Alvaro Torres Hernández
Comestibles y Ultramarinos
Harinas, Purés y productos para naturistas
VILLA DE GUIMAR - Tenerife - Islas Canarias)

Rita Ribas Martí
Profesora de Solfeo
Teoría, Piano y Armonía
Va a domicilio Precios módicos
Verdi, 54, pral., 4.ª - BARCELONA (G.)

PUNTOS DONDE SE VENDE "PENTALFA"

En Salto (R. O.), Avenida Rodó. Señor Gautrón.
" Rosario (R. A.): Pasco 706. J. Abentin.
" Montevideo: A. Capo. Pa, tria 1265.
" Buenos Aires: Librería N. B. Kier. Talcahuano 1075. J. E. Dulín, Paso, 58.
" Santiago (Chile): Bandera. 70 3 A.
" Santiago (Chile): Tomás Ríos, Santo Domingo, 1114.
" New York: C. Brand, Broadway, 3605.
" Scranton: A. Guede, Box 7 W.
" Lisboa: J. Lión de Castro, Bernardin Ribeiro, 93.
" París: Foyer Vegetalien, Rue Maty, 40.
" Isolaboha (Italia): Señor Peitavino, Parchi Gonté.
" Habana: Restaurant Vegetariano, Industria, 118.

ESPAÑA:

Bilbao: Librería Gorriarán. Mirasol, 5.
Sevilla: Betis, 68.
Jerez: San Agustín, 26. Señor L. Ortega.
Valencia: Kiosko Cortés: San Vicente, 102.
Madrid: Señor V. Sosa, Canarias, 51.
Zaragoza: Palomar, 19. Señor Hinojosa.
Tarrasa: Unión, 30.
Barcelona: Rambla de los Estudios 8 (portería), y en los principales kioscos de Barcelona.

DEL PROF N. CAPO

El Naturismo en el Bolsillo
(Orientación individual)

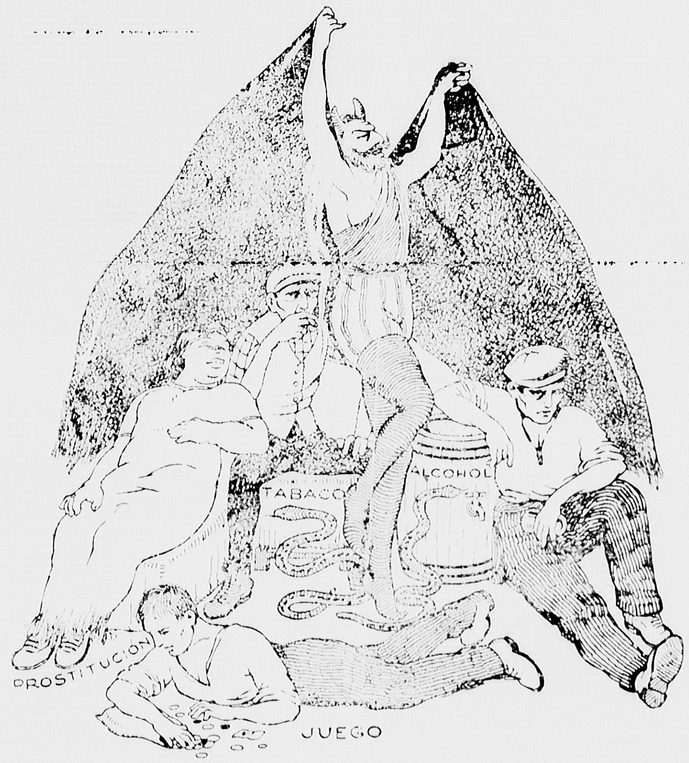
Es un libro interesante de utilidad práctica para los lectores,. Aboga por la alimentación ideal para el hombre, las frutas, las ensaladas tiernas y crudas, admitiendo los cereales con la perfecta combinación química de los alimentos. Indica la forma de aplicar los agentes físicos y estudia su valor para la salud, y los regímenes y menús para los que viajan y están de excursión por los pueblos .Trata finalmente sobre el régimen *neutro* y la base de la Dualidad trófica de los alimentos eléctricos y magnéticos. Contiene, además, 12 grabados y de bonita forma y presentación, propia para llevar consigo o en el bolsillo. 3 pesetas ejemplar. Pedirlo a esta administración.

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

PENTALFA

Año V Barcelona 28 febrero 1930 Núm. 4

Lo que combate "Pentalfa"



El genio del mal llamando a la humanidad para que caiga en sus redes maléficas... ¿La juventud actual entrará en ese error y se cobijará bajo esas diabólicas alas? Que la conciencia nos conteste firmemente!

Redacción: Calle Alcoy, 2 y 10 Bonanova - Barcelona Precio **25** cts.

Alvaro Torres Hernández
Comestibles y Ultramarinos
Harinas, Purés y productos para naturistas
VILLA DE GUIMAR - Tenerife - Islas Canarias)

Rita Ribas Martí
Profesora de Solfeo
Teoría, Piano y Armonía
Vá a domicilio Precios módicos
Verdi, 54, pral., 4.ª - BARCELONA (G.)

PUNTOS DONDE SE VENDE "PENTALFA"

En Salto (R. O.); Avenida Rodó. Señor Gautrón.
" Rosario (R. A.): Pasco 706. J. Abentin.
" Montevideo: A. Capo. Patria 1265.
" Buenos Aires: Librería N. B. Kier. Talcahuano 1075. J. E. Dulín, Paso, 58.
" Santiago (Chile): Bandera, 70 3 A.
" Santiago (Chile): Tomás Ríos, Santo Domingo, 1114.
" New York: C. Brand, Broadway, 3605.
" Scranton: A. Guede, Box 7 W.
" Lisboa: J. Lión de Castro, Bernardin Ribeiro, 93.
" París: Foyer Vegetalien, Rue Maty, 40.
" Isolaboha (Italia): Señor Peitavino, Parchi Gonte.
" Habana: Restaurant Vegetariano, Industria, 118.

ESPAÑA:
Bilbao: Librería Gorriarán. Mirasol, 5.
Sevilla: Betis, 68.
Jerez: San Agustín, 26. Señor L. Ortega.
Valencia: Kiosko Cortes: San Vicente, 102.
Madrid: Señor V. Sosa, Canarias, 51.
Zaragoza: Palomar, 19. Señor Hinojosa.
Tarrasa: Unión, 30.
Barcelona: Rambla de los Estudios 8 (portería), y en los principales kioscos de Barcelona.

DEL PROF N. CAPO

El Naturismo en el Bolsillo
(Orientación individual)

Es un libro interesante de utilidad práctica para los lectores,. Aboga por la alimentación ideal para el hombre, las frutas, las ensaladas tiernas y crudas, admitiendo los cereales con la perfecta combinación química de los alimentos. Indica la forma de aplicar los agentes físicos y estudia su valor para la salud, y los regímenes y menús para los que viajan y están de excursión por los pueblos .Trata finalmente sobre el régimen *neutro* y la base de la Dualidad trófica de los alimentos eléctricos y magnéticos. Contiene, además, 12 grabados y de bonita forma y presentación, propia para llevar consigo o en el bolsillo. 3 pesetas ejemplar. Pedirlo a esta administración.

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

PENTALFA

Año V Barcelona 28 febrero 1930 Núm. 4

Lo que combate "Pentalfa"



El genio del mal llamando a la humanidad para que caiga en sus redes maléficas... ¿La juventud actual entrará en ese error y se cobijará bajo esas diabólicas alas? Que la conciencia nos conteste firmemente!

Redacción: Calle Alcoy, 2 y 10 Benanova - Barcelona Precio **25** cts.

El Naturismo en el Bolsillo

Orientación individual

del Prof. N. Capo

Obra de Naturismo Trofológico moderno que trata de los más atrevidos problemas de la salud y felicidad humana, de acuerdo con el más moderno criterio Biogenésico y filosófico, amalgamando en síntesis clara y llena de luz, las teorías de Kuhne Neipp, Rikli, Lahmann, Richet, Hanish y otros, con consideraciones finales sobre el estado científico imparcial de la ciencia Trofológica en cuanto se refiere a la VITALIDAD, el «magnetismo», el «electrismo» y la «alimentación neutra», la respiración y concentraciones

PLATOS PARA LOS VIAJANTES
Y NUMEROSOS CLICHES

De utilidad a todos los seres que aman la salud y la perfeción

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA

ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE
TODA CLASE DE PLANTAS

Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331

SALTO (República Oriental del Uruguay)

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

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 farmacias, centros de alimentos naturales y

LUKUTATE IBÉRICA, S. L. - Valencia, 288, 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

Casa Ordeix Hnos.

Especialidad en toda clase de frutas escogidas - :— Precios módicos

Picarte, 338 VALDIVIA (Chile)

Cuando visite Barcelona vea la

Pensión Vegetariana

y

Comedor para Trofólogos

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE 10 PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 16921

D. J. GUARDIOLA

Practicante en Medicina y Cirugía (Natural)

Doy consejos saludables para vivir cien años y más
y para no estar nunca enfermo
Doy informes por correo y salgo para provincias

Craywinckel, 17 (San Gervasio) BARCELONA

Teléfono 72235

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**

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

Disemia de los niños en el claustro materno

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

Barcelona
28 febrero 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 4

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: Alcoy, 2 y 10

Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

Vendrá la Primavera...

Vendrá la primavera vestida de azul... y llamará a nuestros corazones.

El frío invierno terminará, como han terminado todos los inviernos, y, como todas las primaveras, la nueva, nos traerá sus días de abril y mayo, floridos; con sus gemas, semejando volcanes, vomitará fuego y lavas de juventud por sus senos, cuyos chorros hirvientes de vapores vitales extraídos de los fondos más recónditos de la Madre Tierra, apuraremos gozosos.

Toda la exuberancia del interior saldrá fuera y la manifestación universal estará ante nosotros.

La Naturaleza, por medio de la Primavera, da a los hombres todo el manantial sublime arrancado de las grutas y cavernas, obscuras y heladas por el invierno de los copos de nieve y de los matutinos granizos.

Vendrá la luz maravillosa, vendrá el sol diáfano y cálido, precedido por el sonoro canto del gallo; asimismo vendrán nuevamente las golondrinas con sus artísticos aleteos hasta las nubes; las flores colorearán los jardines y alegrarán los corazones de los niños, y de los hombres con corazón de niño.

Fecundada la tierra por la humedad de los ríos, los rayos ultra-rojos del sol terminarán la gestación de mil frutos sabrosos...

Volverán las cerezas negras a pintar los rostros de las niñas. También las fresas ricas comidas con miel volverán a alimentar a los anémicos. Las ciruelas de amarillo real, volverán a colgar del victorioso árbol.

Vendrá la Primavera y nos traerá juventud y resucitará a las células muertas, cual Lázaro a la voz de Jesús...

Ven, Primavera, ven pronto!

N. CAPO

Pronto saldrá a luz el nuevo e interesante libro del Prof. N. Capo

«El Naturismo en el bolsillo»

(Orientación individual)

Seamos modestos

En estos tiempos vivimos una vida francamente ridícula; los hombres aparentan ser lo que en realidad no son. La vanidad *pasea su figura ridícula por todas partes, mientras que la humildad que debiera ser norma en los hombres desprejuiciados, no aparece por ninguna. No hay, puede decirse, sentimientos sinceros en la lucha. Hacer alarde de hombre de acción es para muchos tontos lo más vulgar, como si el Naturismo fuera cuestión de motores, sin comprender que las ideas se han impuesto en todo lugar por la práctica sincera que de ella se ha hecho, valiendo más el hecho realizado con sinceridad, que toda la verba insulsa de los tontos enamorados de sí mismos.*

La propaganda necesita de compañeros sin pretensiones que hagan con abnegación y desinterés, llevando la íntima satisfacción de la propia obra realizada. Siempre y en todos lados, los hombres de mente más esclarecida y pensamientos atrevidos, que empujaron el carro de la historia hacia adelante, se distinguieron por su sencillez y humildad en la vida práctica.

No pretendemos la perfección suma en los individuos, pero creemos que es obligación moral de todos y cada uno poner lo que esté de nuestra parte en superarnos. Comprendiendo que no podemos tener pretensiones de emancipar a los demás mientras seamos nosotros víctimas de rutinas y prejuicios. El ideal Naturista distínguese por eso, por su concepto amplio de la libertad. Por su moral sin dogmas y cumplimiento voluntario de las leyes naturales.

Si en realidad luchamos sinceramente por el pronto advenimiento de una raza mejor, tiene que ser mejor en todo, si en realidad queremos el máximo de **bienestar, nuestras** *luchas deben ser el fiel exponente de nuestros anhelos, la expresión concreta de nuestra abnegación y desinterés. Pongamos cada uno un poco de fuerza de voluntad en superarnos y ganarán las ideas a la par que ganamos nosotros, los propagandistas bien centrados.*

Sin pretensiones vanidosas; que no caben. Con sinceridad y voluntad; prosigamos adelante con energías y carácter, por el Naturismo Integral.

Filosofía de un zapatero

En la sociedad actual, la Humanidad es como la mesa de mi "banquilla": en las herramientas con que trabajo están representados los diferentes caracteres de los individuos. Una diferencia apenas: aquí el universo es mi "banquilla", y quien lo dirige soy yo. Observemos, pues.

En la actual sociedad hay individuos—martillos—. *Para éstos, su mayor placer, su ocupación, su gozo, su oficio y su naturaleza, se aproximan muchísimo a las funciones ejercidas por aquellos instrumentos, indispensables en mi taller, y que se resumen en esto: golpear, maltratar, nejar, aplastar, coaccionar.*

Hay individuos—suelas—*bajos, arrastrados, echados a vivir debajo de los pies de los otros, aduladores que soportan el insulto y el* **desprecio.**

Hay individuos—trinchetas—*cortantes, alevosos, criticones, que infunden miedo a los hombres de bien y de sentimientos* **generosos.**

Hay individuos—leznas—*pérfidos, agudos en los instintos, depravados y corrompidos, con*—cabos—*de hombres honestos, maneras de ciudadanos pacíficos, pero que están siempre prontos a herir a su semejante.*

Hay individuos — cera — *mañosos, maleables, tomando todos los moldes entre los dedos que los comprimen; flexible para todas las alteraciones.*

Hay individuos—clavos—*que hieren al imprevisor que les tiende la mano para levantarlos. Estos individuos son penetrantes y agudos de maldad.*

Hay individuos — cordones — *ambiciosos, enredadores, siempre dispuestos a aprisionar incautos y a enmarañar las cosas simples y verdaderas. Júzganse una categoría, son* **presumidos,** *y dícense representantes de grandes y de* **nobles.**

Tienen frecuentemente un amigo que les hace dar realce y tono—ese amigo desempeña las funciones de cepillo...

Hay individuos—tirapiés—*que no hacen más que tirar, pegar, manosear la conciencia de su prójimo, estrujar, atar y espolear el corazón de los hombres como si fueran zapatos...*

LEON TOLSTOY

EN BROMA Y EN SERIO

Indumentaria y Naturismo

Largas discusiones ha provocado en el campo naturista el tema: INDUMENTARIA. Aunque parece no tener importancia, es bastante problemático y difícil de resolver, puesto que, en diferentes ocasiones, se ha pretendido deslindarlo y no se ha llegado a un común acuerdo, por existir entre los naturistas diferentes opiniones sobre el mismo.

Al sugerirnos la idea de hacer este pequeño comentario sobre el mencionado tema no ha sido con la pretensión de sentar bases fijas, sino de emitir sencillamente nuestra opinión.

Todos los naturistas sabemos de sobra lo higiénico que resulta ir en mangas de camisa y calzados con alpargatas (sobre todo en verano). No se puede dudar de la comodidad de esta práctica. Sin embargo, también sabemos los naturistas (exceptuando algunos fanáticos e inexpertos que todavía han de roer el duro hueso de la experiencia) el mal efecto que produce el presentarse tan democráticamente en lugares donde hemos de ser observados y ser el blanco de las miradas de los no naturistas, que esperan la menor ocasión para mofarse de los "descamisados naturistas", que con tal nombre nos han bautizado en más de una ocasión.

Ahora bien; si tan convencidos están algunos naturistas de que la presentación no hace la cosa, que uno puede ir como le dé la "real gana", que lo esencial es ir al grano sin tantos rodeos, etc., etc., no comprendemos porque tuvieron tanto interés en celebrar el Congreso en uno de los magníficos palacios de la Exposición, si luego no iban a presentarse con la debida compostura y corrección en el vestir, tal como el lugar en que se realizaba el acto requería.

Si para lo que conviene a nuestros fines naturistas no vacilamos en aprovecharnos del progreso de la civilización, hemos también de resignarnos a sufrir algunos de sus pequeños inconvenientes (que lo son para algunos el tener que usar en alguna ocasión: corbata, americana, etc.), ya que en la base, la alimentación, y en otras prácticas higiénicas, los naturistas hemos sabido hacer selección dentro de la civilización y sabido desechar lo pernicioso para nuestra salud.

En nuestra casa y excursiones, podemos ir con indumentaria sencilla, y si el paraje favorece a la ocasión también podemos tomar baños de sol

completos; allí el sombrero, el fraque y el cuello pajarita están de más; pero una vez que nos internamos en las ciudades hemos de dar la sensación de que también nosotros somos "civilizados", de lo contrario, la mano de la civilización nos hará sentir el peso de su autoridad, pese a todas nuestras razones y veddades.

El día que podamos vivir en una colonia ya será otro cantar, pues podremos practicar integralmente nuestros ideales; pero mientras ese día llega, se hace lo que buenamente se puede; sin pretender meternos en cercado ajeno.

Hay muchos naturistas que tienen metido entre ceja y ceja que al presentarse en los sitios de más compromiso con la camisa arremangada hacen más propaganda por el Ideal; pero este hecho demuestra que los que así obran, aunque sea con toda la buena fe, son muy poco psicólogos, como bien claramente lo dice el culto y distinguido Profesor Lión de Castro, de Portugal, en su artículo publicado en el número 1 de PENTALFA, al cual, como a otros individuos que hicieron acto de presencia en el Congreso, le extrañó el que algunos de los señores que formaban la Mesa estuviesen en mangas de camisa. Claro que si analizan bien el asunto los pocos congresistas que asistieron, recordarán que casi todo lo que allí se deslindó no le fué en zaga a la cuestión indumentaria, pues no faltaron algunos "genios" de la oratoria que para hacer la fiesta más "compatible" soltaron también las verdades en mangas de camisa. Así es que, en resumen, todo quedó en paños menores.

Pero continuemos el tema y de paso pongamos un ejemplo. Si un conferenciante naturista es invitado a dar una conferencia pública en un salón de actos donde se reúne personal heterogéneo, no dudamos que expondrá la misma verdad si se presenta con smoquin que con camisa sport, y hasta cabe argumentar que es más lógico presentarse de la forma más sencilla, puesto que así se demuestra con el ejemplo. Sin embargo, si el conferenciante es psicólogo, aunque tenga que hablar del tema indumentaria, irá acicalado de la forma primeramente mencionada, ya que si así obra es porque le consta que el golpe de vista es en muchas ocasiones el éxito, y que debido al traje será el conferenciante escuchado con más atención, aunque las verdades que emita no sean del todo agradables para cierta parte del público. No negamos tampoco que si se presenta, por ejemplo, el Doctor Marañón, a dar una conferencia vistiendo traje sport, o si algún otro personaje de análogo prestigio y categoría hiciese lo mismo, con seguridad que no se tildaría de incorrección, sino que se tomaría como una célebre excentricidad digna de llenar las columnas de un periódico y se comentaría la graciosa ocurrencia del hombre "demócrata", "sencillo", etc.; mas no intente hacer lo mismo un médico o profesor naturista de poco cartel, pues ya no le esperan tan halagüeñas lisonjas, y los calificativos, a buen seguro, se trocarán en: cursi, maniático, o pobre diablo. La realidad de este aserto puede constatarse muy a menudo. Ultimamente, en la Prensa española y en algunas revistas ame-

ricanas, hemos visto varias fotografías del célebre escritor contemporáneo Bernad Shaw. Los reporters y periodistas, que siempre van a la caza de novedades, se han entretenido en hacerle instantáneas hasta en la playa; ni en el baño se ve libre de la impertinente cámara fotográfica. En varias ocasiones los críticos han hecho también mención de lo sencillo de su indumentaria, de lo parco de su alimentación, etc. ¡Lo que es la celebridad!

También hace algún tiempo reproducimos en PENTALFA la noticia insertada en uno de los periódicos de más circulación de Barcelona, de un Congreso de médicos celebrado en Nueva York, donde los congresistas asistieron en mangas de camisa.

Y ya que de celebridades se trata, no podemos dejar en olvido al autor de "Resurrección". ¿Quién no ha oído hablar de León Tolstoi? Sus numerosas y admirables obras son bien conocidas en el mundo intelectual para que intentemos encomiarlas. Al evocar su nombre acude a nuestra imaginación la figura gallarda y venerable del noble conde que trocó los trajes fastuosos, que a su rango pertenecían, por la humilde blusa del campesino ruso.

Así podríamos seguir enumerando infinidad de nombres que se han destacado en el arte, en la ciencia, en la religión, en la política, etc., y que al par de su celebridad se comenta su sencillez en el vestir.

Pero como nosotros no somos celebridades, nuestro modo de vestir no será bien visto, como el de esos personajes, y si queremos llegar a que nuestro nombre se haga inmortal, no hemos de empezar por las alpargatas ni por los calcetines, sino por la cabeza; claro que si ésta la tenemos vacía, poco podremos sacar de ella; como dice el adagio catalán: "d'allà on no hi ha no en pot rajar" (1). Quizá debido a esto, a algunos individuos les resulta más cómodo practicar el Naturismo por los pies, que no por la testa.

Los naturistas debemos razonar e inclinarnos ante la realidad de los hechos, y tener pericia y fina táctica para saber aprovechar la influencia y poderío que ejerce la soberana dama llamada "Etiqueta", para que el Naturismo haga acto de presencia en lugares donde, sin este requisito, le cerrarían las puertas a las narices.

Claro que esto es lamentable, pero es así, y no como nosotros pretendemos que sea. Vivimos en las capitales, por tanto, el naturista debe saber demostrar que en la ciudad sabe ser tan cortés, atento caballero y buen ciudadano como el primero.

¿Acaso el vestir con sencillez, pero con elegancia, está reñido con el Naturismo? ¿Un naturista deja de ser tal en el momento en que se pone un sombrero o un gabán? ¿Merma o mengua este acto la moral del individuo? Si es así, también será inmoral, para el naturista, el ir vestido con una indumentaria sencilla, aunque sea con un taparrabo; sin embargo, nos guardaremos muy bien de salir a lucir el garbo por esas calles de

(1) «De allí donde no hay, no puede salir»

Dios, con el traje que usó Adán antes de catar la manzanita prohibida, ya que sabemos que después de cometer el pecado, conoció la vergüenza y se permitió el lujo de usar la hoja de higuera.

Desde el momento en que hacemos vida social, hemos de ser tolerantes y transigir con algunas cosillas que miradas con el lente de algunos naturistas "rabiosos", son pura farsa, fórmula hipócrita, etc., etc.

A nosotros nos parece que se puede ser naturista, trofólogo, eutrofólogo, trofero y compañía... y, sin embargo, ser eduçado. Quizá estemos equivocados, pues no en balde dijo Campoamor que...

Todo es según el color
del cristal con que se mira.

De todos modos, no estará de más que pongamos un ejemplo para que cada naturista lo analice a su gusto.

Si una persona posee tal grado de dominio para saber contenerse y permannecer impasible ante la sarta de insultos, improperios y groserías que le dirige un mentecato acostumbrado a decir las "verdades" a boca de jarro, no llamaremos a esta actitud hipocresía (al menos a nuestro modo de ver), sino que en castellano castizo se le llama (si mal no recordamos) buenos modos y cultura; si se deja guiar también por el "bicharraco" llamado ira, y empieza a desgañitarse en blasfemias, irreverencias y verdades de a "puño", no hace más que ponerse al bajo nivel de su contrincante. Si uno quiere tomarse la molestia de contestar a personillas de tan pobre moralidad, hay que hacerlo cuando la tormenta haya pasado, con mucha serenidad y calma. Si no se hace así, es mejor callar. Dijo Sócrates: "si un borriquillo nos da una coz y nosotros le contestamos de igual forma, nos ponemos al nivel del pobre jumento". Conque a filosofar se ha dicho.

Otra hipocresía que trae los garbanzos. Un vendedor naturista por muy amante que sea de la verdad, procurará sacar partido de las baratijas que vende, y hasta dirá que son buenas, bonitas y baratas, aunque en realidad no valgan un maravedí; si por su puritanismo dice a los clientes el verdadero valor de sus cacharretes, nuestro pobre hombre, con toda su verdad no podrá comer patatas.

Por lo que diariamente constatamos en la práctica, vemos que no todas las ocasiones son buenas para llevar la verdad en alto, tal como se siente. El puritano rebelde que así piense, y quiera mantener su terquedad, tendr que empezar por abandonar todo lo que huela a civilización e irse a refugiar en un paraje solitario, haciendo vida de anacoreta; si quiere hacer vida social no tendrá más remedio que acatar ciertos requisitos que son indispensables para vivir en sociedad. Hasta con la verdad en la frente hemos de ser prudentes y oportunos. Existen muchas verdades que si las viéramos efectuar delante de nuestros ojos, a pesar de ser todo lo naturales que se quiera... ¡vamos! resultarían muy poco estéticas y con seguridad repugnarían hasta a los más fanáticos de la Verdad.

Conque procuremos calmarnos y refrescarnos el entendimiento, pues con tantas "libertades", tantas "verdades" y tantas... necedades, no hacemos más que poner en evidencia nuestros bajos instintos y nuestra poca cultura, lo que en vez de atraernos las simpatías, fomenta sátiras, burlas y risas, que en nada nos favorecen, y a su vez, y como consecuencia, son un obstáculo para engrandecer el hermoso Ideal Naturista.

RAMONA PERERA DE C.

Como se hizo vegetariano Benjamín Franklin[1]

En los Estados Unidos de Norte América es muy venerado el nombre de Benjamín Franklin. El ilustre sabio es uno de los héroes nacionales de ese país, y se le considera con razón como el gran apóstol de los tiempos modernos. Franklin nació en 1706 y falleció en 1789. A título de curiosidad traduzco para los lectores de PENTALFA algunos pasajes de su *Autobografía*: "Cuando tenía yo cerca de dieciséis años de edad, me encontré un libro escrito por un señor Fryon, en el que recomendaba la dieta vegetal. Resolví seguir esta dieta. Mi hermano, que aun no se casaba, no tenía hogar, sino que lo asistían, lo mismo que a sus aprendices, en otra familia. El rehusarme a comer carne me ocasionaba un inconveniente, y era que frecuentemente me reprendían por mi singularidad. Aprendí, según la manera de Fryon, a preparar algunos de sus platillos, tales como patatas o arroz, hacer un pudin prontamente, y algunos otros más, y entonces propuse a mi hermano que si me daba semanalmente la mitad del dinero que pagaba por mi asistencia, yo podría asistirme a mí mismo. Convino inmediatamente en ello, y encontré al punto que podía yo ahorrar la mitad de lo que él me pagaba. Esto era un fondo adicional para coprar libros. Pero obtuve otra ventaja: mi hermano y los demás trabajadores tenían que salir de la imprenta para tomar sus comidas, mientras que yo permanecí solo allí y tomando pronto mi ligera comida, que con frecuencia no consistía más que en una sopa o una rebanada de pan con un puñado de pasas o una torta y un vaso de agua, el resto del tiempo, mientras ellos regresaban, lo consagraba al estudio, en el que hice los más grandes progresos, por la claridad de la mente y la pronto comprensión que generalmente van unidas a la temperancia en el comer y beber."

(1) Franklin es el inventor del pararrayos «con el que encadenó la furia del cielo» y es el libertador de América de la tiranía de la Gran Bretaña.

Habiendo ido a Londres todavía muy joven, entró a trabajar en una imprenta.

"En mi primera admisión en esta imprenta tuve que trabajar en las prensas, imaginando sentir la falta de ejercicio corporal a que estaba yo acostumbrado en América, donde el trabajo de las prensas va intercalado al trabajo de las cajas. Bebía yo solamente agua; los demás trabajadores, cerca de cincuenta, eran grandes bebedores de cerveza. En una ocasión bajaba yo las escaleras cargando unas pesadas formas de tipos en cada mano, mientras los otros llevaban solamente una con ambas manos. Se admiraron de ver, por ese y por otros ejemplos, que el *Water American* (el americano que bebe agua), como ellos me llamaban, fuera *más fuerte* que ellos, ¡que bebían cerveza *fuerte!* Teníamos un muchacho, mozo de la cervecería, que iba todos los días a la imprenta para abastecer a los trabajadores. Mi compañero de prensa bebía diariamente una pinta (poco menos de medio litro) antes del desayuno, una pinta en el desayuno, con su pan y su queso, una pinta entre el desayuno y la comida, una pinta en la comida, una pinta a la tarde, a las seis, y otro cuando salía del trabajo. Pensé que esa era una detestable costumbre; pero era necesario, según él decía, beber cerveza fuerte, que daba fuerza para el trabajo. Procuré convencerlo de que la fuerza corporal que le daba la cerveza podía únicamente estar en proporción del grano o harina de cebada disuelta en el agua, de que estaba hecha; que había más darina en unos cuantos peniques de pan, y que por consiguiente, si comiera este pan con una pinta de agua, obtendría más fuerza que con un cuartillo de cerveza. Siguió bebiendo, sin embargo, y tenía que pagar de su salario cuatro o cinco chelines cada sábado, por el embriagante licor; gasto de que yo estaba exento. Y así esos pobres diablos siempre andaban escasos de recursos."

Trad. por GERMAN ORTEGA

EL ARTE DE COMBINAR LOS ALIMENTOS

De las consideraciones precedentes se infiere que la supresión de la carne en la alimentación, es de grande importancia no ya sólo para la salud física, sino también para la salud moral y mental del individuo. Ese es un gran paso dado en el sendero del progreso, pero que hay que dar uno más para alcanzar la etapa superior de lo que podríamos denominar "la perfección alimentaria" en el estado actual de la evolución humana.

Cuando se comprende y se practica la alimentación compatible y se palpan sus benéficos resultados, el hombre se aproxima al EQUILIBRIO que es Salud y Armonía.

La degeneración progresiva de la raza, la mortalidad infantil, las enfermedades endémicas y epidémicas, el considerable aumento de enfermos crónicos que pueblan hospitales, asilos y sanatorios, son las consecuencias ineludibles del desconocimiento y desobediencia de la Ley Natural. Una de las causas que contribuyen en primera línea al desarrollo enorme de las enfermedades, es la ignorancia generalizada sobre alimentación y lo que ésta significa como factor de salud o de enfermedad.

El primitivo vegetarismo proconizado por Kuhne y los naturistas de su época se explica y se justifica. Ellos dieron todo lo que podían dar. Fueron los obreros de la primera hora que legaron a la humanidad una serie de conocimientos que abrieron más amplios horizontes, descorrieron el velo que ocultaba verdades más profundas y posibilidades de una vida más bella y más perfecta. Sobre esos primitivos conocimientos el Naturismo ha ido avanzando lenta y firmemente.

La Dietética Racional y Científica es una gran conquista alcanzada en estos últimos tiempos que ha aportado al Naturismo terapéutico y filosófico una gran verdad y un firme apoyo que le han permitido realizar notables curaciones de enfermedades incurables para el Naturismo primitivo y las distintas escuelas médicas.

La Dietética Racional no es un descubrimiento moderno

son enseñanzas antiquísimas sacadas del Zend-Avesta, libro sagrados de los indos que cuentan como cinco mil años de existencia. En aquella edad remota los hombres sabían lo que debían comer y beber. Hoy, los científicos diplomados y los que se consideran sabios sin diploma, han embarullado tanto este sencillo asunto, que hay un verdadero confusionismo al respecto. Dejando a un lado la escuela alópata que ha fracasado y fracasa lamentablemente en todo sentido, en el campo naturista hay una disparidad de criterio que no tiene razón de ser, pues la verdad es tan límpida y luminosa que se impone con la fuerza de un axioma a todo estudio sincero y desprovisto de vano y tonto personalismo.

Los tres principios fundamentales de la alimentación armónica o compatible son:

1—*Selección.*—Para obtener una perfecta nutrición deben elegirse las substancias energéticas y plásticas de mayor rendimiento. Los productos de cada estación son los más indicados. Adaptarse a este gran principio es realizar obra constructiva y de equilibrio.

2—*Combinación.*—Los diferentes alimentos que componen una ración alimenticia, deben combinar perfectamente para evitar FERMENTACIONES y la digestión, asimilación y expulsión de residuos se hará normalmente.

3—*Proporción.*—Se debe comer la cantidad necesaria en el almuerzo y la cena. Todo exceso es perjudicial.

Los que observen estas tres leyes fundamentales de la nutrición, obtendrán salud física, mente ordenada y corazón sereno. El EQUILIBRIO o sea la Salud Integral es la resultante matemática DEL TRIÀNGULO PERFECTO.

Cuando el hombre está limitado por un ideal determinado, cree que dentro de ese ideal se encierra la totalidad de la verdad, y el fanatismo y la intolerancia se desbordan en él, arremetiendo contra todo aquello que no es capaz de comprender, porque está más allá de su esfera mental. Esto acontece con los adeptos de la nueva escuela llamada Trofología y los que la combaten. Están ubicados en polos contrarios y son incapaces de examinar las verdades opuestas

con serenidad de criterio. La intransigencia sectaria ha sido, es, y será siempre la más irreductible de las intransigencias.

La compatibilidad o armonía alimentaria no es una hipótesis, es una afirmación comprobada rigurosamente por la experiencia. Creemos serenamente en esa experiencia comprobada y comprobable, dándole la importancia que merece como factor de regeneración y de equilibrio, pero estamos muy lejos de pensar que es lo único como afirman los fanáticos. La compatibilidad alimentaria constituye con la higiene física y la elevación mental el *Triángulo Perfecto* del Naturismo Integral.

Los que han comprendido los grandes beneficios que reporta a la salud el régimen vegetariano, han de ir adaptándose a él gradualmente. Esta reforma gradual será más o menos rápida según el ESTADO EVOLUTIVO INDIVIDUAL. Hay casos excepcionales en que la reforma alimentaria ha sido posible llevarla a cabo de un día para otro; pero, como decimos, estos son casos excepcionales; lo contrario es la regla.

Aquéllos que conscientemente examinan el gran problema de la reforma alimentaria y no omiten esfuerzos hasta realizarla lo más perfectamente posible, comprenderán la trascendental importancia que ella encarna como base sólida e inconmovible de salud, de paz y de felicidad. La pureza de la alimentación desterrará la impureza física, base de las enfermedades o, mejor expresado, de la enfermedad única. Conseguida la normalidad funcional orgánica, la mente se hace más fuerte y positiva, la voluntad se acrecienta y el hombre va gradualmente a la conquista de su yo físico, moral e intelectual. El EQUILIBRIO será el premio de sus esfuerzos. Se apoya en sí mismo. Los valores inferiores él los ha transmutado en valores superiores. Un hombre nuevo ha nacido. La humanidad tiene un servidor más que le guiará con mano firme por el Sendero de la Salvación.

Padres, madres: Realizad la enseñanza hipocrática y os convertiréis en médicos de vuestro hogar.

Compatibilidad significa *armonía*, la cual se base en la preparación de los distintos productos alimenticios que entran a formar parte de una comida, que se unen y digieren sin producir *fermentaciones*. La fermentación es el resultado de alimentos no compatibles, que originan venenos y alcoholes, origen de las enfermedades.

He aquí en líneas generales los productos alimenticios que combinan y los que no combinan:

Los cereales son compatibles con todas las verduras, menos con patatas y boniatos.

Las patatas son compatibles con todas las frutas oleaginosas: nueces, avellanas, almendras, piñones, etcétera. La leche, queso y manteca armonizan bien con las patatas.

Las patatas son compatibles con todas las verduras, menos con boniatos.

Las patatas no deben mezclarse con las leguminosas (judías, garbanzos, lentejas, habas, chicharos, etc.).

Las verduras no combinan con las frutas.

Puerros, ajos, cebollas y hongos combinan con verduras.

Los cereales son compatibles con las frutas dulces y oleaginosas.

La segunda cáscara de los porotos, judías, habas, garbanzos, etc., deben extraerse, pues no son digeribles y producen fermentaciones.

Las frutas oleaginosas son compatibles con todas las verduras y cereales. Esta combinación es conveniente usarla a menudo por su poder nutritivo y facilidad digestiva.

Las bananas es un buen alimento. Deben comerse siempre solas o con uvas o naranjas, y no como postre después de las comidas.

CONSTANTE CORSO

Montevideo.

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN PARA LOS QUE ESTRIÑEN

Al levantarse por la mañana tomar el zumo de un limón. Un poco de ejercicio de respiración, lentamente, y rotación de tronco.

Desayuno.—Café de malta con un poco de miel y pan Destrín, negro; final, una manzana.

Tomar sol y ejercicio de respiración.

Mediodía.—Tomar una taza de tamarindo bien hervido, con ciruelas secas. El zumo de 15 a 20 naranjas imperiales y pan Dextrín, negro, de tres a cuatro trozos, y una yema de huevo, dos manzanas al final.

Tarde.—Dos manzanas.

Cena.—El zumo de diez a quince naranjas, pan Dextrín,

negro, un poco de miel y dos tazas de tamarindo y caldo de ciruelas y dos manzanas al final.

Antes de ir a dormir: ejercicio de respiración y un paseo de veinte minutos.

REGIMEN PARA OCHO DIAS

Al levantarse, el zumo de un limón y ejercicio respiratorio, levantando el pecho y borra cerrada.

Mañana.—El zumo de ocho a diez naranjas dulces, 50 gramos de nata y pan tostado negro.

Mediodía.—Sopa de fideos finos, con acelga, cebolla, cardillo, col y sofrito de ajo y tomate. Ensalada abundante, pan y 25 gramos de piñones. Masticar y ensalivar todo bien.

Tarde.—Dos manzanas.

Cena.—Ensalada completa, una tortilla de hojas de lechuga, pan negro y dos manzanas y 25 gramos de almendras.

No olvidar nunca la buena masticación, que, además de hacerse buena digestión se calman los nervios.

REGIMEN VARIADO

Desayuno.—Café malta, miel, poco nata y pan negro y una manzana.

Mediodía.—Arroz cocido con mucha verdura, acelga con salsa de tomate y mucha *ensalada;* algunas almendras y dos manzanas.

Tarde.—Dos manzanas. Una taza de café.

Cena.—Zumo de ocho a diez naranjas, una yema de huevo, pan y dos manzanas.

Ejercicios respiratorios y andar 30 minutos antes de ir a dormir.

REGIMEN SEMI FRUGIVORO

Al lavantarse tomar el zumo de un limón.

Desayuno.—El zumo de diez a doce naranjas, con 50 gramos de nata y un poco de pan.

Mediodía.—Sopa de copos de trigo o bien de pan negro,

con cebolla, una ensalada, de diez a doce naranjas, con un poco de miel y algunos higos secos; pan Dextrín negro y de diez a doce ciruelas.

Tarde.—Dos manzanas y cinco a seis dátiles.

Cena.—De seis a ocho naranjas, algunas mandarinas, dos peras, pan Dextrín negro y dos yemas de huevo, y al final dos manzanas. Ocho días.

Noticias y Comentarios

Importante

Han quedado aplazadas las conferencias que el Prof. N. Capo debía dar en Madrid, en el Mitín de Higiene Social, y en otros locales, para el mes de abril, las que anunciaremos oportunamente.

* * *

La próxima Fiesta Naturista se efectuará el día 6 de abril (domingo) a las cinco de la tarde, en nuestro local, Alcoy, 2 y 10 (Bonanova).

Verdades

Toda la antigua filosofía se funda en la sencillez de la vida. En este sentido los pocos filósofos vegetarianos, han hecho más por el bien de la humanidad que todos los demás filósofos juntos.

NIETSZCHE.

De la matanza de animales a la matanza de hombres hay sólo un paso.

M. BAKOUNINE.

Si no fuera el carnivorismo nosotros los médicos muy poco tendríamos que hacer.

DR. P. ALLISÓN.

El Naturismo es la base de toda medicina y es la idea madre de todas las teorías modernas.

DR. BOUCHARD.

Las frutas alcalinizan la sangre, vale decir la depuran, vitalizándola, dándole al organismo un gran poder de resistencia que lo inmuniza contra todas las enfermedades.

C. CORSO.

El Naturismo fiolósico, sin pretender dar una explicación de las causas finales, debe propender a estudiar al hombre en su naturaleza propia y en sus relaciones con los medios que le rodean: físico, social y cósmico, para reducir las reglas a que debe conformar su vida en bien del individuo y de la especie.

* * *

Teniendo por objetivo el Naturismo el mejoramiento de la vida humana y considerando que ese mejoramiento depende tanto del individuo como de la sociedad que lo contiene, necesariamente debe perseguir el doble mejoramiento individual y social.

* * *

La sociedad humana, por la naturaleza dinámica de sus componen-

tes, no puede estacionarse. Tiene necesariamente que evolucionar, transformarse, perfeccionarse, hasta que por agotamiento de los factores o por otras causas sobrevenga una disolución que equivaldrá a la muerte.

* * *

A nuestro entender, tanto la salud del cuerpo, como su regeneración en casos de enfermedad, dependen principalmente de la sobriedad y de la higiene. Todo lo demás es secundario. El Naturismo médico es sencillamente una doctrina de sobriedad y de higiene.

ADRIÁN DEL VALLE.

De la independencia de los individuos depende la grandeza de los pueblos. Venturosa es la tierra en que cada hombre posee y cultiva un pedazo de terreno.

JOSÉ MARTÍ.

Para el problema sexual

Habiendo intervenido el hombre en la regulación de las relaciones sexuales del ser humano, haciendo de juez y como parte privilegiada, por medio de nuestras leyes estatuales arbitrarias, impositivas y taxativas de cohersión y coacción, así nos hemos ido acercando insensiblemente hacia el prostíbulo.

Al cohartar la libertad de la mujer-madre, en y para beneficio de usufructo propio y exclusivo del hombre (no del padre), le hemos cerrado el camino a la expansión normal y natural de las funciones genésicas, a la vez que la impulsamos hacia el engaño, la mentira, la falsedad y la prostitución.

Hemos matado a la madre!—Hoy la mujer no siente la atracción leal y duradera por el hombre, ante la necesidad materna, sino que ve en él al ente responsable ante la ferocidad brutal de las leyes del hombre, que han regulado *cronometrizándolas* burdamente, basados en falsos conceptos de moral y ética, a esas mismas funciones. ¡El amor ha sido pospuesto a la legalidad! Lo expontáneo ahogado por el cálculo.

El matrimonio, es un matri-mónio mentido, forzado, y es un acto inmoral.

Tenemos y disponemos de una mujer como de la libreta de cheques y recibos ¡a plazo fijo!... Lo expontáneo, en la relación sexual, *es un artificio* delimitado por prejuicios, leyes y rutinas humanas. Lo natural, ¡muerto en asfixia por lo artificial!

R. C. REY

A LA JUVENTUD FEMENINA

Joven alemán, de 28 años, culto y con ganas de adquirir finca rústica y vivir en España la vida naturista, desea relacionarse con señorita de formales condiciones, para fines matrimoniales. Reserva absoluta en las cartas y fotografías. Escribir a esta Administración, a J. E.

ESTRELLITAS

Tenemos disponibles distintivos de la estrellita "PENTALFA" a 2 pesetas cada una, fabricadas en Alemania, especialmente para nuestra revista.

* * *

Coleccione usted PENTALFA, que tendrá un rico volumen de naturismo Trofológico sin castarle nada.

9407 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

ANÓNIMA AYUDA

Hemos recibido anónimamente una cantidad de dinero para ayudar a "Pentalfa" que justamente en estos momentos nos viene bien ante las terribles dificultades económicas porque atraviesa nuestra revista. Se ve que el autor del modesto donativo ha interpretado bien aquel grande pensamiento de Víctor Hugo que dice: "A la verdad siempre le queda un brazo que levante la antorcha para iluminarla".

Gracias amigo, con cien corazones como el suyo podríamos en el año 1930 repartir millones y millones de revistas "Pentalfa" a la juventnd del mundo que va por el camino órgico de la carne, y de ahí, a la muerte!

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.

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

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica
Precios módicos

COOPERATIVA DE CONSUMO, DE CULTURA Y DE PROPAGANDA NATURISTA - TROFOLÓGICA
Correspondencia y envíos a nombre del Presidente
D. Antonio Barreno
VILLA VIEJA (Casa de Ignacio) (Algeciras)

Rita Ribas Martí
Profesora de Solfeo
Teoría, Piano y Armonía
Va a domicilio Precios módicos
Verdi, 54, pral., 4.ª - BARCELONA (G.)

Alvaro Torres Hernández
Comestibles y Ultramarinos
Harinas, Purés y productos para naturistas
VILLA DE GUIMAR - Tenerife - (Islas Canarias)

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

PRO VIDA Casa Clínica Naturista con Biblioteca de literatura de Terapéutica y Cocina Vegetariana. Director facultativo: Dr. Enrique Anglés Valdés. Secretario naturista: Aquilino López y López, Neptuno, 57, HABANA (Cuba). — Instrucciones sobre tratamientos de toda clase de enfermedades por los distintos procedimientos naturopáticos conocidos: baños de sol, vapor, tronco, asiento, luz eléctrica, masaje, dieta antitóxica, etc. — Con el mismo nombre «Pro Vida» edita una revista que ve la luz pública quincenalmente y está consagrada a la divulgación de las ciencias naturista y sociológica. — Suscripción anual: dos pesos moneda de Norteamérica.

SASTRERIA "OLYMPIA"

PRESENTA UN SELECTO SURTIDO
EN GÉNEROS PARA PRIMAVERA Y
VERANO DE ALTA NOVEDAD

Teléfono 34693
BARCELONA

OTELLO RICCI
ALDANA, 11

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

Si usted cree que la labor de "Pentalfa" es útil entre los que sufren con sus dolores físicos y los que sufren de heridas morales no deje de prestarle su apoyo, de una u otra forma. Ya sabe Vd. muy bien, lector o lectora, como se trabaja para el bien del Mundo. Compre usted diez números de esta revista y regálelas a sus amigos. Ese bien que hace no tiene precio. Un acto de conciencia vale un Mundo!...