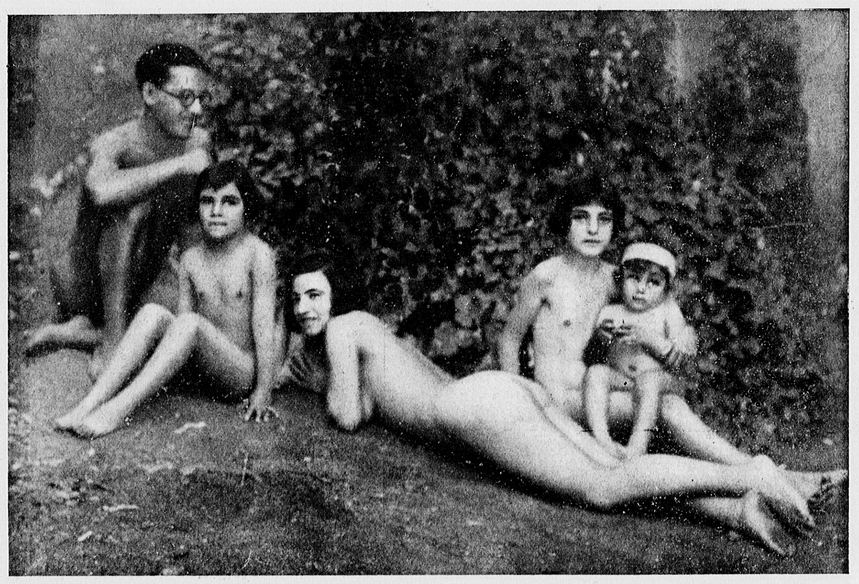
La Salud por el Desnudismo



El mar! Inmensa sábana cósmica de perenne ondulación, evoca misterios y ensueños de juventud! El abismo azul tiene tan mágico encanto que estas dos bellezas femeninas de cuerpos bronceados por el astro Rey y de líneas intachables, han elegido la orilla del mar con su ozono para desperezarse sobre las rocas en las horas de deleite natural.

(Del libro «Desnudismo y Salud»)

El Culto al Desnudo en Barcelona



Una familia catalana que practica el Culto al Desnudo por idealismo. Todos los días y a la hora del sol, toman, en el jardín de su casa, su bañito de luz. Especialmente a los niños les agrada mucho jugar con libertad y sin trabas de la moda del vestido. Los padres ya tienen un despertamiento consciente de la vida natural

Pídanos usted el número extraordinario de «PENTALFA» de Año Nuevo. Es muy interesante. Numerosos clichés y magnífico texto. A Una peseta ejemplar

PENTALFA

Magazine moderno de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-Desnudista

No tiene tendencia política, social ni religiosa

Director Profesor: NICOLÁS CAPO — Administración: Alcoy, 2 Bonanova — Administradora: RAMONA PERERA
REDACCIÓN: CALLE DE PELAYO, 60, 3.° — BARCELONA — Teléfono 79771

La Madre Natura nos espera!

DESPIERTA! HOMBRE

«La humanidad tiene ante su vida dos caminos: el de la salvación y el de la perdición. En sus manos está el escojer...»

CARLOS BRANDT

Sed castos y comprendereis mejor la vida en el universo!

PITÁGORAS



PARA EL CENTENARIO A GOETHE:

Ley del hombre, triste y grave
él busca, indaga, se agita...
pero de lo que más necesita
es precisamente, lo que menos sabe!

GOETHE

«Aún es de día; todavía es tiempo de que el hombre despierte. Ya llega la noche en que no se podrá hacer nada.»

GOETHE

La mujer es la que siempre vela por el bien de la Raza, el recto criterio de la madre humana es la que conduce a buen término el hogar moderno. La mano cálida femenina, la sonrisa dulce de Eva ha sido la que siempre ha inspirado al hombre en los altos estudios de investigar la Ciencia del bien y del mal y también debiera ser hoy la que primero lanzara el alerta vibrante de despertamiento espiritual del hombre, inclinándolo hacia el culto al desnudo. La mujer ha despertado, el hombre aun duerme ¿cuándo despertará?

Año VII-N.° 137 | Suscripcion: Un año Barcelona y España . . . . . 10'00 Ptas. » » América y Portugal . . . . . 12'00 » » » Europa . . . . . 15'00 » Medio año . . . . . 5, 6 y 8 » | **0'30 cénts.**

La Salud por el Desnudismo



El mar! Inmensa sábana cósmica de perenne ondulación, evoca misterios y ensueños de juventud! El abismo azul tiene tan mágico encanto que estas dos bellezas femeninas de cuerpos bronceados por el astro Rey y de líneas intachables, han elegido la orilla del mar con su ozono para desperezarse sobre las rocas en las horas de deleite natural.

(Del libro «Desnudismo y Salud»)

El Culto al Desnudo en Barcelona



Una familia catalana que practica el Culto al Desnudo por idealismo. Todos los días y a la hora del sol, toman, en el jardín de su casa, su bañito de luz. Especialmente a los niños les agrada mucho jugar con libertad y sin trabas de la moda del vestido. Los padres ya tienen un despertamiento consciente de la vida natural

Pídanos usted el número extraordinario de «PENTALFA» de Año Nuevo. Es muy interesante. Numerosos clichés y magnífico texto. A Una peseta ejemplar

PENTALFA

Magazine moderno de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-Desnudista

No tiene tendencia política, social ni religiosa

Director Profesor: NICOLÁS CAPO — Administración: Alcoy, 2 Bonanova — Administradora: RAMONA PERERA
REDACCIÓN: CALLE DE PELAYO, 60, 3.º — BARCELONA — Teléfono 79771

La Madre Natura nos espera!

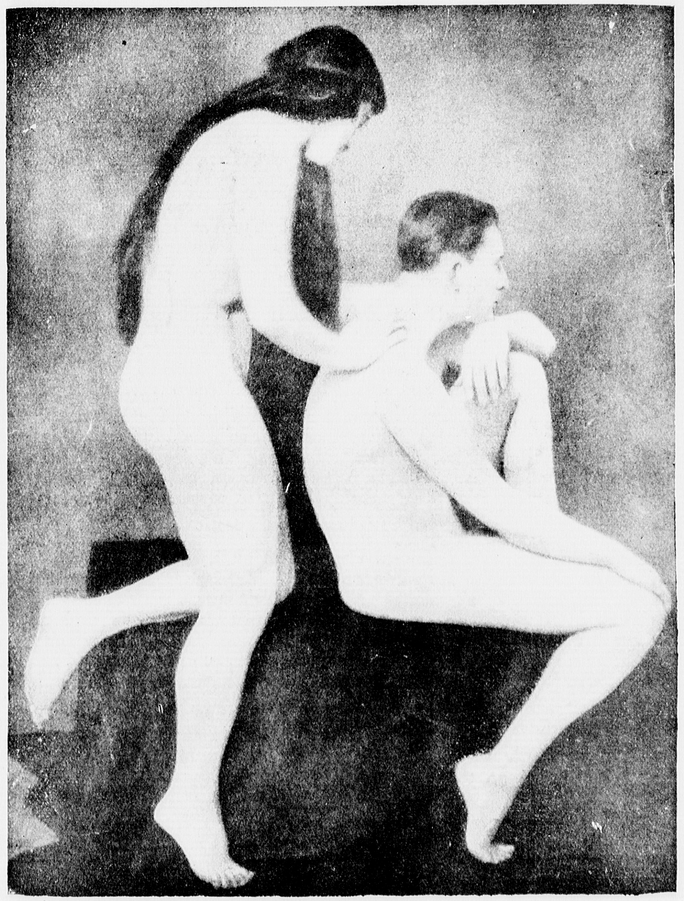
DESPIERTA! HOMBRE

«La humanidad tiene ante su vida dos caminos: el de la salvación y el de la perdición. En sus manos está el escojer...»

CARLOS BRANDT

Sed castos y comprendereis mejor la vida en el universo!

PITÁGORAS



PARA EL CENTENARIO A GOETHE:

Ley del hombre, triste y grave
él busca, indaga, se agita...
pero de lo que más necesita
es precisamente, lo que menos sabe!

GOETHE

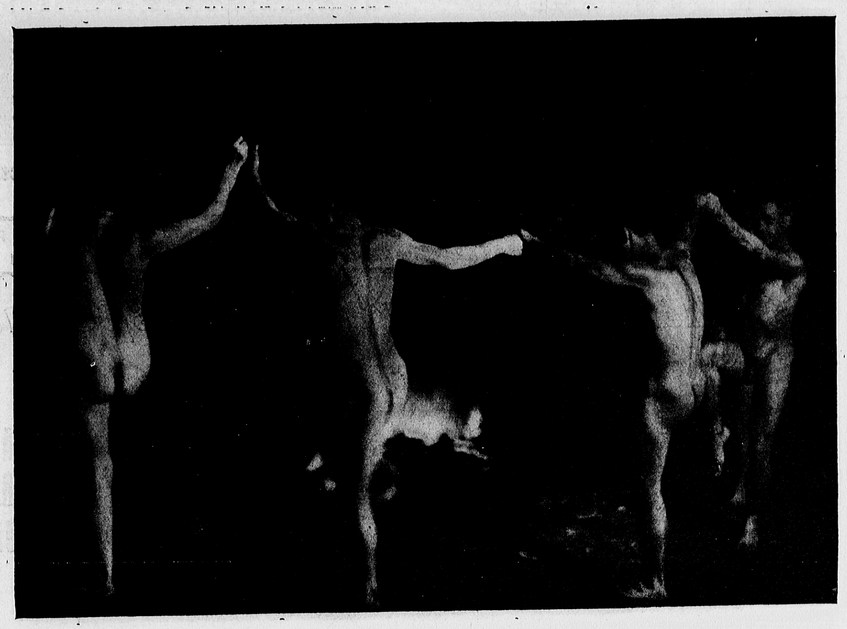
«Aún es de día; todavía es tiempo de que el hombre despierte. Ya llega la noche en que no se podrá hacer nada.»

GOETHE

La mujer es la que siempre vela por el bien de la Raza, el recto criterio de la madre humana es la que conduce a buen término el hogar moderno. La mano cálida femenina, la sonrisa dulce de Eva ha sido la que siempre ha inspirado al hombre en los altos estudios de investigar la Ciencia del bien y del mal y también debiera ser hoy la que primero lanzara el alerta vibrante de despertamiento espiritual del hombre, inclinándolo hacia el culto al desnudo. La mujer ha despertado, el hombre aun duerme ¿cuándo despertará?

Año VII-N.º 137 | Suscripción: Un año Barelona y España . . . . . 10'00 Ptas. » » América y Portugal . . . . . 12'00 » » » Europa . . . . . 15'00 » Medio año . . . . . 5, 6 y 8 » | **0'30 cénts.**

No es una tribu de caníbales... son los danzarines del Fuego!



LA DANZA DEL FUEGO

«La noche ya tendió su negro manto.
Todo calla. Ni el más ligero ruido
turba de aquélla el místico silencio
donde Naturaleza se ha dormido.

En el cielo las pálidas estrellas,
eternas festejantes de la noche,
con el fulgor incierto de su lumbre
rodean de la luna el albo broche.

y a los blancos reflejos de esa antorcha»...

las simpáticas parejas y los traviesos chiquillos palmotean de contento; ríen, cantan...

«en tanto que la noche los contempla
callada siempre, acaso sorprendida»...

Saltan, retozan gozosos en torno del fuego; felices de verse libres de las trabas del vestido que aprisionando al cuerpo le impiden ejecutar los movimientos con entera elegancia, soltura y libertad.

La imponente hoguera está en todo su apogeo. Cual gráciles odaliscas las llamas serpenteantes se pierden, se espuman, suben, se remontan a las alturas para llevar quizá el mensaje de nuestra dicha al supuesto misterioso de donde parte la chispa divina que hace latir nuestro ser y donde, según afirman algunos sabios retornará un día al desprenderse de nuestro cuerpo material para continuar la evolución y convertirnos por medio de su maravillosa alquimia en estrellas, luceros... Comienza la danza. Las formas humanas dibujan un sin fín de caprichos arabescos. La luz rojiza del fuego ilumina los rostros de los danzarines dándoles un aspecto fantástico y fascinador.

Observo con agrado que hombres y mujeres se miran sonriendo inocentemente como Dafnis y Cloe en la selva virgen. Sin saber por qué, mi fantasía se remonta a tiempos pretéritos. Por unas horas creo vivir la edad de oro ¡ la época de la Grecia floreciente ! Las lejanas casas que se divisan confusamente se me antojan templos paganos. El misterioso encanto de la noche coadyuva a exaltar mi loco desvarío...

Pero ¡ ah ! La realidad es otra. ¡ Qué desencanto !... La hoguera se apaga... Las gigantescas columnas de humo, las majestuosas llamas van reduciéndose a un montón de cenizas que un débil soplo de viento esparciera por el jardín. Los amigos, embutidos de nuevo en los trajes modernos y antiestéticos, van desfilando silenciosamente cambiando efusivos apretones de manos. Los labios callan, pero las miradas por demás locuaces coinciden todas en una sola pregunta : ¿Cuándo volveremos a reunirnos para danzar y tributar un nuevo homenaje al fuego sagrado?

RAMONA PERERA

La danza del fuego, como la PIROTERAPIA de los antiguos, es para poder practicar con más agrado y de noche, el desnudismo de invierno, dándole un aspecto más artístico y más poético para la juventud, al mismo tiempo un mejor y amplio margen a los desnudistas de los países fríos. Que nosotros sepamos, el desnudismo de noche y alrededor de la hoguera de ardiente fuego, no ha sido practicado por nadie aun, es creación de "Pentalfa"

LO MEJOR QUE SE HA PUBLICADO

Higiene del Matrimonio

Del Dr. Rosch

CONTIENE:

El uso y abuso sexual. Las enfermedades nerviosas de las mujeres. Los alimentos adecuados. Filosofía del Nudismo. Fotografías desnudas al natural, con un prólogo del Profesor N. CAPO y El culto al Desnudo de E. Cortezón.

PRECIO DOS PTAS.

GALLETITAS

TOSTADAS

JOSÉ RIFÁ

PRECIO 1'25 kilo

En la PANADERIA SALUS, situada en Consejo Ciento, 369 (esquina Lauria) de se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

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

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

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

CONSULTORIO CIENTÍFICO

El Prof. CAPO, en el deseo de dar el máximo de facilidades a todos los simpatizantes de la MEDICINA Natural, para que conozcan cómo y de qué manera obra la técnica Trofoterápica, es decir, curar y evitar las enfermedades sin baños fríos ni aplicaciones molestas y peligrosas de la farmacia como de las inyecciones, ha resuelto abrir un consultorio para facilitar la iniciación en el Naturismo a todos los habitantes del Centro de Barcelona, para cuyo fin ha buscado un sitio asequible a todos como lo es la calle Pelayo, arteria mayor de la gran urbe.

Las horas de Consulta son: De 5 a 7 tarde

PELAYO, 60, 3.° (entrada Americán Bar) **BARCELONA**

MOSTINA

ZUMO DE UVA PURO CONCENTRADO SIN ALCOHOL

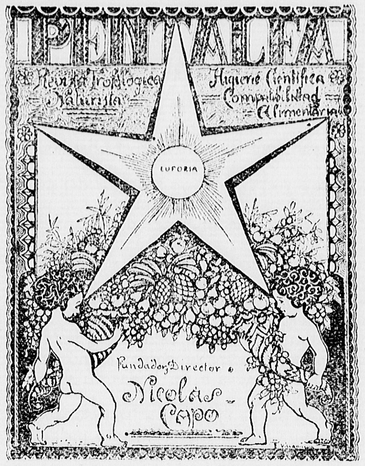
Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca

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

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

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

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados



Redacción: Pelayo, 60, 3.°
Administración: Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
Teléfono 79771

BARCELONA

15 Febrero 1932

Año VII **Núms. 132 - 137**

Organo de la Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista "Pentalfa"

Divulgación popular de la Vida Natural y de la ciencia de la alimentación natural del hombre como de su higiene interna y externa.

Lema: «Que tu alimento sea tu única medicina y que tu medicina sea tu único alimento.»

En la Vida Natural de los demás seres de la creación no existen medicinas de la farmacia, ni clínicas de operaciones ni manicomios. Pensémoslo bien!

—Que quiere decir PENTALFA?

—Es la estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizada por los antiguos filósofos griegos, de la escuela pitagórica como palanca de Regeneración Mundial.

*

Y qué es «Trofología»?

La ciencia de la alimentación y nutrición del ser humano que hace ver la incompatibilidad química de dos o más alimentos entre sí de diferentes reacciones y propiedades químicas, que después de las comidas causan trastornos digestivos, sanguíneos y nerviosos. Enseñando a comer bucal, pulmonar y cutáneamente para curar los organismos enfermos y evitar las enfermedades desde la infancia y en todos los seres.

LOS PROBLEMAS DE LA TROFOLOGÍA Y DE LA TROFOTERAPIA

¿Por qué comemos muchas naranjas?

Debido al gran incremento que ha tomado en estos últimos tiempos nuestra publicación quincenal con la propaganda Nudista, muchos lectores adquieren «PENTALFA» sin tener nociones ni preliminares de Vegetarismo ni mucho menos de Trofología, y en su máxima curiosidad y extrañeza nos escriben cartas llenas de sentido admirativo e interrogativo del por qué comemos y del por qué recomendamos consumir tantas verduras, tantas ensaladas, tantas frutas y especialmente TANTAS NARANJAS en estos meses de frío y nieve. Es lógico que se extrañen.

A veces la ignorancia es madre de la pereza y de la inercia, y otras (cuando hay buena fe en los hombres) es motivo de estímulo y de actividad.

Viéndonos en la imposibilidad material de contestar a todas las cartas recibidas, publicamos aquí esta pequeña síntesis del *por qué comemos muchas naranjas*, con la certeza de dar contestación debida a todos los amables lectores preguntantes, que como quiera que sea, aunque sencilla la pregunta, revela una gran inquietud por conocer los secretos y misterios biológicos de la ciencia de la alimentación y de la medicina práctica, curativa y preventiva, y que nosotros, gustosos, ensayaremos de contestar.

Comemos tantas naranjas porque tenemos nueve razones, a saber:

1.ª Porque la naranja es el alimento natural del hombre.

2.ª Porque la naranja es la fruta más medicinal que existe, y tiene la virtud intrínseca de:

A) Purificar el ambiente humoral de la boca.
B) Alcalinizar la reacción físico-química de la saliva.
C) Tonificar las glándulas parótidas y sublinguales abriendo el apetito.
D) Mata los microbios de la *piorrea* (tan trágicamente incurable por los grandes odontólogos de las grandes Academias de nuestro siglo XX) y blanquea la dentadura mejor que cualquier dentrífico.
E) Cura los males de garganta y de la faringe, quitando el mal gusto de boca.
F) Cura la dilatación estomacal y las úlceras del duodeno y del píloro, y
G) Destruye la fiebre de la boca y la sed de las vías deglutidoras.

3.ª Porque es la mejor purga desintoxicante de los envenenamientos hepáticos.

4.ª Porque corrige el estreñimiento más rebelde y la atonía intestinal clínicamente crónica.

5.° Porque normaliza la secreción biliar y pancreática equilibrando así la cantidad de jugos intestinales para efectuar una normal digestión y una mejor metabolización de los alimentos a ingerir.

6.ª Porque contiene las *vitaminas* favorables para que el cuerpo (como imperativo biológico) se cargue de vitalidad y se defienda de todas las fiebres infecciosas: tifus, viruela, sarampión, escarlatina, erisipela, enfisemas, fiebres gástricas, *infecciones sifilíticas*, granos de la cara, forunculósis, eczemas secas y húmedas, tumores ováricos, albuminuria, mal de vejiga y riñones, etc.

7.ª Porque es el mejor *Purificador de la sangre*.

8.ª Porque la naranja tomada con sus combinaciones químicas favorables corrige la anemia.

9.ª Porque la naranja evita y corrige la bronquitis, el catarro y la pulmonía.

Prof.: N. CAPO.

Estatutos de "La Unión Europea Desnudista"

(Aprobados por el Congreso Europeo de Paris, el 24 de Mayo de 1931, en vigor hasta la próxima sesión)

1.º Práctica de la Libre Cultura de acuerdo con orientaciones aún por fijar.

2.º La séde social de la Unión Europea de Libre Cultura tiene siempre su domicilio en el de su actual presidente.

3.º Las federaciones de Libre Cultura de todos los países europeos pueden convertirse en miembros.

4.º Como federaciones de Libre Cultura son consideradas todas las federaciones que con motivo de sus reuniones realizan el desnudo integral de ambos sexos.

5.º En el caso en que varias federaciones de L. C. de un país sean miembros de la «Unión Europea» cada organización puede nombrar un delegado para su representación.

6.º Para cada decisión la mayoría de votos de los representantes de un país es la que concede el voto del mismo país.

Por consecuencia cada país no tiene más que una sola voz.

En el caso, en que como ocasión del voto de los representantes hubiera empate, la abstención tendría lugar.

7.º Las posesiones, colonias, etc., están representadas por la Metrópole.

8.º La admisión como miembro se hace por votación con una mayoría de 3/4 del Congreso Europeo en Pentecostés.

9.º La dimisión de un miembro puede tener lugar en cualquier momento.

10. La expulsión de un miembro sea a consecuencia del incumplimiento del fin de la Unión Europea de Libre Cultura, sea con motivo de un comportamiento indigno, puede tener lugar por voto de una mayoría de 3/4 de la Asamblea Europea.

11. En perdiendo la condición de miembro todos los derechos adquiridos en la Unión Europea cesan, particularmente los derechos a un capital eventual de la citada.

12. Los órganos de la Unión Europea de Libre Cultura son: el presidente, elegible todos los años por cada una de las secciones desnudistas y por el mismo Congreso Europeo que se convocará todos los años comunicándose en la orden del día con tres meses de anticipación.

13. En el caso de que el presidente presente su dimisión durante el transcurso del año a su país corresponderá a la designación de quien haga de reemplazarle.

14. En el caso en que no sea enviada invitación especial, el Congreso se verificará en el local de la Federación Central donde se halla el domicilio del delegado ya mencionado en el párrafo 5.º, del país que ha dado el presidente a la Unión Europea.

15. Las proposiciones para el Congreso deberán ser comunicadas al Presidente con cuatro meses de anticipación.

16. La comunicación de proposiciones con referencia a los miembros de la Unión Europea será hecha por los propositores.

17. La apertura del Congreso tendrá lugar por el convocador que seguidamente hara elegir al director del Congreso.

18. Este último hará nombrar en seguida y mediante votación al Secretario del Congreso.

19. El Congreso será dirigido por el Director del Congreso.

20. Este último y el Secretario redactor del protocolo presentarán su firma y la harán presente al presidente de la Unión Europea el tercer día después de Pentecostés.

21. A cada Congreso el presidente saliente debe reseñar sobre su actividad, y en cada país deberá hacerse una memoria de la situación de la Libre Cultura dentro de sus fronteras.

22. Estos documentos han de remitirse a la Unión por carta, acompañada de tantas copias como miembros haya y están destinadas a ser leídas en voz alta al menos el extracto.

23. El Congreso puede encargar a las federaciones centrales e igualmente a cualquier elemento aislado el efectuar misiones especiales que se encuentran dentro de los límites de la Unión Europea.

24. Cada país debe hacer frente por sí mismo a sus gastos.

25. En lo concerniente a cotización para un fondo común de la Unión Europea no han de ser percibidas.

26. La disolución de la Unión Europea de Libre Cultura no es posible más que en el caso de que fuera decidido por una mayoría de 4/5 del Congreso.

27. En el caso de que el Congreso decida la disolución de la Unión Europea, sin determinar el empleo de su fortuna eventual, este capital irá parar a manos de la Unión Paneuropea o a sus legítimos acreedores.

Modificación de los Estatutos, 28). El Congreso puede decidir merced a mayoría de 3/4 la modificación de los Estatutos.

NOTA: A estos Estatutos se puede agregar las condiciones siguientes que son indispensable:

1.º El grupo que desea formar parte ha de practicar el desnudismo integral (sin otras concesiones), en su terreno.

2.º Que el grupo tiene que trabajar activamente para la vida reformada, por ejemplo, para el antialcoolismo y el combate contra el nicotinismo (fumar) en todo caso durante las asambleas y otras manifestaciones activas del grupo, pero si es posible, en la vida particular también. (Desnudez como único objeto no es bastante, bien que sea indispensable).

3.º El grupo tiene que propagar en su país, según sus medios y su influencia, las ideas de la libre-cultura (el desnudismo integral), para que sea reconocida por la opinión pública como movimiento higiénico y de grande valor moral. Por eso es indispensable que todos los miembros hayan de vivir el más irrepensiblemente posible.

La petición con el objeto de ingresar en la «Unión» tiene que ser enviada al presidente: doctor Hans Fuchs, Rheistrasse, 12, Darmstadt (Alemania) o a la Secretaria General: señora Trehese Mulhause-Vogeler, Frankfurt a/M., Am Ebelfeld, 268, Alemania.

III

La petición con el objeto de ingresar en la «Unión» tiene que contener: *a)* la aceptación de las tres condiciones antedichas: 1.º, desnudismo integral práctico; 2.º, reforma de la vida, por lo menos no usar el alcohol y el tabaco durante las manifestaciones del grupo, y 3.º, voluntad de propagar las ideas desnudistas. *b)* unas indicaciones sobre la cantidad de los miembros (indicando también cuantos adultos y cuantos niños son y qué cantidad de hombres y de mujeres); informes sobre el terreno.

La Secretaria General de la «Unión» al tener conocimiento de nuestra adhesión a dicha Sociedad ha tenido las siguientes significativas palabras: «Me gusta mucho que, finalmente hay una voz de España que se interesa por el movimiento desnudista». Es probable que nosotros asistamos al Tercer Congreso Internacional de la «Unión Europea de Grupos Desnudistas», que tendrá lugar este año en Berlín (Alemania), en el mes de Agosto.

Pues, aunque hayan sido otros que han dicho algo del desnudismo en periódicos o revistas y en forma de reuniones al campo, nosotros hemos sido los que hemos dado la voz de alerta en el campo naturista de que habría que encauzar el movimiento desnudista bajo el punto de vista naturista si no caería, el Desnudismo, en manos de los escritores y editores pornográficos. I la responsabilidad moral sería para el Naturismo.

No obstante, nosotros no queremos primacias cuando una cosa es buena, es buena y la propagamos por la bondad de la cosa en sí, y nunca por aparecer como inventores o campeones pidiendo medallas o diplomas. Somos naturistas integrales. Los vestidos, primogenituras, primopropagadores, medallas y títulos, como los honores y las glorias nos sobran.

Y le decimos: ¡Salud y adelante siempre!

(Notas de R.)

Adquiera usted **"La carne envenena"** de M. Navarro Ferré, interesante librito explicativo de los desastres que en el organismo humano causa la carne de animales, y el valor químico y saludable de los productos vegetales . a 0'50 pesetas ejemplar.

LA RESPIRACIÓN EN LA NATURALEZA!

Sin las corrientes respiratorias, la Naturaleza no existiría.

EL PLEXUS SOLAR, situado en el pecho, debajo del diafragma, es el centro fundamental de estas vitalizadoras corrientes; por la respiración se irradia de vitalidad el cuerpo, la que una vez usada, se escapa de nuevo del cuerpo.

La respiración es el imperativo categórico de la Naturaleza,

Respiran los mamíferos del mismo modo que el hombre; la sangre de los tejidos, viene expulsada desde el corazón a los pulmones, animados por el ritmo del diafragma; pero las corrientes vitales, son horizontales.

Respiran los pájaros el aire en la que vuelan sumergiéndose en ella, que circula en todo su cuerpo penetrando hasta en los huesos; la sangre de los tejidos pasa por los pulmones.

Respiran los fríos sáuros, con poca sangre, lentamente el aire, pero con fuerza el fluído vital; el corazón con un solo ventrículo donde la sangre se mezcla.

Respiran los peces el oxígeno y la vitalidad del agua, al través de los bronquios que se expansionan, mientras la sangre que lo absorve, la lleva directamente a los tejidos.

Respiran los insectos el aire que entra continuamente por sus tráqueas; la sangre, las células todas, y los nervios, absorven el oxígeno y la fuerza vital que los anima.

Respiran las lombrices con la piel; la hemo-linfa que circula lenta por el cuerpo, absorbe el oxígeno y el fluído de vida del aire.

Respiran los celenterados por la única cavidad de su cuerpo el aire, juntos con el agua, el alimento y a la fuerza de vida, que penetran para ser absorbidos.

Respiran los animales de una sola célula al través de toda la superficie del cuerpo, mientras pulsan sus vacuales y circula la substancia interna por sus orgánulos.

Respiran las plantas sumergidas en el aire en que crecen, se ramifican y se expanden, abriendo los minúsculos poros que recubren sus hojas, para recibir aire y luz.

Absorven el oxígeno, el anhidride carbónica, el vapor de agua y la vitalidad del aire, y de la tierra con las raíces, absorben el agua, el magnetismo y pocas substancias minerales.

Los numerosos pequeños ritmos se unen a un ritmo complejo: se produce en el interior de los troncos y de las ramas la circulación de las líneas nutritivas, por todo el organismo.

Sobre estas se apoya y se explica la gran obra constructiva de la vegetación, que superado el individuo se concentra latente en la semilla.

Y la semilla madura germina originando una planta semejante a la madre; así la vegetación continua a expanderse en el tiempo y en el espacio para conquistarlos.

Bajando a los vegetales inferiores, encontramos que disminuye la fuerza de expansión hacia el exterior y la potencia constructiva de la vida, que reside en la fuerza de la respiración.

En los estadios más bajos no hay más que formas respiratorias absorbentes de las substancias del agua, o parásitos absorbentes la respiración de otros organismos.

Respira la vida de los cristales en el seno de las aguas matrices, absorviendo las moléculas de las substancias disueltas, para construir las propias formas geométricas y relucientes.

Respira toda la materia, en cada átomo y en cada molécula absorbiendo y emanando las varias energías que originan todos los fenómenos visibles.

Respiran, el suelo y las rocas, el calor y la vida del sol, el aire que las penetran, el agua que absorven y que emanan con ley alterna.

Respiran los cursos de agua y los mares, los gases, el calor y la vitalidad, las tierras que disuelven, y emanan gas, nubes y vapores que circulan por el aire.

Respira el aire, el vapor del agua y los polvos de la tierra, y las innumerables fuerzas del sol; y reconduce con las lluvias, sobre la tierra el agua purificada.

En el seno de la tierra se generan los minerales y sobre de ellos viven las plantas; el agua alimenta los cristales, corales, plantas y animales; el aire alimenta todos los organismos.

Respira nuestra tierra la vida del sol y del éter, mientras sobre su superficie se alternan los continentes y los océanos y la vida se expande sobre ellos.

Respira el sol infinitas energías, y emana por las fáculas luminosas y vitales, sus fuerzas a los planetas, que vuelven en deflujo por las máculas, con ritmo regular.

Respiran todos los astros del universo infinito, la vida de los mundos que giran a su alrededor en admirable armonía: y cada respiro es parte del RESPIRO SUPREMO!

El hombre es el único que no sabe respirar!

ALEHDON.

(Traducido del Italiano)

Sección Práctica de la nueva Ciencia de la alimentación

Cocina Trofológica a cargo de Ramona Parera

Régimen de alcachofas

Al levantarse tomar el zumo de un limón bien ensalivado.

Respiración 10 minutos, y después tomar una taza de caldo de tamarindo.

Desayuno, Café malta, nata, pan y dos manzanas.

Otro día puede ser uva con pan o melón con pan y una yema.

Mediodía: 2 alcachofas cocidas con broquil y cebolla. Abundante ensalada de lechugas y tomates.

Tarde: Una tortillita de espinacas con ensalada y dos manzanas al final, con pan, todo bien masticado.

Cena: Judías tiernas con cebolla. Abundante ensalada como mediodía; 8 ó 10 almendras y 2 manzanas. Con pan dextrin.

Patatas

Levantarse temprano y hacer un poco de gimnasia muscular. Tomar una taza de tamarindo.

Respiración 10 minutos.

Desayuno: Un plato de ensalada: 2 lechugas, un poco de tomate, zanahoria y pan dextrin negro.

Mediodía: Sopa de patatas con acelgas, cebolla y tomate. Abundante ensalada de lechugas, como a la mañana. Una tortilla de patatas (en vez de pan) con cebolla, de un solo huevo. Al final 2 manzanas.

Cena: 2 ó 3 alcachofas cocidas con cebollas y patatas a la cazuela. Abundante ensalada como mediodía, y 2 manzanas y 8 ó 10 almendras al final. Comerlo sin pan.

Desayuno

Café malta con tostadas de pan y mantequilla o bien manzanas y un platito de nata.

Mediodía

Ensalada de lechuga o escarola, rabanitos, tomates y aceitunas.

Sopa de coliflor

Se corta una coliflor a gajitos y se cuece en regular cantidal de agua. Se tuestan rebanaditas de pan integral o blanco y se echan en la sopera. En un plato se baten dos yemas de huevo y tres o cuatro cucharadas de aceite. Se echa el batido en el puchero de la verdura una vez cocida y fuera de la lumbre, se mezcla bien y se vierte todo sobre las rebanaditas de pan. Se hace un picadillo de perejil, ajo, aceitunas y un trocito de pimiento morrón asado (de conserva, si no hay fresco). Se echa sobre la sopa y se sirve en seguida.

Alcachofas asadas

Se eligen alcachofas tiernas, se les corta el mango, se abren un poco y se rocían con un majado de aceite y ajo poniéndolas a la parrilla o al horno para que se asen. Se presentan ordenadas en una fuente junto con salsa de tomate puesta en la salsera.

Tortilla

Puede servirse una tortilla de espinacas o huevos fritos.

Postre

Manzanas, avellanas tostadas y café Malta.

Cena

Ensalada como la del mediodía.

Zanahorias con salsa blanca

Se raspan dos manojos de zanahorias pequeñas y dulces, se cuecen en poca agua, luego se sacan, se escurren bien y se ordenan en una fuente. En una cazuelita se echan dos cucharadas soperas de mantequilla y dos de harina blanca de trigo, se mezcla bien con una cuchara y antes que empiece a tomar color se le incorpora agua hirviendo sin dejar de mover para evitar que se apelmace. Se deja hervir a fuego lento unos quince minutos y si toma mucha consistencia se le añade un chorrito de agua caliente. Una vez esté a punto la salsa, se vierte sobre las zanahorias y se sirven.

Picadillo con costrones

Se pone a la lumbre una cazuela de barro con aceite. Se eligen habas tiernecitas con vaina (antes de formar el grano) se despuntan y se pican muy bien junto con cebollas, ajos y setas (frescas o de conserva). Se echa el picadillo en la cazuela y cuando está bien rehogado se añaden aceitunas deshuesadas, un pimiento morrón asado (fresco o de conserva) y perejil todo bien picadito. Se le da unas vueltas al frito y se le adiciona unas almendras tostadas machacadas y tomates a trocitos. Al estar el picadillo a punto se vierte en una fuente, se echa por encima trocitos de huevo duro y alrededor se ordenan costrones de pan fritos en aceite.

Postre: Manzanas crudas o asadas y café Malta.

Mastíquense perfectamente los alimentos. No debe olvidar este consejo quien sepa apreciar todo el valor de una digestión normal.

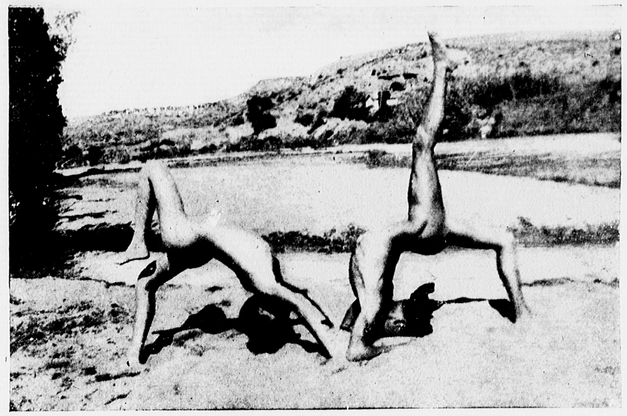
BASTONAZOS!

El que esto escribe es ageno a toda filosofía Naturo-Desnudista y a todo movimiento de regerenación. No obstante simpatizo algo con dichas ideas. Pero veo con desagrado ciertas propagandas pornográficas-comerciales de revistas, libros y novelitas que dan mucho trabajo al Gobernador y mucho vicio a la juventud que se excita con dichas lecturas. Si mal no entiendo creo que eso no es literatura Naturo-Desnudista sino descarada chabacanería de gusto grosero y bajo, que lejos de favorecer a nuestros ideales de juventud y a la pureza de la raza, les perjudica. En Barcelona se publica mucha porquería. ¡Bastonazos a esa gente! El pueblo de Barcelona necesita lectura sana y seria, no venenos para intoxicar su espíritu.

J. SOREX.

"El Evangelio de Ramakrishna" para los seres humanos de 6 a 100 años.—Con ilustraciones modernas de tipo de imprenta por Peñarrocha.—A una peseta ejemplar, pídalo! El mejor regalo a un amigo es un libro, pero un buen libro!

Equilibristas vegetarianos



Gimnasia en la arena: no se trata de toros. Son dos jóvenes desnudistas españoles que bien entrenados en la cultura física-biológica, han sacado esta hermosa foto para «Pentalfa» para que nosotros la brindáramos a nuestros lectores.

Salud, pueblo y juventud!



En lo alto de la montaña, un hombre con los brazos abiertos parece que quisiera coger el cénit y entregárnoslo a nosotros.

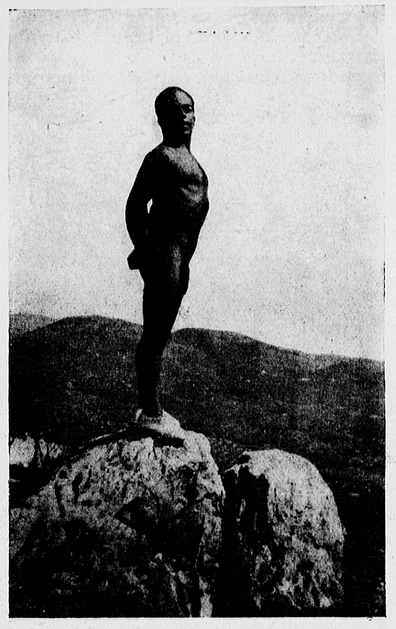
Las reconditeces del cielo son mansiones privilegiadas de los dioses. La tierra es para los hombres. Los abstractos, los confusos, los ilusinados y vestidos de fantasías sueñan con la conquista del cielo y desprecian al cuerpo. Nosotros al revés: desnudos y verídicos, queremos abrazar a nuetra madre tierra.

Los hijos de la caverna!



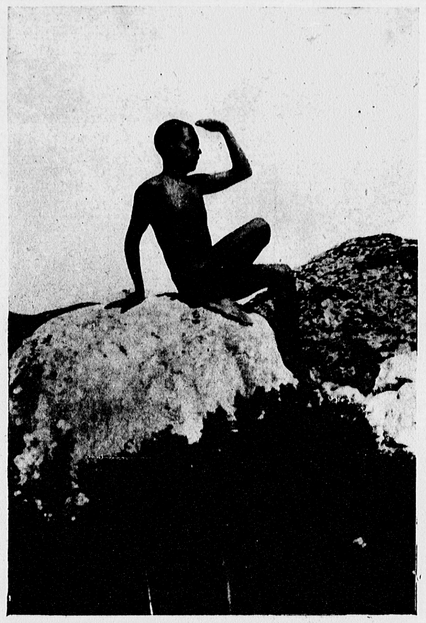
No lo decimos en broma. Es cosa seria. Decimos la verdad. Estos cuatro jóvenes viven hace tiempo en una de las mejores montañas de España, refugiados en una gruta, haciendo vida semi-salvaje. Enamorados de la era griega, practican la gimnasia rítmica y armónica que eleva el espíritu. Al compás de sus cantos ejecutan sus acciones musculares. En su gruta no comen cadáveres, no. Se alimentan de uvas, cerezas, melones y manzanas, comida de poetas.

El obelisco humano



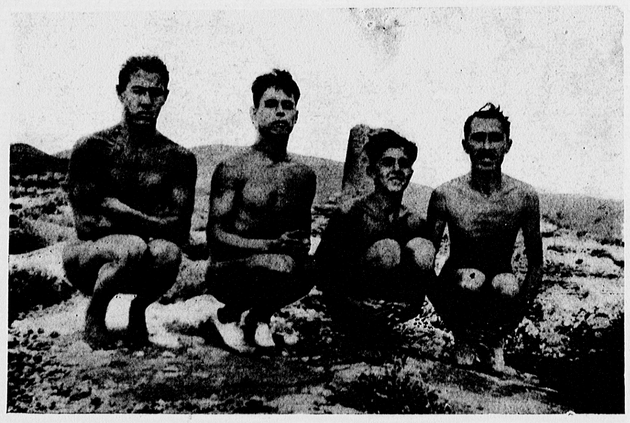
Más arriba de las calles de las ciudades, más allá de las aldeas, más alto que las mismas montañas de Cataluña, se eleva un hombre respirando a plenos pulmones, construyendo salud integral. Este hombre es el hombre desnudo, el hombre que no teme a las críticas ni a las burlas de sus compañeros de oficina porque está bien convencido de la verdad Natura-Desnudista.

El hombre y la roca

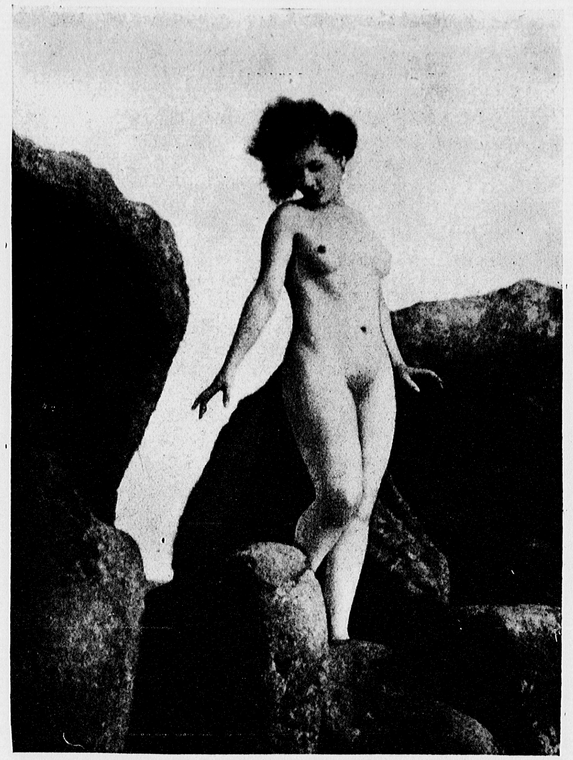


A lo lejos divisa una nube de hombres bronceados y desnudos. Vienen hacia él. Son multitudes de seres humanos, alegres y confiados en la naturaleza que cantan a la vida. Este hombre sobre la roca no es el rebelde Prometeu, pero es un renegado de las ciudades porque le agrada la vida al aire libre y es amante del desnudismo. Escudriña en la lontananza el avance de sus camaradas que se acercan...

Cuatro desnudistas malagueños...



Después de bañarse en la playa cálida de la hermosa ciudad de invierno, joya de la costa andaluza, estos entusiastas jóvenes noveles en el Desnudismo hacen ejercicios de piernas para reaccionar. ¡Juventud de los cafés y de las tabernas, imitadles!



Entre las duras rocas de la ignorancia la Verdad desnuda se abre paso, y, a través de los cráneos de las juventudes viciosas convertidas al Naturismo, la castidad sexual impera soberana, lo cual demuestra que aunque muchos se burlen de nuestras ideas, vibran oportuna y armoniosamente las campanas de la regeneración!

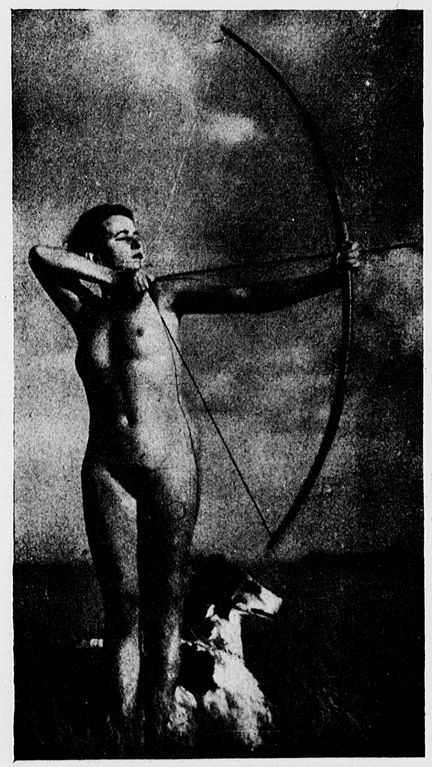
El desnudismo en la nieve (Alpes Marítimos)



Contento y convencido este matrimonio de la patria de Guillermo Tell practica el emocionante deporte del «skis» al desnudo.

La campana de la Regeneración ha sonado para la juventud! Tremolan a los cuatro vientos los pechos de la joven raza, que nace en busca de SALUD!

La flecha de la justicia



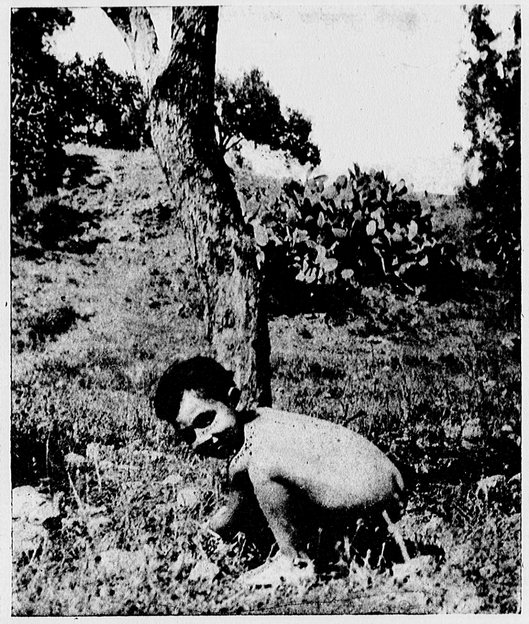
Como si quisiera herir a las lacras humanas esta hermosa joven nudista de perfectas líneas, apunta al blanco lejano e ignoto con la puntería del ojo de la verdad y de la justicia, la justicia de la vida! La vida al natural en el campo tal como Naturaleza dicta es el supremo bien del hombre, porque el que vive de manera sencilla y natural vive en justicia y vive el bien del mundo
Pues, para éste no va el dardo, sino la sonrisa!

La inocencia vencida



Entre el trigo de la plácida pradera esta jovencita desnuda muéstrase sensible ante el objetivo del dúctil fotógrafo. En su gran inocencia la pobrecita cree (como la humilde oveja del cuento, que se cerró los ojos creyendo que así no la vería el lobo), que al cubrirse su rostro no la sorprenderán los ojos de los hombres...

Un hijo de España juntando olivas desnudo



A lo lejos higos de tuna, la fruta salvaje predilecta de los Naturo-Desnudistas por su hierro *químico; a sus alrededores olivares pletóricos del óleo fruto. Este niño se baña en un ambiente oxigenado. El sol, el aire libre, el oxígeno puro y la luz radiante son los alimentos invisibles y lumínicos más importantes aún que las substancias materiales. Los pulmones, la sangre, el corazón y la piel funcionan más equilibradamente con la vida al campo.*

Qué desea? Qué busca? Qué mira?



Buscando un pato mal herido por un cazador, no para comérselo crudo ni asado, porque este robusto joven catalán es convencido vegetariano; es la vida del pato lo que le interesa, y quiere salvarlo curándole la herida y después darle la libertad.



LA DANZA DEL FUEGO

(Impresión del desnudismo)

Elevadas por la idea de perfección y purificadas por los sentimientos puros y estéticos de la Naturaleza, mientras en el ciclo de la noche, a la luz de la hoguera se reflejaban como cintas de nieve las ramas floridas de los almendros, las doncellas despojaban castamente de los vestidos sus cuerpos virginales, preparándose para danzar a la luz del fuego e identificarse con la Naturaleza y así con ella rendir culto a la belleza humana.

También los niños y zagales acudieron a la danza y, unidas las manos y con los rostros resplandecientes de alegría y de pureza y unidos todos por el sentimiento de los mismos ideales, comenzaron la danza al tenue son de unos instrumentos lejanos. Y como consecuencia de todos los siglos de civilización, volvimos a los tiempos primitivos para cumplir el deseo de la perfección moral y de la belleza.

GENOVEVA PUIG.

Aún en las noches heladas de invierno, los entusiastas desnudistas catalanes no dejan de practicar su deporte favorito: el desnudismo.

Es tal su entusiasmo por el Desnudismo Integral, es tan grande su ansia por la perfección física y moral que, no se dan por satisfechos con el sol que toman todos los días, sienten también la necesidad espiritual de exponer sus cuerpos desnudos al contacto del aire de la noche.

Debido al gran frío que hace en estas noches de enero, ellos, fieles a su ideal, han substituído el calor del sol — la gran fuente de vida — por el calor del fuego. Poco a poco van llegando hombres, mujeres, jóvenes y niños completamente desnudos y se acercan a la gran hoguera que ellos mismos prepararon al aire libre entre árboles y flores de un hermoso jardín.

Cuando la hoguera ha llegado al máximo de actividad y cuando su calor es más intenso, todos los desnudistas comienzan con religiosidad y armonía la danza al rededor del fuego. Con los brazos elevados y en otros instantes dándose las manos, todos sonrientes y alegres, van rutilando en el recinto del fuego en actitudes rítmicas, al mismo tiempo que se acercan cada vez más a la hoguera para gozar de su benéfico calor y calentar de esa forma sus cuerpos de líneas perfectas y esculturales, tal como se hacía en los antiguos tiempos del paganismo en que se adoraba el fuego considerado sagrado.

La visión de algunos aspectos es tan encantador, tan llena de idealismo y de misticismo, que parece un sueño, dando la impresión como si fuesen dioses, hadas y ángeles que hubiesen bajado del cielo a la tierra atraídos por el poder magnético del misterioso fuego.

A. MARTIN CAVACO.

La concentración mental como medio de regeneración

La concentración de la mente puede practicarse si estamos convencidos de ella, pero debe procederse poco a poco, 5 a 10 minutos cada día. Y se hace de la siguiente manera: En el silencio de la mañana, o de la tarde o noche—en la habitación de dormir o en el estudio, o en el campo—pensar en actitud afirmativa en el *Ideal Supremo* de su conciencia, es decir, pensar en la cosa que usted más quiere en su interior, y hacer que esta idea, vibración, onda mental, visión, fantasma o divinidad sea cada vez mejor y más elevada, extendiendo la imaginación hasta el infinito universo. No mezclar en ese instante supremo otras ideas, sensaciones o vibraciones imaginativas, porque desarmonizarían y perturbarían el bloc mental y el *poder* sería muy débil y no lograría lo que su voluntad se había propuesto conseguir (1). La voluntad con la unidad de pensamiento y de logro, la voluntad con el propósito recto y fijo hacia una cosa que es lógica, justa y encaminada a no hacer daño a nadie, es decir que está dirigida hacia la Justicia y el Bien del mundo y de uno mismo, se logra con fácil éxito. Con esta antefinalidad y proyecto se logra todo. De ahí vino el célebre dicho «*Querer es poder*». Pero también hay que tener en cuenta, y de una manera inexcusable, el factor trófico del cuerpo y la influencia de la sangre, los nervios y los centros nerviosos que los sabios ocultistas de la India llamaran «chakas», pues la alimentación fucal influye en la imaginación y en el espíritu con una fuerza magnética muy poderosa. Y eso es muy fácil de comprender: Una persona embotada, que asimila mucho, que se recarga todos los vasos de reserva nutritiva, las glándulas linfáticas, pancreáticas y neumogástricas *recargadas* no pueden vibrar al unísono con el polo opuesto, la mente. Porque la misma ley de la gravedad los induce hacia la tierra, hacia la materia. Es la ley del menor esfuerzo que obra y actúa en la vida.

No estando sensibles las antenas receptoras de la mente por la congestión humoral del polo opuesto que ha dejado sin escape, sin oxigenación, sin espacio ni libertad a la *vibración* que la membrana cerebral debe producir, es como nos explicamos que la mente no puede captar y dominar todos los tentáculos o poderes de la voluntad para crear la *concentración mental*. De aquí nació el célebre aforismo de los Herméticos: «Lo que está arriba está abajo y lo que está abajo está arriba», a lo que contestarían los filósofos griegos: «Mens sana in corpore sano». Cuanto más sana es nuestra mente más pura es la imagen. Deducimos, entonces, que un hombre sano, verdadero Naturista Integral, puede más fácilmente y de una manera *normal* practicar la *concentración mental* que no un enfermo embotado de vísceras, a menos que haga un gran *esfuerzo cerebral* y de voluntad, perdiendo así energía nerviosa; o bien conseguirla por el hábito inveterado.

La concentración se consigue, no pensando, sino *dejando* de pensar activamente. Debe ser serena, de paz y quietud interna, sin excitación ni afanes de cohibición.

N. CAPO.

---

(1) No debemos mecanizarnos con los símbolos o imágenes impuestos por otros, sino crearnos nosotros mismos el Ideal o Cima de concentración. Aquéllos sirvieron para ellos, en su día, pero para nosotros pueden ser nulos.

No deje Vd. de adquirir el próximo número de "PENTALFA" que sólo costará 0'50 cts.

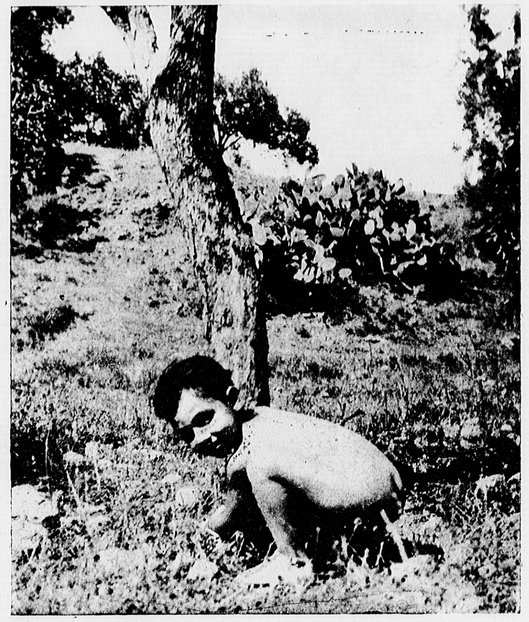
Traerá interesantes clixés y notables artículos sobre el movimiento desnudista mundial

La inocencia vencida



Entre el trigo de la plácida pradera esta jovencita desnuda muéstrase sensible ante el objetivo del dúctil fotógrafo. En su gran inocencia la pobrecita cree (como la humilde oveja del cuento, que se cerró los ojos creyendo que así no la vería el lobo), que al cubrirse su rostro no la sorprenderán los ojos de los hombres...

Un hijo de España juntando olivas desnudo



A lo lejos higos de tuna, la fruta salvaje predilecta de los Naturo-Desnudistas por su hierro *químico; a sus alrededores olivares pletóricos del óleo fruto. Este niño se baña en un ambiente oxigenado. El sol, el aire libre, el oxígeno puro y la luz radiante son los alimentos invisibles y lumínicos más importantes aún que las substancias materiales. Los pulmones, la sangre, el corazón y la piel funcionan más equilibradamente con la vida al campo.*

Qué desea? Qué busca? Qué mira?



Buscando un pato mal herido por un cazador, no para comérselo crudo ni asado, porque este robusto joven catalán es convencido vegetariano; es la vida del pato lo que le interesa, y quiere salvarlo curándole la herida y después darle la libertad.



LA DANZA DEL FUEGO

(Impresión del desnudismo)

Elevadas por la idea de perfección y purificadas por los sentimientos puros y estéticos de la Naturaleza, mientras en el ciclo de la noche, a la luz de la hoguera se reflejaban como cintas de nieve las ramas floridas de los almendros, las doncellas despojaban castamente de los vestidos sus cuerpos virginales, preparándose para danzar a la luz del fuego e identificarse con la Naturaleza y así con ella rendir culto a la belleza humana.

También los niños y zagales acudieron a la danza y, unidas las manos y con los rostros resplandecientes de alegría y de pureza y unidos todos por el sentimiento de los mismos ideales, comenzaron la danza al tenue son de unos instrumentos lejanos. Y como consecuencia de todos los siglos de civilización, volvimos a los tiempos primitivos para cumplir el deseo de la perfección moral y de la belleza.

GENOVEVA PUIG.

Aún en las noches heladas de invierno, los entusiastas desnudistas catalanes no dejan de practicar su deporte favorito: el desnudismo.

Es tal su entusiasmo por el Desnudismo Integral, es tan grande su ansia por la perfección física y moral que, no se dan por satisfechos con el sol que toman todos los días, sienten también la necesidad espiritual de exponer sus cuerpos desnudos al contacto del aire de la noche.

Debido al gran frío que hace en estas noches de enero, ellos, fieles a su ideal, han substituído el calor del sol — la gran fuente de vida — por el calor del fuego. Poco a poco van llegando hombres, mujeres, jóvenes y niños completamente desnudos y se acercan a la gran hoguera que ellos mismos prepararon al aire libre entre árboles y flores de un hermoso jardín.

Cuando la hoguera ha llegado al máximo de actividad y cuando su calor es más intenso, todos los desnudistas comienzan con religiosidad y armonía la danza al rededor del fuego. Con los brazos elevados y en otros instantes dándose las manos, todos sonrientes y alegres, van rutilando en el recinto del fuego en actitudes rítmicas, al mismo tiempo que se acercan cada vez más a la hoguera para gozar de su benéfico calor y calentar de esa forma sus cuerpos de líneas perfectas y esculturales, tal como se hacía en los antiguos tiempos del paganismo en que se adoraba el fuego considerado sagrado.

La visión de algunos aspectos es tan encantador, tan llena de idealismo y de misticismo, que parece un sueño, dando la impresión como si fuesen dioses, hadas y ángeles que hubiesen bajado del cielo a la tierra atraídos por el poder magnético del misterioso fuego.

A. MARTIN CAVACO.

La concentración mental como medio de regeneración

La concentración de la mente puede practicarse si estamos convencidos de ella, pero debe procederse poco a poco, 5 a 10 minutos cada día. Y se hace de la siguiente manera: En el silencio de la mañana, o de la tarde o noche—en la habitación de dormir o en el estudio, o en el campo—pensar en actitud afirmativa en el *Ideal Supremo* de su conciencia, es decir, pensar en la cosa que usted más quiere en su interior, y hacer que esta idea, vibración, onda mental, visión, fantasma o divinidad sea cada vez mejor y más elevada, extendiendo la imaginación hasta el infinito universo. No mezclar en ese instante supremo otras ideas, sensaciones o vibraciones imaginativas, porque desarmonizarían y perturbarían el bloc mental y el *poder* sería muy débil y no lograría lo que su voluntad se había propuesto conseguir (1). La voluntad con la unidad de pensamiento y de logro, la voluntad con el propósito recto y fijo hacia una cosa que es lógica, justa y encaminada a no hacer daño a nadie, es decir que está dirigida hacia la Justicia y el Bien del mundo y de uno mismo, se logra con fácil éxito. Con esta antefinalidad y proyecto se logra todo. De ahí vino el célebre dicho «*Querer es poder*». Pero también hay que tener en cuenta, y de una manera inexcusable, el factor trófico del cuerpo y la influencia de la sangre, los nervios y los centros nerviosos que los sabios ocultistas de la India llamaran «chakas», pues la alimentación fucal influye en la imaginación y en el espíritu con una fuerza magnética muy poderosa. Y eso es muy fácil de comprender: Una persona embotada, que asimila mucho, que se recarga todos los vasos de reserva nutritiva, las glándulas linfáticas, pancreáticas y neumogástricas *recargadas* no pueden vibrar al unísono con el polo opuesto, la mente. Porque la misma ley de la gravedad los induce hacia la tierra, hacia la materia. Es la ley del menor esfuerzo que obra y actúa en la vida.

No estando sensibles las antenas receptoras de la mente por la congestión humoral del polo opuesto que ha dejado sin escape, sin oxigenación, sin espacio ni libertad a la *vibración* que la membrana cerebral debe producir, es como nos explicamos que la mente no puede captar y dominar todos los tentáculos o poderes de la voluntad para crear la *concentración mental*. De aquí nació el célebre aforismo de los Herméticos: «Lo que está arriba está abajo y lo que está abajo está arriba», a lo que contestarían los filósofos griegos: «Mens sana in corpore sano». Cuanto más sana es nuestra mente más pura es la imagen. Deducimos, entonces, que un hombre sano, verdadero Naturista Integral, puede más fácilmente y de una manera *normal* practicar la *concentración mental* que no un enfermo embotado de vísceras, a menos que haga un gran *esfuerzo cerebral* y de voluntad, perdiendo así energía nerviosa; o bien conseguirla por el hábito inveterado.

La concentración se consigue, no pensando, sino *dejando* de pensar activamente. Debe ser serena, de paz y quietud interna, sin excitación ni afanes de cohibición.

N. CAPO.

---

(1) No debemos mecanizarnos con los símbolos o imágenes impuestos por otros, sino crearnos nosotros mismos el Ideal o Cima de concentración. Aquéllos sirvieron para ellos, en su día, pero para nosotros pueden ser nulos.

No deje Vd. de adquirir el próximo número de "PENTALFA" que sólo costará 0'50 cts.

Traerá interesantes clixés y notables artículos sobre el movimiento desnudista mundial

La patria de los Naturistas

Original elegía de la poetiza Genoveva Puig

La patria de los naturistas, parece estar alejada de la tierra por ser libre de las tristezas humanas que en ella se encierran.

El naturista es el hombre que vuelve a un primitivismo purificado por la transición de los siglos, consciente de la ciencia de la belleza, y de la estética universal. Es el hombre que goza plenamente de la civilización moderna, porque esa puede ser únicamente comprendida por aquellos seres de sentimientos puros y justos que sólo asimilan en la propia existencia lo bello y lo sano. La civilización moderna ayuda al hombre precisamente a desatarse de las opresiones morales y materiales a que estaba sujeto, de las cuales deriva toda la degeneración de la humanidad.

Volar a ese naturismo racional es bañar de luz nuestras ideas, es aportar a nuestros sentimientos la perfección moral que ha de dar a los hijos de nuestra época, el flúido luminoso en sus inteligencias para concebir el más alto grado de moralidad en todo sentido.

El hombre, por gracia Divina, tiene concedido el don de la voluntad y por ella puede elevarse a las más altas esferas o descender a menos nivel que los animales, porque toda obra de la naturaleza es armónica y justa en igual valor, y por lo tanto, todo hombre posee igual talento en distinta predilección, ¿Y por qué existen, pues, los sabios y los incapacitados, los atletas y los desgraciados enfermos? Estos existen, sí, pero no por naturaleza, existen por causas ocultas de la degeneración del hombre. El hombre no naturista, come carne y bebe alcohol, y de aquí viene su pobreza de alma y de cuerpo. Por ley de Dios, el hombre no debe matar, y ese es el factor que impulsa a toda la tragedia humana por cumplirse el castigo de sus vicios, por propia voluntad de la humanidad misma. Y tampoco el hombre es libre de sus acciones, cuando éstas son inducidas a los vicios. El hombre no tiene conciencia que de él depende la nueva generación y que es absolutamente responsable del ser que engendra, porque de su voluntad depende que en su futuro hijo, nazca el talento o la idiotez. El hombre ignora muchas veces las causas de sus sufrimientos, y acude a las múltiples y falsas complicaciones que el cerebro humano ha concebido, mientras, por otra parte, ha olvidado aquella sencillez maestra en que la naturaleza a construído su obra.

Yo, queridos lectores de *Pentalfa,* os hablo con toda la sencillez de mi espíritu y quisiera que asimismo lo interpretarais. Yo como poeta, experimento todas las bellezas de la vida natural porque sólo en la vida natural se concibe la poesía. En esa región superior del vivir *Naturismo* es donde se puede encontrar la felicidad física y moral, alimentando a nuestro cuerpo con las substancias ofrecidas por el Dios Natura, que purifica y regenera nuestros sentimientos sensibilizando nuestras facultades, porque no podemos concebir al poeta que con inspiración sublime interpreta y canta las bellezas excelsas de Natura, verle sentado con los matarifes manchado de sangre y comiendo cerdo.

Han sido muchos los poetas que aún ignorando la perfección flúida y los principios de esa belleza natural se han sentido influenciados por ella y han manifestado en sus obras estos deseos que ignoran, pero que vibran en sus espíritus, como consecuencia lógica de todo hombre que por su elevado concepto llega a comprender esa perfección de los sentidos humanos que es en conjunto como si dijiésemos la belleza integral. Y así podemos ver como en los siguientes versos del gran poeta Frey Lope Félix de Vega, del siglo XVI y XVII se identifica con la naturaleza con las ideas que, unidas a nosotros, constituyen un solo ideal:

«Con rústicas palabras
mi ganadillo cuento:
y el corazón contento
del gobierno de ovejas y de cabras,
la temerosa cuenta
del cuidadoso rey me representa.
Aquí la verde pera
con la manzana hermosa,
de gualda y roja sangre matizada
y de color de cera
la cermeña olorosa
tengo; y la endrina de color morada
aquí de la enramada
parra, que el olmo enlaza
melosas uvas cojo;
y en cantidad recojo,
al tiempo que las ramas desenlaza
el caluroso estío,
membrillos que coronan este río.
... ...
Es mi dulce sustento,
del campo generoso
estas silvestres frutas que derrama;
mi regalada cama
de blandas pieles y hojas
que alguna vez la envidiará,
y de ti, fuente clara,
que bullendo, el arena y agua arrojas,
estos cristales puros;
¡sustentos pobres, pero bien seguros.
Ni temo al poderoso,
ni al rico lisonjero,
ni soy camaleón del que gobierne;
ni me tiene envidioso
la ambición ni deseo
de ajena gloria, ni de fama eterna.
Carne sabrosa y tierna,
vino aromatizado,
pan blanco de aquel día,
en prado, en fuente fría,
halla un pastor, con hambre fatigado.
que el grande y el pequeño
somos iguales lo que dura un sueño.»

El Desnudismo y su propaganda

Todos nacimos desnudos y somos hijos de la Naturaleza desnuda y lo que más nos admira y nos regocija durante la vida es la nitidez y desnudez completa en el orden intelectual y moral. ¿Por qué, pues, ha de avergonzarnos la exibición del sexo ante los ojos de nuestros semejantes?, ¿por qué esconder nuestros miembros y órganos naturales a vista colectiva? ¿Es que la torpe humanidad se engaña a sí misma?

¿Cuál es la causa de este engaño? La falsa civilización y la ignorancia constituyen un ruín matrimonio sobre el Ser humano con el cual parece se tomó el deliberado acuerdo de arruinar a la inocente especie a que pertenece.

SOBRES SORPRESA Pida Vd. SOBRES SORPRESA que remitimos a quien nos los solicite por carta. Grandes premios por poco dinero **0'25 cénts.**

Dichos factores trajeron al mundo a su hija *La ambición,* ambición de la carne y ambición del oro; y, ahí la tenemos, con apariencia de un carácter imperecedero. Es claro, vino, por un lado, la *Religión* y dijo: «*Las criaturas impúdicas no han de ver ni conocer las funciones de los seres humanos y sus sexos que ya tengan pubertad, y éstos entre sí tampoco han de verlo ni disfrutarlo sino únicamente las parejas que sean enlazados en matrimonio bajo el permiso de mis sacerdotes*», y que los infractores de este precepto religioso serían caídos en pecado. Mas esta Religión no puso traba evitadora del contagio entre el sexo de sus agentes árbitros y el de las bellas feligreses que, privadas de ver y gozar el objeto de sus mayores imaginaciones e influídas por su desarrollo y naturaleza, y careciendo por cualquier causa de aquel citado permiso sacerdotal, hayan de acudir a confesarles de sus pecados cometidos sea de hecho o sólo de pensamiento.

Ved aquí, bien al desnudo, en lo mentado, *La ambición a la carne* y sus pecaminosos efectos que corroen a la Raza.

Por otro lado llegó el Modisto de la civilización y expuso: «*Las nuevas modas, los caros adornos, los bellos colorines y todo el gran arsenal de vanidades son fascines que atraen la atención y el amor del sexo deseado a quien se atavie con ellos y los luzcan*». Los ambiciosos inventaron, crearon y descubrieron toda clase de artimañas para, aprovechando la explotación del velo sobre las carnes para, llenar de oro sus arcas.

Aquí está, patentamente al descubierto, *La Ambición al oro* y sus denigrantes consecuencias que merman y destruyen la felicidad de la Humanidad toda.

La ruinosa causa del vestir, la de las privaciones, la de la indumentaria lujosa, la de las falsas enseñanzas y de la ignorancia de todos, transformó a la bella y fuerte humanidad convitiéndola en seres desfigurados, débiles, oprimidos, de corta y pésima existencia y aún sin belleza natural.

¿Qué podrá hacerse para despojar a la humanidad de ese vil vestido y de la infinidad de creencias absurdas que sólo sirven para sostener la ambición de la carne y del oro?

Han surgido varios idialismos tendientes, cada uno por sí, hacia la emanicipación y saneamiento de nuestra raza, cuáles on el Vegetarismo, el Desnudismo, el Positivismo, el Naturismo Integral.

No obstante creo, respecto al Desnudismo, que no conviene correr demasiado aprisa con exteriorización en colectividad, pues como que la presente generación no está todavía lo suficiente preparada para ello, podría llevar consigo fuertes protestas, algunos descontentos por origen de los celos, y quizás por todo ésto algún retraso en la total eficacia de ese puro ideal; opino que primero se debería de procurar, por todos los medios posibles, la exposición de fotografías al natural de ambos sexos en los hogares, en establecimientos, de ser posible en las escuelas de primera enseñanza de niños y de niñas y en las publicaciones de diarios y revistas; así la juventud ya desde su niñez aprendería a ver y saber lo que son sus cuerpos y qué serán ellos el día de mañana; de este modo al cabo de unos años podrían abrirse campos de *Desnudismo* y hasta practicarse algo en público fuera de ellos sin que tal acto produjera gran efecto a las gentes, pero por ahora, lo que toca a España según mi criterio hay que proceder despacio pero haciendo mucha propaganda, y con mucha cautela para que el bien moral que el *Desnudismo* debe y puede imprimir sanas costumbres en la vida humana.

Hacemos votos para que este sueño no se trueque en un mal depravante para el vulgo en general que todavía está incapacitado para comprender la sublimidad del arte desnudo y se deja engañar por la corneta y el loro del rutinarismo y de la ignorancia.

VICENTE RIBAS.

Noticias y Comentarios

CURSO INDIVIDUAL DE NATURISMO TROFOLÓGICO

Compuesto de 8 lecciones y un régimen individualizado. Además enviamos carnet con la fotografía del estudiante. Pida el cuestionario para llenar. - Precio del curso, 50 ptas.
Dirigirse a la Escuela Trofológica Naturista. Prof. N. Capo. Pelayo, 60, 3.º. Barcelona (incluir sellos para la respuesta)

PLANTELES DE FRUTAS

Palmeras, nispereras, albaricoqueros, ciruelos y melocotoneros muy crecidos, se venden a 27 pesetas docena. Dirigirse a José Barta, en nuestra redacción.

FIESTA LITERARIA NATURISTA

Tendrá lugar el domingo 6 de Marzo, en el local de PENTALFA (Alcoy, 2) a las 5 de la tarde, en la que tomarán parte diversos aficionados a la ciencia del arte de la música y de la poesía.
A mediodía tendrá lugar un "arroz vegeteriano" para los que se inscriban, a 4 ptas. cada comida.

S. N. D. de B.

La Junta Directiva Provisoria de la «Sociedad Naturo-Desnudista de Barcelona» es compuesta por los siguientes miembros nombrada en la reunión del 31 de enero.

Presidente: Nicolás Capo Baratta.
Vice-Presidente: Ramón Sellés Asensi.
Secretario: Enrique Cortezón Martínez.
Vice-Secretario: Antonio Martíns Cavaco.
Tesorero: Sra. Ramona Perera Rubió.
Bibliotecario: Julio Pons del Castillo.
Vocales: Mariano Sorinas Bernard, Pedro Martí Marqués, Arnaldo Biete Ferrer y Jenoveva Puig.

Fueron aprobados los estatutos integramente, quedando a 25 pesetas la matrícula y 4'50 de cuota para los socios y para las señoras y señoritas se acordó no hacerles pagar matrícula ninguna y la cuota de socia es de 2'25, para hijos menores de 14 años sin cuota y mayores de 14 años pagarán igual que las mujeres.

Pronto comenzaremos las excursiones al campo.

¡IMPORTANTE!

EXCURSIÓN AL CAMPO

El domingo 13 de Marzo, los Naturistas, Nudistas y Vegeterianos de Barcelona, marcharemos a visitar la hermosa finca denominada "Can Mainou," de Bigas.
Salida a las 9'20, de la estación del Norte, bajar en La Garriga. ¡da y vuelta, 3'50 pesetas.
Cada cual se llevará su comida y máquina para sacar fotos.

DOS CASAS Y TERRENO A CAMBIO

Mide su superficie 3 hectáreas, gran pinar y tiene por nombre «Le Val Des Pins» una de las dos casas amueblada y con piano, 6 lavabos, agua corriente, lavaderos, pozos, laguna, huerta de verduras, frutales, está cerca de ciudad turística y a 30 kilómetros de Marsella (para esta casa hay cada 15 minutos autocars desde Marsella). Se desea cambiar por finca rústica de los alrededores de Barcelona o urbana—o bien venderla, base 175 mil francos—Razón: en nuestra Redacción.

A TODOS LOS PROPAGANDITAS DE VERDAD

Nos dirigimos a todos aquellos que de verdad sienten en su interior el deseo de hacer el bien al prójimo sembrando de luz los obscuros surcos del cráneo de los hombres para que traten de adquirir semilla (libros) y regar todos los confines del mundo por medio de sus amigos. Al Naturismo ya se le va asimilando cada día mejor; las gentes ya no se ríen como si fuera una cosa de locos o de chiflados; hoy ya se le considera como a una cosa seria y de sentido común. Ese grado de superioridad en 1932 nos lo ha dado el *bien práctico* que hemos hecho al mundo, pues no hay nada mejor que la práctica diaria. De acuerdo a ese mismo sentido prácti-

co, invitamos al lector propagandista (porque cada lector de «Pentalfa» debe convertise en un verdadero propagandista idealista), a que nos pida a reembolso un paquete de revistas «Pentalfa» para distribuir a sus vecinos, compañeros de trabajo u oficina, o bien a sus amigos o parientes.

Precios de los paquetes:

10 ejemplares desnudistas, 2 pesetas.

10 ejemplares no desnudistas y otros folletos de propaganda vegetariana, 1'50 pesetas.

5 ejemplares número extraordinario, 3 pesetas.

¡No sea usted avaro! ¡Gaste algo en libros!

A TODOS LOS SUSCRIPTORES DEL AÑO 1931

Nos permitimos notificar a todos los suscriptores de provincias del pasado año y que aún no han abonado la nueva anualidad de este año, a pesar de haberlo avisado repetidas veces la Administración, que deben hacerlo cuanto antes para no suspenderles el envío de nuestro magazine. Y a tal efecto, el que no haya notificado su baja por carta (a lo que viene moralmente obligado todo suscriptor) dentro de 15 días, el número próximo del 29 de febrero lo enviaremos contra reembolso de 10 pesetas, que es lo que vale este año la suscripción anual, porque al no avisar nada, su silencio nos indica que aceptan la revista.

A LOS DE AMÉRICA

También avisamos a todos los suscriptores de las Américas y Europa a que renueven la suscripción; de lo contrario les suprimiremos el envío.

Este año cuesta 12 y 15 pesetas.

FLORES DEL CERCADO AJENO

Si la envidia fuera tiña... al desventurado inventor del pote gallego (a) *el padre de la criatura* ¡no se le podría coger ni con pinzas!

¡No hay trabajo! ¡El hambre acosa!

¿Pero de donde sale el dinero para mantener los vicios? En los últimes mitines celebrados en la exposición, casi todos los individuos allí reunidos fumaban un cigarrillo tras otro. La febril excitación les hacía consumir una enorme cantidad de tabaco ¡Cuántas bibliotecas podrían crearse con el dinero que diariamente se invierte en tan degenerador y repugnante vicio!

En Nueva York el truco del reclamo está más generalizado que en estos países europeos. Los artistas de cine por ejemplo se disputan los escándolos más rimbombantes para reavivar y acrecer el interés del público. El Doctor (?) José Martínez, famoso *médico* de indiscutibles, inigualables y meritísimas condiciones etc. etc., inventor de las tomas de leche con biberón como supremo medio terapéutico para aplicarlo a los infelices mortales que padecen despachuramientos de estómago, ha sido víctima también de la embriaguez del reclamo Neoyorkino.

El eximio Doctor nos *cuenta* que a cada dos por tres, sólo por deporte, le cogen unas ganitas locas de pasarse cuarenta y sesenta días sin comer. ¡Ah! Y sin desayunar. Esto hay que anotarlo porque hay tíos vivos que pasan perfectamente sin la comida de las doce por el sencillo motivo de que a las ocho de la mañana se han *atracado* de lo lindo. Nos dice también el saladísimo y *sabio* doctor que pasado el ayuno, queda su cuerpecillo serrano tan fresco y cimbreante que se pasea por las calles de Nueva York cantoneándose con más garbo y donaire que una modistilla de los Madriles.

¡En fin!... Quedamos convencidísimos que semejantes excentridades no pueden suceder más que en el país de las histéricas peliculeras!

De Redacción - Importantísimo!

Los correligionarios que tengan algún dato, argumento o noticia sobre el Nudismo, rogámosle tengan a bien comunicárnoslo para darlo a la Publicidad en «Pentalfa» así como igualmente nos envíen toda fotografía, clixé, dibujo o cromo que se preste para reproducirlo en nuestra Revista. De los artículos firmados responden sus autores.

Necesitamos corresponsales y paqueteros en toda España como igualmente en todas las Américas de habla castellana para la propaganda científica del Naturo-Desnudismo por medio de nuestra Revista. Pidiendo como mínimum 10 ejemplares, a todos les haremos un descuento del 30 por 100—pero estos corresponsales deben ser buenas personas, serias, y que no comprometan al ideal en ninguna parte. Además deben ser buenos pagadores.

Escribir directamente a la administradora y los giros en dinero (no en sellos) deben ser dirigidos al director para más fácil cobro.

ANUNCIOS ECONÓMICOS ENTRE NATURISTAS, A 4'50 CADA UNO

PIANOLA ALEMANA STENWAY
Nueva y su precio es de 11 mil pesetas, se da por 4 mil. Verla en: Paseo San Juan, 133, 5.º, 2.ª.—Teléfono 70899.

BOLSOS GRAN FANTASIA
Bordados a mano, última creación de París. Representante: señor Pugdevall, Sobrediel, 6, pral.

RESTAURANTE VEGETARIANO DE PUEBLO NUEVO
calle Ramón Llull, Barcelona.

GUITARRA DE CONCIERTO SE VENDE
Se da barata, 1,000 pesetas. Verla en el Paseo San Juan, 133,

ACADEMIA DE MUSICA, JULI PONS
En el «Estudi Cirera», Paseo San Juan, 133, 5.º 2.ª

ENSEÑANZA VEGETARIANA CIENTIFICA
Exito Régimen Trófico, Pelayo, 60, 3.º, consulta de 5 a 7 tarde.

«PENTALFA» NUMERO EXTRAORDINARIO, AÑO NUEVO 1932.
Aún quedan algunos de este número y que podemos servir a 1 peseta ejemplar. Contiene más de 30 fotos al desnudo. Cocina Trofológica y platos. Desnudismo Integral, Noticias, etc.

JOSE BARTA (Dibujante).
Cuadros y dibujos artísticos de propaganda, Boquería, 26, 1.º, Barcelona.

EDITORIAL DELFOS (libros de lujo)
«Las Razas humanas», «Historia Universal del Arte». Venta a plazos y contado, Camino Real Madrid, 4, Administradora, Carmen Cortés, Benetuser (Valencia).

KIOSCO ROMEA DE J. CORTES
San Vicente, 102, Valencia. Infaltablemente vende «Pentalfa» y libros de Trofología y de Naturismo. Todo lo que edita «Pentalfa» y encargos, como todos los números atrasados de nuestra Revista.

FRANCISCO GONZALEZ (Mantequilla pura de leche)
A 6'50 kilo. Se envía a domicilio, Cornellana (Asturias) La Hispano Suiza.

FINCA EN VENTA
En la isla de Ibiza, a 11 horas de vapor de Barcelona y a 7 de Valencia, el lugar más sano y tranquilo de España, entre pinares, en vista al mar a 15 minutos, a 17 kms. de la Capital, entre casas diseminadas por la comarca. Finca de unas 4 hectareas y media con suave declive, hay bosque, pequeña casita y lo demás es campo de secano apto para almendros, olivos, higueras, albaricoqueros, etc., hay 6 grandes higueras. Se vende a naturista o simpatizante por 3 mil pesetas. Dirigirse al propietario con la siguientes señas: Vicente Ribas (Casa Saliné), San José, Ibiza (Baleares).

COMEDOR TROFOLOGICO Y VEGETARIANO
Servido a base de la compatibilidad de los alimentos, Pelayo, 60, 3.º, cubierto 3'50.

PENSION COLONIAL Y VEGETARIANA
De Felipe Quirante Pineda, gran confort, cuarto de baño. Desde 7 pesetas todo comprendido. On parle français, Escudillers, 6 (esquina Rambla), Barcelona.

PENSION VEGETARIANA
De Emeterio Pérez Gómez, desde 9 pesetas en adelante todo comprendido. Precios especiales a todo estar, Hospital, 42, y 44, 1.º, 2.ª, Barcelona

FILOSOFÍA ROSACRUZ
Enseñanza gratuita por correspondencia, Apartado, 126, Barcelona.

CORREDOR DE FINCAS RUSTICAS Y URBANAS
Luis José Toyos, Aviñó, 58, 3.º, 1.ª, Teléfono 24319

LAS SECTAS Y LAS SOCIEDADES SECRETAS A TRAVES DE LA HISTORIA
Estudio analítico y descriptivo de las principales sectas misteriosas y de las sociedades secretas más importantes, comprendiendo desde las creencias de las primitivas civilizaciones hasta las últimas modalidades del sindicalismo contemporáneo. Más de 1,500 páginas. Dos tomos ricamente encuadernados 65 pesetas. Pedidos: Alcoy, 2, Barcelona. Se envían contra reembolso.

Librería SINTES
Rda. Universidad, 4-Barcelona
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología. Educación física y moral
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

SASTRERÍA OLYMPIA
Presenta un selecto surtido en géneros para Trajes y Abrigos alta novedad
OTELLO RICCI
Aldana, 11 - Teléfono 34693 - BARCELONA

COMEDOR VEGETARIANO En el propio centro de Barcelona **Calle Dr. Dou, 12, 1.º, 2.ª**
Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica :-: PRECIOS MÓDICOS

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL**
siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del panal a sus labios la encontrará blanca y líquida en
Casa B. PIJUAN
Paseo de la Enseñanza, 2, última travesía de la calle de Fernando a mano derecha entrando por la Rambla
PRECIOS: Llevando un kilo 2'25 ptas.
Llevando cinco kilos 10'50 ptas.
Llamar al Teléfono núm. 23305 — SE SIRVE A DOMICILIO
Se recibe directamente de la Alcarria

Instituto de Cultura Físico-Biológica
Gimnasia sin aparatos, muscular, respiratoria y rítmica.
Profesores competentes para ambos sexos. Niños débiles y de poco desarrollo. También se vá a enseñar prácticamente a domicilio, a horas determinadas.
Dirigirse a la Calle Alcoy, 2 y 10.-BONANOVA-BARCELONA

COMEDOR VEGETARIANO
Pelayo, 60, 3.º - BARCELONA
3'50 PTAS. CUBIERTO
Se da regímenes de acuerdo al dictamen del Médico

ENFERMOS CRÓNICOS!
Recordad que los Medicamentos Vegetales
"LAVINTERN"
son el complemento de la Trofología
Medicamentos Vegetales "LAVINTERN": N.º 1, Estreñimiento, Gran depurativo; 2. Estómago, 3, Tos, Asma y Bronquitis; 4, Diabetis; 5, Nerviosidad, Insomnio; 6, Reuma, Gota y Mal de piedra.
Depósito: J. JULIÁ, Buenavista, 9, BARCELONA (Gracia)
Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro
EL SEGURO DE LA SALUD
con infinidad de grabados.
Texto ameno y científico. Infinidad de consejos y un extenso formulario de cocina racional.
Procure que no falte en su casa este interesante libro
VALE-REGALO Medicamentos Vegetales «LAVINTERN». Buenavista, 9 - Teléfono - Barcelona. Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme gratis la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA SALUD
Población ... Provincia ... Dirección calle ... Nombre ... Apellidos ...

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS
Pan Dextrinizado extra a 1'50 kilo
Panadería de la Bonanova
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléfono 71785
Plaza Bonanova, 5-BARCELONA

Pan para Vegetarianos y Trofólogos, Dextrinizado blanco y negro, a 1'20 kilo
SE LLEVA A DOMICILIO
Antigua Panadería de S. Juan de JOSÉ MORROS
C. Muntaner, 429 - Teléfono 73057 - BARCELONA - (S. G.)

LA CASA DEL GLUTEN FRANCISCO MASIP
Hospital, 129-Tel. 11621-BARCELONA
Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc
Harinas, Purés y Trigo Integral
Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona

Pan dextrin en la Panadería CATALANA de JOSÉ PONS - Jorge Juan, 14 - VALENCIA

FOTOGRABADOS PASSOS
Muntaner, 479 — BARCELONA

El Evangelio de Rama-Krishna

(PARA NIÑOS)

▼

Dibujos de animales y parábolas morales.

PRECIO UNA PTA.

DISPONIBLE

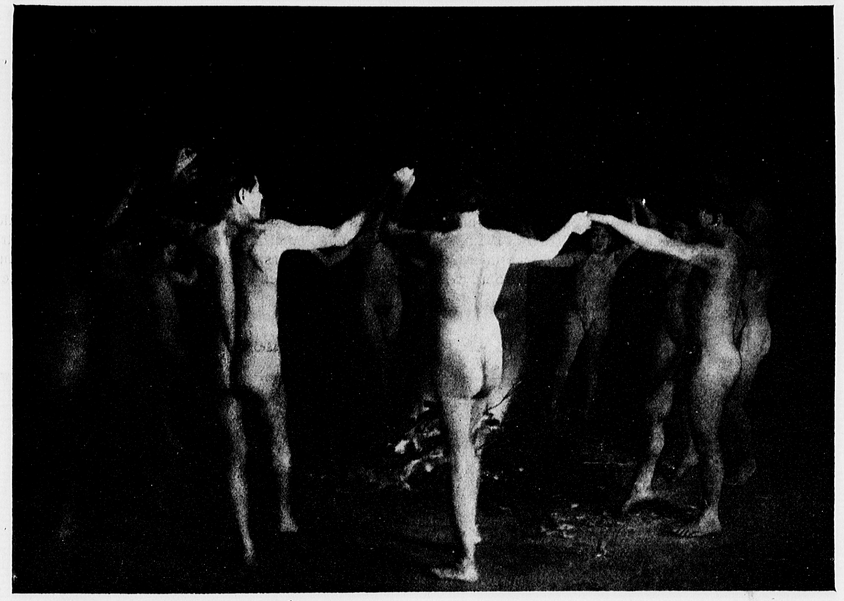
OBRAS NUEVAS NATURISTAS RECOMENDABLES

	Ptas.
«El pan blanco y la Tuberculosis» Dr. E. Navas.	0'50
«Trofología», Dr. Amilcar de Souza.	0'50
«Educación Físico-Biológica», Prof. Demetrio Salas.	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo.	4'50
La misma obra en rústica	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna».	1'00
«El Sendero de la Salud, Carlos Brandt	1'00
«Higiene del Matrimonio» Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00
La misma obra encuadernada	2'00
«La Catarralización Dietética», por Rikli»	0'50
«La Influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50
«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», Profefesor N. Capo	1'00
«Trofoterapia Individual», profesor N. Capo.	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo	0'10
«Vivir regenerando», profesor N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», profesor N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencia», Prof. N. Capo.	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm. ordinario	0'30
«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos..	18'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930.	5'00
«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

DIRIGIR LOS PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO

Calle de Pelayo, 60, 3.° y Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) BARCELONA

La sardana al desnudo alrededor de la hoguera



"La sardana es la dansa mes bella
de totes les danses que es fan y es desfan"...

El fuego y la danza desnuda

El fuego es el símbolo de la purificación. Con la danza del fuego podemos simbolizar el movimiento, la energía y la intensidad. El movimiento natural lleva en sí, la gracia la energía y el sentimiento en cada cosa animada, en cada planta, en cada ser que vibra, que siente, que vive...

Pero el hombre es el único ser que considerándose el rey de la tierra, por su conciencia, precisamente, es el único que estando amoldado a una vida artificial ni tiene gracia, ni sentido, ni suficiente energía natural como tienen todos los demás animales.

Por eso es que tiene que aprender a danzar, a cantar y a crear, cuando debería poseer estos dones por si mismo, porque la Naturaleza se las ha concedido. Y él con su misma inteligencia ha ido creando dificultades que le han atrofiado, si bien en su camino de progreso llegará un día a poseer otra vez sus cualidades, pero con plena conciencia, por la experimentación y el sacrificio ¡tantos siglos arrastrándose, luchando derramando la sangre y sufriendo los más refinados martirios por parte del fanatismo para llegar al *Ideal*, al goce supremo que es el bienestar absoluto!

No existirán enfermedades por que la pureza las habrá eliminado, la vida será eterna, la primavera perpetua, y el hombre será siempre el artista perfecto; cantando en su verdadera forma, porque hay que saber que todos poseemos el don de la voz divina; danzando en forma perfecta, por que la elasticidad y la belleza corporal es cualidad de todos, en posesión plena de la salud, y la creación será perfecta por que la inteligencia será íntegra en todos los seres por razón de la pureza.

Es así que la danza del fuego nos simboliza la perfección de la vida humana que es la vida natural del hombre a través de una transición dolorosa que, como el fuego, quema y proclama el dolor más terrible, pero purifica y llenará de gozo todo el universo. Cantemos al Sol el himno de la vida; vida de libertad, vida de pureza, simbolizada por «La danza del fuego» que los Naturo-Desnudistas han hecho materializar en la juventud catalana en las noches de Enero.....

JULIO PONS.

La sardana en la danza del fuego

El panorama finamente surcado que nos ha dejado en el alma la danza del fuego aquella noche que la vimos, es tan grande que las horas de espera para volverla a ver se nos hacen interminables. Las inmensas llamas de la hoguera roja y flamigera, se elevaba al cielo como una musa silenciosa que brota de los corazones nuevos y robustos de fe en el porvenir. La impresión de arte que nos ofrecieron los hombres y las mujeres desnudas intepretando la «sardana» nocturna en el brusco frío de la noche de enero, es infinita.

El despertar a la luz!

Es el alba. El sol sale. Sus rayos lumínicos penetran a través de los cristales de mi ventana que está a lo alto de la casa de campo en medio del bosque. Los gallos jóvenes cantan y saludan al astro Rey. Los jilgueros entonan su himno de sinfónicos trinos. Nuestro cuerpo ha dormido toda la noche de un tirón. Un sueño natural, sin insomnios. Un sueño dulce. Un sereno despertar. Nuestro ser se siente lleno de vida, nuestras células están pletóricas de vitalidad! Es la hermosa mañana de la vida física.

Ese mismo despertar lo sentimos a la siguiente mañana de aquella noche del martes de enero cuando nuestros ojos vieron la danza del fuego de niñas y niños desnudos. Pero ese despertar fué más grande y más intenso por ser espiritual, por dimanar del alma!

N. C.