Hombres concientes! Volved a la Madre Naturaleza
en la
RESURRECCION PRIMAVERAL!



(De Fidus)

LA SIMIENTE DE TRIGO

Tenía inmóvil la vida
desde que dejé la espiga en que crecí y maduré
y al revés de otros granos que hicieron polvo de harina
para que fueran después
en los seres luz de vida y fuerza del pensamiento,
a mí me guardaron seco en aquel granero obscuro
y me tuvieron allí
hasta que junto con otros, me tomó el puño del hombre
y me lanzó por los aires y reboté por los surcos
y una leve cobertura me separó de los cielos...

Y después de aquella danza y vuelo de iniciación,
llegó la noche celeste, y los días plateados
vinieron en procesión trayéndome lentamente
como un deseo sagrado de brotar y de crecer...
Y se fué dinamizando la posibilidad latente,
y permanecí despierto en la tierra obscura y húmeda
hasta que como un mar de fuego me alcanzó el alma del mundo
y comenzó a dilatarme un amor y una ternura
que no cesó de endulzarme
hasta henchirme totalmente de leche celeste y pura.

Allí, comencé a inmolarme como en todos los orígenes.
—¡ Oh, Divino Sacrificio ! sin el cual nada es posible—.
Y en el cálido misterio, en aquel silencio obscuro,
proyecté una raicilla que fué de arena en arena
estendiendo su hilo vivo, y aquella candente hebra
se bifurcó en el Espacio...
y se hicieron mil relámpagos como el mío por la gleba,
pues fué simultáneamente transformándose aquel campo
en un sembrado de estrellas !

Y cuando estuve aferrado profundamente a la tierra,
me sentí inspirado y quise atravesar las tinieblas
y manifestarme todo ya extinguido en mí mismo
para ser en la real vida, una inmolación perfecta,
pero al darme enteramente para que los otros fueran
se me disipó el misterio de lo que pensé que fuera...
sacrificio, inmolación, sacrificio, sacrificio y sacrificio,
pero que en verdad no era más que inmolación fantástica
en la fantástica serie de las formas que inmolara...

FRANCISCO ALVAREZ ALONSO.

Montevideo.

NÚÑEZ Y C.ª S. EN C., S. RAMÓN, 6.—BARCELONA

Barcelona
31 Abril
de 1932

PENTALFA

Magazine de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-desnudista

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

Año VII — Núm. 142 — Quinto número extraordinario — Precio: 0'50 ptas.

NATURALEZA! JUVENTUD! VITAMINAS!



LA NIÑA DE LAS NARANJAS. — Naranjas valencianas! Naranjas de las costas españolas! Naranjas de Sol y de alegría! Naranjas curativas! En ellas ha puesto el Creador toda la sabiduría química, toda la exquisitez de la Naturaleza condensando en su jugo de oro todas las vitaminas más saludables, por eso es que se ha llamado a la Naranja «fruta de la salud». Los Redactores de este Magazine, todas las mañanas toman una naranjada (de diez a doce naranjas) porque ellos bien saben la insuperable medicina sin rival que ingieren. No os dejeis engañar, lectores queridos, la naranja es buena, la naranja es una de las frutas más ricas, más saludables y más baratas, no la despreciéis! Comedla siempre! Dad naranjas a vuestros hijos, a vuestras esposas, en forma de zumo o al natural, pero dadles naranjas siempre porque comiendo muchas naranjas no enfermerán nunca!

Hombres concientes! Volved a la Madre Naturaleza

en la

RESURRECCION PRIMAVERAL!



(De Fidias)

LA SIMIENTE DE TRIGO

Tenía inmóvil la vida
desde que dejé la espiga en que crecí y maduré
y al revés de otros granos que hicieron polvo de harina
para que fueran después
en los seres luz de vida y fuerza del pensamiento,
a mí me guardaron seco en aquel granero obscuro
y me tuvieron allí
hasta que junto con otros, me tomó el puño del hombre
y me lanzó por los aires y reboté por los surcos
y una leve cobertura me separó de los cielos...

Y después de aquella danza y vuelo de iniciación,
llegó la noche celeste, y los días plateados
vinieron en procesión trayéndome lentamente
como un deseo sagrado de brotar y de crecer...
Y se fué dinamizando la posibilidad latente,
y permanecí despierto en la tierra obscura y húmeda
hasta que como un mar de fuego me alcanzó el alma del mundo
y comenzó a dilatarme un amor y una ternura
que no cesó de endulzarme
hasta henchirme totalmente de leche celeste y pura.

Allí, comencé a inmolarme como en todos los orígenes.
—¡Oh, Divino Sacrificio! sin el cual nada es posible—.
Y en el cálido misterio, en aquel silencio obscuro,
proyecté una raicilla que fué de arena en arena
estendiendo su hilo vivo, y aquella candente hebra
se bifurcó en el Espacio...
y se hicieron mil relámpagos como el mío por la gleba,
pues fué simultáneamente transformándose aquel campo
en un sembrado de estrellas!

Y cuando estuve aferrado profundamente a la tierra,
me sentí inspirado y quise atravesar las tinieblas
y manifestarme todo ya estinguido en mí mismo
para ser en la real vida, una inmolación perfecta,
pero al darme enteramente para que los otros fueran
se me disipó el misterio de lo que pensé que fuera...
—sacrificio, inmolación, sacrificio, sacrificio y sacrificio,
pero que en verdad no era más que inmolación fantástica
en la fantástica serie de las formas que inmolaba...

FRANCISCO ALVAREZ ALONSO.

Madrid-1926.

MUÑOZ Y C.ª S. EN C. S. RAMON, 5.—BARCELONA

PENTALFA

Magazine de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-desnudista

Año VII — Num. 142 — Quinto numero extraordinario — Precio: 0'50 ptas.

NATURALEZA! JUVENTUD! VITAMINAS!



LA NIÑA DE LAS NARANJAS. — Naranjas valencianas! Naranjas de las costas españolas! Naranjas de Sol y de alegría! Naranjas curativas! En ellas ha puesto el Creador toda la sabiduría química, toda la exquisitez de la Naturaleza condensando en su jugo de oro todas las vitaminas mas saludables, por eso es que se ha llamado a la Naranja «fruta de la salud». Los Redactores de este Magazine, todas las mañanas toman una naranjada de diez a doce naranjas, porque ellos bien saben la insuperable medicina que ellas encierran. No os dejeis engañar, lectores queridos, la naranja es fuente, la naranja es una de las frutas mas ricas, mas saludables y mas baratas que la Naturaleza nos ofrece! Es vuestra salud! Bed naranjas a vuestros hijos, a vuestras esposas, en forma de zumo... es natural, pero hacedlo siempre porque... creedlo muchas naranjas no enfermerán nunca!

La Mujer se prepara para la regeneración del mundo



Dos palomas blancas y dos mujeres desnudas, símbolo de mensaje de paz y de fraternidad. La verdad y la pureza va a emancipar al mundo. Pero para eso hay que prepararse, hay que ir lejos, muy lejos, atravesar pueblos y naciones, ríos, montañas, mares ignotos.... Luchar, luchar, no con las olas, luchar con los hombres y con su ignorancia, cuya batalla es más terrible que la que se libra con los elementos bruscos de la Naturaleza! Esta mujer valiente, de las gestas vibrantes en ansias de regeneración, se acoraza bien sus pies porque sabe que su cuerpo desnudo.... la verdad, ¿ún ha de dar la vuelta al mundo para vencer!

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 J. Cortezón

Precio 2 Ptas.

La Mujer se prepara para la regeneración del mundo



Dos palomas blancas y dos mujeres desnudas, símbolo de mensaje de paz y de fraternidad. La verdad y la pureza va a emancipar al mundo. Pero para eso hay que prepararse, hay que ir lejos, muy lejos, atravesar pueblos y naciones, ríos, montañas, mares ignotos.... Luchar, luchar, no con las olas, luchar con los hombres y con su ignorancia, cuya batalla es más terrible que la que se libra con los elementos bruscos de la Naturaleza! Esta mujer valiente, de las gestas vibrantes en ansias de regeneración, se acoraza bien sus pies porque sabe que su cuerpo desnudo.... la verdad, aún ha de dar la vuelta al mundo para vencer!

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.

Obras de Naturismo Trofológico

En venta:
Pelayo, 60 - 3.°

	PESETAS
«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'—
«Comentarios sobre Trofología»	0'25
«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

Barcelona, 3 de Marzo de 1932.

Salud y Fuerza.....

Querido corresponsionario:

Para bien de nuestra propaganda de los ideales naturistas le pedimos a su reconocida bondad una ayuda económica, porque el tesoro de la revista "PENTALFA" sufre un peligroso déficit, por culpa de los morosos, el cual podría causar la quiebra de nuestro querido magazine que tanta buena semilla ha sembrado. Pedimos V. favorecernos con el pedido de 5 ó 10 ejemplares del importante libro que acaba de aparecer, del prof. N. Capo: "COMO SE TOMAN LOS BAÑOS DE SOL", lo más práctico y útil que se ha escrito sobre el sol, con numerosas láminas.

El libro cuesta solamente 2'50 pesetas y lo enviamos reembolso o bien enviando antes el importe por giro postal o por talón banco. Mándanos un pedido y dalo a conocer a sus amigos que les será un gran bien, pues el libro trata de las enfermedades del reumatismo, el cancer, tuberculosis, anemia, estreñimiento, escrofulosis, úlceras y llagas, el baño de sol en la habitación, en las playas, etc., etc.

Si además desea V. hacer propaganda de nuestro magazine, tenemos en existencia números atrasados que le podríamos servir como igualmente otros libros de naturismo y trofología, cuya lista adjuntamos.

Saludo y espera su contestación, deseándole éxito y prosperidad.....

EL ADMINISTRADOR

Barcelona, 3 de Mayo de 1932.

Salud y Luz!

Querido correligionario:

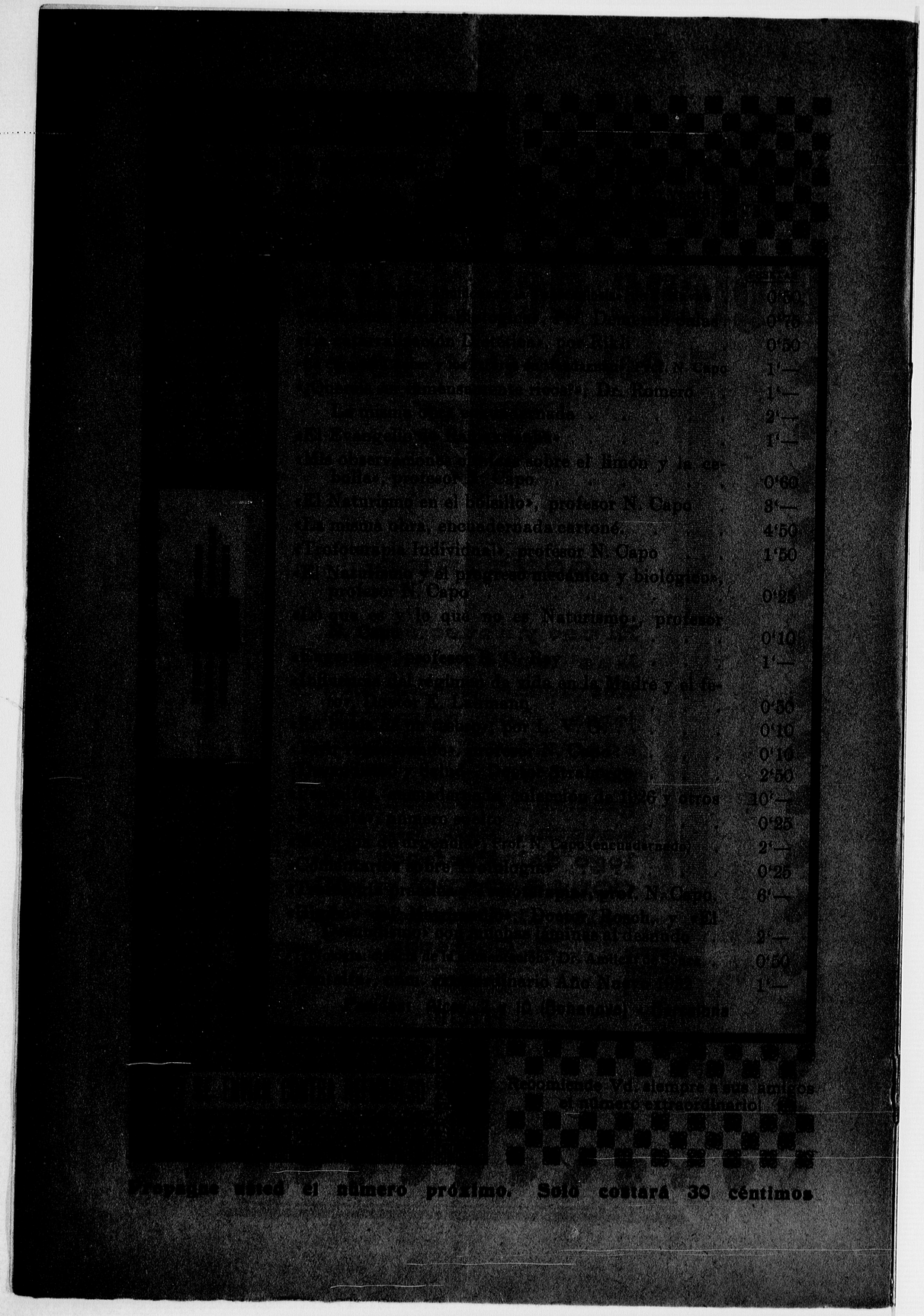
Para bien de nuestra propaganda de los ideales naturistas le pedimos a su reconocida bondad una ayuda económica, porque el tesoro de la revista "PENTALFA" sufre un peligroso déficit, por culpa de los morosos, el cual podría causar la quiebra de nuestro querido magazine que tanta buena semilla ha sembrado. Debe V. favorecernos con el pedido de 5 ó 10 ejemplares del importante libro que acaba de aparecer, del prof. N. Capo: "COMO SE TOMAN LOS BAÑOS DE SOL"; lo más práctico y útil que se ha escrito sobre el sol, con numerosas láminas.

El libro cuesta solamente 2'50 pesetas y lo enviamos areembolso o bien enviando antes el importe por giro postal o por algún banco. Háganos un pedido y dáalo a conocer a sus amigos que les hará un gran bien, pues el libro trata de las enfermedades del reumatismo, el cáncer, tuberculosis, anemia, estreñimiento, escrofulosis, úlceras y llagas, el baño de sol en la habitación [illegible] playas, etc., etc.

Si además desea V. hacer propaganda de nuestro magazine, tenemos en existencia números atrasados que le podríamos servir, como igualmente otros libros de naturismo y trofología, cuya lista adjuntamos.

Saluda y espera su contestación, deseándole éxito y prosperidad

EL ADMINISTRADOR



—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.

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, 31 Abril 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 142

RECUERDOS DE LA INFANCIA...

La Madre, el Hogar y las Naranjas

Todavía suenan claros y profundos los recuerdos de la infancia en mi interior cuando mis ojos contemplan un cuadro de verdor y lozanía, de Naturaleza veraz y de cielo límpido y despejado, y más especialmente cuando veo frutas maduras adornadas con sus congénitas hojas!

Todavía suenan claros y profundos, en mi ser, los recuerdos de las naranjas en invierno que al caer por las fuertes sacudidas de los vientos, yacían entre charcos de agua, nieve y barro... Y tan bonitas que aparecían, éllas, flotando con su color amarillo y su aroma fuerte de *citrus*, el cual como aceite químico muy sútil flotaba en su esencia, brillante y cristalina, sobre las aguas, salida de las naranjas rotas por el rudo golpe de su caída, del árbol siempre verde y firme!

En el fondo de mis recuerdos de la infancia veo siempre aquellas naranjas que entre los fuertes silbidos de los vientos de enero y febrero enfriaban nuestras débiles manos de humildes niños de pueblos de Italia, que con la fuerza de nuestra primera edad, 5 o 6 años, nos hacían héroes en la recogida a brusquedades! Y eso era por la tormenta y el huracanado viento con el a veces candencioso ritmo de los copos de nieve que arreciaban furiosos! Por eso es histórica para mí la naranja. En mi vida, la naranja, encierra toda una égloga de poesía y de dolor! Mi madre enferma pedía naranjas, muchas naranjas, las naranjas de Salerno crecidas y hechas mozas en su clima meridional con invasiones temporales de frío y nieve! Naranjas, naranjas contra las fiebres!

A mi madre le gustaba desgajar una por una las piezas de la fresca naranja y comerlas, con su pulpa dulce y agridulce, lentamente, al lado del hogar encendido y con su inmensa boca de fuego que parecía el Averno, al que de vez en cuando tiraba las cáscaras frías produciendo llamaradas fugaces al quemarse su ácido *cítrico-sulfúrico*. Mis hermanitos y yo gustábamos de esas escenas al lado del fuego, al lado del hogar materno, donde se nos encendía la cara y la sangre circulaba vencedora, a pesar de tanto frío, y los ojos brillaban con esa luz suprema del calor materno y de la alegría, de la satisfacción que el beso de la madre dá a todos los niños, y especialmente a aquellos niños que saben ir a buscar naranjas en la madrugada fría y lluviosa de las mañanas de invierno...

Cuando hoy veo las naranjas de España me recuerdan aquellas de la infancia como mundos en que habité en el pasado y que hoy han desaparecido entre el abismo del Tiempo y del Espacio Eterno...

N. CAPO

Conviene que lea Vd. para prepararse para el Sol de esta temporada el interesante librito: «MEDICINA DE URGENCIA» del Profesor Nicolás Capo, y que trata de

BAÑOS DE SOL

AL PRECIO DE DOS PESETAS. SE ENVIAN CONTRA REEMBOLSO

HONOR A LA NARANJA!

Vaya mi felicitación para los redactores de «Pentalfa» por el acierto en la campaña en pro de la regeneración humana.

Ante todo, debo hacer constar que me ha satisfecho en gran manera el número que estaba dedicado a lo naranja.

Como que ha sido en la temporada actual la naranja mi principal alimento, no puedo detener mi brusca pluma sin escribir cuatro líneas para poder aportar también algo de lo mucho que siento en pro de la sabrosa fruta amarilla.

Quisiera tener en estos momentos la inspiración de un poeta para poder cantar las grandezas del rico fruto dorado. Por mucho que se diga en su favor será poco siempre.

Frecuentemente se hallan personas que desconocen todavía el valor nutritivo del jugo de la naranja, y se extrañan de que haya quien le sea posible vivir casi solo con ellas y pretenden demostrar que se necesita una gran fuerza de voluntad para hacer un régimen parecido, atribuyéndole un gran sacrificio el prescindir de los sabrosos manjares (según ellos) que la cocina carnívora les ofrece...

Más, yo pregunto: ¿Cual es el manjar, por muy bien condimentado que sea, que pueda ofrecer al paladar del hombre mayor sensibilidad que el rico jugo de una buena naranja? Yo que siento como una embriaguez por aquella rica fruta, no tengo palabras bastante expresivas en elogio de tan rico fruto medicinal.

Hay que percatarse bien primero, del valor nutritivo de los alimentos, y entonces será cuando reconocerán el camino equivocodo que se seguía. Haciendo un régimen de alimentación totalmente *falso e incompatible* no hay salud, y se decidirán a hacer la vida vegetariana trofológica, alimentándose solamente con productos sanos y naturales cuando la conciencia despierte del letargo.

JUAN CANET

Lo que puede un régimen de Naranjas



Juan Canet cuando era carnívoro: Puede observar el inteligente lector la mirada apagada y los signos característicos de la incertidumbre vital, la anemia y la epilepsia en su período inicial.

El mismo joven Canet, nuestro entusiasta colaborador, al cabo de 4 meses de hacer un estricto régimen frugívoro, especialmente a base de naranjas. Cuenta en la actualidad 29 años y está dispuesto a demostrar la eficacia regeneradora de nuestro régimen a quien lo solicite a su domicilio: Roger de Flor, 113.

LA NARANJA EN LA PATOLOGIA

No hace mucho tiempo, la Unión Nacional de la Exportación Agrícola» publicó un librito titulado «Naranjas: El arte de prepararlas y comerlas», con un estudio preliminar del Dr. Marañón. De él extractamos este interesante trabajo sobre la naranja, en el que tenemos el agrado de leer, por boca del propio y eminentísimo doctor, lumbrera de la medicina alópática en España, *que es vegetariano*, y combate a los antifrugívoros, da una recomendación a las frutas, y muy especialmente a la naranja, considerándolas como remedio eficaz para combatir un sinnúmero de enfermedades, inclusive la hiperclorhidria, en cuyos casos la mayor parte de los médicos dicen que la naranja es contraindicada por sus ácidos, siendo todo al revés precisamente, pues, los ácidos alcalinos de la naranja destruyen al líquido hiperclorhídrico secretado anormalmente por las paredes del estómago, debido a la hiperexitación secretiva por la continuada presencia de alimentos albuminosos (carnes, quesos, huevos...).

Remitimos al lector el trabajo clínico del Dr. Marañón, en el que verá que no exageramos los trofólogos cuando hablamos de los beneficios medicinales de los frutos, y que aun nos quedamos cortos.—(N. de R.)

El español empieza ahora a darse cuenta del tesoro higiénico que sobre los valores estéticos representan sus naranjos. Hasta no hace mucho contemplábamos los barcos que transportaban el fruto dorado a otros países, como una muestra de los gustos extravagantes del inglés. La naranja era entre nosotros, no el postre delicado, empaquetado entre papeles de seda, sino la fruta popular, cómoda de llevar en el petate para la merienda en los descampados domingueros, que quedaban señalados por el periódico grasiento y las cáscaras de la naranja. Era también la fruta de los toros, propicia a calmar la irritación de las gargantas enronquecidas por el entusiasmo o por la ira; o bien granadas de mano que se arrojaban a la cabeza del picador tumbón y del espada despavorido. Es decir, un uso sin dignidad, de mero proyectil, ajeno al tesoro encerrado bajo su cáscara de oro; y así las esferas jugosas volaban desde el ruedo al tendido lanzadas por la mano exacta del vendedor, o en sentido inverso por la del espectador iracundo. Recuerdo, como una de mis impresiones de niño, la lección de buen juicio que dió una tarde en la Plaza de Madrid un elefante, creo que «Pizarro», que había de luchar con un toro, a lo que ambas bestias, razonablemente, se negaron. El público, irritado, desahogó su ira llenando el ruedo de naranjas; y el sensato paquidermo, sordo a la humana locura, las iba recogiendo con la trompa y devorándolas con la mayor fruición y parsimonia.

Hoy la naranja está en su trono debido; en el centro de porcelana o de plata, al par que las frutas más exquisitas. Pero todavía se la considera como el postre, que se come o no, según la plenitud y la prisa. Y en realidad se debiera comer como alimento sistemático y no como regalo eventual. La naranja o su zumo en ayunas prepara el aparato digestivo y refresca nuestra economía de un modo incomparable. Y en el trance de la mesa, debe ser a su comienzo cuando se coma la naranja, como aperitivo y estimulante de la digestión de los otros ingredientes del menú.

Yo, que no soy vegetariano por sistema, he clamado muchas veces contra la parvedad de los vegetales en la dieta española. El Pad. Feijoó, defendiendo los usos cuaresmales, escribió una acertada diatriba contra el prejuicio tan común entre nuestros paisanos, de que sólo la carne es nutrición sólida y substanciosa. «Frecuentemente — dice — he oído a hombres circunspectos y graves al ponderar el cuidado que tienen con su salud y ajustada dieta, que sólo comían de aquello que come el gato». Y añade el pater, con justa indignación: «¿Quién instituyo al gato legislador, regla o pauta de la humana dieta?»

Por mi parte he visto a muchos individuos que no comen las naranjas, no sólo porque no las comen los gatos, sino convencidos de que són además dañinas para el estómago o para el hígado; incompatibles con la leche y otras sandeces semejantes. La leyenda de que esta fruta «cría bilis» es firmísima en muchos de los actuales celtíberos. Y sin negar que pueda haber organismos susceptiblee a éste como a cualquier otro alimento, en la mayoría de los casos se trata de prejuicios sin base, transmitidos por la tradición, que acaban, sin embargo, por influir en la misma fisiología nutritiva. Basta convencer a estos antifrugívoros —cuando se puede—, para que coman del fruto prohibido, y entonces advierten que no les pasa nada en el hígado ni en parte alguna de su máquina. Seguramente este prejuicio se basa en la analogía entre el amargor y el color de la bilis y el zumo de la naranja ácida. También, quizá, entre la similitud entre el color del fruto y el de la cara amarillo-verdosa de los enfermos hepáticos. «Me puse del color de la naranja o del limón», dicen con frecuencia los ictéricos. La mayoría de los mitos del repertorio humano están construidos sobre este esquema simplicísimo de la analogía y del contraste; las dos muletas en que se apoya, para no discurrir el espíritu claudicante del hombre históricamente no maduro.

Hay, por el contrario, muchos enfermos con acidez gástrica insuficiente, en los que la naranja es un medicamento verdadero. Lo es también en los enfermos de riñón, que, en los trances graves, pueden sostenerse semanas y semanas alimentándose con jugo de naranja, sin que padezca su nutrición y permitiendo a aquel órgano un reposo casi absoluto, a cuyo favor se pueden regenerar las lesiones. En cualquier enfermo febril, constituye la naranja el alimento ideal, por su riqueza en agua y en azúcar, por su acción excitante de los jugos digestivos, y por ese descanso que consiente al riñón, harto ocupado y a veces comprometido en la lucha antiinfecciosa.

Apenas hay, pues, estado patológico humano en que la naranja no conviene. Sólo, quizá, en los enfermos hiperclorhídricos graves los Médicos estamos autorizados a tachar esta fruta en la lista de los alimentos convenientes. En los mismos diabéticos, la naranja no está contraindicada, antes bien conviene su uso por las razones generales antes expuestas, siempre que se compense convenientemente su riqueza en hidratos de carbono con la cantidad apropiada de Insulina. Pero acerca de la naranja en la diabetes, conviene añadir algunas palabras más.

Recientemente el Dr. Vázquez Hernández ha emprendido una serie de investigaciones sobre las naranjas, inducido por nuestra extrañeza ante la respuesta paradógica de la nutrición de muchos diabéticos que comían esta fruta. Y ha llegado a un resultado que no habíamos previsto, a saber, que entre la espléndida variedad de naranjas españolas hay algunas que convienen especialmente a los diabéticos por poseer menos azúcar y también menos ácido cítrico, ya que, según Greenwald, este último puede también ser transformado en azúcar por el organismo de dichos enfermos. Lo sorprendente es que esas naranjas especialmente útiles en la dietética diabética, son—¡quién lo diría!—precisamente las naranjas del Grano de Oro, las naranjas dulces que todos tratábamos de evitar en la minuta de tales enfermos, recomendándoles, en cambio, las más ácidas o agrias. Los análisis no dejan lugar a duda respecto del manifiesto error que empíricamente se venía cometiendo. Mientras las naranjas de gusto ácido, por ejemplo, las llamadas maceteras contienen casi nueve por ciento (exactamente 8,824) de azúcar total, y las sanguinas 8,05, y las comunes 7,93, las del Grano de Oro no aportan más que 7,82 de azúcares totales.

Se explica el sabor más dulce de las naranjas de Grano de Oro, siendo menos azucaradas, porque tienen también menos acidez; el ácido cítrico total, que en las naranjas comunes es de 2,82, en las maceteras de 2,01, y en las sanguinas de 2,89, baja en las de Grano de Oro nada menos que hasta 0,12. La investigación de la acidez total (esto es, la medida de lo que en química se llama PH), concuerda con este hallazgo: la naranja de Grano de Oro es siempre menos ácida que todas las demás.

Ahora bien, como el ácido cítrico puede, según hemos dicho, transformarse en glucosa, resulta que estas naranjas de sabor dulce, son por ambos motivos —por ser en realidad menos dulces y por ser menos ácidas—las más convenientes para los diabéticos.

La madurez de la naranja hace disminuir su acidez, aun cuando aumenta su dulcedumbre. En total es ventajoso para sanos y enfermos, el que la fruta se consuma muy madura.

Es curioso anotar también la gran eficacia de la naranja para combatir los accidentes que a veces ocurren a los enfermos diabéticos cuando se emplean en ellos excesivas dosis de Insulina. Se produce en tales casos, como sabe hoy el mismo vulgo, una serie de transtornos atribuídos a que la cantidad de azúcar de la sangre desciende, por la acción de la maravillosa droga (1), con demasiada intensidad y demasiada rapidez. El remedio, específico, de eficacia segura, es tomar entonces un poco de azúcar; y todos los síntomas, aun los de más alarmante apariencia, desaparecen como por encanto. Ahora bien, desde las primeras experiencias clínicas sobre la Insulina se hizo un uso preferente de la naranja como antiveneno de la Insulina, primero en los Estados Unidos, y después en todas partes. Es difícil precisar si fué el instinto de los enfermos o el consejo de los médicos quien eligió nuestra fruta para tan importante menester. El hecho es que en la práctica, todo diabético, y en general todo enfermo tratado con Insulina—pues es sabido que hoy empleamos este medicamento en muchas enfermedades además de la diabetes—, tiene preparadas sus naranjas, al alcance siempre de la mano, para combatir con ellas los síntomas del posible exceso insulínico: mareos, debilidad, sudores, etc.

Es difícil comprender como la relativamente pe-

queña cantidad de azúcar que una naranja contiene, puede remediar con tanta rapidez y energía el profundo descenso del azúcar de la sangre. Podríamos aquí poner en el haber de la fruta algún poder, aún desconocido, que se añadiría al que puede achacarse estrictamente a su dulzura. Acaso ese poder misterioso resida únicamente en la profunda fruición nerviosa que experimenta un ser en estas condiciones, presa de súbita debilidad, ante la inminencia de devorar una naranja. Dice uno de los más notables clínicos norteamericanos que contribuye al sorprendente efecto el hecho de que el paciente se tranquiliza y el peligro pasa espontáneamente mientras los dedos afanosos mondan la naranja. Se funda esta hipótesis, nada extravagante, en la posibilidad de que por lo menos en un número grande de casos, los pretendidos transtornos hipoglucémicos se deban más que a un real accidente—la bajada del azúcar—a perturbaciones nerviosas, que se curan por mera sugestión. Nada más natural, si esto es cierto, que la sugestión emane de una de las obras más perfectas de la naturaleza, que así añadiría a sus propiedades ponderables esta otra, imponderable, de verdadero talismán.

Quisiera con estas reflexiones llamar la atención de los españoles sobre la trascendencia de la naranja. La naranja no es, repitámoslo, un postre banal que se come cuando se está ahito de todo lo demás; y que de paso proporciona a muchos de nuestros compatriotas el modo de vivir; y a algunos el de enriquecerse.

Es, por el contrario, un elemento fundamental de la nutrición de los niños; uno de los elementos más importantes también en la conservación del equilibrio de los organismos ya formados; ayuda en el tratamiento de muchas enfermedades; remedio casi insustituible en otras; y en ningún caso perjudicial, como, en cambio, lo son la mayoría de los otros alimentos (2).

El espíritu humano tiende a considerar como una bagatela accesoria todo lo que es gracioso y amable. Por eso hasta el mismo amor se toma tan pocas veces en serio. Y sin embargo, sólo lo que nos deleita de primera intención acaba por ser profundamente útil.

En el caso de la naranja, su utilidad incomparable, escondida en su frescura grata y ligera, está demostrada por datos científicos que no se pueden discutir. Esta verdad debe hacer que el español se sienta orgulloso de sus naranjas. Porque las mejores del mundo son las de España, a la que debíamos simbolizar, junto con el ramo de oliva de los celtíberos, con otro de las hojas verdes y lustrosas del naranjo, ornado de las bellas y salutíferas esferas.

G. MARAÑÓN

(1) Si el Dr. Marañón se refiere a la Insulina hemos de declararle francamente que nosotros, los naturistas, no estamos de acuerdo con esa ni con ninguna droga, aunque sabemos que sus dosis rebajan la producción del azúcar en la diabetes, no es menos cierto que esa disminución está en razón directa con el trastorno endocrino en el hígado por sus propiedades endoastringentes, produciendo flatulencias hepáticas, viciando al organismo, y al final de cuentas la diabetes no queda curada porque rebajar el azúcar no es curarla!

(2) Suponemos nosotros que el Dr. Marañón se refiere a las carnes y embutidos porque la «mayoría de los españoles» toman «la mayoría de los otros alimentos». ¿Cuáles serán sino esos?

(N. de R.)

La exportación de la Naranja Española

Los datos que van a continuación han sido extraídos de las crónicas e intervius publicadas por el conocido periodista Baeza, en Londres, en «Ahora» de Madrid.

«En California, por ejemplo, se está llegando a la cifra colosal de más de 59.000.000 de cajas anuales. Afortunadamente, el fruto que viene de esa parte del mundo a los mercados ingleses es malo, con excepción de una variedad llamada Navels, y los exportadores se acobardan ante lo ruinoso de los precios. Del Brasil es muy posible que lleguen a enviar dentro de dos o tres años más de 5.000.000 de cajas; la cosecha naranjera del Africa del Sur viene aumentando año por año, y lo llegado a Inglaterra en 1931 superó en un 20 por 100 a los envíos del año 1930. El Gobierno inglés ayuda enormemente a los productores de este país, y las plantaciones aumentan en número y en extensión a pasos gigantescos.

De Jaffa llegaron en 1931 un millón de cajas más que en 1930. Inglaterra es el mejor mercado para esta fruta, que es de excelente calidad y gran tamaño. ¡La naranja de Jaffa! .. He aquí nuestro enemigo, tanto por la calidad como porque la producción se hace con más esmero cada año y por llegar a los mercados consumidores al mismo tiempo que la nuestra.»

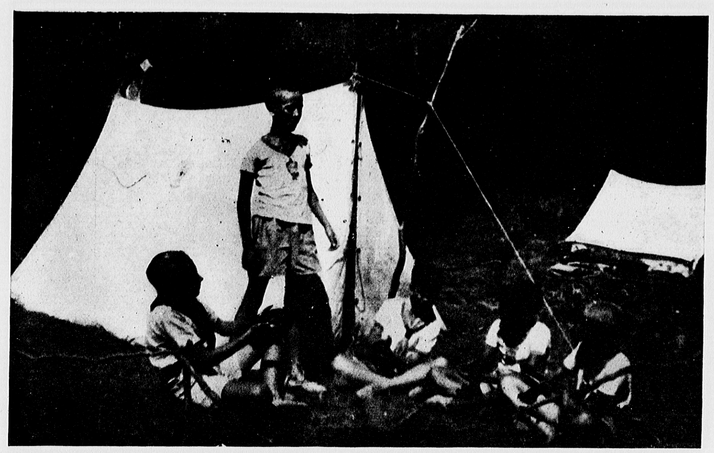
Después el cronista habla con el consignatario y agente de propaganda de la naranja Valenciana en Londres sobre la mejor manera de hacer conocer el valor nutritivo y medicinal de la naranja y exponen la idea en el cine, en una gran película de naranjas, y continua:

«Nuestra naranja debería, en primer lugar, asegurar la conquista de nuestros propios mercados, dentro de casa. Se producen 20.000.000 de cajas al año; cada caja contiene, poco más o menos, el mismo número de naranjas que días tiene el año, y *si cada español comiese una naranja al día,* consumiríamos esa totalidad. Claro que esto es hablar en sentido pintoresco; pero hablando ya sobre una base práctica, es indudable que el mercado peninsular debería consumir, por lo menos, la mitad de nuestra producción. En España, aunque parece paradójico, se come poca fruta y nunca muy buena. Con excepción de los grandes centros de población apenas si se ofrece al público otra cosa que los desechos, y, sobre todo, en lo que a naranjas se refiere. En Inglaterra, hasta en el villorrio más mísero, hay una buena frutería, con fruta de la mejor; por las calles de Londres, por todas las calles de Britania, andan los vendedores ambulantes ofreciendo montones de fruta. Hoy está probada científicamente la excelencia de una dieta en la que entre en abundancia fruta, y muy especialmente la naranja.

—Entonces esa película de que hablábamos antes donde verdaderamente convendría exhibirla con profusión es en España. Y es preciso que los productores españoles hagan un esfuerzo supremo para que se consigan tarifas ferroviarias baratas. Hay que introducir el sistema de tarifas que ya existe en otros países, en Alemania, por ejemplo, donde si se trata de frutas y hortalizas no se paga por distancia, sino por peso. Lo mismo cuesta enviar una arroba de hortalizas desde un pueblo de la frontera checoeslovaca a Berlín o a Hamburgo que enviarla desde las huertas cercanas a los grandes centros de consumo. Así se logra valorizar los terrenos de una manera más homogénea, sin que vayan quedando sin cultivo las tierras alejadas de los núcleos de población importantes, mientras adquieren valor desproporcionado los de los alrededores.»

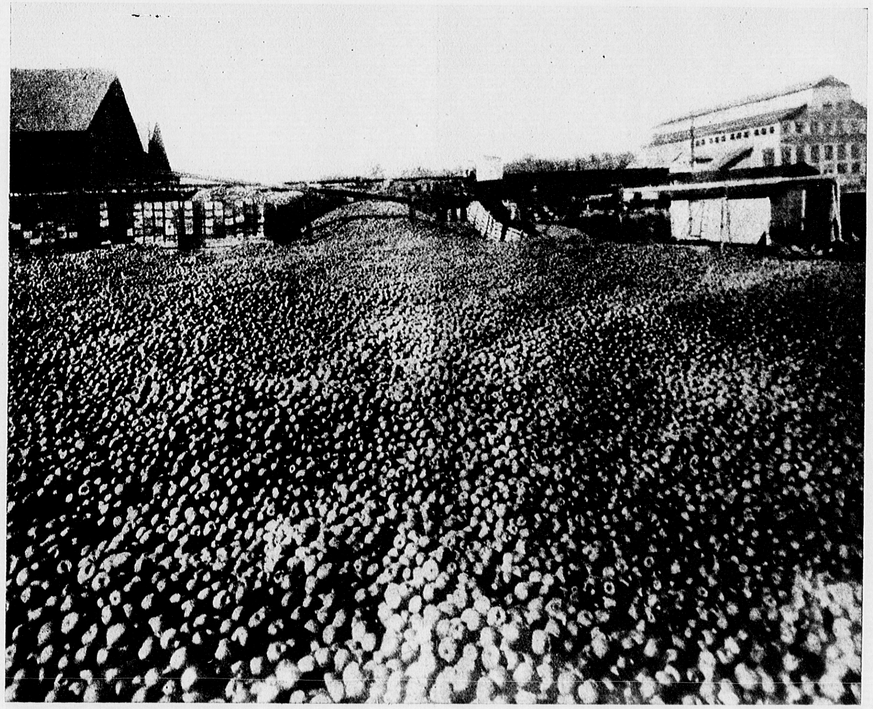
Hace pocas semanas en la región valenciana hubo grandes festejos de la naranja, obsequiándose a los representantes de Alemania, por sus contratos de frutas.

LOS NIÑOS Y LA NATURALEZA



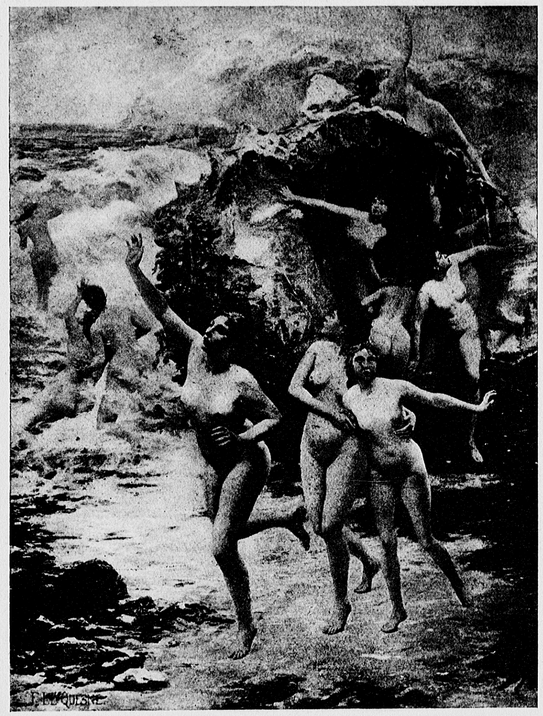
Acampando en pleno campo con las prácticas tiendas de campaña...

Los millones de naranjas que salen de Valencia



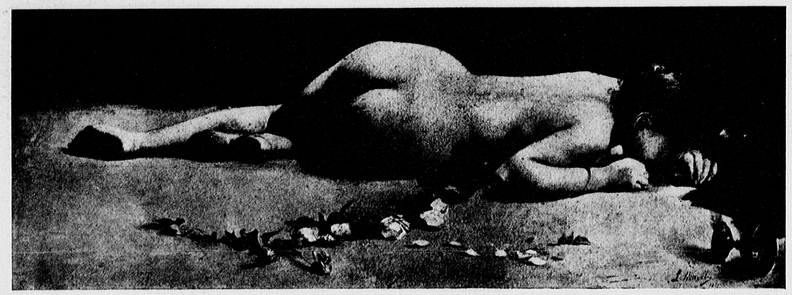
Cuantos enfermos mueren en el suelo hispano por falta de vitaminas! Sin embargo salen para el extranjero millones de toneladas de naranja para lujo! Solo en la temporada de 1932 se han expedido por ferrocarril 178.481 toneladas y por mar seis millones y medio de naranjas y 317.576 bultos de mandarinas!

Concha de mar vomitando bellezas!



Sirenas humanas sorprendidas por el huracán

Si el lector inteligente e inspirado se detuviera a contemplar con los ojos del pensamiento este significativo sueño de una era nudista, llegaría a planos de exquisiteces de arte ético superior que la mayor parte de los hombres y aún la mayor parte de los artistas no están acostumbrados a sentir, y así realizaría algo extra y halagador en cuanto se refiere a superarse y mantenerse por encima de los conceptos vulgares, que casi todos los seres, desgraciadamente, emiten al estar en presencia de cuadros de desnudos como este. Pero poco a poco iremos despertando el sentido artístico y antisexual en la juventud.



EL FINAL DE UN IDILIO *(Una copa volcada, rosas deshojadas y una mujer inmóvil).* — Este cuadro observado con los sentidos bajos de los hombres groseros, fácil es que les inspire lascivia y erotismo. Nuestro objeto, al presentar este desnudo aquí, no es este. Nuestra finalidad es otra. Porqué hemos de pensar siempre mal de los objetos, de las posturas y de las cosas? Porqué hemos de ver, los hombres, en cualquier cuerpo de mujer el estímulo a la pasión carnal? Es que somos juguetes de su magnetismo? No! Los hombres fuertes vemos en el desnudo femenino, sea cual sea su postura, a la madre, a la hija o a la hermana en su estado natural. Este cuadro, nos infunde en el alma una vibración de romanticismo triste, un toque práctico de melancolía trágica porque esas rosas deshojadas y esa copa, tal vez, indicará: desengaño, amor contrariado, ilusiones perdidas, como dijo Balsac.

Candor juvenil entre los acordes de las liras y el perfume de las flores...



Visión poética por demás sublime por la pureza y espiritualidad que encierran sus blancos desnudos. Es una de esas mañanas primaverales en que el Abril, con su luz y sus flores, invita al idilio pastoril. Las seis jóvenes embelesadas por los perfumes de Natura, extasían su alma en plena libertad de cuerpo desnudo exteriorizando sus sentimientos internos con el canto y la música, armonizados para elevar un himno de libertad y de paz al Creador de las imperecederas musas: la poesía, el canto, la música, el desnudo, la meditación y el arte en la Naturaleza inmortal, donde mueren todos los deseos corpóreos de los hombres que quieren ser buenos!

El paraiso de las flores

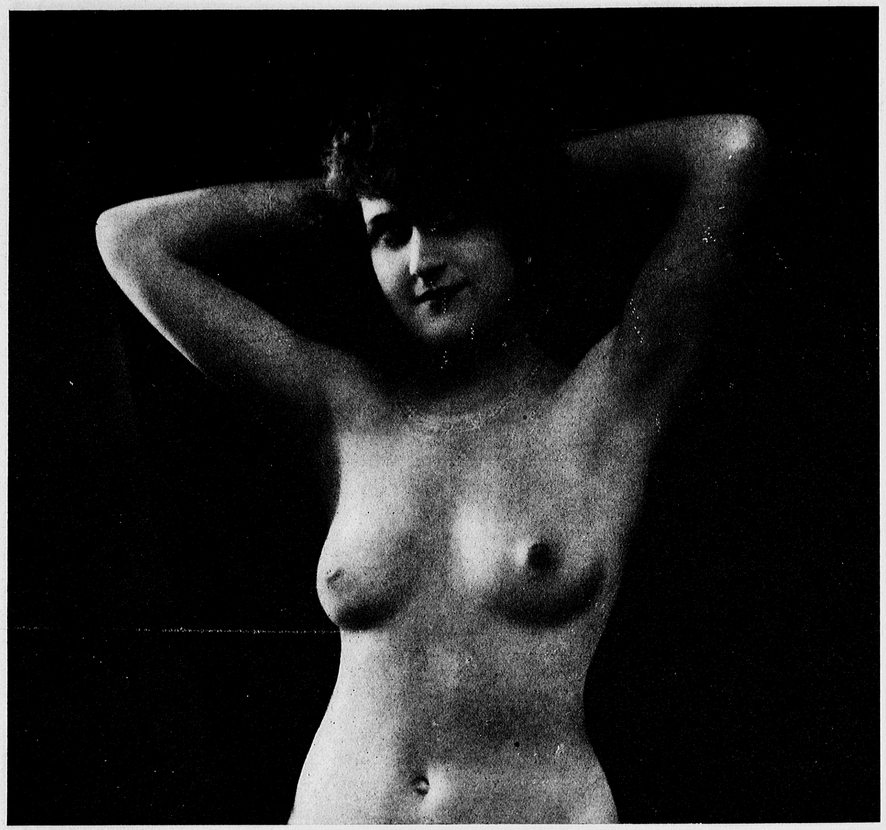
(Como fué tomando apogeo el desnudo artístico en la Naturaleza en los cuadros de los pintores del Renacimiento, en Francia)



Las Ninfas de los bosques

Cuadro delicado y de fina inspiración artística que eleva los sentimientos y las ideas de quien contempla estos desnudos femeninos llenos de gracia natural y de poesía romántica. Afirmamos, una vez más, que el *Desnudismo* o *culto al desnudo* es fuente de inspiración para los verdaderos artistas que aman las bellezas naturales sin hipocresías y sin misterios, no poniendo límites ni diques a su inspirada fantasía sublime de crear en libertad y en pureza, poque lo que se tergiversa y oculta, engaña a los hombres, torciéndoles el camino recto a seguir, enfangándoles en el vicio y en la depravación, tanto en el arte como en la vida!

El contento del Desnudismo



Desnudismo es la reforma de la vida y del arte! Nuestra afirmación se refiere a que no hay que mirar al cuerpo desnudo como erótica carne, sino como plástica de creación sublime. Si se trata de una mujer, más espirituales aún debemos sentirnos porque en ella debemos ver a nuestra madre, a nuestra hermana, a nuestra hija, a nuestra novia.... pero nunca a la bestia de carne y de lujuria sexual!!!

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

REGIMEN A BASE DE NARANJAS

Madres! Dad Naranjas a vuestros niños

Desayuno: Una taza de zumo de naranjas, (cinco o seis) algunos dátiles o higos secos y pan tostado.

Otro desayuno: Una taza de zumo de naranjas y un platito de nata sin batir. En lugar de nata sin batir puede servirse nata montada mezclada con fresas y empolvoreada con azúcar moreno. También es un desayuno muy agradable una taza de jugo de naranja y un platito de nata montada mezclada con yema de huevo y endulzada con miel o azúcar negro, colocando por último unas fresas encima y acompañado con pan tostado.

Mediodía. — **Boniatos con ensalada de frutas.** Se asan boniatos al horno, luego se mondan, se cortan a lonjas algo gruesas y se ordenan en una fuente, se aliñan con poca mantequilla fresca y si se quiere un poquito de azúcar moreno. También pueden servirse cocidos al vapor, cortados a rodajas, ordenados en una fuente y encima se echa nata sin batir o montada y un poco de azúcar moreno o poquito de miel derretida.

Como los boniatos asados simplemente ya son agradables, hay muchas personas que los toman sin aliño de azúcar y miel. Los boniatos así preparados (cualquiera de las fórmulas indicadas) se sirven con una ensalada de frutas que ahora explicaremos a nuestras simpáticas lectoras:

En una fuente honda o ensaladera de cristal se echan naranjas bien peladas cortadas a rodajas, y cada rodaja cortada en cuatro pedazos, luego unas fresas bien limpias y elegidas (o fresones), pedacitos menudos de piña (ananá), unas manzanas jugosas y de buena clase mondadas y cortadas en forma de pequeños dados, trozos chiquitines de peras, rebanaditas de melocotón (de conserva) y si la ensalada se quiere presentar más variada pueden añadirse unas cerezas de conserva si no las hay frescas y por último, se echa jugo de uvas o bien jugo de manzanas o jugo de naranjas. Los zumos al natural de estas frutas se venden en el comercio. El zumo de naranja ahora que es la temporada de esta sabrosa fruta, podemos obtenerlo más fresco y mucho más económico. Si se prefiere, en la ensalada puede echarse jugo de uva y de manzana a partes iguales. Esta ensalada de frutas es exquisita y de fácil digestión, aunque algo *pesada*... para el bolsillo.

Cena. — **Puré de boniatos.** Se cuecen boniatos al vapor o al horno, se mondan y después de bien machacados en el almírez o en el prensa-purés se añade yemas de huevo, nata montada o sin batir, (crema pura de leche) una poca mantequilla y un poco de azúcar o miel de azahar (si no agrada muy dulce puede suprimirse la miel y el azúcar). Se mezcla todo muy bien y se echa el puré así preparado en una fuente, se le pone una servilleta encima y con las manos se le da entonces al puré la forma que se quiere. Si la fuente es alargada puede dársele al puré la misma forma también alargada. Una vez se le ha dado al puré la forma deseada, se quita la servilleta y se sirve el puré. Si se prefiere puede embadurnarse con una pluma o pincel la superficie del puré con yema cruda de huevo y se pone a dorar un poco al horno. Este puré se sirve con la ensalada que hemos explicado o bien con una jarra de zumo de naranja al natural, manzanas crudas o asadas y un platito de mermelada de naranja (fórmula que va insertada en el número 140). También pueden servirse las naranjas peladas cortadas a rodajas y rociadas con jugo de uva o de manzana.

—::—

Algunas fórmulas para preparar refrescos de naranja

COCTEL «PENTALFA»

En una coctelera se echa el jugo de cuatro naranjas, una yema de huevo y un vaso grande lleno de zumo de Mostina o Mostuva (sin fermentar) se agita bien y se sirve en vasos grandes con una paja para sorber.

En pleno verano y si la calor es muy fuerte pueden ponerse los jugos de frutas a refrescar en la nevera antes de preparar los coctels, pero bueno será advertir que no deben tomarse muy helados sino simplemente frescos.

Refresco de jugo de naranja. — Se mezcla el zumo de cinco naranjas con azúcar (a gusto), las ralladuras de la piel de media naranja y un vaso de agua fresca. Se pasa el jugo por tamiz de seda y se sirve en copas con pedacitos de piña o una rodajita de naranja en cada copa y una paja para sorber.

Refresco de naranja a la crema. — Se mezcla el jugo de seis naranjas con dos cucharadas de nata, (crema de leche) una yema de huevo y azúcar a gusto. Se mezcla bien, se pone a la nevera y una vez fresco se sirve en copas grandes echando en cada copa al momento de servirlas, una cucharada grande de nata montada helada y un par de cerezas en almíbar o bien unas fresas al natural.

El contento del Desnudismo



Desnudismo es la reforma de la vida y del arte! Nuestra afirmación se refiere a que no hay que mirar al cuerpo desnudo como erótica carne, sino como plástica de creación sublime. Si se trata de una mujer, más espirituales aún debemos sentirnos porque en ella debemos ver a nuestra madre, a nuestra hermana, a nuestra hija, a nuestra novia.... pero nunca a la bestia de carne y de lujuria sexual!!!

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

REGIMEN A BASE DE NARANJAS

Madres! Dad Naranjas a vuestros niños

Desayuno: Una taza de zumo de naranjas, (cinco o seis) algunos dátiles o higos secos y pan tostado.

Otro desayuno: Una taza de zumo de naranjas y un platito de nata sin batir. En lugar de nata sin batir puede servirse nata montada mezclada con fresas y empolvoreada con azúcar moreno. También es un desayuno muy agradable una taza de jugo de naranja y un platito de nata montada mezclada con yema de huevo y endulzada con miel o azúcar negro, colocando por último unas fresas encima y acompañado con pan tostado.

Mediodía. — **Boniatos con ensalada de frutas.** Se asan boniatos al horno, luego se mondan, se cortan a lonjas algo gruesas y se ordenan en una fuente, se aliñan con poca mantequilla fresca y si se quiere un poquito de azúcar moreno. También pueden servirse cocidos al vapor, cortados a rodajas, ordenados en una fuente y encima se echa nata sin batir o montada y un poco de azúcar moreno o poquito de miel derretida.

Como los boniatos asados simplemente ya son agradables, hay muchas personas que los toman sin aliño de azúcar y miel. Los boniatos así preparados (cualquiera de las fórmulas indicadas) se sirven con una ensalada de frutas que ahora explicaremos a nuestras simpáticas lectoras:

En una fuente honda o ensaladera de cristal se echan naranjas bien peladas cortadas a rodajas, y cada rodaja cortada en cuatro pedazos, luego unas fresas bien limpias y elegidas (o fresones), pedacitos menudos de piña (ananá), unas manzanas jugosas y de buena clase mondadas y cortadas en forma de pequeños dados, trozos chiquitines de peras, rebanaditas de melocotón (de conserva) y si la ensalada se quiere presentar más variada pueden añadirse unas cerezas de conserva si no las hay frescas y por último, se echa jugo de uvas o bien jugo de manzanas o jugo de naranjas. Los zumos al natural de estas frutas se venden en el comercio. El zumo de naranja ahora que es la temporada de esta sabrosa fruta, podemos obtenerlo más fresco y mucho más económico. Si se prefiere, en la ensalada puede echarse jugo de uva y de manzana a partes iguales. Esta ensalada de frutas es exquisita y de fácil digestión, aunque algo *pesada*... para el bolsillo.

Cena. — **Puré de boniatos.** Se cuecen boniatos al vapor o al horno, se mondan y después de bien machacados en el almírez o en el prensa-purés se añade yemas de huevo, nata montada o sin batir, (crema pura de leche) una poca mantequilla y un poco de azúcar o miel de azahar (si no agrada muy dulce puede suprimirse la miel y el azúcar). Se mezcla todo muy bien y se echa el puré así preparado en una fuente, se le pone una servilleta encima y con las manos se le da entonces al puré la forma que se quiere. Si la fuente es alargada puede dársele al puré la misma forma también alargada. Una vez se le ha dado al puré la forma deseada, se quita la servilleta y se sirve el puré. Si se prefiere puede embadurnarse con una pluma o pincel la superficie del puré con yema cruda de huevo y se pone a dorar un poco al horno. Este puré se sirve con la ensalada que hemos explicado o bien con una jarra de zumo de naranja al natural, manzanas crudas o asadas y un platito de mermelada de naranja (fórmula que va insertada en el número 140). También pueden servirse las naranjas peladas cortadas a rodajas y rociadas con jugo de uva o de manzana.

—::—

Algunas fórmulas para preparar refrescos de naranja

COCTEL «PENTALFA»

En una coctelera se echa el jugo de cuatro naranjas, una yema de huevo y un vaso grande lleno de zumo de Mostina o Mostuva (sin fermentar) se agita bien y se sirve en vasos grandes con una paja para sorber.

En pleno verano y si la calor es muy fuerte pueden ponerse los jugos de frutas a refrescar en la nevera antes de preparar los coctels, pero bueno será advertir que no deben tomarse muy helados sino simplemente frescos.

Refresco de jugo de naranja. — Se mezcla el zumo de cinco naranjas con azúcar (a gusto), las ralladuras de la piel de media naranja y un vaso de agua fresca. Se pasa el jugo por tamiz de seda y se sirve en copas con pedacitos de piña o una rodajita de naranja en cada copa y una paja para sorber.

Refresco de naranja a la crema. — Se mezcla el jugo de seis naranjas con dos cucharadas de nata, (crema de leche) una yema de huevo y azúcar a gusto. Se mezcla bien, se pone a la nevera y una vez fresco se sirve en copas grandes echando en cada copa al momento de servirlas, una cucharada grande de nata montada helada y un par de cerezas en almíbar o bien unas fresas al natural.

El jugo de naranja al natural puede conservarse embotellado. — Se escojen naranjas frescas y maduras, se exprime el jugo (en el comercio se venden sencillos aparatos para tal fin) y se echa en botellas de litro. Se tapan bien con tapones de corcho nuevos y de antemano remojados con agua (de esta forma se colocan con suma facilidad) y luego se atan bien con cordeles fuertes. Se meten las botellas en una olla con paja (para evitar se rompan al rozar unas con otras) y el agua necesaria para cubrir unas tres cuartas partes de la botella, se dejan hervir unos diez minutos y se retira la olla del fuego sacando las botellas de la olla una vez el agua ha enfriado.

PUDING DE NARANJA

En la Revista núm. 140 dimos la fórmula de la mermelada de naranja. Con mermelada, yemas de huevos y un poco de galleta rallada empapada de nata sin batir, todo bien mezclado puesto en un molde con azúcar quemado y cocido al baño maría, se obtiene un puding excelente.

Tome Vd. Coctel de Naranjas en vez de Cerveza. La Cerveza tiene alcohol y la Naranja tiene vitaminas.

LAS VITAMINAS DE LAS NARANJAS

> Quien como yo achaca buena parte de su entusiasmo por la vida a la gran cantidad de naranjas que come, he de aprovechar con gusto toda ocasión de hacer un elogio de la admirable fruta, cuyo prestigio se simboliza en el hecho de representar en la mente del pueblo lo más excelso de la vida.—*Marañón.*
>
> Casi con huevos y naranjas, podría vivir perfectamente un hombre sano y trabajador.—*Marañón.*

Esa familia futura, sin reunión en torno de la mesa enmantelada aguardando el desfile de platos y más platos, se nutrirá en gran parte de fruta, comida sin ceremonias y a ser posible al aire libre. Y entre la fruta ocupará siempre un lugar eminente la naranja, en la que se reunen la eficacia con el deleite de los sentidos en proporción tan ponderada como en pocas de las obras del Creador.

Contiene en su seno rosado considerable proporción de las misteriosas e imponderables vitaminas, que comunican al organismo virtudes físicas y funcionales insospechadas. Faltan todavía estudios definitivos del poder vitamínico de la naranja, sobre todo de la naranja española, cuyas numerosas variedades exigen investigaciones muy particulares en este y en otros aspectos como luego vamos a ver. Pero desde luego sabemos por los trabajos de numerosos autores, cuyo resumen se encontrará en el libro de Steppy y Gyorgy, Avitaminosen (Berlin, 1927), que la naranja ocupa entre todas las frutas el segundo lugar por su contenido en vitamina B. Sólo el tomate la supera y la sigue el limón. Esta vitamina B ejerce beneficios incontables sobre la fisiología, protege la nutrición de los nervios, excita el apetito y las secreciones digestivas, regula las oxidaciones generales y el aprovechamiento de los alimentos, principalmente de los hidrocarbonados y grasas, etc., etc.

Pero además de la vitamina B contiene la naranja, en proporciones crecidas, la vitamina C llamada antiescorbútica, porque si falta en la alimentación acaece el sindrome escorbútico, bien conocido en sus formas escandalosas, aunque ignorado en sus formas leves, que son frecuentísimas en los niños. Estas propiedades vitamínicas, indispensables para el buen crecimiento y el buen equilibrio nutritivo, multiplican la eficacia puramente alimenticia y emergética de la naranja. *Puede decirse por ello, que los niños que toman bastantes naranjas no tienen para que tomar los tónicos pomposos que recetamos los médicos.* Ninguno supera, en esta edad, a la fruta, que excluye la necesidad de otras ayudas farmacológicas. Si es cierto que donde entra el sol no entra el médico, no lo es menos que donde entra la fruta en abundancia, no deben entrar las medicinas.

Es curioso observar ahora que esta utilidad trascendental de la naranja en la dieta humana ha sido, si no desconocida apenas apreciada hasta épocas muy recientes. Todas las virtudes que el vulgo entrevería en esta variedad de frutas jugosas y ácidas, se atribuían al limón de eficacia popular, ya consignada en las viejas farmacopeas. Ninguna autoridad más insigne a este respecto que la de Virgilio, que dice refiriéndose al limón: «la tierra de los medos produce esta fruta salutífera, cuyo jugo ácido y cuyo sabor persistente ayudan a expulsar del cuerpo los negros venenos, que mezclados con palabras mágicas y venenosas hierbas, manejan las madrastras. El limonero es grande y tan parecido al laurel que con él se confundiría si no los diferenciase el olor. Ningún viento es capaz de hacer caer sus hojas. Su flor es la más tenaz de todas las conocidas. Los medos las usan para purificar el aliento de su boca y para embalsamar el hálito de los ancianos decrépitos».

El limón de España fué tan reputado como éste de los medos, immortalizado por el gran poeta latino. Tenía singular renombre el de la Vera de Plasencia, uno de los Paraísos de España, desde donde se lo hacía enviar a los países remotos por donde erraba batallando el Emperador Carlos V. Y en la lista de los remedios de ciertos viejos hospitales españoles leemos aún con emoción algunos nombres de prestigio castizo como el Vino de Rueda, de eficacia singular en las convalescencias, y el Limón de la Vera, bálsamo de los nervios irritados y atenuante de los humores espesados por la enfermedad.

Todas estas excelencias del limón, las posee también la naranja, con la ventaja de que es, además, el alimento insuperable que hemos encomiado. Y, sin embargo, la naranja no adquiere su justa importancia hasta etapas casi contemporáneas, como puede comprobarse hojeando su historia.

Dr. G. MARAÑON

Sesión extraoadinaria de Arte selecto

Organizada por el Magazine «Pentalfa», el domingo día 15 de mayo, a las 5 de la tarde, en Alcoy, 2 (Bonanova), los eminentes artistas Genoveva Puig y Julio Pons, darán una Conferencia científica sobre: «El Discurso musical en relación con el Discurso literario», la cual dedican a sus consorcios Naturistas.

Para invitaciones: Casa Mozart, Rambla de las flores, 33; Redacción «Pentalfa» Pelayo, 60, 3.º, y en Alcoy, 2 y 10 - Tel. 79771.

Qué es la inmunidad?

Podemos garantizar la inmunidad siempre que se viva de frutas, y una vez hecha la progresiva expulsión de los productos de la cocina, sean animales o vegetales y de la fermentación de los medicamentos. ¿Qué es la inmunidad? Preguntará el lector. Es la seguridad de gozar salud hasta el final de la vida. La verdad es que ningún animal salvaje está enfermo siempre que se entregue a su instinto; envejece cuando es hora y muere cuando, gastado, no puede funcionar. Una vaca, que vive de hierba en los campos y al aire libre, no se tuberculiza facilmente. Si la metemos en un establo o le damos alimentos variados, producirá en breve una leche bacilosa y próximo agente de la tisis humana. Un antropoide vive satisfecho en la selva alimentándose de frutas; dentro de una jaula, comiendo, productos cocinados, sufre las mismas enfermedades que el hombre, y casi siempre muere tísico. Este y otros ejemplos, que puede recordar el lector, bastan para confirmar que el hombre si vive al aire libre y come fruta, debe llegar al límite orgánico de la vida sin enfermedad alguna, entrando en la ecuación con los anteriores factores de la existencia. Así debe ser, porque no existen sueros ni vacunas capaces de obtener la sangre pura, mientras que con las frutas y el aire libre se obtiene.

Dr. AMILCAR DE SOUZA

Bibliográficas

CARTA ROSACRUZ

"Las plantas mágicas, según Paracelso"

Querido amigo:

Nos atrevemos a molestar su atención unos momentos por creer que es nuestro deber ponerle al corriente de un libro que acaba de aparecer y que ha sido enviado, por su editor, a este Centro. Este libro, que tiene por título «Las plantas mágicas, según Paracelso», es un pequeño tratado de Botánica Oculta, y por considerarlo muy interesante en algunos de sus puntos, es por lo que hemos decidido dar la noticia de su aparición a nuestros hermanos.

Para que pueda formarse una idea aproximada de esta obra, haremos una ligera reseña del contenido de la misma. Empieza con una extensa y muy documentada biografía de Paracelso, el gran médico y alquimista, desde su nacimiento hasta su muerte. A continuación sigue un pequeño exordio orientador del contenido del libro. Después trata, aunque muy superficialmente, del «Sepher Bereschit», de Moisés, Cábala de los iniciados de la raza roja, pasando luego a la concepción hermética del origen primordial de todas las cosas. Aquí se extiende en detalles muy interesantes para el ocultista, y continua exponiendo la forma en que aparece el vegetal sobre nuestro planeta, dando a conocer cómo concibe el autor de la «Lumière d'Egypte» la forma en que el reino mineral evoluciona para llegar al vegetal. Luego expone la teoría del gran místico Jacobo Boehme, muy análoga a las teorías anteriores, y concluye con la constitución estática de la planta, la fisiología y anatomía de la misma, su desarrollo, floración y fecundación, empleando una nomenclatura astrológica muy conocida de los alquimistas rosacruces.

Sigue un breve resumen en el cual se exponen diversas teorías sobre la emotividad de la planta, su instinto o *voluntad*, haciendo notar que, a medida que la evolución adelanta, la reproducción disminuye (son mucho más numerosos los granos vegetales que los huevos fecundados por los animales).

Al tratar de la *fisiognosia* de las plantas nos entera de que cada una de las partes de las mismas está regida por un astro y, al mismo tiempo, que cada planta en conjunto está bajo la influencia de un signo del Zodíaco, habiendo en ello una gran analogía con los signos que rigen las diferentes partes del cuerpo humano. Por último, nos describe en esta primera parte cómo se puede conocer por la forma, sabor y color, a qué astro y signo zodíacal pertenece.

En la segunda parte de la obra entra de lleno en la alimentación, desarrollo y propiedad de las plantas, tanto medicinales como mágicas, dando preferencia a la preparación y modo de conseguir perfumes, pomadas y brebajes, indicando el modo, mes, día y hora en que deben ser recogidas las plantas para conseguir los mejores resultados. En esta misma parte se nos da a conocer el arte de la *Palingenesia*, desconocida casi por completo en la actualidad, extendiéndose minuciosamente sobre la manera de conseguir la, tanto en el vegetal como en el animal, según Paracelso y otros.

Por si alguno de nuestros hermanos desconoce lo que es la Palingenesia, diremos que consiste en hacer reaparecer en el interior de un recipiente de cristal, completamente cerrado, el *alma* o *cuerpo astral* de una planta o de un animal, previamente reducido a cenizas su cuerpo físico.

Es muy curioso el proceso que realiza Paracelso para conseguir la separación del cuerpo astral de la planta (de la semilla) o del animal, los materiales que formaban su vehículo físisico y dejar libre de escorias el «ens primum», como él lo llama, y que, según nos dice, posee las más grandes virtudes curativas.

Por filtraciones y destilaciones adecuadas, llega a obtener el resultado deseado. ¡Cuánta analogía se encuentra en este proceso con el que efectua el ser humano cuando se propone limpiarse de las escorias de las bajas pasiones, con el deseo de conseguir la unión con su ser espiritual! ¡Cuántas filtraciones y destilaciones necesitará el discípulo antes que pueda realizar su propósito! Y después de conseguirlo, ¡quién sabe si se encontrará formando parte del «ens universalis», según la expresión del gran Paracelso!

Termina la obra con un pequeño diccionario de plantas escogidas, detallando sus propiedades curativas y sus virtudes mágicas, según diversos autores, al propio tiempo que nos indica a qué astro y signo del Zodíaco pertenece cada una de ellas, lo cual es de mucha utilidad para el estudiante de Ocultismo.

Como hemos dicho antes, creemos que es un deber nuestro el dar la noticia de la aparición de esta obra, y, asimismo, recomendarla a nuestros amigos. Por lo tanto, si alguno de ellos desea adquirir un ejemplar de «Las plantas mágicas, según Paracelso», nosotros se lo podemos proporcionar, y de esa forma nos ayudarán a soportar el gasto de nuestras Cartas mensuales, pues no contamos con otro elemento de vida que el que nos proporciona el pequeño descuento que nos conceden los editores.

Siendo cada día más solicitadas nuestras cartas mensuales, nuestro deseo (y ya necesidad) es el de aumentar cuanto antes la tirada que de las mismas hacemos, y, para ello, esperamos del esfuerzo de nuestros amigos todos para que nos ayuden en nuestra empresa, que es, como es sabido, puramente desinteresada.

Le saluda fraternalmente,

La Dirección

Precio de la obra: 7 pesetas, más 50 céntimos por gastos de franqueo y certificado.

Pedidos: Luís Bausá, Guillerías, 16 (G.), Barcelona.

La importancia de la alimentación en la primera edad

Para mejorar la salud de nuestra infancia y de nuestra juventud, no basta crear dispensarios de lactancia y Escuelas o Institutos al aire libre, cómo tampoco colonias de vacaciones, cuando que dentro de ellos, no se practican los conocimientos profilácticos beneficiosos para la salud y regeneración orgánica. Si algunas profilaxis se practican, son completamente deficientes; por lo tanto, los beneficios salutíferos son poco halagüeños.

Si las mismas instituciones y con los mismos gastos, estuvieran en manos de profesionales técnicos en materia de higiene, con conocimientos higiénicos completamente distintos o interpretados completamente diferentes de los actuales, nuestra infancia recibiría beneficios salutíferos y regenerativos incalculables. Como consecuencia, nuestra población sería más vigorosa, orgánica y físicamente.

Si queremos que nuestra juventud sea sana y vigorosa, debemos empezar su cuidado desde su infancia, es decir, a partir desde el período de la lactancia hasta su vida completamente independiente, y desde este último período continuar con una alimentación inteligentemente interpretada y adecuada.

Dr. CESAR CAPPANNARI.

Importancia de la Naranja en la economía del país y en la del propio sistema

Tres son las regiones productoras de naranja en nuestro suelo:

La región valenciana, con sus tres provincias: Valencia, Castellón y Alicante; la región murciana, con la provincia de la capital: Murcia, y la región andaluza con las provincias de Almería, Málaga y Sevilla.

Y según los datos amablemente suministrados, a nuestro requerimiento, por la Unión Nacional de la Exportación Agrícola de Madrid, el porcentaje correspondiente a la campaña de 1930-1931, en la exportación del atrayente y solicitado fruto, fué como sigue:

Valencia	91,38	por ciento
Murcia	5,74	» »
Almería.	0,75	» »
Málaga	0,85	» »
Sevilla	1,42	» »

Expidiéronse por vía marítima, 6.068.078 de quintales métricos del apetecido manjar, y para trasponer las fronteras se cargaron, en este mismo ejercicio, 56.593 vagones de cinco toneladas, con un total de 2.829.650 de quintales métricos.

La cantidad de naranja exportada fué, pues, de 8.897.728 de quintales métricos cuya venta produjo 226 931.840 de pesetas oro, y si el cambio medio de éste, con relación a nuestra divisa, durante la temporada, mejoró a la peseta en el doble de su valor o sea en un cien por cien, aquellos 267 millones ascendieron, en virtud de la circunstancia expresada, en números redondos, a 534 millones de pesetas.

No en balde la naranja está cubierta de una envoltura del color del precioso metal.

Oro es por fuera, oro por dentro, en su jugo, se paga en oro, y en el mar o en la tierra, al irse, aurífero surco señala, incitándonos al aumento ilimitado del área de su cultivo, si realmente aspiramos a enriquecer el país, nuestra salud y la de todo el género humano.

JULIAN PIÑANGO

Noticias y comentarios

Arroz vegetariano en el Prat

El domingo 8 de mayo visitaremos al conocido trofólogo D. Valentín Soler y familia, en el Prat, quien nos ha ofrecido un arroz vegetariano. Después marcharemos al río a pasar la tarde. Cada cual se llevará la ensalada, las almendras y las manzanas. Punto de reunión: Plaza de España, a las 8 de la mañana.

—

Inauguración del nuevo local de la Sociedad Naturista de Barcelona

Como habíamos anunciado en nuestro número anterior, efectuose la apertura de la Sociedad Naturista de Barcelona en la calle Raurich, 14-pral , el pasado domingo, día 17, con la exposición del II Salón de Arte.

Abrió el acto, el que presidió, D. Enrique Cortezón, presidente de la misma. D. Enrique Gabás historió la trayectoria de la Sociedad Naturista hasta hoy El Director de la Escuela Damón, D. Ricardo Crespo, glosó en palabras abstractas y correctas el fin que los naturistas persiguen. D. Ramón Boleda recitó una poesía en catalán; haciendo igual, antes, M. Zaragoza. Después el joven Cristóbal Loppe leyó unas hermosas cuartillas en representación de los «Idealistas prácticos», de Barcelona, y el trofólogo D. Valentín Soler leyó también unas acertadísimas cuartillas colocando en buen sitial al Ideal Naturista. Finalmente el camarada Cortezón tomó de nuevo la palabra y explicó la ardua tarea que han tenido que llevar a cabo los organizadores y el programa práctico a seguir en las conferencias, en los cursillos de las reuniones de todas las noches (menos sábados y domingos) de 8 a 10, y las excursiones al campo con miras al Deporte Naturista.

Todos los que tomaron parte fueron felicitados siendo la concurrencia numerosísima; especialmente abundó el bello sexo, resultando el local pequeño por la cantidad de público que acudió al llamado. Entre los que asistieron pudimos ver a la familia Santiveri, al Dr. Ferrándiz, al Dr. H. Gimeno, a D. José Guardiola, a la Sra. María Alonso, a la Srta. Aurelia Pla, a los señores Palatino, Barta, Sellés, J Farreres, Flor Silvestre, Madarnás, Sr. J. Iglesias y señora, y en representación de «PENTALFA» el Prof. N. Capo y señora y el Prof. A. M. Cavaco.

La reorganizada entidad tiene proyectada la gran fiesta de la Primavera de este año en el Prat, el día 22 de Mayo, a la que asistiremos también nosotros para confraternizar íntimamente.

—

Lo que dicen los periódicos de Valencia

De «El Mercantil Valenciano».

PENTALFA

Hemos recibido el último número de esta revista naturodesnudista de Barcelona, dedicado a ensalzar las virtudes medicinales y nutritivas de las naranjas; a darnos a conocer cómo debemos comerlas para evitarnos molestias o trastornos gástricos.

«Pentalfa» contribuye de este modo a fomentar el consumo del preciado fruto de nuestra incomparable vega, el más importante de nuestros cultivos, y por lo tanto, de nuestra fama y de nuestra riqueza agrícola.

—

Voces de aliento

Barcelona, 2 de abril de 1932.

Sr. Nicolás Capo. Pelayo, 60-3.º. Ciudad.

Muy señor mío: El motivo de la presente es para manifestarle que dentro unos días pasaré por su despacho a fin de matricularme para poder ingresar en la «Sociedad Naturo-Desnudista de Barcelona».

Si Vd. viera la propaganda que hago entre mis compañeros para que se conviertan a este ideal, seguro estoy que me felicitaría. Tres de mis mejores compañeros han reconocido, al fin, ser verdad que el desnudismo no es pornografía, como ellos creían al principio, y tanto es así que le gustaría vernos los domingos y demás días festivos ir a La Floresta y cuando no al terrado de mi casa (pero tempranito) y practicar el desnudismo, pero no integral (yo sí), pues ellos aun tienen un poco de miedo a que nos vean los vecinos y nos amonesten y enviándonos como postre unas cuantas piedrecitas.

En la espera de ser pronto uno más entre los innumerables correligionarios de esta sociedad, queda a sus órdenes,

Agustín Guardino

—

Naranjas españolas a Polonia

Como efecto de la introducción de importantes rebajas para ciertos artículos importados por los puertos de Gdynia y Dantzig, se ha notado durante estos últimos meses un gran aumento en la importación de frutas frescas por el puerto de Gdynia.

Entre las últimas remesas que han entrado en dicho puerto de Gdynia figura una remesa de 20.000 cajas de naranja española y 700 toneladas de manzana americana.

Solamente durante el pasado mes de marzo se importaron por el puerto de Gdynia cerca de 2.000 toneladas de frutas frescas, lo que significa un aumento muy importante si se tiene en cuenta que durante todo el año 1931 la importación de frutas por el puerto de Gdynia no pasó de 240 toneladas.

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 * * *

LIBRERÍA SINTES
Ronda de la Universidad, 4 - Barcelona
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología. Educación física y moral
PIDA CATALOGO QUE SE LE ENVIARA GRATIS

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

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

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

DEPOSITO DE MIEL
Cosechada por los agricultores BENET y CASALS
Esta casa es la única en Barcelona dedicada exclusivamente a la venta de miel al por mayor y al detall. Todas sus existencias proceden de los colmenares modernos de su propiedad instalados en Sarreal (Tarragona). Vendiendo, pues, únicamente esta casa el producto de sus cosechas, puede garantizar su calidad y su pureza
Desde un kilo se reparte a domicilio
BENET y CASALS - Marqués del Duero, 130
Teléfono 30837 — 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

La Casa del Gluten
Francisco Masip
Teléfono núm. 11621
Hospital, 129 - BARCELONA
Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc.
Harinas, Purés y Trigo integral
Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona

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

Pan para Vegetarianos y Trofólogos, Dextrinizado, blanco y negro a 1'20 ptas. kilo
Antigua Panadería de San Juan
de JOSE MORROS - Se lleva a domicilio
C. Muntaner, 499 - Tel. 73957 — BARCELONA - (S. G.)

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

La importancia de la alimentación en la primera edad

Para mejorar la salud de nuestra infancia y de nuestra juventud, no basta crear dispensarios de lactancia y Escuelas o Institutos al aire libre, como tampoco colonias de vacaciones, cuando que dentro de ellos, no se practican los conocimientos profilácticos beneficiosos para la salud y regeneración orgánica. Si algunas profilaxis se practican, son completamente deficientes; por lo tanto, los beneficios salutíferos son poco halagüeños.

Si las mismas instituciones y con los mismos gastos, estuvieran en manos de profesionales técnicos en materia de higiene, con conocimientos higiénicos completamente distintos o interpretados completamente diferentes de los actuales, nuestra infancia recibiría beneficios salutíferos y regenerativos incalculables. Como consecuencia, nuestra población sería más vigorosa, orgánica y físicamente.

Si queremos que nuestra juventud sea sana y vigorosa, debemos empezar su cuidado desde su infancia, es decir, a partir desde el período de la lactancia hasta su vida completamente independiente, y desde este último período continuar con una alimentación inteligentemente interpretada y adecuada.

Dr. CESAR CAPPANNARI.

Importancia de la Naranja en la economía del país y en la del propio sistema

Tres son las regiones productoras de naranja en nuestro suelo:

La región valenciana, con sus tres provincias: Valencia, Castellón y Alicante; la región murciana, con la provincia de la capital: Murcia, y la región andaluza con las provincias de Almería, Málaga y Sevilla.

Y según los datos amablemente suministrados, a nuestro requerimiento, por la Unión Nacional de la Exportación Agrícola de Madrid, el porcentaje correspondiente a la campaña de 1930-1931, en la exportación del atrayente y solicitado fruto, fué como sigue:

Valencia	91,38	por	ciento
Murcia	5,74	»	»
Almería.	0,75	»	»
Málaga	0,85	»	»
Sevilla	1,42	»	»

Expidiéronse por vía marítima, 6.068.078 de quintales métricos del apetecido manjar, y para trasponer las fronteras se cargaron, en este mismo ejercicio, 56.593 vagones de cinco toneladas, con un total de 2.829.650 de quintales métricos.

La cantidad de naranja exportada fué, pues, de 8.897.728 de quintales métricos cuya venta produjo 226 931.840 de pesetas oro, y si el cambio medio de éste, con relación a nuestra divisa, durante la temporada, mejoró a la peseta en el doble de su valor o sea en un cien por cien, aquellos 267 millones ascendieron, en virtud de la circunstancia expresada, en números redondos, a 534 millones de pesetas.

No en balde la naranja está cubierta de una envoltura del color del precioso metal.

Oro es por fuera, oro por dentro, en su jugo, se paga en oro, y en el mar o en la tierra, al irse, aurífero surco señala, incitándonos al aumento ilimitado del área de su cultivo, si realmente aspiramos a enriquecer el país, nuestra salud y la de todo el género humano.

JULIAN PIÑANGO

Noticias y comentarios

Arroz vegetariano en el Prat

El domingo 8 de mayo visitaremos al conocido trofólogo D. Valentín Soler y familia, en el Prat, quien nos ha ofrecido un arroz vegetariano. Después marcharemos al río a pasar la tarde. Cada cual se llevará la ensalada, las almendras y las manzanas. Punto de reunión: Plaza de España, a las 8 de la mañana.

—

Inauguración del nuevo local de la Sociedad Naturista de Barcelona

Como habíamos anunciado en nuestro número anterior, efectuose la apertura de la Sociedad Naturista de Barcelona en la calle Raurich, 14-pral, el pasado domingo, día 17, con la exposición del II Salón de Arte.

Abrió el acto, el que presidió, D. Enrique Cortezón, presidente de la misma. D. Enrique Gabás historió la trayectoria de la Sociedad Naturista hasta hoy. El Director de la Escuela Damón, D. Ricardo Crespo, glosó en palabras abstractas y correctas el fin que los naturistas persiguen. D. Ramón Boleda recitó una poesía en catalán; haciendo igual, antes, M. Zaragoza. Después el joven Cristóbal Loppe leyó unas hermosas cuartillas en representación de los «Idealistas prácticos», de Barcelona, y el trofólogo D. Valentín Soler leyó también unas acertadísimas cuartillas colocando en buen sitial al Ideal Naturista. Finalmente el camarada Cortezón tomó de nuevo la palabra y explicó la ardua tarea que han tenido que llevar a cabo los organizadores y el programa práctico a seguir en las conferencias, en los cursillos de las reuniones de todas las noches (menos sábados y domingos) de 8 a 10, y las excursiones al campo con miras al Deporte Naturista.

Todos los que tomaron parte fueron felicitados siendo la concurrencia numerosísima; especialmente abundó el bello sexo, resultando el local pequeño por la cantidad de público que acudió al llamado. Entre los que asistieron pudimos ver a la familia Santiveri, al Dr. Ferrándiz, al Dr. H. Gimeno, a D. José Guardiola, a la Sra. María Alonso, a la Srta. Aurelia Pla, a los señores Palatino, Barta, Sellés, J. Farreres, Flor Silvestre, Madarnás, Sr. J. Iglesias y señora, y en representación de «PENTALFA» el Prof. N. Capo y señora y el Prof. A. M. Cavaco.

La reorganizada entidad tiene proyectada la gran fiesta de la Primavera de este año en el Prat, el día 22 de Mayo, a la que asistiremos también nosotros para confraternizar íntimamente.

—

Lo que dicen los periódicos de Valencia

De «El Mercantil Valenciano».

PENTALFA

Hemos recibido el último número de esta revista naturodesnudista de Barcelona, dedicado a ensalzar las virtudes medicinales y nutritivas de las naranjas; a darnos a conocer cómo debemos comerlas para evitarnos molestias o trastornos gástricos.

«Pentalfa» contribuye de este modo a fomentar el consumo del preciado fruto de nuestra incomparable vega, el más importante de nuestros cultivos, y por lo tanto, de nuestra fama y de nuestra riqueza agrícola.

—

Voces de aliento

Barcelona, 2 de abril de 1932.

Sr. Nicolás Capo. Pelayo, 60-3.º. Ciudad.

Muy señor mío: El motivo de la presente es para manifestarle que dentro unos días pasaré por su despacho a fin de matricularme para poder ingresar en la «Sociedad Naturo-Desnudista de Barcelona».

Si Vd. viera la propaganda que hago entre mis compañeros para que se conviertan a este ideal, seguro estoy que me felicitaría. Tres de mis mejores compañeros han reconocido, al fin, ser verdad que el desnudismo no es pornografía, como ellos creían al principio, y tanto es así que le gustaría vernos los domingos y demás días festivos ir a La Floresta y cuando no al terrado de mi casa (pero tempranito) y practicar el desnudismo, pero no integral (yo sí), pues ellos aun tienen un poco de miedo a que nos vean los vecinos y nos amonesten y enviándonos como postre unas cuantas piedrecitas.

En la espera de ser pronto uno más entre los innumerables correligionarios de esta sociedad, queda a sus órdenes,

Agustín Guardino

—

Naranjas españolas a Polonia

Como efecto de la introducción de importantes rebajas para ciertos artículos importados por los puertos de Gdynia y Dantzig, se ha notado durante estos últimos meses un gran aumento en la importación de frutas frescas por el puerto de Gdynia.

Entre las últimas remesas que han entrado en dicho puerto de Gdynia figura una remesa de 20.000 cajas de naranja española y 700 toneladas de manzana americana.

Solamente durante el pasado mes de marzo se importaron por el puerto de Gdynia cerca de 2.000 toneladas de frutas frescas, lo que significa un aumento muy importante si se tiene en cuenta que durante todo el año 1931 la importación de frutas por el puerto de Gdynia no pasó de 240 toneladas.

IMP. TOMÁS 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 * * *

LIBRERÍA SINTES
Ronda de la Universidad, 4 - Barcelona
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología. Educación física y moral
PIDA CATALOGO QUE SE LE ENVIARA GRATIS

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

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

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

DEPOSITO DE MIEL
Cosechada por los agricultores BENET y CASALS
Esta casa es la única en Barcelona dedicada exclusivamente a la venta de miel al por mayor y al detall. Todas sus existencias proceden de los colmenares modernos de su propiedad instalados en Sarreal (Tarragona). Vendiendo, pues, únicamente esta casa el producto de sus cosechas, puede garantizar su calidad y su pureza
Desde un kilo se reparte a domicilio
BENET y CASALS - Marqués del Duero, 130
Teléfono 30-37 — 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

La Casa del Gluten
Francisco Masip
Teléfono núm. 11621
Hospital, 129 - BARCELONA
Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc.
Harinas, Purés y Trigo integral
:: Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona ::

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

Pan para Vegetarianos y Trofólogos, Dextrinizado, blanco y negro a 1'20 ptas. kilo
Antigua Panadería de San Juan de JOSE MORROS - Se lleva a domicilio
C. Muntaner, 499 - Tel. 73957 — BARCELONA - (S. G.)

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 (contrarreembolso) (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

ANUNCIOS ECONOMICOS ENTRE NATURISTAS, A 4'50 CADA UNO

Bolsos gran fantasía
Bordados a mano, última creación de París. Representante: Señor Puigdevall, Sobrediel, 6, pral.

Enseñanza Vegetariana Científica
Exito Régimen Trófico, Pelayo, 60 - 3.º, consulta de 5 a 7 tarde.

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

José Barta (dibujante)
Cuadros y dibujos artísticos de propaganda. Boquería, 26, 1.º - Barcelona.

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

Igualatorio Médico Naturista para toda España
Pida condiciones al Dr. Lucio Alvarez. Duque de la Victoria, 15 - Valladolid.

Comedor Trofológico y Vegetariano
Servido a base de la compatibilidad de los alimentos, Pelayo, 60 - 3.º. Cubierto: 3'50.

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

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

Pensión Colonial y Vegetariana
De Felipe Quirante Pineda, gran confort, cuarto de baño. Desde 7 pts. todo comprendido. On parle français. Escudillers, 6 (esquina Rambla), Barcelona.

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

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

Las sectas y las Sociedades secretas a través de la historia
Estudio analítico y descriptivo de las principales sectas misteriosas y de las sociedades secretas más importantes, comprendiendo desde las creencias de las primitivas civilizaciones hasta las últimas modalidades del sindicalismo contemporáneo. Más de 1.500 páginas Dos tomos ricamente encuadernados 65 ptas. Pedidos: Alcoy, 2, Barcelona. Se envían contra reembolso.

Dos alegres jovencitas se divierten entre el espliego silvestre de la campiña



No nos cansaremos de repetir que el desnudismo es fuente de vida y de salud, alegría expontánea natural que nace sin vicios ni bajas pasiones en la libertad del campo. No es exhibicionismo ni pornografía. Es el grito supremo de la célula física humana que estalla en frenesí de alegría y optimismo al verse liberada de la opresión y tiranía oscura del antihigiénico vestido! Con esa vida de pureza y de alegría, los niños y las niñas crecerán sanos y fuertes, al mismo tiempo que moralmente elevados, capaz de conformar al más exigente soñador de regeneración racial! Qué haríamos sin la Naturaleza?

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 (contrarreembolso) (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

ANUNCIOS ECONOMICOS ENTRE NATURISTAS, A 4'50 CADA UNO

Bolsos gran fantasía
Bordados a mano, última creación de París. Representante: Señor Puigdevall, Sobrediel, 6, pral.

Enseñanza Vegetariana Científica
Exito Régimen Trófico, Pelayo, 60 - 3.º, consulta de 5 a 7 tarde.

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

José Barta (dibujante)
Cuadros y dibujos artísticos de propaganda. Boquería, 26, 1.º - Barcelona.

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

Igualatorio Médico Naturista para toda España
Pida condiciones al Dr. Lucio Alvarez. Duque de la Victoria, 15 - Valladolid.

Comedor Trofológico y Vegetariano
Servido a base de la compatibilidad de los alimentos, Pelayo, 60 - 3.º. Cubierto: 3'50.

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

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

Pensión Colonial y Vegetariana
De Felipe Quirante Pineda, gran confort, cuarto de baño. Desde 7 pts. todo comprendido. On parle français. Escudillers, 6 (esquina Rambla), Barcelona.

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

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

Las sectas y las Sociedades secretas a través de la historia
Estudio analítico y descriptivo de las principales sectas misteriosas y de las sociedades secretas más importantes, comprendiendo desde las creencias de las primitivas civilizaciones hasta las últimas modalidades del sindicalismo contemporáneo. Más de 1.500 páginas. Dos tomos ricamente encuadernados 65 ptas. Pedidos: Alcoy, 2, Barcelona. Se envían contra reembolso.

Dos alegres jovencitas se divierten entre el espliego silvestre de la campiña



No nos cansaremos de repetir que el desnudismo es fuente de vida y de salud, alegría expontánea natural que nace sin vicios ni bajas pasiones en la libertad del campo. No es exhibicionismo ni pornografía. Es el grito supremo de la célula física humana que estalla en frenesí de alegría y optimismo al verse liberada de la opresión y tiranía oscura del antihigiénico vestido! Con esa vida de pureza y de alegría, los niños y las niñas crecerán sanos y fuertes, al mismo tiempo que moralmente elevados, capaz de conformar al más exigente soñador de regeneración racial! Qué haríamos sin la Naturaleza?

Solo, entre cielo y nieve, en busca de sus compañeros —



Los panoramas en la Naturaleza son inagotables Así como podemos gozar de los apacibles murmullos de un riachuelo, también nos encontramos con las brusquedades de los elementos, teniendo no obstante, todos, un encanto que no podemos hallar en las ciudades!...

Baños de aire, de luz y sol en plena Natura!



Cinco convencidos excursionistas extasiándose ante las bellezas naturales de las montañas de Cataluña alejados del vicio....



Cascadas de Cataluña!

Este panorama hermoso, confundido con el agua y los altos picachos, inspira la pluma del poeta y hace vibrar el pincel del artista!...

(Estos clichés nos han sido cedidos galantemente por «Cataluña Escultista»).

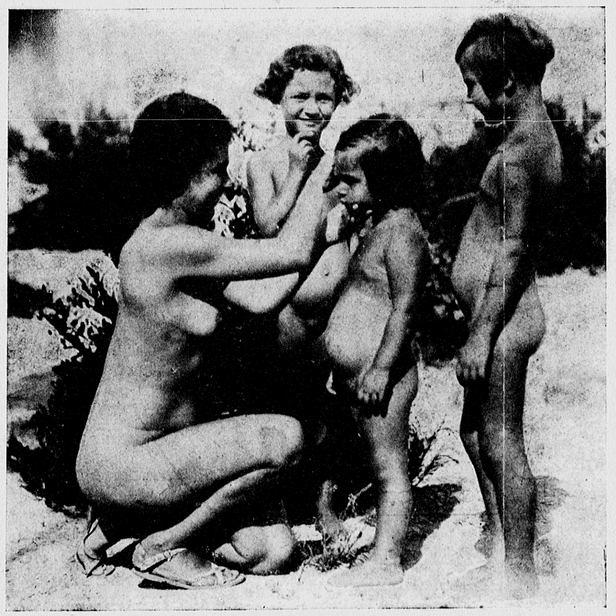
PENTALFA

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

No tiene tendencia política, social ni religiosa

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

Una madre naturista está explicando a sus niños como se toman los Baños de Sol



El desnudismo en familia

Esta simpática fotografía nos viene de la Grecia legendaria que hoy, nueva y redimida de costumbres musulmanas resurge al progreso de la vida libre, consciente de la libertad que la vida natural integral pueda darle.

Los errores de los padres los pagan los hijos. Vemos a estos niños ventrudos, por tanto enfermos, porque el vientre abultado no es estar en salud normal, si no que cuando uno está sano tiene el vientre plano. Probablemente los padres desconocen la ciencia de la alimentación que nos indica que la causa del abultamiento de vientre es por el pan semicrudo, las harinas sin dextrinizar, las fermentaciones intestinales, por los gases que se desprenden debido a la alimentación **incompatible,** y, por el estreñimiento que se sufre desde la infancia debido al abuso de harinas, quesos, chocolates, leche, huevos, pastas, purés... y a la falta de frutas!

Se debe ir acostumbrando a los niños desde chiquitines a los Baños de aire y de sol, especialmente a la alimentación natural y vitaminizada, armónica, racional y Trofológica. Y esto es trabajo de la Madre!

Año VII-N.º 143

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.

Pida Vd. el Suplemento de "PENTALFA" que trata sobre el problema sexual, a 0'15 cénts