¡Nada se ganará yendo al campo o a la playa si no se sabe respirar!!

Una de las prácticas esenciales para la iniciación de la vida naturista es la respiración. El aliento es la vida. Si respiramos mal, nos enfermamos. Si no respiramos, nos morimos.

La inflamación de la garganta, el catarro, la hinchazón de las glándulas adenoides, la pleuresía, la bronquitis, la pulmonía, el asma, la tuberculosis, enfermedades de la nariz y del oído y muchas del sistema nervioso pueden ser completamente curadas, si se comienza a tiempo, con el sistema respiratorio.

El diafragma desempeña un papel importantísimo en la caja del pecho, con su flexibilidad y centramiento depende la vida del corazón. Además, el oxígeno purifica la sangre, y la sangre riega todo el sistema de la respiración.

Este libro es recomendable para las jóvenes, para sanos y para enfermos.

Este libro cuesta 3 pesetas.

Se envía contra reembolso a quien lo pida a PENTALFA, calle de Pelayo, 12, principal, 2.ª. Barcelona.



Subscríbase a PENTALFA hoy mismo

Año entero:	España	10	pesetas.
Medio año:	»	5	»
Año entero:	América ...	12	»
» »	Europa	15	»

Correspondencia a Alcoy, 2 y 10 - Barcelona — **Todo abonado adelantado**

Banquete campestre-vegetariano, en nuestro Campo Libreculturista. Domingo, 12 de Mesidor. Socios: 4'50

Pentalfa

Naturismo integral

No tiene tendencia política, social ni religiosa; combate los vicios del alcohol, tabaco, carnes, tóxicos, la prostitución y la pornografía. — En cada hombre existe un deseo innato de perfección y en cada grado de perfección un chispazo de liberación para vivir la vida sana.

Año XI — N.º 233

LEMAS:

El ser humano es una célula de aire y de luz y frugívoro por naturaleza

Si todos los remedios de la farmacia caye-en al mar, causarían un gran beneficio para la Humanidad, pero un grave perjuicio para los peces.

Mientras se maten animales, se matarán hombres entre sí.—*Dr. P. Cartón.*

A la Naturaleza se la domina obedeciéndola. —*Bacón.*

El hombre es la Naturaleza haciéndose consciente a sí misma. —*E. Reclús.*

El que a los treinta años no es médico de sí mismo, es un tonto o un imbécil.—*Tácito.*

Que tu alimento sea tu única medicina, y tu medicina sea tu único alimento.—*Hipócrates.*



Léanse los epígrafes de las láminas de las páginas interiores.

Lea la "COCINA", de R. Perera, y el "NATURISMO EN ALEMANIA".

Poesía maternal

La angelical y pura expresión femenina de esta convencida desnudista, acariciando, al sol, a su hijito, nos hace pensar y vibrar en las reconditeces del verdadero amor por una raza física y moralmente regenerada.

1 TERMIDOR (agosto) de 1936

0'50 pesetas

Tratamiento trofológico especial

LA CURA DE LA SÍFILIS: 9 limones diarios

Al levantarse: Tomar el zumo de tres limones. Al cabo de media hora, tomar dos tazas de tamarindo. Friccionarse todo el cuerpo con zumo de limón, duchándose luego. Respiración y gimnasia respiratoria, durante diez minutos.

Desayuno: Medio kilo de uvas maduras, un vaso de jugo de naranjas, cuatro melocotones maduros y dos trozos de pan Dextrín integral.

De diez a once: Baños de sol, duchándose luego. Media hora antes de comer, tomar el zumo de tres limones.

Mediodía: Sopa de pan Dextrín integral, hervida con cebolla (sin caldos ni sal ni aceite). Tomarla con dos vasos de jugo de naranja, seis melocotones maduros, una libra de cerezas, seis ciruelas secas hervidas y tres trozos de pan Dextrín. Todo bien masticado y ensalivado. Para postre una pera.

Tarde: Un vaso de jugo de naranjas. Media hora antes de cenar tomar el zumo de tres limones.

Cena: Lo mismo que al mediodía, en menos cantidad, y para postre una pera.

Lecturas naturistas, diversiones al aire libre, moderación en la vida sexual y un paseo antes de acostarse.

LA SENSIBILIDAD TRÓFICA

La "sensibilidad orgánica" es el único y más positivo regularizador del equilibrio de la salud física y moral del organismo humano.

La "sensibilidad orgánica" se adquiere progresivamente, mediante la práctica de un régimen de alimentación racional, basado en la "compatibilidad" entre los alimentos".

La "sensibilidad orgánica" se debilita, se atrofia o se pierde a medida que más se aparta el individuo de los métodos racionales de vida y alimentación. En cuanto a esto último, los "alimentos y elementos" más perniciosos o corruptores, son: la carne, el abuso de sal y de toda clase de estimulantes, el alcohol, el tabaco y las drogas.

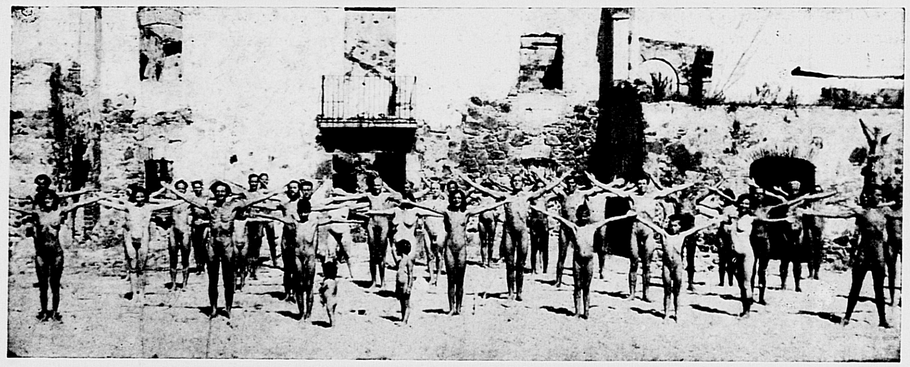
Así como la "sensibilidad" de la vista nos permite descubrir en las profundidades del éter la casi imperceptible silueta del águila que, como inminente peligro, se cierne sobre nuestra cabeza..., así también la "sensibilidad" de nuestros nervios y de nuestras células, descubren en las cavidades más recónditas de las vísceras, las "reacciones tóxicas" de ciertos elementos "incompatibles" que amenazan romper o alterar el equilibrio de nuestra salud física y moral.

EMILIO S. *ALSINA*

¿ESTÁ TODO EN VUESTRAS MANOS?

En vuestras manos está la gloria de vuestra perfección, en vuestro corazón está la purificación de los afectos, y en vuestra mente está el poder de desarrollar la individualidad única.

KRISHNAMURTI



¡SALUD Y LUZ!
Asociación Naturista «Pentalfa» en sus prácticas matinales

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

AÑO XI

Pentalfa

PENTALFA es el símbolo de la salud perfecta preconizada por los filósofos griegos

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

NÚM. 233

EDITORIAL

La revolución de julio ha muerto el "qué dirán"

Por lo menos en un 50 por 100 la revolución del pasado mes de Mesidor (julio) ha sido hecha tan a fondo socialmente, ha repercutido en las ondas tan etéreas e íntimas de las familias y de los individuos, que ha obrado como un vaso de zumo de limón depurador, en un ataque de ciática, y ha exteriorizado en la plena vía de la acción social todos los íntimos sentimientos e ideas, de largos años sentidas, de vida más libre, más sana, más moderna, más científica, más racional y más naturista.

Los naturistas algo hemos ganado.

Los simpatizantes del Naturismo ya no temen tanto al «qué dirán». ¡Y pensar que este «qué dirán», tan incrustado en las conciencias populares como bala de plomo, pesaba en la atmósfera ambiente y nos permitía solamente dar pasos lentos! Hoy podemos dar pasos un poco más larguitos. Hoy podemos hablar más claro y más fuerte, porque con el sacudimiento social, con la trepidación económica de la revolución renovadora, han caído al abismo un buen puñado de prejuicios religiosos, morales y sociales. ¡Liberación! es el grito de la actual juventud, y las conciencias ciudadanas se exteriorizan, se manifiestan, cantan, van a la playa y a la montaña a vivir más en contacto con Natura. Ya no temen al «qué dirán». Ya no temen muchas personas, como antaño, llamarse pacifista, o vegetariano, o naturista, o desnudista; el pueblo se lanzó a la calle en contra de la confabulación sediciosa, porque éstos querían quitarles a los hombres del mañana la libertad de pensar y de practicar la paz verdadera, y que, al fin y a la postre, la paz verdadera no es ni más ni menos que el Vegetarismo, el Naturismo, y, amigos míos, *¡el Desnudismo!* ¡Desnudismo es anulación, física y moral, de egoísmos y vicios degeneradores! ¡El hombre serio y educado, ama a la Libre-cultura!

Ya no oiremos tanto: «qué dirá mi mujer si me hago vegetariano», ni «qué dirá mi novia si no fumo ni bebo», y tampoco aquel otro estribillo: «qué dirá mi familia, si soy desnudista». Pues, todo esto, hoy, ha terminado. Ya no duele, ya no deshonra, ante los ojos del público, ser vegetariano, ser abstemio en el fumar y en el beber, ya no es ridículo ser naturista y tampoco es ya aventurado llamarse desnudista. Para nosotros, naturistas integrales convencidos desde hace más de veinte años, no ha sido nunca ridículo, nunca un absurdo, nunca un crimen ser naturista, ¡al contrario! El Naturismo integral, para nosotros, *ha sido* y *es siempre* un ideal de sano criterio, lo más patriarcal, lo más conservador de las leyes de la vida, de la raza, de la especie, de la familia y del individuo. Al contrario de lo que pudiera creerse, las más cuerdas concepciones para la santa regeneración humana han salido de los cerebros y de los corazones naturistas: Pitágoras, Sócrates, Séneca, Rousseau, Franklin, Tolstoy, Reclús, Baltzer, Kuhne, etcétera, etc. Y no hay nada tan real, tan lógico, tan verdadero y tan positivo, como lo que tiene sentido común.

Por consiguiente, creemos no tiene nada de locura seguir el dictado de las leyes naturales.

En el Naturismo no tiene cabida el «qué dirán». ¡Ese feo vicio carrinclón y ñoño debe desaparecer de la boca de todos!

Con este avance social han caído en ridículo el creer extraño que uno sea naturista integral porque ser naturista integral es ser un renovador, un avanzado en la vida social y científicobiológica, con lo cual está

de más pensar que el pulpo terrible y de cien tentáculos venenosos llamado «qué dirán» ha recibido un hachazo terrible y aun está sangrando...

Creemos que morirá para dar paso a un nuevo concepto de vida.

Ante la revolución

Nosotros, los naturistas, queremos dignificar la República democrática después de su triunfo, divulgando que la vida ha de ser libre, enteramente libre, y que por la libertad, todos los pueblos de la Tierra han dado su vida; pero hay que comprender que, en realidad, sin vida no hay libertad, porque la libertad sólo puede fluir por las vertientes ubérrimas y magníficas de las arterias de la vida. Vida libre queremos para dignificar la vida, no para dilapidarla y disiparla, sino para hacerla sana y pura. La solidaridad es una ley universal, los mundos lejanos, las estrellas en el espacio infinito, como las corrientes de los ríos y las estaciones del año, los animales y las plantas, todos obedecen a la eterna ley de solidaridad de Natura. ¿Por qué no han de cumplirla los hombres, y más aún los hombres libres y conscientes ante la responsabilidad del momento? Y para dignificar la vida libre hay que colocarla en los senderos de la Regeneración celular y psíquica, material y moral. ¡Comencemos a suprimir los vicios de la carne, del alcohol, del tabaco y del sexualismo! Así habremos hecho la verdadera revolución biológica y ejemplar.

N. CAPO



COGIENDO NARANJAS OTOÑALES

Mañana de sol que invita al desnudo. Las sombras de la noche han desaparecido y los murciélagos, nerviosos y artríticos, despavoridos, han hecho su entrada triunfal en la cueva... y los hombres, hijos de la luz, se apoderan del ambiente mañanero que se agota, como una apetitosa fruta fresca, en la larga trayectoria del día de sol.

¡Fuertes corrientes de ideas de regeneración animan a éstos para aprender, en la lección libreculturista, la práctica de la pigmentación de la piel, que es la tonificación celular y endócrina! ¡Hombres degenerados, tomad ejemplo de este grupo que ha despreciado el cine, la taberna y ha tomado rumbo a la Naturaleza, única fuente de inspiraciones sanas y elevadas!

¡Despertad, hijos de la Luz!

El triunfo del naturismo terapéutico en Alemania

Por TEÓFILO DE LA TORRE, N. D., O. D.

Vivimos en un siglo de rápidos cambios tanto sociales como religiosos o científicos. En este siglo hemos visto caer monarquías absolutas y sobre sus pútridas ruinas elevarse el socialismo o comunismo, y las religiones más arraigadas, al parecer, destronarse y dar paso al ateísmo más material que se haya conocido. Así también el Humanitario Naturismo, al parecer aplastado bajo el pesado pie de las asociaciones alópatas y de los truses de drogas y sueros y vacunas, se va elevando triunfante por encima de sus fanáticos opresores. El primer país que ha quebrado las cadenas de la tiranía médica es Alemania. Otros países, tales como los Estados Unidos de Norteamérica, están también avanzando con pasos de gigante hacia la ciencia que ha de regenerar la raza humana. Veamos ahora lo que en su artículo editorial dice el Dr. Benedict Iust en la revista *Natur's Path*, del mes de abril de 1936.

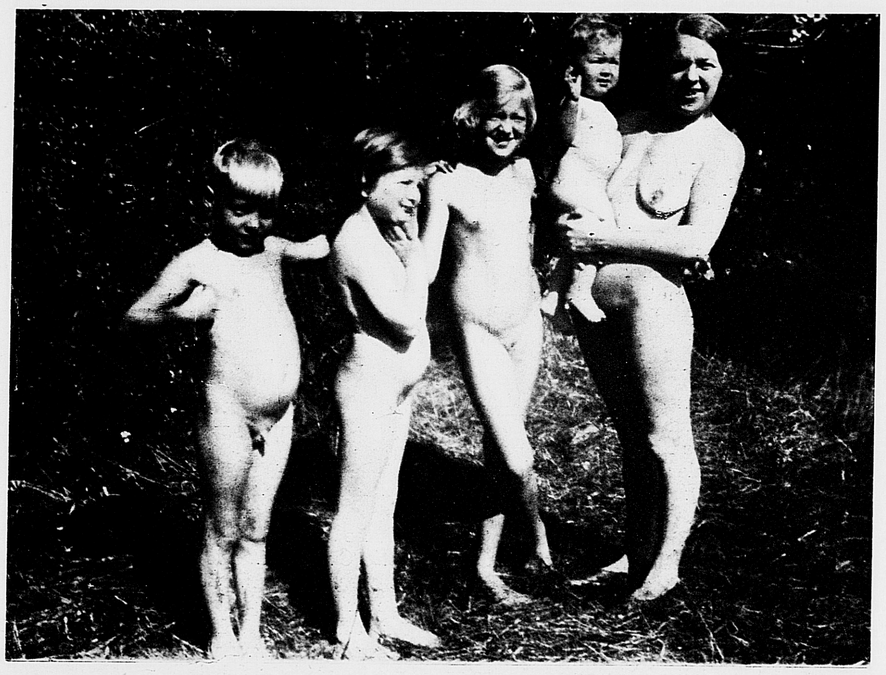
«Los reportes que hemos recibido últimamente del movimiento naturista de los varios países de Europa son muy alentadores. En Alemania, en el mes de enero de 1936, tuvo lugar un Congreso de doctores naturistas y médicos de la Medicina oficial. En dicho Congreso terminaron su continuo batallar y han creado un nuevo método de curar, el cual jamás se ha conocido en los anales de la Medicina oficial ni de la Naturopatía o Naturismo. En dicho Congreso el Naturismo no hizo concesión alguna, ni ofreció apologías, expiación ni restitución, puesto que estaba libre de todo mal. En cambio, la Medicina oficial claramente confesó sus errores, sus crímenes y su atraso. El curso de instrucción que ahora se da bajo el nuevo convenio, el cual ha sido establecido y es soportado por el Gobierno, prueba que el 90 por 100 de los alumnos que asisten a las clases de la nueva ciencia son doctores de la vieja escuela de Medicina. A la conclusión del curso, cuando los doctores de Medicina recibieron sus credenciales por haber tomado el curso del nuevo arte de curar según la enseñanza de la Biología, confesaron claramente que habían pervertido, falsificado, y adulterado la ciencia del Naturismo con intención y con el propósito de desacreditarlo para destruirlo, acusándolo de charlatanería y superstición y que sus maestros y practicantes eran personas sin educación y sin conocimientos científicos. Los doctores de Medicina confesaron, además, que nunca se imaginaron que el Naturismo o arte de curar por medios naturales fuera tan verdadero y tan superior a la ciencia de curar alópata y que nunca creyeron que el Naturismo fuera tan eficaz para restaurar y preservar la salud, la felicidad y bienestar del hombre.

»Los participantes de ese Congreso eran todos personas de gran autoridad, doctores de gran sabiduría y reputación en los grandes centros de la Medicina oficial y de la Naturopatía. Gran crédito les fué dado a los campeones y a los padres del Naturismo por los que dirigieron la palabra. Entre ellos el doctor Bottemberg, de Francfort, quien alabó el sistema de curar del padre Kneipp y dijo que los médicos del sistema de curar biológico están ahora recogiendo la cosecha que el padre Kneipp y otros habían sembrado. Igual honor le fué dado a los ramos de la ciencia de curar naturopática, tales, como la



¡Flores entre flores! Si reconocemos a las flores vegetales el derecho al baño de sol, de luz y de atmósfera, ¿por qué lo negamos a nuestro cuerpo, que es la flor humana? Los payeses cubren las flores y las plantas solamente cuando hay que protegerlas contra la temperatura excesiva. ¿Por qué nosotros hemos de cubrir nuestro cuerpo, también, cuando el traje resulta asfixiante? ¿La flor humana es inferior a la flor vegetal?

FAMILIA NATURISTA INTEGRAL



¡VITALIZANDO LOS CUERPOS!

El movimiento naturodesnudista va ganando adeptos en todas partes del mundo. Aquí tenemos una madre danesa convertida al Desnudismo. Y ella enseña, con el ejemplo, la saludable práctica, la moralizadora y eufórica práctica de la Librecultura a sus pequeñuelos, que aquí vemos satisfechos y sonrientes. No podemos negar la eficacia de las saludables prácticas para la infancia y para los adultos, pues ya vemos en este cuadro maternal, lleno de poesía e inocencia, cómo las fisonomías rebosan de normalidad y euritmia. Pero recorred, ¡oh lectores!, ciertos barrios de las grandes capitales europeas, y veréis a los niños todos que reflejan en sus rostros, pálidos y tristes, el estigma de la degeneración, el vicio de sus padres. ¡Y cuán otros son los niños hijos de la Librecultura!

Hidroterapia, al uso de las hierbas medicinales no venenosas (Fitoterapia), a los remedios bioquímicos, a la Greoterapia, a los baños de sol y aire, a la Psicoterapia y cura mental. Se declaró que la Cirugía es todavía esencial en casos excepcionales, en emergencias y deformidades; pero la opinión general fué que el 99 por 100 de las operaciones son innecesarias y se pueden evitar por medio del Naturismo y del tratamiento preventivo de la ciencia natural de curar. El uso de la vacuna, la serumterapia, el tratamiento por los rayos Roentgen y por el radio fué condenado completamente por casi el 100 por 100 de los doctores presentes.

»Esto es, en verdad, un gran progreso. El nuevo arte universal de curar incluirá todos los métodos naturales de curar. Consistirá de todos los eslabones de la cadena de la terapéutica natural o Naturismo, Homeopatía, Fitoterapia, Cosmoterapia, y de los métodos psicológicos o espirituales. ¿Quién hubiera soñado que la escuela materialística de curar, que estaba enteramente basada en el egoísmo, intolerancia y explotación, llegara a considerar y decidir que existe el alma, que los métodos espirituales son tan esenciales para la cura de la enfermedad, que la Psicoterapia es sumamente tan importante como la Fisioterapia? Para el beneficio de los que no estén familiarizados con la Psicoterapia deseo explicar que su fin es la armonía entre el consciente y el subconsciente y le da al individuo el medio para llegar al estado de salud perfecta por medio de la personalidad. Por medio de la Psicoterapia se puede hacer más que meramente remover los síntomas. Se explicó también el gran beneficio que la Cirugía puede derivar de la Psicoterapia aplicada antes o después de las operaciones. En cuanto a la educación del público también sobrevino otro gran cambio, pues los hospitales y los centros de Medicina se van a tornar en instituciones de educación para la enseñanza de la vida natural, porque ninguna cura será permanente, a menos que el paciente practique dominio sobre sí mismo y siga el modo natural de vivir en conformidad con las leyes de la vida.»

¡Alegraos, compañeros vegetarianos, pues no hay duda que el próximo futuro es de los vegetarianos. Los vegetarianos sobrevivirán, mientras que los carnívoros continuarán degenerando y llegarán a desaparecer. Y los pueblos que primero adopten el vegetarianismo y la ciencia natural de curar serán los pueblos que irán a la vanguardia de la civilización y reinarán supremos sobre los destinos futuros del hombre! ¡Vigilemos a la nueva Alemania y la veremos renacer y elevarse triunfante sobre las naciones carnívoras!

T. DE LA TORRE



LA ALEGRIA DEL BOSQUE

Se puede decir todo lo que se quiera y opinar de todas las formas, pero la verdad es la verdad; *e pur si muove*, como dijo Galileo. Al hombre le llama el bosque; al hombre, o sea al ser humano, le atrae el bosque; el bosque fué su cuna, cuando hace más de doscientos mil años el hombre, al no tener fuego (porque sólo hace ochenta mil años que el hombre ha conocido el fuego, según la Historia), comía sólo frutas y raíces dulces comestibles; por tanto, desechaba la carne y el pescado, que, al fin y al cabo, estos animales muertos, no dejan de ser cadáveres. De ello se desprende que el hombre es frugívoro.

¡De aquí que esta madre desnudista, con su hijita, al extasiarse y vitalizar los pulmones con la resina de los pinos, anden ahora en busca de frutas jugosas donde apagar su sed y dar alegría a su corazón!

Los naturistas pedimos la supresión de la ley de vacunación obligatoria

«Si todos los medicamentos de la Farmacopea se echaran al mar, sería un gran beneficio para la Humanidad, pero un grave perjuicio para los peces.»

La vacunación es un engaño; su sanción bajo pena legal, un crimen.

Dr. A. Rusell Wallace.

Los naturistas, que somos millares en Cataluña, convencidos de la inutilidad práctica de la vacuna contra la viruela y otras fiebres, pedimos a las autoridades y al pueblo sea anulada. ¿Por qué? Porque no hay razones científicas que sostengan esa ley. La vacuna ha de ser, en todo caso, libre; el que quiera vacunarse, que se vacune, y el que esté convencido de la ineficacia de ese asqueroso pus, dejarle en libertad para que no se vacune, procurando él mismo, bajo su responsabilidad, prevenirse contra la viruela y otros males, con el procedimiento seguro y eficaz del Naturismo.

La vacunación obligatoria es una ley, todavía, de la monarquía. Debemos también, como en el orden social, admitir en el orden científico sanitario las renovaciones que benefician al pueblo, no solamente ya en el plano económico y material, sino en el biológico y moral. Lo verdaderamente biológico es lo que más se tiene que tener en cuenta. Así como el pueblo ha exigido le dejaran libre de ídolos y de explotaciones inicuas económicas y políticas, también exige hoy el pueblo naturista le dejen en libertad biológica, en libertad completa de su sangre, en libertad de higiene interna, manteniendo pura su sangre con una vida más sana y más natural y no con supersticiones científicas absurdas y contra Natura. Veamos lo que dicen al respecto cuatro eminencias médicas de reconocida fama mundial.

«De cada diez llamados remedios, nueve son absolutamente dañosos para nuestros pacientes, de cuyas enfermedades somos culpables por nuestra ignorancia.» — *Doctor Prof. Jenison.* (Edimburgo.)

«¿Cuánto daño no hemos causado, basados en la creencia en falsos datos y en erróneas teorías? Hemos multiplicado las enfermedades y aun hemos hecho más: hemos aumentado su virulencia y su mortalidad.» *Dr. Benjamín Rush*, de la Universidad de Pensilvania.

El Dr. W. R. Hadmen, médico facultativo, en una conferencia dada en el Town Hall, de Nueva York, el 20 de mayo de 1926, convino en que «la vacuna produce condiciones análogas a la sífilis».

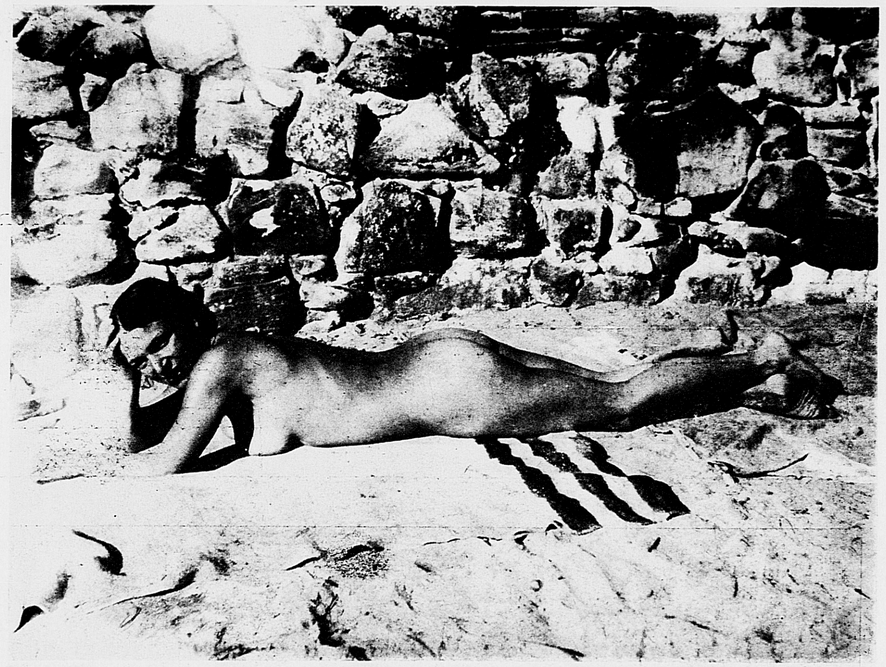
El Dr. A. S. Woodwark, en su *Manual of Medicina*, obra de texto, leída por estudiantes de Medicina, dice lo siguiente: «Impétigo contagioso, sífilis, tétanos, celulitis, erisipela, piocemia y gangrena, son enfermedades que pueden ocurrir a consecuencia de una vacuna impura.» Decir «vacuna impura» es lo mismo que decir «pus impuro». ¿Cuál no lo es?

Los que no se vacunan no temen a ningu-



Los animales hablan...

Dos niñas desnudistas, gemelas, que se entretienen con los simpáticos tordos viejos del Norte que cada una tiene en su mano. El mundo es de forma ovoide, es un círculo; por lo tanto, infinito; simboliza la energía eterna, lo que nunca comienza ni nunca acaba; una continua transformación. ¡Todas las cosas de la vida son así, simbólicas! Todos nuestros pensamientos, nuestros actos y nuestros ensueños son símbolos. ¡Los dos polos opuestos asientan la armonía y el equilibrio en el Universo! Todo tiene un porqué, no hay efecto sin causa; ¡el misterio no existe! ¡En la Naturaleza todo es verdad, todo es claridad, todo es luz! Y aquí las niñas representan los nuevos efluvios de la vida que nace; el Desnudismo es la juventud, y los tordos viejos son la vida que se va, la que se muere, lo ñoño y sin alma. ¡Ved cómo se sonríen las niñas!...



¡QUÉ DESCANSADA VIDA LA DEL QUE HUYE EL MUNDANAL RUIDO!

¡Las carnes al sol! ¿Qué acto es? ¿Material o espiritual? ¡Reflexiónalo lector!

Los pensamientos y las inspiraciones entre cuatro paredes son recortadas y mustias, deformadas y enfermizas; por eso el ser humano busca la libertad, el campo, el bosque, la playa, donde el pensamiento es libre y vuela. Volar no es estancarse; volar no es pudrirse. ¡Volar es sublimizarse; sublimizarse es despreciar la materia, es dejar lo vil para abrazar la luz! ¡La luz da la vida, y la materia la pesadez de la muerte!

¡Mujer degenerada, carne de hospital y de cabaret, despierta; pon tu carne al sol, y su luz será como un fuego bautismal que purifica tus pecados al aniquilar tus toxinas! ¡Redímete; aun es tiempo! ¡Imita a esta catalana en tu abismo de horror y martirio! Mira cómo sonríe y dice: ¡Despierta!

na infección, porque con zumo de limón y otras frutas han destruído toda infección bacteriana.

Luego, el que cree en la vacuna y se ha vacunado, o bien ha cometido la torpeza de vacunar a sus hijos, no tiene por qué temer la infección o el contagio del que no se ha vacunado, porque entonces, si le teme, no demuestra nada más que la ineficacia profiláctica de la vacuna. ¡De manera que no debe temer al no vacunado, pues para él no es un peligro!

En el próximo número publicaremos el programa de nuestras actividades y lo referente al Congreso de Valencia.

Noticias y comentarios

HERMOSA FINCA EN VENTA

Bonita finca, propia para vegetarianos, con agua, casa, 131 árboles frutales, cerca de la población, buen clima. Dirigirse a Fructuoso López. ONDARA (Alicante).

UN MILLÓN Y MEDIO DE PESETAS POR UN VESTUARIO

Son las locuras del cine. Ese vestuario lo utilizó una artista japonesa representando a una princesa india, con un surtido de pieles y de sedas que causó una gran revolución en los ambientes de moda. ¡Nada menos que 50.000 dólares en un vestuario que al cabo de ocho días ya la caprichosita no quiere llevarlo más! ¡En qué cosas más vanas pierde el tiempo y las energías la civilización, en vez de emplearlo en abrir colonias naturistas, para tantos enfermos que hay!



Un padre que enseña Libreculfura a su hijita

El deber de todo padre es legar una fortuna a sus hijos: pero no una fortuna de vil metal, ni muchas vacas gordas, ni de diamantes, ni de rubíes. ¡No! La verdadera fortuna que el padre debe por conciencia, por educación y por moral, dejar a sus hijos, es la fortuna de la salud, la fortuna biológica, la fortuna de una buena constitución física y de una sangre pura. Y esta fortuna no es posible comiendo carnes, bebiendo el licor y respirando aire viciado en los lúgubres fondos de las tabernas, de los colegios, de los talleres u oficinas, faltos de sol, de aire puro y de luz natural. ¡Hay que ir a la montaña!

Sección práctica de cocina racional y compatible

a cargo de Ramona Perera

Un menú para mediodía

Entremés: Rabanitos y olivas rellenas de almendras tostadas y machacadas en el mortero. Servirlo en rabaneras aliñado con un poco de aceite y unas gotas de zumo de limón.



UNA DE LAS COSAS QUE MÁS HAY QUE TENER EN CUENTA EN EL VEGETARISMO, SON LAS INCOMPATIBILIDADES QUÍMICAS

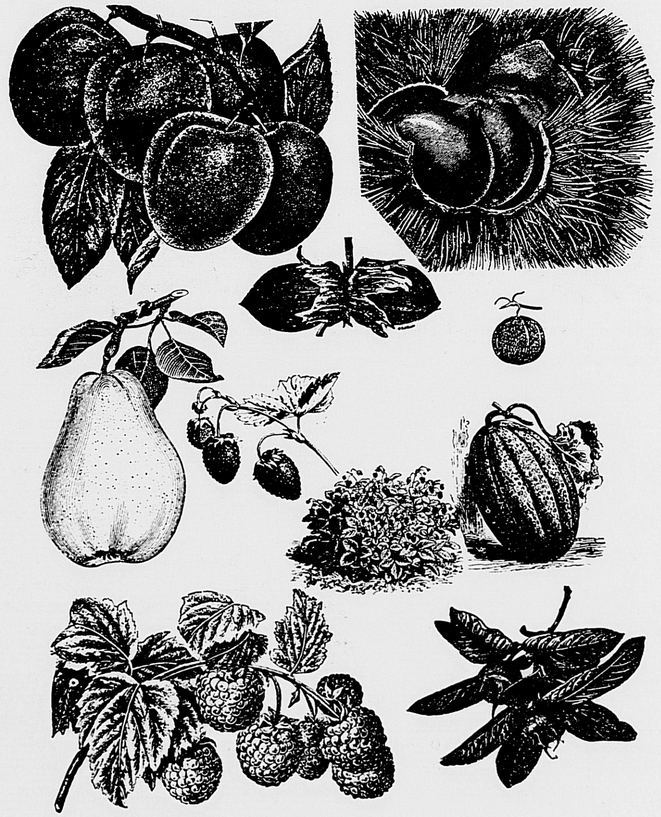
JUDIAS VERDES CON PAN REBOZADO

Se elige medio quilo de judías verdes de clase fina, se cortan a trozos de unos 2 centímetros y se hierven a fuego vivo en agua algo abundante y ligeramente salada. En una cazuela de barro se echan unos 500 gramos de mantequilla, y, al estar bien caliente, se le añaden cuatro cucharadas rasas de harina blanca de trigo, se mezcla bien con una cuchara de madera y se va adicionando poco a poco caldo caliente de las judías, dando vueltas continuamente, dejándolo que cueza unos veinte minutos más o menos y retirándolo cuando la salsa queda fina como crema y no muy espesa. Cuando se ha retirado la cazuela del fuego, se añade a la salsa un par

de cucharadas de crema de leche (nata sin batir) y se mezcla bien.

Se cortan rebanadas de pan integral en forma de cuadros o triángulos, se mojan ligeramente con salsa de tomate muy clarita y que de antemano se prepara. Luego se rebozan con huevo batido y se fríen en la sartén con aceite bien caliente.

Las judías bien escurridas se ponen en una fuente plana, se cubren con la salsa de la cazuela y se espolvorean con un poquito de queso rallado de Holanda. Alrededor se ordenan las rebanadas de pan y se sirve.



No se deben comer juntas en una misma comida frutas y verduras, pues el día que se come fruta, es mejor seguir todo el día con frutas y pan, el día que se come ensaladas, ingerir todo el día ensaladas con pan.

ENSALADA A LA SILS

Se pican dos lechugas y una escarola tiernas, un manojito de berros y un cogollo muy blanco de col, se pone en una fuente y se aliña con unas gotas de aceite, poca sal y unas gotas de limón. Se eligen tomates lisos y de tamaño regular, se les corta un trocito de la parte del cabo y se vacian un poco con una cucharilla. En el almirez se echa un diente de ajo y se machaca hasta convertirlo en una pasta, se añade, además, una yema de huevo y algo de sal, se adiciona poco a poco un cuarto de litro escaso de aceite y se trabaja vivamente hasta conseguir una salsa fina y bien trabada.

Sobre el lecho de ensalada que tenemos puesta en la fuente se colocan los tomates en forma de círculo y en el hueco de cada tomate se echa una cucharada de salsa adornándolos con una rodajita de pepinillo. En el centro de la fuente se pone un montoncito de cebolla cortada muy menuda. La ensalada así preparada se tiene una media hora en la nevera antes de servirla.

POSTRE: COPA A LA CARLOTA

Se rallan manzanas en forma de juliana y se reparte en copas de champaña; en cada una se echa un chorrito de zumo de manzanas del que se vende en los comercios, y una vez así preparadas se colocan las copas en la nevera hasta que estén un poco frescas. Al momento de servirlas se adornan con nata puesta en manga de pastelería provista de boquilla rizada (la nata puede endulzarse ligeramente con azúcar glas). Se espolvorea con un poco de coco rallado y se sirve.

Al final puede tomarse una tacita de café malta.

FABRICACION DEL PAN DEXTRIN

Es necesario emplear buena harina, y muy bien molida. Quitarle el 15 por 100 de salvado grueso (afrecho). Si el pan no se quiere tan negro, quitarle un 10 por 100 más; si se quiere más negro, más laxante, no quitarle de la harina más que un 5 por 100.

Estando la masa bien trabajada (sin sal en absoluto) con un poco de levadura de la misma masa, o, mejor aún, con levadura «Royal» o con la alemana de cerveza, se hacen barras de pan de medio metro de largo y 6 centímetros de grosor, cociéndolas en un horno de los llamados de «segunda», es decir, horno algo lento. Después de bien cocidas se quitan del horno y se cortan el día siguiente, porque en frío se cortan mejor,



De la obra **Trofología práctica y Trofoterapia** (5.ª edición)

Otra de las incompatibilidades que hay que tener en cuenta es la de la sandía y el melón, pues comidas esas dos frutas en la misma comida no van bien: es mejor comer en una comida melón con uvas y pan, y en otra sandía, higos y pan
Dextrín

teniendo cuidado de que todos los trozos tengan iguales dimensiones: 1 centímetro a 2 de espesor, así se dextrinizarán todos por igual. Al ponerlas nuevamente en el horno hay que hacerlo en latas especiales. Al volver a poner el pan en el horno, lo cual hay que hacerlo así para obtener el pan Dextrín, los trozos han de ponerse tumbados de lado, y al estar tostados de un lado, hay que volcarlos del otro en la misma plancha de hierro o de lata.

La masa no ha de ser ni dura ni blanda. Más bien algo dura que blanda, y *muy bien trabajada*. Este es el punto más interesante: Bien trabajada y bien sobada, y si es posible bien cilindrada a máquina, que es el único modo de conseguir buen pan Dextrín.

YO OS EXHORTO...

Yo os exhorto a que eliminéis de vuestra mente todo disgusto por las circunstancias en que os veáis, y si conseguís considerarlas SEGÚN LAS MIRAS DE VUESTRO "YO" SUPERIOR, no sólo vigorizarán vuestros pensamientos, sino que se reflejarán en vuestro cuerpo y lo fortalecerán. Obrad activamente cuando sea hora de obrar, y, en tanto, esperad con paciencia que llegue esa hora. Colocaos en concordancia con el flujo y reflujo de los asuntos de la vida, a fin de que, apoyados en la Naturaleza y en la Ley, y con la verdad y la bondad por faro, seáis capaces de obrar maravillas.

H. P. BLAVATSKY

El Profesor Capo y la Revista "Pentalfa"

Comentario de un médico portugués

Este devoto propagandista me honró con una remesa de sus últimas producciones. Me es muy grato seguir el desenvolvimiento del Naturismo en España. ¡Loor a todos los grandes defensores de la Doctrina; a esos que con tanto entusiasmo se dedican a la divulgación de la verdad naturista!

Los librós, las revistas, los Congresos, las conferencias sucédense en toda España. Admirables ejemplos de fuerza, a los cuales me asocio con gran satisfacción.

El profesor Capo es un hombre tenaz y decidido, entusiasta y dotado de gran fuerza dinámica y convincente por su acción ponderada y robusta por el Naturismo. Su revista PENTALFA está cada vez más bien conducida e ilustrada. En su último año está llena de sabiduría, llevando gran cantidad de enseñanzas y de apologías de la vida natural. Portada sugestiva, grabados en color, magníficas y bellas poses de escultura y modelación humanas; delicadas insinuaciones para la vida simple del Desnudismo integral. Trata de todos los problemas de la Dieta con sus correspondientes argumentos convincentes: el valor de las frutas, la selección y la incompatibilidad. PENTALFA es una revista con once años de crecimiento progresivo, moldeada en el mayor de los amores a la verdad, sincera en sus conceptos, de magnífico papel, donde adorables cuadros, en loor de la belleza física, se patentizan con sugestivo encanto, tentador, de la más bella plástica de la raza. Merece PENTALFA entrar en casa de todos los naturistas de todo el mundo, pues honra a España, a su progresiva Barcelona y a su considerado director. Merecería, por tanto, una más intensa colaboración venida de todas partes, para ir haciendo, por contraste, sobresalir más toda la eficacia higiénica y curativa de la vida natural, en sus aplicaciones y en su valor propio.

Desde el nombre intencionado y sintético de su bautismo, el nombre más simple, PENTALFA muéstrase con ánimo de volverse un magazine de gran divulgación. Compulsar todos los años este quincenal, patentiza una vida llena de fe por su continuo fervor, por su intensa vibración; en cada número se encuentra más firme creencia y amor a esta revolución fisiológica y salvadora —provocada por la doctrina única, maravillosa y restauradora— de la infeliz Humanidad, presa de vicio y de locura, amiga de la guerra y de la mentira, esclava del dolor y de la infamia... PENTALFA procura arrancar del infierno, del martirio, a los cuerpos y a las almas vencidas por los vicios, presas de desvarío, acorraladas por la miserable vida moderna del artificio civilizado. Una revista así, bien conducida y escrita con fe, con sus once años de vida fulgurante, tiene que subir todavía más, por su fervor ha de alcanzar mayor triunfo.

PENTALFA dignifica al Sol, al grande y formidable creador de todo cuanto en la Tierra vive y se desenvuelve. Una revista periódicamente aparecida en una casa de convencidos naturistas aprieta aún más los lazos de la fraternidad naturista, apartando de los hábitos ruines de la carne y del alcohol, y despertando, en las fibras más íntimas de sus nervios, el amortecido fervor innato de la vida natural.

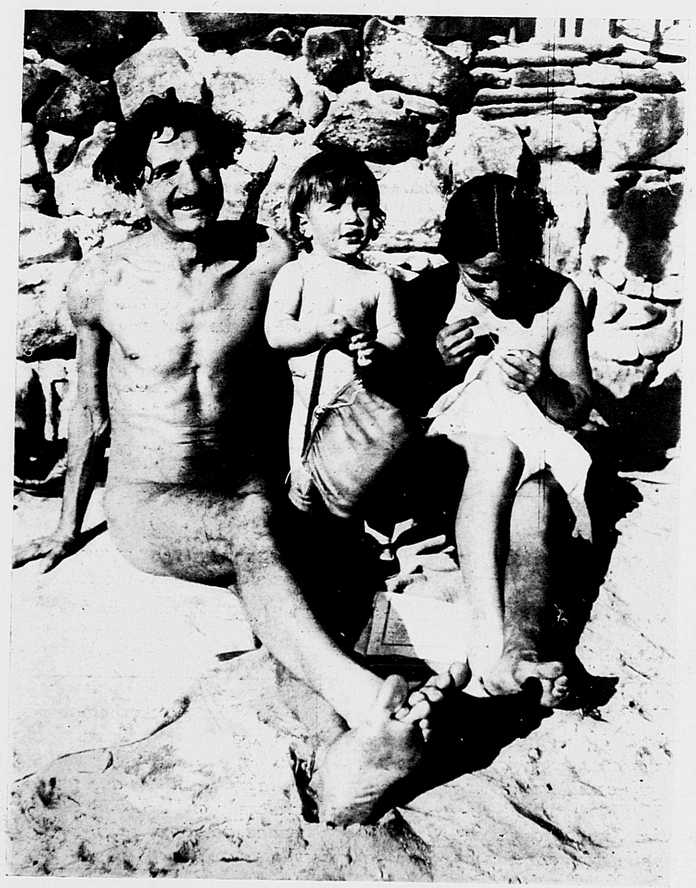
En las páginas de PENTALFA se vislumbran los artistas. Con sus páginas coloridas y compendiadoras de tanta belleza escultórica los indiferentes dejan de hojear por simple curiosidad sus páginas tentadoras. Una buena revista, como PENTALFA, es (y puede serlo más aún) un elixir admirable... Adormecido el instinto de la Humanidad para con la vida natural, conviene seducirlo, tentarlo con bellos grabados escultóricos, con escritos sencillos, con ingenuos y científicos contenidos, ornamentos delicados, entusiasmo continuo, fervor de persistencia, rayos de sol transformados en letra de imprenta, paisajes multicolores y todo cuanto la Naturaleza cuenta de bello y de caprichoso para prender por el Arte, por la convicción, por el estudio y por la alegría al instinto natural adormecido de la Humanidad.

PENTALFA puede ser la mejor revista europea de Naturismo, pudiendo ir a la par con la espléndida *Phisical Cultura*, del magnánimo Macfadden de la América del Norte, el millonario dedicado al engrandecimiento de la raza y al cual la Humanidad debe favores sin cuento.

PENTALFA lleva en sí, en su director y en sus colaboradores, el germen de los mayores y de los más altos cometidos dentro del eclecticismo naturista, para generar y despertar la más intensa belleza y ritmo humano en la conquista de toda la ventura posible, dentro de los estrechos límites de la convicción y de la fe. Apostolado catequista éste de divulgar, engrandecer, llamar, despertar a la raza para nuevos entusiasmos... La fe es un punto esencial e indispensable para el avance de una idea. Nada se hace sin sermones de verdad apasionados por una idea generosa. Los mitos son dogmas. El Naturismo como el sol, nace para todos. ¡Qué feliz sería la Humanidad si viviera al sol, si se lavara en agua límpida y comiese los frutos de los árboles!

DR. AMÍLCAR DE SOUZA

A'Esquina do Paraiso (Porto, Portugal), 1.º de julio de 1936.



¿LOS CONOCÉIS?

Tras los vetustos muros de la arcaica y abismática ignorancia se antepone una nueva fuerza, poderosa y avasalladora, que anima y vivifica, y ésta es la ¡VIDA QUE AVANZA! Esta vida encarna la renovación, el progreso, la perfección incesante y continua, ¡cual oleada del mar!

¡El alma humana, ansiosa de liberación y elevación, busca y refunde: por tanto, crea!

El alto tribunal de la Historia ha anotado en su archivo una nueva senda a seguir, la cual recorrerá las etapas biológicas de la Naturaleza, para fortificarse, y en su día juzgar con criterio firme y recto, el obscuro y tortuoso camino recorrido por los falsos maestros de la vida. ¡Lucha entre el Deber y la Conciencia!

¡Naturistas del mundo! ¡La hora ha sonado! ¡A despertar! ¡No os hagáis los sordos y los dormidos; la Librecultura os delata vuestro atraso! ¡Apresuraos a conoceros quiénes sois!

La Colonia Naturista "Pentalfa" ya es un hecho

En Viladecans (a 12 kms. de Barcelona) hemos comprado una finca rústica de 20.000 metros cuadrados de terreno de regadío con abundante agua y una casita.

Una mitad de dicho terreno la hemos destinado para ser nuestro campo librecultur.sta, con una parte para practicar el Desnudismo integral, y con otra parte para practicar el semidesnudismo.

La otra mitad (10,000 m.) la hemos dividido en lotes de 100 metros cuadrados cada uno, que hemos puesto a la venta al precio de 200 pesetas cada lote, con el fin de ir estableciendo en dicho terreno la Colonia Naturista «Pentalfa».

Muchos de dichos lotes (de 100 m. cada uno, al precio de 200 ptas.) han sido ya vendidos entre los socios y simpatizantes de «Pentalfa», y no quedan, pues, más que unos cuantos para vender.

Aconsejamos la compra de uno o más lotes de dicho terreno a todos los que aprecian el ambiente de fraternidad y de camaradería que ofrece una Colonia naturista; y les aconsejamos que se den prisa para enviarnos, hoy mismo, si es posible, su subscripción para uno o más lotes de 100 metros cuadrados de terreno, y su importe de 200 pesetas por cada lote.

Al recibo del dinero, «Pentalfa» enviará en seguida a cada comprador un recibo provisional, que, oportunamente, será canjeado por la escritura notarial.

¡A decidirse hoy, ya que decidirse mañana equivale a no decidirse nunca!

«PENTALFA A. N.»

NOTA: Quedan invitados los socios a las excursiones que cada domingo efectúa «Pentalfa» a su campo de Librecultura.

