PERDIDAS EN LA LUZ Y EN LOS BRAZOS DEL MEDITERRÁNEO...



Dos mariposas humanas en la playa predilecta

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N.º 88328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

El Nuevo concepto Librecultu-rista del desnudo no es in-moral!

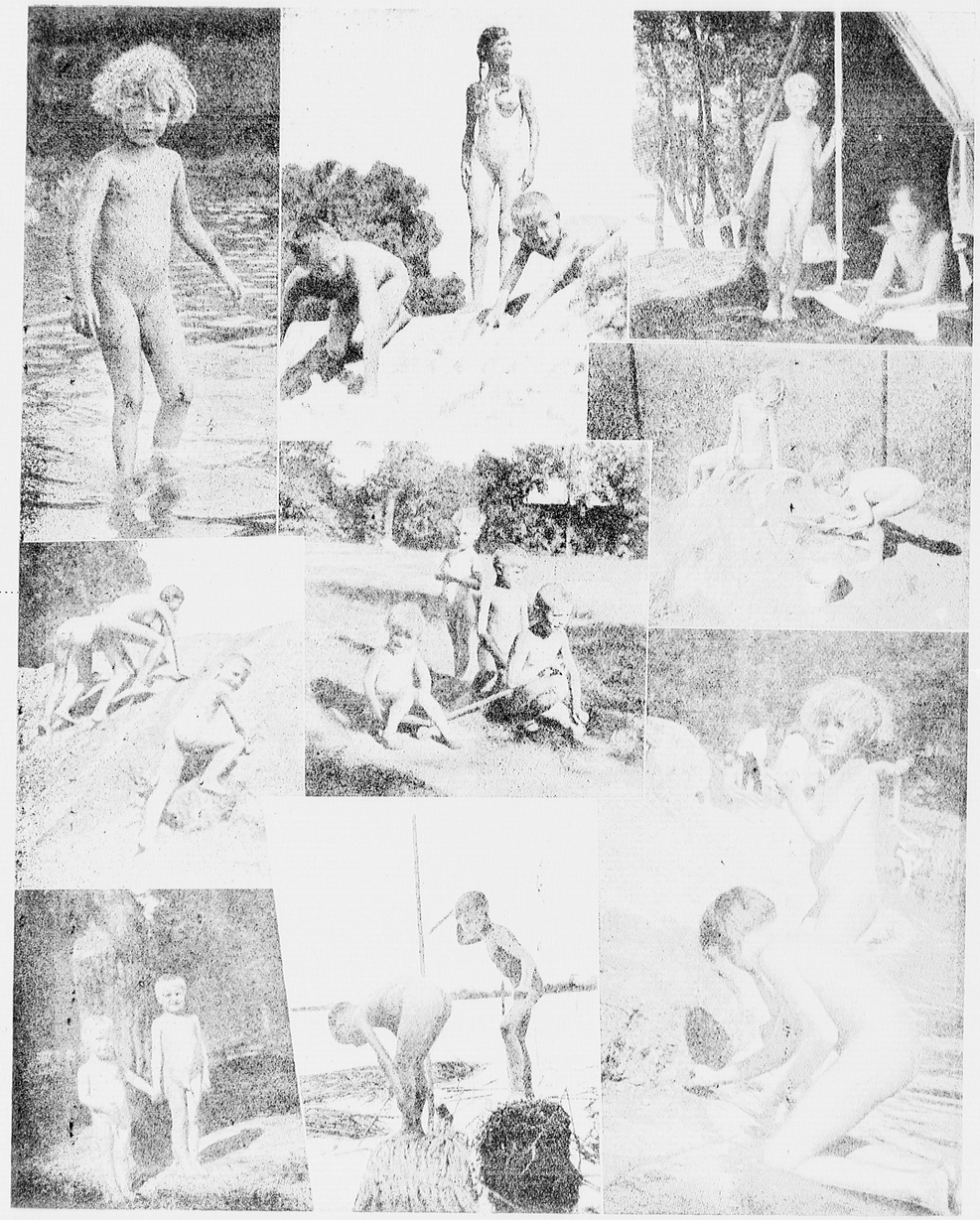


Crisálida de carne que te convierles toda en espíritu, yo te venero cual vestal de pureza y de inocencia porque al verte tan sublime creo que no existes sino solo en espumas y flores... Crisálida de carne, primavera de esencias humanas, rayo de luz hecho ser, mariposa, tórtola, mujer, ángel... has renunciado a la mundanidad, a las sensaciones de la carne... por eso te venero, porque no sabes del vicio y depravación de los hombres... una sola mácula que supieras me darías asco aunque fueras bella! Detesto la conciencia envenenada!

Barcelona 15 Febrero 1933 Núm. 163 0'50 cents.

EL DESNUDISMO EN ALEMANIA

¡Regeneremos a la humanidad comenzando por la infancia! ¡No tengamos pereza! ¡Manos a la obra hoy mismo y no esperar nunca a mañana! El mañana es el refugio de todos los cobardes e impotentes!



Caritas risueñas de niños y niñas que juegan...

En el norte de Europa los padres de los niños son más inteligentes que los papás de España, saben bien la importancia que tiene en la Vida la cultura física biológica!

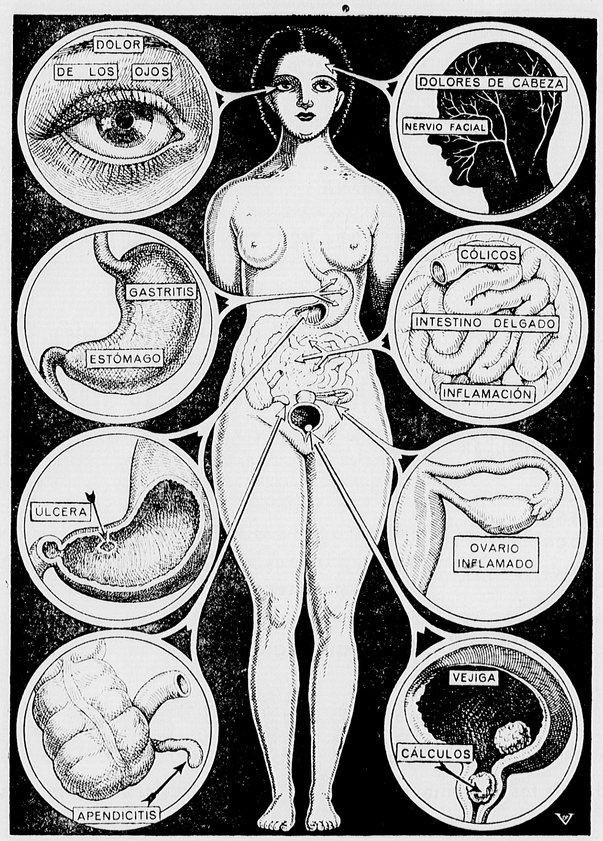
MEDICINA NATURAL

ENCICLOPEDIA PRACTICA PARA EL TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES

POR EL

Doctor ADR. VANDER

Médico ex-director del Sanatorio de Medicina Natural, Leipzig, (Alemania)



Magnífico ejemplar en 4.° lujosamente encuadernado en tela

850 páginas

700 ilustraciones originales

Muchas láminas en colores

Un Atlas de Anatomía en colores

12.ª EDICIÓN
CORREGIDA Y AUMENTADA
1933

PRECIO 30 PESETAS

y una peseta para el correo certificado

Los pedidos de este libro deben de hacerse directamente a la calle Pelayo, 60, 3.°, Barcelona. Todos irán contra reembolso, o bien enviar antes el importe por el Banco o Giro Postal.

¿Ha pensado usted alguna vez a cuánto asciende cada año el dinero invertido en medicinas y productos farmacéuticos? ¿Ha tenido en su familia alguna persona atacada de una de estas enfermedades penosas e interminables que a veces arruinan un hogar o consumen las economías reunidas pacientemente durante largos años?... Entonces, usted deberá reconocer que el coste insignificante de este libro, que le dará valiosos consejos para prevenir y **curar las enfermedades, casi sin gasto alguno,** representa una cantidad irrisoria, permitiéndole, en cambio, introducir considerables economías en su presupuesto.

Sin una salud completa, es imposible que haya buen humor y bienestar. Si usted ama de verdad a los suyos, procure mejorar su felicidad poniendo a su alcance los **remedios naturales de curación** contenidos en este libro, verdadera joya que no puede faltar en ningún hogar. En él se describen todas las enfermedades, con **plan de tratamiento completo para su curación,** que va descrito con verdadero lujo de detalles y la máxima precisión y claridad, además de un índice que contiene más de **dos mil** materias. De todo cuanto se ha publicado hasta la fecha en este género, es sin duda alguna esta obra la que ha conseguido un éxito más resonante, como lo prueba la rapidez con que se han vendido todas las ediciones y los millares de testimonios de las curaciones obtenidas.

Hasta hoy, era costumbre presentar en ilustraciones, únicamente los órganos sanos y los enfermos. El autor ha habierto una nueva senda en este terreno, presentando además el funcionamiento de estos óganos, mediante **ilustraciones comparativas,** combinadas en una forma totalmente desconocida, lo que permite al lector comprender claramente la materia de que se trata sin necesidad del menor esfuerzo por su parte.

EL EDITOR

Obras nuevas Naturistas recomendables

	Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50
«Educación Físico - Biológica», profesor 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», prof. N. Capo	1'00
«Trofoterapia Individual», prof. N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932.	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Desnudismo y Salud», Dr. Siraborgo	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 A LA

SOCIEDAD NATURO - DESNUDISTA DE BARCELONA

Pelayo, 60, 3.º y C. Alcoy, 2 y 10

BARCELONA

Acuda V. al Banquete-Homenaje al Concejal del Ayuntamiento de Barcelona, el culto naturista don Miquel Ollé, el 26 de febrebro a la una de la tarde.

10 PESETAS TIKET **Teléfono 79771**

Lea V. la Colección de los 3 números extraordinarios que han aparecido, cuestan 4 ptas.

ACADEMIA DE DECLAMACIÓN "PENTALFA"

Director: JOSÉ BRUNET

ENSEÑANZA PRÁCTICA TODOS LOS SÁBADOS DE 8 A 9 NOCHE

5 pesetas al mes. Inscribirse: todos los días de 9 a 3 y de 5 a 9, en Pelayo 60, 3.º

COMEDOR VEGETARIANO TROFOLÓGICO

PELAYO, 60, 3.º

Comidas desde 2 pesetas :-: Cenas, 1'50

No deje de enriquecer su biblioteca

con la Colección de **PENTALFA** Dusnudista, 1931. Todo el año completo, encuadernado, 10 pesetas, y el año 1932, tamaño grande, 15 pesetas, con más de 550 páginas y más de 500 láminas al desnudo.

Pídanos números atrasados de PENTALFA para regalar a sus amigos

En la Colección completa de PENTALFA, 1932, que contiene:

Cocina Científica Racional

(Compatibilidad e incompatibilidad de los alimentos) **Por RAMONA PERERA**

El lector hallará más de 650 páginas, con 150 platos de cocina vegetariana sabrosísimos, confeccionados a base del criterio Trofológico y científico del verdadero vegetarismo, en los que se encuentran los variados gustos de los alimentos naturales, constituyendo la alimentacion sana y Racional. No son platos teóricos, todos han sido probados antes de darlos a la publicidad: Cocidos, salsas, sopas, entremeses, rellenos, tortillas, ensaladas cocidas, macarrones, spaghetti, raviolis, canalones, guisos, croquetas, patatas al horno y rellenas, canapés de espinacas, budin de boniatos, coctels de naranjas, como se hace el jugo de uvas, etc. etc. Técnica culinaria, proporción de agua y tiempo de cocción. Como se comen las frutas, las ensaladas tiernas, las verduras, los cereales y como se condimentan. Además, en dicha Colección, bonitamente encuadernada en bicolor, con los 24 números del año y el suplemento sobre «El Nudismo y la Cuestión Sexual», contiene más de 500 láminas al desnudo y documentados artículos sobre Librecultura, Trofología, Trofoterapia, Filosofía Naturista y notas diversas.

Su precio es de 15 pesetas :-: Se envía contrareembolso :-: Adquiérala!

Administración: Alcoy, 2 y 10
Redacción: Pelayo, 60, 3.º
Teléfono 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR:
Profesor N. CAPO
15 FEBRERO, 1933

MOSÁICOS NATURISTAS

¿QUÉ HACER EN LA VIDA?

La *Vida* tiene como finalidad la perfección y el progreso moral, y para alcanzarlo, es necesaria la *salud integral*, y ésta no se consigue sino por medio del verdadero Naturalismo; pero el Naturalismo Integral tiene su postulado, que está resumido en las siguientes prácticas:

Lecturas: Libros y revistas naturistas.

Diversiones: Al aire libre, al sol o en locales bien aireados, con juegos sanos y enseñanzas morales.

Vida sexual: Abstención absoluta, si no es para la procreación consciente.

Alimentación: Frutas, ensaladas tiernas, cereales y oleaginosos combinados trafológicamente.

Masticación: Masticar e insalivar perfectamente bien todo slos alimentos para evitar todos !ufi emfñypshrd! todos los alimentos para evitar trabajo e inadaptaciones químicas al estómago.

Higiene: Lavarse toda la piel, día por otro, con limón, tomate o naranja en fricciones y masajes con las propias manos, baños de sol directos a las partes sexuales y duchas.

Sueño: Dormir de seis a nueve horas. Acostarse temprano y levantarse temprano.

Medio ambiente: Buscar siempre compañías afines. Vivir en ambiente contrario a las propias ideas es desgastarse en energías nerviosas.

Optimismo: El hombre libre y culto debe ser optimista en toda ocasión. El pesimismo corta las digestiones y trasterna el equilibrio mental. El optimismo crea espíritus superiores, conduciendo al hombre por el camino del éxito.

¿QUÉ COMO CURAR EL REUMATISMO?

Hoy por hoy resulta fácil obtener una curación radical si el enfermo tiene suficiente inteligencia para comprender que el *Naturismo Científico Moderno*, la Trofoterapia, tiene tratamientos y recursos infalibles.

Nada de medicinas ni drogas. No tiene que hacerse grandes gastos ni tiene que irse a ver a ninguna eminencia del extranjero, no.

Tampoco tiene que emplearse la fuerza de voluntad a alta tensión, pues con solamente suprimir los alimentos albuminosos y cadavéricos, los embutidos, las claras de huevos, los quesos; todos los productos del cerdo, caza y pesca, además de las judías y demás granos secos y albuminosos... ya entramos en la primera parte de la curación. Luego tomar baños de sol o de vapor. Comer verduras frescas y tiernas aliñadas con aceite y pan integral, patatas, boniatos o bien arroz. Pero mejor régimen aún es el frugivorismo Naturista: manzanas, peras, naranjas, ciruelas, fresas, uvas, melones, higos, pasas con pan integral tostado y yemas de huevo, y el reumatismo se cura. ¡¡Sí, señor!!

A las madres de corazón

Así como deis una cultura superior a vuestros hijos mandándolos a buenas academias, también cebierais cuider de no darles carnes ni sardinas para su delicado estómago que lo embrutece y enferma. Vuestra conciencia debe remorderos porque en el mañana ellos sufrirán las fatales consecuencias de Vuestras faltas. ¡Obrad con energía y voluntad!

La Sal y los Naturistas

Nosotros no utilizamos sal en ninguna de nuestras combinaciones de comidas diarias para nutrirnos y hace ya más de 14 años que practicamos el régimen completamente declorurado y no sufrimos ninguna enfermedad por carencia, al contrario, estamos dispuestos a probar ante análisis y demostraciones nuestra riqueza, en nuestra sangre y huesos, de calcio, sosa, magnesio... etc., ni tememos, así, ninguna decalcificación, desmineralización ni fosfatatia (?), pero nos atrevemos a afirmar categóricamente que los que usan poca o mucha sal o bien la recomiendan no tienen nada de naturistas, sino unos autómatas cartomianos.

La «pasa» o la gripe y los colíticos

Hace una temporada que esa señora Gripe, especie de *pequeño cólera*, hace de las suyas. En pocas semanas, y solamente en Inglaterra, ha habido ¡más de 55 mil muertos! En Cataluña también les ha tocado a los políticos y no ha respetado a izquierdas ni a derechas. También ha pasado por las casas de ricos y pobres. Pero nadie se da cuenta de que la gripe no es una cosa que viene y pasa, sino que es un estado morboso de la sangre y que con sólo hacer una dieta de naranjas «pasas» sin dejar rastro. Los políticos no tienen tiempo de estudiar un poco el Naturismo... pero cuando quieren cogerse a él, a veces, ¡es tarde!

PROF. N. CAPO

REGALO A NUESTROS PROPAGANDISTAS!

Obras nuevas de Naturismo

	Ptas.
El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico, del Prof. N. Capo	0'25
Nuestro Credo	0'05
Postales para conocer las enfermedades por el iridiagnosis: Clave	0'50
Las 6 Constituciones orgánicas	0'50
Propongo a la Mujer	0'25
Los Fracasados, por N. Capo	0'10
Ensayos sobre Educación	0'20
Higiene Popular, por D. Salas	0'75
La carne envenena, por N. Ferré	0'20
El Agua, por Piñango	0'20
¿Era Jesús vegetariano?	0'60
El Pan Dextrín y la Salud	1'00
El mal de Amor y su curación	2'00
Manzana de oro	0'10
Postal naturista	0'10
TOTAL	0'50

Se envía todo de regalo al que nos consigue una media subscripción 1933, a «Pentalfa».

Se admiten las subscripciones por medio año, desde el núm. 163 al 175, y cuesta 5 pesetas.

Los fracasos en el Naturismo tienen su causa en la falta de orientación, en el desconocimiento de las incompatibilidades químicas de los alimentos y en la falta de fuerza de Voluntad. Ingrese en la Escuela de Trofoterapia y estará bien orientado! Vacilar es fracasar!

Obras nuevas. Naturistas recomendables

	Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50
«Educación Física - Biológica», profesor 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», prof. N. Capo.	1'00
«Trofoterapia individual», prof. N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932.	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«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 A LA

SOCIEDAD NATURO - DESNUDISTA DE BARCELONA

Pelayo, 60, 3.° y C. Alcoy, 2 y 10 BARCELONA

Acuda V. al Banquete-Homenaje al Concejal del Ayuntamiento de Barcelona, el culto naturista don Miquel Ollé, el 26 de febrebro a la una de la tarde.

10 PESETAS TIKET **Teléfono 79771**

Lea V. la Colección de los 3 números extraordinarios que han aparecido, cuestan 4 ptas.

ACADEMIA DE DECLAMACIÓN "PENTALFA"

Director: JOSÉ BRUNET

ENSEÑANZA PRÁCTICA TODOS LOS SÁBADOS DE 8 A 9 NOCHE

5 pesetas al mes. Inscribirse: todos los días de 9 a 5 y de 5 a 9, en Pelayo 60, 3.°

COMEDOR VEGETARIANO TROFOLÓGICO

PELAYO, 60, 3.°

Comidas desde 2 pesetas :-: Cenas, 1'50

No deje de enriquecer su biblioteca

con la Colección de **PENTALFA** Dusnudista, 1931. Todo el año completo, encuadernado, 10 pesetas, y el año 1932, tamaño grande, 15 pesetas, con más de 550 páginas y más de 500 láminas al desnudo.

Pídanos números atrasados de PENTALFA para regalar a sus amigos

En la Colección completa de PENTALFA, 1932, que contiene:

Cocina Científica Racional

(Compatibilidad e incompatibilidad de los alimentos) **Por RAMONA PERERA**

El lector hallará más de 650 páginas, con 150 platos de cocina vegetariana sabrosísimos, confeccionados a base del criterio Trofológico y científico del verdadero vegetarismo, en los que se encuentran los variados gustos de los alimentos naturales, constituyendo la alimentación sana y Racional. No son platos teóricos, todos han sido probados antes de darlos a la publicidad: Cocidos, salsas, sopas, entremeses, rellenos, tortillas, ensaladas cocidas, macarrones, spaghetti, raviolis, canalones, guisos, croquetas, patatas al horno y rellenas, canapés de espinacas, budin de boniatos, cocteis de naranjas, como se hace el jugo de uvas, etc. etc. Técnica culinaria, proporción de agua y tiempo de cocción. Como se comen las frutas, las ensaladas tiernas, las verduras, los cereales y como se condimentan. Además, en dicha Colección, bonitamente encuadernada en bicolor, con los 24 números del año y el suplemento sobre «El Nudismo y la Cuestión Sexual», contiene más de 500 láminas al desnudo y documentados artículos sobre Librecultura, Trotología, Trofoterapia, Filosofía Naturista y notas diversas.

Su precio es de 15 pesetas :-: Se envía contrareembolso :-: Adquiéralal

Administración: Alcoy, 2 y 10
Redacción: Pelayo, 60, 3.°
Teléfono 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

DIRECTOR: Profesor N. CAPO

15 FEBRERO, 1933

MOSÁICOS NATURISTAS

¿QUÉ HACER EN LA VIDA?

La *Vida* tiene como finalidad la perfección y el progreso moral, y para alcanzarlo, es necesaria la *salud integral*, y ésta no se consigue sino por medio del verdadero Naturalismo; pero el Naturalismo Integral tiene su postulado, que está resumido en las siguientes prácticas:

Lecturas: Libros y revistas naturistas.

Diversiones: Al aire libre, al sol o en locales bien aireados, con juegos sanos y enseñanzas morales.

Vida sexual: Abstención absoluta, si no es para la procreación consciente.

Alimentación: Frutas, ensaladas tiernas, cereales y oleaginosos combinados trafológicamente.

Masticación: Masticar e insalivar perfectamente bien todo slos alimentos para evitar todos lufi cmfñypshrdl todos los alimentos para evitar trabajo e inadaptaciones químicas al estómago.

Higiene: Lavarse toda la piel, día por otro, con limón, tomate o naranja en fricciones y masajes con las propias manos, baños de sol directos a las partes sexuales y duchas.

Sueño: Dormir de seis a nueve horas. Acostarse temprano y levantarse temprano.

Medio ambiente: Buscar siempre compañías afines. Vivir en ambiente contrario a las propias ideas es desgastarse en energías nerviosas.

Optimismo: El hombre libre y culto debe ser optimista en toda ocasión. El pesimismo corta las digestiones y trastorna el equilibrio mental. El optimismo crea espíritus superiores, conduciendo al hombre por el camino del éxito.

¿QUÉ COMO CURAR EL REUMATISMO?

Hoy por hoy resulta fácil obtener una curación radical si el enfermo tiene suficiente inteligencia para comprender que el *Naturismo Científico Moderno*, la Trofoterapia, tiene tratamientos y recursos infalibles.

Nada de medicinas ni drogas. No tiene que hacerse grandes gastos ni tiene que irse a ver a ninguna eminencia del extranjero, no.

Tampoco tiene que emplearse la fuerza de voluntad a alta tensión, pues con solamente suprimir los alimentos albuminosos y cadavéricos, los embutidos, las claras de huevos, los quesos; todos los productos del cerdo, caza y pesca, además de las judías y demás granos secos y albuminosos... ya entramos en la primera parte de la curación. Luego tomar baños de sol o de vapor. Comer verduras frescas y tiernas aliñadas con aceite y pan integral, patatas, boniatos o bien arroz. Pero mejor régimen aún es el frugivorismo Naturista: manzanas, peras, naranjas, ciruelas, fresas, uvas, melones, higos, pasas con pan integral tostado y yemás de huevo, y el reumatismo se cura, ¡¡si señor!!

A las madres de corazón

Así como deis una cultura superior a vuestros hijos mandándolos a buenas academias, también debierais cuidar de no darles carnes ni sardinas para su delicado estómago que lo embrutece y enferma. Vuestra conciencia debe remorderos porque en el mañana ellos sufrirán las fatales consecuencias de Vuestras faltas. ¡Obrad con energía y voluntad!

La Sal y los Naturistas

Nosotros no utilizamos sal en ninguna de nuestras combinaciones de comidas diarias para nutrirnos y hace ya más de 14 años que practicamos el régimen completamente declorurado y no sufrimos ninguna enfermedad por carencia, al contrario, estamos dispuestos a probar ante análisis y demostraciones nuestra riqueza, en nuestra sangre y huesos, de calcio, sosa, magnesio... etc., ni tememos, así, ninguna decalcificación, desmineralización ni fosfataria (?), pero nos atrevemos a afirmar categóricamente que los que usan poca o mucha sal o bien la recomiendan no tienen nada de naturistas, sino unos autómatas cartonianos.

La «pasa» o la gripe y los colíticos

Hace una temporada que esa señora Gripe, especie de *pequeño cólera*, hace de las suyas. En pocas semanas, y solamente en Inglaterra, ha habido ¡más de 55 mil muertos! En Cataluña también les ha tocado a los políticos y no ha respetado a izquierdas ni a derechas. También ha pasado por las casas de ricos y pobres. Pero nadie se da cuenta de que la gripe no es una cosa que «viene y pasa», sino que es un estado morboso de la sangre y que con sólo hacer una dieta de naranjas «pasa» sin dejar rastro. Los políticos no tienen tiempo de estudiar un poco el Naturismo... pero cuando quieren cogerse a él, a veces, ¡es tarde!

PROF. N. CAPO

REGALO A NUESTROS PROPAGANDISTAS!

Obras nuevas de Naturismo

	Ptas.
El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico, del Prof. N. Capo	0'25
Nuestro Credo	0'05
Postales para conocer las enfermedades por el iridiagnosis: Clave	0'50
Las 6 Constituciones orgánicas	0'50
Propongo a la Mujer	0'25
Los Fracasados, por N. Capo	0'10
Ensayos sobre Educación	0'20
Higiene Popular, por D. Salas	0'75
La carne envenena, por N. Ferré	0'50
El Agua, por Piñango	0'20
¿Era Jesús vegetariano?	0'00
El Pan Dextrín y la Salud	1'00
El mal de Amor y su curación	2'00
Manzana de oro	0'10
Postal naturista	0'10
TOTAL	6'50

Se envía todo de regalo al que nos consigue una media subscripción 1933, a «Pentalfa».

Se admiten las subscripciones por medio año, desde el núm. 163 al 175, y cuesta 5 pesetas.

Los fracasos en el Naturismo tienen su causa en la falta de orientación, en el desconocimiento de las Incompatibilidades químicas de los alimentos y en la falta de fuerza de Voluntad. Ingrese en la Escuela de Trofoterapia y estará bien orientado! Vacilar es fracasar!

Lo que importa saber

Muchos amiguitos nuestros nos han manifestado, unos en murmuraciones y otros directamente que «Pentalfa» debiera estar «mejor» colaborada y apuntelada con artículos de buenas firmas y de renombre.

—Sí, muy bien, tenéis razón. Estamos conformes. Nosotros no vivimos en la luna. Bien comprendemos lo que necesitamos, pero... contestamos que, como naturistas, no nos hacemos ilusiones. Las «buenas» firmas que se cotizan, por ese mundo, mercado del periodismo, a tanto la línea no pueden decirnos nada importante sobre Naturismo o Desnudismo. Hablar de Naturismo no es como hablar de política, de literatura o de aventuras detectivescas. Hablar de Naturismo no se debe hacer mercenariamente ni porque sí. El Naturo-Desnudismo, en realidad, no está al alcance científico, ni mental ni mucho menos espiritual de todo el mundo, y aún, menos de los intelectuales, de fama pero decadentes, que escriben por escribir, como un hábito, como un vicio o un sport, no! El escribir debe sentirse, y el escribir sobre Naturismo o Librecultura aun debe estar, el escrito, avalado por la práctica y la comprobación diaria en la interpretación de la vida. Lo que importa saber no son frases ni términos más o menos rebuscados en los folios de la Academia, sino, lo que tenga sentido común. Lo que importa saber son cosas útiles, cosas sanas, cosas de salud, cosas de alegría y optimismo, cosas que nos conduzcan a un derrotero seguro y real, a un sendero, sublime, a una vida superior donde la verdad por estar tan alta no puede ser mancillada por las aves de rapiña de intelectuales, a pesar de creerse éstos que vuelan «más alto».

DESNUDISMO!

LLAMAMIENTO A LOS SIMPATIZANTES

Un grupo de antiguos convencidos y entusiastas naturistas, de criterio amplio y universal, tratamos de reunir y coordinar la actividad dispersa de los elementos simpatizantes con el movimiento desnudista, que indudablemente existen en Valencia. Hemos dado existencia legal a este grupo con el nombre de «GIMNOS CLUB». Nos inspiramos en los mismos postulados en que se inspiran las organizaciones similares que ya existen: laborar por la implantación de una cultura, una higiene y una moral de amplia base biológica; queremos difundir tanto como sea posible los ideales de regeneración que informan el desnudismo; crear una fuente corriente de opinión simpatizante con esta modalidad de evolución social que es la librecultura, y contribuir en la medida de nuestras fuerzas al triunfo definitivo y rotundo de la nueva moral en el nuevo orden social que se está gestando.

No perderemos el tiempo en discutir si el desnudismo es posible o no, si es estético, si es moral; dejamos muy atrás tan inútiles polémicas; vislumbramos ante nosotros unas normas de vida más sinceras, justas, y humanas y a convertirlas en realidad nos encaminamos sin volver la vista atrás. Por esto nos dirigimos a los convencidos; concretemos nuestros postulados en una realidad tan extensa y amplia como sea posible, que ella se encargará de convencer a las gentes, mejor que las más eruditas elucubraciones teóricas. Pero necesitamos conocernos y unirnos; saber cuántos y quiénes somos y obrar en consecuencia; queremos interesar en este movimiento a cuantos simpatizando con él, por sus actividades naturistas, médicas, higienistas o educadoras, puedan aportar su colaboración técnica al mejor éxito de nuestro empeño.

Hemos de demostrar el movimiento, andando, y por lo tanto estimamos como objetivo de la primera etapa de nuestro camino, la creación en la proximidad de Valencia, junto a nuestro mar, en plena Naturaleza, en un amplio y adecuado recinto que afortunadamente existe y cuyas gestiones de cesión hemos iniciado, de un gran centro gímnico orientado según las normas de los que son ya una hermosa realidad y que por afinidades geográficas y étnicas, más se adaptan a nuestra idiosincrasia—el «Sparta Club» de nuestros camaradas franceses, por ejemplo—una colonia de librecultura en la que tendrían su adecuado lugar la academia de cultura física, la instalación de hidroterapia, la piscina, el parque de Luz y su recinto de higiene y cura solar y de reposo: el *nudarium*; el recinto de coeducación desnudista integral, con sus estadios de juego y deportes, de gimnasia rítmica y teatro de la Naturaleza; el recinto y estudio semidesnudista de preeducación y adaptación de los neófitos; el recinto de instalaciones personales o familiares de tiendas de campaña, *bungalows*, etc., que permitirían una grata estancia durante las vacaciones; un lugar, en fin, de realización práctica de vida naturista y educación biológica, donde niños y adultos de uno y otro sexo, amigos, familias enteras, en las horas y en los días en que se liberan de la obligada servidumbre del trabajo, puedan, en plena Naturaleza, fundiéndose con ella, olvidar una falsa civilización, que nos ha traído formidables progresos técnicos, no cabe duda, pero también una miseria moral y una degeneración fisiológica evidentes.

El grupo de los que hemos echado sobre nosotros la tarea de organizar esto, nos reunimos los sábados a las siete de la tarde, en la calle del Mar, 23, local del Ateneo Científico, al que públicamente hemos de agradecer la cordial acogida que nos ha dispensado. Allí cambiamos impresiones y acordamos lo más conveniente a la buena marcha de nuestro «GIMNOS CLUB». A todos aquellos que conocedores de cuanto significan los ideales de regeneración mental y física que informan el movimiento desnudista, simpaticen por lo tanto con ellos, encarecemos nos visiten en el Ateneo Científico, o nos escriban si lo prefieren, dirigiéndose a nuestro secretario; él les informará detalladamente de cuanto pueda interesarles. Lo encarecemos con verdadero interés porque es necesario contar nuestras fuerzas, coordinar nuestras actividades y dar unidad a nuestra gestión.

Y nada más; estamos esperanzados de que nuestro llamamiento ha de encontrar eco en los espíritus afines, y de su resultadodepend e la posibilidad de realización del hermoso proyecto que hemos esquematizado.

Entretanto continuamos laborando.

GIMNOS CLUB

A quienes nos escriban, rogamos dirijan la carta al secretario de «GIMNOS CLUB», en el Ateneo Científico, Mar, 23, Valencia.

El Profesor Capo en Valencia

Por el desarrollo integral del Naturo-Desnudismo y a pedido de numerosos amigos Libreculturistas, frotólogos y naturistas de Valencia, el Prof. N. Capo llegará el día 16 de marzo y volverá el día 21 a Barcelona.

Dará una conferencia sobre la Libre Cultura en Barcelona y en el extranjero, en el Ateneo Científico de Valencia. Los que deseen consultar con el Prof. N. Capo, pueden hacerlo en Benetúser, en casa de la Sra. Carmen Cortés, calle Real Madrid, 4, el viernes 17 y el sábado 18.

La Conferencia estará organizada por "Gimnos Club" de Valencia.

Por no disponer de tiempo el Prof. N. Capo no irá a Alcoy, a Gandía y a Elche, como se ha anunciado, y sólo permanecerá esos 4 días en Valencia.

EL DESNUDISMO EN SUIZA

Por Renato E. Kielinger

III Y ULTIMO

(Véase los dos últimos números)

En Bâte hay dos grupos que tienen muy hermosos centros gímnicos, en Rheinweiler y en Schliengen (Bade).

Los miembros del «Bund für freie Lebensgestaltung» (Dirección: Keorges Mürtenberger, Spitalstrasse, 28, Bâle) hablan todos el mismo dialecto alemán, a pesar de pertenecer a tres naciones: Suiza (Bâle), Francia (Mulhouse) y Alemania (Freiburg i/B).

En Schaffhouse, el grupo desnudista ha sido creado por un pequeño círculo de amigos. Desde hace más de diez años toman desnudos baños de aire y de sol. Tiene actualmente un centro maravilloso a 800 metros de altitud en el monte Rauden. Está afiliado a la A. S. L.

En los cantones de Thurgovie, de Lt. Gall y de Appenzell, hay muchos adheridos desparramados. En St. Gall hay un pequeño núcleo desnudista en un grupo del movimiento fisiócrata de Silvio Gesell (tierra libre, moneda libre, reforma económica). St. Gall, Berna y La Chaux de Fonds son los únicos lugares suizos donde hay piscinas que permitan la natación en invierno, mas, naturalmente, no se admite el desnudismo.

En Winterthour hay un grupo bastante importante, afiliado a la A. S. L. Posee un terreno magníficamente situado a orillas del Rhin. Es un grupo muy activo.

En Baden, un pequeño grupo desnudista se solea de vez en cuando en pequeños lugares secretos.

Ahora Zurich, ¿cómo es posible que una ciudad de 300.000 habitantes no tenga más que 120 desnudistas organizados? ¿Es a causa de la buena instrucción o del activo protestantismo de su población? ¿Es debido a las diferenciaciones sociales o por la manía de cierto número de querer tener siempre a la razón de su parte? Ya han «muerto» cuatro grupos desnudistas; otros dos grupos aun viven. En el verano de 1929 se fundó una sección de la S. L. B., de Berna. En el verano de 1930 se dividió en dos grupos. Uno de ellos prefiere tener un gran número de miembros, mientras que el otro hace cumplir severas condiciones antes de la admisión, y preconiza una reforma de la vida, conjuntamente con el desnudismo.

El primer grupo, «Neues Leben», posee un centro gímnico en Glattbrugg, al norte de Zurich. El otro grupo, «Lichtwarts», adherido a la A. S. L., prefiere colaborar estrechamente con el de Winterthour. En «Lichtwarts» los nuevos miembros deben de frecuentar regularmente un curso de gimnasia en traje de baño. Así se les trata y se sabe mejor si pueden ser admitidos en el grupo.

La A. S. L. que, actualmente, tiene su domicilio en Zurich (case postale: 589) trata de mejorar el nivel del movimiento desnudista en Suiza en general, y de activar los grupos en particular.

En Zurich hay 40 restaurantes en los cuales no se sirve alcohol; 12 restaurantes vegetarianos; 6 casas de reforma, y una sucursal de la librería desnudista «Dic Neue Zeit». La Sociedad Naturista posee un gran parque para tomar baños de aire y de sol en el Zurichberg, con compartimientos separados para desnudismo; mujeres a un lado, hombres a otro. El baño de la playa municipal es uno de los mejores de su clase en Europa. Hay grandes terrenos de juego, en donde un profesor de gimnasia municipal da clases a todo el mundo. Vastos prados sirven para tomar baños de sol. Hay vestuarios ejemplares; lugares apropiados para natación y toda clase de cultura física. Mientras que el eslip está prohibido para los hombres, a las mujeres se les permite toda clase de refinamientos en el traje de baño.

Además hay otros 14 baños municipales para sexos separados, junto al lago o a los dos ríos que atraviesan la ciudad. El personal de los grandes Bancos dispone de maravillosos terrenos para deportes. Innumerables sociedades de alpinismo, de esquiar, de natación, de gimnasia, etc., se ocupan de la educación deportiva de la población.

Para ser buenos desnudistas es preciso tener una cierta educación naturista, deportiva e intelectual. En Zurich se ocupan muy activamente de esta preparación, aun sin darse cuenta.

Es muy natural que en Suiza haya muchos desnudistas alpinistas. A menudo, los grupos de la Suiza Oriental organizan excursiones desnudistas a las cimas poco conocidas.

En invierno se les cambia por salidas desnudistas con esquíes, sea al Toggenbourg, sea a los Alpes, o en el Cantón de Grisous, que tiene el clima invernal más favorable de toda Suiza. Es algo de lo más bello de cuanto existe ver a hombres y mujeres bronceados, aceitados, sanos y endurecidos, resbalando desnudos a una velocidad, fuerza y agilidad divinas, con esquíes a través de los grandes manteles blancos y empolvados, a través de cimas majestuosas' de 2.000 a 4,000 metros de altitud, con un aire puro, siempre expuestos a los rayos ultravioletas del radiante sol alpino, bajo un cielo azul obscuro, mientras que abajo la muchedumbre con sus quehaceres y sus disgustos aun duerme bajo una espesa capa de niebla.

En los meses de febrero o marzo de 1933 la A. S. L. ha organizado un curso de esquíes para debutantes y adelantados a la vez, en una región apartada de los Grisons. Además, en plena temporada, en todas las estaciones invernales de este Cantón, y sobre todo en Arosa, las mujeres practican el esquí, preferentemente en traje de baño.

En Agnuzzo, a orillas del lago Lugano, habrá ya un hermoso centro gímnico, mas la clericalla se ha quejado, y su propietario fué expulsado del Cantón de Tessin.

En el Kurhaus de Cadémario, cerca de Lugans, situado a 1.100 metros de altitud, el Dr. Keller Hoerschelmaun juntó con mucho éxito la práctica del desnudismo y los baños de sol para hombres y mujeres separados, con el vegetarismo o vegetalismo integral y la aplicación seria y razonable de la medicina oficial, allí donde parece necesaria.

Organiza excursiones desnudistas a la montaña.

En Locarno, en la punta del gran delta de la Maggia, el desnudimo está n gran boga. Adeemás, hay varias pensiones naturistas donde la práctica del desnudismo es muy posible. Hemos de citar también el pequeño templo de la Elisarion, donde hay una gran pintura del paraíso, llamada el claro mundo de los bienaventurados.

En Azcona, el gran establecimiento del barón Von der Heydt, monárquico y desnudista alemán, hotelero, pintor y banquero a la vez, el «Monte Veritá» merece ser visitado. Hay dos departamentos estrechos para tomar, desnudos, baños de aire y de sol, con rigurosa separación de sexos. Al lado, hay un gran hotel con dancing y esnobismo internacional. He aquí el resto de la primera colonia desnudo-anarquista en Europa.

La Suiza central, alrededor del Lago de los Cuatro Cantones, es muy católica, y por consiguiente hostil al desnudismo. Mas el Oberland Bernés lo es tanto menos.

A orillas del lago de Brienz, junto a Goldswil, al este de Interlaken, el Sr. Werner Zimmermann posee un maravilloso solario desnudista, donde, a veces, hasta sesenta adheridos de ambos sexos se han llegado a reunir. Cada año el Sr. Zimmermann organiza cursos de vacaciones naturistas y desnudistas, que han hecho impresión inolvidable sobre todos cuantos toman parte.

A Berna, M. Fankhauser, propietario de la librería «Die Neue Zeit», ha fundado una sociedad de gimnasia, «Neu-Hellas», que la practica en una sala muy moderna. Este grupo no admite más que muchachos y jovencitas de bello aspecto físico, vegetarianos, y que se avienen, por escrito, a pagar una multa de 500 francos suizos, si causan molestias por indiscreción o actos contrarios al reglamento. Hay otro grupo gimnástico en Berna, que tiene prescripciones menos rigurosas.

En Mörigen, en el lago de Bienne, M. Fanklauser posee un gran centro gímnico, donde establecerá un pequeño hotel desnudista. En Bienne mismo hay una sucursal de la librería de M. Fauklauser, así como un pequeño grupo adherido a su «S. L. B.»

En la Suiza romanda, junto a numerosos adeptos desparramados en La Chaux-de Fonds, Neuchâtel, Iverdon, etcétera, hay tres grupos desnudistas:

1. El grupo gímnico de Lausana prefiere la práctica de pocos miembros muy activos a la gran propaganda. Organiza salidas, siempre muy acertadas, al monte Jorat, a los Alpes, etc.

2. El grupo gímnico de Ginebra posee un terreno cerca de Onex; organiza cursos de gimnasia en una sala del Municipio, salidas a las montañas de la Alta Savoya, etcétera. Pertenece a la A. S. L.

3. Un segundo grupo ginebrés, bajo la dirección del profesor Rossier, posee un pequeño terreno en Versoix.

¿Cuándo la Sociedad de las Naciones se ocupará del gran problema de la regeneración de la humanidad, idea fundamental del desnudismo, sin cuya realización la paz universal no será nunca más que un fantasma?

Zurich, octubre de 1932.

QUE NO ME QUITES EL SOL!

LAS DOS GRANDEZAS



—Tendrás riquezas sin tasa,
Un palacio y un dosel.
—¿Y para qué quiero casa
Más grande que este tonel?

—Mantos reales gastarás
De oro y seda.—¡Nada, nada!
¿No ves que me abriga más
Esta capa remendada?

—Ricos manjares devoro.
—Yo con pan duro me allano.
—Bebo el Chipre en copas de oro.
—Yo bebo el agua en la mano.

—Mandaré cuanto tú mandes.
—¡Vanidad de cosas vanas!
¿Y a unas miserias tan grandes
Las llamáis dichas humanas?

—Mi poder a cuantos gimen,
Va con gloria a socorrer.
—¡La gloria! capa del crimen;
Crimen sin capa ¡el poder!

—Toda la tierra, iracundo,
Tengo postrada ante mí.
—¿Y eres el dueño del mundo,
No siendo dueño de ti?

—Yo sé que, del orbe dueño,
Seré del mundo el dichoso.
—Yo sé que tu último sueño
Será tu primer reposo.

—Yo impongo a mi arbitrio leyes.
—¿Tanto de injusto blasonas?
—Llevo vencidos cien reyes.
—¡Buen bandido de coronas!

Uno ativo, otro sin ley,
Así dos hablando están:
—Yo soy Alejandro, el rey.
—Y yo, Diógenes, el can.

—Vengo a hacerte más honrada
Tu vida de caracol.
¿Qué quieres de mí?—Yo, nada;
que no me quites el sol.

—Mi poder...—Es asombroso,
Pero a mí nada me asombra.
—Yo puedo hacerte dichoso.
—Lo sé, no haciéndome sombra.

—Vivir podré aborrecido,
Mas no moriré olvidado.
—Viviré desconocido,
Mas nunca moriré odiado.

—¡Adiós! pues romper no puedo
De tu cinismo el crisol.
—¡Adiós! ¡Cuán dichoso quedo,
Pues no me quitas el sol!—

Y al partir, con mutuo agravio,
Uno altivo, otro implacable,
—¡Miserable! dice el sabio;
Y el Rey dice:—¡Miserable!

(*De «Doloras», de Ramón de Campoamor*)

Sección práctica de Cocina Racional y Compatible, a cargo de Ramona Perera

Fideos a la cazuela

Se pone a la lumbre una cazuela de barro, con aceite, dos o tres ajos tiernos, dos cebolletas y unas colecitas de Bruselas, todo picadito. Al empezar a tomar color el frito se le añade un pimiento rojo crudo machacado y seis o siete tomates despellejados. Cuando la salsa está a punto se echa agua en la cazuela, y al empezar la ebullición se echa un plato de fideos gruesos.

Buñuelitos de guisantes

En un plato se echa media libra de harina, tres huevos y un chorro de agua tibia; se baten bien los ingredientes hasta obtener una pasta algo espesa. Se incorpora a la pasta un par de cucharadas de nata sin batir (crema de leche) y un cucharón de guisantes tiernecitos previamente batidos. Se mezcla todo bien y se van echando cucharadas de pasta en la sartén con abundante aceite bien caliente, pues de esta forma quedan muy hinchados los buñuelitos. Se sirven solos o con salsa de tomate.

Si agrada, puede echarse un picadillo de perejil y ajo en la pasta de los buñuelos.

Coliflor al gratén

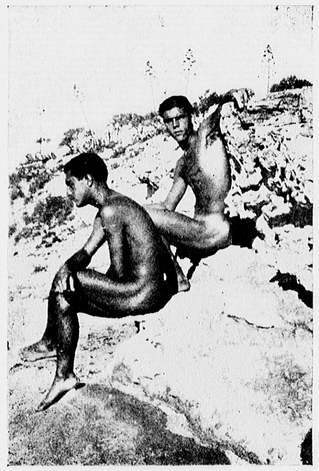
Se cuece la coliflor en una olla con agua. Luego se escurre, se deshace a gajitos, se le echa mantequilla derretida y se echa en una fuente refractaria repartiéndolo bien. En un plato se echa uno o dos huevos, tres o cuatro cucharadas de puré de tomate, mantequilla derretida y un poco de galleta rallada, se mezcla bien con un tenedor y esa pasta se echa sobre la coliflor cubriéndolo bien. Se empolvorea con un poquito de galleta rallada y se pone la fuente al horno para que la coliflor se gratine.

SALUD Y BELLEZA



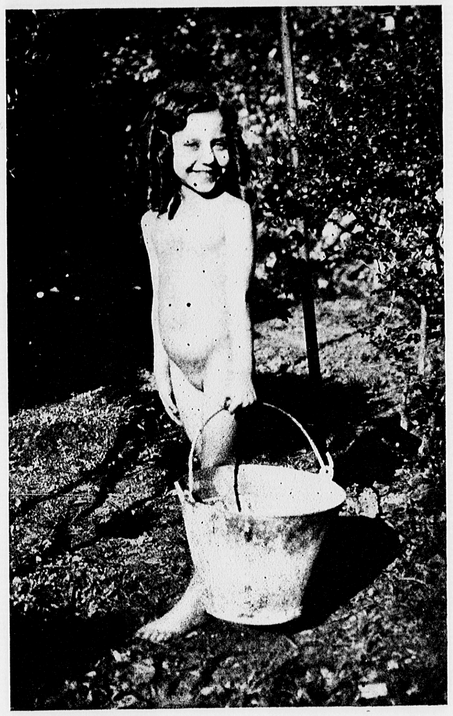
Cabellera y hombros

DESCANSO LIBRECULTURISTA EN LA ALBUFERA DE ALICANTE



Es halagador y digno de ejemplo la actitud de los jóvenes modernos que desprendiéndose de los vicios adquiridos en los bajos fondos de las ciudades se lanzan a la Natura en busca de la pureza y la salud!

RIZOS, INOCENCIA Y SONRISAS DE ANGELES HUMANOS

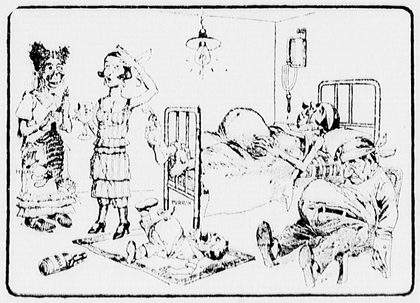


(Foto PENTALFA)

Giocondina Capo, naturista de 6 años (y aún antes de nacer) no comió nunca carnes ni pescados, y su pureza no solo está en el agua pura y cristalina que lleva en el cubo sinó en su semblante, en su almita y corazoncito de naturista.

FELIZ AÑO NUEVO!

Las consecuencias de los turrones y los pollos, pavos, lechones y langostas de Navidad y año nuevo!



— Llama al médico aprisa!

Nosotros deseamos, sí, un buen estreno en la entrada del nuevo año que nos conducirá al año 1934, pero es con salud y normalismo biológico, y no entre juergas e indigestiones tontas: El año nuevo nosotros lo saludamos con frutas deliciosas, (peras, piñas, naranjas, dátiles, uvas, manzanas) y no con cadáveres. Nuestro festival fué feliz y no tuvimos que recurrir a purgas ni a piramidón, ni a la postración de la cama. Fué alegre y optimista!

¡QUE NO ME QUITES EL SOL!

LAS DOS GRANDEZAS



Uno ativo, otro sin ley,
Así dos hablando están:
—Yo soy Alejandro, el rey.
—Y yo, Diógenes, el can.

—Vengo a hacerte más honrada
Tu vida de caracol,
¿Qué quieres de mí?—Yo, nada;
que no me quites el sol.

—Mi poder...—Es asombroso.
Pero a mí nada me asombra.
—Yo puedo hacerte dichoso.
—Lo sé, no haciéndome sombra.

—Tendrás riquezas sin tasa,
Un palacio y un dosel.
—¿Y para qué quiero casa
Más grande que este tonel?

—Mantos reales gastarás
De oro y seda.—¡Nada, nada!
¿No ves que me abriga más
Esta capa remendada?

—Ricos manjares devoro.
—Yo con pan duro me allano.
—Bebo el Chipre en copas de oro.
—Yo bebo el agua en la mano.

—Mandaré cuanto tú mandes.
—¡Vanidad de cosas vanas!
¿Y a unas miserias tan grandes
Las llamáis dichas humanas?

—Mi poder a cuantos gimen,
Va con gloria a socorrer.
—¡La gloria! capa del crimen;
Crimen sin capa ¡el poder!

—Toda la tierra, iracundo,
Tengo postrada ante mí.
—¿Y eres el dueño del mundo,
No siendo dueño de ti?

—Yo sé que, del orbe dueño,
Seré del mundo el dichoso.
—Yo sé que tu último sueño
Será tu primer reposo.

—Yo impongo a mi arbitrio leyes.
—¿Tanto de injusto blasonas?
—Llevo vencidos cien reyes.
—¡Buen bandido de coronas!

—Vivir podré aborrecido,
Mas no moriré olvidado.
—Viviré desconocido,
Mas nunca moriré odiado.

—¡Adiós! pues romper no puedo
De tu cinismo el crisol.
—¡Adiós! ¡Cuán dichoso quedo,
Pues no me quitas el sol!—

Y al partir, con mutuo agravio,
Uno altivo, otro implacable,
—¡Miserable! dice el sabio;
Y el Rey dice:—¡Miserable!

(*De «Doloras», de Ramón de Campoamor*)

Sección práctica de Cocina Racional y Compatible, a cargo de Ramona Perera

Fideos a la cazuela

Se pone a la lumbre una cazuela de barro, con aceite, dos o tres ajos tiernos, dos cebolletas y unas colecitas de Bruselas, todo picadito. Al empezar a tomar color el frito se le añade un pimiento rojo crudo machacado y seis o siete tomates despellejados. Cuando la salsa está a punto se echa agua en la cazuela, y al empezar la ebullición se echa un plato de fideos gruesos.

Buñuelitos de guisantes

En un plato se echa media libra de harina, tres huevos y un chorro de agua tibia; se baten bien los ingredientes hasta obtener una pasta algo espesa. Se incorpora a la pasta un par de cucharadas de nata sin batir (crema de leche) y un cucharón de guisantes tiernecitos previamente batidos. Se mezcla todo bien y se van echando cucharadas de pasta en la sartén con abundante aceite bien caliente, pues de esta forma quedan muy hinchados los buñuelitos. Se sirven solos o con salsa de tomate.

Si agrada, puede echarse un picadillo de perejil y ajo en la pasta de los buñuelos.

Coliflor al gratén

Se cuece la coliflor en una olla con agua. Luego se escurre, se deshace a gajitos, se le echa mantequilla derretida y se echa en una fuente refractaria repartiéndolo bien. En un plato se echa uno o dos huevos, tres o cuatro cucharadas de puré de tomate, mantequilla derretida y un poco de galleta rallada, se mezcla bien con un tenedor y esa pasta se echa sobre la coliflor cubriéndolo bien. Se empolvorea con un poquito de galleta rallada y se pone la fuente al horno para que la coliflor se gratine.

SALUD Y BELLEZA



Cabellera y hombros

DESCANSO LIBRECULTURISTA EN LA ALBUFERA DE ALICANTE



Es halagador y digno de ejemplo la actitud de los jóvenes modernos que desprendiéndose de los vicios adquiridos en los bajos fondos de las ciudades se lanzan a la Natura en busca de la pureza y la salud!

RIZOS, INOCENCIA Y SONRISAS DE ANGELES HUMANOS



(Foto PENTALFA)

Giocondina Capo, naturista de 6 años (y aún antes de nacer) no comió nunca carnes ni pescados, y su pureza no solo está en el agua pura y cristalina que lleva en el cubo, sino en su semblante, en su alma y corazoncito de naturista.

FELIZ AÑO NUEVO!

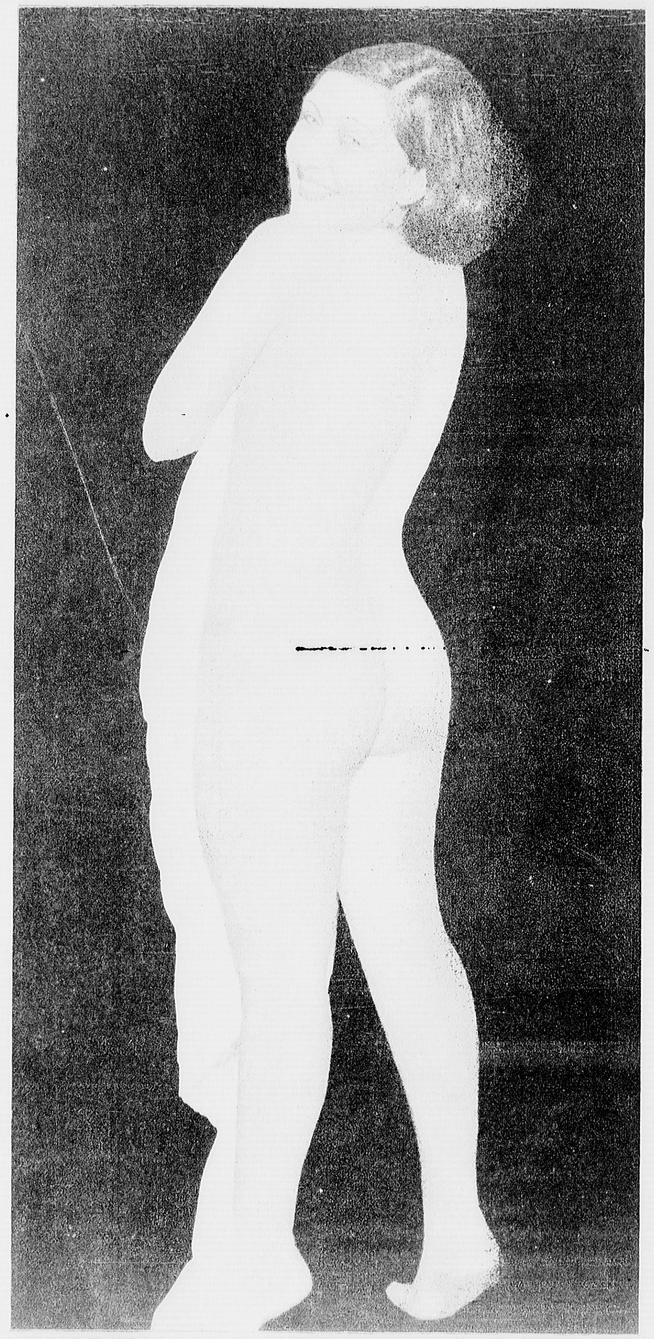
Las consecuencias de los turrones y los pollos, pavos, lechones y langostas de Navidad y año nuevo!



¡Llama al médico aprisa!

Nosotros deseamos, sí, un buen estreno en la entrada del nuevo año que nos conduzca al año 1951, pero es con salud y normalmente biológico y no con cólicos hepáticos e indigestiones fortes. El año nuevo nosotros lo saludamos con frutas deliciosas, (peras, piñas, naranjas, dátiles, uvas, manzanas) y no con cadáveres. Nuestro festival fué feliz y no tuvimos que recurrir a purgas ni a pirámidon, ni a la postración de la cama. Fué alegre y optimista.

EL
DESNUDISMO
FORTIFICA
NUESTRO
YO



DISCOBOLO Y ARENA...



Joven desnudista lanzando el disco en alto en una playa de Levante. Salud y Cultura!

SOBRE EL PINACHO DE LA VIDA
MUSCULO, RIESGO Y EQUILIBRIO



Fotografía enviada para Portada de nuestro inteligente colaborador F. Jiménez de Bien, convencido librecultur ista y poeta, residente en Melilla)

Abrás los enfermos, los sexoneuróticos e hipócritas! Nuestra publicación es solo para los sanos, para los fuertes y para los puros! El que sabe contemplar la verdad sin inmutarse es hombre de espíritu fuerte, el que se excita o tiembla es débil, peligroso y corrosivo para la Sociedad. Mujer desnuda no es escándalo! Pensamiento sádico y injurioso es inmoral, aunque se esté vestido.

Malaventurados los que se estén ante la verdad desnuda, para ellos será el infierno de la concupiscencia!

Bienaventurados los que ven en el cuerpo desnudo la obra escultural perfecta y pura de la raza cincelada por la sabia mano del Creador.

Herejes son los que se avergüenzan y escandalizan ante la obra del Supremo. Hacedor de todas las cosas. Infeliz algo le falta que comprender en su conocencia de hechos pasados! Ateos es el que se avergüenza de ver a Sol, al cenit de resplandor a su cuerpo desnudo, porque es renegar de la obra divina.

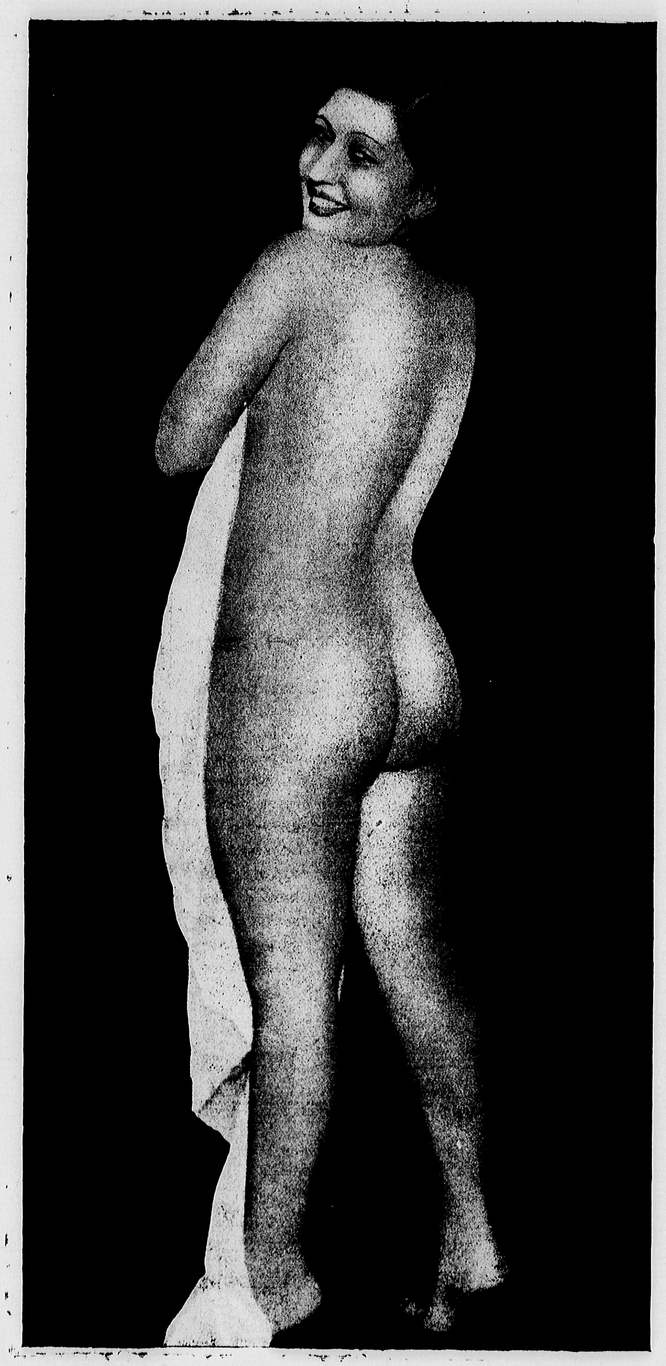
Bienaventurados los hombres de espíritu elevado y de cultura moral que desprecian las pasiones de la carne y ansian la Belleza como ideal sublime!

¡La marcha triunfal! ¡Sonad clarines! ¡Sonad trompetas! ¡Ya viene la alegría!



Las siete hayas de la metamorfosis de la vida triunfan en Pinos de Orihuela cerca de Granada y en el centro de la montaña

EL DESNUDISMO FORTIFICA NUESTRO YO



¡Atrás los enfermos, los sexo-neuróticos e hipócritas! Nuestra publicación es solo para los sanos, para los fuertes y para los puros! El que sabe contemplar la verdad sin inmutarse es hombre de espíritu fuerte, el que se excita o tiembla es débil, peligroso y corrosivo para la Sociedad. Mujer desnuda no es escándalo! Pensamiento sádico y lujurioso es inmoral, aunque se esté vestido.

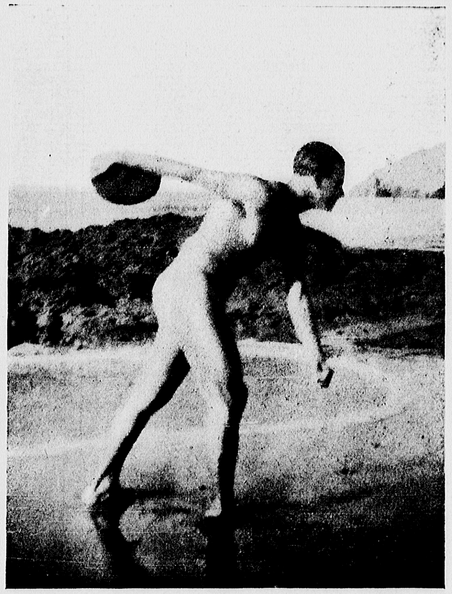
Malaventurados los que se exitan ante la verdad desnuda, para ellos será el infierno de la concupicencia!

Bienaventurados los que ven en el cuerpo desnudo la obra escultural perfecta y pura de la raza cincelada por la sabia mano del Creador.

Herejes son los que se averguenzan y escandalizan ante la obra del Supremo Hacedor de todas las cosas, tal vez algo le tiene que remorder su conciencia de hechos pasados! Ateo es el que se horroriza de ver al sol, al capullo de rosa como a un cuerpo desnudo porque es renegar de la obra divina!

Bienaventurados los hombres de espíritu elevado y de cultura moral que desprecian las pasiones de la carne y ansian la Belleza como ideal sublime!

DISCOBOLO Y ARENA...



Joven desnudista lanzando el disco en alto en una playa de Levante: Salud y Cultura!

(Fotografía enviada para PENTALFA de nuestro inteligente colaborador E. Jiménez de Buen, convencido libreculturista y poeta, residente en Melilla)

SOBRE EL PINÁCULO DE LA VIDA. MÚSCULO, RIESGO Y EQUILIBRIO



LA MARCHA TRIUNFAL! SONAD CLARINES! SONAD TROMPETAS! YA VIENE LA ALEGRÍA!



(De *L'Idea Naturista*, Milano)

Las siete hadas de la metamórfosis de la vida triunfal en busca del hombre pesimista para invitarle a la danza de la marcha triunfal!



'esús entre las mieses es lo que nos hace recordar esta Eva moderna y Libreculturista, al invitarnos con sus espigas maduras, aunque no estemos todavía en mayo.

El desnudismo no es pornografía ni erotismo, es la verdad corporal y al cuerpo desnudo le da poesía y belleza.

SALUD Y JUVENTUD ES LA MISMA COSA



LANZANDO LA JABALINA



Haciendo gimnasia Libreculturista en la Albufera de Alicante.

En la cultura física debemos desarrollar todos los músculos y visceras del cuerpo para que éste responda a una salud perfecta y a toda prueba.

"PENTALFA" ES CALIDAD, NO CANTIDAD

PÁGINA EN CATALÁN

A LES JOVENTUTS DE CATALUNYA

Como nadie mejor situados, moral y prácticamente ni con mayor razón, que los naturistas y vegetarianos para estar contra la guerra, porque no comemos carnes por no matar a seres indefensos que tienen tanto derecho a la vida como nosotros, es que publicamos gustosos hoy en nuestras columnas este valiente manifiesto suplicado de la Comisión Pro-Congreso Juvenil Catalán contra la guerra.

Fresca, encara, la sang vessada per milions d'homes durant la criminal carnisseria de la passada guerra, viu en el sentiment de la humanitat l'horrible dolor per la mort estèril i miserable de més de 13 milions de germans nostres, ferint la nostra sensibilitat la corrua inacabable de tants milionos d'invàlids, altra vegada els apetits d'un sistema caduc i neficaç, volen fer resorgir una nova guerra mil vegades més afrontosa i criminal que la passada que permeti als homes que avui gaudeixen de la direcció económica i política del món la continuació de la seva hegemonia, fonamentada en un munt de milions de cadàvers de treballadors de tots els països que avui posen en perill, la seva situació privilegiada.

Cal reaccionar contra aquest perill imminent i així han començat a fer-ho els delegats de 30 milions de treballadors de tot el món reunits en magne Congrés, durant els dies 27, 28 i 29 d'agost en la ciutat d'Amsterdam.

Les joventuts de Catalunya no poden restar indiferents davant d'aquesta mobilització general i deuen també organitzar el seu Congrés per a fixar clara i esclatant la seva oposició a la guerra i a la seva voluntat de fer-la imposssible de la manera que calgui.

Transcrivim a continuació uns fragments del manifest amb què clogué les seves tasques el Congrés d'Amsterdam, el qual serveis de base a les nostres actuacions.

... ...

Els treballadors intellectuals i manuals, reunits en el Congrés contra la guerra imperialista, conscients de la importància de la missió que els ha estat confiada per milions d'homes i dones dels seus països, volen, per donar una base sólida a la seva labor futura, unificar en una acta el pensament i la voluntat del Congrés sobre els compromisos i les responsabilitats que pertoque a tots i cada un d'ells.

El Congrés, sense negar l'existència de les tendències ideològiques i polítiques que puguin diferenciar els elements dels quals es compon, coàocant-se davant els fets i solament davant els fets :

Afirma la realitat i la gravetat dels universals perills de guerra que assimilen els dies que atravessem als que precediren immediatament la guerra de 1914. Si ningú, ni tan sols els que estan disposats a desfermar una guerra, no pot determinar una data precisa, és completament evident que la sort del gènere humà està ja a mercè d'una topada diplomàtica, d'un incident fronterer ó d'un atemptat polític.

El Congrés, colocant-se davant els fets, constata que la guerra colonial, la guerra de protectorat i de manumissió econòmica, fa estralls a les cinc parts del món d'una manera endèmica. Constata que pobles sencers i immensos paisos, com l'India, el Marroc i altres, estan enrealita t actualment en guerra contra les forces armades dels traficants imperialistes.

El Congrés constata la invasió d'Asia i Xina pel Japó, la qual cosa implica la complicitat de les grans potències i tendeix, després de la més covarda de les pirateries de gran envergadura, a futurs repartiments del botí, tan sagnants com la conquista.

I en l'estat actual de la situació política, d'aliances i de tractats més o menys secrets, d'interessos a la vegada oposats i entrelligats, no hi podrà haver una guerra imperialista que no es generalitzi a tot el món.

... ...

El Congrés denúncia l'actitud dels grans diaris i personalitats públiques que, per raons de servilisme o de lucre, callen, dissimulen o deformen les guerres en curs i les catàstrofes, a les quals són visiblement empeses les generacions presents i en les quals cauran, si no reaccionen enèrgicament.

El Congrés constata i denúncia l'enorme i continua creixença dels armaments al món sencer, en grossera contradicció amb els sofismes, les argúcies i les declaracions teatrals dels poders públics. Denúncia l'espantós perfeccionament d'aquests armaments, els sinistres mitjans d'extermini científic, especialment pels gassos i bactèries, que inevitablement posarà en pràctica la pròxima guerra mundial.

El Congrés denúncia la política capitalista que tanca agressivament els països entre ells, a benefici exclusiu d'una minoria devoradora, que empeny els governs a robar, en la mesura que pugui, el territori, les riqueses i els habitants dels països dèbils, i a assegurar-se els mercats per tots els mitjans. Per això denúncia els acords concertats a Ottawa i altres parts.

Aquestes mesures proteccionistes, adoptades per la pressió de la crisi econòmica que sorgeix del règim capitalista i que no acabarà sinó amb ell, amplien aquesta crisi i condueixen a la transformació de la guerra econòmica en guerra militar. L'únic recurs per als països de govern capitalista, o, més ben dit, per als homes de negocis que dirigeixen efectivament aquests països i aquests governs, és fer inclinar brutalment la balança per un cop de força, a benefici exclusiu i efímer del primer bloc més ben armat i més potent. El capitalisme engendra la crisi ; la crisi precipita la guerra.

El Congrés denúncia, entre tots els fets, un fet que ell sol ja judica implacablement un règim i que prova el lamentable desenrotllament de l'organització capitalista del món : la destrucció d'enormes stocks de productes alimentosos a certes regions, mentre arreu s'amunteguen poblacions famolenques. A l'India i a la Xina, la meitat de la població sucumbeix de fam ; als altres continents, centenars de milions d'éssers humans sofreixen i moren de fam.

El Congrés constata la perseverant i sistemàtica política de pau realitzada per la Unió Soviètica i denúncia la llegenda d'«imperialisme roig», la qual, té per finalitat justificar i emmascarar l'agressió fomentada contra la República dels Obrers i Camperols.

El Congrés proclama que d'aquest estat de coses les víctimes han estat i seran les masses humanes. Per efecte de la crisi de superproducció i defectuosa distribució de la producció, derivada de l'acció anàrquica de l'enriquiment individual i per acció de l'atur creixent que d'això resulta i que fa víctimes de la fam, a tot el món, diversos centenars de milions d'éssers humans ; pel formidable augment de les despeses militars, de l'elevació del preu de la vida i de les càrregues fiscals, les multituds treballadores són sacrificades—després d'haver estat delmades per la darrera guerra, de la qual encara porten dol des de fa catorze anys—arruinades abans d'ésser novament allucinades.

El Congrés constata que els obrers japonesos, aixecant-se contra la seva pròpia burgesia, esforçant-se per oposar-se a la producció i transport de les municions, exposant als propis soldats japonesos el caràcter de rapinya d'aquesta guerra, han demostrat ja amb heroics exemples com cal lluitar contra la guerra imperialista.

... ...

Resolt a oposar-se, en tant que sigui humanament possible, a aquesta carrera que arrossega tots els éssers vius cap a l'abisme, el Congrés no veu la salvació més que en l'acció concertada dels obrers, els camperols i tots els explotats i oprimits del món sencer.

El Congrés declara que seria insuficient qualsevol altre mitjà de lluita contra la guerra.

El Congrés sap també que alguns esperits eminents tracten desesperadament de posar en peu la societat amb nobles somnis ; sap que hi ha homes que oposen repulses personals susceptibles d'atraure damunt seu la venjança de les lleis capitalistes ; però considera que no es pot aturar, davant el terrible requeriment que resulta de les circumstàncies, en fórmules abstractes o recórrer a mitjans destinats a fracassar i especialment el sacrifici desgraciadament inútil que representaria, després d'una declaració de guerra, la bella actitud moral dels objectadors de consciència, o dels re-



'esús entre las mieses es lo que nos hace recordar esta Eva moderna y Libreculturista, al invitarnos con sus espigas maduras, aunque no estemos todavía en mayo.

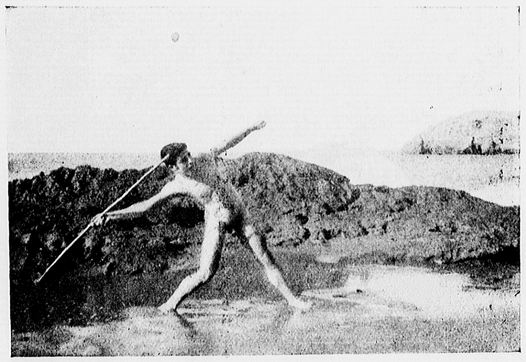
El desnudismo no es pornografía ni erotismo, es la verdad corporal y al cuerpo desnudo le da poesía y belleza.

SALUD Y JUVENTUD
ES LA MISMA COSA



Haciendo gimnasia Libreculturista en la Albufera de Alicante.

LANZANDO LA JABALINA



En la cultura física debemos desarrollar todos los músculos y vísceras del cuerpo para que éste responda a una salud perfecta y a toda prueba.

"PENTALFA" ES CALIDAD, NO CANTIDAD

PÁGINA EN CATALÁN

A LES JOVENTUTS DE CATALUNYA

Como nadie mejor situados, moral y prácticamente ni con mayor razón, que los naturistas y vegetarianos para estar contra la guerra, porque no comemos carnes por no matar a seres indefensos que tienen tanto derecho a la vida como nosotros, es que publicamos gustosos hoy en nuestras columnas este valiente manifiesto suplicado de la Comisión Pro-Congreso Juvenil Catalán contra la guerra.

Fresca, encara, la sang vessada per milions d'homes durant la criminal carnisseria de la passada guerra, viu en el sentiment de la humanitat l'horrible dolor per la mort estèril i miserable de més de 13 milions de germans nostres, ferint la nostra sensibilitat la corrua inacabable de tants milionos d'invàlids, altra vegada els apetits d'un sistema caduc i neficaç, volen fer resorgir una nova guerra mil vegades més afrontosa i criminal que la passada que permeti als homes que avui gaudeixen de la direcció económica i política del món la continuació de la seva hegemonia, fonamentada en un munt de milions de cadàvers de treballadors de tots els països que avui posen en perill, la seva situació privilegiada.

Cal reaccionar contra aquest perill imminent i així han començat a fer-ho els delegats de 30 milions de treballadors de tot el món reunits en magne Congrés, durant els dies 27, 28 i 29 d'agost en la ciutat d'Amsterdam.

Les joventuts de Catalunya no poden restar indiferents davant d'aquesta mobilització general i deuen també organitzar el seu Congrés per a fixar clara i esclatant la seva oposició a la guerra i a la seva voluntat de fer-la impossible de la manera que calgui.

Transcrivim a continuació uns fragments del manifest amb què clogué les seves tasques el Congrés d'Amsterdam, el qual serveis de base a les nostres actuacions.

... ...

Els treballadors intellectuals i manuals, reunits en el Congrés contra la guerra imperialista, conscients de la importància de la missió que els ha estat confiada per milions d'homes i dones dels seus països, volen, per donar una base sólida a la seva labor futura, unificar en una acta el pensament i la voluntat del Congrés sobre els compromisos i les responsabilitats que pertoque a tots i cada un d'ells.

El Congrés, sense negar l'existència de les tendències ideològiques i polítiques que puguin diferenciar els elements dels quals es compon, coàocant-se davant els fets i solament davant els fets :

Afirma la realitat i la gravetat dels universals perills de guerra que assimilen els dies que atravessem als que precediren immediatament la guerra de 1914. Si ningú, ni tan sols els que estan disposats a desfermar una guerra, no pot determinar una data precisa, és completament evident que la sort del gènere humà està ja a mercè d'una topada diplomàtica, d'un incident fronterer o d'un atemptat polític.

El Congrés, collocant-se davant els fets, constata que la guerra colonial, la guerra de protectorat i de manumissió econòmica, fa estralls a les cinc parts del món d'una manera endèmica. Constata que pobles sencers i immensos països, com l'Índia, el Marroc i altres, estan enrealita t actualment en guerra contra les forces armades dels traficants imperialistes.

El Congrés constata la invasió d'Asia i Xina pel Japó, la qual cosa implica la complicitat de les grans potències i tendeix, després de la més covarda de les pirateries de gran envergadura, a futurs repartiments del botí, tan sagnants com la conquista.

I en l'estat actual de la situació política, d'aliances i de tractats més o menys secrets, d'interessos a la vegada oposats i entrellegats, no hi podrà haver una guerra imperialista que no es generalitzi a tot el món.

... ...

El Congrés denúncia l'actitud dels grans diaris i personalitats públiques que, per raons de servilisme o de lucre, callen, dissimulen o deformen les guerres en curs i les catàstrofes, a les quals són visiblement empeses les generacions presents i en les quals cauran, si no reaccionen enèrgicament.

El Congrés constata i denúncia l'enorme i continua creixença dels armaments al món sencer, en grossera contradicció amb els sofismes, les argúcies i les declaracions teatrals dels poders públics. Denúncia l'espantós perfeccionament d'aquests armaments, els sinistres mitjans d'extermini científic, especialment pels gassos i bactèries, que inevitablement posarà en pràctica la pròxima guerra mundial.

El Congrés denúncia la política capitalista que tanca agressivament els països entre ells, a benefici exclusiu d'una minoria devoradora, que empeny els governs a robar, en la mesura que pugui, el territori, les riqueses i els habitants dels països dèbils, i a assegurar-se els mercats per tots els mitjans. Per això denúncia els acords concertats a Ottawa i altres parts.

Aquestes mesures proteccionistes, adoptades per la pressió de la crisi econòmica que sorgeix del règim capitalista i que no acabarà sinó amb ell, amplien aquesta crisi i condueixen a la transformació de la guerra econòmica en guerra militar. L'únic recurs per als països de govern capitalista, o, més ben dit, per als homes de negocis que dirigeixen efectivament aquests països i aquests governs, és fer inclinar brutalment la balança per un cop de força, a benefici exclusiu i efímer del primer bloc més ben armat i més potent. El capitalisme engendra la crisi; la crisi precipita la guerra.

El Congrés denúncia, entre tots els fets, un fet que ell sol ja judica implacablement un règim i que prova el lamentable desenrotllament de l'organització capitalista del món : la destrucció d'enormes stocks de productes alimentosos a certes regions, mentre arreu s'amunteguen poblacions famolenques. A l'India i a la Xina, la meitat de la població sucumbeix de fam; als altres continents, centenars de milions d'éssers humans sofreixen i moren de fam.

El Congrés constata la perseverant i sistemàtica política de pau realitzada per la Unió Soviètica i denúncia la llegenda d'«imperialisme roig», la qual té per finalitat justificar i emmascarar l'agressió fomentada contra la República dels Obrers i Camperols.

El Congrés proclama que d'aquest estat de coses les víctimes han estat i seran les masses humanes. Per efecte de la crisi de superproducció i defectuosa distribució de la producció, derivada de l'acció anàrquica de l'enriquiment individual i per acció de l'atur creixent que d'això resulta i que fa víctimes de la fam, a tot el món, diversos centenars de milions d'éssers humans; pel formidable augment de les despeses militars, de l'elevació del preu de la vida i de les càrregues fiscals, les multituds treballadores són sacrificades—després d'haver estat delmades per la darrera guerra, de la qual encara porten dol des de fa catorze anys—arruïnades abans d'ésser novament allucinades.

El Congrés constata que els obrers japonesos, aixecant-se contra la seva pròpia burgesia, esforçant-se per oposar-se a la producció i transport de les municions, exposant als propis soldats japonesos el caràcter de rapinya d'aquesta guerra, han demostrat ja amb heroics exemples com cal lluitar contra la guerra imperialista.

... ...

Resolt a oposar-se, en tant que sigui humanament possible, a aquesta carrera que arrossega tots els éssers vius cap a l'abisme, el Congrés no veu la salvació més que en l'acció concertada dels obrers, els camperols i tots els explotats i oprimits del món sencer.

El Congrés declara que seria insuficient qualsevol altre mitjà de lluita contra la guerra.

El Congrés sap també que alguns esperits eminents tracten desesperadament de posar en peu la societat amb nobles somnis; sap que hi ha homes que oposen repulses personals susceptibles d'atraure damunt seu la venjança de les lleis capitalistes; però considera que no es pot aturar, davant el terrible requeriment que resulta de les circumstàncies, en fórmules abstractes o recórrer a mitjans destinats a fracassar i especialment el sacrifici desgraciadament inútil que representaria, després d'una declaració de guerra, la bella actitud moral dels objectadors de consciència, o dels re-

fractaris, o de tots aquells altres que llancen individualment contra la catàstrofe.

Als homes de caràcter i valor que prediquen aquests mètodes heroics, acceptant per a ells les més greus conseqüències, el Congrés els demana que s'uneixin als altres, per edificar, pedra a pedra, per la base, una barrera massissa i collectiva. Tota actitud d'oposició contra aquesta obra no fa més que servir l'enemic.

El Congrés jutja que l'anomenat plebiscit preconitzat per alguns en cas de guerra és ineficaç. Aquest referèndum no pot ja tenir valor sobre el fet consumat que l'opinió pública es veurà obligada a acceptar, i acceptarà, molt més tenint en compte que haurà estat intoxicada per les campanyes de premsa.

El Congrés posa, abans que tot, en guàrdia l'opinió pública contra les institucions oficials i especialment contra la Societat de Nacions que funciona a Ginebra, emanació directa de les potències imperialistes, la qual en les seves grans cerimònies pomposes fa pacifisme de paraula i militarisme de fet. El Congrés demana als homes lleials que han vingut ací convocats per un clam d'unió contra la guerra, que desemmascarin aquesta hipocresia que, com tot pacifisme verbal, no té altre objecte que adormir la vigilància de les masses i sorprendre-les una altra vegada amb la guerra.

EL JURAMENT DE LLUITA DEL CONGRES MUNDIAL

El Congrés es dirigeix a l'innombrable proletariat, la sobirania del qual no depèn més que de l'organització conscient.

Fort, pel mandat que li han confiat una multitud de persones sorgides de totes les parts de l'univers, de diverses tendències, però unificades en el sincer i ardent desig de pau; animat d'aquesta profunda convicció que la lluita contra la guerra no és honrada sinó en la mesura que és eficaç, i pesa damunt les coses, el Congrés ordena a les masses, única potència invencible en el desordre tràgic dels temps contemporanis, que entri en fortes fileres disciplinades en aquest desordre i faci sentir en ell la seva forta veu.

Es en aquest sentit com el Congrés entén que ha de treballar el Comité Mundial de lluita contra la guerra imperialista i com pensa estendre a l'entorn del món aquest front únic de tots els oprimits.

Cada un de nosaltres i tots plegats fem ací una mena de jurament solemne:

Jurem no deixar que es rompi mai la unitat amenaçadora esbossada ací entre les multituds d'explotats i víctimes.

Jurem lluitar amb totes les nostres forces i amb tots els nostres recursos, a les feines immediates i urgents, aixecant-nos:

Contra els armaments, contra la preparació de la guerra i, en conseqüència, contra els poders públics que ens dirigeixen.

Contra el xovinisme i les excitacions nacionalistes, contra el feixisme, exèrcit de policia imperialista, que aspira a la guerra imperialista i organitzador de la guerra civil.

Contra els pressupostos de guerra, votar els quals és un deshonor i un crim, contra els empréstits i els impostos que hom sostreu a les multituds per a armaments.

Contra la campanya d'excitació i de calúmnies envers la U. R. S. S., la qual edifica una societat socialista, i a la qual no permetrem que ningú toqui.

Contra l'esquarterament de la Xina, de la qual cada potència imperialista cobeja un tros.
bles colonials, pel sosteniment de la lluita de les mino-

Contra l'explotació, l'opressió i la massacre dels pobries nacionals i de les poblacions que lluiten per l'alliberació nacional i social, pel sosteniment efectiu dels obrers japonesos que han aixecat la bandera de la lluita contra el seu propi govern imperialista.

Igual que per a l'obra de la guerra, el pes de l'obra de la pau armada, de la preparació de la guerra, recau damunt la classe obrera i pagesa, a l'avantguarda de la qual es troben els obrers de les indústries de guerra i transport, la qual ha de vigilar i organitzar-se immediatament.

Jurem lluitar per tots els mitjans contra el cataclisme en formació, i continuem fent una crida a tothom.

¡Fem una crida als obrers, als pagesos i als intellectuals de tots els països, als explotats i als oprimits, per tal que s'uneixin a nosaltres, perquè a les reunions i a les manifestacions públiques prenguin els compromisos que nosaltres hem pres i els portin a la pràctica!

Demanem a totes les organitzacions obreres, culturals, esportives, sindicals, polítiques, cooperativistes, etc., als obrers, als estudiants, a totes les joventuts de Catalunya, la seva aportació per aquesta tasca necessària i urgent.

Adreceu les vostres adhesións a la Comissió pro-Congrés de Joventuts de Catalunya contra la Guerra. Ateneu Enciclopèdic Popular, Carme, 30, pral. (Barcelona).

Comisió Pro-Congrés Jovenil Català contra la Guerra

NOTICIAS Y COMENTARIOS

CAMBIO DE FOTOS DESNUDISTAS

El amigo Francisco Fargas nos suplica hagamos saber a los aficionados a la buena fotografía al desnudo que él desea tener correspondencia o visitas para canjear fotografías al desnudo. Pues posee algunas muy hermosas de Guayaquil y otros países del Extranjero. Las señas del señor Fargas son: Estruch, 34, principal, Barcelona.

M. WALPOLE, DE HABANA

Agradecemos todos sus envíos de revistas desnudistas extranjeras para que aprovechemos algunas fotos, como igualmente las que usted nos ha hecho enviar por otros amigos suyos y que ya publicamos. La que nos llega hoy es muy bonita; veremos de reproducirla. Gracias igualmente por sus donativos en dollares, que es la mejor manera de enviarnos dinero de América y es la única manera de ayudarnos. Sabemos que es usted un convencido naturista y trabaja por el bien de la liberación humana, y no teme, como muchos otros llamados naturistas, que le llamen loco y fanático. Loco fué Kukne y Tolstoi, loco fué Hipócrates y Priessnitz; sin embargo fueron los gracias a ellos es que nosotros con la raza, aun vivimos! ¡Loco fué Galileo, y hoy la tierra gira... porque se mueve!...

CONTRA LA MORDEDURA DE PERROS RABIOSOS

El señor Salvador Oliveras, de Navarclés (Manresa), un campesino vegetariano que por primera vez nos escribe y es para comunicarnos un caso extraordinario de curación de mordedura de perro rabioso sin los preparados antirrábicos de Ferrán, ni ninguna otra medicina, para que lo hagamos público a los lectores de «Pentalfa».

Se trata del siguiente caso: Debido a la peste de perros rabiosos (por no comer su alimento natural, que es la carne cruda) que hubo en estos meses pasados por aquella región, un hombre fué mordido, y como no tenían en aquellos rincones del mundo, medicinas ni vacunas, decidieron matarlo, encerrándole antes en un pajar donde había muchas cebollas y ajos, quien después de tanta horas de encierro, tuvo hambre y comenzó a comer crudas estas raíces, como si fuera un mandato instintivo, y a los tres días curó, y ahora este hombre siempre lleva ajos y cebollas crudas en sus bolsillos, por si las moscas...

¿Qué dicen de todo esto los médicos?

CORRESPONDENCIA CON NUESTROS LECTORES AMIGOS

Amadeo Lucas (*Alcoy*).—La inspiración de sus artículos está bien, pero no podemos publicarlos porque no están concisos y nos llevarían tiempo para extractarlos. Es mejor que nos mande en adelante ya el material corregido y escrito a máquina. No repetir los conceptos. El Desnudismo hay que tomarlo en serio. Cuando mande alguna foto procure que esté clara y que tenga algún objetivo libreculturista para publicarla. Le recomendamos lea el segundo libro de Salardenne, que está mejor que el primero, «Un mes entre desnudistas». Animo y adelante siempre!

J. Kanet (*Monistrol de Calders*).—Vemos que ese pueblo va despertando. Propagando «Pentalfa» entre la gente culta podrá usted formar un grupo libreculturista. Por lo demás, le decimos lo mismo que hemos dicho a Lucas, de Alcoy.

Antonio Guede (*Scranton*).—Tenga en cuenta que nosotros no somos capitalistas y necesitamos que nos ayuden los camaradas en el sentido material; si no, no podemos propagar los ideales que sustentamos: el Naturismo integral. Su cuenta, además de las 25 pesetas que acabamos de recibir, es hoy de 35 pesetas. No se asuste usted cuando en nuestros escritos mencionamos la palabra «Dios». Para nosotros las etiquetas no tienen importancia; el mal está en el egoísmo de los hombres, cultivado con una alimentación alcoholo-carnívora. Un ateo puede ser tan malo como un católico o un protestante. Por lo que respecta a los artículos, hemos de decirle que nuestro Magazine no tiene tendencia política, y hay que tratar sobre salud y regeneración. Por lo demás, le recomendamos leer: El Naturo-Desnudismo y la Revolución Social» y «Un mes entre desnudistas», y entonces verá usted quién está en lo cierto: si los anarquistas o los naturistas.

Garza Gonzáles (*México*).—Usted debe reaccionar contra esos falsos Gobiernos liberales. Debe imponerse con su lógica propagando familiarmente entre sus relaciones nuestro Magazine, y después, cuando tenga fuerzas y poder de sobra, publique esa revista que piensa, porque dar a luz una revista es muy fácil, pero conservarla y darla vida es lo difícil. Piense bien en lo que le decimos. Hablamos por experiencia propia. En cuanto a los artículos, vea lo que le decimos a Lucas, de Alcoy.

Luis Adrián, Palma (*Canarias*).—Recibimos su giro de 20 pesetas, pero hemos de decirle que un cuarto de página de anuncio cuesta, para los 24 números del año, 480 pesetas y no 20. En cuanto a su artículo y fotos, lo mismo que decimos a Lucas, de Alcoy.

Carlos Otto Reilch (*Madrid*).—Tenga en cuenta que nosotros no podemos publicar las fotos que quisiéramos. Quisiéramos presentar todo mucho mejor y más integral al público, pero las autoridades de hoy nos ponen el veto, como si en el Vaticano no hubiera desnudos. Además, no disponemos de tantísima variedad de clisés como pide en su amable carta, pues nos limitamos a publicar los que nos envían nuestros colaboradores aficionados. Si puede, ¿por qué no nos ayuda usted?

FERNANDO SERRANO
Almacén de plátanos y naranjas
500 naranjas buenas, 25 pesetas, a domicilio
S. Gerónimo, 6 - BARCELONA - Teléf. 17104

NUESTRAS FIESTAS CULTURALES

La próxima fiesta se efectuará el 26 de febrero, con banquete de homenaje al señor Ollé. Como habíamos anunciado, efectuóse nuestra fiesta Naturista literaria el 4 de diciembre, con el banquete vegetariano. Todo cautivó a los nuevos adeptos que invitados por amigos tuvieron la curiosidad de visitarnos.

Fué un menú vegetariano estupendo, donde no hubo trozos de cadáveres ni tragos de vinos, sino que la comida fué servida con la más estricta compatibilidad química, asunto este fundamentalísimo y primordial en el régimen Naturista, pero tan descuidado y ridiculizado por los que desgraciadamente no aprecian de verdad la salud.

En la sección literaria se sorteó un hermoso cesto de frutas y numerosos libros naturistas, tomando parte muchos niños hijos de socios. Debido a que proyectamos varias películas *Pathé Baby* culturales se prolongó un poco la hora más allá de costumbre con asentimiento del público, que era numeroso.

El banquete frugívoro y fiesta de primero de año también fué magnífico. El sabroso pan Dextrín de frutas desecadas de casa Botines, y la ensalada de piña brasileña traída de América por Miguel Capo, junto con las ricas naranjas de Valencia y peras de Aragón que tuvo a bien enviarnos la señora Clarisa Sanz, de Zaragoza, que es entusiasta naturista. Resultaron, sus acertadas combinaciones, una comida feliz y una fecha histórica para el Naturismo, teniendo además en cuenta el caudaloso programa intelectual desarrollado por la tarde, en el que sortearon vario libros regalados por la casa Sintes, y otros por el Dr. Vander.

CONTRA LA GUERRA

Tomamos de «La Vanguardia» el siguiente suelto:

«La Comisión organizadora del Comité catalán contra la guerra, ha publicado un manifiesto en el que hace un llamamiento a todos los ciudadanos de Cataluña para que se adhieran a la cruzada internacional antibélica. Las adhesiones se reciben en las oficinas de la Comisión organizadora, Vía Layetana, 56.

Integran la Comisión los señores Barrera, Quintana, Cañadas, Carsi, Comas Solá, Font Felió, Güell y López, Pestaña, Puch, Sert y López y Sucre.»

Nosotros, de la Institución y revista «Pentalfa», nos adherimos de corazón a dicha cruzada internacional contra la guerra, porque nadie con más lógica y derecho que los vegetarianos y naturistas para detestar la matanza de hombres, ya que no comemos carnes de mar ni de tierra por no cortar la Vida a los seres libres de la madre Natura.

Contra la guerra se han manifestado también grandes núcleos de intelectuales en el extranjero, entre ellos Eistein, Román Rollan, Gorki, Maeterlik, Gandhi, Tagére, Barbusse, Remarque, etc.

Véase el gran manifiesto que publicamos en catalán en otro lugar de este número por las Juventudes del Comité contra la Guerra.

AMIGOS DE «PENTALFA»

Donativos: Carlos, 2 pesetas; Carmen Nadal, 3; Ballvé, 5; Hermanos Soler, 10. Total: 20 pesetas.

Rogamos a todos los amigos que voluntariamente nos hayan entregado alguna cantidad y no la vean aparecer aquí tengan a bien notificárnoslo para hacer la debida rectificación.

Igualmente avisamos a todos aquellos camaradas o subscriptores que nos envíen cantidades de dinero tengan a bien detallarnos claramente qué destino debemos darle y si es para libros, subscripción o consulta.

También rogamos a todos los que nos escriben pidiéndonos contestación que envíen sellos para la respuesta y en el pie de sus cartas pongan siempre las señas claras.

BANQUETE VEGETARIANO DE HOMENAJE AL CULTO NATURISTA, CONCEJAL DEL AYUNTAMIENTO DE BARCELONA, D. MIGUEL OLLE

Numerosos amigos y socios de la Escuela «Pentalfa» han ofrecido un banquete vegetariano de simpatía al señor Ollé por su labor cultural por el Ayuntamiento de Barcelona, para el domingo 26 de febrero, a la una de la tarde, servido, no solamente sin substancias de cadáveres ni alcohol, sino que también dentro de la más estricta compatibilidad química de los alimentos, teoría científica ésta que propaga nuestra Escuela como fundamento para evitar las enfermedades, inclusive los catarros y la gripe, para bien de la raza y de la humanidad.

MENU TROFOLOGICO

Entremeses variados con mayonesa.
Caldo filosófico.
Primer plato: Canalones vegetarianos.
Segundo plato: Alcachofas blancas.
Tercer plato: Croquetas Nagel.
Ensaladas tiernas.
Pan Dextrín.
Postres: Budín almendrado y manzanas.
Bebidas: Café malta y jugo de manzanas.
Precio del ticket: 10 pesetas.

Los que deseen inscribirse tengan a bien hacerlo antes del día 24. Teléfono 79771.

Por la tarde se efectuará la fiesta naturista literaria.

COMO REMITIRNOS DINERO

Muchos amigos y suscriptores de América se quejan de que no pueden enviarnos dinero para la suscripción o para la adquisición de libros porque el respectivo Gobierno no les permite girar, debido a la gran crisis económica que se atraviesa. Bien. Pero eso no es más que una excusa; cuando hay buena voluntad y buena intención, ya busca cada cual el medio de hacernos llegar dinero, sin el cual no podemos servir ningún pedido, porque ya tenemos un archivo caudaloso de cuentas atrasadas más alto que los Andes, y aquí, en la imprenta, si no pagamos, no nos imprimen ningún papel. Perdonen la sinceridad, pero ésa es la verdad. ¡Pruebas tenemos! Los que en realidad son buenos pagadores ya nos han enviado dinero de una forma o de otra. La Comisión de Control no permite grandes cantiaddes, pero pequeñas, sí. Además, se nos puede remitir el dinero en carta certificada, en dólares o en pesos argentinos, o bien en libros.

¡Querer es poder!

EL CULTO AL SOL

Reuniones para la salida a nuestro campo de Gavá:
Día 12 de febrero y día 19, a las ocho de la mañana, en la plaza de España, con los autobuses de Gavá.
Ida y vuelta, 1'90 pesetas. Comidas vegetarianas, juegos de balón, conferencias y baños de sol.

JULI PONS Y EL HIMNO DE LA PAZ UNIVERSAL

El conocido compositor y concertista maestro Juli Pons, en combinación con el Comité de Juventudes Catalanas Pro Congreso Contra la Guerra, tiene terminado un hermoso himno de paz para presentarlo ante el Congreso.

MONTAUBAN: *Club de estudios Ravasini.*

Todos los domingos, a 14 h. 30, conversaciones y conferencias sobre problemas artísticos, psicológicos, filosóficos y sociológicos. Periódicos, revistas, libros. Invitación cordial a todos. Se prefiere el preanuncio de las visitas. Escribir a RAVASINI, Gran Palacio del Midi.—*Montauban, T.-et-G.*
Pedir comunicaciones, circulares y tarjetas de inscripción para los servicios científicos y artísticos del Club, que son enviados en todos los Estados de Europa y de losc ontinentes extraeuropeos.
(Precio de suscripción: 5 fr.)

CONFERENCIAS DEL PROFESOR N. CAPO SOBRE TROFOTERAPIA

A petición de la Sociedad Naturista de Barcelona (Raurich, 14, pral.), el profesor N. Capo dará un cursillo de conferencias sobre Trofoterapia en el mes de abril, todos los jueves, de nueve a diez de la noche. Los temas son como siguen:
Primera: «La Trofoterapia en las enfermedades del estómago».
Segunda: «La Trofoterapia del hígado».
Tercera: «La Trofoterapia de los intestinos».
Cuarta: «La Trofoterapia de los riñones».
La entrada será libre.

EN EL ATENEO ENCICLOPEDICO POPULAR

En dicho local, y en breve, el profesor N. Capo dará una conferencia sobre «El Naturismo y la guerra».

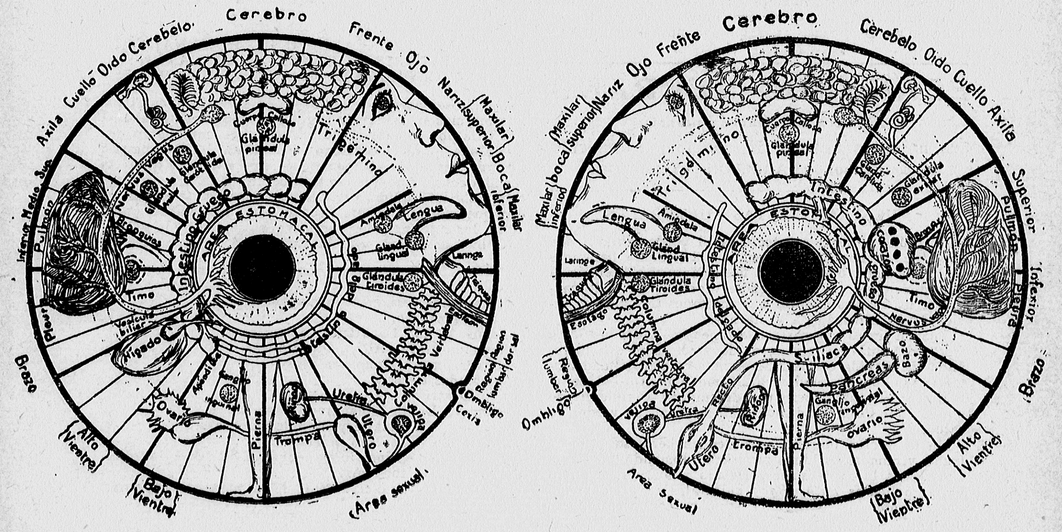
INSTITUTO RAVASINI-MONTAUBAN

Pedimosl a publicación y el envío del periódico para nuestras colecciones. Los periódicos, que publicarán esta noticia, recibirán nuestro servicio de prensa.

El Secretario

EL IRIS DE TUS OJOS REVELA EL ESTADO DE TU SALUD

ENSEÑANZA NATURISTA INDIVIDUAL DE LA ESCUELA DE TROFOTERAPIA DE BARCELONA (Pelayo, 60, 3.º)



Diagnóstico hecho a .....

Domicilio: ..... *Fecha: Día* ..... *de* ..... *de 193*...

Edad:	**Estado:**	**Estatura:**	**Obeso o delgado:**
Padres:	**Hijos:**	**Nacionalidad:**	**Profesión:**

OBSERVACIONES GENERALES

NOTA. No creemos en la necesidad de convencer al lector de la importancia que tiene el diagnóstico por el Iris para reconocerse las enfermedades, lesiones y taras que uno pueda tener (porque hoy por hoy, y dentro de la enfermante civilización actual con sus ciudades de mecanismos y obligaciones, todo el mundo está más o menos enfermo y nadie se escapa a esa terrible ley de la Natura, ajustadora de cuentas) porque ya al saberse las enfermedades a ciencia cierta por el análisis de los Iris de los ojos por medio de una buena lupa de mas de 18' de aumenta, es muy conocido en el ambiente naturista, por tanto el que nos envie este grabado marcando cuales son sus órganos enfermos les enviaremos un tratamiento.

CURACIÓN DEFINITIVA

De las enfermedades crónicas e incurables; sin médico, ni medicinas, por el método modernísimo de reeducación individual, del ilustre profesor Biólogo-Naturista

Don Luís, el Francés, tan conocido en Canarias.

Enviar, hoy mismo, con giro de 5 pesetas por costas de correspondencia. Describir los padecimientos y síntomas sufridos y a vuelta de correo V. recibirá una oferta de contrato **a destajo y con garantía de anulación en caso de no mejoría al cabo de ocho días de tratamiento.**

"EL GUIÓN". – Marina, 15. – SANTA CRUZ LA PALMA (Canarias)

El mejor "CAFÉ MALTA"

MARCA

"LA SEGADORA"



PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Riéas, Rambla Flores, 25, Hospital, 2 y Paseo Borne, 8.—Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 26 y Salmerón, 75. — Escayola Hermanos, Travesera, 165 — J. Buscató, Aragón, 309

Fabricante: M. CASANOVAS, Montmany, 30. - Teléfono 76785. - BARCELONA

PAN DEXTRINIZADO

BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT
— DE —
MELITÓN BOTINES

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina Integral superior, a 1'25 el kilo

Villarroel, 44
(entre Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 30046
BARCELONA

NOTA.—El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará como se debe preparar el pan dextrinizado para comerlo. Se envían paquetes para Provincias.

A 1'25 kilo EL MEJOR!

PAN DEXTRINIZADO INTEGRAL!

PANADERÍA MUNNÉ, S. A.

Calle Cera, 27 - Teléfono 21510 :: SE SIRVE A DOMICILIO

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Panadería de la Bonanova

Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Muntaner, 36 (Colmado) - **BARCELONA - Plaza Bonanova, 5**

NATURISTAS

EN LA **CASA DEL GLUTEN** ENCONTRAREIS

PAN DEXTRINIZADO
FLAUTAS INTEGRALES
CREMA DE ALMENDRAS
NEUTRALINA VEGETAL

la única grasa VEGETAL que sustituye con ventaja las grasas animales. - -

ESTABLECIMIENTOS RADISSON, S. A.
HOSPITAL, 129 - TELÉFONO 11621 - BARCELONA

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.

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

VALE-REGALO
Medicamentos vegetales «LAVINTERN»
Deseando ser atendido, ruego a Vds. Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme GRATIS la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA VIDA
Dirección calle .....
Población .....
Provincia .....
Nombre .....
Apellidos .....

Procure que no falte en su casa este interesante libro

Depósito:
J. JULIÁ
Buenavista, 9
BARCELONA
(Gracia)

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

Pan integral. Harina de trigo dextrinizada. Café Malta «Falp». Sal de régimen. Harina de Malta «Falp» para corregir las indigestiones. Miel de Romero. Tamarindo. Se sirve a domicilio

CENTRO DIETÉTICO "FALP"

Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 75553

Acaba de aparecer la sensacional obra

Guía del Problema Sexual

por el Dr. Adr. VANDER

NUEVAS ORIENTACIONES PARA RESOLVER
LOS PROBLEMAS DERIVADOS DEL SEXO

220 ilustraciones originales, 18 láminas en colores. Precio, lujosamente encuadernado: Ptas. 25
Primera edición española, traducida del alemán

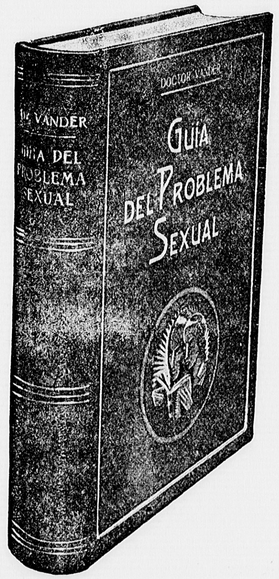
El mecanismo de los órganos visible por medio de grabados y esquemas demostrativos.

Originalísimo sistema desconocido hasta la fecha

Cualquier lector puede comprender lo expuesto, sin el menor esfuerzo, a veces sin leer el texto

EXTRACTO DEL ÍNDICE

El problema Sexual.—Los órganos genitales del hombre. Su estructura y función.—El aparato genital de la mujer. Su estructura y función. Fenómenos que se presentan en los órganos genitales de la mujer durante la cópula. Fisiología del acto sexual de la mujer. Orgasmo.—El coito perfecto influye favorablemente en el organismo y en la psiquis de la mujer. La unión sexual será completa si va precedida de un preludio o preparación adecuada. La cópula con orgasmo y la fase final afectiva. La unión del elemento masculino con el femenino. Los misterios de la fecundación.—La primera unión sexual (Desfloración), Consejos para el marido referentes a la desfloración. Iniciación y evolución sexual de la mujer en el matrimonio.—La frialdad sexual en la mujer. Falta de voluptuosidad. Dificultad o imposibilidad de llegar al orgasmo. Indicaciones para curarla. —¿En qué período se manifiesta en la mujer con mayor intensidad el deseo de la unión sexual?—El histerismo, factor que con frecuencia destruye la paz del hogar. Descripción de esta enfermedad en su relación con la vida sexual. Indicaciones para su tratamiento y curación. — Vaginismo. Contracciones anormales de la vagina. Peligro de efectuar la cópula en este caso. «Penis captivus».—En determinados casos, el embarazo es peligroso para la vida de la madre y del hijo. Medios que se pueden usar en dichos casos para evitar la fecundación. Descripción y crítica de los medios científicos para evitar el embarazo. La ineptitud para la fecundación o concepción. La esterilidad. —Niño o niña a voluntad. ¿Es posible determinar el sexo antes de la fecundación? — Consideraciones y crítica sobre los impulsos sexuales y la abstinencia. Consejos para lograr fácilmente la abstinencia temporal o limitada, sin perjuicios para la salud ni trastornos psíquicos. Inclinación a la perversidad, determinada por una higiene sexual defectuosa.— Como disminuir el impulso sexual. Modo de curar la superexcitación sexual.—Debilidad sexual en el hombre. Varias clases de impotencia: 1.ª Impotencia motivada por defectos orgánicos. 2.ª Impotencia por debilidad o defectuosa función del aparato genital. 3.ª Impotencia de origen psíquico. Tratamiento y su curación. — Tratamiento de la debilidad sexual y de la impotencia en sus diferentes grados. Medios naturales y artificiales para aumentar temporalmente la capacidad sexual. Cómo conseguir la curación radical de la impotencia sexual y conservar la virilidad hasta una edad avanzada. — La masturbación masculina. Manera de evitarla y curarla. Consejos para los padres y preceptores. El onanismo y manipulaciones sexuales en la mujer. Su tratamiento. — Pérdidas seminales nocturnas (poluciones). Espermatorrea. El coito interrumpido. Higiene corporal y limpieza de los órganos genitales, Desarrollo sexual normal. Estados intersexuales y hermafroditismo. Enfermedades venéreas. La terapéutica específica para la curación de las enfermedades venéreas. Consejos para evitar el contagio de las enfermedades venéreas, Enfermedades y lesiones no venéreas de los órganos sexuales masculinos. Descripción de las principales. Lesiones y enfermedades no venéreas en los órganos sexuales femeninos Trastornos menstruales. Flujos, etc.



Todos los pedidos tienen que hacerse a la CALLE DE PELAYO, 60,3.º - BARCELONA; o bien a la CALLE ALCOY, 2 y 10 - BONANOVA

OBRAS DEL MISMO AUTOR, Dr. VANDER

MEDICINA NATURAL
Nueva edición corregida y aumentada
864 págs. y más de 650 ilustraciones. Ptas. 30

TRATADO PRÁCTICO DE BAÑOS DE SOL
Ilustrado con numerosos grabados y láminas. . Ptas. 4

EL ESTREÑIMIENTO Y SU CURACIÓN
100 ilustraciones y láminas en color . . . . Ptas. 4

LA OBESIDAD Y SU CURACIÓN
55 grabados . . . . . Ptas. 3'50

COCINA VEGETARIANA RACIONAL
300 recetas para la preparación de comidas. Ptas. 2'50

ENERGÍA Y SALUD POR LA GIMNASIA RACIONAL
31 ilustraciones . . . Ptas. 2

CÓMO PROLONGAR LA JUVENTUD Y CURAR LA ARTERIOESCLEROSIS
40 grabados, 16 en colores. Precio Ptas. 5'—

UNA EXCURSIÓN AL MACIZO DEL GURUGÚ



Joaquín Galán y González, convencidos amigos Libreculturistas de Levante, de excursión y practicando el nuevo deporte



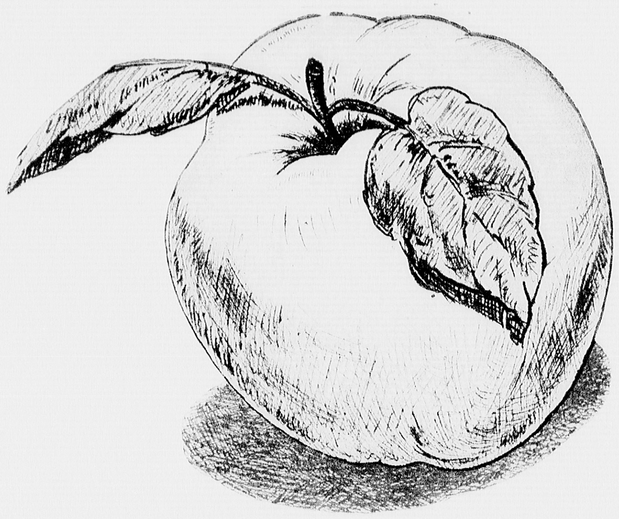
EJERCICIOS LIBRECULTURISTAS EN EL JARDIN DE LA ESCUELA «PENTALFA»

Los que no comen carnes...

Aurora Capa, vegetariana trofoterápica antes de hacer. Hoy cuenta con 11 años de edad y, aun, como es natural, siendo de padres convencidos naturistas, nada sabe todavía nunca carnes ni a probado nunca alcohol, siendo excelente

PENTALFA

Magazine quincenal de Naturismo Integral *y propagador de los hermosos frutos de Cataluña como de su delicioso clima, sus monumentos históricos, su cultura y sus hombres ilustres. Propagando nuestra obra es trabajar por la patria noble, por la raza sana y por la humanidad redimida!*

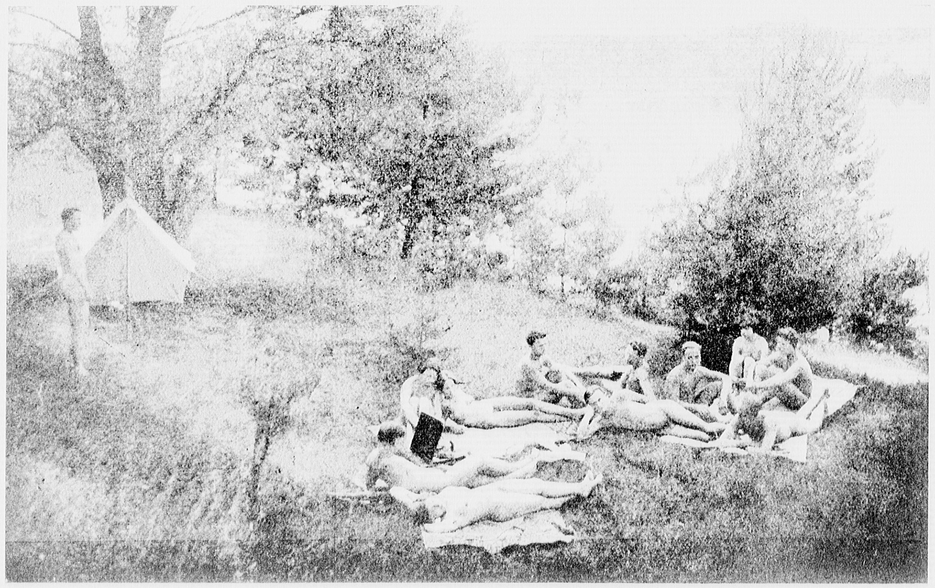


LAS MANZANAS, FRUTAS DELICIOSAS Y NUTRITIVAS QUE SON UN PRIVILEGIO DE ESPAÑA Y CATALUÑA!

¿Sufre Vd. del estómago?

Coma manzanas, manzanas buenas y seleccionadas según la ciencia Trofoterápica y se curará. No cometa incompatibilidades químicas de los alimentos y observe su dieta especial con el sistema de vida Naturista y no habrá necesidad de operarse! No se desanime y coma manzanas bien peladas y masticadas perfectamente y vencerá!

EL DESNUDISMO EN FAMILIA!



El desarrollo libre corporal y cerebroespinal, después de una vida de luchas al que todos tenemos derecho.

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLOGICO
REGISTRADA CON EL N.º 88328
NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

EL CULTO AL SOL Y A LA LUZ



Cuatro simpáticas Libreculturistas sin falsos prejuicios morales, que se deleitan con las delicias de la Naturaleza.

LAS ROCAS DE LOS HOMBRES LIBRES



Naturistas convencidos practicando la Librecultura entre las rocas y el agitado mar formando un conjunto poético.

¿Desea Vd. ser socio de nuestro Club? Los honorarios son: 10 pesetas de matrícula y 3 de cuota mensual

Ya tenemos nuestros Estatutos, aprobados por el Gobernador.

Barcelona, 28 Febrero 1933 **Número 164** PRECIO: 50 céntimos