Movimiento Naturista Mundial

MAZDAZNAN.—Revista mensual universal de Filosofía, Emancipación, Regeneración, Armonía, Salud, Espiritualidad, Vegetarismo, Compatibilidad. — La recomendamos a toda la familia Aria de raza española. — Año: 50 francos. —Delegación Central Internacional: M. Alphonse Ru. Ville Rú. Pont des Demoiselles, route de Revel. Toulouse (Francia).

NATURISMO.—Revista Naturista y de Vegetarismo con editorial de libros Naturistas. —Dtor. D. Narciso Mora Sais. —Suscripción anual 6 pesetas. Travesera, 117, pral., 1.ª Barcelona (G.).

HESPERIS.—Revista de Dietética y de Naturismo, editada por la casa Sorribas, y editora de obras Naturistas. — Suscripción anual 6 pesetas. — Salmerón, 224, 1.º Barcelona (G.).

REGENERACIÓ.—Revista Vegetariano-naturista y órgano de la «Societat V. N. de Catalunya». — Suscripción anual 5 pesetas. — Apartado 684. — Barcelona.

VIDA NUEVA.—Revista Trofológica y Naturista, aparece mensualmente en Rosario de Santa Fe. — Dtor. José Abentín. —Suscripción anual 5 pesetas. — Paseo, 706, Rosario Santa Fe (R. A.).

ACCIÓN CULTURAL.—Periódico quincenal de divulgación antialcohólica, excursionismo y trofológica. —Dtor. J. Estruch.—Suscripción 3 ptas. Carretera de Barcelona, 48, Sabadell (España).

GIMNASTA INCAICO.—Revista Vegetariana y de Cultura en general. — Director U. Revmar.—Suscripción anual 10 pesetas. — Apartado 2557. — Lima (Perú).

IL MESSAGGERO DELLA SALUTE.—Revista Naturista y Vegetariana que se publica en Chicago (E. U. A.), en italiano. —Suscripción anual 8 ptas.—1107 S. Askland Blvd.—Chicago Ill.

HELIOS.—La más antigua revista naturista de España, órgano de la Sociedad V. N. de Valencia y de Alicante. —Dtor. E. García. — Suscripción anual 5 ptas. —Sagorbe, 4, Valencia.

HIGIENE Y SALUD.—Revista antialcohólica, deportes, vegetarismo y naturismo. —Dtor. Antonio Valeta. —Suscripción anual 5 pesetas.—Colombia, 1203, Montevideo (R. O. del U.).

EL SENDERO.—Revista naturista de doctrina y de combate, que se envía gratis. Con lista de Redacción de varios intelectuales. — Castilla 160. — Montevideo (R. O. del U.).

ENERGÍA.—Organo del Instituto de Enseñanza Naturista Castellano. Director, A. Castellano. — Suscripción 4 pesetas año. — Guayaquil, 2Nos. Montevideo (R. O. del U.).

DIE LEBENSREFORM.—Revista Naturista y de Reforma alimenticia. — Dtor. Fr. Paul Lorenz. — Suscripción anual 8 pesetas. — Freiburgo in Baden (Alemania).

PENTALFA

Revista trofológica y científica. — La más barata y práctica de España. — Suscripción anual 6 pesetas.

Boters, 4, 1.º :: Barcelona

Lea Vd. todos los artículos de PENTALFA y trate de visitar a las casas que se anuncian para ayudar a nuestra revista, por solidaridad.

Año IV — Núm. 5 — 15 marzo 1929

PENTALFA



Redacción: Boters, 4, 1.º (Plaza Sta. Ana) Barcelona — Precio: 25 cts.

Gran Concurso Intelectual Hispano Americano de PENTALFA

9 valiosos premios a los favorecidos por el mérito, según la redacción y dirección de la revista.

La correspondencia ha de enviarse al Director y poner en el sobre: Para el concurso de PENTALFA. — Comienza el 15 de enero y termina el 30 de mayo de 1929.

PREMIOS:

1.° Las 12 obras completas de Ramacharaka, editadas por la casa Roch, de Barcelona, valor 72 pesetas.

Al que presente una familia carnívora de cinco miembros, regenerada y convencida por el Naturismo Trofológico, a iniciativa del firmante, presentando una foto con todos los miembros y algunos antecedentes, que se publicará en nuestra revista el que a nuestro juicio sea más veridico y de trascendencia.

2.° 19 obras completas de Poesías Parnasos de todos los países sudamericanos y de España, de diferentes autores y célebres poetas, editadas por la casa Maucci, que importan 66 pesetas, al que mande la mejor copia dedicada a PENTALFA, teniendo que entrar dicho nombre.

3.° Todas las obras del padre Neipp que publicamos en nuestro catálogo editadas por la casa Gili, que importan 61 pesetas. Al que presente el mejor escrito (de 2 a 3 páginas) para la unión fraternal de todos los naturistas de España, para presentarlo en el próximo Congreso Naturista.

4.° Un ejemplar de lujo de la famosa obra de la Dr.ª Ana Fischer, «La Mujer Médico del Hogar», cuya 3.ª edición acaba de editar la casa Maucci, valor 50 pesetas, al que presente hasta el 30 de mayo más subscriptores de PENTALFA.

5.° Todas las obras del más grande novelista filósofo vegetariano del siglo pasado, Conde León Tolstoy, de la casa Maucci, valor, 40 pesetas, al que presente el mejor escrito (de 2 a 3 páginas) sobre la vida del genial hidropráctico naturista, Vicente Prieznitz, que, como saben nuestros lectores, fué el iniciador del Naturimo Científico en nuestra era moderna.

6.° Un ejemplar de la obra del Prof. Antonio Valeta, de Montevideo, «El Naturismo en el Hogar», valor 40 pesetas, al que presente el mejor escrito sobre liberación de la Mujer de la esclavitud de la cocina (femenismo).

7.° Todas las interesantes obras del insigne filósofo naturista y crítico médico, Carlos Brandt, editadas por la casa Sintes, incluso «La Belleza de la Mujer», valor 4 pesetas, al que presente el mejor estudio sobre el origen de la propaganda Trofológica en Sud-América.

8.° Un ejemplar de «Medicina Natural» de Vander, valor 25 pesetas, al que presente el mejor dibujo para una portada de PENTALFA.

9.° Los tres años encuadernados de PENTALFA, valor 28 pesetas, al que presente la solución por escrito del por qué no es naturista la humanidad presente.

Total en premios: 406 pesetas

Movimiento Naturista Mundial

MAZDAZNAN Revista mensual universal de Filosofía, Emancipación, Regeneración, Armonía, Salud, Espiritualidad, Vegetarismo, Compatibilidad. — La recomendamos a toda la familia Aria de raza española. — Año: 50 francos. —Delegación Central Internacional: M. Alphonse Ru. Ville Ru. Pont des Demoiselles, route de Revel. Tolouse (Francia).

MINERVA Es una de las mejores revistas Naturistas mensuales que se publican en el mundo. Su director: Carlos Brandt. Suscripción anual 7 pesetas, número suelto 0'60. — Broadway 2180. New York (U. S. A.)

NATURISMO Revista Naturista y de Vegetarismo con editorial de libros Naturistas. — Dtor. D. Narciso Mora Sais. — Suscripción anual 6 pesetas Travesera, 117, pral., 1.ª Barcelona (G.)

HESPERIS Revista de Dietética y de Naturismo, editada por la casa Sorribas, y editora de obras Naturistas. — Suscripción anual 6 pesetas. — Salmerón, 224, 1.° Barcelona (G.)

REGENERACIÓ Revista Vegetariano-naturista y órgano de la «Societat V. N. de Catalunya». — Suscripción anual 5 pesetas. — Apartado 683. — Barcelona.

VIDA NUEVA Revista Trofológica y Naturista; aparece mensualmente en Rosario de Santa Fe — Dtor. José Abentín. — Suscripción anual 8 pesetas. — Pasco, 706. Rosario Santa Fe (R. A.)

ACCIÓN CULTURAL Periódico quincenal de divulgación antialcohólica, excursionismo y trofológica. — Dtor. J. Estruch. — Suscripción 3 ptas. Carretera de Barcelona, 48. Sabadell (España)

GIMNASTA INCAICO Revista Vegetariana y de Cultura en general. — Director U. Reymar. — Suscripción anual 10 pesetas. — Apartado 2577. — Lima (Perú)

IL MESSAGGERO DELLA SALUTE Revista Naturista y Vegetariana que se publica en Chicago (E. U. A.), en italiano. — Suscripción anual 8 ptas. — 1107 S. Askland Blvd. — Chicago Ill.

HELIOS La más antigua revista naturista de España y órgano de la Sociedad V. N. de Valencia y de Alicante. — Dtor. J. García. — Suscripción anual 5 ptas. — Segorbe, 3. Valencia.

HIGIENE Y SALUD Revista antialcohólica, deportes, vegetarismo y naturismo. — Dtor. Antonio Valeta. — Suscripción anual 8 pesetas. — Colombia, 1294. Montevideo (R. O. del U.

EL SENDERO Revista naturista de doctrina y de combate, que se envía gratis. Con junta de Redacción de varios intelectuales. — Casilla 569. — Montevideo (R. O. del U.)

ENERGÍA Organo del Instituto de Enseñanza Naturista Castellano. Director, A. Castellano. — Suscripción 4 pesetas año. — Guaviyú, 2860. — Montevideo (R. O. del U.)

DIE LEBENSREFORM Revista Naturista y de Reforma alimenticia. — Dtor. Fr. Paul Lorenz. — Suscripción anual 8 pesetas. — Freiburgo in Baden (Alemania).

PENTALFA

Revista trofológica y científica, la más barata y práctica de España. — Suscripción anual 6 pesetas

Boters, 4, 1° :: Barcelona

Lea Vd. todos los artículos de PENTALFA y trate de visitar a las casas que se anuncian para ayudar a nuestra revista, por solidaridad.

Regale a su hijo

El Sendero de la Salud

por el inmortal **Carlos Brandt** pues no entrará en el vicio, ni en el carnivorismo, tabaquismo ni en el alcoholismo. Asegúrelo contra esos atentados

UNA peseta en esta Administración

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 16921

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° — Barcelona

7.° Congreso Internacional Vegetariano

10 de junio de 1929 en Steinschönau (Bohemia)

Promovido por las Asociaciones de Medicina, Higiene y Reformas Sanitarias de la República Checo-Slovaca, en colaboración con la Unión Internacional vegetariana

Correspondencia al Secretario honorario del Congreso : Red. Hans Faix, Warnsdorf VI 1920

Checo-Slovaquia

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Castelli, 38 — Suscripción anual 7 pesetas

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Directores J. Valdés y M. Lazaeta. Año 6 ptas. Casilla, 807, Santiago de Chile

15 marzo 1929

PENTALFA

Año IV Núm. 5

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 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

Director : Nicolás Capo

Administradora : Sra. Ramona Perera — **Redacción:** Boters, 4, 1°

Suscripción España: año 6 ptas

» América » 8 »

Salud en la tierra, salud en el mar, salud en el cielo, salud en Dios!

Sin salud el sol no podría brillar ni manifestarse. La salud es también divinidad. Salud necesitó Jesús para predicar a los hombres el Nuevo Evangelio; salud tenía el Budha cuando en el desierto no fué vencido por la soldadezca del rey. Para inspirarse esa gigantesca lección que Cervantes nos da en su Quixote*—que marca una etapa evolutiva avanzada en la Historia, como el* Dante*—necesitó salud para exteriorizar su maravillosa imaginación. Todos los grandes hombres que con sus escritos y obras beneficiaron a la humanidad gozaron de potente salud,; mas los genios enfermizos dieron obras también, pero en relación raquíticas. La salud es el ciprés que remonta al espíritu. Salud es fuego intelectivo que destruye las miasmas y debilidades del* camino. *Sin salud no hay camino recorrido; por tanto, no hay experiencia, y sin experiencia no hay sabiduría; luego la salud es sabiduría. Entonces cuanta más salud conquistes más sabio eres. Así como la normal secreción de la saliva activa el funcionamiento pulmonar, la salud aviva al espíritu. Así como los chismes son los escollos de la perfección, las tribulaciones de la salud quebranta el espíritu. Consigamos de una vez salud, más salud (pero salud armónica, no falsa), que no hay ningún medio ambiente mejor para la elevación espiritual.*

N. CAPO

Regale a su hijo

El Sendero de la Salud

por el inmortal **Carlos Brandt** pues no entrará en el vicio, ni en el carnivorismo, tabaquismo ni en el alcoholismo. Asegúrelo contra esos atentados

UNA peseta en esta Administración

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 16921

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° — Barcelona

7.° Congreso Internacional Vegetariano

10 de junio de 1929 en Steinschönau (Bohemia)

Promovido por las Asociaciones de Medicina, Higiene y Reformas Sanitarias de la República Checo-Slovaca, en colaboración con la Unión Internacional vegetariana

Correspondencia al Secretario honorario del Congreso : Red. Hans Faix, Warnsdorf VI 1920

Checo-Slovaquia

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Castelli, 38 — Suscripción anual 7 pesetas

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Directores J. Valdés y M. Lazaeta. Año 6 ptas. Casilla, 807, Santiago de Chile

15 marzo 1929

PENTALFA

Año IV Núm. 5

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 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

Director : Nicolás Capo

Administradora : Sra. Ramona Porera

Redacción: Boters, 4, 1°

Suscripción España: año 6 ptas

» América » 8 »

Salud en la tierra, salud en el mar, salud en el cielo, salud en Dios!

Sin salud el sol no podría brillar ni manifestarse. La salud es también divinidad. Salud necesitó Jesús para predicar a los hombres el Nuevo Evangelio; salud tenía el Budha cuando en el desierto no fué vencido por la soldadezca del rey. Para inspirarse esa gigantesca lección que Cervantes nos da en su Quixote*—que marca una etapa evolutiva avanzada en la Historia, como el* Dante*—necesitó salud para exteriorizar su maravillosa imaginación. Todos los grandes hombres que con sus escritos y obras beneficiaron a la humanidad gozaron de potente salud,; mas los genios enfermizos dieron obras también, pero en relación raquíticas. La salud es el ciprés que remonta al espíritu. Salud es fuego intelectivo que destruye las miasmas y debilidades del* camino. *Sin salud no hay camino recorrido; por tanto, no hay experiencia, y sin experiencia no hay sabiduría; luego la salud es sabiduría. Entonces cuanta más salud conquistes más sabio eres. Así como la normal secreción de la saliva activa el funcionamiento pulmonar, la salud aviva al espíritu. Así como los chismes son los escollos de la perfección, las tribulaciones de la salud quebranta el espíritu. Consigamos de una vez salud, más salud (pero salud armónica, no falsa), que no hay ningún medio ambiente mejor para la elevación espiritual.*

N. CAPO

A todos los Naturistas del Mundo!

El Dr. Hanish y la Regeneración humana

Hace tiempo ya teníamos que decir dos palabras sobre este hombre verdaderamente extraordinario, clarividente, consciente de la degeneración y de la regeneración humana, Otoman Zar-Andust Hanish, que en otros paises, como Estados Unidos de América e Inglaterra es muy conocido, pero que no ha escapado a la terrible ley de la *crítica* y *calumnia* de esa conocida ramera llamada ignorancia, que el vulgo y la Prensa ha hecho del eminente médico, autor de "Libro de Dietética y de Cocina", al cual se debe las bases fundamentales de la compatibilidad e incompatibilidad de los alimentos entre sí—por su desarmonidad química—y gran parte de las bases de la Trofología y de la Trofoterapia, tantas veces indicado en esta revista desde su comienzo, y aun antes en nuestra individual propaganda, y que, de paso sea dicho, muy pocos intelectuales naturistas españoles y americanos quieren reconocer y estudiar, por su gran fondo de ignorancia y necio fanatismo por el cómodo criterio de antaño que permite "comer de todo con tal que sean vegetales", y por su fobia a las renovaciones reales de la filosofía y de la ciencia verdad. Pero como quiera que ésta *no* aceptación de las *teorías-prácticas* del Zend-Avesta, del doctor Hanish va en contra de su propia regeneración y liberación, lo pasamos por alto, "en el pecado está la penitencia", o como dice acertadamente el libro "El Kybalión", de los tres discípulos de Hermes: "no hay que dar margaritas a los puercos".

No obstante, el Dr. Hanish es muy venerado y respetado entre dos Mazdaznistas, que forman millares y millares en el mundo, cuyo movimiento es mayor que el movimiento naturista, llegando una revista a la tirada de alrededor de 100 mil ejemplares, preconizando casi nuestra misma filosofía de *volver a la naturaleza*, para la salvación de la raza aria, teniendo en cuenta como cosa fundamental la compatibilidad de los alimentos, y, ¡asómbrese lector!, los científicos españoles y de "las indias occidentales", se ríen de nuestras

teorías compatibilistas de no comer pan y patatas, ni tomates con limón, ni frutas con verduras... Bueno, al freir es el reir, ó bien, "el que ríe último, ríe mejor", es lo que nosotros contestamos, después de haber insistido tanto a que probaran y estudiaran dichas teorías práctico supo adaptar-Hanish, del Tibet, que como médico práctico supo adaptarlas bien a la *causa verdad* de la etiología patológica, para iniciar así la regeneración celular endócrina, pero hoy sólo nos resta decir que no crean en tales "paparruchas", que tiren adelante con la promiscua alimentación (generadora de tóxicos) y que se "fíen de la Virgen y no corran".

El movimiento de Regeneración, de *Armonía* con la Naturaleza, con el Todo, iniciado desde el año 70, por el insigne Hanish, es inmenso entonces, contándose entre otros centros de divulgación, varios restoranes compatibilistas en París, dirigidos por el millonario Carlos Bunge; otros existen en Alemania, pero en Inglaterra y en California es donde mayormente se destacan los adeptos del Mazdaznismo ("prácticas de la naturaleza", como ellos llaman ejercicios glandulares para desarrollar la *pituitaria*, la *pineal* y la tiroides, cantos y ejercicios espirituales basados en el cumplimiento de las leyes naturales, para conseguir salud y longevidad avanzada), mas aquí en España es nuevo.

Este movimiento mental para conseguir la salud basado en el naturismo (vegetarismo compatibilista e higiene) data de muy antiguo: en 1902 comenzó el Príncipe de la salud perfecta (Hanish) a propagarlo en Europa; fué mal interpretado, burlado y calumniado; no obstante, su teson de hombre águila no decayó, muy al contrario, volvió dos veces más, consiguiendo después algunos adeptos, pensando pronto volver por cuarta y última vez y retirarse de las actividades, porque ya cuenta con la friolera de ¡85 años! y aun como el primer día piensa en la Regeneración humana, piensa en la redención del mundo.

No obstante, sus años, el famoso compatibilista en su Casa Colonia, de California, trabaja su tierra (a la Madre Tierra, que tanto ama) con sus propias manos, y así, no sólo es médico, filósofo, pensador, ingeniero agrónomo y escritor, sino

que se dedica, como el conde de las heladas estepas—Tolstoi—a la agricultura, la más humilde de las profesiones y la más trascendental para la vida. Por eso es que él tiene hecho y escrito, en sentido reformador, sobre agricultura lo mejor y lo más moderno.

Clama contra el cultivo de plantas con abonos, ingertos, sulfateamientos, plantaciones axexuadas en vez de sexuadas, etc. Por otra parte, es el famoso campeón de los ejercicios rítmicos de Respiración, llegando hasta el caso de contestar cartas a sus adeptos que le interrogaban cómo tenían que curarse las enfermedades y perfeccionarse, en todo, él contesta sencillamente: *Respirar,* RESPIRAR y siempre RESPIRAR. Porque toda vida, toda energía creadora, toda vitalidad, toda la fuerza electromagnética, toda la armonía física y espiritual, la salud potente, el "*prana*" vivificador de los pulmones y corazón y también del cerebro, todo lo hace derivar del acto profundo respiratorio. SABER RESPIRAR, es su lema regenerativo.

Tiene cuatro libros fundamentales escritos, a saber: "*Respiración*", "*Alimentación*", "*Diagnóstico*" y "*Regeneración*", este último trata de la cuestión sexual, de las aberraciones que la humanidad comete con los sagrados órganos de la reproducción y conservación de la especie, o de la raza blanca, la aria. Divide en tres tiempos el acto del ayuntamiento en la raza blanca, porqué en las otras razas es diferente: y es: erección, espasmo y eyaculación, mientras que lo vulgar es hacerlo todo en dos tiempos: erección, y, espasmo y eyaculación todo a un tiempo, por lo que se obtiene un desastre vital, un decaimiento atroz por parte del hombre, con solo un acercamiento de 15 minutos, pudiendo durar horas, pero muy diferentes horas, de recambio vital en lento goce al transmutarse espiritualmente las corrientes nerviosas de ambos cónyugues por el recambio de magnetismo re-creador. (Sobre este punto otro día daremos más detalles). La obra "Diagnóstico" es la que trata de los temperamentos, eléctrico o magnético, de los seres en estado de salud o de enfermedad, y donde indica el tratamiento a dar de acuerdo al temperamento. Puntos que interesan sobre todo a los estudiosos naturistas y que trataremos en varios artículos.

* * *

El principe Hanish dice que una buena cantidad de "eminentes" hombres de ciencia se han aprovechado del *material* de verdades aprendidas en las *verdades* de las ciencias ocultas—de Maz-daz-nan (o sea: *Reflejo de la Luz Superior*)—, plagiándolo todo sin citar su origen, pretendiendo asegurarse así un prestigio y autoridad ante el mundo. No obstante,, aún, de esos hombres han habido pocos. Aunque haya sido hecho todo con egoismo y con maldad, no debemos por eso mirarlo como fatal el pecado del hombre, porqué no hay ningún hombre en el mundo que sea virtuoso sin haber sido antes imperfecto. El hombre, primero es egoista, luego se hace altruista. Sería una insensatez privar a nuestros semejantes de esas pruebas, de esa Instrucción.

Apesar de todos sus pecados el hombre en el fondo de su corazón es bueno, fraternal y puro, por eso en los casos difíciles no debemos dar lugar a que con gritos y nerviosismos engañemos esas divinas cualidades haciéndose muy larga la tregua, no pudiéndose así manifestar el yo superior. ¡Oh, las escaramuzas de las lenguas de la gente pesimista y arañona!

* * *

El ser pesimista ve en el hombre primero las cualidades buenas y la sintesis la hace con las malas, al contrario del filósofo optimista, que ve las malas y después las buenas.

N. CAPO

Los científicos Médicos y los empíricos Dietéticos

Terminación

El proceso químico de la digestión está siendo ahora muy estudiado por los empíricos dietéticos. Estos han encontrado que la lengua tiene varias series de papilas gustativas entre las que se encuentran las del almidón y la proteina. La función del gusto no solamente da placer

al que come, sino que es altamente importante para el proceso involuntario de la digestión. En particular, sirve para estimular la secreción de los jugos digestivos, y adaptarlos a la clase de alimento que se come. Alguna de estas papilas son sensitivas para el almidón, otras para la proteina, y así sucesivamente. La fuerza nerviosa desarrollada al contacto del alimento con las papilas gustativas, pone en actividad el mecanismo necesario para su digestión. La clase de alimento que se come, determina, por medio de una inteligente acción de estas papilas, la clase de *enzimas* necesarias para la digestión. Si el alimento no contiene almidón, la saliva será deficiente en *ptialina* y maltaza; esto es, porque la presencia de tales *enzimas* no es necesaria. La Naturaleza, no solamente obra con suprema inteligencia sino también con infinita sabiduría y bondad. Ella no hace nada que no sea justo y necesario. Y esto lo encontramos en todas las formas de la vida. Pero las instituciones médicas no han descubierto aun que la "maquinaria" del cuerpo obra inteligentemente. (3) Desde el punto de vista médico el cuerpo funciona simplemente como un automóvil o una locomotora, pero sin una mano que le guíe. ¡Cuán insensato es ello! Justamente, así como estas papilas sirven para regular el carácter de la secreción de las glándulas salivares en la boca, sirven también para regular el de los jugos estomacales. Si los alimentos que contienen almidón se comen solos (4) los jugos gástricos serán deficientes en ácido clorhídrico, y por consiguiente, su digestión no será retardada como cuando se comen al mismo tiempo alimentos que contienen proteina, como las carnes.

Quiénes son, pues, los empíricos? y ¿quiénes los científicos?

(De "How to Live for Health and Strength" Wanchula, Florida, E. U.)

(3) Véase «Hatha Yoga» y «Medicina Psíquica» de Ramacharaka, donde explica el funcionamiento de las células y órganos inteligentes y emotivos del cuerpo.

(4) Nosotros no lo admitimos así, porque el almidón a solas no es del todo digerible: tiene necesidad de acompañarse de verduras o frutas, claro que es mejor comerlo solo que no acompañado de carnes, pero cada cosa en su lugar. (Notas de la Redacción).

La Filosofía Oriental y la Medicina Occidental

Las falsas y las verdaderas causas de las enfermedades

No es fácil persuadir al europeo de que necesita aprender algo del oriental. El occidental ha pretendido imponer su civilización a todo el mundo sólo por la razón de la fuerza. He aquí el **gran error europeo**; pues no ha pensado que el hombre sólo evoluciona por ilustración, por persuasión, por la fuerza de la razón.

Voy a señalar la diferencia esencial entre el pensador oriental y el occidental. Este mira más hacia afuera; aquél más hacia adentro. Para el occidental su principal objeto es el mundo externo, y conquistarle su fin. El pensador oriental sabe que el mundo externo es deleznable, inconstante, de realidad aparente, y ha sabido encontrar, mirando hacia adentro, el mundo real: el espíritu; el que no cambia, el amo, el que domina el mundo material y lo moldea a su antojo, como hace con el barro un alfarero. No debe sonrojarse el europeo de que necesita algo del Oriente. Los grandes sabios de la época egipcia, griega, romana, allí todos se encaminaron para poder importarnos los profundos conocimientos que ellos guardan y sólo se los revelan a quienes creen son aptos para comprenderlos y hacer de ellos buen uso. Leyendo ahora las obras de filosofía oriental nos sorprende al ver que todo lo escrito por los sabios más antiguos que conocemos son copia o están basados en aquellos arcanos del saber humano. Parece ser que en este siglo empieza una nueva era de gran progreso, en la que, después de una general revisión de todos los conocimientos, se empieza a unir las pequeñas verdades esparcidas para formar las grandes verdades sintéticas en las que han de converger muchas, que hoy las consideramos antitéticas. Siendo la medicina el centro de todo el humano saber, a ella convergen todas las grandes verdades y todos los grandes errores. Necesitada está, pues, de una revisión completa para separar éstos y avanzar aquéllas. Esta es la ardua labor del Naturismo, que viene haciendo desde Hipócrates, a quien se le considera como el padre de la Medicina, y que fué al mismo tiempo el primer médico naturista.

La medicina no llegará a tener base sólida hasta que no encuentre la verdadera causa de las enfermedades.

El europeo más acostumbrado a mirar hacia afuera allí la busca, habiendo creido que los agentes cósmicos — frío, humedad —, y ahora más nuevo, los pobres mi-

crobios, que al no poder protestar los han tomado por cabeza de turco, cargando sobre ellos las culpas nuestras. El Naturismo, mirando más hacia adentro, ha encontrado la verdadera causa de las enfermedades, sorprendiendo el secreto de la salud, que se venía teniendo por gran misterio. Hemos de reconocer el sentido profundo que siempre tiene la palabra CAUSA, necesitando para su debida aplicación una gran filosofía. Mas, como esta ciencia viene estando en decadencia en Europa, debiendo ser siempre madre y directora de todas las demás, he aquí porque la medicina está deficiente de filosofía, notándose esta falta al valorar los hechos.

El frío, la humedad, ni los microbios, no pueden ser las verdaderas causas de nuestras enfermedades; sólo son el pistón que enciende la pólvora; ya sabemos que sin estar aquél, poco hace. Más claro: que los agentes externos no pueden obrar si no hay una causa interna. Luego es abusivo llamarles causas sin adjetivo alguno, y olvidar en cambio la verdadera causa interna. Pongamos ejemplos útiles y prácticos. Los catarros y pulmonías dicen que se producen por frío. Si así fuera, ¡pobres de los pobres que pasando más frío no son los más acatarrados. Para padecer éstos hay que tener muchas impurezas orgánicas, y sobre todo las que producen ciertos alimentos mal digeridos que originan el moco, de tal forma, que si en una temporada dejamos de comerlos, ceden las destilaciones nasales más rebeldes, catarros bronquiales, intestinales, las pertinaces colitis que mejor se curan con esta dieta.

Las pulmonías también dicen que se producen por frío. Es verdad que a raíz de un enfriamiento se presenta muchas veces, pero en otras no ha existido. En cambio, otros reciben mayores enfriamientos y nada les pasa. Luego hace falta siempre una causa interna, que es siempre la más importante, y sobre la que podemos mejor obrar. Mucho antes de padecer una pulmonía se han estado depositando morbosidades en aquel pulmón. El diagnóstico por el iris nos revela muchas veces un órgano cargado de impurezas por donde ha de estallar pronto una enfermedad. Sabemos también que la falta en la sangre de cierta vitamina predispone a muchas enfermedades pulmonares agudas.

Luego, primeramente la pulmonía se viene propagando depositándose venenos orgánicos en el pulmón, y la sangre escasea en vitaminas, después llega el frío y revuelve estas impurezas, y después... llega el microbio (que en este proceso toma la forma de pneumococo) cuando ya está el daño hecho, y preparado para empezar su cometido, que no es

sino descomponer y simplificar la materia orgánica muerta o materia morbosa para más facilmente eliminarla. Vemos, pues, que el frío, como el microbio, sólo sirven de pistón que encienden la hoguera, si hay combustible en nuestro organismo; pero que nada pueden hacer si *no guardamos impurezas*. El reuma aún cree el vulgo que es producido por la humedad, pero en esto ya vamos convergiendo los peritos que su causa es el ácido *úrico* y demás ácidos y toxinas orgánicas que forman la diatesis ácidas y que se generan principalmente por exceso de alimentos plásticos. Probado que siempre hay en las enfermedades una causa interna, que es la principal, debemos siempre buscarla, y obrar en consecuencia. Mas, no se crea que el Naturismo viene a derrumbar toda la medicina europea, pues al revisarla encuentra grandes cosas que recoge. En resumen: la escuela alópata higieniza el medio externo: aires, aguas y lugares; y el Naturismo higieniza con predilección *el medio interno*: nuestros intestinos, nuestra sangre. Ambas escuelas deben sumarse, no restarse. De este modo podría hacerse la gran síntesis médica, siendo acaso España, con su hija la América Latina, quien mejor podrá hacerla, por ser cuna de Quijotes y de los mejores genios y videntes europeos.

DR. EUSEBIO NAVAS
Médico naturista

Sección Terapéutica

EDEMA

Es una diátesis sinónima a Hidremia, Trofoenema, Anasarca e Hidropesia.

Edema es una infiltración pasiva, fija y morbosa, de serocidad en el tejido subcutáneo, adiposidad y anemia. El Edema puede dividirse en general y en local. Hay edema hepático, edema renal, edema cardiaco, edema linfático, edema fetal, edema tóxico y el edema neonatorum, que se presenta en niños prematuros, débiles o sifilíticos, que generalmente mueren antes de las primeras 24 horas de su vida.

El "Beriberi" también puede ocasionar edema, que se parece al producido por la enfermedad de Bright.

El edema común, en realidad, sólo es curable por el Naturismo, pero con años.

ACNE

El acné es una enfermedad inflamatoria, causada por indigestión, por comer carne de cerdo y alimentos grasientos o fritos. A veces es debida a cosméticos, a no lavarse nunca con jabón, usar velos sobre la cara, cuellos estrechos, estreñimiento, o trastornos pélvicos. Tratamiento: Régimen cuidadoso, evitando las grasas, alimentos fritos, suculentos, pastelería, carnes, panes calientes, y dulces. El acné se cura mejor desde el interior que por drogas aplicadas exteriormente. Evitar el alcohol, el tabaco y toda clase de drogas. Esto no se cura con ningún depurativo de la sangre. La sangre se forma de lo que comemos y bebemos, y si el alimento es puro y sano, la sangre será pura. Deben comerse en abundancia frutos y granos. Debe aliviarse el estreñimiento, pues la evacuación diaria es necesaria.

Lea usted la interesante obrita del malogrado Ramón C. Rey: *Eugenesia.*

LAS SABANAS NEGRAS COMBATEN EL INSOMNIO

Utilizando sábanas y fundas de almohada de color negro en lugar del clásico blanco, un médico italiano, especialista en anomalías del sueño, asegura haber obtenido excelentes resultados en persuadir a varios pacientes insanos a conciliar el sueño. El médico declara que el mismo método ha demostrado ser de utilidad en los casos de insomnios rebeldes de las personas normales.

LAS CONFERENCIAS DEL PROF. N. CAPO

Como se venían celebrando desde el mes de septiembre, las conferencias científicas sobre patología humana y terapéutica naturista todos los domingos por la tarde, ahora se darán a los sábados, por la noche, a las 8 en punto, terminando a las 9. Seguirán los temas sobre el concepto trofológico de la alimentación humana en la relación con el estado actual de decadencia. Así poder dedicar los domingos a las excursiones familiares al compo bañando los pulmones al aire y al sol.

La Cocina Práctica de un Disémico

En realidad, el disémico no debe utilizar nada más que los siguientes alimentos:

Con moderación: Leche cruda, queso tierno, huevos frescos, aceite de oliva, mantequilla, nueces, coco y guisantes.

Prohibidos: Carnes, pescados, alcoholes, especias, sal, legumbres secas, quesos duros, caza, confitados, pastelería, frutos farináceos verdes, pan y harinas cocidas incompletamente.

Recomendables: Frutas jugosas, naranjas, uva, melón, ciruelas, fresas piña, nísperos, cerezas, granadas, kakis, manzanas, peras, limas, melocotones, albaricoques, higos, sandias, etc., los cuales limpian admirablemente la sangre, tomados en abundancia, haciendo trabajar mucho *excretoriamente* a los riñones y a la vejiga. *Ensaladas*: todas las verduras tiernas (lechuga, escarola, col blanca y espinaca tiernas, aderezadas con limón abundante) y las raíces: zanahorias, rabanitos, cebollas, etc.

Alimentos grasos: La oliva madura, almendras, avellanas, piñones, chufas, en combinación con las ensaladas de limón (y especialmente si se tiene o se "ha tenido" sífilis). Los alimentos farináceos recomendables al disémico, y que también producen sangre o contribuyen a su enriquecimiento son: Arroz, trigo, pan, macarrones, fideos, pastas, sopas de harina integral, copos de trigo o de avena, maíz, gofio, castañas, plátanos, patatas, boniatos, etc. Además, para acompañar a las frutas, se puede utilizar la miel, la nata, azúcar moreno, queso tierno mantecoso y yemas de huevo, zumo de uva o mosto.

Para acompañar a las verduras cocidas, o las ensaladas, utilizar el aceite, la mantequilla y los huevos enteros, a condición de que sean frescos y de gallina, no de patos ni de pescados.

Ejemplos de menús compatibles: Un plato de arroz cocido con cebolla, tomate y guisantes. Ensalada cruda abundante, 100 gramos de almendras tostadas, y una tortilla de espinacas. Postres: manzanas y nata; después, café de malta. Otro: Sopa de sómola o fideos, con caldo de verdura. Cabos blancos de apio o acelga rebosados con pan rallado y huevos. Ensalada de tomates, lechuga, escarola, cebolla y apio crudo, con pan tostado y cien gramos de piñones.

Siempre masticar bien perfectamente.

Nota: Las condiciones más individuales no las podemos dar aquí; ya comprenderá el lector que es, de todo punto de vista, imposible. Para eso hay que ponerse en tratamiento directo, después de un reconocimiento del estado orgánico.

Ciencia de la Alimentación : Trofología

DIAS DE FRUTAS

Desayuno: Copos de avena o de trigo bien cocidos, un plato con un poco de miel o jugo de uva o mosto reconcentrado, al final, una manzana, comida lentamente con una cuchara de café.

Mediodía: Una taza de caldo de ciruelas, de 8 a 10 na-

ranjas dulces, 150 gramos galleta marina bien cocida y algunos trozos de melocotón en latas. Final: dos manzanas y de 8 a 10 dátiles.

Cena: Café de malta, zumo de naranjas, abundante, pan tostado y dos yemas de huevo.

Siempre es conveniente masticar y ensalivar detenidamente todos los bocados, aunque sean líquidos, para absorver en el peladar, con el aroma, el verdadero "prana" del alimento, para el sistema nervioso. Siempre los que mastican muy aprisa, o mejor dicho, los que "tragan" el alimento, están muy excitados e inquietos durante el dia.

OLEOFRUGIVORISMO

Desayuno: Beber el agua de un coco fresco con zumo de limón. Tomar 50 gramos de coco (sin la cutila dura), rallado conjuntamente con dos zanahorias.

Mediodía: En un plato poner 100 gramos de piñones buenos, unas rodajas de remolachas fritas en mantequilla (de leche), tomates crudos maduros, un poco de cebolla, ajo y perejil picado fino y comer el todo con patatas buenas cocidas, solo con agua y aceite.

Cena: 50 gramos de avellanas y 50 de almendras tostadas con una ensalada de rabanitos y espinacas tiernas con unas pocas patatas fritas.

Mientras se come, respirar profundamente.

MANZANIVORISMO

Una de las mejores frutas es la manzana, por eso la han hecho Bíblica y responsable de muchas cosas. Cada manzana que se come con agrado nos da un día de vida. Veamos sus prácticas y agradables combinaciones:

Desayuno: 1 kilo de manzanas (sin piel ni hollejos) con queso tierno 50 gramos.

Mediodía: 1 kilo y 1/4 de manzanas, con 50 gramos de nueces y un poco de nata, o bien mantequilla con pan tostado.

Cena: 1 kilo manzanas con una tortilla de 2 huevos, pero hecha sin aceite—frita en una cazuela de barro, en mantequilla buena—o en vez de la tortilla pueden tomarse de 2 a 3 yemas de huevo.

Concurso Literario de "Pentalfa"

¡Viva "Pentalfa" gloriosa!,
grito alegre en mi canción,
porque promete, amorosa,
del hombre la redención.

Julio Menéndez García.

La Trofología avanza
en España y por doquier
y es porque anuncia "Pentalfa"
su verdad con gran poder.

Jaime Rovira.

Es "Pentalfa" signo hermoso
por llevar con gran virtud
la paz, la dicha y el gozo
y la perfecta salud.

Antonio Peñarrocha.

"Pentalfa" salud ofrece,
con entusiasmo y ardor,
al ser que casi fenece
por un trofismo traidor.

Salvador Albalat

Mil y una coplas quisiera
a "Pentalfa" dedicar,
por anunciar de Natura
sus excelencias sin par.

Francisco Beltrán.

¡Salve, "Pentalfa" querida!,
tú serás la salvación
de la raza adormecida
de mi adorada Nación.

Joaquín Terhnutis.

El Naturismo es la esencia
de mi dicha y mi ardor
y "Pentalfa" quien me guía
a una vida mejor.

José Larruy.

¡Camaradas! al combate.
Luchemos con fiel tesón,
y digamos que "Pentalfa"
trae bien a la Nación.

Vicente Mató.

* * *

DESPIERTA, MUJER

A Nicolás Capo, fraternalmente.

Para evitar amarguras
a un porvenir no lejano,
a vuestra conciencia llamo,
queridas madres futuras,
con la intención solamente
tal como medita el juicio,
de infundir en vuestra mente
que os es de gran perjuicio
seguir viviendo en la excoria
de esta vida de artificio
y de tenebrosa historia.
No os desviéis de la senda
y aunque al mundo no le cuadre
que vuestra conciencia aprenda
que ha de ser esposa y madre!!

JULIO HINOJOSA

ESO NO BASTA!

No basta tener un cuerpo sano;—Hay que tener una inteligencia superior.—No basta ser un estricto vegetariano;—Hay que lanzar al mundo pensamientos de amor.—No basta alimentar al cuerpo para hacerlo vigoro.—Hay que darle flúido del espacio.—No basta darle blanda cama y largo reposo.—Hay que enseñar al hombre la vida sin llanto.—No basta ser trofólogo ni naturista:—Hay que fortalecer con gran ventaja — nuestro ambiente torpe con una revista,—de nervio y espíritu, como Pentalfa.—No basta ser rico de palacios y oro, — para ayudar al hombre en su ventura,—sólo con darle aliento y mostrarle el foro—por do sale PENTALFA con su verdad pura!

SALOCIN OPAC

Noticias y Comentarios

¿POR QUE CALLAMOS?

Razón tenía Darío en su fábula del fiero lobo y santo de Asís. Sí, la envidia, la zaña y la calumnia reina en la humana criatura, puesto que el "hombre nace con pecado". Los naturistas que aun fuman, que aun comen carnes, que aun odian, no son naturistas. Pronto el lector comprenderá por qué decimos esto. Pues hemos recibido una anónima hojita echando pestes contra la ciencia Trofológica, además de hacerlo contra algunos cultores. Pues creemos lógico que las cosas personales es mejor sean tratadas o aclaradas personalmente, cara a cara (aunque nuestro deseo es de que no existan personalismos), como verdaderos hombres, y no de esa forma impropia y nada menos que con el nombre de naturista. Una cosa son las ideas, la doctrina, y muy otra es la manera de ser de cada uno.

El que firma dicho panfleto no ha practicado la Trofología; así que no puede dar fe de ella; por eso es que en realidad no sabemos a qué viene todo eso de la fobia contra una importante rama del *Naturismo* que a todos los que la han practicado perfectamente le ha ido y va bien, con la "Trofo".

Si es verdad lo que dice, ¿a qué temer dando la cara y no escudándose bajo el anónimo tan infantilmente? ¿Para qué mezclar a los argentinos, que ellos no se meten en esas cosas porque aman mucho su individualidad y los que conocen la Trofología la veneran, y no por eso están "aviados" como el autor oculto, que a pesar de haberse querido poner las botas de gaucho se le ve su estilo barcelonín... con plata?

Dejémonos de debilidades humanas y vayamos a las grandezas del Ideal Naturista, que si los atrasados o entuertos chillan, si aquel o el otro lo hace mal, pues no les imitemos, sigamos adelante, sembrando paz y armonía, amor y nunca odio, recordándonos siempre del viejo adagio: "haz el bien y no mires a quién".

"MINERVA"

Hemos sido hondamente sorprendidos por la inesperada visita de esta interesante revista mensual Naturista que en Nueva York publica nuestro buen amigo y conocido filósofo Naturista Carlos Brand. "Minerva" es una revista bellamente presentada, con problemas profundos de ideal humanista, a la vez que destruye errores y morbos de las gentes de academia y de los vulgares. Adelante, con nuestro saludo y abrazo al pensador inmortal y que vertirá en *Minerva* toda su crema. ¡Adelante sin Vacilar!

AVISO IMPORTANTE

Hacemos saber a nuestro supscriptores, alumnos y anunciantes, que ya, de hoy en adelante, el señor Puig está completamente desautorizado para representarnos en cualquier asunto, porque está desligado de nuestra escuela y revista.

PARA EL CONGRESO NATURISTA

En la excursión y fiesta familiar que efectuaremos con la sección Vegetariana el 12 de mayo, se fijará la fecha de apertura del Congreso Naturista en Barcelona, además de otros puntos en Sardeñola.

En breve publicaremos varios trabajos pro-Congreso Naturista, entre los cuales se cuentan las firmas de J. Esteve Du in, Eusebio Navas, Lión de Castro, J. Angelats y Alborná, Lucio Alvarez, etc. Todos se irán publicando por su riguroso turno. Nuestros anhelos son ardientemente dirigidos a que todos dichos trabajos sean inspirados en la más absoluta *Ley de Amor, Justicia* y *Armonía*, para bien de nuestros inmaculados ideales Regenerativos, y de Paz, ya que la sociedad carnívora, tabaquista y alcohólica a tanta separatividad y guerra nos induce. ¡A ver, Naturistas, obras son amores!

AMIGOS DE "PENTALFA"

Donativos: J. Iranzo, 1'80 ptas. E. Rochina, 2 ptas. Concepción Roperto, 25 ptas. A. Martinez, 5 ptas. Pilar Graells, 25.—Total: 58'80

Avisamos a los amigos que no vean aquí su donativo nos lo comuniquen.

COOPERATIVAS Y COLONIA NATURISTAS

Con muy buen agrado miramos y deseamos se lleve a feliz término, y con franco éxito, la Cooperativa Naturista y Trofológica de Algeciras (Cádiz), iniciada por un grupo de hombres estudiosos y entusiastas, cuyos estatutos hemos leído e indicado ya, particularmente, algunas enmiendas.

Otra iniciada, y ya en funcionamiento, existe en Villa Vieja (Algeciras), también Trofológica Naturista, a la que ya enviamos varios pedidos de libros y revistas.

En Sevilla también existe una Colonia Naturista, la que visitó la señora Maymón hace poco, dándonos buenas impresiones.

Otra en formación en Valencia, por elementos de Barcelona, muy conocidos.

De todo en breve iremos dando algunos detalles, porque también hay otras en gestación en diferentes puntos de España.

Ahora a nosotros nos resta recomendar mucha seriedad, prudencia con las autoridades y el público, y decencia y tino en las actividades.

PEDIDO DE UN LIBRO

Hacemos saber a los que por fortuna conserven aún algún ejemplar de la obra del Dr. E. Lahmann "*Disemia*", que necesitamos varios ejemplares, y al que tuviere la amabilidad de reunirnos los ejemplares que pueda—aunque sea uno—le agradeceríamos infinito la deferencia, además de pagar lo que vale la obra.

VARIAS

Hemos recibido de Sallent una extensa y cariñosa carta dedicada a PENTALFA, de la señorita Cautiva González, la que no publicamos por falta de espacio, pero desde estas líneas agradecemos infinito su deseo, comprendiendo que la señorita González es una joven que si sigue estudiando obras científicas hará mucho bien al Naturismo y a la humanidad, por tener en elementos de juicio un poder de lógica poco común. ¡Adelante siempre!

Ahora más que nunca debe usted de leer "Trofología y Trofoterapia", del Prof. N. Capo, porque es el mejor tiempo para iniciarse en un nuevo régimen.

Mande usted 2 pesetas en sellos de 0'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

En el número próximo enviaremos a nuestros suscriptores, como regalo, un ejemplar de la hermosa obrita del doctor Lahmann, que anunciamos en otra plana, y que vale 0'50 ptas.

El 21 de abril se efevtuará la fiesta familiar mensual, a las cinco y media tarda, en la que tomarán parte varios conocidos actuantes. Se ruega a los que deseen tomar parte lo notifiquen antes a esta redacción.

La felicidad la comenzará usted a vislumbrar a través del importante libro "Trofología Práctica y Trofoterapia", del Prof. N. Capo. Precio. 3'50 ptas., en nuestra Administración.

ERRATAS ACLARADAS

En el número 1 de nuestra revista de este año, al cajista se le pasó el poner la firma del Prof. Juan Esteve Dulin al pie del artículo sobre los fragmentos: Etica, Sociología, Trofología, Economía.

En el número 3, en el comentario que hacemos en nuestra nota de redacción, al final del artículo "Alimentos glandulares", donde dice: "raza Morería", debe decir: "raza Neo-Aria", y en donde dice, a continuación: Doctor Hamseby", debe decir: "Dr. Hanish".

EL DEBER MORAL DE TODO BUEN NATURISTA es hacerse suscriptor de esta revista y propagarla para que sus amigos se suscriban también Y a tí, propagandista, con esto que es... tan... fácil... cumplirás un deber de CONCIENCIA y harás un gran bien a tus semejantes, pues, ayudarás a regenerarles. como tu aprendiste a regenerarte con estas lecturas sanas!

Lo que es y lo que no es Naturismo

por el Prof. N. Capo.

Sintética y penetrante exposición al alcance de todos.

Pídalo Ud. vale: . 00—Además pida un paquete de ellos parahacer propaganda.

Del Prof. N. Capo.

Ya apareció: VIVIR REGENERANDO

Diálogo entre dos jóvenes naturistas de la vida real.

Una madre que abandona al hijo y una amiga lo recoge y lo educa. Representado varias veces en la Escuela «Pentalfa.»

Vale: 0'10—Pídalo Ud.

Pida V. dios libros que necesite a nuestra revista.

Regalar un libro a un amigo es el mejor regalo

0730—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

GALLETA DE MARINO PERMANYER

Clase especial para los

Naturistas y

Trofólogos

Debido a sus variadas clases hay diferentes precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 **BARCELONA**

Ahora más que nunca debe usted de leer "Trofología y Trofoterapia", del Prof. N. Capo, porque es el mejor tiempo para iniciarse en un nuevo régimen.

Mande usted 2 pesetas en sellos de 0'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

En el número próximo enviaremos a nuestros suscriptores, como regalo, un ejemplar de la hermosa obrita del doctor Lahmann, que anunciamos en otra plana, y que vale 0'50 ptas.

El 21 de abril se efevtuará la fiesta familiar mensual, a las cinco y media tarda, en la que tomarán parte varios conocidos actuantes. Se ruega a los que deseen tomar parte lo notifiquen antes a esta redacción.

La felicidad la comenzará usted a vislumbrar a través del importante libro "Trofología Práctica y Trofoterapia", del Prof. N. Capo. Precio, 3'50 ptas., en nuestra Administración.

ERRATAS ACLARADAS

En el número 1 de nuestra revista de este año, al cajista se le pasó el poner la firma del Prof. Juan Esteve Dulin al pie del artículo sobre los fragmentos: Etica, Sociología, Trofología, Economía.

En el número 3, en el comentario que hacemos en nuestra nota de redacción, al final del artículo "Alimentos glandulares", donde dice: "raza Morería", debe decir: "raza Neo-Aria", y en donde dice, a continuación: Doctor Hamseby", debe decir: "Dr. Hanish".

EL DEBER MORAL DE TODO BUEN NATURISTA es hacerse suscriptor de esta revista y propagarla para que sus amigos se suscriban también Y a tí, propagandista, con esto que es... tan... fácil... cumplirás un deber de CONCIENCIA y harás un gran bien a tus semejantes, pues, ayudarás a regenerarles. como tu aprendiste a regenerarte con estas lecturas sanas!

Lo que es y lo que no es Naturismo

por el Prof. N. Capo.

Sintética y penetrante exposición al alcance de todos.

Pídalo Ud. vale: .00—Además pida un paquete de ellos parahacer propaganda.

Del Prof. N. Capo.

Ya apareció VIVIR REGENERANDO

Diálogo entre dos jóvenes naturistas de la vida real.

Una madre que abandona al hijo y una amiga lo recoge y lo educa. Representado varias veces en la Escuela «Pentalfa»

Vale: 0'10—Pídalo Ud.

Pida V. dlos libros que necesite a nuestra revista.

Regalar un libro a un amigo es el mejor regalo

0730—Grafica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

GALLETA DE MARINO
PERMANYER

Clase especial para los

Naturistas y

Trofólogos

Debido a sus variadas clases hay diferentes precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 BARCELONA

Panadería de

Jaime Cleries Padrós

Pan bien cocido de harina blanca
y de la integral para vegetarianos
y naturistas a 1'25 kilo

San Antonio Abad, 51 **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

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

Hacemos saber a todos los que nos escriban pidiendo datos, que envíen sellos para la contestación, así no se debilita la Revista económicamente, y los que nos envían la suscripción en pago de sellos, recomendámosles que nos envíen sellos de 15 céntimos y no de 25.

Lukutate

Nuevo en España! Sólo desde hace dos años en Europa!

LUKUTATE es una mezcla de algunas **frutas indias** de una **riqueza extraordinaria de Vitaminas,** conocidas y apreciadas en las Indias por una eficacia curativa desde hace muchísimo tiempo.

LUKUTATE es un dietético único para las glándulas de secreción interna que reanima, depura y desinfecta; fortalece la capacidad física, regulariza las funciones intestinales y, por lo tanto, **rejuvenece el cuerpo humano.**

LUKUTATE es puramente vegetal y completamente inofensivo.

Interesantísimo folleto ilustrado gratis en las principales farmacias, centros de alimentos naturales y

LUKUTATE IBÉRICA, S. L. - Valencia, 238, Barcelona

Lea Vd. el precioso folletito del célebre médico alemán **Dr. Enrique Lahmann**, autor de la famosa obra «**DISEMIA**» que está completamente agotada:

La influencia del Régimen de vida para la madre y el feto

Disemia de los niños en el claustro materno

Publicado por la revista PENTALFA, - Precio **0'50**

Interesante estudio de la relación de los alimentos diarios con la Pelvis, con un cuadro demostrativo del análisis químico de los diferentes alimentos.

Todo naturista debe adquirirlo, leerlo y regalarlo a un simpatizante. No se rehuse Vd. a ello, haga bien al Mundo, que el mundo es uno mismo.