# Danza rítmica al aire libre



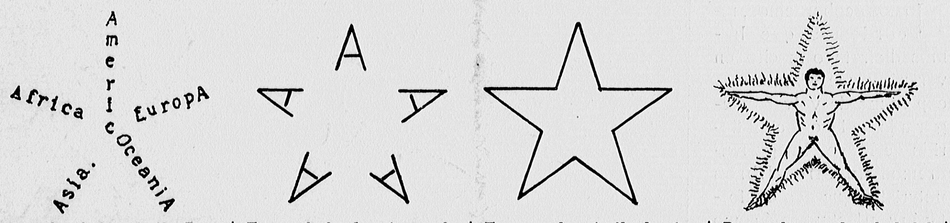
*Pentalfa es el hombre. Un Pentalfo, llamaban antiguamente a un Pitagórico, porque el gran filósofo y astrónomo Pitágoras definió al hombre como la estrella de la perfección al ser el único animal que no tiene cola y tiene cinco extremidades: la cabeza, los dos brazos y las dos piernas. Busquemos por donde queramos y siempre nos hallaremos que la «animalidad» está representada por seis o más extremidades, o bien cuatro, tres, dos o una extremidades o puntos importantes. El pez, el ave, los cuadrúpedos... El hombre (como bien puede verse, en esta jovencita danzando, las cinco puntas de la estrella es Pentalfa: la cabeza y las extremidades inferiores y superiores. Como que «pen» quiere decir punta y «alfa» génesis de lo mejor, tenemos que, siendo el hombre el ser más divino de la creación debió llamársele Pentalfa, antaño, cuando los primeros sabios comenzaron a beber las primeras gotas de leche de la sabiduría pura!...*

*(Véase «Pentalfa» N.º 23 del año 1931)*

# Pentalfa en el Mundo

**Vista en sus cinco aspectos, por el Naturista J. REYES. V, de Mataró**

*ALFA: en astronomía es el nombre de una estrella, que los griegos llamaban de la salud.*
*PENTA: en geometría quiere decir cinco lados o puntas iguales.*
*ALFA: en griego es la letra A, la primera, lo fundamental, lo básico.*
*Luego PENTALFA significa estrella de cinco puntas o AAAAA.*




| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sacadas de la estrella Pentacontinental, que abarca las cinco grandes partes del mundo.** | **Tomando la A extrema de cada brazo: Armonía, Abstinencia de carnes, de alcohol, de tabaco, de vicios. Amor a la humanidad. Alteza de miras. Abnegación por el bien del mundo.** | **Tenemos la estrella de cinco puntas o A unidas: la fraternidad, la armonía, el equilibrio, la salud perfecta.** | **Para velar por la salud del ser humano, el ser humano sano físicamente, el ser verdadero hombre.** |

**De lo cual deducimos que PENTALFA quiere decir..... la estrella de amor, luz y salud universal en cuya expresión, entran solo cinco "A" sacadas de la estrella.**


Barcelona 30 Junio de 1932

# PENTALFA

Magazine de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-desnudista

*Director:* Prof. Nicolás Capo — *Redacción:* Pelayo, 60, 3.º—*Administración:* C. Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) - Tel. 79771

**Año VII — Núm. 146 — Séptimo número extraordinario — Precio: 0'50 ptas.**


**NATURALEZA! JUVENTUD! VITAMINAS!**



La alimentación natural del hombre es la de frutas, porque los grandes fisiólogos que la ciencia ha tenido nos han demostrado que el aparato digestivo del hombre no está adaptado para comer carnes cadavéricas de animales muertos (que ha de engendrar la muerte) sino frutas sanas y nutritivas que engendran la vida! Los animales carnívoros no sirven para trabajar y los animales que comen vegetales (elefantes, caballos, bueyes) son los de fuerza y resistencia muscular, pues el león, el gato, el perro, que son animales carnívoros, no pueden trabajar por falta de resistencia muscular!

# Danza rítmica al aire libre

*Pentalfa es el hombre. Un Pentalfo, llamaban antiguamente a un Pitagórico, porque el gran filósofo y astrónomo Pitágoras definió al hombre como la estrella de la perfección al ser el único animal que no tiene cola y tiene cinco extremidades: la cabeza, los dos brazos y las dos piernas. Busquemos por donde queramos y siempre nos hallaremos que la «animalidad» está representada por seis o más extremidades, o bien cuatro, tres, dos o una extremidades o puntos importantes. El pez, el ave, los cuadrúpedos... El*



*hombre (como bien puede verse, en esta jovencita danzando, las cinco puntas de la estrella es Pentalfa: la cabeza y las extremidades inferiores y superiores. Como que «pen» quiere decir punta y «alfa» génesis de lo mejor, tenemos que, siendo el hombre el ser más divino de la creación debió llamársele Pentalfa, antaño, cuando los primeros sabios comenzaron a beber las primeras gotas de leche de la sabiduría pura!...*

*(Véase «Pentalfa» N.º 23 del año 1931)*

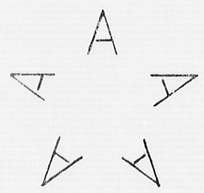
# Pentalfa en el Mundo

**Vista en sus cinco aspectos, por el Naturista J. REYES. V, de Mataró**

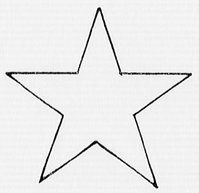
*ALFA: en astronomía es el nombre de una estrella, que los griegos llamaban de la salud.*
*PENTA: en geometría quiere decir cinco lados o puntas iguales.*
*ALFA: en griego es la letra A, la primera, lo fundamental, lo básico.*
*Luego PENTALFA significa estrella de cinco puntas o AAAAA.*




Sacadas de la estrella Pentacontinental, que abarca las cinco grandes partes del mundo.



Tomando la A extrema de cada brazo: Armonía, Abstinencia de carnes, de alcohol, de tabaco, de vicios. Amor a la humanidad. Alteza de miras. Abnegación por el bien del mundo.



Tenemos la estrella de cinco puntas o A unidas: la fraternidad, la armonía, el equilibrio, la salud perfecta.



Para velar por la salud del ser humano, el ser humano sano físicamente, el ser verdadero hombre.

De lo cual deducimos que PENTALFA quiere decir..... | la estrella de amor, luz y salud universal | en cuya expresión, entran solo cinco "A" sacadas de la estrella.


# PENTALFA

Magazine de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-desnudista

Director: Prof. Nicolás Capo — Redacción: Pelayo, 6o, 3.ª—Administración: C. Nicoy, 1 y 10 (Bonanova) - Tel. 59771

Barcelona 30 Junio de 1932

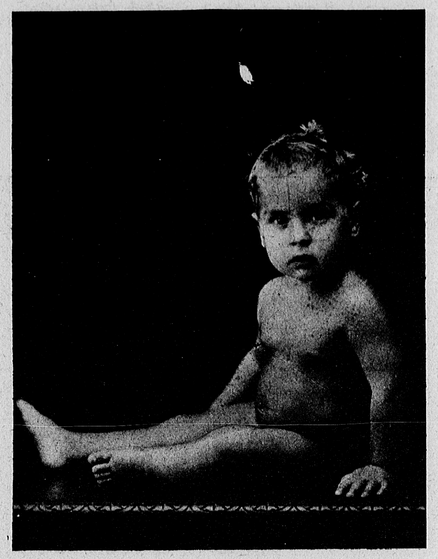
Año VII — Núm. 146 — Séptimo número extraordinario — Precio: 0'50 ptas.


NATURALEZA! JUVENTUD! VITAMINAS!



La alimentación natural del hombre es la de frutas, porque los grandes fisiólogos que la ciencia ha tenido nos han demostrado que el aparato digestivo del hombre no está adaptado para comer carnes cadavéricas de animales muertos (que ha de engendrar la muerte) sino frutas sanas y nutritivas que engendran la vida! Los animales carnívoros no sirven para trabajar y los animales que comen vegetales (elefantes, caballos, bueyes) son los de fuerza y resistencia muscular, pues el león, el gato, el perro, que son animales carnívoros, no pueden trabajar por falta de resistencia muscular!

## Niños Naturistas antes de nacer



Lirio Esteve Spezza, Naturista - Buenos Aires
Es hijo del Prof. Juan Esteve Dulin y Adelina Spezza, naturistas convencidos con práctica de 20 años

El Desnudismo en el Brasil



La madre indígena de los bosques brasileros con su «cachorro» a cuestas en típica posición, recorriendo los cafetales de ese inmenso país donde aún se practica el desnudismo inconscientemente, por la elevada temperatura. La calor allí es excesiva, pues según un andaluz muy flamenco, «hasta las gallinas ponen los huevos cocidos».


Lo mejor que se ha publicado

# Higiene del Matrimonio

Del Doctor Rosch

CONTIENE:

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

Precio: 2 Ptas.

Acaba de salir un nuevo libro

# Como se toman los baños de sol

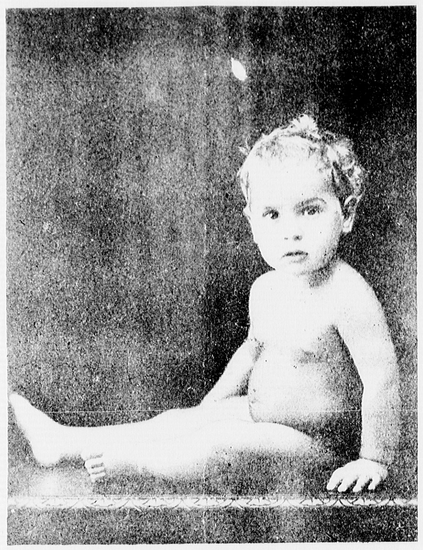
del Prof. N. Capo

CON 24 LAMINAS AL NATURAL

Cuando vaya Vd. a la playa, lleve este tesoro de salud. Indica en que enfermedades, cómo conviene tomar los baños de sol, en que tiempo y dónde.

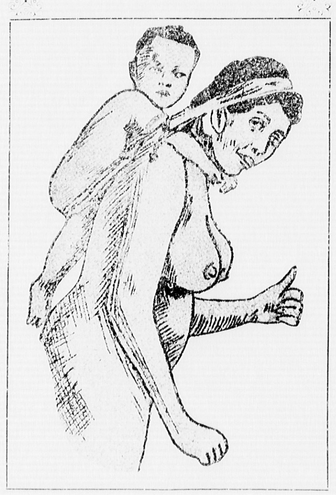
Precio: En rústica, 2'50; encuadernada, 4'00. Envíos contra reembolso. Pedidos a Alcoy, 2 y 10, o Pelayo, 60, 3.º.—Barcelona.

## Niños Naturistas antes de nacer



Lirio Esteve Spezza, Naturista - Buenos Aires
Es hijo del Prof. Juan Esteve Dulin y Adelina Spezza, naturistas convencidos con práctica de 20 años

El Desnudismo en el Brasil



La madre indígena de los bosques brasileros con su «cachorro» a cuestas en típica posición, recorriendo los caletajes de ese inmenso país donde aún se practica el desnudismo inconscientemente, por la elevada temperatura. La calor allí es excesiva, pues según un andaluz muy flamenco, «hasta las gallinas ponen los huevos cocidos»


Lo mejor que se ha publicado

# Higiene del Matrimonio

## Del Doctor Rosch

CONTIENE:

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

**Precio: 2 Ptas.**

Acaba de salir un nuevo libro

# Como se toman los baños de sol

## del Prof. N. Capo

CON 24 LAMINAS AL NATURAL

Cuando vaya Vd. a la playa, lleve este tesoro de salud. Indica en que enfermedades, cómo conviene tomar los baños de sol, en que tiempo y dónde.

Precio: En rústica, 2'50; encuadernada, 4'00. Envíos contra reembolso. Pedidos a Alcoy, 2 y 10, o Pelayo, 60, 3.°.—Barcelona.

## Obras de Naturismo Trofológico

En venta:
Pelayo, 60 - 3.°

| | PESETAS |
|---|---|
| «Pitágoras vegetariano», por Carlos Brandt. | 1'— |
| «El Pan blanco, los Almidones y la Tuberculosis», de E. Navas | 0'50 |
| «Educación Físico-Biológica», Prf. Demetrio Salas. | 0'75 |
| «La catarralización Dietética», por Rikli | 0'50 |
| «La cura del Cáncer y los errores de Mazdaznan», Prof. N. Capo | 1'— |
| «¿Queréis ser inmensamente ricos?», Dr. Romero | 1'— |
| La misma obra encuadernada | 2'— |
| «El Evangelio de Ramakrisnha» | 1'— |
| «Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», profesor N. Capo | 0'60 |
| «El Naturismo en el bolsillo», profesor N. Capo | 3'— |
| «La misma obra, encuadernada cartoné. | 4'50 |
| «Trofoterapia Individual», profesor N. Capo | 1'50 |
| «El Naturismo y el progreso mecánico y biológico», profesor N. Capo | 0'25 |
| «Lo que es y lo que no es Naturismo», profesor N. Capo | 0'10 |
| «Eugenesia», profesor R. C. Rey | 1'— |
| «Influencia del régimen de vida en la Madre y el feto», Doctor E. Lahmann | 0'50 |
| «En busca de un tesoro», por L. V. G. | 0'10 |
| «Vivir regenerando». profesor N. Capo | 0'10 |
| «Desnudismo y Salud», Doctor Straborgo | 2'50 |
| «Pentalfa», encuadernada colección de 1926 y otros | 10'— |
| «Pentalfa», número suelto | 0'25 |
| «Medicina de urgencia», Prof. N. Capo (encuadernado) | 2'— |
| «Como se toman los baños de Sol», Prof. N. Capo, encuadernado | 4'— |
| «Trofología práctica y Trofoterapia», prof. N. Capo. | 6'— |
| «Higiene del Matrimonio», Doctor Rosch, y «El Desnudismo» con muchas láminas al desnudo | 2'— |
| «Trofología: ciencia de la alimentación», Dr. Amilcar de Souza | 0'50 |
| «Pentalfa», núm. extraordinario Año Nuevo 1932 | 1'— |

Pedidos: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) - Barcelona

SE ENVIAN CONTRA REEMBOLSO

Recomiende Vd. siempre a sus amigos el número extraordinario!

Propague usted el número próximo. Solo costará 30 céntimos


—Qué persigue el Desnudismo?

—El Desnudismo que nosotros propagamos no persigue el que vayan todas las personas desnudas por las calles, como erróneamente creen algunos, sino el que cultivemos el desnudo cuando el tiempo y el sitio lo permitan de una manera libre y agradable. Es cuestión de convencimiento, no de imposición, es cuestión de evolución, no de snobismo. Nuestro desnudismo es consciente, no despertamiento de bajas pasiones, *homo sexuales*, ni es ninfomaniaco. No! Queremos la virilidad de la raza, el despertamiento de una aurora equilibrada de salud y de paz integral!

—Qué persigue el vegetarismo?

—Los pocos filósofos vegetarianos han hecho más por el Bien de la humanidad que todos los demás filósofos modernos juntos.

*Nietzzche*

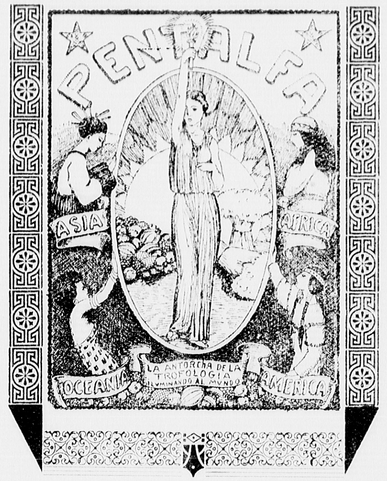
—La moral del hombre consiste en su naturaleza frugívora.

*Baltzer*

—Ninguna crítica o argumento en contra del vegetarismo resiste a un exámen honrado y sincero.

*Maeterlik*


Barcelona, 30 Junio 1932


—La vacunación es un engaño, su obligatoriedad, bajo sanción penal, es un crimen.

*A. Rusell Wallace*

—A tal alimento tal quilo, a tal quilo tal sangre, a tal sangre tal espíritu

*Dr. Lancisi*

—La vivisección es un crimen.

*Victor Hugo*

—Una alimentación racional cura la mayoría de las enfermedades, vigoriza el cuerpo y la inteligencia, y produce una gran economía en el régimen doméstico.

*Dr. L. Pascault*

—La nicotina del tabaco produce una destrucción o parálisis del nervio óptico o visual que la hace incurable.

*Dr. E. Lahmann*

—Si todos los remedios de la farmacia cayesen al mar, sería un gran beneficio para la humanidad pero un grave perjuicio para los peces.—*X. X*

—El hombre nace frugívoro.

*Letormeau*


Año VII -::- Número 146


# Desnudismo integral

Pentalfa va abriendo brecha en el corazón de los hombres, tanto en América como en España y donde nos *lean* de verdad.

España es uno de los países principiantes en la práctica del desnudismo integral, no obstante, presenciamos como cada día aumenta el número de simpatizantes y amantes del culto al desnudo, a fin de fortificar su organismo en general por medio de los rayos solares y el oxígeno puro que fuera de las ciudades y en plena naturaleza puede uno recibir. Es precisamente por este camino por donde las juventudes debieran acostumbrarse a vivir lo máximo posible al aire libre para reconstruir su salud, que muchas veces ya en su edad juvenil está caduca, así comenzaría a regenerarse y abandonaría, al mismo tiempo, estos antros de infección que hay en todas las ciudades donde se fomenta y mantiene la corrupción y el vicio.

Tengo la plena confianza que, dentro un plazo no muy lejano en España, sucederá como en algunos países que anteriormente pusieron en práctica el bello ideal del desnudismo; hoy se cuentan ya por millares los adeptos que consideran una ridiculez haya quien se atreve a criticar el desnudismo desde el punto de vista moral.

Todo el mundo sabe y puede constatar, como por instinto natural la humanidad evoluciona hacia este campo, un ejemplo lo tenemos en nuestra misma Barcelona: hace muy pocos años, no se veían en las playas los bañistas con los trajes sencillos y sin trabas como se ven hoy, y por otra parte, las mujeres practicaban el semidesnudismo en lugares totalmente separadas de los hombres, hoy ya lo consideran como un hecho muy natural ni consideran como una inmoralidad estar juntos mujeres y hombres.

Dentro unos años, veremos como el desnudismo no habrá necesidad de practicarlo en campos aislados como sucede hoy, es muy posible que incluso en las playas se habrá suprimido el clásico maillot, como vulgarmente se dice, pues se habrán dado cuenta que el «fantasma» del desnudismo, que aún hoy parece espantar a algunos, es una cosa agradable y práctica y que aquello del pudor es una utopía, inculcada por una falsa educación, que la mayoría no hará caso de ella.

LERNANTO

**Tabladillo grotesco y sentimental**

# La Danza del Fuego

Comentario 2.°:

Junto al clamor de los símbolos, la voz de los hombres.

Lo Ideal: su alcance y aprovechamiento. He aquí el nudo gordiano de todos los sistemas. Es el fuego sagrado. La hoguera de la Vida. En torno suyo se desarrolla todo. Es el ritmo, el compás que seguimos al bailar.

Su importancia es suma, porque lo es todo. Fuera de él se acabó el ritmo, la organización: sólo queda caos y desconcierto: esos actos que a nada tienden. Que obedecen a la imperiosa necesidad de hacer algo, de moverse en algún sentido. La inercia completa no existe.

El que no tiene meta hacia donde dirigirse, da vueltas a la noria. Es infalible. Asomaos a la calle y os convencereis. Es espectáculo harto frecuente, y, por lo tanto, fácilmente comprobable.

Lamentable espectáculo que debemos evitar.

Tener un Ideal, és tener algo: dirigirse a algún sitio. El que a algun sitio se dirige, si no llega, cuando menos tiene probabilidades de acercarse.

Donde sea que nos hallemos el Ideal nos proporciona fuerza, capacidad, medios. Nos mejora la vida, la dignifica: la hace Madre.

Todo ideal es oportunidad de superamiento.

Mas no eleveis a la categoría de Ideal a mezquindades mentales. Que nuestro ideal esté tan alto que si se realizase no representase un impedimento, una limitación a la finalidad de la Vida.

Miremos hacia delante. Veamos siempre más bello, más perfecto. Comprendamos todo, absolutamente todo, cada día de modo más elevado.

La Vida no es ¡pobre Sancho! de esencia material, sino profundamente idealista, espiritual. Pese aún a las limitaciones de la forma. Reflejo de nuestras limitaciones internas. Destruyámoslas con la posesión de un Ideal y al desaparecer, la Vida correrá más suelta y alegre...

Con la mente no debemos materializar demasiado al Ideal. Impediríamos su expresión: lo limitaríamos.

Con el Ideal hemos de subir por encima de la forma. Seamos sabios. No nos cerremos el camino de superación. No nos quedemos en una pequeña materialización de nuestro

## Obras de Naturismo Trofológico

En venta:
Pelayo, 60 - 3.°

| | PESETAS |
|---|---|
| «Pitágoras vegetariano», por Carlos Brandt. | 1'— |
| «El Pan blanco, los Almidones y la Tuberculosis», de E. Navas | 0'50 |
| «Educación Físico-Biológica», Prf. Demetrio Salas. | 0'75 |
| «La catarralización Dietética», por Rikli | 0'50 |
| «La cura del Cáncer y los errores de Mazdaznan», Prof. N. Capo | 1'— |
| «¿Queréis ser inmensamente ricos?», Dr. Romero | 1'— |
| La misma obra encuadernada | 2'— |
| «El Evangelio de Ramakrisnha» | 1'— |
| «Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», profesor N. Capo | 0'60 |
| «El Naturismo en el bolsillo», profesor N. Capo | 3'— |
| «La misma obra, encuadernada cartoné. | 4'50 |
| «Trofoterapia Individual», profesor N. Capo | 1'50 |
| «El Naturismo y el progreso mecánico y biológico», profesor N. Capo | 0'25 |
| «Lo que es y lo que no es Naturismo», profesor N. Capo | 0'10 |
| «Eugenesia», profesor R. C. Rey | 1'— |
| «Influencia del régimen de vida en la Madre y el feto», Doctor E. Lahmann | 0'50 |
| «En busca de un tesoro», por L. V. G. | 0'10 |
| «Vivir regenerando», profesor N. Capo | 0'10 |
| «Desnudismo y Salud», Doctor Straborgo | 2'50 |
| «Pentalfa», encuadernada colección de 1926 y otros | 10'— |
| «Pentalfa», número suelto | 0'25 |
| «Medicina de urgencia», Prof. N. Capo (encuadernado) | 2'— |
| «Como se toman los baños de Sol», Prof. N. Capo, encuadernado | 4'— |
| «Trofología práctica y Trofoterapia», prof. N. Capo. | 6'— |
| «Higiene del Matrimonio», Doctor Rosch, y «El Desnudismo» con muchas láminas al desnudo | 2'— |
| «Trofología: ciencia de la alimentación», Dr. Amilcar de Souza | 0'50 |
| «Pentalfa», núm. extraordinario Año Nuevo 1932 | 1'— |

Pedidos: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) - Barcelona

SE ENVIAN CONTRA REEMBOLSO

Recomiende Vd. siempre a sus amigos el número extraordinario!

**Propague usted el número próximo. Solo costará 30 céntimos**


—Qué persigue el Desnudismo?

—El Desnudismo que nosotros propagamos no persigue el que vayan todas las personas desnudas por las calles, como erróneamente creen algunos, sino el que cultivemos el desnudo cuando el tiempo y el sitio lo permitan de una manera libre y agradable. Es cuestión de convencimiento, no de imposición, es cuestión de evolución, no de snobismo. Nuestro desnudismo es consciente, no despertamiento de bajas pasiones, *homo sexuales*, ni es ninfomaníaco. No! Queremos la virilidad de la raza, el despertamiento de una aurora equilibrada de salud y de paz integral!

—Qué persigue el vegetarismo?

—Los pocos filósofos vegetarianos han hecho más por el Bien de la humanidad que todos los demás filósofos modernos juntos.

*Nietzsche*

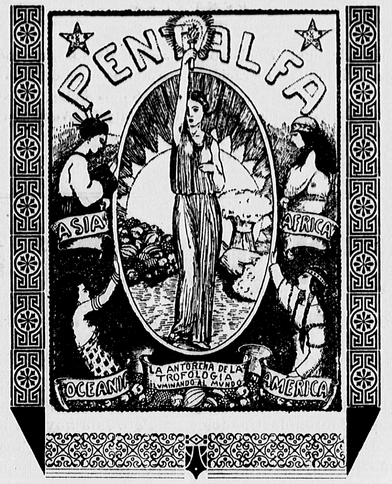
—La moral del hombre consiste en su naturaleza frugívora.

*Baltzer*

—Ninguna crítica o argumento en contra del vegetarismo resiste a un exámen honrado y sincero.

*Maeterlik*


**Barcelona, 30 Junio 1932**


—La vacunación es un engaño, su obligatoriedad, bajo sanción penal, es un crimen.

*A. Rusell Wallace*

—A tal alimento tal quilo, a tal quilo tal sangre, a tal sangre tal espíritu.

*Dr. Lancisi*

—La vivisección es un crimen.

*Victor Hugo*

—Una alimentación racional cura la mayoría de las enfermedades, vigoriza el cuerpo y la inteligencia, y produce una gran economía en el régimen doméstico.

*Dr. L. Pascault*

—La nicotina del tabaco produce una destrucción o parálisis del nervio óptico o visual que la hace incurable.

*Dr. E. Lahmann*

—Si todos los remedios de la farmacia cayesen al mar, sería un gran beneficio para la humanidad pero un grave perjuicio para los peces.—*X. X.*

—El hombre nace frugívoro.

*Letormeau*


**Año VII -::- Número 146**


# Desnudismo integral

Pentalfa va abriendo brecha en el corazón de los hombres, tanto en América como en España y donde nos *lean* de verdad.

España es uno de los países principiantes en la práctica del desnudismo integral, no obstante, presenciamos como cada día aumenta el número de simpatizantes y amantes del culto al desnudo, a fin de fortificar su organismo en general por medio de los rayos solares y el oxígeno puro que fuera de las ciudades y en plena naturaleza puede uno recibir. Es precisamente por este camino por donde las juventudes debieran acostumbrarse a vivir lo máximo posible al aire libre para reconstruir su salud, que muchas veces ya en su edad juvenil está caduca, así comenzaría a regenerarse y abandonaría, al mismo tiempo, estos antros de infección que hay en todas las ciudades donde se fomenta y mantiene la corrupción y el vicio.

Tengo la plena confianza que, dentro un plazo no muy lejano en España, sucederá como en algunos países que anteriormente pusieron en práctica el bello ideal del desnudismo; hoy se cuentan ya por millares los adeptos que consideran una ridiculez haya quien se atreve a criticar el desnudismo desde el punto de vista moral.

Todo el mundo sabe y puede constatar, como por instinto natural la humanidad evoluciona hacia este campo, un ejemplo lo tenemos en nuestra misma Barcelona: hace muy pocos años, no se veían en las playas los bañistas con los trajes sencillos y sin trabas como se ven hoy, y por otra parte, las mujeres practicaban el semidesnudismo en lugares totalmente separadas de los hombres, hoy ya lo consideran como un hecho muy natural ni consideran como una inmoralidad estar juntos mujeres y hombres.

Dentro unos años, veremos como el desnudismo no habrá necesidad de practicarlo en campos aislados como sucede hoy, es muy posible que incluso en las playas se habrá suprimido el clásico maillot, como vulgarmente se dice, pues se habrán dado cuenta que el «fantasma» del desnudismo, que aún hoy parece espantar a algunos, es una cosa agradable y práctica y que aquello del pudor es una utopía, inculcada por una falsa educación, que la mayoría no hará caso de ella.

LERNANTO

**Tabladillo grotesco y sentimental**

# La Danza del Fuego

Comentario 2.°:

Junto al clamor de los símbolos, la voz de los hombres.

Lo Ideal: su alcance y aprovechamiento. He aquí el nudo gordiano de todos los sistemas. Es el fuego sagrado. La hoguera de la Vida. En torno suyo se desarrolla todo. Es el ritmo, el compás que seguimos al bailar.

Su importancia es suma, porque lo es todo. Fuera de él se acabó el ritmo, la organización: sólo queda caos y desconcierto: esos actos que a nada tienden. Que obedecen a la imperiosa necesidad de hacer algo, de moverse en algún sentido. La inercia completa no existe.

El que no tiene meta hacia donde dirigirse, da vueltas a la noria. Es infalible. Asomaos a la calle y os convencereis. Es espectáculo harto frecuente, y, por lo tanto, fácilmente comprobable.

Lamentable espectáculo que debemos evitar.

Tener un Ideal, és tener algo: dirigirse a algún sitio. El que a algun sitio se dirige, si no llega, cuando menos tiene probabilidades de acercarse.

Donde sea que nos hallemos el Ideal nos proporciona fuerza, capacidad, medios. Nos mejora la vida, la dignifica: la hace Madre.

Todo ideal es oportunidad de superamiento.

Mas no eleveis a la categoría de Ideal a mezquindades mentales. Que nuestro ideal esté tan alto que si se realizase no representase un impedimento, una limitación a la finalidad de la Vida.

Miremos hacia delante. Veamos siempre más bello, más perfecto. Comprendamos todo, absolutamente todo, cada día de modo más elevado.

La Vida no es ¡pobre Sancho! de esencia material, sino profundamente idealista, espiritual. Pese aún a las limitaciones de la forma. Reflejo de nuestras limitaciones internas. Destruyámoslas con la posesión de un Ideal y al desaparecer, la Vida correrá más suelta y alegre...

Con la mente no debemos materializar demasiado al Ideal. Impediríamos su expresión: lo limitaríamos.

Con el Ideal hemos de subir por encima de la forma. Seamos sabios. No nos cerremos el camino de superación. No nos quedemos en una pequeña materialización de nuestro

Ideal. Esforcémonos en seguir siempre adelante. Tendamos siempre hacia lo más alto: hacia el Ideal Infinito: la Superación Constante.

Superemos constantemente nuestros limitados puntos de vista, y adelantaremos, y adelantaremos sin desilusiones. La desilusión es el derrumbamiento de la ilusión, de la materialización de los muy pequeños ideales facilmente superables para el hombre de voluntad y empuje.

Seamos fieles, perseverantes, para nuestro Ideal. El nos trasmuntará. Aumentará las energías: nos dará alas para volar a su encuentro.

ENRIQUE CORTEZÓN

# La mujer y el porvenir de la raza

**Leido en la Fiesta Literaria de la Escuela "Pentalfa del mes de abril y en Solanas el dia 5 de Junio**

La mujer, según la expresión de un pensador, es la creación más perfecta y más bella de la Naturaleza. Ella es el complemento del hombre, pues el uno sin el otro son incompletos para el fin a que fueron destinados por la Naturaleza. Si el hombre está dotado de mayor fuerza física y energía cerebral que la mujer, ésta, en cambio, tiene un alma más sensible i delicada, es más atraída hacia el Amor y el Bien y es más soñadora que él.

En el hombre impera la fuerza física y en la mujer la gracia de sus formas y la fuerza moral.

Si el hombre predomina en las ciencias, en la industria, en el comercio, etc., la mujer le es superior en el sentimiento, en el amor, en la dedicación y en el sacrificio. Ambos buscan entre sí los encantos y las cualidades que les faltan. La unión de ambos forma un Todo, una completa individualidad.

La mujer no es superior ni inferior al hombre, pero sí su igual, su compañera, su complemento en la vida, para que, unidos por el Amor Puro, colaboren en la obra grandiosa de la Naturaleza en el sentido de perpetuar y perfeccionar la especie humana.

Si el hombre tiene en sí el germen de la Vida para fecundar a la mujer, ésta tiene a su cargo la noble misión de la Maternidad. Es en ella que durante nueve meses se produce la mayor maravilla de la creación: de un simple óvulo microscópico origínase un ser humano—la expresión más perfecta del creador—. También es ella la que tiene por misión amamantar y educar a su hijo, Es ella la que está más en contacto con el fruto de su Amor y por eso tiene una importante misión a desempeñar en el perfeccionamiento de la raza. Es ella la Madre de la Humanidad, teniendo, más que el hombre, una mayor acción en el perfeccionamiento físico y moral de los seres humanos.

Siendo así, la raza futura dependerá en gran parte del modo como la mujer cuida y educa a sus hijos, pues sabemos que los niños de hoy serán los hombres de mañana; los que tienen la obligación moral de continuar trabajando para una sociedad cada vez mejor, tal como nosotros hemos idealizado.

La mujer, no solamente tiene por misión ser madre y orientadora de sus hijos, pues su campo de acción es bastante largo. Ella tiene la obligación moral de colaborar con el hombre en todas las actividades humanas que tengan por finalidad el bienestar social.

El papel de la mujer no se limita solamente a las cuatro paredes de su hogar; ella es libre de poder ejercer su actividad donde quiera que sea necesaria su presencia. Lo mismo aquellas que no puedan tener la dicha de poseer un hogar propio o de ser madres, al menos podrán dedicar su amor a los niños, que por las pésimas condiciones económicas de la sociedad, tengan la desgracia de vivir abandonados, sin jamás haber conocido el dulce cariño de sus madres.

Pero está hoy día la mujer en condiciones para poder ser una verdadera madre y maestra de sus hijos? No. Y porqué? Ahora hemos llegado a un punto importante.

La historia de la mujer, o mejor dicho, la tragedia de la mujer, desde tiempos remotos hasta nuestros días, es bastante larga y commovedora.

Porqué existen tantas mujeres esclavas, tantas mujeres que venden sus cuerpos a cualquiera que pasa y tantos niños desamparados, que llevan una vida miserable, llenos de hambre y sin haber conocido nunca a sus padres?

Porqué existen tantos hogares en que, en lugar de haber armonía y Amor Puro, hay solamente miseria física y moral?

Las causas son bastante remotas. Desde que el hombre se ha apartado de las leyes naturales, desde que empezó a ver en la mujer una esclava y un objeto de placer y no una compañera, desde que él egoistamente ha pensado solamente en la satisfacción de sus placeres, entonces empezaron las desdichas en este mundo de dolor. Una gran serie de males físicos y morales ha agotado desde hace centenares de años a la humanidad. Durante todo este tiempo ha sido la mujer una víctima del hombre, el cual la consideraba, y aún hoy algunos la consideran, una verdadera esclava que servía únicamente para la satisfacción de sus bajos placeres. A ella le fueron cerradas las fuentes de los conocimientos que eran monopolizados solamente por el hombre, el cual podía disponer de la mujer como le viniese en gana. De esa forma ella se ha mantenido, hasta hace bien poco tiempo, en una ignorancia y esclavitud que tanto ha contribuido a atrofiar sus superiores cualidades de verdadera Mujer y Madre.

Ella ha vivido ignorante de todo lo que pasaba fuera de su mísero hogar, en el cual sólo ejercía una acción mecánica y monótona, y el hombre reivindicaba injustamente para sí el derecho de estudiar y gobernar los destinos del mundo.

En cuestiones sexuales el hombre ha exigido siempre de la mujer la mayor pureza, y él va para el matrimonio después de haber conocido todos los placeres sexuales y muchas veces siendo portador de enfermedades terribles como la sífilis y otras, contribuiendo a la ruina de los hijos. La mujer no tenía el derecho y la libertad de elegir al padre de sus hijos, sometiéndose al primero que se presentaba pidiendo su mano.

A este estado a que la mujer ha llegado se debe en gran parte al hombre, que la ha considerado siempre como un ser incapaz de comprender los altos problemas de la vida. Hoy, a pesar de que las mujeres han conseguido emanciparse algo, todavía necesitan emanciparse más y adquirir una cultura general, de manera que puedan reconquistar su verdadero puesto perdido. Si aún existen mujeres esclavas, si aún la mujer es un enigma para el hombre, es éste el culpable, y por eso, lejos de quejarse de ella, tiene antes la obligación de ayudarla en su instrucción, educación y completa emancipación económica, que es la base de todas las otras emancipaciones: moral, religiosa y política.



Hoy día, más que nunca, necesita el hombre del concurso de la mujer, debiendo considerarla dotada de facultades semejantes a las suyas, puesto que ella ya le ha prácticamente demostrado su valor como médica, abogada, escritora, comerciante, etc., profesiones que antes eran ejercidas únicamente por el hombre.

Pero es en las cuestiones relacionadas con el matrimonio y la maternidad donde existe la mayor ignorancia e inconsciencia, tanto por parte de la mujer como del hombre, y es eso el origen, en gran manera, de la decadencia física y moral del ser humano. Es en los órganos de la nutrición y especialmente en los de la reproducción dónde el hombre y la mujer han cometido más abusos debido a su ignorancia sobre la verdadera finalidad de dichos órganos.

Ellos han tomado el medio como un fin, puesto que, si la naturaleza ha dado al hombre el instinto de nutrición para que no se olvide de nutrirse convenientemente para vivir, él hoy día vive para comer, y así también como la Naturaleza le ha dado el instinto sexual para que no se olvide de perpetuar la especie, él ha tomado ese instinto como un placer, sólo siendo bajo ese impulso sexual que han nacido la mayoría de los individuos.

Por eso es de absoluta necesidad, tanto para la mujer como para el hombre, la preparación científica para la vida matrimonial, si es que tienen el ideal de dar al mundo hijos bellos y sanos, pues deberán saber que tal como sea la educación de los padres así será la humanidad futura.

Hoy, más que nunca, necesita la mujer prepararse científicamente para ser madre, para así poder salvar la humanidad del abismo en que va a precipitarse. Para eso debe escuchar las sabias leyes de la Naturaleza y emanciparse de todos los perjuicios que la han esclavizado.

Debe estudiar teórica y prácticamente el Naturismo Integral y Científico y principalmente las ramas de la Eugenesia, Puericultura y Trofología. Debe aprender cómo se administra el hogar, pues que, de la buena administración económica de los hogares depende la economía de las naciones. Al mismo tiempo que aprende estos conocimientos indispensables, deberá aprender también una profesión que esté en armonía con su vocación, por medio de la cual pueda mantenerse económicamente independiente. De esta forma, estará preparada para la lucha por la vida, sea trabajando sólo para sí o ayudando a su marido o a sus hijos.

La mujer debe trabajar para su completa emancipación económica, para dejar de ser un juguete del hombre; para, de esa forma, poder libremente escoger a su futuro compañero, según sus aspiraciones e ideales, y, caso que no llegue a encontrar su ideal, por lo menos ya sabe que podrá mantenerse con su propio esfuerzo. Es preciso que nunca olvide que la cuestión económica ha sido la causa mayor de su esclavitud.

La mujer puede perfectamente ejercer actividades juntamente con el hombre sin perder, por eso, sus encantos, sus bellas cualidades de alma y sin dejar de ser Mujer.

Esta preparación de la mujer para la Vida, necesita de escuelas prácticas de Naturismo Integral, Racional y Científico, en las cuales recibiría una educación física, moral e intelectual completa y práctica, de manera que al salir de ella tuviese, además de unos conocimientos generales de todas las ciencias y artes, el conocimiento científico y práctico del modo de preparar y combinar los alimentos vegetarianos, cómo se debe comer, respirar, cuidar de la piel y la higiene en general por medio de los baños de aire, sol y agua, qué cuidados se deben tener antes, durante y después del parto, cuál la alimentación y cuidado que se debe tener para con los niños, etc., etc.

Después de todos estos conocimientos, y cuando tenga la edad propia, está la mujer en condiciones para escoger libremente a su compañero y fundar un hogar con bases naturistas, o sea modesto, confortable, higiénico y artístico.

La primera condición para que sea feliz con el casamiento es de procurar libremente un hombre que sea también naturista y que tenga sentimientos e ideales semejantes a los suyos. Una vez fundidas sus almas por el Amor Puro y Espiritual, que es la base de la harmonía del hogar, se pueden unir conyugalmente como más gusten, ya sea autorizados oficialmente o por amor libre bien entendido. Eso no importa: el verdadero casamiento tanto puede ser hecho dentro como fuera de la ley. Lo esencial es que haya afinidades espirituales y verdadero amor. Cuando hay eso, entonces sí que existe casamiento.

La inmoralidad, como muchos pueden juzgar, no está en el Amor fuera de las leyes; está en el casamiento o en las uniones libres fuera del Amor.

Una vez fundado el hogar dentro de estas bases naturistas, empieza una nueva vida para la mujer. Desde entonces empezará prácticamente a prepararse para ser Madre, de una manera científica y consciente, obedeciendo en todo a las leyes de la Naturaleza. Entonces verá que la concepción de una criatura es una de las obras más grandiosas y serias que puede haber.

Así ella tendrá su hijo cuando quiera, o sea cuando se sienta física y moralmente capaz para engendrar. Tendrá hijos bellos y sanos, y en número según sus posibilidades económicas.

Practicará de esta manera la Libre Maternidad Consciente, que está en oposición con la maternidad no deseada. Una vez el hijo nacido, ella lo alimentará con la leche pura de su seno y será más tarde su orientadora en el camino sagrado del Naturismo, y de esta forma no cabe duda de que la humanidad futura será más sana, más perfecta y más buena que la de hoy, en la cual todos se amarán y respetarán como verdaderos hermanos, pues es eso precisamente lo que los naturistas persiguen. El día en que todos los niños sean hijos del Amor Puro, cuando sean hijos del sueño de crear cualquier cosa superior a nosotros mismos, cuando no sea la obra vulgar del acaso o del descuido, entonces veremos surgir una sociedad nueva más digna!

A. MARTINS CAVACO

## SECCIÓN PRÁCTICA DE COCINA RACIONAL Y COMPATIBLE A CARGO DE RAMONA PERERA

### GUISO DEL TIEMPO

En una cazuela de barro se echan cebollas a trozos grandes, calabacines a rodajas, guisantes y judías tiernas, se echa agua hasta que cubra las verduras (este guiso ha de ser caldoso) y se pone a hervir a fuego muy vivo. Una vez esté a punto el guiso, se le añade un frito de tomate hecho con aceite y se cascan en la misma cazuela huevos frescos (uno o dos por comensal). Cuando la clara de los huevos empieza a cuajarse puede retirarse el guiso de la lumbre. Si la comida es familiar puede presentarse el guiso a la mesa en la misma cazuela, de lo contrario se servirá en una fuente teniendo cuidado no se rompan las yemas.

### CALABACINES RELLENOS

Se hace chanfaina, la conocida salsa catalana. En una sartén, con aceite, se echa a partes iguales, cebolla, pimiento y berengena, todo menudo, y al estar dorado se añade tomate despellejado picado y queda lista. En cazo aparte se hecha aceite y unas cucharadas de harina blanca de trigo; al empezar a tomar color, se le agrega agua hirviendo (poca cantidad) y se deja que hirva un rato cuidando no se pegue y que quede bien espeso. Se mezcla esta salsa con la chanfaina, se añaden huevos batidos y se deja que enfrie un poco para que esté bien espeso. Se escogen calabacines pequeños de un mismo tamaño, se vacían por un extremo, se rellenan con el preparado de antemano confeccionado y después de untarlos bien de aceite se ordenan en una fuente y se ponen a dorar al horno. También se pueden freir en una cazuela o sartén con aceite algo abundante.

Las berengenas pueden rellenarse de igual forma y con el mismo preparado.

### TORTILLA DE BORRAJAS

Las borrajas pueden usarse igual que las espinacas. Se hierven con agua, se escurren y luego se confecciona la tortilla. Si se desea de sabor más fuerte, no es necesario hervirlas. Una vez bien lavadas se pican menudas y se ponen a freir en la sartén con aceite (puede echársele también una pizca de ajo si agrada) luego se añaden los huevos batidos y se confecciona la tortilla como corrientemente se hace. También es muy sabrosa la tortilla si se añade un poco de tomate mientras se frien las borrajas.

---

El ir Desnudo

# Libertad ante todo

Acabo de leer en la prensa del día 7 de abril que en una población de los E. U. han sido detenidos y condenados un centenar de desnudistas por haberse manifestado haciendo sus prácticas en plena población, la condena ha sido algo dura, pero a mi juicio merecían un castigo, sino tan duro, por lo menos un castigo; pues si bien los desnudistas están convencidos de los efectos de sus prácticas así como de su moral, esta vez han dejado de comprender que no toda una población piensa como ellos y no toda una población ha sabido comprender los efectos que los rayos solares puedan producir a el cuerpo humano ni como tampoco que se avengan a presentarse ni en recibir a nadie desnudo. Estos señores desnudistas no creo yo que en la ciudad hayan visto ellos el terreno más adecuado para hacerse bien en su cuerpo, cuando es bien notorio que no hay como el campo para restablecer, aumentar y conservar las fuerzas del cuerpo y por lo tanto no es difícil deducir que estos desnudistas fueron a la población precisamente para provocar y exaltar a sus habitantes. Bien un castigo, puesto que a ello se han hecho acreedores.

Y si el castigo se ha de dar a los que se hagan acreedores de ello, creo yo, que no hay que tener clemencia a nadie; «quien me dice a mi que algunos habitantes de la población no hayan ido antes a excitar a los desnudistas» que tranquilamente se entregaban a las radiaciones de Febo, y ellos en un momento de exaltación hayan cometido esta locura como queriendo protestar. Aún que así fuese no había derecho en tomar tal determinación puesto que los desnudistas tributan a los estados como los demás habitantes y la justicia debía también castigar a los que a estos provocaron, pues no creo yo que el ser desnudista sea una cosa obligada sino puramente de sentido común, de raciocinio, y de una preparación muy particular para llegar a comprender lo que los desnudistas comprenden y llegar a saberse situar desnudos frente a un ser de diferente sexo sin llegar a ruborizarse y despreciando la lujuria heredada de una educación hipócrita.

Pues no teniendo derecho estos desnudistas americanos en pasearse desnudos por la ciudad, tampoco hay derecho a que las demás gentes se mofen de ellos en el campo ni en plena tertulia, puesto que si a un hombre le parece que el vivir y el gozar ha de encontrarlo en plena naturaleza y otro cree que su vida y su placer son las tabernas y los bordeles, allá cada cual y libertad a cada uno para obrar según su conciencia, y que la justicia se encargue de reprimir a los que incurran en el delito de coaccionar la libertad, y si una consideración ha de haber, lógico es que se tenga para unos señores que desinteresadamente pretenden regenerar una raza ya corrompida de muchos años, que no a otros que, por el solo fin de lucrarse, instalan establecimientos de bebidas alcohólicas, cabarets, y otros antros que solo a la degeneración se rinde tributo. A estos últimos, porque satisfacen una contribución, se les permite colocar mesas en la vía pública, exhibir fotografías pornográficas bajo la denominación de artísticas y otros asuntos que el lector ya comprenderá indignos de figurar su nombre en esta revista.

Indiscutiblemente lo que pretendemos es libertad, libertad absoluta para propagar y ejecutar nuestras prácticas, y tiempos vendrán que la humanidad se ha de dar perfecta cuenta de la torpeza que ha cometido en no querernos escuchar de un principio.

M. HERNAND (Jorge H. P.)

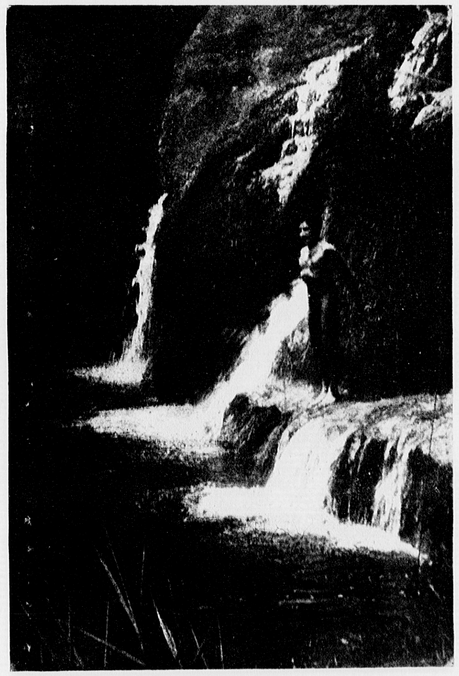


## El Desnudismo en la Plaza de Cataluña de Barcelona

Esta magnífica figura escultórica de mármol es un cuerpo completamente desnudo y está situado enfrente de nuestra Redacción de la calle Pelayo, 60, en la gran Plaza de Cataluña y que mira hacia las Ramblas. Es un rincón de la ciudad condal verdaderamente artístico y que encanta con sus flores blancas y rojas... Luego, no somos nosotros solos los amantes al culto del Desnudo...



## Un desnudista tomando ducha al natural en una de las cascadas de Cataluña



Poco a poco con la intensa campaña de «Pentalfa» y otras revistas hermanas vamos formando un ambiente consciente de prácticas Nudistas en Cataluña, y prueba de ello son las numerosas fotografías que venimos recibiendo en estos últimos tiempos y que gustosos publicamos. Esta bella fotografía, la que verdaderamente interpretada en su fondo poético nos hace desear la vida libre y sana que en sus nirvánicas maravillas nos ofrece Naturaleza, dulcemente!

## SECCIÓN PRÁCTICA DE COCINA RACIONAL Y COMPATIBLE
### A CARGO DE RAMONA PERERA

### GUISO DEL TIEMPO

En una cazuela de barro se echan cebollas a trozos grandes, calabacines a rodajas, guisantes y judías tiernas, se echa agua hasta que cubra las verduras (este guiso ha de ser caldoso) y se pone a hervir a fuego muy vivo. Una vez esté a punto el guiso, se le añade un frito de tomate hecho con aceite y se cascan en la misma cazuela huevos frescos (uno o dos por comensal). Cuando la clara de los huevos empieza a cuajarse puede retirarse el guiso de la lumbre. Si la comida es familiar puede presentarse el guiso a la mesa en la misma cazuela, de lo contrario se servirá en una fuente teniendo cuidado no se rompan las yemas.

### CALABACINES RELLENOS

Se hace chanfaina, la conocida salsa catalana. En una sartén, con aceite, se echa a partes iguales, cebolla, pimiento y berengena, todo menudo, y al estar dorado se añade tomate despellejado picado y queda lista. En cazo aparte se hecha aceite y unas cucharadas de harina blanca de trigo; al empezar a tomar color, se le agrega agua hirviendo (poca cantidad) y se deja que hirva un rato cuidando no se pegue y que quede bien espeso. Se mezcla esta salsa con la chanfaina, se añaden huevos batidos y se deja que enfrie un poco para que esté bien espeso. Se escogen calabacines pequeños de un mismo tamaño, se vacían por un extremo, se rellenan con el preparado de antemano confeccionado y después de untarlos bien de aceite se ordenan en una fuente y se ponen a dorar al horno. También se pueden freir en una cazuela o sartén con aceite algo abundante.

Las berengenas pueden rellenarse de igual forma y con el mismo preparado.

### TORTILLA DE BORRAJAS

Las borrajas pueden usarse igual que las espinacas. Se hierven con agua, se escurren y luego se confecciona la tortilla. Si se desea de sabor más fuerte, no es necesario hervirlas. Una vez bien lavadas se pican menudas y se ponen a freir en la sartén con aceite (puede echársele también una pizca de ajo si agrada) luego se añaden los huevos batidos y se confecciona la tortilla como corrientemente se hace. También es muy sabrosa la tortilla si se añade un poco de tomate mientras se frien las borrajas.

---

El ir Desnudo

## Libertad ante todo

Acabo de leer en la prensa del día 7 de abril que en una población de los E. U. han sido detenidos y condenados un centenar de desnudistas por haberse manifestado haciendo sus prácticas en plena población, la condena ha sido algo dura, pero a mi juicio merecían un castigo, sino tan duro, por lo menos un castigo; pues si bien los desnudistas están convencidos de los efectos de sus prácticas así como de su moral, esta vez han dejado de comprender que no toda una población piensa como ellos y no toda una población ha sabido comprender los efectos que los rayos solares puedan producir a el cuerpo humano ni como tampoco que se avengan a presentarse ni en recibir a nadie desnudo. Estos señores desnudistas no creo yo que en la ciudad hayan visto ellos el terreno más adecuado para hacerse bien en su cuerpo, cuando es bien notorio que no hay como el campo para restablecer, aumentar y conservar las fuerzas del cuerpo y por lo tanto no es difícil deducir que estos desnudistas fueron a la población precisamente para provocar y exaltar a sus habitantes. Bien un castigo, puesto que a ello se han hecho acreedores.

Y si el castigo se ha de dar a los que se hagan acreedores de ello, creo yo, que no hay que tener clemencia a nadie; «quién me dice a mí que algunos habitantes de la población no hayan ido antes a excitar a los desnudistas» que tranquilamente se entregaban a las radiaciones de Febo, y ellos en un momento de exaltación hayan cometido esta locura como queriendo protestar. Aún que así fuese no había derecho en tomar tal determinación puesto que los desnudistas tributan a los estados como los demás habitantes y la justicia debía también castigar a los que a estos provocaron, pues no creo yo que el ser desnudista sea una cosa obligada sino puramente de sentido común, de raciocinio, y de una preparación muy particular para llegar a comprender lo que los desnudistas comprenden y llegar a saberse situar desnudos frente a un ser de diferente sexo sin llegar a ruborizarse y despreciando la lujuria heredada de una educación hipócrita.

Pues no teniendo derecho estos desnudistas americanos en pasearse desnudos por la ciudad, tampoco hay derecho a que las demás gentes se mofen de ellos en el campo ni en plena tertulia, puesto que si a un hombre le parece que el vivir y el gozar ha de encontrarlo en plena naturaleza y otro cree que su vida y su placer son las tabernas y los bordeles, allá cada cual y libertad a cada uno para obrar según su conciencia, y que la justicia se encargue de reprimir a los que incurran en el delito de coaccionar la libertad, y si una consideración ha de haber, lógico es que se tenga para unos señores que desinteresadamente pretenden regenerar una raza ya corrompida de muchos años, que no a otros que, por el solo fin de lucrarse, instalan establecimientos de bebidas alcohólicas, cabarets, y otros antros que solo a la degeneración se rinde tributo. A estos últimos, porque satisfacen una contribución, se les permite colocar mesas en la vía pública, exhibir fotografías pornográficas bajo la denominación de artísticas y otros asuntos que el lector ya comprenderá indignos de figurar su nombre en esta revista.

Indiscutiblemente lo que pretendemos es libertad, libertad absoluta para propagar y ejecutar nuestras prácticas, y tiempos vendrán que la humanidad se ha de dar perfecta cuenta de la torpeza que ha cometido en no querernos escuchar de un principio.

M. HERNAND (Jorge H. P.)

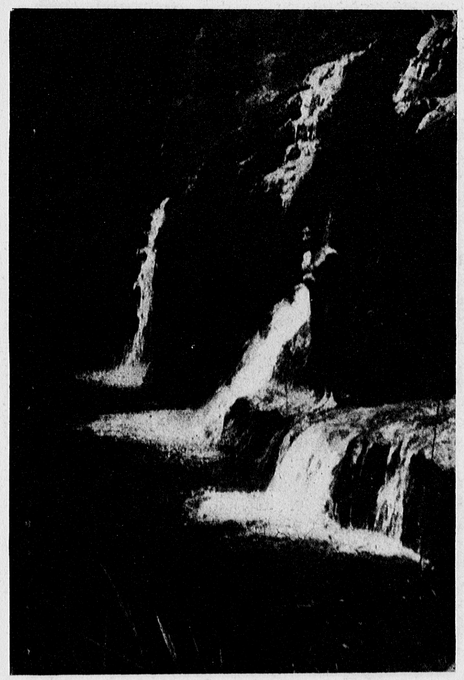


## El Desnudismo en la Plaza de Cataluña de Barcelona

Esta magnífica figura escultórica de mármol es un cuerpo completamente desnudo y está situado enfrente de nuestra Redacción de la calle Pelayo, 60, en la gran Plaza de Cataluña y que mira hacia las Ramblas. Es un rincón de la ciudad condal verdaderamente artístico y que encanta con sus flores blancas y rojas... Luego, no somos nosotros solos los amantes al culto del Desnudo...



## Un desnudista tomando ducha al natural en una de las cascadas de Cataluña



Poco a poco con la intensa campaña de «Pentalfa» y otras revistas hermanas vamos formando un ambiente consciente de prácticas Nudistas en Cataluña, y prueba de ello son las numerosas fotografías que venimos recibiendo en estos últimos tiempos y que gustosos publicamos. Esta bella fotografía, la que verdaderamente interpretada en su fondo poético nos hace desear la vida libre y sana que en sus nirvánicas maravillas nos ofrece Naturaleza, dulcemente!

# El Desnudismo en el verano de 1932

Este verano se verá la campiña de Cataluña invadida de muchos desnudistas convencidos por nuestras racionales y científicas prédicas y por el resultado práctico y halagador que ha dado en el extranjero desde hace ya muchos años. El verano de 1932 será un verano histórico, único en su principio, para España y la América latina. Un verano de ensayo Nudista. Nosotros esperamos el resultado, y presentimos que será de afirmación vital de nuestros ideales.

Queremos una República Libre culturista, una República Humanitaria que no convierta a la vida humana en un automatismo cruel y aburrido. Libertad para el pensamiento sensato, libertad para la célula física, libertad integral queremos! Que no es posible esto dentro de una sociedad que aún vive bajo la férula prepotente del botín de prejuicios sociales y vive una moral de sanción y de obligación? Bien! Pero es por esa misma razón que nosotros queremos influir concienzudamente en la juventud que se inicia en la vida adulta y por tanto en la vida sexual, para que tome otros derroteros más sanos, más racionales, más científicos y más éticos! Y esta brecha la abriremos en España y América en este verano de 1932. Ya lo comprobarán nuestros lectores!

## El Desnudismo al index

Los arrieros, los mayorales, los zagales de diligencia, los carreteros, dicho sin ánimo de ofender a la esforzada y laboriosa clase de tan útiles obreros del transporte, no vieron, con buenos ojos, las primeras locomotoras, los primeros tranvías de caballos y eléctricos, los primeros autos y autocamiones, por temor a quedarse sin empleo.

Hoy también, los arrieros, los zagales, los carreteros del entendimiento a cuatro patas, de la pluma manejada a modo de vara de fresno, de la moral al uso en las Secciones de Higiene, del pudor fingido con toda suerte de hábitos talares, uniformes y libreas, también presienten en el desnudismo un temible rival y se alarman por si el desnudismo, nuevo y rápido medio de locomoción para llegar pronto a ser puros de mente y de costumbres viriles de cuerpo, los dejan fuera de concurso, rezagados en la carretera con sus bestias de carga y de tiro, con sus interminables recuas de asnos y de mulos, y sus carros, y sus diligencias.

Al desnudismo también le ponen peñas y troncos de árbol en los railes, y lo apedrean los arrieros de la pluma y del entendimiento a cuatro patas, y la autoridad refractaria a todo mejoramiento biológico y psicológico de la Raza.

El desnudismo con todo esto, podría quizás descarrilar, dar

*(Continua en la página 5)*

## Las vacaciones al campo ensayando la vida natural




"Como se toman los Baños de Sol"

DEL PROFESOR N. CAPO

ADQUIERA USTED UN EJEMPLAR

SE ENVIA CONTRA REEMBOLSO A 2'50 PTAS. EJEMPLAR


# El Desnudismo en Nelson

**Atracción de forasteros**

Cada país cada pueblo busca de la mejor manera posible la forma de atraer hacia él el mayor contingente de turistas. Unos explotan los bandidos generosos, otros los certámenes de belleza, otros las ferias, las reliquias... Nuestro Patronato de Turismo quiere olvidar a los toreros, cigarreras y caballistas para fijar la máxima atracción de los forasteros en la educación ciudadana y nos recomienda desde todos los periódicos que no arrojemos al suelo papeles, botellas, resíduos de comida, etc., etc., sin decirnos donde debemos hacerlo. Pero esto no tiene importancia. Lo esencial es señalar aquí cual es la población que, en relación con su reducido contingente de habitantes, tiene mayor fuerza magnética. Se trata de la ciudad de Nelson, en la Colombia británica.

En Nelson reside la facción más numerosa de la secta naturista Donhobor, que desde hace algunas semanas, todos los domingos organiza manifestaciones demostrativas. Estas manifestaciones se reducen a pasearse sencillamente por las calles llevando puestos trajes extremadamente sintéticos; tan sintéticos, que sólo consisten en una sonrisa y un par de peinetas para las señoras y niños y un garrote para los caballeros que pretenden defender así cualquier desafuero de los ciudadanos llegados de todos los puntos del territorio para presenciar el estupendo desfile.

Al principio, en Nelson no preocupó mucho la cuestión. La policía repartió unos cuantos estacazos y los nudistas de la Donhobor corrieron a refugiarse en sus locales. Pero la manifestación se repitió al domingo siguiente y al otro y al otro... y el asunto empezó a preocupar seriamente a los señores encargados de organizar la atracción turística. De lo alto de las Montañas Rocosas y de las riberas del Praser y el Stikine bajan semanalmente multitudes de mineros, leñadores, pescadores, campesinos, que dejan a la ciudad un considerable beneficio. El asunto planteaba un problema complicadísimo: era absurdo tolerar que se pasearan por las calles 400 o 500 personas desnudas; pero también era poco práctico despreciar la fuente de ingresos que representaba el paseíto. Además ello era ocasión para dar a conocer la bondad del clima, que permitía esta clase de expansiones de que no pueden gozar los ciudadanos escandinavos, normandos y burgaleses. Así se tomó el acuerdo de dejar a los «donhobor» manifestarse un momento y luego meter en la cárcel a la mitad. Pero el conflicto se ha agravado con esta medida. Los detenidos se niegan a comparecer ante los jueces si no es con su traje habitual: esto es: con la sonrisa y las peinetas de marras. Y, naturalmente, las colas a la puerta del Tribunal son enormes. Por ahora se anuncia la llegada de varios barcos y las compañías férreas organizan trenes especiales... Las autoridades están perplejas ante la fortuna que se les entra por las puertas. ¿Qué harán? ¿Fomentarán la industria del desnudismo como única capaz de restablecer el equilibrio económico de la ciudad? ¡Misterio!

GABRIEL TRILLAS

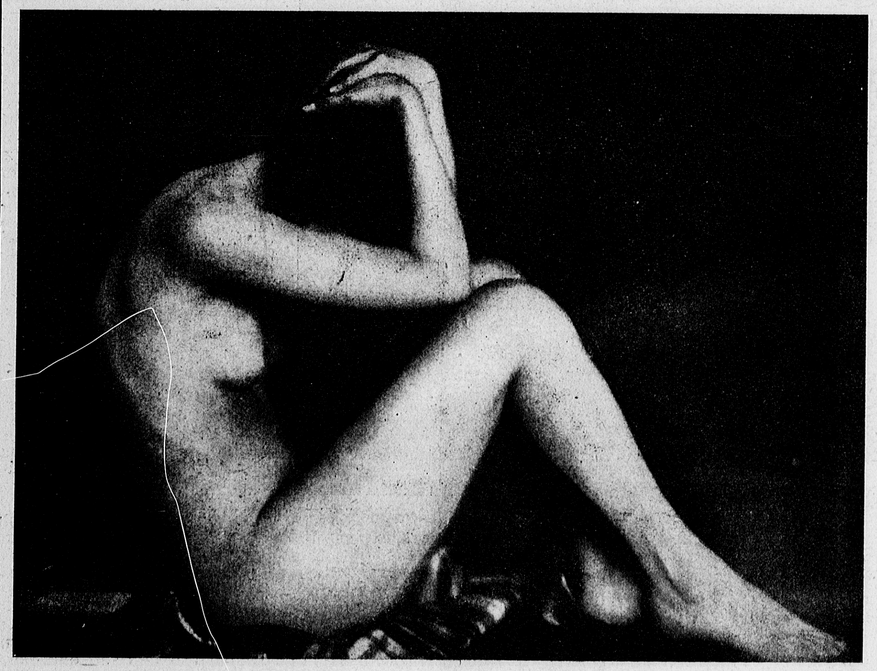
*De «Las Noticias»*

## Un matrimonio feliz



El Desnudismo en la nieve

## Pensando en los grandes errores de la humanidad



Como una onda de armónica simpatía, como una señal de reflexión y sentimiento es lo que sentimos al contemplar esta significativa actitud. Nos evoca momentos de tragedia, de ternura, y al mismo tiempo, una tristeza que conforta y nutre al corazón. Después de estas íntimas sensaciones nos sentimos depurados, sutiles, eufóricos... y parece que el dolor moral, al contraernos en sus embates, nos liberta después con sus sublimidades humanas!...



SECCIÓN COCINA CIENTÍFICA RACIONAL


**Enseñanza Médico-Dietética y Vegetariana**

**PENTALFA**

Institución de Enseñanza y de tratamiento sobre la Ciencia de la alimentación. Energía vital y salud :: Desintoxicación endógena y Rejuvenecimiento vital :: Escuela de Trofología y Trofoterapia individualizada :: Naturismo, Vegetarismo, Ciencia de la Respiración :: Funcionamiento normal de las glándulas y del sistema nervioso en general, sin medicinas ni inyecciones :: Las enfermedades desaparecen ante la destrucción de sus causas.

Fundador y Director: Profesor NICOLÁS CAPO

BAÑOS DE SOL: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
CONSULTAS de 5 a 7: Pelayo, 60 - 3.º
Teléfono núm. 79771
BARCELONA


## COPIA DEL TRATAMIENTO CURATIVO ESPECIAL

Sra. D.ª Elvira C. - México.

*Estado físico:* Regular. *Estado nervioso:* Mal. *Sangre:* Sucia. *Constitución:* Tercera.

*Al levantarse:* Temprano, hará un poco de respiración profunda y solo por la nariz con la boca cerrada y tomará el zumo de un limón.

*Fricción:* A todo el cuerpo con masajes de manos propias, después lavarse.

*Respiración:* Diez minutos.

*Desayuno:* Café malta con poca miel, dos naranjas y poco pan integral pero tostado. Todo bien masticado.

*De 10 a 11:* Baños de Sol a todo el cuerpo menos la cabeza y nuca, después ducharse rápidamente y secarse.

*Mediodía:* Sopa de verduras: col tierna o calabacín, acelgas, apio y zanahoria, con sofrito de ajo y tomate y aceite solo, sin carnes ni pescados. Una tortilla de chícharos tiernos de un huevo. Abundante ensalada con poco de apio y escarola abundante y coco rallado por encima, pan integral tostado y ocho o diez aceitunas o almendras.

*Postre:* Dos manzanas.

*Tarde:* Un paseo al aire libre y no permanecer en sitios cerrados y de confinamientos de gente.

*Cena:* Una tortilla de acelgas o bien hojas de lechugas y zanahoria. Abundante ensalada tierna con rabanitos y poco aceite, coco rallado y pan integral.

*Postre:* Dos manzanas.

*Lecturas:* Libros Naturistas buenos.

*Diversiones:* Al aire libre.

*Vida sexual:* Abstención absoluta.

NOTA: A cada consulta presentar este PLAN para renovarlo.

## El Desnudismo al índex

*(Continuación de las planas centrales)*

de por sí algún mal paso, más terminará sin duda por adquirir carta de naturaleza, como ya la adquirieron, en los pueblos más fraulinos y cerriles, las locomotoras, los tranvías eléctricos, los autos, los autocamiones y las imprentas.

El desnudismo, además, hoy, no necesita, para avanzar, para recorrer su camino, ni de las carreteras, ni de las paralelas cintas metálicas.

Tiene abiertas, para su expansión, más amplias vías.

Las rutas ilimitadas del espacio sideral puestas al servicio de aviones y de dirigibles.

El desnudismo, como la aeronáutica, no es para ser practicado, ni ejercido, ni visto, ni consentido, ni autorizado por los gusanos viscosos de la tierra, sino por las águilas imperiales de los cielos. . . . . .

JULIAN PIÑANGO

## Naturismo sanitario y moral

Que tu alimento sea tu única medicina.
Que tu medicina sea tu único alimento.
HIPÓCRATES.

Al aforismo de Hipócrates más conocido debía reducirse la Farmacopea mundial, pues ésta no vale ni dos pesetas.

Es posible que en el siglo XX la humanidad se deje envenenar de tal forma?

Hoy nadie piensa más que en los grandes vuelos trasoceánicos, en las grandes empresas; emoción, velocidad...

La mecánica progresa, avanza a pasos agigantados... pero todo lo que avanza en mecánica lo retrocede en el sentido biológico y moral.

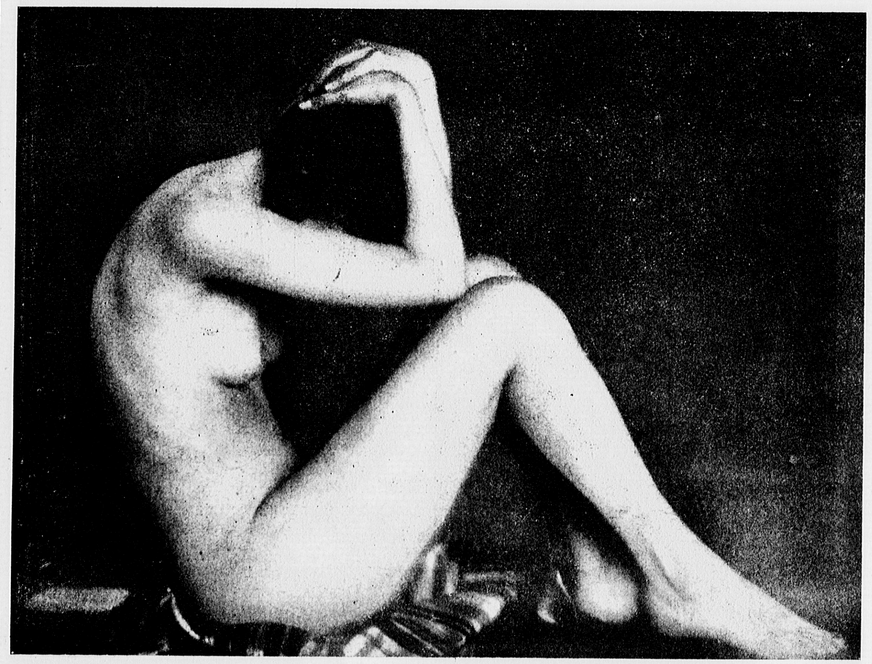
Hoy es difícil o imposible encontrar un solo individuo con salud perfecta. Los crímenes están a la orden del día, la moralidad es un mito, las necesidades cada vez son mayores, la mayoría de ellas inútiles, creadas solo con el vicio; la humanidad se ve acosada por las enfermedades; la vida cada vez es más corta y difícil. Y siendo ésta para muchos un verdadero tormento, buscan el lenitivo en el suicidio. Y esta es la civilización, es esto el adelanto?

## Un matrimonio feliz



El Desnudismo en la nieve

## Pensando en los grandes errores de la humanidad



Como una onda de armónica simpatía, como una señal de reflexión y sentimiento es lo que sentimos al contemplar esta significativa actitud. Nos evoca momentos de tragedia, de ternura, y al mismo tiempo, una tristeza que conforta y nutre al corazón. Después de estas íntimas sensaciones nos sentimos depurados, sutiles, eufóricos... y parece que el dolor moral, al contraernos en sus embates, nos liberta después con sus sublimidades humanas!...



SECCIÓN COCINA CIENTÍFICA RACIONAL


## Enseñanza Médico-Dietética y Vegetariana

# PENTALFA

Institución de Enseñanza y de tratamiento sobre la Ciencia de la alimentación. Energía vital y salud :: Desintoxicación endógena y Rejuvenecimiento vital :: Escuela de Trofología y Trofoterapia individualizada :: Naturismo, Vegetarismo, Ciencia de la Respiración :: Funcionamiento normal de las glándulas y del sistema nervioso en general, sin medicinas ni inyecciones :: Las enfermedades desaparecen ante la destrucción de sus causas.

Fundador y Director: Profesor NICOLÁS CAPO

BAÑOS DE SOL: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
CONSULTAS de 5 a 7: Pelayo, 60 - 3.º
Teléfono núm. 79771
BARCELONA


## COPIA DEL TRATAMIENTO CURATIVO ESPECIAL

Sra. D.ª Elvira C. - México.

*Estado físico:* Regular. *Estado nervioso:* Mal. *Sangre:* Sucia. *Constitución:* Tercera.

*Al levantarse:* Temprano, hará un poco de respiración profunda y solo por la nariz con la boca cerrada y tomará el zumo de un limón.

*Fricción:* A todo el cuerpo con masajes de manos propias, después lavarse.

*Respiración:* Diez minutos.

*Desayuno:* Café malta con poca miel, dos naranjas y poco pan integral pero tostado. Todo bien masticado.

*De 10 a 11:* Baños de Sol a todo el cuerpo menos la cabeza y nuca, después ducharse rápidamente y secarse.

*Mediodía:* Sopa de verduras: col tierna o calabacín, acelgas, apio y zanahoria, con sofrito de ajo y tomate y aceite solo, sin carnes ni pescados. Una tortilla de chícharos tiernos de un huevo. Abundante ensalada con poco de apio y escarola abundante y coco rallado por encima, pan integral tostado y ocho o diez aceitunas o almendras.

*Postre:* Dos manzanas.

*Tarde:* Un paseo al aire libre y no permanecer en sitios cerrados y de confinamientos de gente.

*Cena:* Una tortilla de acelgas o bien hojas de lechugas y zanahoria. Abundante ensalada tierna con rabanitos y poco aceite, coco rallado y pan integral.

*Postre:* Dos manzanas.

*Lecturas:* Libros Naturistas buenos.

*Diversiones:* Al aire libre.

*Vida sexual:* Abstención absoluta.

NOTA: A cada consulta presentar este PLAN para renovarlo.

## El Desnudismo al índex

*(Continuación de las planas centrales)*

de por sí algún mal paso, más terminará sin duda por adquirir carta de naturaleza, como ya la adquirieron, en los pueblos más fraulinos y cerriles, las locomotoras, los tranvías eléctricos, los autos, los autocamiones y las imprentas.

El desnudismo, además, hoy, no necesita, para avanzar, para recorrer su camino, ni de las carreteras, ni de las paralelas cintas metálicas.

Tiene abiertas, para su expansión, más amplias vías.

Las rutas ilimitadas del espacio sideral puestas al servicio de aviones y de dirigibles.

El desnudismo, como la aeronáutica, no es para ser practicado, ni ejercido, ni visto, ni consentido, ni autorizado por los gusanos viscosos de la tierra, sino por las águilas imperiales de los cielos. . . . . .

JULIAN PIÑANGO

## Naturismo sanitario y moral

Que tu alimento sea tu única medicina.
Que tu medicina sea tu único alimento.
HIPÓCRATES.

Al aforismo de Hipócrates más conocido debía reducirse la Farmacopea mundial, pues ésta no vale ni dos pesetas.

Es posible que en el siglo XX la humanidad se deje envenenar de tal forma?

Hoy nadie piensa más que en los grandes vuelos trasoceánicos, en las grandes empresas; emoción, velocidad...

La mecánica progresa, avanza a pasos agigantados... pero todo lo que avanza en mecánica lo retrocede en el sentido biológico y moral.

Hoy es difícil o imposible encontrar un solo individuo con salud perfecta. Los crímenes están a la orden del día, la moralidad es un mito, las necesidades cada vez son mayores, la mayoría de ellas inútiles, creadas solo con el vicio; la humanidad se ve acosada por las enfermedades; la vida cada vez es más corta y difícil. Y siendo ésta para muchos un verdadero tormento, buscan el lenitivo en el suicidio. Y esta es la civilización, es esto el adelanto?

Y ya que tantas cosas habéis visto hechas por la mano del hombre que os han admirado, os habéis siquiera dado cuenta de las maravillas que la naturaleza ofrece a nuestros ojos y con tan variados matices, no os habéis sentido pequeñitos ante magnificencia tanta? Pues esto es nada comparado con la obra creada por el Supremo Arquitecto: ¡El hombre! Obra admirable, máquina complicada pero de mayor precisión, jamás por artista imitada.

De todas partes del mundo acude el hombre para ver las ruínas de un antiguo templo. Este es admirado, acaso restaurado y declarado monumento nacional. Y sin embargo la obra de hace siglos del Supremo Artífice, no tan solo no es admirada, sino que amenaza derrumbarse y de su antigua fortaleza no queda más que el recuerdo.

Salomón ha dicho: «Dios no habita en templos hechos de manos. La arquitectónica obra del Supremo Creador no se conserva viviendo una vida llena de vicios y abusos. Dios no nos ha creado para destruirnos, sinó para que cuidemos la obra y la conservemos lo más resplandeciente posible.

Y ésta solo puede restaurarse por el naturismo (natura sanat). La naturaleza es nuestra madre. Siempre que vamos a ella nos recibe amorosa, pues formamos parte de ella como pequeños cosmos, cada uno pequeñito e infinito. Por el naturismo trofológico el hombre se supera moralmente y fisiológicamente, siendo éste el camino más corto que ha de conducirnos a nuestro origen o finalidad superhombre.

Solamente con una higiene trófica, fisiológica y mental podemos llegar al equilibrio y por tanto a la armonía hoy sólo patrimonio de la natura. Se puede afirmar que el noventa por ciento del género humano padece del aparato digestivo, ya lo dijo Cervantes: «La salud de todo el cuerpo se fragua en las oficinas del estómago.»

Ese Malock de la cocina con sus tentáculos de platos exquisitos, es la desdicha del género humano, que hace del comer un placer y del placer una víctima.

El naturismo es vida, pero ésta en su más elevada expresión filosófica, científica y moral.

Por el naturismo científico o trofológico nos purificamos la sangre y animadas las células del cerebro por el torrente sanguíneo normal, éste se halla también normal, es decir que el cerebro no excitado por agentes antinaturales: alcohol, tabaco, carne, etc., es su claridad más diáfana, sus conceptos de vida más humanos. Su preclaro raciocinio y perfecta concepción de las cosas, le espiritualiza y le eleva, por decirlo así, por encima de aquellos *enquillosados mentales de café*, pues éste es la evolución de la taberna.

Este cúmulo de vicios que agobia a la humanidad y aún a aquellos intelectuales no *cultos*, con mayúscula, labra nuestra propia infelicidad, retardando así su evolución en la escala ascendente de la vida.

Unos cuantos años de naturismo trofológico nos cambia, es decir, que en nosotros se obra una metamórfosis admirable, maravillosa, que sólo aquellos que han pasado por ello pueden llegar a comprender.

A medida que va uno introduciéndose en el naturismo, un gran velo se va descorriendo ante nuestra vista, hasta que a nuestros extasiados ojos se muestra la Naturaleza en toda la plenitud de su pureza, sencillez y belleza. Nuestro sendero es iluminado con un leve rayito de luz que nos muestra cuan bella es la vida, cuando se comprende, cuando se vibra al unísono con las leyes inflexibles e infinitas del *Todo*.

En una palabra, el Naturismo Trofológico es el *non-plus-ultra* de la felicidad humana y base de la civilización futura.

G. SEOAN
(Trofólogo Naturista)

Madrid

# Naranjo agrio

El árbol del naranjo agrio, tan común en huertos y jardines, tiene mucha estimación por el olor de sus flores y, además, por su fruto, usado como condimento. Tiene también virtudes medicinales.

El naranjo agrio, llamado impropiamente «naranjo amargo», es originario del Asia y corresponde al género botánico «Citrus». Alcanza por lo general, unos tres metros de altura y es siempre verde o de hojas perennes.

Este árbol era desconocido de antiguos pueblos, siendo opinión general que fué introducido de Oriente a Europa por los mahometanos.

En la actualidad su cultivo se halla extendido en más o menos escala por los países de la costa meridional de Europa, pero en muchísima menor proporción que el naranjo dulce. Este último constituye en algunas naciones de Europa, principalmente de España, una de sus más importantes riquezas agrícolas.

Hay una región agraria, llamada del naranjo, donde se halla cultivado en gran escala. Está situada en el litoral de las provincias de Valencia, Alicante y Castellón de la Plana. Es admirable atravesar innumerables kilómetros de plantaciones de esos árboles en pleno invierno. Sus frutos amarillos encantan al viajero en tal época, y luego al despertar la primavera, se transforma aquel vergel, llenándose todo de hermosas y apiñadas flores de un blanco marmóreo, que embelesan el ambiente con el delicado perfume de sus pétalos.

La flor de naranjo ha sido siempre y sigue siendo el símbolo de la virginidad.

Es curiosa la historia del naranjo dulce según la describió el célebre botánico Dr. Ronquillo, que es como sigue:

Este árbol llegó a la Arabia probablemente hacia fines del siglo IX o a principios del X, desde cuyo país pasó a Palestina, a Egipto y a la costa septentrional del Africa. Parece que un siglo después se introdujo en Sicilia y durante el siglo XIII en Italia, desde donde se distribuyó a Palermo, San Remo y otras comarcas de aquella nación.

Algunos pasajes de ciertos libros de autores árabes inducen a creer que en la época de la invasión el cultivo de los naranjos fué introducido en España, habiendo alcanzado gran desarrollo.

En 1508 no existía en toda Francia más que un solo naranjo, que había sido plantado en 1421 en Pamplona, capital del reino de Navarra (que abarcaba una parte de territorio francés y estaba bajo la corona de aquel reino); desde allí fué llevado a Chantilly, después a Fontainebleau y en 1684 a Versalles. Allí se trasplantó aquel árbol en el lugar más visible, llamando la atención por su esbeltez y belleza. Lo apellidaron «Gran Borbón» refiriéndose a la familia Real o «Gran Condestable», cuyo último nombre se le daba al que era antiguo oficial superior del ejército francés.

USOS MEDICINALES: Las partes del naranjo agrio que utiliza la medicina son: la corteza de los frutos, las hojas y las flores.

La corteza de la naranja agria tiene un olor aromático y un sabor ácido bastante agradables. Esta cáscara está poseída de virtudes estimulantes, tónicas y estomacales.

Las personas que sufren enfermedades nerviosas, aun las epileptiformes, encuentran alivio con el uso continuado de las infusiones de corteza de naranja agria, que al propio tiempo facilitan y estimulan la digestión; debe administrarse en cocimiento, en la cantidad de 8 a 10 gramos de corteza en un cuartillo de agua; se toma una tacita pequeña después de cada comida.

La esencia del naranjo agrio, en que radican las virtudes medicinales de éste, es tan susceptible de descomponerse por el calor, que aconsejamos a los que deben usarlo largo tiempo, se procuren el Jarabe de naranjas agrias, simple o compuesto, de las farmacias por estar mejor preparado y conservarse por mucho tiempo.



Con la corteza de naranja agria se elaboran tinturas, elixires, jarabes y licores, que tienen gran uso por ser muy agradables y sanos si se bebe con moderación.

Para ciertos guisos y también para platos dulces, se usa la naranja agria (más en América que en España), unas veces el zumo y otras la corteza.

Las hojas del naranjo agrio son también de sabor y olor muy aromáticos, estando poseídas de virtudes medicinales parecidas a las de la corteza del fruto. Se usan en infusión al estilo de té o de café, para combatir las afecciones nerviosas en general.

La flor de naranjo agrio, que posee exquisita aroma, es muy conocida y estimada. Sujetándola a la destilación, se obtiene con ella la llamada «Agua de flor de azahar» o bien «Agua de azahar», extendida en todos los ámbitos del mundo como preciado medicamento casero, y para aromatizar infusos de plantas medicinales.

Son tantas las virtudes medicinales que el vulgo atribuye al agua de flor de azahar, que sería difícil enumerarlas todas. Cada país las clasifica a su gusto, pero en general se las considera como medicamento entiespasmódico, calmante, antinervino, etc. etc. Los médicos la recetan para mezclarla con muchos medicamentos, y especialmente como vehículo para preparar antiespasmódicos.

El agua destilada de flores de naranjo agrio y su esencia llamada «Nerolí», constituyen también un excelente y agradable perfume para preparar aguas cosméticas y jabones de tocador. El Nerolí es, asimismo, un gran recurso para los perfumistas, puesto que se sirven de él para preparar las combinaciones de esencias en la perfumería más refinada y exquisita.

La esencia de la flor de naranjo se cotiza a precios muy elevados, por esta causa la flor del naranjo dulce, se emplea muchas veces para la destilación, como sucedánea de la flor agria, pero resulta en desmérito del producto. La mejor agua y la mejor esencia de azahar proceden de la flor agria. La calidad es la misma, pero el olor es más penetrante.

Asimismo, respecto al fruto debemos consignar que las naranjas agrias son también de igual calidad que las dulces, sólo que la acidez de éstas resulta compensada con el azúcar que contienen. Todos sabemos que las naranjas más dulces son las menos ácidas. Tal es, pues, la única diferencia que existe entre las naranjas agrias y las dulces.

La naranja dulce es una fruta muy sana y sumamente agradable. El zumo de naranja tomado con agua, constituye una bebida verdaderamente deliciosa. A los niños les obra este zumo como laxante muy suave, así es que les conviene cuando padecen estreñimiento.

Muchas personas al efectuar un largo viaje en verano suelen llevar en el equipaje algunas naranjas dulces para que a la hora de más calor puedan tener la boca fresca y apagar la sed.

Hay una variedad de naranjas dulces de pequeño tamaño que en España se les llama mandarinas, las cuales son preferidas a las grandes por ser más azucaradas.

Dr. ANDREU

# Noticias y comentarios

### *El desnudismo en Bilbao*

Ha multado el gobernador con 500 pesetas a los secretarios del Ayuntamiento y juzgado municipal del pueblo de Galdames, que acompañaban al alcalde destituído cuando éste se bañó en una laguna completamente desnudo.

Nada más absurdo que esas multas por en cuanto al mismo gobernador gustaría bañarse desnudo en plena naturaleza, cosa que en todos los países cultos de la civilización evolucionan hacia el Desnudismo.

—

### *De Valencia*

«El Pueblo», «La Correspondencia de Valencia», «El Mercantil» y otros diarios de la bella capital levantina, han publicado el siguiente comentario el pasado mes de mayo:

PENTALFA

En su número 142 extracta los conceptos vertidos por el doctor Marañón acerca de la Naranja.

Comiendo el fruto sin par de nuestros huertos, combinándolo con yemas de huevo, dátiles, higos, con sopa de malta, con pan integral o dextrín, con requesón o brullo y queso tierno; a base de esta sola alimentación diaria durante un período de semanas, meses o años, se pueden curar infinito número de enfermedades y evitarse otro número infinito de ellas.

La ciencia médica empieza a coincidir con la hipocrática: «Que tu alimento sea tu única medicina; que tu medicina seu tu único alimento».

—

### *Concurso de frutas*

Han estado en la Generalidad los representantes del Ayuntamiento, Sindicato Agrícola y otras entidades de San Baudilio del Llobregat, para exponer los planes de organización del gran Concurso exposición de frutas de verano, que se celebrará en San Baudilio el próximo día 10 de julio, bajo el patronato de la Generalidad de Cataluña, con el fin de dar a conocer la gran importancia que en el cultivo, selección y comercio de frutas ha llegado nuestra tierra.

Mientras se editan los carteles anunciadores, en varios idiomas, con el fin de exponerlos por los mercados consumidores del extranjero, preparándose asimismo los trabajos para proceder al nombramiento de un Comité de Honor, la presidencia del cual será ofrecida a don Francesc Macià, el nombramiento del Jurado y ordenación del Concurso-Exposición, en el cual podrán tomar parte todos los agricultores de Cataluña.

El Comité organizador, integrado por los señores F. Farreras Durán, diputado-secretario del consejero de Agricultura; Fernando Zulueta, de la Unión de Sindicatos Agrícolas; Francisco Roig Comas, del Ayuntamiento de San Baudilio; Juan Font, de la Biblioteca Popular; Juan Vallverdú, del Ateneu Santboià; Carlos Martí, del Sindicato Agrícola, trabaja activamente para el éxito de este certamen, que evidenciará la importancia económica de los fruterales de Cataluña, que representan una base sólida para la riqueza del país, siendo una prueba de nuestra vitalidad agrícola.

La Escuela y Revista «Pentalfa» irá a hacer una visita a dicha Exposición.

—

### *Estudio sobre las uñas*

Las uñas, como la piel misma, reflejan cual fiel espejo las fluctuaciones de la nutrición y del metabolismo. Por lo tanto resulta de mucho interés estudiar dichas reacciones, especialmente las de las uñas, que ofrecen la particularidad de conservar durante cierto tiempo la marca de las referidas perturbaciones. Cuando han alcanzado cierto grado elevado, éstas se manifiestan, por lo general, por medio de un surco y una prominencita transversal llamada línea de Beausché. Schick las ha estudiado a fondo. Así, las uñas de los recién nacidos son lisas, pero hacia la cuarta semana, aparece una prominencita arciforme que va avanzando gradualmente hacia el borde libre de la uña, alcanzando el medio de la hoja a los sesenta días, y el borde libre a los noventa. La prominencita aparece sobre todo en los dedos grandes.

Como sea que las uñas crecen de 1 milímetro en el espacio de tiempo de 7 a 10 días, las antedichas nociones permiten calcular la edad de los niños. Si la prominencita dista 1 milímetro de la raíz de la uña, es que el niño tiene más de 4 semanas y menos de nueve. La prominencita y el surco que la acompaña son, pues, fisiológicos y debidos a los cambios que se operan en la nutrición del niño cuando pasa de la vida intrateurina a la extrateurina, paso que entraña, como es sabido, disminución de peso.

Dichos surcos, tal como lo hace observar Speransky, del que tomamos estos datos, se observan asimismo después de las fatigas intensas y también después de enfermedades febriles, y lo mismo en los adultos que en los recién nacidos. Tal como se ve, estas consideraciones permiten precisar la fecha de las afecciones graves.

Speransky recuerda, además, que las uñas cóncavas son la resultante de fenómenos de hiperemia (dedo hipocrático) y las tubuladas parece que sólo proceden de raíces sifilíticas. (*Archives de Médecine des Enfants.*)

—

### *Exposición de flores de Primavera*

Las entidades Fomento Nacional de la Horticultura y «Amics de les Roses», han efectuado, con éxito, la exposición de plantas, flores y anexos de jardinería durante los días 13 al 16 del actual, en los jardines del Palacio de Pedralbes.

Esta exposición ofreció la novedad en nuestro parque. Actuaron conjuntamente las firmas más acreditadas de la horticultura, los aficionados a las rosas, los cuales contribuyeron en no poca parte al éxito de la misma.

Nosotros, como buenos amantes de Natura, amamos a las flores, por tanto, como buenos Naturistas, hallamos muy bien dicha exposición, alentándoles para que todos los años celebren con esplendor la exposición de flores de Primavera.

—

### *El Desnudismo en Valencia*

El entusiasmo por el Nudismo en la capital del Turia es enorme, y ya se están haciendo trabajos de organización del primer Club Naturo-Desnudista. Los que se interesen por dicho ideal pueden dirigirse a nuestro incomparable colaborador, el culto y laborioso Don Julián Piñango: Avenida Eugenia Viñas, 133 - Cabañal (Valencia).

—

EL DESNUDISMO EN MADRID

### *Agrupación Libre Culturista Madrileña*

La total privación de piscinas de natación, de solariums y de baños públicos, que Madrid padece, ha provocado una reunión de personas preocupadas e interesadas en la solución de estos problemas de sanidad e higiene públicas en la asociación de este título.

Su fin es procurar con la mayor intensidad y eficacia la solución de dichos problemas, aspirando a encauzar el movimiento naturista contemporáneo con sujeción a normas científicas.

Está organizada en tres Secciones. A la primera, llamada de Estudios, pertenecen los socios que se dedican a los de ciencias biológicas y de Higiene en su acepción más vasta. A la segunda, llamada de Prácticas de Cultura Física, los que se dedican a ellas. Y a la tercera pertenecen los dedicados a la Propaganda de dichas prácticas y a organizar excursiones al campo.

Entre los primeros adheridos figuran médicos, abogados, maestros, catedráticos, funcionarios y otras personas de ambos sexos de diferente condición social.

Para inscribirse, diríjanse al Ateneo de Madrid, los viernes de seis a siete de la tarde.

Damos la noticia de que en Madrid acaba de crearse una gran playa artificial en el Manzanares.

## Nuestras excursiones familiares

### JULIO DE 1932

Día 3, domingo: A la playa de Montgat, con la Asociación de los Idealistas prácticos. Salida: 7'15 de la Estación de Francia.

Día 10, domingo: A San Baudilio del Llobregat, visita a la Exposición de Frutas de Cataluña. Salida: Plaza de España, a las 7.

Día 17, domingo: A Solanas. Arroz vegetariano, Conferencias Naturistas y Nudismo. Salida: a las 7 de la mañana en la Plaza de la Universidad.

El día 21, a la Fiesta del Sol, organizada por la Sociedad Astronómica.

Dias 24 y 25: A Tossa, por Blanes, con la Sociedad Naturista de Barcelona. Salida: a las cinco de la mañana del día 24, Estación de Francia. Presupuesto: 8 pesetas.

## Sociedad Naturista de Barcelona

**Raurich, 14, pral.**

### Excursiones del mes de Julio

Día 3, al Prat. Partido de Balón Naturista y reunión mensual. Salida: Apeadero Paseo de Gracia, a las 5'40. Presupuesto: 1'30 ptas.

Día 10, Masnou, por Montgat. Salida: Estación de Francia, a las 6. Presupuesto: 0'85 ptas.

Día 17, al Prat. Partido de Balón Naturista. Salida: Apeadero Paseo de Gracia, a las 5'40. Presupuesto: 1'30 pts.

Dias 24 y 25, a Tossa, por Blanes y Lloret, campamento en Tossa. Salida: Estación de Francia, el día 24, a las 5. Presupuesto: 8 ptas.

Día 31, a Castelldefels, por Gavá. Salida: Apeadero Paseo de Gracia, a las 5'40. Presupuesto: 2'10 ptas.

Día 7 de Agosto, al Prat. Reunión mensual y partido de Balón Naturista. Salida: Apeadero Paseo de Gracia, a las 5'40. Presupuesto: 1'30 ptas.

## Asociación de Idealistas prácticos

**Calle de Provenza, 271, pral. - 2.ª - Barcelona**

### Orientación moderna de la juventud

### Programa de excursiones

Domingo, 3 de julio: a Mongat, salida Estación de Francia a las 7'15. Vocales: María Mitats y Cristóbal Loppe.

Martes, 5 de julio, a las 8 de la noche, reunión general.

Todos los martes y viernes, a las 8 noche, reunión de estudio y comentario, libre exposición de cuantos problemas afectan a la juventud.

● Se ruega a los que piensen asistir a la excursión que se proyecta a Mallorca para el próximo mes de julio, que lo manifiesten cuanto antes para combinar itinerario y determinar la fecha.

● Estos días hemos tenido entre nosotros al amigo Julio Hinojosa, con su esposa, quedando encantados por la visita que nos hicieron y el entusiasmo que les anima.

● Se ha dicho repetidas veces que la colaboración había de ser efectiva en la Asociación para que el grupo pudiera progresar. Esta colaboración es aún muy deficiente. Todos, sin embargo, pueden hacer algo, pueden tratar de realizar en el grupo aquello que encuentran a faltar, pueden llevar a cabo aquellas actividades que crean necesarias. Que cada cual se pregunte: Qué puedo yo hacer para que la Asociación ofrezca cada vez mayores facilidades a los que quieren aprender, depare la oportunidad de adquirir los conocimientos esenciales a una actitud acertada en la vida, para que su ambiente sea agradable, lleno de sinceridad y afecto? No hay duda que encontrará la respuesta. Que cada cual actue luego y no deje para mañana lo que pueda realizar hoy.

● EL IDEAL DEL DEBER: Qué hemos de hacer para marchar definitivamente hacia este ideal, puesto que nadie puede realizarlo sin largo y continuado esfuerzo? No hay más que un medio lento y penoso: Hemos de resolvernos cada día y durante todo el día a modelar nuestros pensamientos, deseos y acciones según el más elevado tipo que esté a nuestro alcance. No hemos de escojer nunca lo vil cuando ante nosotros tengamos lo noble, ni tomar caminos bajos cuando ante nuestros piés se abren los altos. Día tras día hemos de meditar en la esencial unidad de las naturalezas humana y divina e identificarnos con la naturaleza de nuestro divino Yo, para convencernos de nuestra divina esencia y pensar desde el centro y no desde la circunferencia. Al principio nos parecerá todo esto más bien artificioso que real, pero si perseveramos en el ejercicio, cumpliremos gradualmente nuestra labor y primero por resplandores y vislumbres y después por sostenida experiencia, nos sentiremos tan dioses como en realidad somos. — A. B.

● La amistad, que es un tesoro tan preciado en la vida humana, ha de estar basada en amor verdaderamente abnegado y en la confianza y no en el deseo de poseer al amigo y monopolizarlo constantemente. Esto es egoismo, pues el verdadero amor da sin esperanza de retribución.

**Novedad!!** En breve publicaremos un *Segundo Número Extraordinario Especial*, con datos del Movimiento de la Reforma de la Vida y más de 30 hermosas láminas del Culto al Desnudo. Como es especial, no se envía a los suscriptores, éstos tendrán que pedirlo en todos los Kioscos (España y América). Su precio será de una peseta cada copia. No deje de adquirirlo!! Vale la pena!!

EDITOGRAF. H. ABADAL-MATARÓ

**MOSTUVA**
VINO DE MESA SIN ALCOHOL

Siendo puramente vegetal, es el de más agradable sabor * * * * * * * * * Tómese mezclado con agua A 2'80 ptas. botella grande * * *

Obras estimulantes de Marden Editadas en español
Traducidas del inglés por Federico Climent Terrer
(Lujosamente encuadernadas, a 7 pesetas tomo)
1. ¡Siempre adelante!
2. Abrirse paso.
3. El poder del pensamiento.
4. La iniciación en los negocios.
5. El éxito comercial.
6. Actitud victoriosa.
7. Paz, poder y abundancia.
8. Psicología del comerciante (El arte de vender).
9. La obra maestra de la vida.
10. Ideales de dicha.
11. Defiende tus energías.
12. La mujer i el hogar.
13. El crimen del silencio.
14. Querer es poder.
15. Los caminos del amor.
16. La vida optimista.
17. El secreto del éxito.
18. Sobre la marcha.
19. Ayúdate a tí mismo.
20. La alegría del vivir.
21. Eficacia personal.
22. Delanteros y zaqueros.
23. Sed buenos con vosotros mismos.
24. Perfeccionamiento individual.
25. Energía mental.
26. El dueño de sí mismo.
27. Elección de carrera.
28. Ejemplos estimulantes.
29. Economía y ahorro.
30. El camino de la prosperidad.
31. Educación del carácter.
32. Voces de aliento.
33. Biografía del Dr. Marden.
34. Esfuerzo y provecho.
35. Deseo insistente.
36. Sendero de la Felicidad.
37. Voluntad resuelta.
38. Dominio de los nervios.
39. La timidez vencida.
40. Los goces de la amistad.
Se envían contra reembolso o pago anticipado: Alcoy, 2 y 10, Barcelona

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

PAN DEXTRIN EN LA
Panadería CATALANA
DE JOSE PONS - Jorge Juan, 14 - VALENCIA

PAN DEXTRINIZADO, BLANCO E INTEGRAL
FORN DE MONTSERRAT
Melitón Botines
Especialidad en pan dextrinizado
elaborado con harina integral superior a 1,25 kilo
VILLARROEL, 44, esquina Cortes
Teléfono 30046 BARCELONA

Lea y propague usted el próximo número. Importantes fotos

El Evangelio de Rama - Krisnha
(para niños)
Dibujos de animales y parábolas morales
Precio UNA Peseta
DISPONIBLE

Para Vegetarianos y Trofólogos — Pan Dextrinizado extra a 1'50 kilo — Se lleva a domicilio a quien lo solicite
Plaza Bonanova, 5 - Teléfono 71785 — BARCELONA
Depósito en Barcelona: Muntaner, 36

DISPONIBLE

EL LIBRO DEL DIA:
Educación Físico-Biológica
Prof. Demetrio Salas M.
a 0'75 ptas. ejemplar

# Naturismo Científico

**Profesor N. Capo**

Enseñanza estrictamente científica para todas las personas que deseen iniciarse en el verdadero Vegetarismo
Evitar las enfermedades vale más que curar

**LECCIONES: Todos los días de 5 a 7 tarde**
**Calle Pelayo, 60 - 3.º**
Teléfono 79771 (entrada American-Bar)

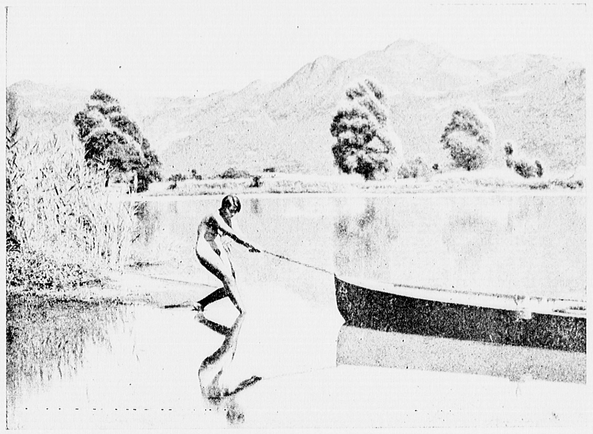
Se dan lecciones también por correspondencia pidiendo cuestionario. — Régimenes Individuales y planes metódicos (Enviar sellos para la respuesta)

**Curso Individual de Naturismo Trofológico** (por correspondencia)
Compuesto de ocho lecciones y un plan personal.
Eminentemente práctico, indicando lo que se debe hacer y lo que no conviene.
Platos de baños, internos ejercicios y distracciones adecuadas **Pida informes**
**Precio del curso: 50 pesetas (contra reembolso)** (enviando sellos para la contestación)

**Alimentos de Nutrición y de Régimen:** 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. Tel. 75553.
**Centro Dietético "FALP"** calle Valencia, 270 (esquina Paseo de Gracia) — BARCELONA


DISPONIBLE

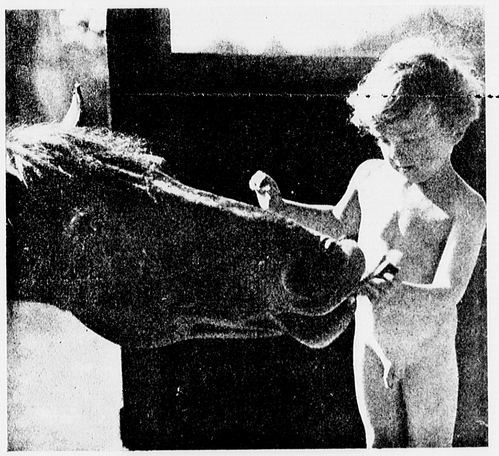
# EL RECREO DEL DESNUDO



## Un deporte agradable

¡La campiña y el mar! Deliciosa combinación para los abrasantes días de verano. El aire fresco, la brisa lejana del mar, el oxígeno puro de las montañas tonifica nuestros nervios tróficos, nuestras glándulas internas, despertándonos el deseo de comer, de saborear frescas y jugosas frutas. La práctica del deporte cura la obesidad y el estreñimiento, para cuyos males la Nátura es infalible!

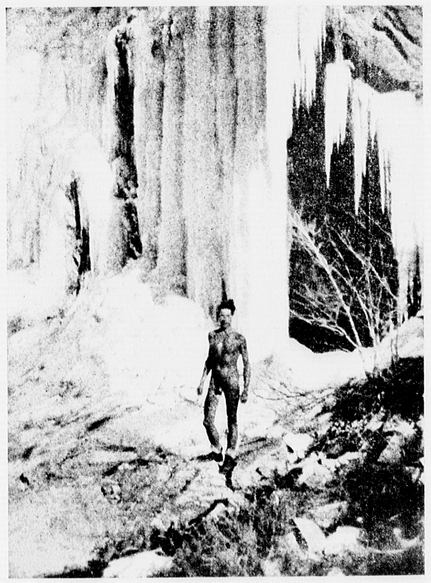
### La fraternidad entre los niños y los animales



**Dos buenos amigos**

El niño rubio y travieso aventurándose a ofrecer una dulce algarroba al bravo caballo de su padre. Es bien característico que a los niños agrade siempre invitar a un bocado a los animales. Es el instinto de sociabilidad y de fraternidad debido a su inocencia y simplicidad. De la pureza de corazón nace la fraternidad. Por eso el místico de Asís llamaba a todos los animales «hermanos menores». Esta bonita fotografía nos da una idea de lo sublime que es el amor entre todos los seres de la creación!

## El hombre desnudo entre hielo petrificado



¡Contraste bonito con la calor de estos días, hace este aspecto blanco y negro de la tierra y la nieve!

# Naturismo Científico

**Profesor N. Capo**

Enseñanza estrictamente científica para todas las personas que deseen iniciarse en el verdadero Vegetarismo
Evitar las enfermedades vale más que curar

**LECCIONES: Todos los días de 5 a 7 tarde**
**Calle Pelayo, 60 - 3.º**
Teléfono 79771 (entrada American-Bar)

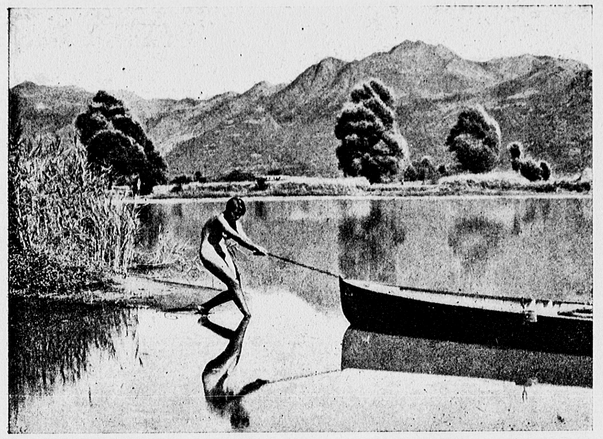
Se dan lecciones también por correspondencia pidiendo cuestionario. — Régimenes Individuales y planes metódicos (Enviar sellos para la respuesta)

**Curso Individual de Naturismo Trofológico** (por correspondencia)
Compuesto de ocho lecciones y un plan personal.
Eminentemente práctico, indicando lo que se debe hacer y lo que no conviene.
Platos de baños, internos ejercicios y distracciones adecuadas **Pida informes**
**Precio del curso: 50 pesetas (contra reembolso)** (enviando sellos para la contestación)

**Alimentos de Nutrición y de Régimen:** 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. Tel. 75553.
**Centro Dietético "FALP"** calle Valencia, 270 (esquina Paseo de Gracia) — BARCELONA

DISPONIBLE

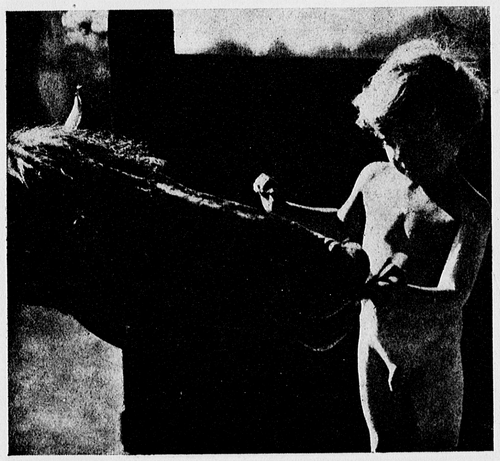

# EL RECREO DEL DESNUDO



## Un deporte agradable

La campiña y el mar! Deliciosa combinación para los abrasantes días de verano. El aire fresco, la brisa lejana del mar, el oxígeno puro de las montañas tonifica nuestros nervios tróficos, nuestras glándulas internas, despertándonos el deseo de comer, de saborear frescas y jugosas frutas. La práctica del deporte cura la obesidad y el estreñimiento, para cuyos males la Natura es infalible!

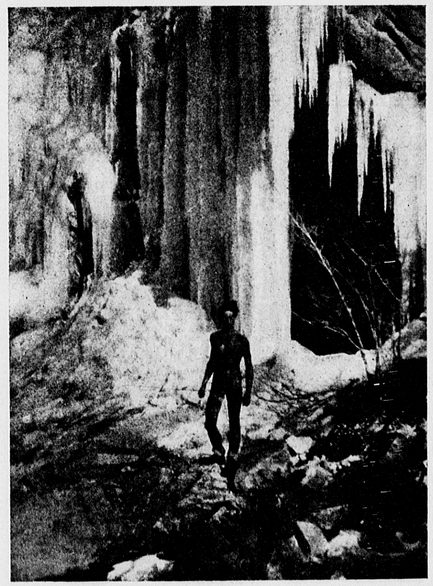
## La fraternidad entre los niños y los animales



**Dos buenos amigos**

El niño rubio y travieso aventurándose a ofrecer una dulce algarroba al bravo caballo de su padre. Es bien característico que a los niños agrade siempre invitar a un bocado a los animales. Es el instinto de sociabilidad y de fraternidad debido a su inocencia y simplicidad. De la pureza de corazón nace la fraternidad. Por eso el místico de Asís llamaba a todos los animales «hermanos menores». Esta bonita fotografía nos da una idea de lo sublime que es el amor entre todos los seres de la creación!

## El hombre desnudo entre hielo petrificado



Contraste bonito con la calor de estos días, hace este aspecto blanco y negro de la tierra y la nieve!

## La flor de loto entre dos flores humanas



Así como los cuerpos se reflejan en el agua límpida, así la salud en esos cuerpos graciles y femeninos aparecen lozanos...

**Del momento internacional**

## Las persecuciones contra los "Dakhobortys"

El C. I. A. ha recibido, el 17 de mayo, un telegrama de Nelson, Colombia Inglesa, perteneciendo a «Los Hijos de la Libertad», una secta de Dakhobortys. Se nos informa que 700 Dakhobortys han sido detenidos y que más de la mitad han sido condenados a tres años de prisión, por haberse manifestado desnudos en protesta de las persecuciones de que son objeto. Los niños han sido separados de sus padres, los bebés de sus madres. (Según un comunicado de un periódico holandés, a consecuencia del atropello declararose la huelga del hambre). El telegrama pide al B. I. A. y a todos en general, se proteste contra la acción brutal del Gobierno canadiense.

Ya hace tiempo, el camarada De Ligt demostró que las manifestaciones y protestas nudistas tienen una significación simbólica y exprimen la forma extrema de la no resistencia. La causa de las persecuciones del Gobierno canadiense contra los Dakhobortys no reside, la verdad, por las demostraciones desnudas. Los Dakhobortys, secta rusa muy cultivada desde el principio del siglo XVIII, se fijaron, en 1899, en el Canadá, con consentimiento del Gobierno de aquel país, a fin de escapar al servicio militar de Rusia. Los «Hijos de la Libertad» se han opuesto siempre a naturalizarse en el Canadá y se niegan a enviar sus hijos a las escuelas públicas del país, porque se los educarían bajo un espíritu capitalista y militarista. He ahí sus conflictos con el Estado canadiense; las demostraciones nudistas no son más que una consecuencia. El B. A. I. se ha dirigido, telegráficamente, al Gobierno canadiense.

## La ridiculez de los anti-Nudistas...



*La Madre.* — Soy pobre, Doctor, y traigo a mi hijo para que lo diagnostique.

*El Doctor.* — Apartaos! Qué horror! Un niño desnudo, qué inmoralidad!

## Las cerezas de Junio




(De «Naturisme» de Paris)

Cogiendo cerezas maduras,
Tan hermoso y agradable es comerlas como cogerlas!...


Director: Profesor NICOLÁS CAPO
Administración: Alcoy, 2, Bonanova
Administradora: RAMONA PERERA

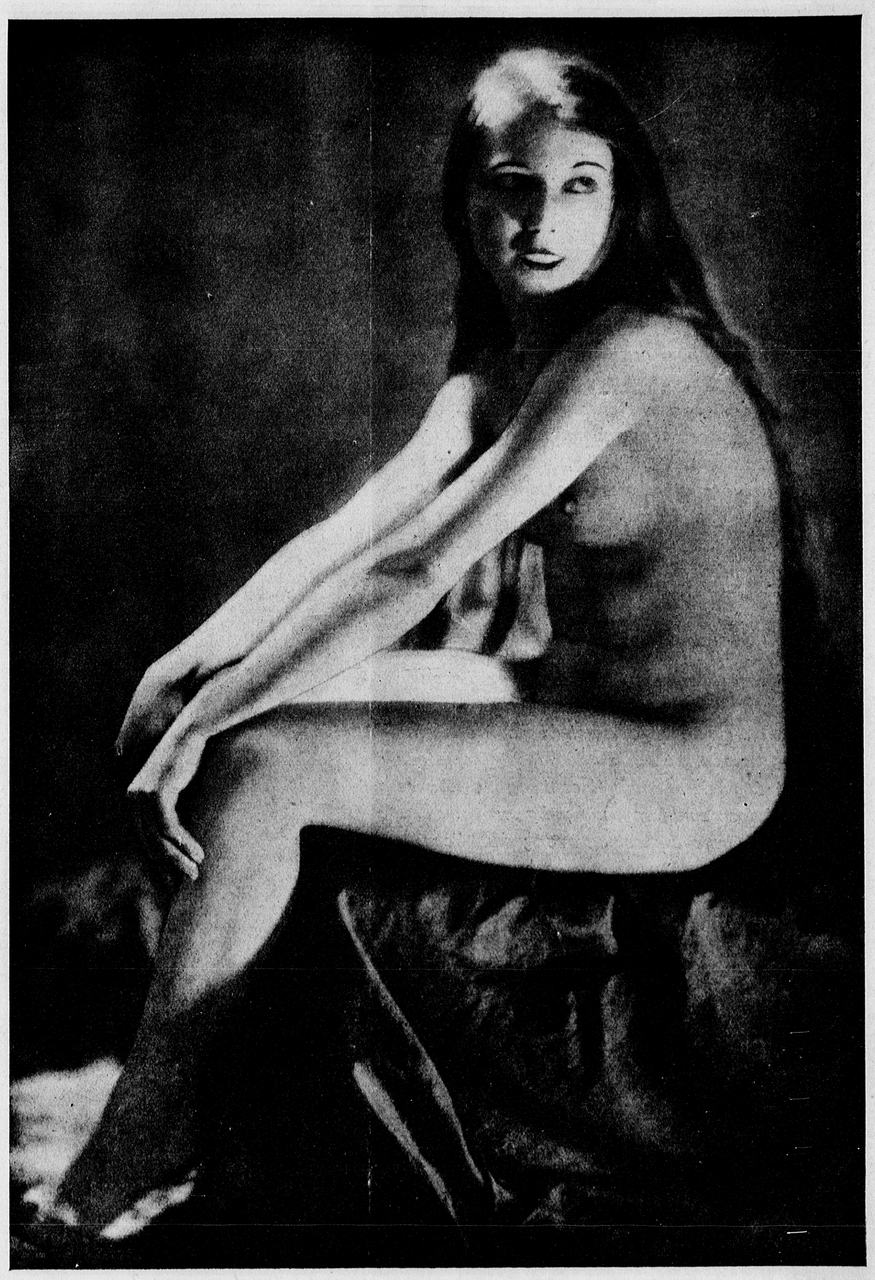
# PENTALFA

Redacción: Calle de Pelayo, 60, 3.º
BARCELONA
Teléfono 79771

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

No tiene tendencia política, social ni religiosa


**El Nudismo es un ideal de liberación física y espiritual**



Jovencita Nudista reposando después de los ejercicios gimnásticos.

La naturalidad y optimismo de la vida natural es el antídoto de las pasiones anormales y absurdas.

**Belleza Nudista después de libertada de la falsa civilización**


Año VII-n.º 148

Suscripción: Un año Barcelona y España . . . . . 10'00 Ptas.
» » América y Portugal . . . . . 12'00 »
» » Europa . . . . . 15'00 »
Medio año . . . . . 5, 6 y 8 »

0'30 cénts.

Director: Profesor NICOLÁS CAPO
Administración: Alcoy, 2, Bonanova
Administradora: RAMONA PERERA

# PENTALFA

Redacción: Calle de Pelayo, 60, 3.º
BARCELONA
Teléfono 79771

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

No tiene tendencia política, social ni religiosa

El Nudismo es un ideal de liberación física y espiritual



Jovencita Nudista reposando después de los ejercicios gimnásticos.

La naturalidad y optimismo de la vida natural es el antídoto de las pasiones anormales y absurdas.

Belleza Nudista después de libertada de la falsa civilización

Año VII-n.º 147

Suscripción: Un año Barcelona y España ... 10'00 Ptas.
» » América y Portugal ... 12'00 »
» » Europa ... 15'00 »
Medio año ...

0'30 cénts.

## La flor de loto entre dos flores humanas



Así como los cuerpos se reflejan en el agua límpida, así la salud en esos cuerpos gráciles y femeninos aparecen lozanos...

Del momento internacional

## Las persecuciones contra los "Dakhobortys"

El C. I. A. ha recibido, el 17 de mayo, un telegrama de Nelson, Colombia Inglesa, perteneciendo a «Los Hijos de la Libertad», una secta de Dakhobortys. Se nos informa que 700 Dakhobortys han sido detenidos y que más de la mitad han sido condenados a tres años de prisión, por haberse manifestado desnudos en protesta de las persecuciones de que son objeto. Los niños han sido separados de sus padres, los bebés de sus madres. (Según un comunicado de un periódico holandés, a consecuencia del atropello declararon la huelga del hambre). El telegrama pide al B. I. A. y a todos en general, se proteste contra la acción brutal del Gobierno canadiense.

Ya hace tiempo, el camarada De Ligt demostró que las manifestaciones y protestas nudistas tienen una significación simbólica y exprimen la forma extrema de la no resistencia. La causa de las persecuciones del Gobierno canadiense contra los Dakhobortys no reside, la verdad, por las demostraciones desnudas. Los Dakhobortys, secta rusa muy cultivada desde el principio del siglo XVIII, se fijaron, en 1899, en el Canadá, con consentimiento del Gobierno de aquel país, a fin de escapar al servicio militar de Rusia. Los «Hijos de la Libertad» se han opuesto siempre a naturalizarse en el Canadá y se niegan a enviar sus hijos a las escuelas públicas del país, porque se los educarían bajo un espíritu capitalista y militarista. He ahí sus conflictos con el Estado canadiense; las demostraciones nudistas no son más que una consecuencia. El B. A. I. se ha dirigido, telegráficamente, al Gobierno canadiense.

## La ridiculez de los anti-Nudistas...



*La Madre.* — Soy pobre, Doctor, y traigo a mi hijo para que lo diagnostique.

*El Doctor.* — Apartaos! Qué horror! Un niño desnudo, qué inmoralidad!

## Las cerezas de Junio



"De Naturismes de Paris"

Cogiendo cerezas maduras.
Tan hermoso y agradable es comerlas como cogerlas!...