan rallado, dextrín, frotando un panecito contra otro encima del mismo plato o bien con un rallador; de las dos formas queda bien.

Se come con pan y *ensalada abundante* de lechugas y rabanitos. Masticar y ensalivar todo bien. Para la cena puede ser lo mismo que a mediodía, o bien ensaladas de zanahorias, lechugas y pan dextrinizado y almendras. Los desayunos por la mañana, siempre son los mejores los de manzanas y avellanas peladas.

El día que se come a base de pan, fideos o trigo, no se debe comer arroz, patatas, boniatos, maíz, castañas, plátanos, avena, etcétera.

LOS 16 MANDAMIENTOS DE LA MUJER MADRE

Régimen para las embarazadas

Al decir «régimen» deberíamos de entender ese párrafo a «sistema de vida» porque sin el sistema de vida en general un régimen especializado sería poca cosa puesto que, uno por ejemplo, puede hacer mucho bien de día y a la noche hacer mucho mal, puede comerse Vegetarianamente y todo lo *compatible* que se quiera pero si luego se va a sitios cerrados sin aire y malolientes o se irrita mucho los nervios con disgustos morales etc., con el régimen arreglaríamos y con el mal sistema de vida desarreglaríamos.

Este escrito va para el Sr. F. Pablo Sancho, de la provincia de Tarragona, que nos lo ha pedido, pero como vemos es una cosa que interesa a todos, porque en este asunto hay una gran desorientación y aún la ciencia, que debería orientar no lo hace bien, creemos a su efecto, oportuno decir aquí algún extracto de nuestro criterio naturista al respecto para que pueda servir de guía a los amigos que nos escriben pidiendo nuestra humilde opinión, de qué régimen han de observar las que serán madres de los hombres del futuro.

Pues todo es muy sencillo, veamos:

1.° No comer cadáveres ni beber alcohol, aspirar opios, narcóticos ni fumar. (Por que hoy día hay mujeres que fuman, por desgracia).

2.° Comer Vegetariana y Trofológicamente.

3.° Masticar y ensalivar bien perfectamente todos los alimentos que le convienen para su estado.

4.° No comer a prisa, y comer con hambre a horas fijas, más o menos, y siempre alegre.

5.° No abusar de los líquidos, ni comer alimentos secos.

6.° Respirar aire puro, por la nariz, profundamente día y noche.

7.° No usar vestidos apretados ni ligas, ni fajas, hacer un poco de ejercicio muscular todos los días mañana y noche. No usar nada de perfumería en la piel, cutis y cara (polvos, cremas y esencias) que dificultan la natural transpiración cutánea y envejecen la vitalidad cuyo ser en gestación, fruto sagrado del amor, puede salir tarado. No hacer excesos de trabajos físicos ni mentales.

8.° Dormir sola de noche, teniendo los pies calientes, no practicar acto sexual ninguno en absoluto (en todo el período de gestación y en el de la lactancia). Acostarse temprano y levantarse temprano. Leer, LA MUJER MÉDICO DEL HOGAR de ANA FISCHER-DUCKELMANN y el librito titulado: HIGIENE DEL MATRIMONIO del DR. BOSCH.

9.° Tomar baños de sol directos a la piel graduados, de 5 minutos a tres horas diarias y tomar una ducha ligera, después, si es que se ha sudado.

10. No ir a sitios de tristeza, ni relacionarse con personas que sean agenas a los íntimos ideales, leer cosas agradables, estar entre flores y sitios artísticos para extasiarse en su contemplación. No fatigarse y reposar.

11. Comer abundantes manzanas buenas, ensaladas de lechugas, apio, zanahoria, rabanitos, nabos tiernos, todo bien seleccionado y en combinación de almendras peladas y piñones sanos y frescos.

12. Evitar más que nada todo estreñimiento, impresiones frías (baños) y disgustos morales.

13. No beber agua, por más pura que sea, por ser el agua un mineral que para el organismo humano es inorgánica e inasimilable, indigesta, conveniendo, por tanto, el agua verdadera, vital, asimilable y orgánica de las frutas jugosas (naranjas, sandías, fresas, melocotones, melones, uvas, piñas, manzanas, cerezas, etc.), ricas en vitaminas y sales, las cuales servirán para formar los huesos, esmalte y tejidos del niño en gestación.

14. Observar una rigurosa higiene de los órganos sexuales, los que se lavarán mañana y noche con agua tibia mezclada con zumo de limón. Se lavará también, por lo menos, una vez por semana, la cabeza con zumo de limón y aceite de eucaliptus, o bien jabón de coco.

15. No cometer incompatibilidades en cada comida ni con las comidas que se tomen en todo el dia; no mezclar verduras con frutas, y farináceos entre sí, ni dulces con aceitosos, ni ácidos con farináceos.

16. Practicar el régimen Trofológico individualizado de acuerdo con las taras, temperamento, trabajo o vida que se haga, porque cada cual tiene su régimen individual, aún en la Trofología. Pensar siempre en el BIEN.

Noticias y comentarios

— Habiendo organizado la Escuela «Pentalfa» un ciclo de conferencias de divulgación científico-filosóficas del Vegetarismo y Naturismo en general para todos los domingos por las tardes a las 4 ½ La primera de ellas la inagurará nuestro querido amigo Naturista-Trofólogo, el prof.: D. José Castro el día 27 por la tarde, y sobre «Las bases fundamentales de las Colonias Naturistas». A la que quedan invitados los suscriptores de «Pentalfa» y el publico en general.

Consideraciones generales sobre el arte

Conferencia pública con proyecciones luminosas de más de 100 fotografías, por el Sr. D. Manuel Ballester, de Villanueva y Geltrú.

Será la segunda del ciclo y tendrá lugar el día 6 de Marzo a la misma hora anunciada anteriormente y en el mismo local.

Una buena iniciativa

El grupo de propagandistas del *Ido* en Valencia, grupo que se titula «*Adavant!*» (¡Adelante!) ha empezado a editar folletos de propaganda en *Ido* y español, para repartirlos gratuítamente.

Pero llamamos la atención de todos los hombres buenos sobre esta iniciativa, porque los folletos que editará dicho

grupo son eminentemente beneficiosos para nuestra viciosa y doliente humanidad.

— El primer folleto que ya está en prensa, se titula PERJUICIOS DEL FUMAR, y es una conferencia científica de Dr. Don Francisco Calvo Pastor.

Como entendemos que iniciativas de esta naturaleza deben llevarse a la práctica, y procurar que no mueran en flor, hacemos un llamamiento a los hombres altruistas para goce den donativos, y a las sociedades progresivas las excitamos a que compren ejemplares de estos folletos y los repartan entre sus afiliados, sobre todoentre aquellos que sienten despecho por la lectura y por la educación.

La dirección de este grupo es: Vicente Romero Climent.- Encarnación, 14—Valencia (España).

En el próximo número

Irá el interesante trabajo que prometimos a nuestros lectores del profesor Castro sobre Colonia Mutua Individualista, porqué aún no está preparado. También irá en el núm. 4 o 5 un trabajo del Prof. J. Roura y Sabaté (de Lérida) y que actualmente se encuentra en Curityba (Brasil) fundando una Escuela-Sanatorio Colonia Naturista en una isla con capital de más de un millón de metros cuadrados de terreno.

También irá un nuevo y hermoso cliché en la cubierta, de un famoso dibujante pintor portugués. Y diremos algo sobre la fiesta de la primavera organizada por la sociedad Vegetariana N. de Cataluña el 27 de marzo en el Park Natura.

En Valencia

(a los de la parte de levante)

Hacemos saber a nuestros lectores que los que tengan que abonar la suscripción, o algún libro, o bien alguna reclamación que se dirijan a nuestra voluntariosa representante Srta. Clara Luz García.-Travesía de la calle de Cuenca, letra F.-Valencia.—La que ha ido allí a pasar una temporada para volver a esta a continuar la propaganda por estos pueblos de Cataluña con sus recitaciones de poesías Naturistas.

El día 25 de Enero pasó por esta Cándido Riera vegetariano - Trofólogo que ha emprendido la vuelta al mundo, actualmente se halla por la región de Levante. Felices días al amigo y aconsejamos a los Naturistas cordial acogida a nuestro héroe.

1714 — Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

CASA SANTIVERI
Fábrica central • La más importante de
PRODUCTOS VEGETARIANOS
Fábrica: Paseo Agrícola, n.º 122 • BARCELONA
Pida folleto al Depósito: Call 32 • Teléfono 2115 - A

ALERTA!
Para ayudar a la Revista PENTALFA (divulgación científica y moral de la ciencia de la vida por la Trofología), se ha organizado este
GRAN SORTEO REGALO a beneficio de la misma
1.er Premio: «La Mujer Médico del hogar», de la doctora Ana Fischer Dückelmann, y un valioso Reloj (Longines) y cadena de oro.
2.º Premio: Una colección del primer año de la Revista PENTALFA, un tomo de «Trofología Práctica y Trifoterapia» del prof. H. Capo, y un hermoso anillo de oro
3.er Premio: Un Racimo de Plátanos de Canarias (maduros).
Desafío: 50 cts. Núm. [redacted]
Se procederá en público en el local de la Escuela de Enseñanza Naturista el domingo 15 de marzo a las cuatro de la tarde, en su primera tanda. Los números premiados se publicarán en el número 4 o 5 de PENTALFA. Los premios se entregarán por sorteo los días siguientes a la publicación del número premiado. Ya anunciaremos con oportuno tiempo.

Panadería de PEDRO ZARRUS
PAN TOSTADA
PARA VEGETARIANOS Y TROFOLOGOS
Pedidos: [redacted]
Carretera Montaña [redacted] TARRASA

GRANJA Calle 49 (junto C. de Cuenca).- Pan mallorquín, Quesos frescos, leche y Yoghourt.
Se sirve a domicilio

grupo son eminentemente beneficiosos para nuestra viciosa y doliente humanidad.

— El primer folleto que ya está en prensa, se titula PERJUICIOS DEL FUMAR, y es una conferencia científica de Dr. Don Francisco Calvo Pastor.

Como entendemos que iniciativas de esta naturaleza deben llevarse a la práctica, y procurar que no mueran en flor, hacemos un llamamiento a los hombres altruistas para goce den donativos, y a las sociedades progresivas las excitamos a que compren ejemplares de estos folletos y los repartan entre sus afiliados, sobre todoentre aquellos que sienten despecho por la lectura y por la educación.

La dirección de este grupo es: Vicente Romero Climent.- Encarnación, 14—Valencia (España).

En el próximo número

Irá el interesante trabajo que prometimos a nuestros lectores del profesor Castro sobre Colonia Mutua Individualista, porqué aún no está preparado. Tambien irá en el núm. 4 o 5 un trabajo del Prof. J. Roura y Sabaté (de Lérida) y que actualmente se encuentra en Curityba (Brasil) fundando una Escuela-Sanatorio Colonia Naturista en una isla con capital de más de un millón de metros cuadrados de terreno.

También irá un nuevo y hermoso cliché en la cubierta, de un famoso dibujante pintor portugués. Y diremos algo sobre la fiesta de la primavera organizada por la sociedad Vegetariana N. de Cataluña el 27 de marzo en el Park Natura.

En Valencia

(a los de la parte de levante)

Hacemos saber a nuestros lectores que los que tengan que abonar la suscripción, o algún libro, o bien alguna reclamación que se dirijan a nuestra voluntariosa representante Srta. Clara Luz García.-Travesía de la calle de Cuenca, letra F.-Valencia.—La que ha ido allí a pasar una temporada para volver a esta a continuar la propaganda por estos pueblos de Cataluña con sus recitaciones de poesías Naturistas.

El día 25 de Enero pasó por esta Cándido Riera vegetariano-Trofólogo que ha emprendido la vuelta al mundo, actualmente se halla por la región de Levante. Felices días al amigo y aconsejamos a los Naturistas cordial acogida a nuestro héroe.

1714 — Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

CASA SANTIVERI

Fábrica central ◎ La más importante de
PRODUCTOS VEGETARIANOS

Fábrica: Paseo Agrícola, n.° 122
Pida folleto al Depósito: Call. 22 ❖ **BARCELONA**
Teléfono 3115 - A

ALERTA!

Para ayudar a la Revista PENTALFA (divulgación científica y moral de la ciencia de la vida por la Trofología), se ha organizado este

GRAN SORTEO REGALO a beneficio de la misma

1.er PREMIO: «La Mujer, Médico del Hogar», de la doctora Ana Fischer Dukleman, y un valioso Reloj (Longines) y cadena de oro.

2.° PREMIO: Una colección del primer año de la Revista PENTALFA, un tomo de «Trofologia Práctica y Trofoterapia», del prof. N Capo, y un hermoso anillo de oro

3 er PREMIO: Un Racimo de Plátanos de Canarias (maduros).

Donativo: 50 cts. **Núm.** [ ]

Se sorteará en público en el local de la Escuela de Enseñanza Naturista «Pentalfa», el día 10 de marzo, a las 4 de la tarde, en su nuevo local: Balmes, 401, (S. G.) Por tanto adquiera Vd. muchos números que se le enviarán por correo y los que salgan premiados se publicarán en ésta revista; adquiera Vd. esos regalos con solo o'50 ptas. cada número.

Panadería de PEDRO ESQUIUS

PAN TOSTADA

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS
Dextrinizado blanco y negro a **1'25** kilo

Carretera Moncada (chaflán Vallparadis) **TARRASA**

GRANJA Clarís, 49 (junto C.de Ciento).- Pan mallorquín, huevos frescos, leche y Yoghourt.
Se sirve a domicilio

Pan Dextrín

EN LA PANADERIA

'LA INSTANTÁNEA'

de

Pedro Feliu

Calle San Gervasio, 30 (S. G.). Barcelona

(próxima a la Escuela «Pentalfa»)

El Pan tostado Dextrinizado es el mejor regenerador intestinal y estomacal, recomendado por todos los modernos Dietéticos-Trofólogos, comprobado por la ciencia, agradable al paladar, práctico, económico, nutritivo, sano, medicinal, para sanos y enfermos, embarazadas, niños, ancianos, pobres y ricos. Se come con sopa de verduras o con frutas.

Si quiere Vd. vivir sano, coma siempre PAN DEXTRIN.
Si quiere Vd. el bien de su familia, coma PAN DEXTRIN.
Si quiere Vd. salvar a la humanidad, coma PAN DEXTRIN.
Coma siempre el agradable y nutritivo PAN DEXTRIN.

Precio:

Pan Dextrín integral (para extreñidos). kilo 1'25
Pan Dextrín blanco (para normales) . . kilo 1'25