506

Pentalfa

No tiene tendencia política, social ni religiosa; combate los vicios del alcohol, tabaco, carnes, tóxicos, la prostitución y la pornografía.

En cada hombre existe un deseo innato de perfección y en cada grado de perfección un chispazo de liberación para vivir la vida sana.

Año XI — Fundador y Director: Profesor N. CAPO — N.° 229

CAMPING DESNUDISTA



Llamamos la atención al inteligente lector para que escudriñe psicológicamente este cuadro. Ahí sólo ve la franca y serena camaradería Naturodesnudista. La juventud se ha curado la «obsesión sexual», esa constante fiebre neurótica sexual que padecen la mayoría de los de paladar carnívoro. ¡Este movimiento, este pequeño mundo de pureza y de vida natural que es fuente de inspiración, no le resultaría al estudio del psicoanálisis a Freud y a otros que no dan con la causa de los males!

1 GERMINAL (Abril) 1936

0'50 pesetas

Este número está dedicado al X aniversario de la aparición de PENTALFA

Sección práctica de cocina racional y compatible

a cargo de Ramona Perera

DESAYUNOS VARIADOS:

Una ensalada de naranjas, adornada con ciruelas remojadas y pasas de melocotón (desayuno muy laxante).

O bien: Cuatro o cinco manzanas buenas con 15 o 20 almendras crudas (especial para los intelectuales).

O bien: Dos rebanadas de pan integral se tuestan y luego se untan con mantequilla, y entre las dos rebanadas se coloca una muy delgada de queso de Holanda. Se toma este emparedado junto con un vaso de zumo de mandarina o de naranja.

O bien: Se preparan dos rebanadas de pan integral, tostadas y untadas con mayonesa, colocando entre las dos unas rebanadas muy finas de tomate y pepinillo. Se come este emparedado junto con una ensaladita de lechuga o escarola con aceitunas y rábanos. También puede comerse con ensalada de col, berros o cebolletas.

O bien: Se untan de tomate dos rebanadas de pan integral, poniendo entre ellas trocitos de aceitunas deshuesadas, trozos de nueces y poquito aceite.

MEDIODIA

Entremés: *Espárragos a la Tzigano*. Se echa en el mortero un huevo duro, un tomate pelado y 15 aceitunas gordas verdes deshuesadas, dos pepinillos, un trozo de pimiento morrón crudo, unas hojas de perejil y 10 almendras tostadas. Se machaca hasta formar una pasta muy fina, añadiendo una jícara de aceite y mezclándolo todo bien. Se hierve un manojo grande de espárragos gordos, con agua, y una vez cocidos se escurren y se ponen en una fuente para espárragos. Se sirve junto con la salsera con la salsa que hemos preparado.

Sopa de tallarines verdes. En una olla conteniendo unos 3 litros de agua hirviente se echan unas dos coles arrepolladas regulares, muy tiernas, y un buen manojito de hojas tiernas de apio, todo bien menudo. Por la maquinilla de triturar verduras se pasan dos cebollas regulares, media cabeza de ajos pelados, un pimiento rojo, un manojito de perejil y una docena de setas italianas remojadas. Todo este picadillo se pone a freir en una sartén con un cucharoncito de aceite, y al estar casi a punto se añade media cucharadita de pimiento dulce natural en polvo, y medio kilo de tomates pasados por tamiz.

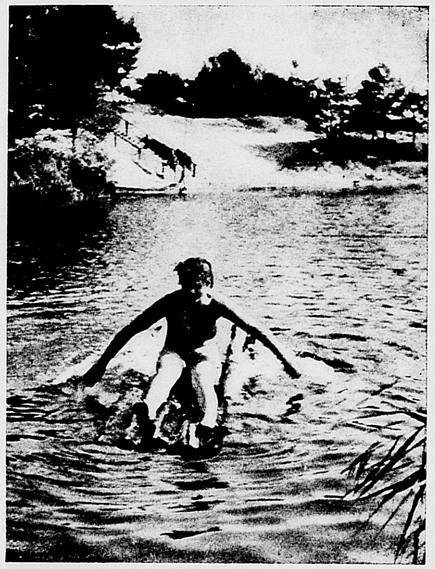
Al estar la verdura casi cocida, se le adiciona la salsa y un plato de tallarines verdes secos, y se deja cocer bien.

Coliflor al gratén. Se hierve una coliflor regular, y después de cocida se aplasta con un tenedor, colocándola en una fuenta refractaria, dejando la superficie bien lisa. En un plato se echa un huevo y se bate y se le añade medio cucharón de puré crudo de tomate, 50 gramos de mantequilla y un par de cucharadas de crema de leche líquida. Bien mezclados estos ingredientes, se vierten sobre la coliflor, se espolvorea con un poco de queso rallado de Holanda y galleta también rallada, y se pone a gratinar al horno. Se sirve con la misma fuente, rodeada de triángulos de pan integral frito en aceite.

Tortilla trufada. Se bate un huevo en un plato, se le echa un trocito de trufa bien picadita. Se vierte este batido en la sartén con poco aceite bien caliente, y con un tenedor se le da forma cilíndrica.

Postre. Manzanas. Café malta.

Nota. Recordemos al lector que siempre ha de tener en cuenta que para digerir mejor y asimilar más completamente todo lo que se ingiere, se debe masticar muy bien lentamente, y aun mejor si es al aire libre y hecho con armonía y tranquilidad.



SUBSCRIPCIONES:
Año ..... 10 pesetas
América ..... 12 »
Europa ..... 15 »
ADMINISTRACIÓN:
Baños de Sol: ALCOY, 2 y 10
BARCELONA Teléfono 79771

Pentalfa

Director: Profesor N. CAPO
Informes:
PELAYO, 12, pral., 2.ª
BARCELONA-Teléfono 22585

AÑO XI

REGISTRADA CON EL NÚMERO 88328

NÚM. 229

EDITORIAL

DIEZ AÑOS DE VIDA

Con el próximo número PENTALFA celebra el décimo aniversario de su existencia. Dos lustros ha, pues, que esta Revista ofrendó a la luz del día sus primeras páginas, pletóricas de esperanza con el Naturismo trofológico en el alma, preñadas de promesas y henchidas de buena fe en un porvenir venturoso, que, en vano, la niebla densa y hostil de una atmósfera difusa y sombría, trató de empañar con atrabiliaria porfía, hurtando a los rayos del sol reverberante sobre el humano horizonte, el plano nítido e impoluto del más puro ideal que anidaran nuestros ensueños juveniles. ¡Han transcurrido diez años!, que son como diez segundos en la eternidad. Esto fué ayer y, sin embargo, ¡media tan inmensa distancia entre aquella fecha y la de hoy! ¡Son tantos los recuerdos que la pueblan, los episodios que la llenan y las emociones que la evocan!... ¡Germinal de 1926!

Ha sido en vano — decimos — que el valladar elevado por la incomprensión, la abulia y la rutina, pretendiera interponerse en nuestro camino, tratando de substraernos a la luz del día... ¡A nosotros, que somos los adalides del aire, del agua, de la fruta y del sol! ¡A nosotros, los detractores más resueltos y los enemigos más categóricos de las sombras, de las concupiscencias y de la clandestinidad!...

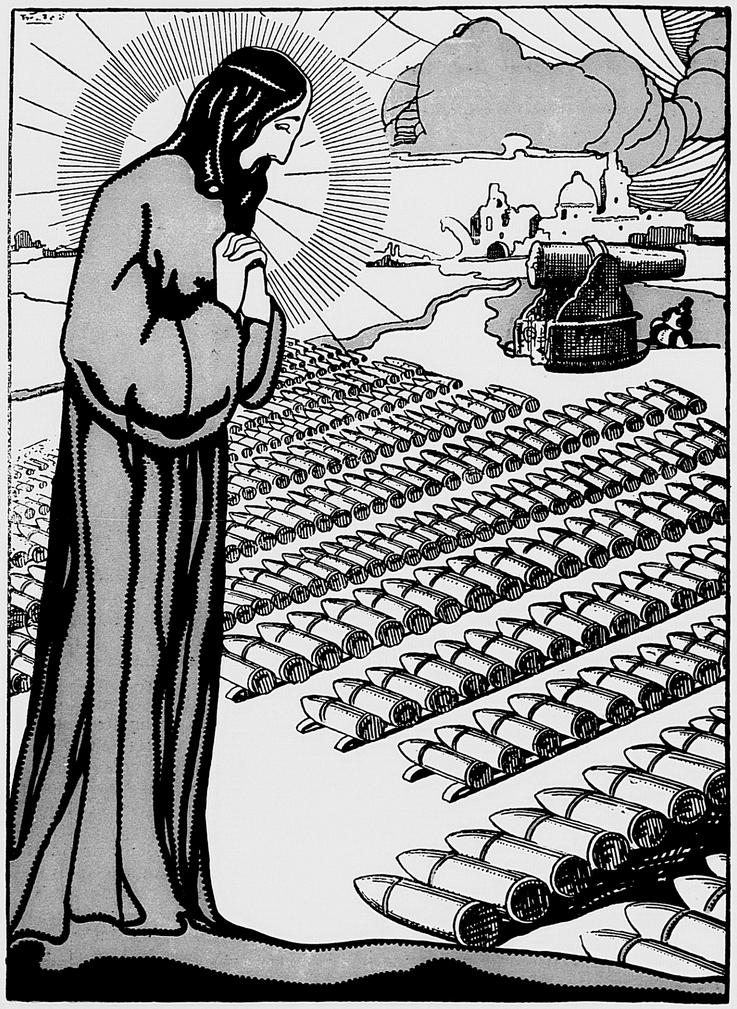
El camino que hemos andado ha sido largo, muy largo. Erizado de zarzales, empedrado de guijarros y recortado con aristas que, en más de una ocasión, hincaron arteramente en nuestros corazones juveniles y en nuestros pies desnudos. Pero las heridas que a veces abrieron en nuestros cuerpos los estiletes de la incomprensión, del fanatismo cerril o de la ingratitud de los menos, jamás pudieron llegarnos al alma, pues fueron presto restañadas con el bálsamo fragante e inmarcesible de la comprensión, la amistad y la lealtad de los más, de los amigos nuestros que lo fueron de verdad y que lo siguen siendo.

La revista PENTALFA se complace en acogerse a esta fecha venturosa en que se cumple el décimo aniversario de su existencia, para poner de relieve, henchida de la máxima satisfacción, el dilatadísimo radio de acción abarcado en la actualidad por el ideario *trofoterápico* y *naturodesnudista*, que, con infatigable tesón, viene difundiendo día tras día, desde el año 1926, en que naciera al conjuro enérgico de un puñado de idealistas, al socaire de la fe y abroquelada en la fuerza de las más íntimas convicciones morales. Como quiera que nosotros desconocemos el odio e ignoramos, naturalmente, todo sentimiento de hostilidad hacia cualesquiera de nuestros semejantes, tan sólo lamentamos sinceramente que nuestras ideas aparezcan muchas veces en abierta oposición con determinados usos y costumbres e intereses notoriamente nocivos para la Humanidad. Pero nosotros no somos responsables de ello, ni tampoco somos los creadores del ideal, de la moral legítima, sino que han sido éstos los modeladores de nuestro espíritu. Incapaces, pues, de herir legítimos intereses ajenos, y respetuosos para con la opinión adversa, pero sincera, tan sólo pedimos comprensión, respeto y conllevancia — esa conllevancia tan elocuentemente preconizada por el gran filósofo Ortega y Gasset — en nombre de los postulados de la moral. La intolerancia y la inmoralidad son absolutamente incompatibles con nuestra ideología.

Y para terminar después de un afectuoso saludo a nuestros caros lectores y simpatizantes pedimos a los viejos amigos y colaboradores que nos envíen, a la mayor brevedad posible, artículos, noticias, datos, fotografías, dibujos, etc., para ser publicados en el próximo número, dedicado al décimo aniversario de PENTALFA, cuyas fiestas se efectuarán el 12, el 14 y el 19 de Germinal (abril) y cuyo programa va aparte.

A todos decimos: ¡Gracias!.

LA REDACCIÓN.



Meditación ante los obuses de la muerte

Cristo: ¿A esto hemos llegado con mis prédicas?¡

Cuando las fuerzas vitales se van agotando...

¿Será por senectud prematura a causa de desórdenes en la edad florida, o por esfuerzos mentales propios de hombres de negocios? En uno o en otro caso empieza para el organismo depauperado el triste invierno de la vida. Las células no resisten a los más tenues trastonos accidentales, y el malestar o las enfermedades se suceden incesantes: neurastenia, anemia, inapetencia, insomnios, albuminuria, son el corolario de esta vejez prematura.

Vigorizar, dar nueva vida al plasma sanguíneo fué siempre la preocupación de la clínica moderna, que tras pacientes estudios pudo determinar el poder regenerador de ciertas substancias bautizadas con el nombre de *vitaminas*, y que en los casos de extenuación orgánica obran verdaderos milagros de pronta reconstitución de las fuerzas perdidas.

Adopte el régimen crudívoro! ¡No pierda tiempo!

LA PAZ Y EL NATURISMO

Discurso leído por su autora el día del mitin contra la guerra, en el que tomaron parte los señores Molins, Biete, Viura y Capo, llevado a cabo el día 1.º de Ventoso (marzo) ante numeroso público

Los naturistas somos los que más ardientemente deseamos que la paz mundial sea un hecho.

Sin embargo los naturistas vemos la casi imposibilidad de evitar los conflictos actuales, porque el odio se ha cebado en el corazón de los hombres.

¿Cómo terminar de una vez para siempre con estos horrorosos asuntos bélicos, si el espíritu de todos los gobernantes está poseído de egoísmo y de ambición de poderío y riquezas?

Muchos Gobiernos se han preocupado de la natalidad premiando a los matrimonios más prolíficos; pero... ¿por qué lo han hecho? ¿Qué fin les indujo a obrar de ese modo? Sencillamente, el fin de que cuando esos niños fueran hombres sirvieran de tizones para mantener el fuego devorador de sus criminales y soberbias pasiones. Esto es: miles de hijos de madre destrozados en el campo de batalla. Niñitos, mujeres y ancianos abandonados, y todo por culpa de un puñado de canallas.

¿Y para eso las madres nos desvelamos por nuestros hijitos evitándoles el más ligero rasguño? ¿Para más tarde caer sus cabezas destrozadas por la metralla? ¿Para caer con los pulmones destrozados por la acción malética de los gases de combate, inventados por los malditos magos negros sembradores del terror y de la muerte?

Nosotras, las mujeres, las madres, las que sabemos lo que cuesta un hijo, somos las que, de verdad, hemos de interesarnos para que terminen de verdad las fratricidas guerras. No hemos de creer en la risible comedia de los tratados de paz, porque todo se vuelve política y mas política. Todo es hablar de paz y más paz... Y mientras tanto, miles y miles de jóvenes siguen asesinándose entre sí, y miles y miles de madres desesperándose de dolor.

Nosotras las mujeres, vista la ineficacia de los tratados de paz, cansadas ya de tanta farsa, hemos de abogar por algo más real y positivo.

Los naturistas, imitando también a los gobernantes, hemos de pensar asimismo en la infancia que nace, pero con fines muy distintos.

Los padres naturistas hemos de evitar, por todos los medios, enviar nuestros hijos a las escuelas, donde, de pequeñitos, les inculquen el amor patrio y el odio a otra razas, donde les ensalzen las heroicidades de tal o cual guerrero, con más o menos ardor según los crímenes que haya cometido, y donde les perviertan todo sentimiento de belleza y de bondad.

Los naturistas hemos de fomentar otras escuelas, donde se enseñe a la infancia el amor a la Naturaleza, donde no se hable de muertes, de guerras, de fronteras ni de razas.

Nadie mejor que los naturistas, para emprender, de una manera real y eficaz, la campaña pro paz mundial. Si no matamos a los animales para comerlos por considerarlos nuestros hermanos menores, ¿cómo hemos de horrorizarnos al pensar en los miles de seres humanos que sucumben en los campos de batalla?

Infiltremos en el corazón de nuestros hijos el amor a todos los seres de la Creación, y evitemos por todos los medios que lean sucesos de batallas y crímenes, y que sus manos toquen juguetes que puedan despertar en ellos instintos bélicos. Y a propósito de esto: Obra de saneamiento y de moralización sería el pedir a los actuales gobernantes demócratas y progresistas que prohibieran que en los escaparates de ciertas jugueterías se expusieran juguetes de guerra. Hace pocos días, pudimos ver en el escaparate de una juguetería de lujo un juguete que representa un campo de batalla, en el que se ven ejércitos de italianos y etíopes, estos últimos con las túnicas blancas manchadas de tinte rojo, imitando sangre de las heridas producidas por las balas enemigas. ¿Cómo es posible que un pueblo de la cultura de Barcelona mire sin asco y sin horror estos inhumanos ejemplos? Ante ese mismo escaparate hemos visto que una madre explicaba a su hijito de corta edad lo que aquello significaba. Aquella infeliz, en su ignorancia, quizá sin quererlo, ha depositado en el alma del tierno infante la semilla de la guerra fratricida.

Hace pocos días también, un amigo me explicaba, horrorizado, que había visto un grupo de niños que jugaban a la guerra y simulaban fusilamientos. Sin embargo, los padres de esos niños habrán, quizá, presenciado la escena sin darle importancia, y la mayoría de transeúntes, ocupados cada cual en sus asuntos personales, ni habrán reparado en ello.

No está de más que repitamos lo que ya tantas veces hemos dicho. Esos simulacros guerreros que ensayan en la calle vuestros hijos, son, no lo dudéis, preludios de horrorosas guerras del mañana que os privarán de vuestro hijo y cubrirán de luto vuestro corazón. Los padres de hoy somos los responsables de las guerras de mañana. Salvemos a la nueva Humanidad que nace a la vida, de los crímenes de la guerra. Comencemos cuanto antes la obra moralizadora y edificante de la paz. Fomentemos escuelas naturistas donde se enseñe al niño a respetar a todos los seres de la Creación y a conducirlos amorosamente por el glorioso y honrado sendero del arte, de la ciencia y del trabajo.

Enseñemos a nuestros infantes todas las diferentes razas que existen en el Universo, inculcándoles que tanto el negro como el blanco y el amarillo, etc., todos, absolutamente todos, son miembros de la gran familia universal.

Una generación así educada no puede desear guerras.

Mujeres, madres, empecemos desde hoy en nuestras casas a modelar el corazón de nuestros hijos, y de esta manera trabajamos de la forma más directa para que la paz sea un hecho.

¡Basta de hijos inmolados a la pira del egoísmo de unos dictadores sin entrañas¡

¡Abajo la guerra! ¡Viva la Paz!

RAMONA PERERA



Meditación ante los obuses de la muerte

Cristo:
¿A esto hemos llegado con mis prédicas?¡

Cuando las fuerzas vitales se van agotando...

¿Será por senectud prematura a causa de desórdenes en la edad florida, o por esfuerzos mentales propios de hombres de negocios? En uno o en otro caso empieza para el organismo depauperado el triste invierno de la vida. Las células no resisten a los más tenues trastornos accidentales, y el malestar o las enfermedades se suceden incesantes: neurastenia, anemia, inapetencia, insomnios, albuminuria, son el corolario de esta vejez prematura.

Vigorizar, dar nueva vida al plasma sanguíneo fué siempre la preocupación de la clínica moderna, que tras pacientes estudios pudo determinar el poder regenerador de ciertas substancias bautizadas con el nombre de *albuminas*, y que en los casos de extenuación orgánica obran verdaderos milagros de pronta reconstitución de las fuerzas perdidas.

¿Adopte el "régimen albuminoso". ¡No pierda tiempo!

SUPLEMENTO

LA PAZ Y EL NATURISMO

Discurso leído por su autora el día del mitin contra la guerra, en el que tomaron parte los señores Molins, Biete, Vlura y Capo, llevado a cabo el día 1.º de Ventoso (marzo) ante numeroso público

Los naturistas somos los que más ardientemente deseamos que la paz mundial sea un hecho.

Sin embargo los naturistas vemos la casi imposibilidad de evitar los conflictos actuales, porque el odio se ha cebado en el corazón de los hombres.

¿Cómo terminar de una vez para siempre con estos horrorosos asuntos bélicos, si el espíritu de todos los gobernantes está poseído de egoísmo y de ambición de poderío y riquezas?

Muchos Gobiernos se han preocupado de la natalidad premiando a los matrimonios más prolíficos; pero... ¿por qué lo han hecho? ¿Qué fin les indujo a obrar de ese modo? Sencillamente, el fin de que cuando esos niños fueran hombres sirvieran de tizones para mantener el fuego devorador de sus criminales y soberbias pasiones. Esto es: miles de hijos de madre destrozados en el campo de batalla. Niñitos, mujeres y ancianos abandonados, y todo por culpa de un puñado de canallas.

¿Y para eso las madres nos desvelamos por nuestros hijitos evitándoles el más ligero rasguño? ¿Para más tarde caer sus cabezas destrozadas por la metralla? ¿Para caer con los pulmones destrozados por la acción maléfica de los gases de combate, inventados por los malditos magos negros sembradores del terror y de la muerte?

Nosotras, las mujeres, las madres, las que sabemos lo que cuesta un hijo, somos las que, de verdad, hemos de interesarnos para que terminen de verdad las fratricidas guerras. No hemos de creer en la risible comedia de los tratados de paz, porque todo se vuelve política y mas política. Todo es hablar de paz y más paz... Y mientras tanto, miles y miles de jóvenes siguen asesinándose entre sí, y miles y miles de madres desesperándose de dolor.

Nosotras las mujeres, vista la ineficacia de los tratados de paz, cansadas ya de tanta farsa, hemos de abogar por algo más real y positivo.

Los naturistas, imitando también a los gobernantes, hemos de pensar asimismo en la infancia que nace, pero con fines muy distintos.

Los padres naturistas hemos de evitar, por todos los medios, enviar nuestros hijos a las escuelas, donde, de pequeñitos, les inculquen el amor patrio y el odio a otra razas, donde les ensalzen las heroicidades de tal o cual guerrero, con más o menos ardor según los crímenes que haya cometido, y donde les perviertan todo sentimiento de belleza y de bondad.

Los naturistas hemos de fomentar otras escuelas, donde se enseñe a la infancia el amor a la Naturaleza, donde no se hable de muertes, de guerras, de fronteras ni de razas.

Nadie mejor que los naturistas, para emprender, de una manera real y eficaz, la campaña pro paz mundial. Si no matamos a los animales para comerlos por considerarlos nuestros hermanos menores, ¿cómo hemos de horrorizarnos al pensar en los miles de seres humanos que sucumben en los campos de batalla?

Infiltremos en el corazón de nuestros hijos el amor a todos los seres de la Creación, y evitemos por todos los medios que lean sucesos de batallas y crímenes, y que sus manos toquen juguetes que puedan despertar en ellos instintos bélicos. Y a propósito de esto: Obra de saneamiento y de moralización sería el pedir a los actuales gobernantes demócratas y progresistas que prohibieran que en los escaparates de ciertas jugueterías se expusieran juguetes de guerra. Hace pocos días, pudimos ver en el escaparate de una juguetería de lujo un juguete que representa un campo de batalla, en el que se ven ejércitos de italianos y etíopes, estos últimos con las túnicas blancas manchadas de tinte rojo, imitando sangre de las heridas producidas por las balas enemigas. ¿Cómo es posible que un pueblo de la cultura de Barcelona mire sin asco y sin horror estos inhumanos ejemplos? Ante ese mismo escaparate hemos visto que una madre explicaba a su hijito de corta edad lo que aquello significaba. Aquella infeliz, en su ignorancia, quizá sin quererlo, ha depositado en el alma del tierno infante la semilla de la guerra fratricida.

Hace pocos días también, un amigo me explicaba, horrorizado, que había visto un grupo de niños que jugaban a la guerra y simulaban fusilamientos. Sin embargo, los padres de esos niños habrán, quizá, presenciado la escena sin darle importancia, y la mayoría de transeúntes, ocupados cada cual en sus asuntos personales, ni habrán reparado en ello.

No está de más que repitamos lo que ya tantas veces hemos dicho. Esos simulacros guerreros que ensayan en la calle vuestros hijos, son, no lo dudéis, preludios de horrorosas guerras del mañana que os privarán de vuestro hijo y cubrirán de luto vuestro corazón. Los padres de hoy somos los responsables de las guerras de mañana. Salvemos a la nueva Humanidad que nace a la vida, de los crímenes de la guerra. Comencemos cuanto antes la obra moralizadora y edificante de la paz. Fomentemos escuelas naturistas donde se enseñe al niño a respetar a todos los seres de la Creación y a conducirlos amorosamente por el glorioso y honrado sendero del arte, de la ciencia y del trabajo.

Enseñemos a nuestros infantes todas las diferentes razas que existen en el Universo, inculcándoles que tanto el negro como el blanco y el amarillo, etc., todos, absolutamente todos, son miembros de la gran familia universal.

Una generación así educada no puede desear guerras.

Mujeres, madres, empecemos desde hoy en nuestras casas a modelar el corazón de nuestros hijos, y de esta manera trabajamos de la forma más directa para que la paz sea un hecho.

¡Basta de hijos inmolados a la pira del egoísmo de unos dictadores sin entrañas¡

¡Abajo la guerra! ¡Viva la Paz!

RAMONA PERERA

Palabras leídas en la Fiesta Trofológica celebrada en la Escuela "Pentalfa" el 15 Ventoso de 1936 antes de comenzar a saborear el rico "arroz vegetariano" que se sirvió

¡Queridos hermanas y hermanos!

¡Salud y Luz!

Permitidme que antes de dar comienzo a este ágape fraternal, en el que solamente entran alimentos puros; ágape que vamos a celebrar como una afirmación de higiene trofológica, al mismo tiempo que como una protesta a las innumerables comidas de intoxicación y de sangre que desde tiempos inmemoriales corrompen al mundo; permitidme, repito, que pronuncie algunas palabras de confirmación y de aliento, que contribuyan a dar mayor significación a este acto y sean gaje y preludio de la universal regeneración por la que trabajamos todos.

Sea cual sea vuestro grado de convicción acerca del Naturismo Universalista o del Naturodesnudismo, — ya que, posiblemente, no todos los que tenéis la bondad de escucharme, sois naturistas integrales convencidos —, no debéis olvidar nunca la grande importancia de la alimentación en el proceso de esta vida; después de la respiración, es la comida el elemento más importante de nuestra existencia. Esto os hará comprender la trascendencia del acto que celebramos, ya que representa una síntesis de la alimentación perfecta: este ágape, ordenado según las más justas reglas trofológicas, sintetiza la alimentación higiénica y racional, fuente de salud y de bienestar y promesa de vida larga.

Esta comida fraternal de alimentos puros e incruentos, es una protesta contra todos los crímenes que el hombre ha cometido y sigue cometiendo bajo el pretexto de alimentarse. Cuando la Humanidad empezó a sacrificar vidas animales para comer, el mal se entronizó en la Tierra. Nosotros, pues, con nuestras comidas de afirmación trofológica contribuímos a derrumbar el solio infame del mal. ¡Nuestros ágapes vegetarianos, comprendedlo bien, son santos!... ¡Porque, con ellos, protestamos contra el martirio y la muerte de millones de seres, hermanos inferiores nuestros! ¡No hay, pues, en la Historia ejemplo de comidas más santas que las comidas vegetarianas!

Así, pues, la bendición de las comidas vegetarianas está en esas comidas mismas; porque, para unos, los alimentos vegetales son una bendición de la Naturaleza, y, para otros, los alimentos vegetales son una bendición de Dios. Para todos, los vegetales, las frutas, son la manifestación que el Bien Supremo nos ofrece para alimentarnos; por tanto, nosotros, los naturodesnudistas, los universalistas, realizamos en nuestros ágapes puros la Unión completa con el Bien.

Y a este propósito séame permitido proclamar la labor meritoria de «Pentalfa», que entre la incomprensión de un país atrasado como el nuestro, ha sido la primera en propagar activamente los ideales trofológicos, los ideales desnudistas y todos los demás ideales que constituyen el Universalismo, o sea el Naturismo integral. Al profesor Nicolás Capo, secundado por la colaboración de Ramona Perera, se debe actualmente gran parte del esfuerzo realizado en pro de nuestros ideales. ¡Sea, pues, nuestro ágape fraternal, al mismo tiempo que un aplauso para él, para su compañera y para «Pentalfa», una solemne manifestación de Naturismo universal en pro de la Nueva Era de Regeneración por la que trabajamos todos! ¡Salud y Luz!

XAVIER VIURA

Hemos recibido las siguientes publicaciones, cuyo canje agradecemos:

La Casa del Médico, de Zaragoza. Alopática.
La Crítica Sanitaria, de Nápoles (Italia). Algo naturista.
Natura, de Bahía Blanca (Argentina). Naturista algo trofológica.
Evolución, de Buenos Aires (Argentina). Teósofa y Krisnhamurtiana.
Salud y Hogar, de Madrid. Algo vegetariana, naturista y evangelista.
Il martello, de Nueva York. Antifacista y anarquista italiana.
Butlletí de l'Ateneu Popular de Gràcia, de Barcelona. Cultural.
Vivre-Santé, de París. Desnudista y cultura médico alopática libre.
Le Foyer Naturiste, de París. Boletín de la Sociedad Naturista.
Naturismo cutrofológico, de Torrente (Valencia). Dirigida por el profesor Castro, contrario al mal uso y abuso del limón.
Boletín naturista, de Nueva York. Naturista, pero no trofológica.
A Vida Social, de Lisboa. Cultural naturista y esperantitsta.
La Voz Proletaria, de Melilla (Marruecos). Obrerista.
La Semana, de Baracoa (Cuba). Local.
Síntesis, de Méjico, D. F. De actualidad intelectual.
Cultura, de Barcelona. De la Unión de Chofers.
Boletín del Laboratorio Farmacéutico Nacional, Madrid. Alopático.

"Como Dios los echó al mundo"

(Novela desnudista)

de Francisco Mormeneo Franco

Es una novela escrita en buen estilo y con buena gracia.

Si no se tratase de una novela, nos permitiríamos hacer una crítica algo detallada de los varios conceptos vertidos en ella, y pondríamos en evidencia su carencia de definición de tesis y de fondo científico: pero, por tratarse, como hemos dicho, de una novela, no podemos pedirle sino que agrade, y, realmente, llega a agradar.

Dos puntos, sin embargo, deseamos hacer constar en primer lugar, que, desde nuestro punto de vista, el «celo» y el «Amor», como sus respectivas fuentes el «instinto» y el «sentimiento», no son incompatibles, no son antagónicos; ya que, si fuesen antagónicos, el hombre no podría transformar el uno en el otro, como acontece siempre que haya evolución, pero debería destruir al uno para vivir el otro.

Tampoco estamos de acuerdo con la vieja Circe, que parece querer afirmar que lo artificial es necesario para estimular la gana de conocer y, por consiguiente, de amar lo natural; ya que mientras el hombre toma conciencia de lo artificial, eso se realiza en detrimento de la conciencia de lo natural, dado que, como es harto sabido, lo artificial mata lo natural, y viceversa.

Sin embargo, recomendamos a todos los naturodesnudistas y simpatizantes, la lectura de dicha novela, seguros de que ha de agradarles; aunque creemos que ellos, al terminar dicha lectura pensarán, con nosotros que, para los humanos, es más práctico nuestro Desnudismo, que el que dicha novela hace vivir a los dioses en el Olimpo. Los Olímpicos parecen practicar el Desnudismo por cálculo, mientras que los humanos lo practicamos por espontaneidad.

A. BENSA

LA EDAD DE LOS ANIMALES Y PLANTAS

La edad de los animales no tiene ninguna relación con su tamaño, ni con el estado de su evolución orgánica. Aunque el elefante alcanza, en libertad, los doscientos años de edad, el rinoceronte y el hipopótamo llegan solamente a los cuarenta años. La ballena pasa de los doscientos años. Sobre la edad de las tortugas y papagayos existen indicaciones fantásticas. Había en los Estados Unidos un papagayo que hablaba el idioma de los indios alfures, tribu que se extinguió siglos atrás. El promedio de la edad de los gorriones, gallinas, leones, jabalíes, ciervos, llega a los veinte años, mientras que los monos, lobos, zorros, ovejas, cabras tienen un promedio de diez. El ganso puede llegar hasta los ochenta; las palomas y gaviotas alcanzan los cuarenta años.

De todos los organismos vivientes, el árbol llega a la edad más avanzada. Los más viejos que se conocen en el mundo son el ciprés acuático, cerca de Oaxaca, en Méjico, y el célebre árbol dragón, de Orotava, en Tenerife, que llegan a la edad de seis mil años. En California hay árboles que datan de cinco mil años atrás.

(De *Die Woche*, de Berlín)

El inventor del teléfono murió por tener la sangre sucia ¡No sabía comer!

Hace treinta y cinco años que murió Gray, inventor del primer teléfono prácticamente aplicable.

El profesor Gray empezó a trabajar como simple obrero, elevándose poco a poco hasta alcanzar la celebridad. Nació en 1835, en el Estado de Ohío, de padres muy pobres, y a los once años entró a trabajar en una carpintería. Durante sus horas libres estudiaba historia natural y a los veintiún años ingresó en el colegio superior de Berlín. Seis años más tarde enseñaba en el mismo colegio como profesor. A los treinta años inventó el teléfono; diez años después tenía 50 patentes de invención. Una de las últimas era la propagación del sonido bajo el agua para ponerse en comunicación con los buques en peligro. Durante uno de estos ensayos se resfrió por su sangre sucia y murió, en 1901. ¿Qué importa ser sabio si no se tiene la vida?

(De *Wiener Zeitung*, de Berlín)

Acaba de aparecer la 5.ª edición de

Trofología Práctica y Trofoterapia

del Prof. CAPO

Debe tenerla todo hogar naturista amante de la salud

376 páginas, unas 60 láminas en negro y bicolor

Se envía contra reembolso: 10 pesetas y 0'50 del correo. Pedidos: Pelayo, 12, pral., 2.ª - Barcelona

CORREO ADMINISTRATIVO

Club excursionista almanseño», de Almansa (Albacete. — Os hemos enviado un paquete conteniendo propaganda naturista, entre ella unos 15 ejemplares de números atrasados de la revista PENTALFA.

Lina Görner, Valverde del Camino (Huelva). — Aquí está anotada como subscriptora, y, por tanto, es extraño que no reciba la revista. No sabemos por qué, pero una nos llegó devuelta.

Dionisio Gallardo Arias, Agost (Alicante) — Celebramos muchísimo sus ánimos de propaganda naturista. Le hemos anotado como subscriptor, por lo que esperamos que PENTALFA la recibirá regularmente.

Juan Sánchez Moñino, Navalvillar de Pela (Badajoz). — Esperamos que no cejará en su empeño en pro de la propaganda naturista. ¡De usted siempre esperamos mucho! Esa señora que usted consiguió para nuestra Escuela, hace días que no nos escribe; averigüe, si le es posible, si aun sigue el plan trofoterápico que le enviamos.

Manuel Monroy Warren, de Monterrey (Méjico). — Le anotamos como subscriptor, por lo que esperamos recibirá PENTALFA con puntualidad. Con lo que pagó, tiene satisfecho todo el importe de la subscripción del corriente año, así como un semestre del año 1937.

Antonio Rusca, de Rosario (Argentina). — De su cuenta, pagado, todo, quedan 8 pesetas a su favor. Se las mandamos en libros de los últimamente aparecidos; se les mandamos certificados.

Enzo de Bellis, Napoli (Italia). — ¿Recibe ya con puntualidad la Revista? Esperamos que ya no se debe extraviar. Sus fotos están bien; pero, para publicarlas, han de ser más artísticas.

Pedreañez y Diamante, de Caracas (Venezuela).— Hemos recibido su carta de fecha 11 del corriente adjunto a la cual hallamos giro número 100357, que haremos efectivo. Por ahora, tal como nos indican, les serviremos 50 ejemplares. PENTALFA se publica quincenalmente. Por carta, aparte, recibirán importante Catálogo que hemos publicado, con más de 400 obras naturistas.

Don Manuel Poma C., de Huancayo (Perú). — Tenemos sus libros empaquetados; pero no los hemos enviado por temor a que se extravíen, pues su dirección nos parece poco detallada y su nombre poco claro en la carta, ya que sólo estampa su firma. Por tanto, si nuestra tarjeta o este aviso llega a usted, avísenos inmediatamente con la dirección clara, para enviarle sus obras.

Don Guillermo García Sánchez, de Buenos Aires (Argentina). — Le hemos anotado como subscriptor, y le hemos enviado el regalo que solicita. Aparte, le mandamos una revista en la que, en un artículo, se detalla la fabricación del pan Dextrín.

Don José María Arregui, de Caspe (Zaragoza). — Nos parece muy acertada su idea de editar una obrita para iniciar a los niños en el Vegetarismo, pero ya tenemos en preparación una obrita titulada *Lo que come Apolo Pen*, que contendrá platos trofológicos para iniciar a los niños en el vegetarismo, y se venderá al precio de 60 céntimos.

Don Julián Piñango, de Valencia. — Gracias por habernos dado, por anticipado, la noticia de que la Junta de Gimnos Club» ha sido renovada. Esperamos que esto servirá para que el Nudismo se propague con mayor energía de lo que hasta la fecha habían hecho. Editen prospectos, inserten gacetillas en los periódicos invitando a facilitar datos a cualquiera, den conferencias, etc. Sólo haciendo mucha propaganda se consigue algo, por lo que si la Junta no es activa, nunca florecerá la sociedad. Anímelos, pues, usted, ya que todo «Gimnos Club» le quiere, les respeta y le hace caso,.

Don Alfonso Escofet, de Aviñonet (Barcelona). — Hemos recibido su carta, con el anuncio y las 5 pesetas en sellos de correo. Insertaremos el anuncio en el próximo número.

Don José Parada, de Vigo (Pontevedra). — Le hemos enviado las obritas que pedía, así como también le hemos contestado sobre su deseo de saber informes acerca de la «Universidad Naturista». Agradecemos el interés que se toma por nuestra obra y la propaganda que nos hace. ¡Gracias!

Don Antonio Pozo, de Málaga. — Esperamos que, cuando le sea posible, seguirá de nuevo los consejos de nuestra «Escuela de Trofoterapia», pues usted mismo ha podido comprobar ya los buenos efectos y grandes ventajas de seguirlos, y el mal que le ha hecho el tenerlos que abandonar. ¡Sea cuando sea, pero hasta después!

Don Miguel Fernández, de Godos, de Campanar (Valencia). — El libro de Vidaurrázaga han de pasar a recogerlo a la Central de Correos de Valencia, ustedes mismos, personalmente. Si nos lo hubieran devuelto, lo enviaríamos de nuevo.

Don Jaime Prades, de Tortosa (Tarragona). — Las fotos que nos envió, se las hemos devuelto; en carta aparte, le explicamos los motivos, así como también en ella le damos reglas para que en lo sucesivo pueda enviarnos buenas fotografías, ya que no rechazamos su colaboración. ¡Agradecidos por el interés que dice se tomará en difundir nuestra Revista!

Teresa Huguet, Santiago de Chile. — El señor Martín Slotosch le hará entrega de una remesa de libros. Esperamos los venderá fácilmente. Envíenos algunos ejemplares de obras de Lezaeta (principalmente *El iris de tus ojos*, y de Demetrio Salas.

Martín Slotosch, Santiago de Chile. — En carta aparte le damos una liquidación del estado de cuentas, que esperamos será de su conformidad. Ya le haremos una nueva remesa de 1.000 ejemplares de PENTALFA. ¡Animo, y adelante por el Naturismo!

La fiesta infantil de Odina

La merienda que ofreció Apolo a sus amiguitos con motivo de cumplir un año su hermanita Odina, resultó muy divertida. Claro está: Donde hay niños, hay alegría. Ya lo dijo el poeta: «Una casa sin niños, es como un jardín sin flores».

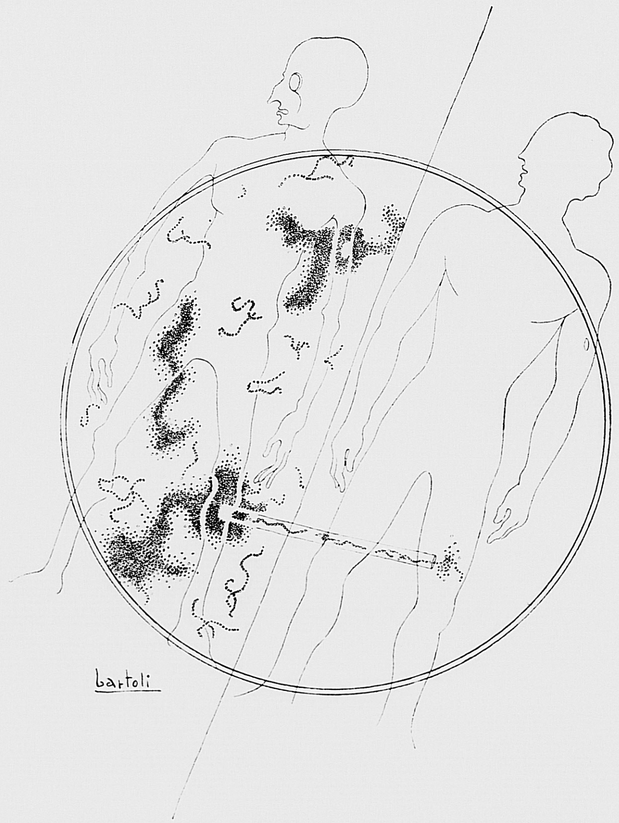
¿El naturismo ha degenerado en hospital?

¡Cuántas veces se me ha dicho: «Hombre, si de los naturistas quitamos unos pocos que, por su aspecto y actuación, acreditan al Vegetarismo, todos los demás no cabe duda que lo desacreditan, sea por su presencia o por su actividad morbosas»!

Los que me han soltado tal exclamación han sido, por lo general, personas que, habiendo entrado en el Naturismo, por lo general, personas que, habiendo entrado en el Naturismo, por lo general, personas que, habiendo entrado en el Naturismo

que no es la suya. En efecto, la mayoría de los que propagan el régimen naturista, en su afán de proselitismo, lo presentan al público como el único y verdadero medio para curar enfermos, y, desde luego, el público no viene a él sino cuando está verdaderamente enfermo y bien enfermo: y de esta equivocada presentación, nace la degeneración del Naturismo en hospital.

La verdadera y principal misión del Naturismo es la de ocuparse y preocuparse de los niños, con objeto de ir preparando los hombres del mañana, que deben constituir una nueva Humanidad, sana, fuerte, optimista y verdaderamente humana; y no la misión de ir empleando su tiempo, preferentemente, en curar o aliviar enfermos adultos, para los cuales poco podrá hacer, dado el estado desastroso en que vienen a él.



En el número 223 de PENTALFA ya dije lo siguiente: «Nosotros entendemos que el Naturismo no tiene su principal misión en la cura de los enfermos, porque éstos no le pertenecen, no han sido causados, por él, pero sí por los alimentos, a base de carnes, alcoholes, café y por la violación del acto sexual: por lo tanto, consideramos un error el juzgar al Naturismo principalmente por la Naturoterapia. La misión más importante y más elevada del Naturismo es la de crear la Humanidad de mañana, sana de físico, de corazón y de cerebro: en esto, sobre todo, hay que fundar la crítica al Naturismo». Lo cual confirmo.

Los enfermos a causa del régimen cárneo, deberían exigir ser curados por los médicos alópatas que lo apoyan, ya que dichos enfermos son víctimas de dicho régimen cárneo; y no debieran nunca pretender ser curados por el Naturismo, y menos aún vituperarlo si no llega a curarlos, porque el responsable de las enfermedades que les aquejan no es el Naturismo, sino los médicos alópatas que aprueban el régimen cárneo a pesar de caer ellos también enfermos y de morir prematuramente como sus clientes.

Quedamos, pues, en que lo que hace el Naturismo en favor de los enfermos que vienen a él, sea ello poco o mucho, lo hace, no porque deba hacerlo, pero sí y solamente por humanidad; y que, por lo tanto, lo que él realiza en su favor, sea poco o sea mucho, debe ser objeto de agradecimiento y no de ataques o críticas.

Y que los «naturofobos» acaben de vituperar el Naturismo, y que comprendan a la vez, la verdadera misión del mismo, que es la de crear escuelas, colegios y colonias infantiles, para preparar la Humanidad del mañana, la verdadera Humanidad.

* * *

Y ya que estamos en este terreno de las curaciones, permítaseme preguntar a todos los médicos, sean de la escuela que sean: «¿Es que ustedes tienen, verdaderamente, el deber y el derecho de cura a los enfermos? O, mejor dicho, «¿Se debe dar la salud a quien esté falto de ella?»

Yo creo que no, porque como no damos dinero o armas a quienes no sepan hacer buen uso de ellos, así tampoco se debe dar salud a quien no sepa emplearla para el bien.

En general, los enfermos quieren que se les devuelva la salud para poder volver a gozar de sus vicios y costumbres morbosos, antinaturales, o sea aquellos mismos vicios y costumbres que los han enfermado y el devolver la salud para que vuelva a ser malgastada y estropeada, constituye, desde mi punto de vista, un error muy grande, que la Naturaleza, desde luego, no sanciona. Por eso son pocos los casos de curación verdadera, porque son pocos los enfermos que, comprendiendo que su dolencia les viene de haber vivido antinaturalmente, curen antes su mente de deseos contrarios a la Naturaleza, y hagan firme y decidido propósito de querer seguir viviendo de acuerdo con las leyes naturales.

Los médicos que comprendan «eso» y que no lo hagan comprender a los enfermos, ya pueden cargarse de títulos y llenar su cerebro de conocimientos, naturales y no naturales, que no solamente no curarán a sus enfermos, ni curarán tampoco a ellos mismos, ni a sus familias, como ha venido pasando hasta la fecha.

Y lo más extraño es que la gente no haya comprendido todavía que si el médico no sabe curar a sí mismo, es imposible que sepa curar a los demás.

Nos creemos más adelantados que en otros tiempos, pero los antiguos sabían decir a los Estados y a los médicos que querían curarlos con la Medicina oficial: «*Medice, cura te ipsum*», o sea: «Médico, yo me haré curar por tu ciencia, una vez que ella me demuestre que te ha curado primero a ti.»

La Humanidad «¿era más inteligente, cuando era más ignorante»?

A. BENZA

EL DESNUDISMO ES UN CANTO A LA VIDA

El Desnudismo es la primavera de una nueva civilización. La Belleza verdadera no está en las caras bonitas hechas con afeites y arreglos de industria perfumeril, sino en el cuerpo sano y en la línea perfecta e impecable de obesidad, forúnculos y vicios... Y la Belleza del Espíritu, la Suprema Belleza, está en los pensamientos sanos, en la bondad del corazón, en la vibración equilibrada y armónica de una vida sublimemente naturista



Camaradería: Un grupo de señoritas vegetarianas y de ideas modernas desean conocer jóvenes de ambos sexos aficionados a dar paseos a caballo y bicicleta. Tel. 79771

EL LIMÓN CONTRA LAS CASTAS CACIQUILES Y PRIVILEGIOS DE "PERSONALIDADES NATURISTAS"

Ya estamos otra vez de crítica.

Comprendemos que en el Naturismo hay muchos hombres nuevos, de mentalidades recias y de una órbita verdaderamente armónica y poderosa y con rayos de gran sentimentalismo y de preclara sabiduría; pero, esto no quita que haya otros que no han llegado a esa meta, al parnaso de la serenidad y de la reflexión, cúspide basal del verdadero Naturismo. Y esto lo decimos porque hemos podido comprobar que, en el Naturismo, hay hombres que, a pesar de tener en su iniciación ideas nuevas, no tienen en su alma, en su espíritu, la espiral mágica de la verdadera renovación, y si tenemos en cuenta lo que dice el consejo sabio del poeta latino que «renovarse es vivir», la verdad nos obliga a decir que el que no vive el espíritu de su tiempo (renovación, armonía con los progresos científicos de la evolución), no vive. Y esa es la peor desgracia para ellos, no vivir (vivir es el «alfa» y «omega» del Naturismo); por tanto, dejémoslos quietos y contentos con su error e ignorancia.

Pero, para que vean nuestros lectores que no les queremos dejar sin advertirles, les damos el alerta y les avisamos que en el Naturismo se han colado hombres que, a pesar de representar un factor importante del movimiento naturista, a pesar de haber dado algunas mejoras al Naturismo y a pesar de hablar tanto de revolución y de renovación y llevarse el mundo por delante, como vulgarmente se dice, estos hombres, repito, le temen a dos o tres limoncitos inofensivos (perlas agridulces del huerto de Natura), que bien les convendrían cada mañana para despejarse un poco el cerebro.





¡Idilio primaveral! Cuando florecen los almendros

Todo el encanto que puede tener nuestra vida reside en la pureza, en el alma sana de la juventud. La fotografía muestra un momento especial del idílio, no buscado, no calculado, no morboso, en pleno apogeo del que fué el Parthenón de Gavá, hoy trasladado a la mejor cúspide de la cuenca del Llobregat



En el caso de hoy, «la manzana de la discordia» es el limón. La Citroterapia, esta parte de la Trofoterapia, viene a descubrir en el plano científico, quién está a medio camino y quién más adelante. Los rezagados, los que no quieren renovarse, se sienten molestados en sus intereses y en sus principios arcaicos caciquiles, con las innovaciones del sistema curativo verdad a base del zumo de limón individualizado y adaptado en cada caso. La verdad del limón desmorona todos los argumentos absurdos que Castro ha presentado recientemente, porque no somos nosotros los que sostenemos que *el limón* es bueno, cura y regenera y es eficaz en la mayor parte de las enfermedades, sino que son los mismos enfermos deshauciados del sistema Castro a base de engordar con nata, horchata, pastas, arroz, fideos, patatas, oleaginosos, etc., que sólo sirve «para aumentar de peso», pero no para aumentar de salud), los que propagan y nos dan a conocer, por los hechos, los resultados positivos del limón que no pueden negarse, y de los que tenemos un archivo interminable. ¿Quién está en la verdad? se preguntarán muchos.

Lector: tú mismo averígualo, estudia y ensaya. Estamos ante el siguiente dilema: Siendo ya vegetariano o trofólogo, qué comer en cantidad para curarse bien ¿muchas harinas, féculas o almidones, o bien muchas frutas, raíces, verduras y zumo de limón? Las harinas engordan y acidifican la sangre, y, en cambio, los jugos de frutas purifican la sangre y el cuerpo; ¿qué es mejor? Ahí está el asunto. Meditemos un poco, sin ceguera ni fanatismos, con nobleza, con sinceridad, y, ante todo, tengamos responsabilidad. Estas cosas son serias, muy serias y de gran trascendencia en el campo naturista; y, por tanto, antes de decir algo, hay que saber lo que se dice.

Nosotros sabemos que las frutas jugosas, y entre ellas el limón, son de reacción alcalina, eso es, de la misma composición química que la sangre humana pura, y, por tanto, en momentos dados, según en qué individuo y estado patológico, se puede tomar una temporada más o menos larga, una cantidad prudencial de zumo de limón para conseguir también determinado efecto, ya que sabemos que el limón es el agente natural más lógico, el más fisiológico y más heroicamente me



Todo el encanto que puede tener nuestra vida reside en la pureza, en el alma sana de la juventud. La fotografía muestra un momento especial del idilio, no buscado, no calculado, no morboso, en pleno apogeo del que fué el Parthenón de Gavá, hoy trasladado a la mejor cúspide de la cuenca del Llobregat





dicinal que existe. Nada de extraño tiene que se haya creado esta *dieta curativa* de limón, tal como está detallado en el libro *Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla* (el limón cura más de 170 enfermedades), así como otros han especializado, dentro de la Medicina natural, otras partes de la dieta, o de la hidroterapia, como el ayuno, el crudivorismo, baños de sol, baños de mar, ciencia de la respiración, masajes, o bien el sistema trofoterápico, pues el sistema del limón es un sistema más, el más moderno y que a nosotros se nos ha presentado como el más heroico. ¿Cuáles son las razones para no poder serlo? Los fracasados sólo están en la imaginación de Castro, pues, en su último artículo, los llama, los busca y rebusca, pidiéndolos «por favor».

Este sistema de averiguar las cosas, indicando indirectamente el objeto final que se busca, lo encontramos absurdo, ridículo y poco noble como investigación científica. Ya no creemos en la sinceridad de Castro. No nos importa que él sufra la manía de «persecución científica», lo malo es para el Naturismo, porque entre los ciegos seguidores inconscientes de las teorías de Castro, en su mayoría, resultan autómatas, y eso es peligroso, para los naturistas y para el Naturismo, y esto lo decimos de su último artículo, que dice piensa arremeter datos contra «el mal uso y abuso del limón», agregando que también hay quien abusa y usa mal de los baños de sol, del ayuno, de los alimentos catalíticos, de las frutas jugosas y de las hortalizas...» Ese Naturismo tan singular de Castro, quiere decir que no se puede masticar, respirar, hacer dieta trofológica, tomar baños de sol, o baño de agua fría, o caliente, ni ayunar, ni comer frutas o verduras, ni mucho menos beber unos cuantos limoncitos cada día, sin que Castro ponga el «visto bueno». Castro tiene la verdad en su puño; él posee la ciencia rusa de la ensalada rusa y del único rayo que trabaja para el bien de la Humanidad y del Naturismo. Todo lo demás es «mal uso y abuso», es «error y errores», ligerezas de niños y «lamentables *prioris*».

No acertamos a creer, en verdad, cómo un hombre tan «eubiótico», tan eutiófico bucal, nasal, cutánea y mentalmente, cometa él, tan magnetizador y atrayente uso y abuso de ponerse todo en el plato de su balanza para acapararse todo... todo hasta una cantidad de cartas de alumnos rebeldes que, al contrario de lo que él buscaba, le dicen que el limón les ha salvado de las dolencias que no pudieron curarse con el sistema suculento y farinaceófilo de Castro.

El tiro le ha salido por la culata.

Nosotros, serenamente, esperamos las sentencias de Castro y de sus «favorecedores», y sabemos que «el que ríe último, ríe mejor».

Vengan esos fracasados auténticos del limón, pero auténticos en ciencia y en conciencia.

N. CAPO

Comentarios sobre el limón

Castellón, 15 de marzo de 1936.

Sr. D. Nicolás Capo.

Muy apreciable amigo mío:

Le saludo en esta presente, manifestándole lo siguiente:

Tengo que comunicarle sobre el limón, que yo he hecho una prueba de valiente; hace cosa de dos meses atrás, he tomado en dieciséis días gran cantidad de limones.

1.° He tomado ocho días 30 limones cada día, repetidas en tres veces al día.

2.° Entremedio de los ocho días de toma me encontraba muy mareado al levantarme de la cama y a últimos de los ocho días me pasé y me encontré bien.

3.° Al encontrarme bien, hice una toma de 40 limones cada día durante cuatro días.

4.° Al seguir bien seguí cuatro días más tomando 50 limones cada día.

5.° Al fin me encontraba desvalido por el efecto purificante y no pude seguir tomando más que los seis que tomaba anteriormente y sigo también ahora.

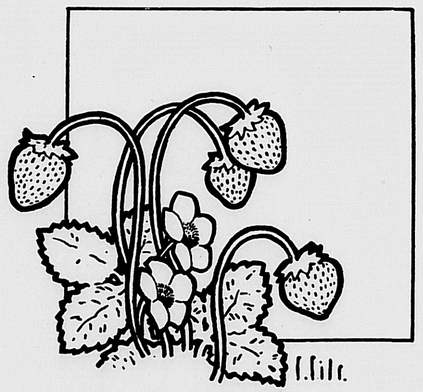
6.° La prueba ha llegado a todo lo que pude resistir y el resultado me ha sido muy bien, porque tenía un dolor al lado de los riñones y ha desaparecido, de manera que estoy lleno de satisfacción de la gran toma de limón, porque yo me encuentro mejor (1).

Tengo que decirle que ya hace cosa de un año que no recibo más que una revista del PENTALFA al mes, y en este mes aún no la he recibido, pero tampoco es menester que la mande, porque yo pronto me presentaré en esa de Barcelona para últimos de este mes a vivir en casa del señor don Francisco Morell, calle de Gerona, 26, 4.°, 2.ª, y cuando llegue a ésa ya le haré una visita.

Sin más por la presente, recuerdos para todos los de su casa y usted disponga de este su affmo. y s. s.

BAUTISTA CANTAVELLA

(1) Este caso es verdaderamente extraordinario, pues se trata de un hombre de 76 años y está enfermo del corazón, teniendo, además, cáncer en el vientre.—N. de la R.



En este mes de Germinal ya tenemos FRESAS y las combinaremos con naranjas, miel y pan Dextrín y nata.

¡Y, vaya plato!

Escuela Trofológica "Pentalfa"

Régimen científico para adelgazar y curarse el catarro o resfriado

Al despertar, tomar el zumo de medio limón.
Fricción y respiración profunda. Ducharse.

Desayuno. Tres a cuatro manzanas buenas peladas y un platito de fresas con miel y nata.
Baño de sol directo al vientre. Ducha rápida.
Tomar el zumo de un limón media hora antes de comer.

Mediodía. Abundante ensalada de dos lechugas, escarola, cebolla cruda, zanahoria, rabanitos, seis aceitunas, poquito aceite y rociada con el zumo de dos limones, Además, un plato de verdura hervida (col, acelga, espinaca, cebolla, nabo, zanahoria, apio), picadita, añadiendo un sofrito de ajo tierno y cebolla, un picado hecho al mortero con 12 almendras peladas, rociándolo todo con el zumo de dos limones.
Postre: Dos manzanas.

Cena. Lo mismo que al mediodía, pero la verdura puede ser coliflor o bróquil.
O bien tres o cuatro manzanas y ocho a diez almendras crudas peladas.
Todo bien masticado.

Régimen de arroz

Fricción y respiración profunda.

Desayuno. Un vaso de jugo de naranjas, un poco de café malta con poca miel, dos peras, dos trozos de pan Dextrín integral y dos a tres manzanas.
Baño de sol directo.

Mediodía. Abundante ensalada de lechuga, tomate, rabanitos, zanahoria, cebolla, seis aceitunas, poquito aceite. Uno o dos platos de sopa de arroz blanco bueno, hervida con verdura picada (col, acelga, cebolla, espinacas, zanahoria y apio), con un sofrito de ajo tierno, cebolla y tomate. Dos o tres alcachofas asadas. Tomarlo todo con unas 10 almendras peladas.
Postre: Dos manzanas (sin pan).

Cena. Ensalada lo mismo que al mediodía; pero en vez de sopa con verdura tomar un plato de coliflor o bróquil hervido y una tortilla de arroz de un solo huevo. Dos a tres manzanas (sin pan).

Nota. A todos aquellos que se interesan por la dietética trofológica de la compatibilidad de todo el día, les recomendamos leer *El Postre y sus funestas consecuencias* y la importante obra *Trofología Práctica y Trofoterapia* que acaba de aparecer.

Régimen nutritivo

Al levantarse hacer la higiene y dar un paseo.
Fricción y respiración profunda.

Desayuno. Dos vasos de zumo de naranjas con 15 dátiles o bien 50 gramos de queso tierno y tres a cuatro trozos de pan Dextrín (tostado), o bien cinco a seis plátanos.

Mediodía. Abundante ensalada de dos lechugas, tomate, rabanitos, zanahoria, cebolla y aceitunas, con poquito aceite. Uno o dos platos de sopa de fideos finos o sémola hervida con verdura picada (col, acelga, espinacas, cebolla, zanahoria y apio), con un sofrito de ajo tierno, cebolla y tomate, y un picado, hecho en el mortero, de 12 almendras peladas Comer, además, tres alcachofas asadas Tomarlo con tres trozos de pan Dextrín. Postres: Dos manzanas.
Un paseo al aire libre.

Cena. Abundante ensalada de dos lechugas (sin tomate), escarola, cebolla, rabanitos y zanahoria, con seis aceitunas, poquito aceite y aliñado con el zumo de dos limones. Un plato de acelgas, o coliflor, o bróquil hervido con cebolla y zanahoria, aliñado con poquito aceite y el zumo de dos limones (sin pan) y dos manzanas al final.

Régimen para aumentar el peso

Fricción y respiración profunda.

Desayuno Un vaso de zumo de naranjas, un poco de café malta con poca miel, dos peras jugosas, dos trozos de pan Dextrín y un platito de fresas con nata y 10 dátiles
Baño de sol directo.

Mediodía Una taza de café malta endulzado con poca miel; dos vasos de zumo de naranjas; tres naranjas al natural y dos peras o mandarinas. Uno o dos platos de patatas bien peladas y hervidas con cebolla y 15 gramos de mantequilla, mezclándole en el plato una yema de huevo. Tomarlo con tres trozos de pan Dextrín integral y unas seis ciruelas hervidas. Postre: Dos manzanas y 10 dátiles.

Cena. Lo mismo que al mediodía, en menor cantidad.

COMIDAS DE ESTACIÓN

Fresas con nata y pan dextrín es un plato riquísimo

Este plato con las deliciosas fresas, frutillas predilectas de Platón, el «comehigos», constituye uno de los platos más sabrosos del Crudivorismo y del Frugivorismo. El que no lo prueba, no sabe lo que es. Probarlo, es repetirlo.

Se confecciona así: Para una persona sola se cogen 200 gramos de fresas maduras y bien limpias y sin los cabitos, se ponen en un plato, en unión con dos o tres trozos de piña en lata o al natural, 50 gramos de natilla y un poco de miel y un poco de zumo de naranjas

o de uva y se le agrega unos trozos de pan Dextrín o barritas tostadas a gusto, y, si no se tiene esta clase de pan, es mejor entonces poner cuatro o cinco plátanos en trozos redondos. Con una cuchara se va comiendo lentamente un poco de todo, masticándolo lenta y perfectamente. Esta comida resulta perfectamente para los estreñidos, reumáticos y enfermos del corazón.

Puede servir para desayuno, como para comida de medio día o bien para la cena. Si hay más apetito, se come doble ración.

Régimen para adelgazar sin perjudicar la salud y sin debilitarse

Al levantarse tomar el zumo de dos a seis limones. Saltar de la cama y friccionarse todo el cuerpo con limón y lavarse con agua natural y secarse. Unas 40 respiraciones profundas a boca cerrada y elevando los brazos. Un paseo de 2 a 3 kilómetros al aire libre.

De vuelta, desayuno: Dos vasos de zumo de naranjas, dos a tres peras y dos manzanas y seis a ocho higos secos. Masticarlo todo bien.

Baños de sol directos a la piel. Ducha.

Mediodía. Tomar el zumo de dos limones media hora antes de comer. Sopa de raíces. tres zanahorias, tres nabos, dos cebollas, un apio, dos ajos tiernos, un poco de perejil y un poco sofrito de tomate, después de estar el todo cocido con agua; agregarle tres a cuatro cucharadas de trigo machacado, o bien de copos de trigo; hervir cincuenta minutos en el caldo que queda de las raíces; las cuales separadas pueden comerse aparte como entremés, con un poco de aceite crudo por encima con tres a cuatro aceitunas.

Además, un plato de ensalada de lechugas tiernas y escarolas.

Tarde. Un paseo al aire libre y tomar una taza de café malta.

Cena. Tomar el zumo de dos limones.

Tomar dos cebollas cocidas con un poco de miel. Tres a cuatro naranjas, dos peras y dos manzanas. Masticarlo todo bien.



EL DESNUDISMO CREA CUERPOS SANOS

¿Por qué ha de ofender a la vista el cuerpo desnudo, si es cuando está en toda la sinceridad de su afirmación física, y en plena radioactividad con el Universo?

PENTALFA

Alcoy, 10 **BARCELONA**

CATALOGO DE OBRAS

de carácter científiconaturista, trofológico, medicina natural, pacifismo, etc., etc., que recomendamos a nuestros lectores, socios, alumnos y amigos



CONDICIONES DE VENTA: Las ventas se entienden siempre en cuenta firme; por consiguiente, *no se envían libros en comisión ni se admiten devoluciones por ningún concepto.*

No se atenderá ningún pedido que no venga acompañado de su importe o bien referencias satisfactorias. Los gastos de envío pueden calcularse en un 5 por 100 para los envíos de España y América.

En los envíos a reembolso, además del 5 por 100, cargamos 0'60 pesetas por los gastos que el mismo origina.

TODOS LOS PEDIDOS DE FUERA DE ESPAÑA HAN DE VENIR ACOMPAÑADOS DE SU IMPORTE.

Obras del profesor CAPO y otros autores y ediciones "PENTALFA"

TÍTULOS	Pesetas Rústica
«El movimiento desnudista en España y en Cataluña» (con gráficos), del Profesor N. Capo	1'—
«Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'—
«Educación Físico-Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo. Encuadernado	4'50
La misma obra en rústica	3'—
«Eugenesia», profesor R. C. Rey	1'—
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'—
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'—
«¿Queréis ser inmensamente ricos?», doctor Romero	1'—
Encuadernado	2'—
«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 del Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo	1'—
«Trofoterapia individual», profesor N. Capo	1'—
«Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla», profesor N. Capo	2'—
«Libre cultura y Trofología»	0'20
«Trofología Práctica», profesor N. Capo	6'50
«Medicina de Urgencia», profesor N. Capo	1'—
Encuadernado	2'—
«Pentalfa», número extraordinario, año 1932	1'—
«Desnudismo y Salud», doctor Strasburgo	2'50
Año 1929 completo, encuadernado	10'—
«Postal de la Clave fácil del Diagnóstico por el Iris»	0'50
«Cuando estés enfermo, cúrate por el Crudivorismo», profesor N. Capo	1'—
«El postre y sus funestas consecuencias», profesor N. Capo	0'60
«Postal para descubrir las constituciones orgánicas, por medio del diagnóstico por el Iris»	0'50
«El Pan Dextrín y la Salud», N. Capo	0'50
«Buscando un tesoro», L. Y. V. G.	0'10
«El Naturodesnudismo y la revolución social», N. Capo	0'50
«Cómo se toman los baños de sol», N. Capo	2'50
Encuadernado	4'—
«Los Almidones, el Pan blanco y la Tuberculosis», doctor E. Navas	0'50
«Cocina vegetariana y Trofoterapia», por N. Capo.	1'—
«El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico», N. Capo	0'25

Album libre culturista «Pentalfa». Más de 130 páginas, 64 láminas de Desnudonaturista. Hermosos bicolores. Nada de frívolo ni pornográfi-

LECCIONES Y PLANES INDIVIDUALES SOBRE TODAS LAS ENFERMEDADES, estudiadas en cada caso, a base de Trofología práctica y Trofoterapia, por el profesor Nicolás Capo, con derecho a preguntas particulares. Precio: 200 pesetas.

o de uva y se le agrega unos trozos de pan Dextrin o barritas tostadas a gusto. Y, si no se tiene esta clase de pan, es mejor entonces poner cuatro o cinco plátanos en trozos redondos. Con una cuchara se va comiendo lentamente, un poco de todo, masticándolo bien y perfectamente. Esta comida resulta perfectamente para los estreñidos, reumáticos y enfermos del corazón.

Put de servir para desayuno, como para comida de mediodía bien para la cena. Si hay más apetito, se come doble ración.

Régimen para adelgazar sin perjudicar la salud y sin debilitarse

Al levantarse tomar el zumo de dos a seis limones. Saltar de la cama y friccionarse todo el cuerpo con la mano. Levarse con agua natural y secarse. Unas respiraciones profundas a boca cerrada y elevando los brazos. Un paseo de 2 a 3 kilómetros al aire libre.

De vuelta, desayuno. Dos vasos de zumo de naranjas, dos a tres peras y dos manzanas y seis a ocho higos secos. Masticarlo todo bien.

Baños de sol directos a la piel. Ducha.

Media día. Tomar el zumo de dos limones media hora antes de comer. Sopa de raíces: tres zanahorias, tres nabos, dos cebollas, un apio, dos ajos tiernos, un poco de perejil y un poco sofrito de tomate; después de estar el todo cocido con agua, agregarle tres a cuatro cucharadas de trigo machacado, o bien de copos de trigo; hervir cincuenta minutos en el caldo que queda de las raíces; las cuales separadas pueden comerse aparte como entremés, con un poco de aceite crudo por encima con tres a cuatro aceitunas.

Además, un plato de ensalada de lechugas tiernas y escarolas.

Tarde. Un paseo al aire libre y tomar una taza de café malta.

Cena. Tomar el zumo de dos limones.

Tomar dos cebollas cocidas con un poco de miel. Tres a cuatro naranjas, dos peras y dos manzanas. Masticarlo todo bien.



EL DESNUDISMO CREA CUERPOS SANOS

Por qué la decidida a la vista el cuerpo desnudo, si es cuando está en toda la sinceridad de su afirmación física, y en plena armonía ideal con el Universo.

PENTALFA

Alcoy, 10 **BARCELONA**

CATALOGO DE OBRAS

de carácter científiconaturista, trofológico, medicina natural, pacifismo, etc., etc., que recomendamos a nuestros lectores, socios, alumnos y amigos



CONDICIONES DE VENTA: Las ventas se entienden siempre en cuenta firme; por consiguiente, *no se envían libros en comisión ni se admiten devoluciones por ningún concepto.*

No se atenderá ningún pedido que no venga acompañado de su importe o bien referencias satisfactorias. Los gastos de envío pueden calcularse en un 5 por 100 para los envíos de España y América.

En los envíos a reembolso, además del 5 por 100, cargamos 0'60 pesetas por los gastos que el mismo origina.

TODOS LOS PEDIDOS DE FUERA DE ESPAÑA HAN DE VENIR ACOMPAÑADOS DE SU IMPORTE.

Obras del profesor CAPO y otros autores y ediciones "PENTALFA"

TÍTULOS	Pesetas Rústica
«El movimiento desnudista en España y en Cataluña» (con gráficos), del Profesor N. Capo	1'—
«Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'—
«Educación Físico-Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo. Encuadernado	4'50
La misma obra en rústica	3'—
«Eugenesia», profesor R. C. Rey	1'—
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'—
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'—
«¿Queréis ser inmensamente ricos?», doctor Romero	1'—
Encuadernado	2'—
«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 del Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo	1'—
«Trofoterapia individual», profesor N. Capo	1'—
«Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla», profesor N. Capo	2'—
«Libre cultura y Trofología»	0'20
«Trofología Práctica», profesor N. Capo	6'50
«Medicina de Urgencia», profesor N. Capo. Encuadernado	1'— 2'—
«Pentalfa», número extraordinario, año 1932	1'—
«Desnudismo y Salud», doctor Strasburgo	2'50
Año 1929 completo, encuadernado	10'—
«Postal de la Clave fácil del Diagnóstico por el Iris»	0'50
«Cuando estés enfermo, cúrate por el Crudivorismo», profesor N. Capo	1'—
«El postre y sus funestas consecuencias», profesor N. Capo	0'60
«Postal para descubrir las constituciones orgánicas, por medio del diagnóstico por el Iris»	0'50
«El Pan Duxtrin y la Salud», N. Capo	0'50
«Buscando un tesoro», L. Y. V. G.	0'10
«El Naturodesnudismo y la revolución social», N. Capo	0'50
«Cómo se toman los baños de sol», N. Capo. Encuadernado	2'50 4'—
«Los Almidones, el Pan blanco y la Tuberculosis», doctor E. Navas	0'50
«Cocina vegetariana y Trofoterapia», por N. Capo	1'—
«El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico», N. Capo	0'25

Album libre culturista «Pentalfa». Más de 130 páginas, 64 láminas de Desnudonaturista. Hermosos bizcoloras. Nada de frívolo ni pornográfi-

LECCIONES Y PLANES INDIVIDUALES SOBRE TODAS LAS ENFERMEDADES, estudiadas en cada caso, a base de Trofología práctica y Trofoterapia, por el profesor Nicolás Capo, con derecho a preguntas particulares. Precio: 200 pesetas.

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
co. Grupos de ambos sexos, impreso en papel *couché*	5'—	
«Controversia entre un cura y un desnudista». Interesante hecho verídico. Librito ilustrado con **32** láminas	1'—	
«Pentalfa». Número extraordinario dedicado al Partenón, muchas ilustraciones	1'—	
«La Historia ante la Biología», doctor Sánchez Aizcorbe	0'50	
«Pentalfa». Colección completa de **1931**	10'—	
«Cocina científica racional». R. Perera. Las fórmulas y recetas de esta obra se encuentran en la Colección completa de «Pentalfa» del año **1932**. Encuadernado	15'—	
«El catarro y la bronquitis», profesor N. Capo. Sus causas y eficaz remedio	1'—	
«La sífilis es una enfermedad producida por los médicos». P. Pynton	1'—	
«La Pureza Sexual racional», P. Goy	1'—	
«Calendario Pentalfa» **1935**	2'—	
«Almanaque Pentalfa» **1936**	1'—	
«Suplemento de Pentalfa», que trata de la cuestión sexual	0'15	
Colección completa del primer año de «Manzana de Oro», encuadernado	5'—	
«La Tuberculosis y su Trofoterapia», profesor N. Capo	2'—	
«Gripe y Trofoterapia», profesor N. Capo	1'50	
«El vestido es inmoral», por Angel Bensa	0'60	
«¿Queréis vivir muchos años?», Joaquín Roncal.	1.—	

AUTORES VARIOS

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
«Alimentación del Hombre», Gustav Schilikeysen	7.—	
«La curación de la sífilis, por la medicina natural», doctor Shelton	1'—	
«La verdad acerca de la sífilis», doctor Meier (folleto)	0'50	
«La salud por la alimentación racional», por Nicanor Tinker	7'—	
«La verdad acerca de la sífilis», doctor Meier. Interesante libro con la opinión de más de **60** profesores de las primeras Universidades	5'—	
«Cómo os cura la medicina natural», doctor E. Alonso	8'—	
Encuadernado	10'—	
«Diagnóstico por el Iris», J. Angel Vidaurrázaga, médico oculista	10'—	
«Fundamentos científicos del Naturismo», Angel Vidaurrázaga	7'—	
«Expresión del Rostro» (Manual de la expresión). Reconocimiento de las enfermedades (Diagnosis y Prodiagnosis) al alcance de todo el mundo, según el nuevo sistema fundado por Luis Kuhne. **14** edición con numerosos grabados		20'—
«Fisiatría o nuevo sistema de curación natural», por E. F. Bilz. Dos tomos tela, **1632** páginas, **599** figuras en el texto, **15** láminas en colores y un índice alfabético para facilitar el manejo de la obra		50'—
«Fuerza Viril (La)», doctor Franz Keller. Preceptos para conservar la virilidad hasta una edad muy avanzada y medios para recuperarla los que la hayan perdido por una u otra causa	6'—	

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
«Mazdaznan». Ciencia y arte de la respiración, por el doctor O. Z. A. Hanish	7'—	
«Medicina en casa (La)». Curación de las enfermedades con productos de la Naturaleza. Primeros socorros en los accidentes	6'—	
«Medicina Natural». Nuevo sistema de curación. Gran enciclopedia práctica para el tratamiento de las enfermedades al alcance de todos, por el Dr. A. Vander, con **600** ilustraciones originales	30'—	
«Guía moderna del problema sexual», doctor A. Vander. Orientación basada en la fisiología y medicina actual. Unas **200** ilustraciones y **18** láminas color		25'—
«Formulario práctico de medicina vegetal», J. Poch Noguer	11'—	
«Salud de los niños por la higiene natural», doctor E. Alfonso	4'—	
«Atlas de las funciones sexuales», doctor A. Vander	12'—	
«El culto al desnudo», R. Salardenne	5'—	
«El Naturismo en veinte lecciones», doctor Amílcar de Souza	1'50	
«Trofología, ciencia de la alimentación», doctor Amílcar de Souza	0'50	
El cuerpo humano, con láminas superpuestas en colores, del hombre y de la mujer	12'—	

Obras de CARLOS BRAND

«La clave del misterio». Una de las obras de la interesante «trilogía» que trata de la Ley de conservación de la vida	3'—	
El sendero de la salud	1'—	
Pitágoras vegetariano	1'—	
El fundamento de la moral	3'—	
Filosofía del vegetarismo	3'—	
(Estas dos obras completan la citada «trilogía»).		
El vegetarismo	3'—	
«Patología racional». La enfermedad, su naturaleza, origen y curación	4'—	
La Belleza de la Mujer	7'—	
La Ciencia al alcance de todos	3'—	
La Superstición Médica	4'—	

Obras del doctor MARDEN

Deben leerlas los decaídos, los afligidos, los pesimistas y los de «mala suerte».

Es de gran necesidad la lectura moral y alentadora de estos libros que producen tanto bien a la Humanidad, que hoy se hacen indispensables en las escuelas, bibliotecas, sociedades y en todos los hogares.

Con razón ha dicho un reputado crítico que el sabio Dr. MARDEN es el instructor ideal, un EMERSON al alcance de todos.

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
Siempre Adelante	5'50	7'—
Abrirse Paso	5'50	7'—
El Poder del Pensamiento	5'50	7'—
La Iniciación en los Negocios	5'50	7'—
El Exito Comercial	5'50	7'—
Actitud Victoriosa	5'50	7'—
Paz, Poder y Abundancia	5'50	7'—
Psicología del Comerciante	5'50	7'—
La Obra Maestra de la Vida	5'50	7'—
Ideales de Dicha	5'50	7'—
Defiende tus Energías	5'50	7'—
La Mujer en el Hogar	5'50	7'—
El Crimen del Silencio	5'50	
Querer es Poder	5'50	7'—
Los Caminos del Amor	5'50	7'—
La Vida Optimista	5'50	7'—
El Secreto del Exito	5'50	7'—
Sobre la Marcha	5'50	7'—
Ayúdate a Ti Mismo	5'50	7'—
La Alegría del Vivir	5'50	7'—
Eficacia Personal	5'50	7'—
Delanteros y Zagueros	5'50	7'—
Sed Buenos con Vosotros Mismos	5'50	7'—
Perfeccionamiento Individual	5'50	7'—
Energía Mental	5'50	7'—
El Dueño de Sí Mismo	5'50	7'—
Elección de Carrera	5'50	7'—
Ejemplos Estimulantes	5'50	7'—
Economía y Ahorro	5'50	7'—
El Camino de la Prosperidad	5'50	7'—
Educación del Carácter	5'50	7'—
Voces de Aliento	5'50	7'—
Biografía del Dr. Marden	5'50	7'—
Esfuerzo y Provecho	5'50	7'—
Deseo Insistente	5'50	7'—
Sendero de la Felicidad	5'50	7'—
Voluntad Resuelta	5'50	7'—
Dominio de los Nervios	5'50	7'—
La Timidez Vencida	5'50	7'—
Los Goces de la Amistad	5'50	7'—
El Perfecto Empleado		3'—
Atractivos Personales		2'50

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
El Canto de la Vida	2'—	3'—
El Reino de la Felicidad	2'—	3'—
Mensaje de Krishnamurti, **1927-1930**	3'—	4'—
Anales de Krishnamurti, **1931**		10'—
Anales de Krishnamurti, **1932**		10'—
Anales de Krishnamurti, **1933**		10'—
Krishnamurti en Ojai, California, **1934**	1'50	3'—
Krishnamurti en Auckland, N. Z., **1934**	2'—	3'50
La Vida como Objetivo	Folleto,	0'25
El Hombre y el Yo	Folleto,	0'75

Krishnamurti en Italia, **1933**. — Krishnamurti en Noruega, **1933**. — Krishnamurti en Ommen, **1933**. — Krishnamurti en la India, **1933-1934**. — «Pensamientos sobre la Vida».

Obras morales de RALPH WALDO TRINE

Las obras de Trine son complemento de las de Marden, pues ambos autores concurren al enaltecimiento de la ciencia humana y del progreso moral hermanado con el adelanto del mundo. Los millares de lectores que en todos los países ha tenido y sigue teniendo el sincero pensador cuyas obras enumeramos, declaran cuán provechosa les ha sido y es su lectura para mover su voluntad hacia el bien por amor al bien, sin esperanza de otro premio ni temor a otro castigo que el de su propia conciencia.

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
En Armonía con el Infinito	3'—	4'—
La Ley de la Vida	2'50	3'50
Vida Nueva	2'50	3'50
El Credo del Caminante	1'50	2'70
El Respeto a todo Ser Viviente	1'50	2'50
La Mejor Ganancia	1'50	2'50
Renovación Social	2'50	3'50
Lo Mejor de lo Mejor	2'50	3'50
Mi Filosofía y mi Religión	2'50	3'50
La Formación Mental del Carácter	2'50	3'50
Las Facultades Superiores	2'50	3'50

Obras ultramodernas y poéticofilosóficas de KRISHNAMURTI

El Sendero	1'—	2'—
La Búsqueda	2'50	3'50
El Amigo Inmortal	2'50	3'50

Colección poder personal por W. W. ATKINSON y E. E. BEALLS

El texto de estas 20 obras representa varios años de ardua y paciente labor y son el fruto de largo tiempo de activas indagaciones e investigaciones, de preparación y de experiencia por parte de sus autores William W. Atkinson y Edward E. Bealls.

Tratan dichos libros su respectivo tema de una manera sumamente práctica, eficaz y efectiva. Tratan del «cómo» tan hábilmente como del «por qué».

Así es que esta colección de libros insiste en la valía y eficacia de las leyes del ideal, anhelo, fe, voluntad y servicio de la vida material y espiritual.

EN TELA AZUL Y PLANCHAS ORO

El Poder Personal (Dominio de sí mismo)	6'—
El Poder Creador (Nuestras Fuerzas Constructoras)	6'—
El Poder del Deseo (Nuestras Fuerzas Enérgicas)	6'—
El Poder de la Fe (Nuestras Fuerzas Inspiradoras)	6'—
El Poder de la Voluntad (Nuestras Fuerzas Dinámicas)	6'—
El Poder Subconsciente (Nuestras Fuerzas Ocultas)	6'—
El Poder Espiritual (La Infinita Fuente)	6'—
El Poder Mental (Radiomentalismo)	6'—
El Poder de la Percepción (Arte de observar)	6'—
El Poder del Raciocinio (Lógica práctica)	6'—
El Poder del Carácter (Individualidad Positiva)	6'—
El Poder Regenerador (Rejuvenecimiento Vital)	6'—
El Poder Interno (El Secreto Íntimo)	6'—
El Poder Eficiente (El Mejor Sendero)	6'—
El Poder Comercial (Ciencias de los Negocios)	6'—
El Poder de la Memoria (La Ciencia de Recordar)	6'—
El Poder de la Salud (La mente en el Cuerpo)	6'—
El Poder del Ejercicio (Educación Física)	6'—
El Poder de la Palabra (La Expresión Fácil)	6'—
El Poder Mnemotécnico (El Arte de Recordar)	6'—

Obras completas de ATTILIO BRUSCHETTI

ATTILIO BRUSCHETTI ha escrito las obras anunciadas con la habilidad del orfebre, la pureza de un ángel y el talento de un sabio, porque ajeno por completo de toda idea de interés material y únicamente deseoso de ser útil a la Humanidad y en especial a la joven generación de que depende el porvenir del mundo, ha expresado en las páginas de sus siete obras todo cuanto los jóvenes de uno y otro sexo necesitan saber para avalorar la vida y cumplir acabadamente la misión que los trajo a este mundo.

CARTELES Y HOJAS DE PROPAGANDA de Naturismo, Vegetarismo y Desnudismo los enviaremos gratis a quien los solicite.

UNIVERSIDAD NATURISTA. — Los que deseen datos para adquirir el título de Doctor en Naturopatía "honoris causa" y seguir estudios científiconaturistas, diríjanse a nosotros en demanda de datos, que los enviaremos gratis.

Pan dextrinizado EXTRA a 1'50 kilo



Pidiendo pedidos de 10 kilos, a 1'40 pesetas kilo.
Pidiendo pedidos de 20 kilos, a 1'25 pesetas kilo.
Pan de pasas y almendras, a 3 pesetas kilo.
Barritas dextrinizadas, a 1 peseta la docena.
Puré dextrinizado, a 1'50 pesetas el kilo.

Famosas tortas de almendras

Se envian paquetes para toda España a quien los solicite

PANADERIA DE LA BONANOVA

Plaza de la Bonanova, 5 — Teléfono 71785

Depósitos: Muntaner, 36, y Caspe, 59 (Colmados)
Bajos de los F. C. de Sarriá, Plaza Cataluña



GELRIM

Sano y poderoso alimento
Golosina exquisita

Depósito: PENTALFA. Pelayo, 12, pral., 2.ª

CASA HOMEDES, Corribia, 17

ESTABLECIMIENTOS DALMAU OLIVERES, S. A.
Vía Layetana, 22 - Salmerón, 75 - Plaza Universidad, 8
Ronda San Antonio, 1

S. A. DROGUERÍA VIDAL RIBAS
Plaza Borne, 8 - Rambla San José, 23 - San Pablo, 68

PAN DEXTRINIZADO EN ALICANTE

PANIFICADORA BENELUENSE

Guardiola, 22 - ALICANTE

El pan dextrinizado es uno de los mejores y más prácticos adelantos de la ciencia fabricadora de pan en la actualidad, especialmente porque evita la dilatación del estómago y las fermentaciones intestinales

Se vende pan Dextrin blanco e integral a 1'25 ptas. kilo y se envía a provincias

Comed pan Dextrin y ganaréis en Salud

EL NATURISMO EN VIGO

PAN DEXTRINIZADO

Especial para Trofólogos, Vegetarianos, Naturistas y para sanos y enfermos
Normalización del trofismo interno

Este es el pan más económico, el más agradable y el más sano que existe, porque no causa fermentaciones intestinales ni dilata el estómago

Pedidos a JOSÉ SEOANE

Calle Tres Portiñas - VIGO

Pan dextrinizado blanco e integral

Horno de Montserrat, de Melitón Botines

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina integral superior, a 1'25 ptas. el kilo

NOTA: El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará cómo se debe preparar el pan dextrinizado para comerlo. Se envian paquetes a provincias.

Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 30046 - BARCELONA
Sucursal en BORRIOL (Castellón) F. Galán y G. Hernández, 1-3, Sr. PITART
Vigo: Sr. Avelino Hermida — Calle Elduagen, 35
Castellón: Sr. F. Alcuza-Pl. de la Constitución, 31
Badalona: Sr. Antonio-Plaza Mainón, 13

Restorán Vegetariano Cooperativo

Pelayo, 12, pral., 2.ª, - Teléfono 22585 - BARCELONA

Se sirven comidas solamente vegetarianas: A ningún precio se servirán carnes, pescados, vino, café

Cada comida: Ptas. 2'50 - Abono de 10 comidas: Ptas. 22'50

Libros y revistas de todo el mundo naturista

Visítenos o escríbanos hoy mismo

N. CAPO

MEDICINA DE
URGENCIA
LAS VITAMINAS

Acaba de aparecer la 5.ª edición

Debe tenerla todo hogar naturista amante de la salud. 376 páginas, unas 60 páginas en negro y bicolor.

Se envía contra reembolso 10 pesetas y 0'50 del correo

TROFOLOGIA PRACTICA Y TROFOTERAPIA

Pedidos: Pelayo, 12, pral., 2.

BARCELONA

Los desnudistas del amor

de Francisco De Neomenor

La tesis que sustenta y hace triunfar en la prueba amistad entre ella y el protagonista de este librito, es que la mujer al unirse espiritualmente con el hombre, no debe aspirar de golpe al amor que funde las dos espiritualidades en uno, pero debe aspirar solamente al amor material, ya que, después del goce bien satisfecho y bien comprendido de las voluptuosidades de la carne, se revela automáticamente entre ellos el amor, la amistad integral que da lugar al nacimiento del amor desnudo de todo egoismo y prejuicio, o sea del amor espiritual.

Para ello la mujer tendrá que ir liberando poco a poco del amor material de su hombre, hasta que el goce de la carne cese del todo y quede solamente el amor integral, o sea el amor espiritual.

En estas páginas hemos procurado [illegible] de la manera más [illegible] [illegible] [illegible]

Pan dextrinizado EXTRA a 1'50 kilo



Pidiendo pedidos de 10 kilos, a 1'40 pesetas kilo.
Pidiendo pedidos de 20 kilos, a 1'25 pesetas kilo.
Pan de pasas y almendras, a 3 pesetas kilo.
Barritas dextrinizadas, a 1 peseta la docena.
Puré dextrinizado, a 1'50 pesetas el kilo.

Famosas tortas de almendras

Se envían paquetes para toda España a quien los solicite

PANADERIA DE LA BONANOVA

Plaza de la Bonanova, 5 - Teléfono 71785

Depósitos: Muntaner, 30, y Caspe, 59 (Colmados)
Bajos de los F. C. de Sarriá, Plaza Cataluña



GELRIM

Sano y poderoso alimento
Deliciosa exquisitez

Depósito: PENTALFA, Pelayo, 12, pral. 2.ª
CASA HOMEDES, Caspe, 17
ESTABLECIMIENTOS DALMAU OLIVERES, S. A.
Vía Layetana, 22 - Salmerón, 75 - Plaza Universidad, 6
Ronda San Antonio, 1
Plaza Boters, 6 - Rambla San José, 23 - San Pablo, 68

PAN DEXTRINIZADO EN ALICANTE

PANIFICADORA BENELUENSE

Guardiola, 22 - ALICANTE

El pan dextrinizado es uno de los mejores y más prácticos adelantos de la ciencia fabricadora de pan en la actualidad, especialmente porque evita la dilatación del estómago y las fermentaciones intestinales
Se vende pan Dextrin blanco e integral a 1'25 ptas. kilo y se envía a provincias
Comed pan Dextrin y ganaréis en Salud

EL NATURISMO EN VIGO

PAN DEXTRINIZADO

Especial para Trofólogos, Vegetarianos, Naturistas y para sanos y enfermos
Normalización del trofismo interno

Este es el pan más económico, el más agradable y el más sano que existe, porque no causa fermentaciones intestinales ni dilata el estómago

Pedidos a JOSE SEOANE
Calle Tres Portiñas - VIGO

Pan dextrinizado blanco e integral

Horno de Montserrat, de Melitón Botines
Especialidad en Pan Dextrinizado con harina integral superior, a 1'25 ptas. el kilo

NOTA: El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará cómo se debe preparar el pan dextrinizado para comerlo. Se envían paquetes a provincias.
Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 30046 - BARCELONA
Sucursal en BORRIOL (Castellón) F. Galán
T. G. Hernández, 1-3, Sr. PITART
Vigo: Sr. Avelino Hermida, Calle Elduayen, 35
Castellón: Sr. F. Alcúza-Pl. de la Constitución, 31
Badalona: Sr. Antonio-Plaza Mainón, 13

Restorán Vegetariano Cooperativo

Pelayo, 12, pral. 2.ª - Teléfono 22585 - BARCELONA

Se sirven comidas solamente vegetarianas: A ningún precio se servirán carnes, pescados, vino, café

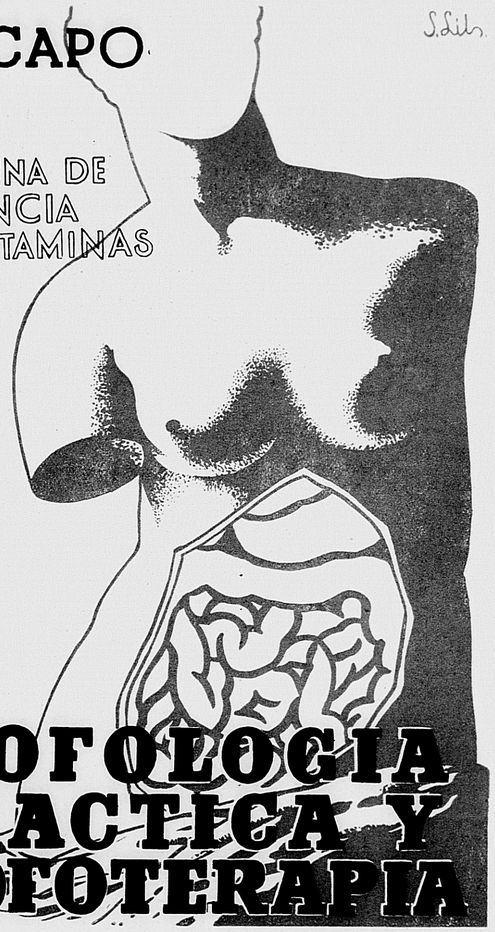
Cada comida: Ptas. 2'50 - Abono de 10 comidas: Ptas. 22'50

Libros y revistas de todo el mundo naturista

Visítenos o escríbanos hoy mismo

N. CAPO

MEDICINA DE URGENCIA
LAS VITAMINAS



TROFOLOGIA PRACTICA Y TROFOTERAPIA

Acaba de aparecer la 5.ª edición

Debe tenerla todo hogar naturista amante de la salud. 376 páginas, unas 60 páginas en negro y bicolor.

Se envía contra reembolso 10 pesetas y 0'50 del correo

Pedidos: Pelayo, 12, pral. 2.ª

BARCELONA

Los desnudistas del amor

de Francisco De Neomenor

La tesis que sustenta y hace triunfar a la protagonista de este librito, es que la mujer, al unirse con el hombre, no debe aspirar de golpe al amor que funde las dos espiritualidades en una, pero debe aspirar solamente al amor material; ya que, después del goce bien satisfecho y bien comprendido de las voluptuosidades de la carne, se revela automáticamente si entre ella y él hay la afinidad integral que da lugar al nacimiento del amor, desnudo de todo egoísmo y prejuicio, o sea del amor espiritual.

Para ello, la mujer tendría que ir libremente del amor material de un hombre al de otro hombre, hasta que el goce de la carne señale la afinidad integral arriba indicada.

En otras palabras: la mujer debe hallar, por autodidáctica, o sea de por sí, sin guías, morales, ni autorizaciones sociales, al amor verdadero, pasando, antes, por tantos amores carnales cuantos sean necesarios para dar con uno que, por afinidad entre ella y él, se transforme en amor espiritual.

. . . . . .

El librito está escrito en un estilo ligero y ameno, y lo recomendamos a la atención de los que encuentren su aprobación en la tesis arriba indicada.

Nosotros opinamos que el amor (lo mismo que la vida) es superación, o sea que el hombre y la mujer deben pasar por los amores «carnal», «sentimental», «mental», etc., sin empero, quedarse prendidos en ninguno de ellos, para poder llegar así al verdadero y único Amor, que es el Amor Impersonal.

Y para ello no hace falta que ella, cambie de hombre, ni él de mujer: basta que ella y él superen, por la comprensión todo amor personal a que hayan llegado.

A. BENSA



NOTICIAS Y COMENTARIOS

EL PLUS-ULTRA DE LOS MEDICOS

Copiamos de un periódico la siguiente noticia:

«Londres. — Se ha fundado una Sociedad, bajo la presidencia del célebre cirujano lord Mogniham, cuyo objeto es hacer propaganda para que se dicte una ley que autorice a los médicos a matar a los enfermos, a petición de éstos, cuando sus enfermedades sean incurables y experimenten sufrimientos. La Sociedad tiene como divisa: «El derecho a morir», y cuenta ya con muchas adhesiones entre médicos y políticos.»

A los médicos no les hace falta que se dicte una ley autorizándoles a matar a sus enfermos, pues, son legión los enfermos que mueren en manos de ellos.

En vez de apelar a tan heroicos procedimientos, ¿por qué no tratan de curarlos por la medicina natural? ¿Es que no saben que existe una ciencia llamada Naturismo, que diariamente nos demuestra sus bondades, curando a infinidad de enfermos deshauciados por la Medicina escolástica? ¿O es que en su ceguera no ven otro remedio que la muerte, cuando se ven impotentes para curar a sus enfermos, en vez de apelar a remedios tan sencillos como los que nos ofrece la Naturaleza? El Naturismo dispone de remedios tan sencillos y agradables como son la Helioterapia, o cura por las radiaciones solares; la Hidroterapia, o cura por el agua en sus diversas aplicaciones; la Trofología, o cura por la alimentación natural y bien ordenada; la Gimnasia, o sea cura por medio de los ejercicios físicos, etc. Cada una de estas ramas de la Medicina naturista no cumple por completo su cometido, debiéndose, en caso de cura, combinarla con algunas o con todas las demás ramas citadas.

Los remedios de la Medicina escolástica son, en su mayoría, desagradables y dolorosos, como las inyecciones, las purgas, los tónicos, los depurativos para limpiar la sangre, como si se tratara de lavarse la cara; la cirugía, etc., remedios que, además de ser costosos, ensucian la sangre sobrecargándola de substancias extrañas.

Respecto a su divisa de «El derecho a morir», nosotros la cambiaríamos por la de «El derecho a vivir», pues el derecho a morir no se le puede negar a nadie, por ser ley natural, mientras que el derecho a vivir sí que se le niega a la mayoría de las personas, condenándolas a vivir en el ambiente malsano de las ciudades.

EMILIO PADRÓN MIRANDA

Las Palmas (Gran Canaria), febrero de 1936.

JOVEN NATURISTA

Busca empleo de cualquier clase, que no sea muy pesado, pues, por estar algo delicado de salud, no puede hacer trabajos fuertes. Preferible sea en casa de algún comerciante o industrial naturista. Escribir a PENTALFA, con las señas A. B. C.

LECTURA

¡Cierra ya la cartilla!
Me dan miedo las letras
en lo blanco tendidas
con su ropa tan negra.
Achicharran mis ojos
y nubla mi cabeza
la quietud venenosa
que se desprende de ellas.
¡Cierra ya la cartilla!
¡Me dan miedo las letras,
y quieres amarrarme
los ojos contra ellas!
¡Yo no quiero ver ese
libro de letras muertas!
Tú que tan bueno eres,
di: ¿por qué no me enseñas
a leer en las flores,
en el monte, en las peñas,
en el sol, en la luna,
en el río, en las hierbas,
en el cielo, en las nubes
y en las blancas estrellas,
en relucientes libros
donde mis ojos vean?

J. RODRÍGUEZ MATEO.

A LOS QUE QUIERAN ARBOLES

Naranjos y limoneros, resistentes al frío, parras y toda clase de frutales y árboles de adorno, pinos, etc., podrán proveerse en «Divulgación Agrícola», calle de Buenaventura Muñoz, núm. 5 (antes Pallars), Barcelona.

JOVEN VEGETARIANO

Soltero, de treinta y seis años de edad, con residencia en Logroño, desearía relacionarse con señorita vegetariana. Dirigir la correspondencia a PENTALFA, iniciales B. A.

ORIGEN DE LA VIDA SEGUN RIDDLE

(De *The Literary Digest*, de Nueva Yrok)

Es al respecto muy interesante la tesis del renombrado biólogo doctor Riddle, de la Institución Carnegie. Sostiene este sabio el origen espontáneo de la vida bajo la acción del sol brillante sobre los cuerpos inorgánicos que hay en los mares, durante muchos siglos.

Recientes descubrimientos sobre la Química biológica conducen a esta teoría. Riddle fué el primero en aseverar que la acción del sol sobre el dióxido de carbono, el nitrógeno y algunos otros cuerpos inorgánicos, produce la vida.

EN UNA ALDEA ONCE NACIONALIDADES

(De *Travel*, de Nueva York)

Tsarewbrod, una aldea búlgara fundada en 1070, es la población más internacional del mundo. En ella viven, además de los búlgaros, armenios, albaneses alemanes, checos, holandeses, rusos, tártaros, húngaros, polacos, griegos y turcos, entre los cuales reinan las mejores relaciones. En su mayoría estas gentes se ocupan de la agricultura. La aldea cuenta con tres escuelas: una búlgara, una alemana y una turca; posee una iglesia católica romana, una griega católica y una mezquita, los demás, sin iglesias.



¿Qué SABE USTED del arroz?

¿**SABE USTED** que el arroz es el artículo de alimentación más importante del mundo?

¿**SABE USTED** que el arroz es el alimento habitual de más de 600 millones de personas de todas las razas humanas?

¿**SABE USTED** que para medio mundo es el arroz el principal y, a veces, único artículo de alimentación?

¿**SABE USTED** que el arroz es el alimento que tiene más semejanza con la leche por la proporción de sus alimentos?

¿**SABE USTED** que la principal razón de superioridad del arroz sobre los demás alimentos es su pronta digestibilidad?

¿**SABE USTED** que el arroz cocido se asimila en una hora, mientras que otros cereales requieren de tres a cinco horas?

¿**SABE USTED** que con un puñado de arroz hervido se puede sostener una persona?

¿**SABE USTED** que 100 gramos de arroz equivalen a 285 gramos de filete, a 220 gramos de cerdo y a 125 gramos de pan?

¿**SABE USTED** que las materias nutritivas del arroz llegan a un 75 por 100, y que las carnes, según clases, varían del 16 al 22 por 100?

¿**SABE USTED** que las materias nutritivas de las patatas son en menor cantidad que las del arroz, pues aquéllas sólo llegan a un 24 por 100?

¿**SABE USTED** que el arroz es el alimento más higiénico, porque en su preparación no interviene la mano del hombre?

POR TODO ESTO, haciendo del arroz la base de su alimentación, mejorará su salud y ahorrará dinero.

(De arroces «Estela»)

LA CALUMNIA

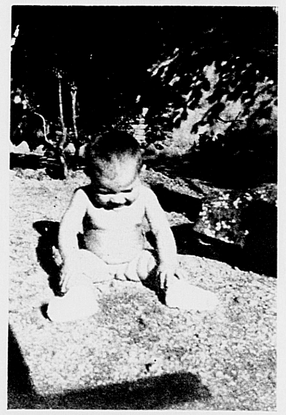
Este asqueroso reptil
que roe sin vacilar
es como el cobarde vil
que nunca puede acallar
los celos y envidia ruin.

Dios nos libre de sus garras
porque de su mordedura
puede dejar nuestras almas
sumidas en la amargura
sin saber cómo curarlas.

De su existencia incurable
nunca podremos dar fin.
La Humanidad es culpable
de que exista este ruin
gusano tan despreciable.

PEPITA LÓPEZ

ODINA



¡El alba de la vida, sin velos y en toda su pureza! ¿Quién osaría decir que la pureza está en los velos o en los trajes?