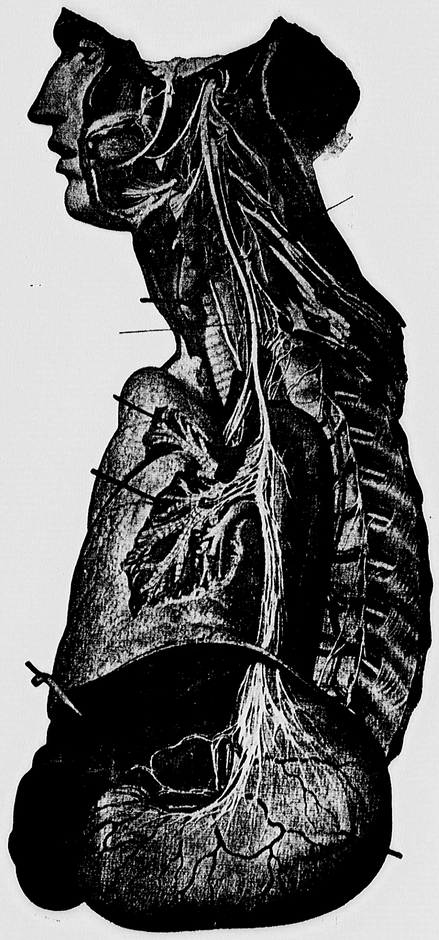
Desnudismo y fisiología humana

El Neumogástrico y los baños de sol y luz



El neumogástrico y sus funciones

Fíjese bien el lector como el **neumogástrico** *es el nervio craneal del 8.º par que distribuye sus importantes ramificaciones por la garganta, la faringe, el exófago, estómago, hígado, laringe, tráquea, pulmones, corazón y riñones. Esto nos quiere decir que nuestro organismo no tiene funciones y organizaciones aisladas, o separadas del conjunto del organismo, no, es una sola y armónica pieza que funciona al unísono y en armonia con todas. Por tanto, no debemos creer que al tener una enfermedad o una molestia en el estómago o hígado no tenga que resentirse el cerebro, o bien al tener la molestia o lesión en el cerebro o pulmón no tenga nada que ver el estómago. Precisamente este esquema fisiológico nos hace ver como el organismo humano es todo* **Uno** *y como se comunica internamente obedeciendo así todos los órganos a una armónica solidaridad y recíproca ayuda. Así, pues, cuando el estómago o riñones están mal los demás órganos peligran y de esta forma las enfermedades se agravan y complican.*

Los órganos internos que se comunican con la periferie absorven las irradiaciones lumínicas de los rayos solares y vitalizan el organismo, por eso es necesario que el cuerpo esté completamente desnudo y así se efectúa más íntegramente ese trofismo. No debemos privar al neumogástrico de ese trayecto proveedor que mantiene el dinamismo de nuestra vida! Los que van contra el desnudismo están en contraposición con la fisiología. Así como el zumo de frutas es la savia de la vida química de la sangre, el aire puro, ozonizando la piel, es el gran tonificador de los pulmones! Por esa razón nosotros no nos cansaremos de repetirle a la juventud: Practicad el desnudismo integral y el frugivorismo y así **os apartaréis de la terrible tuberculosis.**

PENTALFA

Ciencia Trofológica Naturista — Higiene Científica — Compatibilidad Alimenticia

EUFORIA

Fundador y Director Nicolás Capo

BARCELONA

15 Julio 1932

Año VII — Núm. 148

Organo de la Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista "Pentalfa"

Divulgación popular de la Vida Natural y de la ciencia de la alimentación natural del hombre como de su higiene interna y externa.

Lema: «Que tu alimento sea tu única medicina y que tu medicina sea tu único alimento.»

Redacción: Pelayo, 60, 3.º

Administración: Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

Teléfono 79771

—Que quiere decir PENTALFA?

—Es la estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizada por los antiguos filósofos griegos, de la escuela pitagórica como palanca de Regeneración Mundial.

REDACCIÓN:

Corresponsal científico y literario:
Castilla y León: *Dr. Lucio Alvarez*
Valencia y Alicante: *Julián Piñango*
Mallorca: *Pedro Ameller*
Alemania: *Karl Rist*
Italia: *Fortunato Peitavino*
» *Clauco Balena*
Lerma (México): *German Ortega*
Monterrey (México): *Garza Gonzalez*
Atzcapotzalco: (México) *José R. Alvarado*
Boyacá (Colombia): *Jorge A. Díaz D.*
Brazil: *Dr. Alberico Roth*
Suiza: *René E. Kienlinger*
Perú: *Gerardo Lujan*
New York: *Carlos Brandt*
Habana: *M. Walpole*
Habana: *Dr. Juan Antiga*

Simpatiza Vd. con nuestra obra de progreso y de regeneración humana? Si? Entonces escribanos enseguida dándonos su adhesión moral! Por qué callarlo? Manifiéstese, ábrase a nosotros, díganos cuanto piensa y todo lo que siente Callarse es de cobardes! Dulce o amarga, amamos a la verdad! – LA DIRECCIÓN.

HAGA UNA CURA DE UVAS

¡SOLANAS! SANATORIO Y ESCUELA NATURISTA

A los socios sólo les costará una peseta diaria su estancia. Los Naturistas vegetarianos, trofólogos, libreculturistas y simpatizantes ya tienen un sitio, una montaña de pinos, una casa de más de 40 habitaciones, cuarto de baño, ducha, solarium y río. Paraje situado a más de 750 metros de altura, donde poder ir a pasar el verano y demás días de fiestas, llevar allí sus niños y familiares para pasar una temporada de recreo. Por fin hemos podido salir triunfantes con esta valiosa adquisición, pues hay todas las facilidades, está a dos kilómetros de San Feliu de Codinas, pueblo de mucha fruta y hortalizas, clima admirable, y unos 60 minutos (en auto) de Barcelona con salida de autos cada dos horas de la plaza de Tetuán. En breve habrá ferrocarril hasta Caldas de Montbuy, el de las aguas termales descubiertas por los Romanos, y dista 7 kilómetros de San Feliu. Panorama precioso, ambiente democrático y cultural. Las familias es donde estarían mejor practicando una alimentación racional y vegetariana y los enfermos crónicos la alimentación puramente frugívora. Allí hay todas las comodidades para hacer una cura de uva, pues es un país eminentemente vinícola; la uva allí se vende muy barata. Aproveche esta oportunidad; pida informes al teléfono número 79771.

A TODOS LOS NATURISTAS DE CUBA

TROFOTERAPIA VERSUS HIDROTERAPIA

Hace pocas semanas que hemos leído en una conocida revista que propaga el vegetarismo, la hidroterapia y la sociología libertaria y que se edita en la Habana, un pequeño artículo donde nos presenta como apóstatas en el concepto científico de la terapia de la medicina natural. Y hemos de decir al director de dicha revista, al autor del mencionado artículo, a todos los naturistas de la Habana como a igual a todos los naturistas sinceros, que los directores de la revista «PENTALFA» no se rectifican en nada de sus condiciones!

Lo que hemos dicho en nuestras propagandas con respecto a las ventajas de la Trofoterapia relacionadas con la Hidroterapia, dicho está y lo seguiremos repitiendo mientras haya necesidad de decirlo y mientras haya dolor y sufrimiento en la Humanidad, aunque no agrade o no convenga a alguien.

Levantaremos por encima de todos los prejuicios y convencionalismos profesionales, la bandera justiciera de la Verdad! No nos rectificamos, no! Seguiremos estando convencidos hoy más que nunca de las supremás verdades de la Trofoterapia, constatadas por el estudio de 12 años continuos con las prácticas directas de los enfermos graves y crónicos desahuciados por la Medicina aopática y de la misma hidroterapia. La trofoterapia va a la verdadera raíz de las causas y la hidroterapia, con sus efectos paliativos, consigue sus éxitos cuando llega a calmar síntomas de dolor y de molestias nerviosas o sanguíneas.

El triunfo entonces de la hidroterapia sobre la trofoterapia está en que en algunos casos (y en personas no naturistas trofólogas de verdad) puede obrar más rápidamente en calmar tal o cual dolor, como por ejemplo, en un dolor de muelas o un golpe dado en un pie u otra parte del cuerpo porque es más rápida la aplicación de compresas de agua caliente de 4 a 8 dobleces que la aplicación de los jugos de frutas ácidas o caldos de verduras con limón. Lo reconocemos sincera y noblemente, aunque, también en esos casos, aun hay necesidad de emplear la trofoterapia para ayudar a normalizar intercelularmente, pues el dolor de muelas no podrá desaparecer mientras haya residuos tóxicos en la sangre acumulada en los vasos y raíces de las muelas y mandíbula. Una cosa es calmar y otra es curar. Y aún debemos ir más allá: una cosa es curar y muy otra es regenerar.

El agua aplicada caliente o fría podrá aliviar, calmar o desviar el curso de una eliminación, y dismi-

nuirá o cambiará de sitio la cantidad de sangre de inflamación, pero jamás podrá *cambiar* la calidad de la sangre y del tejido, siendo que la metamórfosis, la transformación química de la sangre, el cambio celular de los tejidos, carne y huesos está reservado a la alimentación bucal exclusivamente, porque opera directamente en el quimismo interno de nuestras glándulas y cuerpo. Con la trofoterapia la glándula hepática cambia toda la secreción biliar y hasta el aspecto del rostro adquiere otra expresión, influyendo, desde su centro de transformaciones metabólicas en todo el cuerpo: cerebro, corazón, pulmones... Si la alimentación se practica incompatible o inadecuada por sus mezclas o bien no contiene en sí la cantidad y calidad necesarias de sales y fermentos biológicos para efectuar un normal metabolismo a pesar de darse el paciente los mejores baños, hidroterápicamente efectuados, el organismo no entrará en su equilibrio fisiológico y seguirá latente en el interior del mismo la base tóxica que, de cuando en cuando, perturbará, con *crisis curativas*, al organismo no trofoterapéuticamente cuidado. Estos son los fundamentos científicos de la trofoterapia, que considera a casi todas las enfermedades (exceptuando las de orden psíquico) de origen trófico, es decir que, cuando un organismo está enfermo es porque hay causas morbosas internamente. Con la trofoterapia queremos evitar nosotros, los dietetas compatibilistas, la causa, en cambio, los partidarios de los baños, sólo pueden conseguir aliviarse, pero curarse en verdad, nunca. Se puede conseguir algún cambio grande internamente, en la cura, pero eso es debido a que se ha comido frutas medicinales o bien verduras o ensaladas que han tonificado o estimulado las glándulas internas, pero inconscientemente y no por indicación de la *hidroterapia* porque esta palabra sólo quiere decir curarse por el agua y en cambio Trofoterapia quiere decir curarse por aplicación debidamente científica de la alimentación natural del hombre en su estado de enfermedad, y la aplicación de la Trofología en caso de estado más o menos normal de salud. Nuestro criterio no está rectificado, siempre es el mismo y para que vean nuestros lectores de que el criterio nuestro de hace dos años, es el mismo de hoy, transcribimos aquí lo que dijimos en «Pentalfa» y que parece fué lo que disgustó a nuestro detractor que vive en la Habana entusiasmadísimo con su casa de baños. Creemos que los que han estudiado a fondo la Trofoterapia y la Trofología, ciencia de alimentación natural y racional del hombre, en la Habana, no se dejarán llevar por esas críticas sin fundamento.

Ahí va lo que nosotros dijimos:

«Los baños externos de agua no curan, las medicinas menos aún: los médicos que recomiendan tales cosas son *ignorantes*. Lo que en realidad cura son los *baños internos* de zumo de frutas.

Los baños de vapor, de agua fría, de asiento y de fricción han pasado a la historia de las curiosidades y extravagancias humanas, como extravagancia lo es aún la farmacopea y la vivisección..., pero hoy, con un nuevo sol de luz, entra en la historia puramenta científica la Trofoterapia, única tabla de salvación de la humanidad moderna.

Diez y ocho siglos costó a un grupo de hombres, a través de los tiempos, en derrumbar a la falsa medicina, pero... por fortuna, poco trabajo nos ha costado a los trofólogos en echar abajo la farsa de los baños, que en muchos llamados naturistas eran como misas de todos los días, los que con el tiempo embrutecen a la célula nerviosa o la rebajan de vitalidad con sus abusos.

Después de una temporada que un hombre no come carne, el ser se sensibiliza de una manera tal, en virtud del despertamiento de la vitalidad, que *incompatibilidades* que antes no se sentían en todo el sistema trófico, se sienten entonces agudamente, y los que, ignorando la Trofología remedian esos trastornos con baños, vuelven a comer al otro día verduras y frutas, pan y patatas juntos, miel y tomates... y de nuevo, los trastornos se presentan y nuevos baños a darse... Y así estamos en un cuento de nunca acabar!

Para curarnos y para restablecernos no hay necesidad de baños ni de medicinas; escojamos *nuestros alimentos* y combinémoslos bien de manera que el metabolismo trófico interno sea normal y las «mucosas» de la garganta, las membranas bronquiales como las ramificaciones nerviosas, por el fino riegue de sangre pura, no irritarán al sistema y no habrán enfermedades. La dieta cura, pero ha de ser científicamente combinada y para conseguir eso es preciso estudiar Trofoterapia Individualizada!

Si las «medicinas» son como dardos envenenados, los «baños» son como azotes de verdugo; y la víctima es el propio hombre que hace a la vez de sobornado juez y de fatídica guillotina. El culpable es uno mismo por ignorar cuales son las verdaderas leyes naturales del hombre dentro de su alimentación del reino vegetal, porque el hombre es frugívoro y no carnívoro!»

Como vamos a decir nosotros que el baño de agua externamente aplicado cura una úlcera de estómago si en realidad no la cura? Nosotros no podemos, no queremos ni podemos mentir! Nuestras convicciones son firmes. La misma verdad diremos de la falsa ciencia alopática que pretende curar las causas etiológicas de las enfermedades con tóxicos! Amigos naturistas de todo el mundo, si rectificar es de sabios «decir la verdad es ir más allá!

Prof. N. CAPÓ

QUE DEBEMOS BEBER EN LOS DIAS DE CALOR?

Es un craso error beber cervezas, vinos, licores, aguas sódicas o sifones o bien tomar helados o agua helada en los días de calor. Esas bebidas contienen una cantidad más o menos grande de *alcohol*, y éste rebaja la vitalidad orgánica aunque de momento reanime excitando al organismo. Esas aguas, por el gas sódico, dilatan las paredes del estómago y debilitan las secrecciones internas viciando a las glándulas. Tomar esas bebidas alcohólicas con extractos de glucosas y azúcares es igualmente perjudicial a la glándula hepática por sus azúcares heterogéneos concentrados que invierten el funcionalismo trófico de la bilis. Con la ingestión de tantos líquidos, especialmente el estómago se perturba, se dilata y con las fibras más distendidas de lo normal o caídas del todo el estómago se anemiza y se debilita. Lo que hay que hacer es no tomar ninguna bebida ni ningún helado. Los helados como que entran con una temperatura anormal en el estómago derriban las contracciones musculares de sus fibras, enfrían las mucosas y acatarra al pecho y bronquios, de ahí los resfriados en pleno verano, más difíciles de curar que los de invierno. Y téngase en cuenta que de un catarro mal curado puede aparecer una tuberculosis. Tanto consumo de aguas y bebidas

estragan al organismo y alteran la composición físicoquímica de la sangre causándonos la hidremia, sangre aguada, floja y sin glóbulos rojos y sin fibrina ni hierro. Tomar aguas minerales es un atentado fisiológico a nuestro organismo. Debemos reaccionar temprano, porque cuando ya es tarde no hay nada que hacer.

El agua que debemos beber en verdad, es el agua fisiológica de las frutas, de los tomates, de las sandías, de los melones, de las uvas, de los rabanitos, de las lechugas, etc. Pues estos productos tienen más de un 80 por 100 de agua pura, la verdadera agua fisiológica asimilable, la que entra a formar parte del líquido sanguíneo con verdadera propiedad química y ésta es la que en realidad evita y corrige la sed. Además el hombre que se alimenta frugiveromente no tiene sed nunca, salvo en las grandes caminatas o exposición del cuerpo al sol o en un baño de vapor o bien de agua en que la transpiración es excesiva por los poros, pues en estos casos, claro está, debe darse al organismo el agua que necesita, porqué sin agua el cuerpo no puede funcionar.

El *limón* es el mejor sustituto de todas esas bebidas no recomendables. El jugo de un solo limón quita más rápidamente la sed que un litro de cerveza, y un litro de cerveza cuesta 1 peseta y un limón 0'15 pesetas.

El *limón* es el antídoto de la sed más abrasante luego viene la naranja y los melocotones jugosos, porque sus ácidos eliminan y *oxidan* los *residuos* en el estómago, hígado e intestinos que con su fermentación producen la sed terriblemente insoportable en los días de calor.

La *sandía* por su gan abundancia de líquido fisiológico es la que más se presta en verano para apagar la sed, pero hay que tomarla en abundancia.

El melón como la uva también, tomados en abundancia quitan la sed, pero tanto estas frutas, deliciosas por sus jugos con las que parece hayan sido creadas a popósito por la providencia de la Naturaleza para recrear al hombre en verano, deben ser debidamente combinadas con los otros alimentos para evitar así trastornos digestivos.

Como dejamos ya dicho lo ideal es tomar exclusivamente frutas jugosas en abundancia para evitar y corregir la sed, pero para los que se hallen en la imposibilidad material de obtenerlas en abundancia damos aquí unas recetas con agua corriente y pura, a veces hervida y a veces cruda, pero es preciso aromatizar esta agua con frutas o miel y éstas serán las que en realidad sevirán de medicina de la sed.

Recetas varias, muy económicas

Refresco de tomate y almendra. — Se machacan 25 a 30 almendras crudas y después de bien molidas se le echa encima un litro de agua hirviente y se deja enfriar, y cuando se va a tomar se le agrega el jugo de un tomate pasado por el tamiz fino.

Chufas y cebolla. — Se procede igual que las almendras y se le agrega el zumo de cebolla rayada y colada y un poco de jugo de tomate.

Sandía y arroz. — Se deja hervir, 50 gramos de arroz integral en 2 litros de agua, una hora. Se cuela y frío se le agrega pulpa de sandía pasada por tamiz y poca miel. Es muy refrescante y diurética.

Limonada al minuto. — Tomar dos o tres limones y apretarlos bien antes de extraer el jugo. Exprimir luego el jugo en un jarro, y échense en él cinco o seis cucharadas de azúcar o miel. Sobre ello se echa un poquito de agua hirviendo para que se derrita bien el azúcar o miel. Después se añade como un litro de agua fría y puede servirse.

Naranjada al minuto. — Igual que la anterior pero con un poco menos de azúcar o miel, o mermelada de piña.

Limonada de poco coste.—Una limonada de poco coste y muy refrescante en tiempo de calor se obtiene de la siguiente manera: échense en un litro de agua abundante miel y unas gotas de esencia de limón o naranja. Esperar que todo esté bien derretido antes de usarla.

Bebida de cáscaras de naranjas y limón.—La cáscara de la naranja o del limón se raspa después de bien limpia. Se echan las raspaduras en un recipiente y se cubren con dos cucharadas de azúcar por fruto y un vasito de agua. Dejarlo macerar así como unas doce horas (durante la noche). El agua azucarada absorbe el jugo de las raspaduras y toma su aroma. Por la mañana siguente, o al servirlo, añadir agua fresca al jugo concentrado obtenido por maceración. Constituye una bebida económica y deliciosa, sobre todo si se emplean juntas las raspaduras del limón y naranja.

Bebida de palo dulce.—Esta es también una bebida económica. Para hacer un litro de bebida tómese un puñado de pedacitos de regaliz (orozuz) o palo dulce, muy bien lavados en agua fría. Echense en un litro de agua, hirviendo con tres rodajas de limón. Taparlo y dejarlo en infusión varias horas. Después colarlo y dejarlo enfriar antes de usarlo.

Limonada rosa. — Hacer una limonada al minuto con dos o tres limones, un litro de agua azúcar o miel. Añadir una tacita de jugo de fresas, o de jarabe de frambuesas o grosellas. Le da un bonito color rosa y su sabor es más fino.

Jarabes.—Muchos jarabes se expenden ya preparados en el comercio y algunos como el de frambuesa, por no encontrarse fácilmente estas frutas en nuestro país, por lo menos a precios asequibles a todo el mundo. Pero hay jarabes que podemos preparar en casa y que pueden guardarse en botellas para cuando sean necesarios.

Jarabe de naranjas.—Para cuatro naranjas tómense dos kilos de azúcar y un litro y cuarto de agua y veinte gramos de ácido cítrico en polvo. Ráspense las naranjas y póngase la raspadura con el azúcar. Exprímaseles el jugo y añadirlo a lo primero junto con el agua. Déjese macerar todo un par de días. El ácido cítrico no ha de añadirse hasta que el azúcar está bien disuelto. Se pasa por tamiz y se embotella. Constituye un jarabe riquísimo.

Jarabe de cerezas.—Cuézanse muy despacio y con muy poca agua las cerezas. Cuando han hervido, pasarlas por una tela fina para obtener el jugo. Este jugo se hierve con azúcar para que forme un jarabe espeso. Ha de espumarse bien. Embotéllese y guárdese en sitio fresco.

Coktails de fruta, sin alcohol.—Número 1: mezclar el jugo de media naranja con media yema de huevo y una cucharada de jarabe de grosella o de frambuesa. Añadir uno o dos terrones de azúcar, frotados en la piel de la naranja.

Número 2: mezclar el jugo de medio limón con media yema de huevo. Añadir una cucharada de jarabe de cerezas y uno o dos terrones de azúcar, frotados en la cáscara del limón.

Número 3: mezclar dos cucharadas de jugo de cerezas con el jugo de medio limón. Añadir un terrón de azúcar frotado en la piel del limón.

REZANDO A DIOS DESNUDO

Confieso que sólo he leído un número de «Pentalfa» y casualmente, buscando donde se editaba tropezaron mis ojos con su llamamiento enérgico dirigido al individuo consciente para que, desechando temores, manifieste sin cobardía su opinión por la causa. Pues bien; no importa que sólo haya leído un número de tan laudable revista. Frecuentemente todos tenemos una convicción arraigada dentro de nuestro ser que, no obstante, permanece oculta hasta que una palabra, un hecho cualquiera, nos hace descubrir su existencia. Yo he sido, pues, siempre acérrimo desnudista.

No creo ser cobarde, y quiero que estas líneas sean portadoras de mi adhesión moral y hasta material, si valgo algo por su obra, cuyo desenvolvimiento admiro.

Espontáneamente, expuse a mis amistades las ventajas del Nudismo, y... se me rieron ante la supuesta imposibilidad de que llegue a ser un hecho. Me dicen que entonces terminaría cierta ilusión que endulza nuestra vida. Que entonces careceríamos de esa esperanza en descubrir un día lo que nos está vedado a la vista... y que nos hace cometer mil villanías y pecados por eso mismo, porque está prohibido. En fin, ridiculeces por el estilo. Yo creo que estamos excesivamente civilizados. Indudablemente el género humano ha vivido mucho tiempo en la desnudez. Pueblos han habido en más de una isla que no conocían trajes de ninguna clase. Y no había lujuria, hasta que los civilizados comenzaron a taparse con hojas y plumas los órganos de la generación.

No puedo comprender cómo se encierra en la cárcel a una persona que ande desnuda y, sin embargo, se toleran estatuas que están completamente desnudas y retratos de divinidades de cuerpo entero en locales esencialmente morales.

De dónde nació el pudor? Acaso del instinto de encender los deseos tapando lo que se deseaba descubrir. Luego, lógicamente, ir vestido es inmoral. El desnudo es netamente moral, porque así nacimos, y su práctica auyenta toda bajeza. De lo contrario, debemos negar la perfección en la obra de la Naturaleza. El egoísmo es poderoso. Hay muy pocas gentes, tanto en uno como en otro sexo, que están bien formadas, y éstas son combatidas por los que tienen vergüenza de dar a la publicidad su cuerpo deforme. A éstos, hemos de decirles que en eso está el remedio que la Humanidad necesita para sus males, y que su desnudez podría inspirar continencia en vez de aumentar deseos satíricos, que están muy lejos del Nudismo Integral, artístico y de redentora idoneidad.

Seríamos más felices, porque vale más, sin duda, rezar a Dios desnudo que manchar con sangre humana los altares y plazas públicas.

Desnudos. Desnudos de todo: de convencionalismos, desnudos nuestro corazón y nuestro pensamiento, nuestra fe de ideales, desnudos de todo. De ropa. Esto sería nuestra salvación.

Valencia. — Rafael Camba.

Sección Práctica de Cocina Racional y compatible a cargo de RAMONA PERERA

MENUS A BASE DE FRUTAS

Desayuno

Un plato de ciruelas maduras, un platito de nata y galletas tostadas blancas o integrales.

Otro desayuno

Melocotones y un plato de copos de avena. Se hierve la avena con agua, y una vez bien cocida se echa en un plato, se le añade una yema de huevo y un poco de nata. Se endulza con una poquita miel o azúcar. Si se prefiere, puede tomarse sin endulzar o echarle una pizca de sal si no puede prescindirse de la misma.

Mediodía

Peras y melocotones, un plato de sémola y galleta tostada blanca o integral. Se cuece la sémola (de trigo) con agua y después de bien cocida y espesa se vierte en un plato y se le echa queso rallado por encima. Se sirve la sémola, junto con un plato de la fruta que hemos señalado y galletas tostadas.

La sémola puede prepararse también de otra forma: después de cocerla como queda indicado anteriormente, se vuelca en un plato y se le echa mantequilla o nata, yema de huevo y por encima queso rallado. Los fideos finos, el trigo machacado y los copos de trigo pueden prepararse como la sémola.

OTRO MENU

Ensalada de frutas

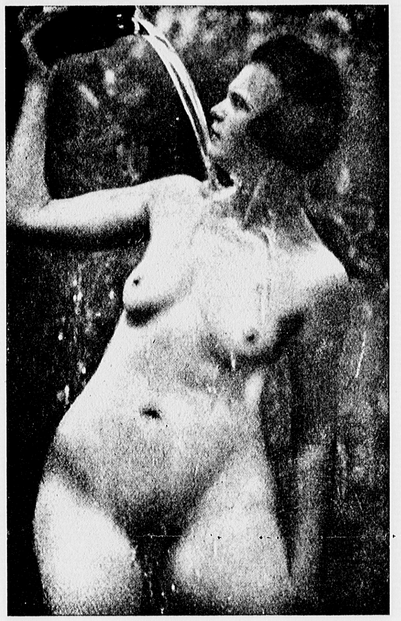
En una ponchera o fuente de cristal se echan melocotones, peras y naranjas a trocitos; también se pueden poner algunas ciruelas si no son demasiado blandas (todas las frutas mondadas), unos dátiles, pasas de uva a pedacitos y algunas cerezas enteras. Se añade a la ensalada un poco de agua con miel o bien zumo de uva sin fermentar, jugo de naranja o zumo de grosella (en el comercio se expenden estos zumos de frutas en botellas).

La ensalada de frutas así preparada, se presenta con un plato de galletas tostadas o rebanadas de pan integral y un platito de nata o bien con un plato de sémola, fideos o trigo cocido y condimentado en la forma que antes hemos explicado. Cualquiera de las fórmulas indicadas puede utilizarse para la cena.

CORAZON BUENO, DIVULGA...! Si usted cree que la labor de "Pentalfa" es útil entre los que sufren con sus dolores físicos y morales no deje de prestarle su apoyo, de una u otra forma. Ya sabe Vd. muy bien, lector o lectora, como se ha de trabajar para el bien del Mundo. Compre Vd. diez números de esta revista y regálelos a sus amigos enfermos de cualquier enfermedad que sea, o envíelos a los hospitales de enfermos crónicos. Ese bien que hace no tiene precio. Un acto de conciencia vale un Mundo...! Tienda Vd. la cuerda de salvación al náufrago que tiene a su vista! Mande un montón de revistas a un Sanatorio o a una Biblioteca, para que conozcan el Naturismo Integral!

El desnudismo es higiene y alegría

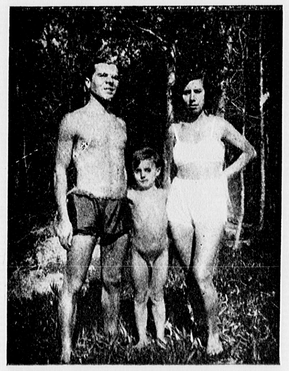
Lava tu cuerpo todos los días...



¡Bautismo Nudista

Agua pura, fresca, cristalina... la que origina el rocío y las abundantes lluvias que fertilizan la tierra alimentando a los frutos, nuestro alimento natural. El agua lava nuestros cuerpos, nuestras lacras, ¡nuestros pecados...!

El semi-desnudismo en Portugal

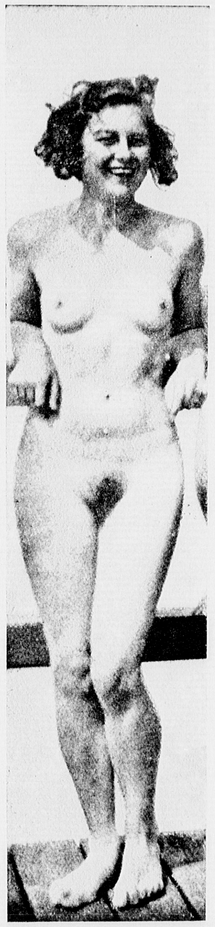


Castimiro dos Santos y su familia

Como debe comenzar a ser desnudista una familia? Primeramente se debe sentir de verdad, entrañable cariño a la naturaleza: hacer excursiones al campo, a la montaña, a la playa... hacer vida anti-alcoholista, anti-tabaquista y anti-carnívora, practicar el semi-desnudismo y después el Nudismo en familia.

Libre y sollta en la vida...

Humanidad!
Detente en tu camino de tristeza y de vicio! Abandona el antro negro del falso placer! Aléjate del lupanar de la muerte y dirígete al verdadero sendero de la vida en el que **Pentalfa** *es tu guía! Levántate y anda siempre adelante!!!*



La alegría es el alimento del alma, y esta se consigue solo viviendo en salud

REZANDO A DIOS DESNUDO

Confieso que sólo he leído un número de «Pentalfa» y casualmente, buscando donde se editaba tropezaron mis ojos con su llamamiento enérgico dirigido al individuo consciente para que, desechando temores, manifieste sin cobardía su opinión por la causa. Pues bien; no importa que sólo haya leído un número de tan laudable revista. Frecuentemente todos tenemos una convicción arraigada dentro de nuestro ser que, no obstante, permanece oculta hasta que una palabra, un hecho cualquiera, nos hace descubrir su existencia. Yo he sido, pues, siempre acérrimo desnudista.

No creo ser cobarde, y quiero que estas líneas sean portadoras de mi adhesión moral y hasta material, si valgo algo por su obra, cuyo desenvolvimiento admiro.

Espontáneamente, expuse a mis amistades las ventajas del Nudismo, y... se me rieron ante la supuesta imposibilidad de que llegue a ser un hecho. Me dicen que entonces terminaría cierta ilusión que endulza nuestra vida. Que entonces careceríamos de esa esperanza en descubrir un día lo que nos está vedado a la vista... y que nos hace cometer mil villanías y pecados por eso mismo, porque está prohibido. En fin, ridiculeces por el estilo. Yo creo que estamos excesivamente civilizados. Indudablemente el género humano ha vivido mucho tiempo en la desnudez. Pueblos han habido en más de una isla que no conocían trajes de ninguna clase. Y no había lujuria, hasta que los civilizados comenzaron a taparse con hojas y plumas los órganos de la generación.

No puedo comprender cómo se encierra en la cárcel a una persona que ande desnuda y, sin embargo, se toleran estatuas que están completamente desnudas y retratos de divinidades de cuerpo entero en locales esencialmente morales.

De dónde nació el pudor? Acaso del instinto de encender los deseos tapando lo que se deseaba descubrir. Luego, lógicamente, ir vestido es inmoral. El desnudo es netamente moral, porque así nacimos, y su práctica ahuyenta toda bajeza. De lo contrario, debemos negar la perfección en la obra de la Naturaleza. El egoísmo es poderoso. Hay muy pocas gentes, tanto en uno como en otro sexo, que están bien formadas, y éstas son combatidas por los que tienen vergüenza de dar a la publicidad su cuerpo deforme. A éstos, hemos de decirles que en eso está el remedio que la Humanidad necesita para sus males, y que su desnudez podría inspirar continencia en vez de aumentar deseos satíricos, que están muy lejos del Nudismo íntegral, artístico y de redentora idoneidad.

Seríamos más felices, porque vale más, sin duda, rezar a Dios desnudo que manchar con sangre humana los altares y plazas públicas.

Desnudos. Desnudos de todo: de convencionalismos, desnudos nuestro corazón y nuestro pensamiento, nuestra fe de ideales, desnudos de todo. De ropa. Esto sería nuestra salvación.

Valencia. — Rafael Camba.

Sección Práctica de Cocina Racional y compatible a cargo de RAMONA PERERA

MENUS A BASE DE FRUTAS

Desayuno

Un plato de ciruelas maduras, un platito de nata y galletas tostadas blancas o integrales.

Otro desayuno

Melocotones y un plato de copos de avena. Se hierve la avena con agua, y una vez bien cocida se echa en un plato, se le añade una yema de huevo y un poco de nata. Se endulza con una poquita miel o azúcar. Si se prefiere, puede tomarse sin endulzar o echarle una pizca de sal si no puede prescindirse de la misma.

Mediodía

Peras y melocotones, un plato de sémola y galleta tostada blanca o integral. Se cuece la sémola (de trigo) con agua y después de bien cocida y espesa se vierte en un plato y se le echa queso rallado por encima. Se sirve la sémola, junto con un plato de la fruta que hemos señalado y galletas tostadas.

La sémola puede prepararse también de otra forma: después de cocerla como queda indicado anteriormente, se vuelca en un plato y se le echa mantequilla o nata, yema de huevo y por encima queso rallado. Los fideos finos, el trigo machacado y los copos de trigo pueden prepararse como la sémola.

OTRO MENU

Ensalada de frutas

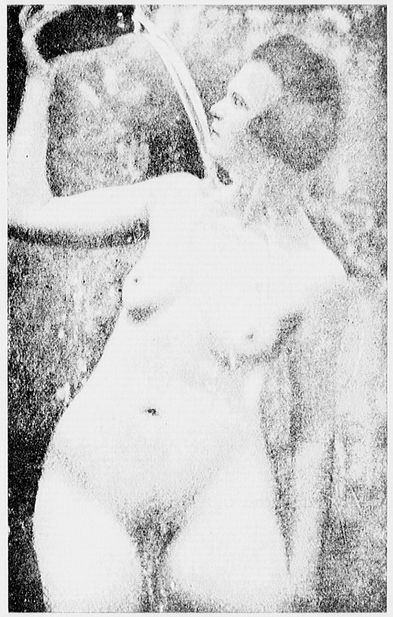
En una ponchera o fuente de cristal se echan melocotones, peras y naranjas a trocitos; también se pueden poner algunas ciruelas si no son demasiado blandas (todas las frutas mondadas), unos dátiles, pasas de uva a pedacitos y algunas cerezas enteras. Se añade a la ensalada un poco de agua con miel o bien zumo de uva sin fermentar, jugo de naranja o zumo de grosella (en el comercio se expenden estos zumos de frutas en botellas).

La ensalada de frutas así preparada, se presenta con un plato de galletas tostadas o rebanadas de pan integral y un platito de nata o bien con un plato de sémola, fideos o trigo cocido y condimentado en la forma que antes hemos explicado. Cualquiera de las fórmulas indicadas puede utilizarse para la cena.

CORAZON BUENO, DIVULGA...! Si usted cree que la labor de "Pentalfa" es útil entre los que sufren con sus dolores físicos y morales no deje de prestarle su apoyo, de una u otra forma. Ya sabe Vd. muy bien, lector o lectora, como se ha de trabajar para el bien del Mundo. Compre Vd. diez números de esta revista y regálelos a sus amigos enfermos de cualquier enfermedad que sea, o envíelos a los hospitales de enfermos crónicos. Ese bien que hace no tiene precio. Un acto de conciencia vale un Mundo...! Tienda Vd. la cuerda de salvación al náufrago que tiene a su vista! Mande un montón de revistas a un Sanatorio o a una Biblioteca, para que conozcan el Naturismo Integral!

El desnudismo es higiene y alegría

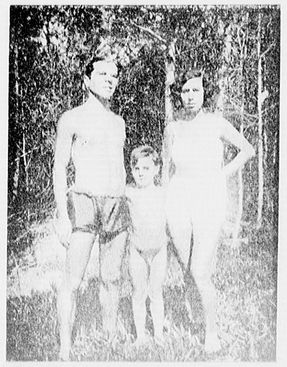
Lava tu cuerpo todos los días...



¡Bautismo Nudista

Agua pura, fresca, cristalina... la que origina el rocío y las abundantes lluvias que fertilizan la tierra alimentando a los frutos, nuestro alimento natural. El agua lava nuestros cuerpos, nuestras lacras, nuestros pecados...

El semi-desnudismo en Portugal



Casimiro dos Santos y su familia

Como debe comenzar a ser desnudista una familia? Primeramente se debe sentir de verdad, entrañable cariño a la naturaleza hacer excursiones al campo, a la montaña, a la playa... hacer vida anti-alcoholista, anti-tabaquista y anti-carnívora, practicar el semi-desnudismo y después el Nudismo en familia.

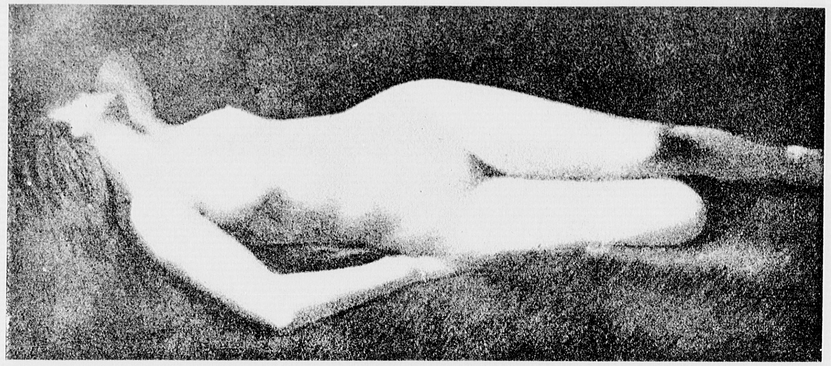
Libre y solita en la vida...

Humanidad!
Detente en tu camino de tristeza y de vicio! Abandona el antro negro del falso placer! Aléjate del lupanar de la muerte y dirígete al verdadero sendero de la vida en el que **Pentalfa** *es tu guía! Levántate y anda siempre adelante!!!*



La alegría es el alimento del alma, y esta se consigue solo viviendo en salud

El poema de la vida que sueña...



Como la hermosa rubia de Heuner y Coubert que duerme, así se halla la juventud actual, llena de fragancias y perfumes. Duerme en el seno del placer y sueña en el cántico de la ilusoria y fácil vida. Cuándo despertará? La linfa de su elegante cuerpo debiera sufrir en cada sueño una metamórfosis interna, y su alma convertir la letárgica pose en una aurora de luz y bienandanzas amando a la vida, pero sin dolor y sin engaños!

Es la juventud, broncada por el sol, que trabaja...

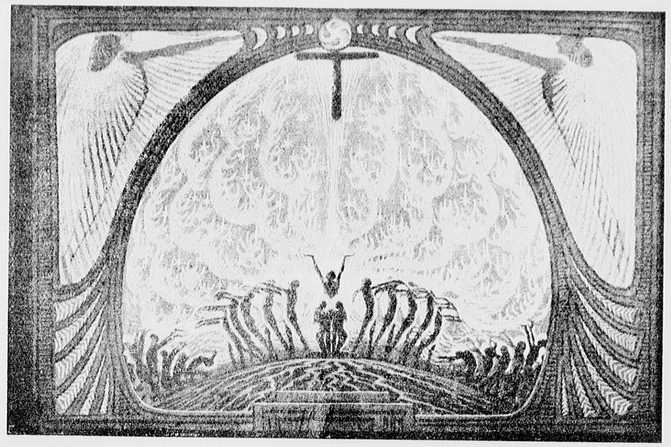


Del libro:
"COMO SE TOMAN LOS BAÑOS DE SOL"
que acaba de publicarse
Prof.: N. CAPO

Son las gestas masculinas que no se detienen ante los conceptos arcáicos de los viejos y siguen imperterritos la marcha triunfal en las olímpicas palestras de Fidias y de Ling.

Juventud! luchad contra la tuberculosis y la anemia practicando el Naturismo Integral!

Simbolismos Nudistas de la Religión de la Naturaleza



Alas flamígeras y gigantes cual inmensidades del Infinito. Torbellinos de estrellas centelleantes y seres desnudos y cimbreantes que se encadenan bajo el mismo trono del Padre Sol dando una visión mística y evangélica...

Esta senda soberbia y grata debemos seguir rectamente y sin claudicaciones, si en verdad queremos oir la excelsa y divina música de las altas esferas que nos hablan al espíritu y al corazón, purificando nuestro yo. La luz en su inabordable bóveda nos redime cuando los ojos del alma se han abierto a las sinfonías magestuosas del Gran Himno de Natura!

Danzando alrededor de la hoguera



Tres entusiastas desnudistas de Barcelona

No sabemos si es que los danzarines son novatos en el difícil arte de Terpsícore, o es que el fotógrafo no les dio tiempo para que hicieran una pose más perfecta. En fin... cuando la intención es buena...

¡HUMANIDAD! DETENTE!

Es el grito de alerta lanzado desde hace muchos centenares de años por los apóstoles naturistas. Pero la humanidad es dura, es sorda y no oye la voz de los moralistas! Ella sigue por el sendero del error y el sufrimiento. Pero ahora nace el Nudismo y resurge potente con su toque de alerta y se infiltra en todos los hogares para redimirlos por la verdad y la justicia!



El gran apóstol Naturista Eliezer Kaminetsky deteniendo a la humanidad en su camino de degeneración

LOS NIÑOS A LA LUZ



Sabia madre! madre buena, madre santa, madre heróica es la que comprende que sus niños, los hijos de sus entrañas son como rosas o claveles delicados, que si no se les dá agua, aire y sol... y se les priva del contacto de la otra madre, la gran madre de todos: la tierra, se marchitan y mueren!

LA VIDA AL DESNUDO ES LA VIDA IDEAL

CUERPO PERFECTO

El cuerpo desnudo de la mujer no debe llamarnos la atención sexualmente. Actualmente se vive en un error. Muchas personas creen que el que no se excita y manifiesta sexualmente es hombre "flojo", hombre "debil". Nada hay más erróneo. El hombre que sabe resistir y no hace caso de las excitaciones sexuales, es, el hombre de dominio y fuerza nerviosa, muy superior al que cae en brazos de la lujuria.



LAS COMIDAS DE CARNES ENVENENAN EL CUERPO



Cada centímetro cúbico de carne de buey contiene más de 33 millones de microbios dañinos que en los intestinos del hombre producen la flora microbiana ácida.

El bacalao contiene por cada centímetro cúbico más de 44 millones de microbios, causando las enfermedades de los órganos sexuales y de la sangre atacando además al cerebro.

Las tajadas de carnes están de moda! Las enfermedades infecciosas y crónicas aumentan de día en día también. La carne de cerdo produce cáncer y lepra, reuma y linfatismo; las demás carnes, incluso los pescados, moluscos, cangrejos, etc. producen también enfermedades no menos terribles, como podrá verse en el presente grabado. Los abusos sexuales, el deseo material de la carne es engendrado por la excitación de la sangre e irritación de las membranas y glándulas prostáticas debido al uso de la misma carne; además trae el deseo del alcohol, del tabaco y los demás tóxicos narcóticos. Y nada de eso sirve para la salud normal del hombre, ni mucho menos para curar las enfermedades, porque el hombre no es CARNIVORO, sino FRUGIVORO. Los médicos que recetan carnes no entienden a la naturaleza humana, ni de enfermedades. Grande es el error que reina. Pues para aquellos que nos salen al paso diciéndonos que el hombre se ha *adaptado* a comer carne, aceptando por de pronto que el hombre era frugívoro al decir «se ha adaptado». Contestamos entonces, que si el hombre es un ser «adaptable» mejor puede adaptarse hoy de nuevo a su alimento natural, volviendo a «su» alimentación propia y pura.

CULTURA Y PUREZA

Los pueblos cultos son los más tolerantes, los más puros y los más conscientes.

La perfección y la cultura, antes de buscarla en los demás debemos buscarla en nosotros mismos.

Debes lavarte bien todos los días todo el cuerpo con agua pura, incluso las manos, las uñas, la cara, las orejas, los dientes y el cabello. El desaseo es incultura.

No debes escupir ni echar flemas delante de otras personas ni aun siendo familiares, y especialmente si dichas personas están comiendo.

No se debe hablar nunca en voz alta a nadie, ni en tono de burla ni despectivamente.

El saludo ha de ser cordial y amable siempre.

La mano no ha de darse nunca fríamente ni tampoco caer en la moderna costumbre de dar sólo un dedo o dos. Nunca hablar mal del amigo ausente.

No reírse de los ideales de los demás.

Cada cual piensa y siente las cosas como puede y la tolerancia e independencia que pedimos para nosotros, debemos darla antes a los demás. Intolerancia es incultura. El desaseo del alma es tan perjudicial como el del cuerpo.

Después de dar el ejemplo hay que dar un paso más adentro del ejemplo, y este ejemplo es de sabios.

VOCES DE ALIENTO

DE CHILE

Señor Profesor Nicolás Capo:

Ha pasado por esta mina que está en plena cordillera de los Andes, en su parte más inclemente, un turista: el señor Siegfried Schütze. Me dió una larga e interesante conferencia sobre Trofología y Naturismo y me obsequió con una revista «PENTALFA» del 15 de noviembre de 1931. He quedado encantado de la ilustración trofóloga que me dió, del estado físico colosal del señor Schütze y de la preciosidad constructiva que contiene la lectura de la revista.

Me siento, por lo tanto, fuertemente atraído a escribirle la presente, suplicando de su amabilidad una sugerencia sobre qué textos de Trofología podría adquirir en ésa, ya que valiéndome de algunos amigos en Santiago, no he podido conseguir.

Tengo una gran simpatía natural por lo que significa vida lógica. Entiendo por vida lógica todos aquellos aspectos bellos y constructivos que mejoran cada día más nuestro cuerpo, alma y espíritu en fuerza, comprensión y amor.

Creo no estar equivocado, señor Capo, que este conjunto de cualidades que llamo «vida lógica» es la razón de las razones que, por efecto de conocimiento, nos acerca poderosamente a los verdaderos principios, principios que son verdaderos peldaños de la simbólica «escala de Jacob», en cuya cúspide encontramos los efectos de las leyes vividas en cuerpo y alma.

Rogándole la amabilidad de dispensarme por tantas molestias de que soy motivo, pero que están basadas en el deseo de saber más, suplico a usted se sirva aceptar el respeto y consideración de este nuevo soldado aspirante a vivir una vida trofóloga.

CARLOS H. MARIN C.

Santiago (Chile).

DE ALICANTE

Señor don Nicolás Capo:

Siendo como soy un gran propagador del Naturo-desnudismo, el cual practico desde hace ya varios años, por ver en él el medio de vida más apropiado y saludable para el hombre, y conocedor que he sido de la existencia de la revista «PENTALFA» que ustedes editan, he querido por esta carta unirme al grupo de esta revista que usted tan acertadamente dirige, y que tan altruístamente ocupa un lugar en la gran obra regeneradora de paz y libertad que es el Naturismo.

No quisiera con esta carta molestarle en lo más mínimo, pues mis deseos de confraternidad sólo me llevan a escribirles, por la difusión de nuestro ideal, y porque (por desgracia) aquí casi no tenemos con quien expansionarnos en estos grandes ideales; verdaderamente, como de la mayor parte de España, podríamos

HUMANIDAD! DETENTE!

Es el grito de alerta lanzado desde hace muchos centenares de años por los apóstoles naturistas. Pero la humanidad es dura, es sorda y no oye la voz de los moralistas! Ella sigue por el sendero del error y el sufrimiento. Pero ahora nace el Nudismo y resurge potente con su toque de alerta y se infiltra en todos los hogares para redimirlos por la verdad y la justicia!



El gran apóstol Naturista Eliezer Kaminetsky deteniendo a la humanidad en su camino de degeneración

LOS NIÑOS A LA LUZ



Sabia madre! madre buena, madre santa, madre heróica es la que comprende que sus niños, los hijos de sus entrañas son como rosas o claveles delicados, que si no se les dá agua, aire y sol... y se les priva del contacto de la otra madre, la gran madre de todos: la tierra, se marchitan y mueren!

LA VIDA AL DESNUDO ES LA VIDA IDEAL

CUERPO PERFECTO

El cuerpo desnudo de la mujer no debe llamarnos la atención sexualmente. Actualmente se vive en un error. Muchas personas creen que el que no se excita y manifiesta sexualmente es hombre "flojo", hombre "debil". Nada hay más erróneo. El hombre que sabe resistir y no hace caso de las excitaciones sexuales, es, el hombre de dominio y fuerza nerviosa, muy superior al que cae en brazos de la lujuria.



LAS COMIDAS DE CARNES ENVENENAN EL CUERPO



Cada centímetro cúbico de carne de buey contiene más de 33 millones de microbios dañinos que en los intestinos del hombre producen la flora microbiana ácida.

El bacalao contiene por cada centímetro cúbico más de 44 millones de microbios, causando las enfermedades de los órganos sexuales y de la sangre atacando además al cerebro.

Las tajadas de carnes están de moda! Las enfermedades infecciosas y crónicas aumentan de día en día también. La carne de cerdo produce cáncer y lepra, reuma y linfatismo; las demás carnes, incluso los pescados, moluscos, cangrejos, etc. producen también enfermedades no menos terribles, como podrá verse en el presente grabado. Los abusos sexuales, el deseo material de la carne es engendrado por la excitación de la sangre e irritación de las membranas y glándulas prostáticas debido al uso de la misma carne; además trae el deseo del alcohol, del tabaco y los demás tóxicos narcóticos. Y nada de eso sirve para la salud normal del hombre, ni mucho menos para curar las enfermedades, porque el hombre no es CARNIVORO, sino FRUGIVORO. Los médicos que recetan carnes no entienden a la naturaleza humana, ni de enfermedades. Grande es el error que reina. Pues para aquellos que nos salen al paso diciéndonos que el hombre se ha *adaptado* a comer carne, aceptando por de pronto que el hombre era frugívoro al decir «se ha adaptado». Contestamos entonces, que si el hombre es un ser «adaptable» mejor puede adaptarse hoy de nuevo a su alimento natural, volviendo a «su» alimentación propia y pura.

CULTURA Y PUREZA

Los pueblos cultos son los más tolerantes, los más puros y los más conscientes.

La perfección y la cultura, antes de buscarla en los demás debemos buscarla en nosotros mismos.

Debes lavarte bien todos los días todo el cuerpo con agua pura, incluso las manos, las uñas, la cara, las orejas, los dientes y el cabello. El desaseo es incultura.

No debes escupir ni echar flemas delante de otras personas ni aun siendo familiares, y especialmente si dichas personas están comiendo.

No se debe hablar nunca en voz alta a nadie, ni en tono de burla ni despectivamente.

El saludo ha de ser cordial y amable siempre.

La mano no ha de darse nunca fríamente ni tampoco caer en la moderna costumbre de dar sólo un dedo o dos. Nunca hablar mal del amigo ausente.

No reírse de los ideales de los demás,

Cada cual piensa y siente las cosas como puede y la tolerancia e independencia que pedimos para nosotros, debemos darla antes a los demás, Intolerancia es incultura. El desaseo del alma es tan perjudicial como el del cuerpo.

Después de dar el ejemplo hay que dar un paso más adentro del ejemplo, y este ejemplo es de sabios.

VOCES DE ALIENTO

DE CHILE

Señor Profesor Nicolás Capo:

Ha pasado por esta mina que está en plena cordillera de los Andes, en su parte más inclemente, un turista: el señor Siegfried Schütze. Me dió una larga e interesante conferencia sobre Trofología y Naturismo y me obsequió con una revista «PENTALFA» del 15 de noviembre de 1931. He quedado encantado de la ilustración trofóloga que me dió, del estado físico colosal del señor Schütze y de la preciosidad constructiva que contiene la lectura de la revista.

Me siento, por lo tanto, fuertemente atraído a escribirle la presente, suplicando de su amabilidad una sugerencia sobre qué textos de Trofología podría adquirir en ésa, ya que valiéndome de algunos amigos en Santiago, no he podido conseguir.

Tengo una gran simpatía natural por lo que significa vida lógica. Entiendo por vida lógica todos aquellos aspectos bellos y constructivos que mejoran cada día más nuestro cuerpo, alma y espíritu en fuerza, comprensión y amor.

Creo no estar equivocado, señor Capo, que este conjunto de cualidades que llamo «vida lógica» es la razón de las razones que, por efecto de conocimiento, nos acerca poderosamente a los verdaderos principios, principios que son verdaderos peldaños de la simbólica «escala de Jacob», en cuya cúspide encontramos los efectos de las leyes vividas en cuerpo y alma.

Rogándole la amabilidad de dispensarme por tantas molestias de que soy motivo, pero que están basadas en el deseo de saber más, suplico a usted se sirva aceptar el respeto y consideración de este nuevo soldado aspirante a vivir una vida trofóloga.

CARLOS H. MARIN C.

Santiago (Chile).

DE ALICANTE

Señor don Nicolás Capo:

Siendo como soy un gran propagador del Naturodesnudismo, el cual practico desde hace ya varios años, por ver en él el medio de vida más apropiado y saludable para el hombre, y conocedor que he sido de la existencia de la revista «PENTALFA» que ustedes editan, he querido por esta carta unirme al grupo de esta revista que usted tan acertadamente dirige, y que tan altruístamente ocupa un lugar en la gran obra regeneradora de paz y libertad que es el Naturismo.

No quisiera con esta carta molestarle en lo más mínimo, pues mis deseos de confraternidad sólo me llevan a escribirles, por la difusión de nuestro ideal, y porque (por desgracia) aquí casi no tenemos con quien expansionarnos en estos grandes ideales; verdaderamente, como de la mayor parte de España, podríamos

decir con Blasco Ibáñez, a través de una de sus novelas: «La hermosura se había eclipsado para siempre tras los velos de la hipocresía y el falso pudor. Se dejaban contemplar hoy por un amante, mañana por otro; entregaban a los innumerables galanes algo más que la exhibición de sus formas, y sin embargo enrojecían recordando a las hembras de otros tiempos, menos impuras, que no vacilaban en someter a la pública admiración la obra pefecta de Dios, la castidad del desnudo. Palabras algo crudas, pero que sin embargo encierran una demostración de la pureza del desnudo y de la mayor belleza de todo lo natural, limpio de todo aquello que encierra hipocresía y falso pudor. Y no quiero molestarle más, sólo hacerle constar mi adhesión a todo lo que en sí lleve la idea naturista. Mis saludos a todos los propagadores de tan altos ideales, amigos del grupo de «PENTALFA».

PEDRO GONZALEZ

Alicante.

DE MÉXICO

Señor Administrador de «PENTALFA».

Camarada en ideales:

Por la presente tenemos la más grata satisfacción de poner en su conocimiento que con fecha 23 del que cursa recibimos su muy atenta de fecha 25 del mes próximo pasado, de la cual quedamos enterados con todo entusiasmo, y el 25 de este mismo recogimos en el correo el paquete de libros que tuvieron a bien remitirnos.

No es grato participarle que ha causado gran novedad todo lo remitido, por ser símbolo de todo lo que la Naturaleza es en verdad, rocío de vida, granos de oro para los que saben apreciar esta fecunda labor noble y grande para la nueva vida de la humanidad del futuro, quienes sabrán levantar la antorcha muy alto, hasta iluminar todo el mundo organizado.

Estamos en estudio de todo esto, y pronto le diremos lo que más necesitemos para el engrandecimiento de la Biblioteca de la Sociedad, así como la nuestra en particular.

Fraternalmente,

A. MAGAÑA

Mérida (México).

DE LA ARGENTINA

Señor Profesor Nicolás Capo:

Como iniciado naturista desde 3 años, me dirijo a usted que también colabora en mi obra, que es la obra de la humanidad, para expresarle mi más profunda admiración por la feliz y elevada campaña de espiritualidad que hace infiltrar en los corazones más retrógrados.

Naturismo: Ideal excelso que regenera la humanidad doliente y hace vibrar los corazones, excitándolos a la emoción sana y natural de Vida plena.

Pentalfa: La estrella de cinco picos que alumbra los cinco Continentes y los cinco sentidos superiores del hombre; trae la paz para los hombres cuya alma se halla aún en la penumbra de esta vida, elevándola hacia la suprema religión.

Sus artículos sobre Nudismo son muy elocuentes en sus últimas revistas de «PENTALFA»; su espíritu inquieto y enérgico sobre la obra emprendida, revelan sus dotes altamente morales y espirituales, por las que sinceramente lo felicito de corazón, haciendo siempre votos de felicidad para el progreso moral y espiritual, hacia la vida libertadora de las almas.

EMILIO ESCHOPP

Colonia Belgrano.

SOBRE EL TRATO DE HERMANO

Señor don Nicolás Capo:

Uno de los mayores ideales del naturo-desnudista tendría que ser, a mi modo de ver, el desnudismo integral; al decir integral quiero decir desnudo moral y físico; nuestro ideal ha de ser no solamente sanear nuestro cuerpo sino también nuestro espíritu; es preciso desnudarnos de nuestras ambiciones malas, egoísmos, odios y de todos estos males que tanto afligen a la humanidad; quisiera ver en los naturo-desnudistas algo superior de los que no lo son; quisiera que entre nosotros hubiera una simpatía, un amor, una hermandad que desgraciadamente está muy lejos de existir en la mayoría de los mortales, y a mi modo de ver sería conveniente hacer algo práctico y que pongo a consideración de todos los simpatizantes en este ideal.

En primer lugar creo que ayudaría mucho que entre nosotros hubiese el tratamiento de hermano. ¿No sería hermoso que en cualquier región o nación que encontráramos un hombre del mismo ideal, viéramos en él, no a un forastero o extranjero, sino a un hermano a quien debemos amar y ayudar como si fuera, como realmente lo es, un miembro de nuestra familia?

Lo que me ha sugerido hacer esta proposición ha sido al ver entre nosotros que ya hay esta tendencia y que por lo tanto sería una cosa fácil de hacer porque ya hay entre nosotros este deseo de hermandad. En la revista «PENTALFA» *que usted* tan dignamente dirige, correspondiente al 31 de abril, hay una carta que nos habla sobre una obra, «Las plantas mágicas», y en uno de sus párrafos dice: «...por si algunos de nuestros hermanos», y al final le saluda fraternalmente; me parece, pues, que sería muy conveniente que al escribir una carta a uno de los nuestros, en vez de encabezar con el «Muy señor mío» o algo por el estilo, lo encabezamos con: «Querido hermano»; que si vamos por la calle dos de nosotros y encontramos a un tercero a quien nuestro amigo no conoce, decirle: «Aquí tengo el gusto de presentarte a nuestro hermano Fulano». También sería conveniente el tratamiento de tú, porque tenernos como a hermanos y tratarnos de usted parece que no suena mucho, como hacen en el colegio desnudista de Kock, de Alemania, que hay el tratamiento de tú, porque se consideran hermanos; y si vamos cualquiera de nosotros allí a hacerles una visita, nos tratarán en seguida de tú, porque a pesar de ser de otra nación nos consideran como a hermanos. ¡Qué hermoso sería que entre los desnudistas empezáramos a derribar barreras, anular fronteras y empezar a formar una familia universal! Sería un paso muy grande para la paz universal, y así ayudaríamos al cumplimiento de aquella profecía que se halla en Isaías, cap. 2, vers. 4, que dice: «Y volverán sus espadas en rejas de arado y sus lanzas en hoces: no alzará espada gente contra gente, ni se ensañarán más para la guerra.» Y lo que propongo tendría que ser algo práctico, un deseo de amistad y ayuda mutua poducido por una simpatía y amor nuestro. Jesús antes de morir dijo a sus discípulos: «En esto conocerá el mundo que sois mis discípulos, si tuvieseis amor los unos con los otros». Si así lo hacemos, creo que sería un gran bien para lo que perseguimos, y nos ayudaría a desnudarnos de todo lo malo.

SAMUEL ROCA

Barcelona.

NOTICIAS

Joven de pelo largo

Soy un joven idealista y naturista que deseo relacionarme con señorita vegetariana convencida, de 18 a 30 años, que le agrade la música y el culto a la Naturaleza. Escribir a esta administración, iniciales J. M. S.

Nuestro corresponsal en el Norte de la Argentina

Don José Camarda es nuestro entusiasta corresponsal en Jafi Viejo (Tucumán), Argentina. Su calle es: Cisneros, 155.

En su última carta, nos cuenta como pasó del espiritismo a la teosafía, a la filosofía Rosacruz, Astronomía, astrología, ocultismo, yoguismo, y, por último, al Naturismo integral, única fuente pura, segura y positiva para asegurar la felicidad integral del hombre, devolviéndolo a la cuna de la Naturaleza, en el regazo del Bien.

El amigo Camarda nos suplica también hagamos saber, por intermedio de estas líneas, a todos nuestros lectores de la Argentina, que ya son numerosos, que él se ocupa de trabajos de fotografía, al lápiz, sepia y pastel, pinturas y letreros luminosos, etc., y también recibe encargos de plantaciones de naranjas, duraznos, peras, olivas, almendras, etc. y domina los siguientes idiomas: portugués, francés, italiano y español. Queda complacido nuestro amigo.

Pedido de relaciones

Una jovencita de 16 años, vegetariana, desea tener correspondencia con un joven vegetariano de 17 a 19 años, que sea simpático y que sepa conquistar con sus cartas el corazón alegre y risueño de una andaluza. Si interesa, puede pedirse mi dirección a la redacción de «Pentalfa». — *Estrellita en movimiento.*

Señorita vegetariana

Señorita de 16 años, vegetariana, quiere tener correspondencia con un joven vegetariano de 18 a 20 años, moreno y simpático, y que sepa distraer con sus cartas a una madrileñita que, al salir de su patria, se encuentra muy aburrida. Me alegraría en extremo que llegara a interesar mi petición. Mi dirección puede pedirse a la redacción de «Pentalfa». — *Lirio Silvestre.*

Ateneo Enciclopédico Popular

La sección de Ciencias del Ateneo Enciclopédico Popular, ha organizado tres cursillos de verano, sobre las siguientes materias:

Aritmética Universal, Química Orgánica y Química Biológica.

Siendo la finalidad de estas lecciones contribuir a la propagación de la cultura popular, invitamos a matricularse a socios y no socios de la casa.

Para detalles e inscripciones, en el Ateneo, Carmen, 30, de 8 a 9 noche.

A los que deseen asistir al Congreso Nudista Europeo

Avisamos a todos aquellos que de España deseen ir al Congreso de Libre Cultura Europeo que se efectuará en Berlín en la primera semana de agosto. Nosotros enviamos a nuestros representante al Profesor Antonio Martínez Cavaco, el que lleva un interesante trabajo del movimiento Nudista de España escrito exprofeso por el Profesor N. Capo, siendo portador al mismo tiempo de un fraternal saludo de paz y fraternidad a todos los hermanos Nudistas de Europa.

Y los que aprovechando este viaje quieren acudir también para presenciar el Congreso pueden avisarnos inmediatamente para ponerse de acuerdo con el Profesor, M. Cavaco para ir juntos. El viaje resultará más distraído si se va con compañeros afines. Nuestro delegado saldrá de Barcelona el 27 de julio.

La exposición de frutas en San Baudilio

Fué todo un éxito.

Acudimos entusiastas a la exposición de frutas, símbolo de exquisitez agrícola fué la exposición de frutas que se celebró el domingo, día 10 de julio en S. Baudilio de Llobregat. Las frutas, las reinas de la alimentación humana, el ideal trofológico de los naturistas, es a quién rindieron culto en ese histórico día más de cien mil personas, que fueron las que desfilaron ante las cajas de peras, melocotones, albaricoques, higos, ciruelas de variadas clases, naranjas tan hermosas y dulces como las de Valencia, nísperos, cerezas, uvas, moras, frambuesas, almendras, avellanas y nueces, como verduras de todas clases. Vimos el cuerno de la abundancia.

Los Naturistas, en representación de «Pentalfa», también éramos muchos, y emoción grande fué cuando el señor Maciá, acompañado de su respetuosa esposa, vieron expuestos varios números de «Pentalfa» en un banquete donde había expuesto las cajas de deliciosas frutas, cuya explicación de lo que eran aquellas frutas y nuestras revistas, fué dada por un delegado del sindicato agrícola. Esperamos que el próximo año sea también del agrado del sindicato agrícola y de la Generalidad de Cataluña la celebración de otra exposición de frutas donde el buen gusto y la labor agrícola impere triunfante en el sentido de perfección.

PARA VIVIR CIEN AÑOS

1. *Reglamento de vida.*
Tres veces ocho contarás.
Trabajo, sueño y descanso tendrás.

2 *Regularidad.*
Temprano te levantarás,
e igual te acostarás.

3. *Agua.*
Cada mañana te lavarás;
de cabeza a pies, con agua te bañarás.

4. *Aseo.*
Dientes, boca y orejas limpiarás;
uñas y cabellos, sucios no dejarás.

5. *Endurecimiento.*
Ni frío ni calor temerás;
pero de los resfriados huirás.

6. *Vestido.*
Ropa limpia interior llevarás;
con vestidos holgados te cubrirás.

7. *Resistencia.*
Mucha resistencia obtendrás
del ejercicio que a menudo harás.

8. *Puntualidad.*
Tus precauciones tomarás
y a hora fija cumplirás.

9. *Limpieza.*
Cuando el polvo a quitar irás,
con trapo húmedo lo harás.

10. *Luz.*
De aire y sol inundarás
tu casa, y la ventilarás.

11. *Salubridad.*
Aire puro respirarás;
pero tu boca bien cerrarás.

12. *Inmunidad*
Microbios y gusanos destruirás,
y así muchos males evitarás.

13. *Discernimiento.*
Tus alimentos escogerás
y con cuidado los comerás.

14. *Sobriedad.*
La sobriedad practicarás,
y en verano aun mucho más.

15. *Masticación.*
Tus alimentos masticarás
y lentamente deglutirás.

16. *Moderación.*
Agua pura a sorbos beberás;
entre comidas la tomarás.

17. *Régimen*
Tres veces sólo comerás
al día y poco cenarás.

18. *Abstinencia.*
De comer carne te abstendrás,
pues de ella veneno obtendrás.

19. *Temperancia.*
Alcohol y tabaco rechazarás;
como veneno los mirarás.

20. *Aire.*
Con la ventana abierta dormirás,
y la noche muy bien pasarás.

21. *Previsión.*
Enfermo te cuidarás;
nunca a mañana esperarás.

22. *Salud completa.*
Así tu salud conservarás
y cien años vivirás.

(De *Vie et Santé*)

GRAN EXCURSION NATURISTA A SOLANAS Día 31 julio. - Estadía: una peseta diaria por habitación. Arroz Vegetariano y frutas en abundancia.—Curas de Sol y oxigeno Puro entre pinos. Salida el 31 a las 7 m.ª P. Universidad.

Conferencia de Trofología El día 28 a las 9 en el local de la Sociedad Naturista de Barcelona, Rauric, 14, el Profesor N. Capo dará una conferencia sobre: "ALIMENTACION NATURAL Y RACIONAL DEL HOMBRE ESTUDIADA BAJO EL PUNTO DE VISTA NATURISTA".

PANADERÍA
LA VICTORIA

PRODUCTOS DE RÉGIMEN
PARA LA SALUD
PAN COMPLETO
BISCOTTES Y FRUTES
ESPECIALIDAD EN PAN DEXTRINADO INTEGRAL a Ptas. 1'25 KILO

FEDERICO COMBELLER

CALLE CASANOVA, 26
BARCELONA

VITAMINAS MARCA "PRO-VITA" ESPUMA DE CEREALES AL EXTRACTO CONCENTRADO DE UVAS FRESCAS
(PROCEDIMIENTO PATENTADO)
Se atienden pedidos para Provincias y Extranjero

PAN DEXTRINIZADO
BLANCO E INTEGRAL
HORNO DE MONTSERRAT
DE MELITÓN BOTINES
Especialidad en Pan Dextrinizado con harina Integral superior, a 1'25 el kilo
Villarroel, 44
(esquina Cortes)
Teléfono 50046
BARCELONA
NOTA. – El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará como se debe preparar el pan dextrinizado.

SASTRERÍA OLYMPIA
Presenta un selecto surtido en géneros para Trajes y Abrigos alta novedad
OTELLO RICCI
Aldana, 11 - Teléfono 34693 - BARCELONA

FOTOGRABADOS PASSOS
Muntaner, 479 ——— BARCELONA

DIPÓSIT DE MEL
L'ABELLA D'OR
COLLITERS BENET i CASALS
Avinguda Francesc Layret, 130
(abans Marqués del Duero)
Telèfon 50837
BARCELONA

Als senyors naturistes compradors desde 1 Kg. a 1'75 pessetes Kg.

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS
Pan Dextrinizado extra a 1'50 kilo
Panadería de la Bonanova
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléfono 71785
Plaza Bonanova, 5-BARCELONA

GALLETITAS
TOSTADAS
JOSÉ RIFÁ
PRECIO 1'25 kilo

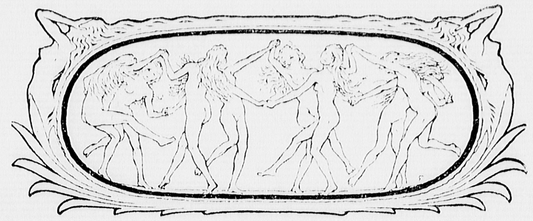
En la PANADERIA SALUS, situada en Consejo Ciento, 369 (esquina Lauria) de se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

La primera casa que fabricó pan dextrinado en Barcelona, desde el año 1923, debido a las primeras publicaciones Trofológicas.

Maquinaria sistema italiano.
Las GALLETITAS quedan perfectamente dextrinizadas, siendo muy sabrosas remojándolas en jugos de frutas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta.

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

LAS VISIONES AGRADABLES * Las alegres danzarinas de Fidus



Suaves como el aleteo de las mariposas, poéticas como el movimiento de las libélulas en el verde prado se nos presentan estas delicadas escenas del gran dibujante desnudista alemán, Fidus. Ese movimiento libre, al desnudo y colectivamente ejecutado nos hace sentir niños traviesos, juguetones y alegres, puros y livianos como las esbeltas visiones de Naturaleza casta.

"Pitágoras Vegetariano"

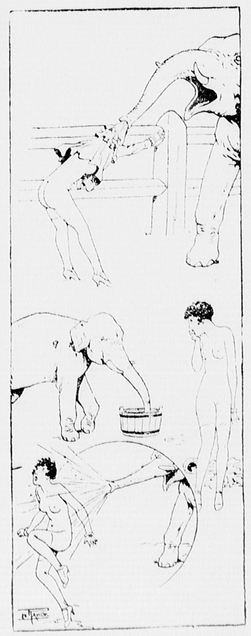


Pitágoras

Cuando oímos o leemos ese formidable nombre, nos estremecemos, nos vislumbramos, sintiéndonos grandes y fuertes y es porqué este célebre hombre cruzó la tierra de una manera poco común, apostólica y sabiamente. Fué Pitágoras el fundador de los *números* y de la tabla pitagórica y el primero en nuestra historia conocida, que fundó una asociación de hombres puros y selectos, inteligentes y con finalidad a la sabiduría perfecta por medio de la vida de castidad, del Vegetarismo, gimnasia física y la investigación íntima de las leyes del Universo. Esta fraternidad de hombres tuvo lugar en Krotona. "Pentalfa" publica hoy su vida escrita por Carlos Brandt en un bonito tomo.

EL DESNUDISMO A LA FUERZA





Sarita sale un domingo de paseo y va al parque de los animales y como que es muy burlona simula ofrecerle una fruta a Choclito, el elefante más inteligente de la Capital, y al irla a cojer el animal retira Sarita la mano y le acerca una piedra con la otra, comiéndose ella la fruta. Choclito viéndose burlado, la coje con su formidable trompa, la despoja de sus sencillos vestidos y la deja como Dios nos hizo, eso es: completamente desnuda, haciéndole practicar el desnudismo a la fuerza ante la vista de numeroso público, dando un espectáculo verdaderamente emocionante, porque todos creían que la iba a destrozar con su hercúlea trompa. Pero como que el elefante es herbívoro y no carnívoro no sabe matar a seres humanos, y Choclito se concreta a hacer un poco de propaganda desnudista, dándole al final una ducha fresca a la inocente Sarita. No debemos nunca maltratar ni burlarnos de los animales porqué ellos son siempre buenos y serviciales con nosotros.

PANADERÍA
LA VICTORIA

PRODUCTOS DE RÉGIMEN
PARA LA SALUD
PAN COMPLETO
BISCOTTES Y FRUTES
ESPECIALIDAD EN PAN DEXTRINADO INTEGRAL a Ptas. 1'25 KILO

FEDERICO COMBELLER

CALLE CASANOVA, 26
BARCELONA

VITAMINAS MARCA "PRO-VITA" ESPUMA DE CEREALES AL EXTRACTO CONCENTRADO DE UVAS FRESCAS
(PROCEDIMIENTO PATENTADO)
Se atienden pedidos para Provincias y Extranjero

PAN DEXTRINIZADO
BLANCO E INTEGRAL
HORNO DE MONTSERRAT
DE MELITÓN BOTINES
Especialidad en Pan Dextrinizado con harina Integral superior, a 1'25 el kilo
Villarroel, 44
(esquina Cortes)
Teléfono 50016
BARCELONA
NOTA. – El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará como se debe preparar el pan dextrinizado.

SASTRERÍA OLYMPIA
Presenta un selecio surtido en géneros para Trajes y Abrigos alla novedad
OTELLO RICCI
Aldana, 11 - Teléfono 34693 - BARCELONA

FOTOGRABADOS PASSOS
Muntaner, 479 ——— BARCELONA

DIPÓSIT DE MEL
L'ABELLA D'OR
COLLITERS BENET i CASALS
Avinguda Francesc Layret, 130
(abans Marqués del Duero)
Telèfon 30837
BARCELONA
Als senyors na urístes compradors desde 1 Kg. a 1'75 pessetes Kg.

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS
Pan Dextrinizado extra a 1'50 kilo
Panadería de la Bonanova
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléfono 71785
Plaza Bonanova, 5-BARCELONA

GALLETITAS
TOSTADAS
JOSÉ RIFÁ
PRECIO 1'25 kilo

En la PANADERIA SALUS, situada en Consejo Ciento, 369 (esquina Lauria) de

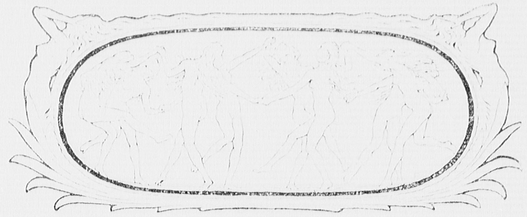
se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

La primera casa que fabricó pan dextrinado en Barcelona, desde el año 1923, debido a las primeras publicaciones Trofológicas.

Maquinaria sistema italiano.
Las GALLETITAS quedan perfectamente dextrinizadas, siendo muy sabrosas remojándolas en jugos de frutas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta.

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

LAS VISIONES AGRADABLES * Las alegres danzarinas de Fidus



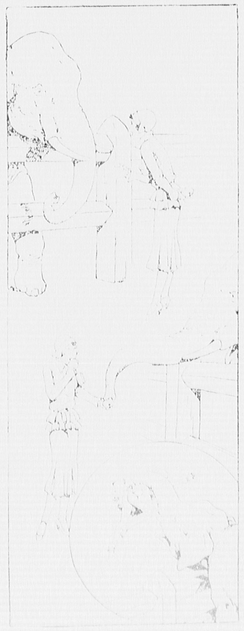
Suaves como el aleteo de las mariposas, poéticas como el movimiento de las libélulas en el verde prado se nos presentan estas delicadas escenas del gran dibujante desnudista alemán, Fidus. Ese movimiento libre, al desnudo y colectivamente ejecutado nos hace sentir niños traviesos, juguetones y alegres, puros y livianos como las esbeltas visiones de Naturaleza casta.

"Pitágoras Vegetariano"



Pitágoras

Cuando oímos o leemos ese formidable nombre, nos estremecemos, nos vislumbramos, sintiéndonos grandes y fuertes y es porqué este célebre hombre cruzó la tierra de una manera poco común, apostólica y sabiamente. Fué Pitágoras el fundador de los *números* y de la tabla pitagórica y el primero en nuestra historia conocida, que fundó una asociación de hombres puros y selectos, inteligentes y con finalidad a la sabiduría perfecta por medio de la vida de castidad, del Vegetarismo, gimnasia física y la investigación íntima de las leyes del Universo. Esta fraternidad de hombres tuvo lugar en Krotona. "Pentalfa" publica hoy su vida escrita por Carlos Brandt en un bonito tomo.



EL DESNUDISMO A LA FUERZA

Sarita sale un domingo de paseo y va al parque de los animales y como que es muy burlona simula ofrecerle una fruta a Choclito, el elefante más inteligente de la Capital, y al irla a cojer el animal retira Sarita la mano y le acerca una piedra con la otra, comiéndose ella la fruta. Choclito viéndose burlado, la coje con su formidable trompa, la despoja de sus sencillos vestidos y la deja como Dios nos hizo, eso es: completamente desnuda, haciéndole practicar el desnudismo a la fuerza ante la vista de numeroso público, dando un espectaculo verdaderamente emocionante, porque todos creían que la iba a destrozar con su hercúlea trompa. Pero como que el elefante es herbivoro y no carnivoro no sabe matar a seres humanos, y Choclito se concreta a hacer un poco de propaganda desnudista, dandole al final una ducha fresca a la inocente Sarita. No debemos nunca maltratar ni burlarnos de los animales porque ellos son siempre buenos y serviciales con nosotros.

