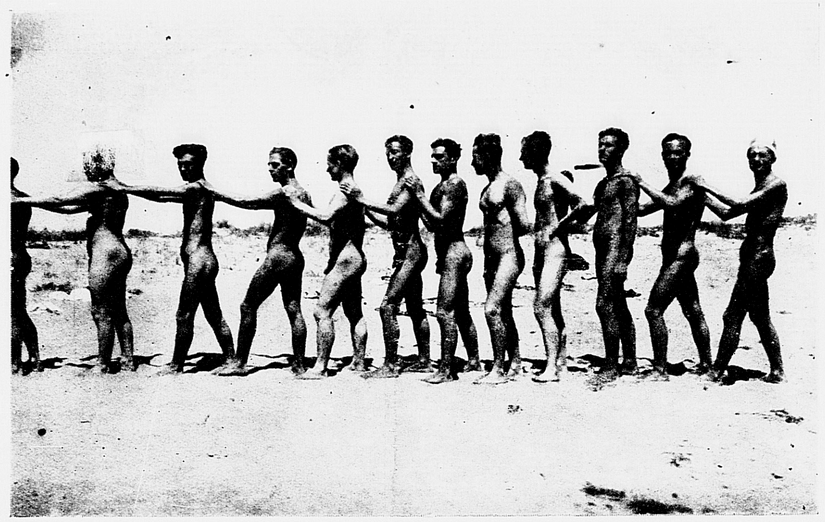
Otro grupo interesante de Desnudistas en la playa de Gavá

¡Cuide su salud haciendo gimnasia respiratoria y muscular todos los mañanas al levantarse!

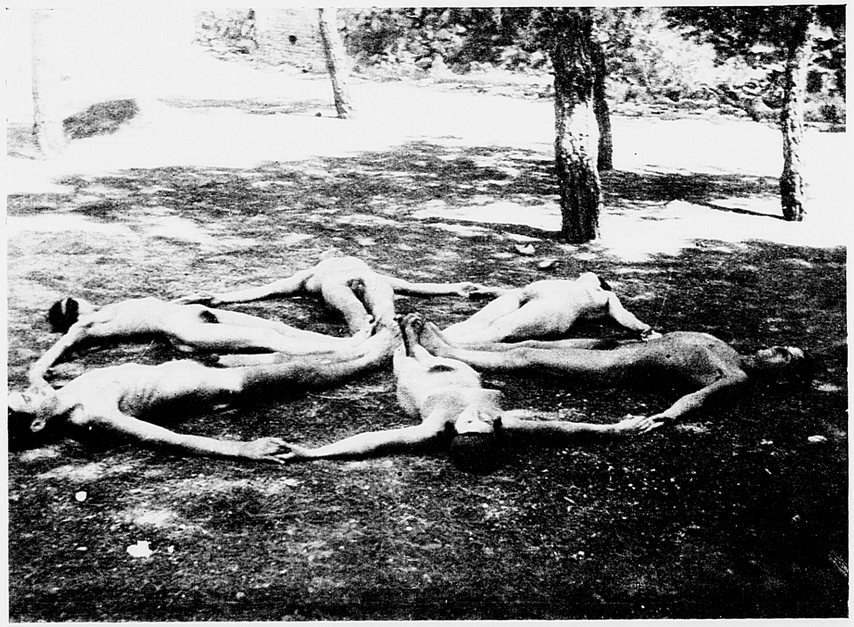
Cuide su salud leyendo el gran libro de los verdaderos deportistas Naturistas **Educación Físico-Biológica**, *de DEMETRIO SALAS* - **Vale 0'75 pesetas**



Jóvenes de todas las naciones y regiones acuden a nuestras playas en busca de salud y de libertad corporal. PENTALFA les ofrece a todos el camino de regeneración científica. También el deporte conducirá al hombre a la Naturaleza.

El círculo magnético terrestre

(Foto tomada en el **Parthenón** *de Gavá cuya reproducción queda prohibida)*



Tres hombres y tres mujeres jóvenes (todos vegetarianos) intercalados. Las palmas de las manos suavemente entrelazadas, concentrando la mente en el firmamento, forman el círculo. La corriente magnético-vital que pasa de mano en mano y de cuerpo en cuerpo es verdaderamente deliciosa y regeneradora, porqué son los centros nerviosos de la columna vertebral (asiento del fuego serpentino) que se comunican con las corrientes del gran cosmos al laxarse nuestros cuerpos por medio del sistema científico de respiración Yogui, recomendado por Gandhi.

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N.º 88328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

EL TESORO DE LA VID



La verdadera vida
muéstrase aquí con su fulgor sagrado:
desvanécese el mal como la espuma
de la ola embravecida;
la fealdad se esfuma
ante el desnudo cuerpo nacarado.
¡He aquí el retorno a la bondad perdida!

La hermana venturosa
es don sagrado de Natura eleva;
su seno que al unísono palpita
con los racimos que la viña lleva
es el símbolo santo,
es la urna misteriosa
do guardar sabe el casto amor su encanto
y su ofrenda de gracias infinita.

¡Oh rostro aureolado
por la oscura melena,
por la tenue sonrisa iluminado;
ojos que han reflejado
a la noche serena...
cuello de ámbar y viente,
brazos de donde la caricia mana
cual linfa pura en cristalina fuente;
oh talle de liviana
palma mecida en céfiros de Oriente.

¡Que vuestra noble desnudez sublime
la humanidad impura!
¡Que todo cuanto en la miseria gime
sea elevado donde el Bien perdura!
¡Que todo aquel que al miserable oprime
retorne en sí de su fatal locura
y que el mundo contemple embelesado
huir la risa do sonaba el lloro
y, deshechas las fuerzas del pecado,
reviva siempre más la Edad de Oro!

XAVIER VIURA

Barcelona, 16 de Agosto de 1933

Barcelona, 31 Agosto 1933 **Número 176** PRECIO: 50 céntimos



Que en el Partenón...

se rinde culto al arte de Terpsicore, demuéstranlo estas dos modernísimas muchachas: a los acordes de la música de Grieg, evolucionan alegremente, alentadas por la fresca brisa y por las suaves caricias de Febo.

(Foto Pentalfa)

Regalo a nuestros lectores

"UN MES ENTRE DESNUDISTAS"

POR

ROGER SALARDENNE

El más importante libro Libreculturista publicado hasta la fecha.
El de mayor convencimiento y el más sincero, que va en apoyo de la Librecultura.
Numerosas láminas al Desnudo.
Su valor es de 5 pesetas, y a nuestros lectores solamente 1'50 !!!

Pedidos a Redacción PENTALFA: Pelayo, 60, 3.º-Barcelona

Pida Vd. también **"El Naturo-Desnudismo y la Revolución Social"** que acaba de lanzarse al público. Importantísimo!!!

Obras nuevas Naturistas recomendables

	Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00
La misma obra encuadernada	2'00
«La Catarralización Dietética», por Rikli	0'50
«La Influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50
«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo	1'00
«Trofoterapia Individual», prof. N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930	5'00
«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

DIRIGIR LOS PEDIDOS A **"PENTALFA"** Pelayo, 60, 3.º y C. Alcoy, 2 y 10 BARCELONA

PAN DEXTRINIZADO
BLANCO E INTEGRAL
HORNO DE MONTSERRAT
— DE —
MELITÓN BOTINES

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

Villarroel, 44 (entre Sardenya y Corsega)
Teléfono 30046
BARCELONA

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

Sucursal en BURRIOL :-- (Castellón)
Ladrillar, 1 y 3
SR. PITART

Sastrería **OLIMPIA** Aldana, 11 - (junto Teatro Olimpia)
OTELLO RICCI
Temporada de PRIMAVERA Y VERANO
Precios módicos y trabajo esmerado

¿Quiere Vd. tomar baños de sol en Barcelona?
Acuda al Solarium de la calle Alcoy, 2 y 10
TELEFONO 79771

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.
Panadería de la Bonanova
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Depósitos: Caspe, 57 (esquina Bayén) y Muntaner, 36 (Coliseum)
BARCELONA Plaza Bonanova, 5

ENVIE cuanto antes sus fotografías para tomar parte en el primer

Concurso Fotográfico Desnudista Español

PREMIOS:
Primero 100 pesetas
Segundo 50 »
Tercero 25 »

y es probable obtenga el primer premio si su trabajo vale

NOTA: Al publicarse los clisés en la revista «Pentalfa» se dará a conocer los nombres de los que han obtenido las fotografías. - Se ruega a los aficionados profesionales que tengan en cuenta la seriedad de las fotografías y a ser posible que sean esportivas y tomadas en plena Natura.

SEÑORITA! Quiere V. ser Libreculturista? hágase socia de «Pentalfa, S. N.» pagando solamente 2 pesetas al mes.
SEÑORA! Quiere V. el verdadero Desnudismo científico y moral? Hágase socia de «Pentalfa, S. N.»
JOVEN! Quiere V. pertenecer a las avanzadas de la Cultura sexual, donde no existe el prejuicio de los sexos? Ingrese en «Pentalfa, S. N.» hoy mismo.

disponible

Sirvienta vegetariana se necesita
preferible sea de provincias
Sueldo de 10 a 12 duros al mes: Razón Pelayo, 60, 3.°

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

Cocina Científica Racional

(Compatibilidad e incompatibilidad de los alimentos) Por RAMONA PERERA

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

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

ADMINISTRADORA:
RAMONA PERERA
Alcoy, 2 y 10
TELÉFONO 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

DIRECTOR:
Profesor: N. CAPO
Pelayo, 60, 3.°
31 AGOSTO 1933

EN NUESTRO NATURISMO NO HAY CLIENTES, SINO ESTUDIANTES

Sabemos de muchos médicos y profesores naturistas que emplean el término «clientes» para designar a los que les consultan o visitan para adoptar el tratamiento o plan naturista. Nosotros hallamos la palabra «cliente» por demás impropia en nuestro ambiente naturista, porque consideramos que el Naturismo no es un sistema comercial ni de conveniencias especulativas con tal o cual marca o patente. *Para nosotros el Naturismo es algo más que eso; para nosotros el Naturismo es una Ciencia y una Filosofía, cuya resultante en la vida práctica pone de lado toda mentira convencionalista y utilitaria para seguir el recto camino de la enseñanza de las Leyes Naturales.*

El Naturismo como principio curativo es una Ciencia, y los que siguen los pasos de la Ciencia no son «clientes» sino estudiantes. El Naturismo como principio moral es una Filosofía, y los que siguien sus destellos no son ni pueden llamarse «clientes» sino que realmente cabe llamarles amantes de la sabiduría, adeptos, alumnos, discípulos o estudiantes.

En un consultorio o en una Escuela Naturista no podrá irse a «comprar» ni «vender» nada porque para las cosas de Natura, para la regeneración física y moral, para la comprensión e interpretación de las Leyes Naturales no hay nada hecho ni preparado a medida; todo ha de ser estudiado para cada caso; todo ha de estar colocado en una vibración tal de compenetración íntima entre el que busca la verdad curativa y preventiva y el que cree poseerla, desde luego, de una manera relativa—que dé como resultado un pacto *amistoso de investigación para em todo sentido. ¡¡Nunca ha de ser «compraventa» de feria la consulta o visita a un médico o profesor Naturista!! De manera que creemos será muy naturista desterrar de nuestro léxico la palabra «cliente» y emplear la de estudiante, etc.*

Y repetimos: el Naturismo no es un comercio o un sistema industrial, sino, muy al contrario, es una Doctrina de Terapéutica humana que conducirá al hombre y a la mujer estudiosos, a la comprensión total de la poesía, de la filosofía y del Arte de la VIDA! El verdadero Naturismo *entiende que no podrá alcanzarse el sendero de una verdadera Terapéutica humana por facetas de comercio e industria, ni por odios, rencores, venganzas ni columnias entre simpatizantes, adeptos y estudiantes! Aclarado este punto, nos interesa ahora hacer comprender que con lo expuesto no queremos significar que deba suprimirse la renumeración profesional o abono del servicio o consejos del plan médico naturista; esto es cosa aparte; pero si queremos sea secundario, no primordial, en el trato con los enfermos. La remuneración es un sosten para la propaganda naturista en la actual sociedad que cada cual cobra su trabajo, el empleado de oficina, el impresor, el recadero, el constructor de casas, el panadero, etc.; por consiguiente, con más razón debe abonársele el trabajo al que nos ayuda a recuperar la salud perdida y a hacer de nosotros verdaderos y conscientes naturistas integrales!!!*

LA DANZA Y LA BELLEZA

«La danza es una necesidad física bien natural al hombre, igual que la risa y el lloro.

La danza debe tener su origen en la misma vida, tal como el grito de la alegría humana.

Para danzar, es preciso haber comprendido el grito de la alegría pura de los humanos y de los pájaros; los cantos y los vuelos, en la mañana y en la tarde, en la primavera y en el otoño. Es preciso haber comprendido el grito de alegría del águila, ebria de libertad, que se lanza al abismo; su vuelo es la expresión misma del anónimo infinito. Para danzar es preciso haber visto las primeras sonrisas del niño; es preciso haber visto morir a los humanos y a los pájaros. Para danzar, es preciso haber respirado aire después de la tormenta, sobre las altas montañas; es preciso haber visto abrirse las flores por la mañana; haber mirado los ojos risueños del rocío sobre el musgo, sentir y saborear su frescor; es preciso haber interceptado el movimiento de la llama, de la luz, de los vientos de las grandes selvas del Norte, inmensas y sombrías, y el de las palmeras del Sur en el desierto y a los claros de luna. Para danzar es preciso haber escuchado el silencio de las estepas bajo la nieve, de las estepas sin fin, en la noche; porque es en la noche, sobre todo, cuando el silencio de las estepas eleva su voz sútil y penetrante».

ANONIMO

Belleza, fuerza y salud por medio de la Cultura Física

(Continuación)

Uno de los más grandes enemigos de la mujer, es conveniente decirlo, y del hombre también, es la obesidad.

Este enemigo atenta a la bellaza estética del individuo y compromete su salud. La obesidad afea y envejece. «La mujer obesa es vieja a los 20 años, la mujer sana, es bien proporcionada y joven a los 70 años»—dice el profesor Desbonnet.

Simplemente considerada al principio como una pequeña molestia, la obesidad pasa a ser un caso patológico, una enfermedad que calladamente se insinúa, se instala y agrava, si no se tiene el cuidado de pararla desde un principio.

El obeso está siempre cansado, su corazón se debilita, le es difícil andar deprisa, correr y subir escaleras.

El más pequeño esfuerzo muscular le ocasiona dificultades en la respiración. Es, pues, para el obeso, hombre o mujer, necesario desembarazarse lo más pronto posible de este estado, que es al mismo timpo anticstético y peligroso.

El único medio es el ejercicio, por el cual las personas obesas sienten una gran adversión, lo cual es comprensible, ya que ellas se fatigan al menor esfuerzo.

Diversos métodos, como el ayuno, el régimen alimenticio (1) y las drogas son habitualmente empleadas para hacer adelgazar; mas estos métodos con todo y que en algunos casos han dado algún resultado tienen otros inconvenientes, desórdenes en las vías digestivas y urinarias y no reemplazando con nada las bolsas, arrugas o pliegues de la piel, que bajo el punto de vista estético no son nada deseables. La Cultura Física reemplaza por músculo la grasa que hace desaparecer, tonifica los tejidos y evita los citados inconvenientes.

Además del régimen, el sólo medio eficaz y científico es la Cultura Física, medio natural que no ofrece ningún peligro.

Por una serie de ejercicios especiales y graduados se aumenta la combustión de la grasa superflua, ya que para producir los movimientos es necesario calor y este calor es producido por la combustión de masas adiposas.

Cuantos más movimientos hay, más combustión existe, y cuanto más la combustión es intensa, hay más disminución de grasas.

Además la transpiración producida por el calor, la respiración activa se desprende por los poros y ayuda a desembarazar ésta de un exceso de grasa.

Hacer una Cultura Física por un profesor competente es hacerse un seguro de salud y de longevidad, pues si bien existen ejercicios especiales, para obesos, existen también otros para enfermedades del corazón, particularmente la hipertrofia, de la cual provienen todos los casos de una caja torácica demasiado estrecha, defecto físico que puede corregirse por ejercicios de respiración rítmica.

En las desviaciones vertebrales, tan frecuentes en la infancia, en donde la gravedad es a menudo desconocida, allí también la Cultura Física especial es del todo indicada.

«Los músculos abdominales son los músculos de la salud—dice el doctor Van Ryssel, de París»—. Muchas personas tienen una pared abdominal y los músculos de los riñones demasiado delicados, la ptosis de los órganos, caída de vísceras, y sufren las consecuencias que no se hacen esperar: así se produce la hernia, más o menos pronunciada, para lo cual necesitan una faja especial o braguero bien confeccionado y aun así no reemplazarán nunca el juego de los músculos abdominales que impiden la dilatación de estómago y el estreñimiento.

Para la mujer, tal vez, más que para el hombre, la Cultura Física es indispensable ya que ella es amenudo más sedentaria y por tanto sujeta a una mala circulación de la cual proceden una serie de pequeñas molestias evitables, como son: varices, hemorroides, reglas irregulares y poco abundantes. Todos estos males dejan de existir gracias a la Cultura Física que restablece la circulación, desapareciendo también las pérdidas blancas. Sin peligro de tener músculos marcados, como el hombre, ya que su constitución más torneada se lo impide, la mujer debe de cuidar su pared abdominal y sus músculos lumbares y tenerlos en buen estado si quiere tener un buen embarazo y parto exento de todo peligro. Las convalecencias del parto serán también fáciles por la Cultura Física que fortificando sus músculos abdominales pondrá en su lugar los órganos distendidos. Los senos si son frágiles, no sufrirán por nada durante el amamantamiento guardando su dureza y hermosura gracias a ejercicios especiales de Cultura Física.

Los niños, los muchachos y jovencitas son el porvenir. La infancia es la edad de la «construcción» del ser humano. Es necesario, pues, construir sólidamente, en belleza y salud, y si hay lugar corregir, si aun se está a tiempo, los puntos flacos y defectos del edificio.

Los temperamentos mezquinos, enclenques, que respiran insuficientemente, nerviosos, asténicos, deficientes de todas clases, pueden y deben ser puestos sobre el camino de la salud, de donde depende su porvenir.

Jóvenes y jovencitas, sumisos a un trabajo intensivo, en períodos de examen en colegios, están expuestos a toda clase de enfermedades en particular la tuberculosis. A esa edad aun frágil, los padres deben de conceder importancia a los ejercicios corporales ya que de los sucesivos años dependen las condiciones físicas más o menos buenas para ellos.

En resumen, la Cultura Física tiene una acción cierta científicamente controlada.

Sobre el esqueleto, para la tonificación de los músculos, ella permite enderezar las desviaciones vertebrales, activa el crecimiento y fortifica el sistema óseo.

Sobre el desarrollo muscular, hace aumentar su volumen y lo tonifica. Tonacidad de músculos abdominales y sostén de órganos, supresión de ptosis orgánica.

Es por esto que calma y estimula el sistema nervioso, por el ejercicio y la hidroterapia. Educación de los reflejos y reeducación de los movimientos.

Sobre el organismo en general: Desarrollo de la resistencia a enfermedades de las vías rspiratorias. Estimulación de los órganos de la digestión y por ello supresión del estreñimiento y de las autointoxicaciones de origen digestivo. Reducción de la obesidad y supresión de los dolores producidos por el reumatismo, por la reactivación de las glándulas endocrinas y sudoriparas.

Sobre la circulación que ella activa creando un estado de euforia dentro de todo el organismo.

En consecuencia la Cultura Física llena la más noble de las misiones. asegurando a todos jóvenes y viejos, hombres, mujeres y niños una salud perfecta, proporcionándoles el placer de vivir.

EDMUNDO A. MOREL

Profesor de Cultura Física

Diplomado E. C. P. de París

(Traducción del Dr. N. Suárez.)

(Prohibida la Reproducción)

(1) El autor se refiere al régimen de alimentación omnívora, porque ya sabe bien que con un régimen vegetariano Trofológico científicamente aplicado, y especialmente si es a base de frugivorismo, se cura la obesidad por vía interna de una manera radical (N. de R.).

Lo que contiene "HIGIENE DEL MATRIMONIO" del Dr. Rosch.

De tamaño grande, 50 páginas, 16 láminas y los siguientes títulos: La Mujer, madre de la humanidad y mártir del hombre.—Meditación ante el bosque.—Ejemplos prácticos.—La Poesia de la madre.—Para ti y para todos.—Dos palabras.—Introducción.—Las enfermedades crónicas y las llamadas enfermedades nerviosas de las mujeres.—Varios casos de errores de los conceptos en los abusos sexuales tenidos como usos. Sus terribles peligros.—Apéndice.—En torno al Nudismo y al Sexualismo.—Alas Alas Alas.—Filosofía del Nudismo.—El culto al Desnudo.—El origen del Naturismo y del Nudismo (foto de Gustavo Nagel).—El Desnudo no es inmoral. ¡¡Importantísimo!! No debe faltar a ningún lector de PENTALFA *y su precio es de 2 pesetas ejemplar. Es lo mejor que se ha escrito hasta la fecha sobre higiene sexual.*

El Naturismo y la Civilización

POR UN SALVAJE CIVILIZADO

Oslo podemos decir ahora que la conocemos bien y tenemos libertad:

No nos interesa esta civilización, a la que engañosa y arteramente nos habéis traído. Pues no queremos vuestro llamado Progreso. Nos volvemos a la integridad de nuestra Madre Naturaleza, para llegar a ser felices como antes fuimos.

No conocíamos, ni nos interesaba, la fuerza de vuestras armas, que no habíamos de emplear en nuestras pacíficas costumbres, ni entre nosotros, ni con nuestros vecinos; nada sabíamos de medios para confeccionar vestidos, que no gastábamos para ser más libres en nuestros movimientos y que no fueran obstáculos a nuestra excelente salud; no gustábamos de los refinamientos de vuestros banquetes de carnes, pescados y otros alimentos y bebidas, que al espesar la sangre y dejar substancias extrañas en el cuerpo, producen las enfermedades que tanto hacen sufrir y acortan la vida del hombre, irritándola para todo acto contrario a su hermano, desde el sencillo enfado, al crimen y la guerra.

Con nuestro Desnudismo Integral y alimentos exclusivos de frutas y verduras la duración general de la vida libre entre nosotros pasaba de los ciento cincuenta años: sin achaques ni enfermedades, sin irritaciones ni pasiones y en la mayor alegría y despreocupación, felices siempre.

Pero vinísteis vosotros a perturbar la placidez de aquella vida con engaños de una civilización tan superior de cultura, de saber, de comodidades y satisfacciones, que nos tenía indiferentes, pero que nos envolvísteis en ella, ayudando con la fuerza al engaño y trayéndonos a vuestra pretendida elevación actual.

Ya nos hallamos todos iguales. Civilizados unos, lo mismo que los otros.

Nuestra vida, como la vuestra, hoy de setenta años, término medio, cuenta con la otra desventaja de que esos setenta años se viven sufriendo enfermedades en un continuo infierno de pasiones insatisfechas, de odio y rencores, que en nuestros ciento cincuenta años no se conocían.

Tal vez vuestra intención fuera buena al traernos a vuestra civilización. Pero repetimos que no nos satisface. Nos volvemos atrás.

Nos apartamos de vosotros sin maladversión alguna. Nos despedimos sin separarnos de vosotros, porque deseamos seguir viviendo en sociedad, como hasta hoy hicimos.

¿Quién, por otra parte, nos daría el camino para llegar a nuestra antigua patria, de nosotros mismos desconocida?

Por eso que nadie, nos entregamos al Naturismo Integral y Desnudismo como guías posibles en nuestra decidida empresa de retorno.

C. M. PEREZ

A LA MONTAÑA

Para María del Pilar, amiguita argentina, con todo cariño.

Dejar la ciudad para subir a la montaña, es como desnudar cuerpo y espíritu, como pasar del invierno a la primavera, de la enfermedad a la salud.

Montaña quiere decir vida pura, limpia como el agua que brota de sus entrañas. Si la salud te lleva a ella, deja en la ciudad los pequeños hábitos viciosos, cigarrillos, etc... Para que la Naturaleza reaccione en ti, no le opongas esos dulces caprichos aderezados con veneno.

Duerme temprano, a la hora en que el grillo y las estrellas imponen silencio a todos los seres y las cosas. La Noche en el campo es como una madre amantísima: nos recoge, como a niños, tempranito, nos besa profundamente en los ojos y vela nuestro sueño para que sea dulce y tranquilo.

Levántate con el sol, para que sus primeros rayos, fundidos con el aire oxigenado de la sierra, saturen todo tu cuerpo de *grana*, que quiere decir vida, tonifiquen tus nervios y purifiquen tu sangre.

No bebas nada que contenga alcohol. Bebe agua pura del manantial, agua que se renueva gota a gota y a cada instante, agua bendecida por la primera caricia de la luz, cuando la luz nació sobre la tierra, agua que conserva toda la sabiduría del Cosmos.

Los meses, días, horas y minutos que permanezcas en el campo, vívelas sencillamente, con toda desnudez.

Que Fray Luis de León y Francisco de Asís te hablen con amor de la vida campesina. Olvida la ciudad, madrastra de los hombres y hervidero de locuras malsanas.

Reza cada mañana, con los brazos abiertos a la luz y el pecho henchido de profunda ternura, una oración a la Naturaleza, una oración que sea como un canto de alegría sana y libre.

«Que tu alimento sea tu mejor medicina». Come despacito, despacito, tranquila, siempre bajo la sombra de un árbol para que el ambiente te ayude a asimilar lo que comas. Procura observar estas reglas triviales de higiene que te harán mucho bien.

No lleves la ciudad a la montaña, como lo hacen los pobres y los ricos, cada domingo o cada día. Se van a ella con las mismas miserias y venenos y retornan igual, llenos de hastío y con una vana ilusión de pureza en el alma.

Subir a la montaña es como desnudar cuerpo y espíritu.

LUIS FELIPE IBARRA

Pida en los Kioscos el Suplemento n.º 2 de PENTALFA

0'20 cts. ejemplar — **16 páginas de fotos muy bonitas**

Acuda Vd. a la fiesta Libreculturista del equinoccio de otoño en el Parthenón, el domingo 24 de Septiembre

¿QUÉ ES NATURISMO INTEGRAL?

No puede ser llamado Naturista Integral quien sea muy radical o quien esté muy fanatizado en uno sólo de los muchos y muy distintos aspectos del Naturismo.

Estos variados aspectos: Científico, o higiénico; social, o económico; práctico, o sencillo; intelectual, o moral, y artístico, o espiritual, forman la Gran Unidad moderna del verdadero Naturismo.

En el primer aspecto conviene estudiar:

Los antiguos fundadores en las diversas edades: Hipócrates, Galeno, Paracelso.

En la Edad Moderna: Priesnitz, Kuhne, Just, Kneipp, Rikli, Lahmann, Souza.

En nuestros días: Fletcher, Muller, el Sistema Trofoterápico, Hanisch, Cristián, Rossiter, Pascault, Carton, Alsina, Duliu, Abentin, Castro, etcétera, etc., *cuyas enseñanzas curativas eminentemente prácticas, han sido, más que otras ramas que hoy también se hacen entrar en el vasto campo del Naturismo,* las que mayormente han influído en el fundamento popular del verdadero Naturismo. No podemos negarlo; creer lo contrario sería no querer reconocer la verdad de esos hechos.

Un noventa por ciento de los naturistas integrales que hemos conocido han entrado en el Naturismo, y se han visto obligados a estudiarlo a fondo, por razones—desgraciadamente—de salud. Ello explica hasta la saciedad el por qué dichos sistemas han sido «eminentemente prácticos». ¡¡Es que la mayor parte del público no se entera de la existencia del Naturismo hasta que todos los demás sistemas curativos han fracasado por completo!!

El segundo aspecto, que es el social, o económico, es el que interviene en la vida práctica, y se distingue por su sencillez. El Comunismo, el Anarquismo y el Socialismo se han beneficiado mucho en ese sentido; los que con más entusiasmo trabajaron para el logro de dicho ideal, fueron: Bakuninn, Elíseo Reclús, Voltaire, Rousseau, Aladro, López, Rosell, Marius Cayol y otros, que han sido y son los militantes de las avanzadas de la literatura sociológica. Ellos son los que más han contribuído a la divulgación del Naturismo entre la clase obrera instruída.

En el cuarto aspecto que es el intelectual, o moral, hemos de tener en cuenta que hombres como Plutarco, Séneca, Pitágoras, Platón, Sócrates, Diógenes, Epicteto, Bossuet, L. Da Vinci, Lamartine, Amado Nervo, Maeterlick, Carlos Brantd y otros más cuya lista sería interminable, han sido y son vegetarianos. Ellos son los que han demostrado que el hombre superior es el que no se aparta de las leyes de la Naturaleza y trata de investigar las causas, el por qué de la Vida.

El último aspecto tiende a demostrar que «no sólo de pan vive el hombre». Las sensaciones superiores son para el alma lo que el pan para el cuerpo.

El Arte es la suprema aspiración del espíritu humano: En medio de la grosera y maaterial «vida práctica» debemos buscar nuestro mayor desahogo espiritual en el Arte: La Pintura, la Escultura, la Música, la Poesía, la Danza y el Teatro nos lo proporcionarán y nos permitirán idealizar nuestros pensamientos.

Fidias, Miguel Angel, Goya, Murillo, Velázquez, Canova, Beethoven, Wagner, Duncan, Bach y una lista interminable de nombres gloriosos, han sido los «apóstoles» del Arte.

En nuestros días ha aparecido el Desnudismo o sea la Librecultura, el cual se ha puesto muy en boga en Europa, Asia y América.

El Desnudismo no se reduce a pigmentar nuestro cuerpo con los rayos directos del sol, sino que sus benéficos influjos déjanse sentir con más intensidad en el terreno de la Sexología. Los desnudistas han podido comprobar que cuanto más cerca están los sexos, mayor es su alejamiento espiritual: Cuanto más fácil le es al cuerpo conseguir una cosa, tanto más repudiada lo es por el espíritu. Por consiguiente, los naturistas no deben temer al Desnudismo si en realidad quieren ostentar, con propiedad, el honroso título de Naturistas Integrales.

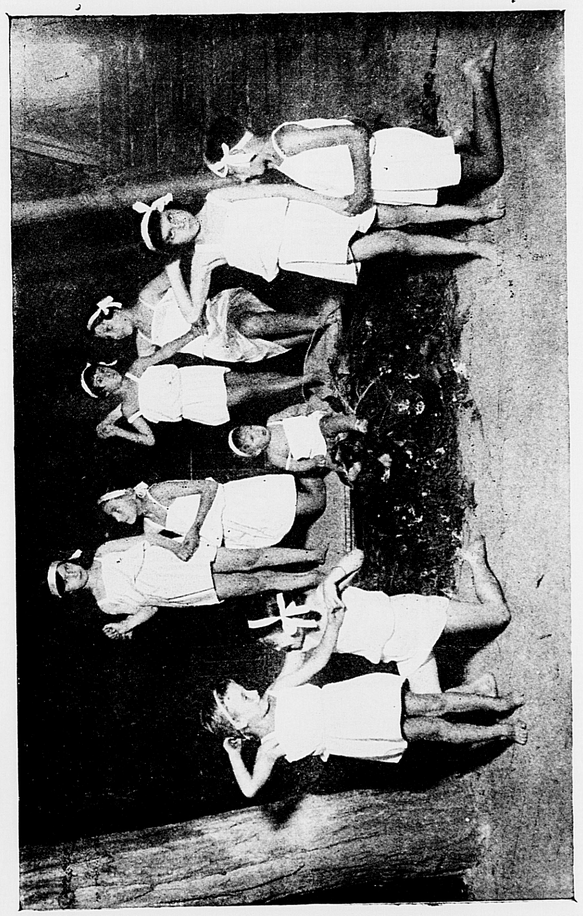
(De la Conferencia dada por el profesor Capo, en el local de la Sociedad Naturista de Barcelona, la noche del 27 de juio).

Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Perera

Agosto: Las viñas están en su apogeo. Los ardientes rayos del sol de este mes han terminado de dar el punto de dulzor al licor que atesoran esos globos negros y ambarinos, ánforas repletas de jugo vital.

Bebamos jugo de uva, pero al natural ¡jamás fermentado!

Prensemos y vertamos el liquen de oro que destilan sus granos en transparentes copas de cristal, y brindemos por su belleza y bondades. Para contar sus excelencias el creador ha iluminado el númen de bardos y poetas que han forjado estrofas en su honor. Nosotros, los naturistas, tenemos sobradas razones para ensalzar sus virtudes. Bien conocidas de todos nosotros son las famosas «curas de uvas». Bebamos, pues, bebamos hasta saciarnos de esa agua milagrosa para que su acción purificadora invada nuestros organismo y nos sature de su poder vivificante. La sangre se librará de impurezas, una sensación de bienestar se adueñará de nuestro ser y la alegría del vivir se traslucirá en nuestro semblante aureolándolo con una fresca sonrisa. ¡Vid! fruto bíblico, ¡uno de tantos ricos presentes con que Dios ha colmado al hombre! ¿Por qué la tozudez de éste en metamorfosearla groseramen-



De la fiesta Naturista dedicada a los niños

Encantadores niños que tomaron parte en la fiesta infantil, celebrada el 23 de Julio, en el local de la Escuela Pentalfa. Interpretaron danzas clásicas y cantaron canciones populares catalanas.

UNA FAMILIA PASANDO EL DIA EN EL PARTHENÓN



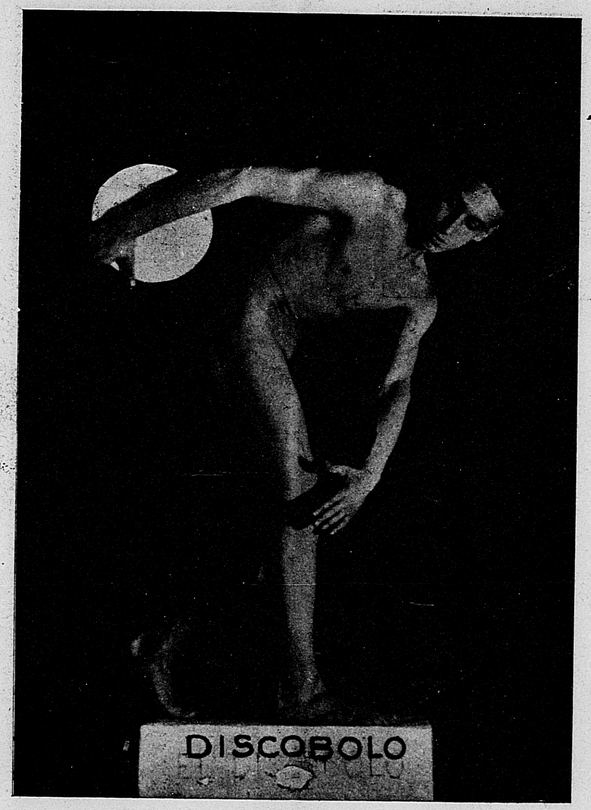
El desnudismo ampara el amor maternal.

CULTURA FÍSICA EN EL PARTHENÓN



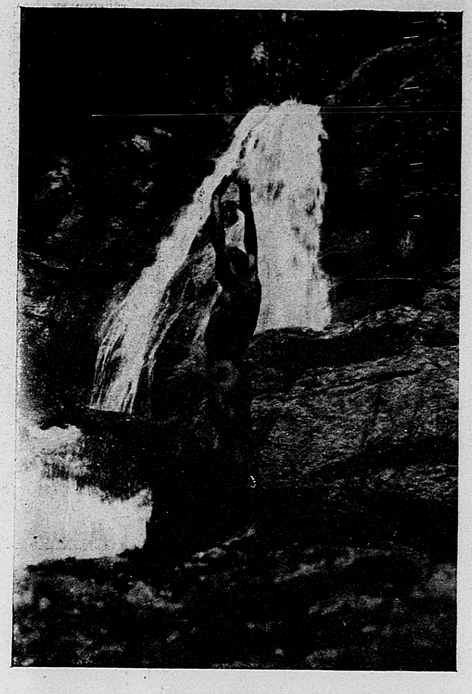
Lanzando la bola de mármol

EL DESNUDISMO HARÁ RENACER UNA NUEVA ERA GRIEGA...



(Foto tomada para Pentalfa Fotograbados BASTARD, de Barcelona)

UNA CASCADA EN CATALUÑA



Ejercicios respiratorios

LA VIDA AL DESNUDO ENTRE PINOS



Al llegar, en el Parthenón

(Instantánea foto PENTALFA)

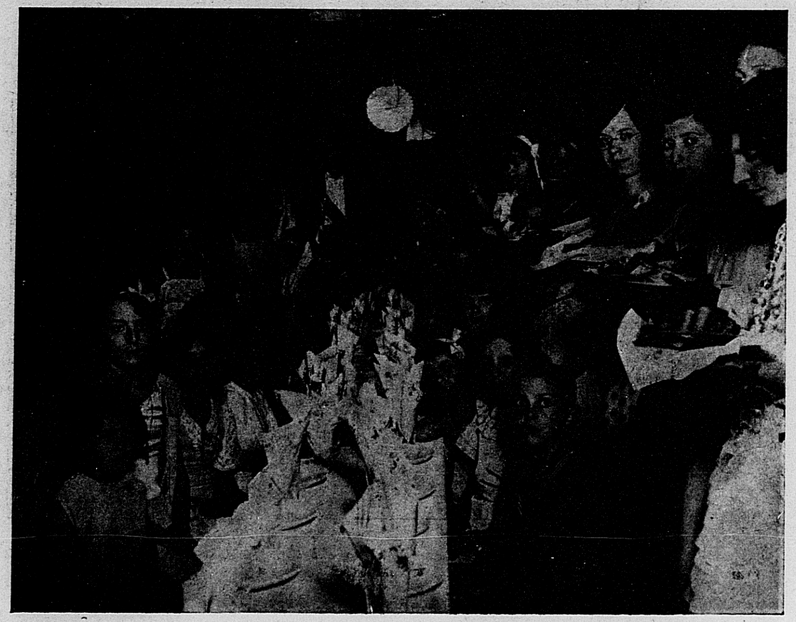
Los organizadores de la fiesta infantil:



De izquierda a derecha, de pie:
Xavier Viura, Nicolás Capo, Lorenza García de Riu.

Sentados:
Luis Felipe Ibarra, Genoveva Puig, Ramona Perera y Julio Pons.

¡Por estos chicuelos se hizo la fiesta!



Dijo el poeta:
"Una casa sin niños es un tiesto sin flores". Niños, pájaros y flores, alegran y perfuman nuestra existencia y nos hacen amar la vida!

te convirtiéndolo, de agua de vida, en vino venenoso y putrefacto que corroe y abrasa sus entrañas, torzándole a lanzar falsas carcajadas, eco lúgubre, burlón y maldito de Satán que acecha a las víctimas que ha de incorporar a su reino de muerte? Los naturistas rechazamos el vino fermentado; el fugaz placer que procura a sus desgraciados adoradores puede hermanarse con el de la cocaína. Ambos son falsos amantes: traicionan alevosamente. A la vez que estampan un voluptuoso beso en los labios de sus víctimas, hunden sañudamente un agudo estilete en su corazón.

Vergüenza, desprecio, escarnio... compañeros inseperables del infeliz que se embriaga. El beodo es un ser risible, estúpido. Mirad la ridícula figura del viejo sileno cabalgando inseguro sobre su borrico. Los vapores de vino se han adueñado de su cerebro y ríe, ríe con risa soez y maliciosa.

Licurgo decía que el hombre que se entregaba al vino, perdía toda conciencia de sus deberes.

Sócrates lo tenía prohibido a sus discípulos, porque alegaba que esa perniciosa bebida, además de arruinar la salud, alejaba al hombre de la sabiduría.

¿A qué sino al uso del diabólico licor cayeron imperios y repúblicas? Las continuas orgías; los desenfrenos sexuales; la corrupción de las costumbres, fueron originados por el vino.

Los sabios y pensadores de Grecia, Roma y Esparta, han atribuído al infame licor la causa de funestos desórdenes públicos. Locuras, crímenes, violaciones, sexualismo, ferocidad, prostitución... He aquí la corte de honor de Baco; triste legado que heredan los hijos del alcoholizado.

Bebamos el zumo de uva puro sin fermentar, tal como nos lo da la planta que la engendró. Dios nos ofrece la uva virgen, casta. ¿Por qué el hombre ha de cometer el horrible sacrilegio de prostituirla.

Abajo todos los vinos, sean éstos claros o tintos, secos o dulces, de la Champaña o del Rhin... ¡Todo son enemigos de la salud del hombre!

El vino es fuente de vicios y pasiones. Volvamos todos la vista a la Viña del Señor! ¡Contemplemos los preciosos racimos de uva cómo se columpian perezosamente a la sombra de los festoneados pámpanos! No ignoran que quizá dentro de unos instantes la mano vigorosa de la bella vendimiadora les arrancará de su éxtasis. Han extraído del «pecho materno», la tierra, toda la savia necesaria para crecer, vivir y «gozar de la vida»; llegada su madurez trasmutan al hombre todo un caudal de vitaminas.

Mueren contentas, porque han cumplido con su misión.

Ojalá nosotros, como la Vid, podamos morir con la conciencia tranquila y la satisfacción del deber cumplido. Pero no nos amarguemos la existencia con filosofías y cosas tristes! Bastante seria nos están poniendo la vida esos endiablados pistoleros que no nos dejan vivir en paz.

Vamos a disipar todas las tristezas con unos ricos refrescos y cocteles, pero antes permitidme que os diga que... unos racimos de moscatel de granos gordos como nueces y unas rebanadas de pan tostado, untado de crema de leche, constituyen una comida completa muy sintética y sabrosa; si algún empedernido «gourmet» carnívoro lo pone en duda, que lo pregunte a los viejos veteranos naturistas que se zampan una arroba de uvas en un día.

Además... el zumo de uva recién prensado es cosa deliciosa. Para prensar la uva se venden en el comercio aparatos especiales; con su ayuda, dicha operación es cosa sencillísima.

¿No tenéis prensa? Arremangaos, si es que llevais mangas largas, pues si llevais mangas cortas o practicais el desnudo íntegro... para maldita cosa os servirá mi advertencia; lavaos bien las manos y cuando las tengais limpísimas estrujad con ellas la uva, pasándola por un colador. El zumo obtenido ponedlo a refrescar en la nevera... ¡Santas Pascuas! además en un santiamén podeis preparar una comida para mediodía. Hervid con agua, sémola blanca de trigo y cuando esté bien cocida y espesita retirad la cazuela del fuego, añadiendo a la sémola, mantequilla y yemas de huevo. Mezclad bien todos los ingredientes. Servidla en los platos, adornando la superficie con queso rallado de Holanda. Con un plato de esta sémola, un vaso o dos de zumo de uva y algunas tostadas podéis ir a plantar coles con la seguridad que no os dolerán los riñones.

Y ahora vamos a los refrescos y cocteles.

Refresco

En un vaso grande echad el zumo de 200 gramos de uva blanca de parra, unos granos pelados de uva moscatel, un melocotón a pedacitos menudos y un poco de hielo picado. Podéis servirlo así, al natural, o añadiéndole una o dos cucharaditas de azúcar.

Coctel de mostatel

CANTIDAD PARA DOS PERSONAS

Echad en una coctelera el zumo de 250 gramos de uva moscatel, una yema de huevo y un poquito de hielo picado. Agitadlo bien y... lo demás corre por vuestra cuenta.

Coctel moderno

CANTIDAD PARA DOS PERSONAS

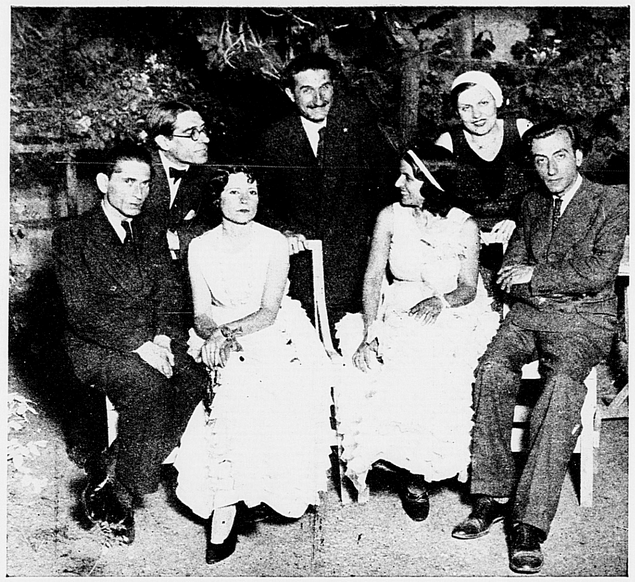
El zumo de 200 gramos de uva moscatel, una yema de huevo, una cucharada de crema de nata, el zumo de dos rodajas de piña, dos cucharaditas de azúcar de caña y un poco de hielo picado. Mezcladlo bien y servidlo en seguida.

Después de probar estos cocteles el más empedernido adorador de Baco, se siente con unas ganitas locas de abrazar nuestro sistema.

MUCHA GENTE CREE...

Mucha gente cree que con no comer carne ni pescados ya tiene resuelto el problema de la salud, y no se preocupa de ninguna otra razón científica. Los que así obran están en un profundo error. Pues, precisamente existen aún razones científicas de la alimentación. La Dietética es un arma de dos filos para el hombre civilizado, que si no sabe la esgrimir puede hacerse mucho daño. Y una de las leyes fundamentales que hay que conocer y dominar es la incompatibilidad química de los alimentos para evitar trastornos.

Los organizadores de la fiesta infantil:



De izquierda a derecha, de pie:
Xavier Viura, Nicolás Capo, Lorenza García de Riu.

Sentados:
Luis Felipe Ibarra, Genoveva Puig, Ramona Perera y Julio Pons.

¡Por estos chicuelos se hizo la fiesta!



Dijo el poeta:
"Una casa sin niños es un tiesto sin flores". Niños, pájaros y flores, alegran y perfuman nuestra existencia y nos hacen amar la vida!

te convirtiéndolo, de agua de vida, en vino venenoso y putrefacto que corroe y abrasa sus entrañas, forzándole a lanzar falsas carcajadas, eco lúgubre, burlón y maldito de Satán que acecha a las víctimas que ha de incorporar a su reino de muerte? Los naturistas rechazamos el vino fermentado; el fugaz placer que procura a sus desgraciados adoradores puede hermanarse con el de la cocaína. Ambos son falsos amantes: traicionan alevosamente. A la vez que estampan un voluptuoso beso en los labios de sus víctimas, hunden sañudamente un agudo estilete en su corazón.

Vergüenza, desprecio, escarnio... compañeros inseperables del infeliz que se embriaga. El beodo es un ser risible, estúpido. Mirad la ridícula figura del viejo sileno cabalgando inseguro sobre su borrico. Los vapores de vino se han adueñado de su cerebro y ríe, ríe con risa soez y maliciosa.

Licurgo decía que el hombre que se entregaba al vino, perdía toda conciencia de sus deberes.

Sócrates lo tenía prohibido a sus discípulos, porque alegaba que esa perniciosa bebida, además de arruinar la salud, alejaba al hombre de la sabiduría.

¿A qué sino al uso del diabólico licor cayeron imperios y repúblicas? Las continuas orgías; los desenfrenos sexuales; la corrupción de las costumbres, fueron originados por el vino.

Los sabios y pensadores de Grecia, Roma y Esparta, han atribuído al infame licor la causa de funestos desórdenes públicos. Locuras, crímenes, violaciones, sexualismo, ferocidad, prostitución... He aquí la corte de honor de Baco; triste legado que heredan los hijos del alcoholizado.

Bebamos el zumo de uva puro sin fermentar, tal como nos lo da la planta que la engendró. Dios nos ofrece la uva virgen, casta. ¿Por qué el hombre ha de cometer el horrible sacrilegio de prostituirla.

Abajo todos los vinos, sean éstos claros o tintos, secos o dulces, de la Champaña o del Rhin... ¡Todo son enemigos de la salud del hombre!

El vino es fuente de vicios y pasiones. Volvamos todos la vista a la Viña del Señor! ¡Contemplemos los preciosos racimos de uva cómo se columpian perezosamente a la sombra de los festoneados pámpanos! No ignoran que quizá dentro de unos instantes la mano vigorosa de la bella vendimiadora les arrancará de su éxtasis. Han extraído del «pecho materno», la tierra, toda la savia necesaria para crecer, vivir y «gozar de la vida»; llegada su madurez trasmutan al hombre todo un caudal de vitaminas.

Mueren contentas, porque han cumplido con su misión.

Ojalá nosotros, como la Vid, podamos morir con la conciencia tranquila y la satisfacción del deber cumplido. Pero no nos amarguemos la existencia con filosofías y cosas tristes! Bastante seria nos están poniendo la vida esos endiablados pistoleros que no nos dejan vivir en paz.

Vamos a disipar todas las tristezas con unos ricos refrescos y cocteles, pero antes permitidme que os diga que... unos racimos de moscatel de granos gordos como nueces y unas rebanadas de pan tostado, untado de crema de leche, constituyen una comida completa muy sintética y sabrosa; si algún empedernido «gourmet» carnívoro lo pone en duda, que lo pregunte a los viejos veteranos naturistas que se zampan una arroba de uvas en un día.

Además... el zumo de uva recién prensado es cosa deliciosa. Para prensar la uva se venden en el comercio aparatos especiales; con su ayuda, dicha operación es cosa sencillísima.

¿No tenéis prensa? Arremangaos, si es que llevais mangas largas, pues si llevais mangas cortas o practicais el desnudo íntegro... para maldita cosa os servirá mi advertencia; lavaos bien las manos y cuando las tengais limpísimas estrujad con ellas la uva, pasándola por un colador. El zumo obtenido ponedlo a refrescar en la nevera... ¡Santas Pascuas! además en un santiamén podeis preparar una comida para mediodía. Hervid con agua, sémola blanca de trigo y cuando esté bien cocida y espesita retirad la cazuela del fuego, añadiendo a la sémola, mantequilla y yemas de huevo. Mezclad bien todos los ingredientes. Servidla en los platos, adornando la superficie con queso rallado de Holanda. Con un plato de esta sémola, un vaso o dos de zumo de uva y algunas tostadas podéis ir a plantar coles con la seguridad que no os dolerán los riñones.

Y ahora vamos a los refrescos y cocteles.

Refresco

En un vaso grande echad el zumo de 200 gramos de uva blanca de parra, unos granos pelados de uva moscatel, un melocotón a pedacitos menudos y un poco de hielo picado. Podéis servirlo así, al natural, o añadiéndole una o dos cucharaditas de azúcar.

Coctel de mostatel

CANTIDAD PARA DOS PERSONAS

Echad en una coctelera el zumo de 250 gramos de uva moscatel, una yema de huevo y un poquito de hielo picado. Agitadlo bien y... lo demás corre por vuestra cuenta.

Coctel moderno

CANTIDAD PARA DOS PERSONAS

El zumo de 200 gramos de uva moscatel, una yema de huevo, una cucharada de crema de nata, el zumo de dos rodajas de piña, dos cucharaditas de azúcar de caña y un poco de hielo picado. Mezcladlo bien y servidlo en seguida.

Después de probar estos cocteles el más empedernido adorador de Baco, se siente con unas ganitas locas de abrazar nuestro sistema.

MUCHA GENTE CREE...

Mucha gente cree que con no comer carne ni pescados ya tiene resuelto el problema de la salud, y no se preocupa de ninguna otra razón científica. Los que así obran están en un profundo error. Pues, precisamente existen aún razones científicas de la alimentación. La Dietética es un arma de dos filos para el hombre civilizado, que al no saberla esgrimir puede hacerse mucho daño. Y una de las leyes fundamentales que hay que conocer y dominar es la incompatibilidad química de los alimentos para evitar trastornos.

JOAQUIN PALACIN, DE UBEDA

Se encuentra entre nosotros este incansable paladín de la causa naturista, con su señora esposa, pasando temporada de veraneo, habiendo visitado varias poblaciones de Cataluña, quedando encantadísimo al observar que cada día va en mayor progreso la práctica de ir sin medias las mujeres y sin sombrero los hombres. También ha quedado satisfecho del progreso naturo-desnudista. El señor Palacín, hombre filántropo e idealista, es un convencido naturista trofólogo, siendo su caso personal un nuevo éxito de nuestra ciencia naturista, por cuanto padecía reuma, obesidad, apoplegia, gota, gastronomía, estreñimiento, congestiones cerebrales, carditis, etc., y hoy, después de pasar una corta temporada en nuestra pequeña casa de reposo de la calle de Alcoy, precedido de un plan por correspondencia, se halla totalmente curado. El señor Palacín pesaba 115 kilos, habiendo rebajado hasta 67. Está poseído de un entusiasmo por el ideal terapéutico, que muchos jóvenes de 20 años no le igualan, contando él más de 60. Ejemplos como los del señor Palacín son los que se necesitan para ganar adeptos a nuestra causa. Animo y adelante con el Naturo-Desnudismo!

MARGARITA MARTOS

Espiritual y convencida jovencita naturo-desnudista, que también ha pasado una temporada en nuestra casa de la Bonanova, habiéndose curado de sus dolencias y trastornos que antes padecía con el régimen omnívoro. Hoy es un verdadero ejemplo viviente de lo que puede el sistema Trofoterapéutico. Margarita Martos es muy estudiosa y siente de verdad el Naturo-Desnudismo, pues es de las primeras en acudir a nuestras reuniones.

EL SUPLEMENTO DE «PENTALFA» NUMERO 2

Avisamos a todos nuestros suscriptores y lectores que debido a las vacaciones de verano del Director Profesor N. Capo, no aparecerá PENTALFA, y sí el interesante suplemento de 16 páginas con hermosas fotografías.

PARABOLA DE LA SERPIENTE Y EL SANTO

Había en un campo una gran serpiente venenosa. Nadie se atrevía a pasar por allí. Un día un santo (Mahatma) pasó por aquel camino y la serpiente corrió tras él para morderle. Pero cuando se aproximó al santo, perdió toda su ferocidad y fué dominada por la dulzura y suavidad del Yogi. Viéndola, el sabio le dijo: «Bien, amiga mía, ¿pensabas morderme?» La serpiente avergonzada nada replicó. Entonces el sabio prosiguió: «Atiende, amiga; no vuelvas a hacer mal a nadie en lo futuro.» La serpiente se inclinó en señal de asentimiento. El sabio siguió su camino, la culebra se metió en su agujero y desde entonces principió a llevar una vida de inocencia, sin intentar hacer daño a nadie. A los pocos días todo el vecindario había llegado a la conclusión de que la serpiente había perdido su veneno y que ya no era peligrosa; así que todos comenzaron a molestarla. Le arrojaban piedras o le tiraban despiadadamente de la cola, sin que hubiera término para sus sufrimientos. Afortunadamente volvió a pasar el sabio por aquel camino, y viendo la condición triste y lastimosa de la serpiente, fué muy conmovido a inquirir la causa. «Santo señor—le dijo la serpiente—, esto es debido a que no hago mal a nadie desde que me disteis vuestro consejo. Pero ¡ay, son tan crueles!» El sabio sonriéndose, dijo: «Amiga mía, yo simplemente te aconsejé que no mordieras a nadie; pero no te dije que no los asustaras. Aunque no debes morder a ninguna criatura viviente, debes, sin embargo, mantener la gente a distancia atemorizándola con tus silbidos.» Y Sri Ramakrishna agregó: «No hay daño en *enseñar los dientes* a los malvados y a vuestros enemigos, mostrándoles que podéis protegeros y sabéis como resistir al mal. Sólo que debéis tener cuidado de no verter vuestro veneno en la sangre de vuestro enemigo.»

PARABOLA DEL AGRICULTOR Y LA ACEQUIA

Os explicaré esto por una parábola: En cierta parte había habido una gran sequía. Los agricultores regaban sus campos mediante acequias, que traían el agua de grandes distancias. Un agricultor tenía gran entereza y fuerza de carácter. Una mañana determinó continuar cavando su acequia hasta darle conexión con el río y traer el agua a sus tierras. Tan ocupado estaba cavando que perdió la cuenta del tiempo. La hora de la comida llegó y pasó. Su esposa le llamaba para que fuera a casa a lavarse y comer. «La comida se enfría», le decía ella; «deja tu trabajo hasta mañana». Al principio él no prestó atención a sus palabras, pero cuando ella repitió sus ruegos, la mandó que se fuera a casa y le dejara en paz. «No tenéis razón», la dijo; «con esta terrible sequía nada se puede cultivar. No habrá alimento para nuestros hijos; la familia entera morirá de hambre. He resuelto traer en este mismo día el agua del río a mi campo; después pensaré en lavarme y comer.» Al oir esto su esposa se fué a casa. El agricultor trabajó todo el día, y al anochecer unió la acequia al río, y sentándose a un lado vió con gran regocijo cómo corría la corriente de agua hacia el interior de su campo. Su mente estaba entonces tranquila y feliz. Fué a casa y llamando a su esposa le dijo: «Ahora dame un poco de aceite y aliña mi pan.» Y se lavó, comió muy bien y disfrutó de un profundo sueño. Esta clase de determinación y firmeza de propósito debe ser la base del fuerte desinterés de las cosas mundanas. Otro agricultor que intentaba llevar el agua a su campo fué llamado igualmente por su esposa a la hora de comer. «Se hace tarde, ven a casa, lávate y come», dijo ella. Y al momento él dejó caer su azada, diciendo: «Querida mía, cuando tú me pides que vaya, debo ir.» Y de este modo su campo permaneció seco. Esto nos demuestra el valor de la Voluntad del hombre, que empleada para el bien beneficia a la familia, y empleándola para la pereza nos trae la miseria.

(*De «El Evangelio de Râmakrishna»*)

A LOS LIBRECULTURISTAS DE SEVILLA

¿Qué les parecen los artículos y fotografías publicados en PENTALFA? Es verdaderamente admirable que haya personas con la grandeza de espíritu suficiente para arrostrar impasible la rechifla o franca oposición de sus conciudadanos; pues no siempre se limitan a tildarlos de desequilibrados: a veces los combaten sañudamente, como si fuesen seres depravados, indignos de vivir entre gente civilizada.

Usted no tiene ese concepto tan pobre de la Librecultura; teóricamente, por folletos y libros, conoce algo del movimiento naturista, los avances lentos pero seguros que continuamente va haciendo; mas nunca tuvo oportunidad de conocer personalmente a algún amigo que en toda su pureza lo practicase.

¿Sabe que en Sevilla hay un grupo vegetariano-naturista legalmente constituído? Seguramente lo ignora. Somos pocos, y nuestra modestia nos ha hecho pasar desapercibidos. Todos los jueves, de nueve a once de la noche, nos encontramos en el domicilio provisional d la Sociedad, calle Betis, núm. 68, cambiando impresiones sobre nuestros ideales y acordando el lugar de la excursión que invariablemente hacemos cada domingo.

Con nuestro mejor deseo le invitamos a que asista a cualquiera de estas reuniones. Para presentarse le basta decir que es lector de PENTALFA.

Cordialmente deseamos que acepte este ofrecimiento, pues únicamente, reuniendo todos los elementos dispersos por la ciudad, podremos establecer una Asociación potente, que no desmerezca de otras ya existentes.

FINCA BARATA, VENDO

Vendo finca con casa grande, tres pozos de agua potable, árboles frutales, a 20 minutos del pueblo de Celrá (Gerona); se da muy barata: 700 duros. Toda la extensión del terreno es de 15 vasanas.

Informes: a Enrique Marcé, Sarriá de Ter (Gerona).

DESEO PENSION VEGETARIANA

Obrero Naturista convencido, desea pensión vegetariana de régimen compatible, en familia naturista, a todo estar, preferible sea en San Martín, Clot o Pueblo Nuevo, por tener el trabajo cerca de dichas barriadas. Comunicarlo a la Redacción de «Pentalfa» con las iniciales J. J.

DEMANDA

Señor naturista, intelectual, desea madre e hija o hijas para cuidarle el piso y prepararle la comida vegetariana. Dará vivienda franca y pagados los gastos de luz y agua. Barriada Lesseps. Razón: Redacción «Pentalfa», para las iniciales V. G.

"El Naturismo en el bolsillo"

Interesantísima obra para el iniciado en Trofología o Ciencia de la Vida

Por el profesor N. CAPO

Precio: Rústica, 3 ptas. :-: Encuadernado, 4'50 ptes.

Para que el lector pueda darse cuenta de la importancia de la obra, ésta tiene, además de numerosos grabados, el siguiente interesantísimo sumario:

Lección primera (Primera parte)
Salud es vida.
Vida carnívora. (Clisé)

Lección segunda
¿Qué es el cuerpo humano?
Vida vegetariana. (Clisé)
Los frutos de las carnes.

Lección tercera
Orientación individual.

Lección cuarta (Segunda parte)
El aliento es Vida. (Respiración)

Lección quinta
Consejos varios referentes a los agentes físicos.

Lección sexta
Los atributos científicos del Sol y la Luz, el Agua y la Tierra.

Lección séptima
Masticación, insalivación y selección de los alimentos.

Lección octava
Alimentos prohibidos. (Clisé)
A los arríficos.

Lección novena
Las incompatibilidades químicas alimenticias.

Lección décima
El secreto para no sufrir malas digestiones diarias. (Compatibilidad de los alimentos)
Substancias residuales que comen los seres humanos!!

Lección undécima (Cuarta parte)
Ejemplos de menús diarios.
Los pájaros.

Lección duodécima (Cuarta parte)
La salud perfecta.
A los hidrémicos.

Minutas trofológicas.
Los grandes problemas de la salud y de la Vida.
Resúmenes trofológicos.
La vitalidad y el hombre.
Cómo se adquiere vitalidad.
Cómo se pierde vitalidad.
La naranja y el hombre.
El hombre y el mono.
Régimen para viaje.
Concentración física y concentración mental.
El resfriado y el catarro deben evitarse.
¿Por qué la salud?
El odio nuevo.
El «Non Plus Ultra» de los estreñidos. (Clisé del tamarindo)
Resumen del libro en líneas de oro.

Más de 300 páginas de texto

NOTA INTERESANTE. — Los pedidos deben hacerse siempre a calle Pelayo, 60, 3.°, Barcelona (España), los cuales se sirven a reembolso si son para España, y los de América previo el envío de su importe por giro al Banco Hispano-Americano, de Barcelona.

JOAQUIN PALACIN, DE UBEDA

Se encuentra entre nosotros este incansable paladín de la causa naturista, con su señora esposa, pasando temporada de veraneo, habiendo visitado varias poblaciones de Cataluña, quedando encantadísimo al observar que cada día va en mayor progreso la práctica de ir sin medias las mujeres y sin sombrero los hombres. También ha quedado satisfecho del progreso naturo-desnudista. El señor Palacín, hombre filántropo e idealista, es un convencido naturista trofólogo, siendo su caso personal un nuevo éxito de nuestra ciencia naturista, por cuanto padecía reuma, obesidad, apoplegía, gota, gastronomía, estreñimiento, congestiones cerebrales, cardiitis, etc., y hoy, después de pasar una corta temporada en nuestra pequeña casa de reposo de la calle de Alcoy, precedido de un plan por correspondencia, se halla totalmente curado. El señor Palacín pesaba 115 kilos, habiendo rebajado hasta 67. Está poseído de un entusiasmo por el ideal terapéutico, que muchos jóvenes de 20 años no le igualan, contando él más de 60. Ejemplos como los del señor Palacín son los que se necesitan para ganar adeptos a nuestra causa. Animo y adelante con el Naturo-Desnudismo!

MARGARITA MARTOS

Espiritual y convencida jovencita naturo-desnudista, que también ha pasado una temporada en nuestra casa de la Bonanova, habiéndose curado de sus dolencias y trastornos que antes padecía con el régimen omnívoro. Hoy es un verdadero ejemplo viviente de lo que puede el sistema Trofoterapéutico. Margarita Martos es muy estudiosa y siente de verdad el Naturo-Desnudismo, pues es de las primeras en acudir a nuestras reuniones.

EL SUPLEMENTO DE «PENTALFA» NUMERO 2

Avisamos a todos nuestros suscriptores y lectores que debido a las vacaciones de verano del Director Profesor N. Capo, no aparecerá PENTALFA, y sí el interesante suplemento de 16 páginas con hermosas fotografías.

PARABOLA DE LA SERPIENTE Y EL SANTO

Había en un campo una gran serpiente venenosa. Nadie se atrevía a pasar por allí. Un día un santo (Mahatma) pasó por aquel camino y la serpiente corrió tras él para morderle. Pero cuando se aproximó al santo, perdió toda su ferocidad y fué dominada por la dulzura y suavidad del Yogi. Viéndola, el sabio le dijo: «Bien, amiga mía, ¿pensabas morderme?» La serpiente avergonzada nada replicó. Entonces el sabio prosiguió: «Atiende, amiga; no vuelvas a hacer mal a nadie en lo futuro.» La serpiente se inclinó en señal de asentimiento. El sabio siguió su camino, la culebra se metió en su agujero y desde entonces principió a llevar una vida de inocencia, sin intentar hacer daño a nadie. A los pocos días todo el vecindario había llegado a la conclusión de que la serpiente había perdido su veneno y que ya no era peligrosa; así que todos comenzaron a molestarla. Le arrojaban piedras o le tiraban despiadadamente de la cola, sin que hubiera término para sus sufrimientos. Afortunadamente volvió a pasar el sabio por aquel camino, y viendo la condición triste y lastimosa de la serpiente, fué muy conmovido a inquirir la causa. «Santo señor—le dijo la serpiente—, esto es debido a que no hago mal a nadie desde que me disteis vuestro consejo. Pero ¡ay, son tan crueles!» El sabio sonriéndose, dijo: «Amiga mía, yo simplemente te aconsejé que no mordieras a nadie; pero no te dije que no los asustaras. Aunque no debes morder a ninguna criatura viviente, debes, sin embargo, mantener la gente a distancia atemorizándola con tus silbidos.» Y Sri Ramakrishna agregó: «No hay daño en *enseñar los dientes* a los malvados y a vuestros enemigos, mostrándoles que podéis protegeros y sabéis como resistir al mal. Sólo que debéis tener cuidado de no verter vuestro veneno en la sangre de vuestro enemigo.»

PARABOLA DEL AGRICULTOR Y LA ACEQUIA

Os explicaré esto por una parábola: En cierta parte había habido una gran sequía. Los agricultores regaban sus campos mediante acequias, que traían el agua de grandes distancias. Un agricultor tenía gran entereza y fuerza de carácter. Una mañana determinó continuar cavando su acequia hasta darle conexión con el río y traer el agua a sus tierras. Tan ocupado estaba cavando que perdió la cuenta del tiempo. La hora de la comida llegó y pasó. Su esposa le llamaba para que fuera a casa a lavarse y comer, «La comida se enfría», le decía ella; «deja tu trabajo hasta mañana». Al principio él no prestó atención a sus palabras, pero cuando ella repitió sus ruegos, la mandó que se fuera a casa y le dejara en paz. «No tenéis razón», la dijo; «con esta terrible sequía nada se puede cultivar. No habrá alimento para nuestros hijos; la familia entera morirá de hambre. He resuelto traer en este mismo día el agua del río a mi campo; después pensaré en lavarme y comer.» Al oir esto su esposa se fué a casa. El agricultor trabajó todo el día, y al anochecer unió la acequia al río, y sentándose a un lado vió con gran regocijo cómo corría la corriente de agua hacia el interior de su campo. Su mente estaba entonces tranquila y feliz. Fué a casa y llamando a su esposa le dijo: «Ahora dame un poco de aceite y aliña mi pan.» Y se lavó, comió muy bien y disfrutó de un profundo sueño. Esta clase de determinación y firmeza de propósito debe ser la base del fuerte desinterés de las cosas mundanas. Otro agricultor que intentaba llevar el agua a su campo fué llamado igualmente por su esposa a la hora de comer. «Se hace tarde, ven a casa, lávate y come», dijo ella. Y al momento él dejó caer su azadá, diciendo: «Querida mía, cuando tú me pides que vaya, debo ir.» Y de este modo su campo permaneció seco. Esto nos demuestra el valor de la Voluntad del hombre, que empleada para el bien beneficia a la familia, y empleándola para la pereza nos trae la miseria.

(*De «El Evangelio de Ramakrishna»*)

A LOS LIBRECULTURISTAS DE SEVILLA

¿Qué les parecen los artículos y fotografías publicados en PENTALFA? Es verdaderamente admirable que haya personas con la grandeza de espíritu suficiente para arrostrar impasible la rechifla o franca oposición de sus conciudadanos; pues no siempre se limitan a tildarlos de desequilibrados: a veces los combaten sañudamente, como si fuesen seres depravados, indignos de vivir entre gente civilizada.

Usted no tiene ese concepto tan pobre de la Libreculturа; teóricamente, por folletos y libros, conoce algo del movimiento naturista, los avances lentos pero seguros que continuamente va haciendo; mas nunca tuvo oportunidad de conocer personalmente a alguna amigo que en toda su pureza lo practicase.

¿Sabe que en Sevilla hay un grupo vegetariano-naturista legalmente constituído? Seguramente lo ignora. Somos pocos, y nuestra modestia nos ha hecho pasar desapercibidos. Todos los jueves, de nueve a once de la noche, nos encontramos en el domicilio provisional d la Sociedad, calle Betis, núm. 68, cambiando impresiones sobre nuestros ideales y acordando el lugar de la excursión que invariablemente hacemos cada domingo.

Con nuestro mejor deseo le invitamos a que asista a cualquiera de estas reuniones. Para presentarse le basta decir que es lector de PENTALFA.

Cordialmente deseamos que acepte este ofrecimiento, pues únicamente, reuniendo todos los elementos dispersos por la ciudad, podremos establecer una Asociación potente, que no desmerezca de otras ya existentes.

FINCA BARATA, VENDO

Vendo finca con casa grande, tres pozos de agua potable, árboles frutales, a 20 minutos del pueblo de Celrá (Gerona); se da muy barata: 700 duros. Toda la extensión del terreno es de 15 vasanas.

Informes: a Enrique Marcé, Sarriá de Ter (Gerona).

DESEO PENSION VEGETARIANA

Obrero Naturista convencido, desea pensión vegetariana de régimen compatible, en familia naturista, a todo estar, preferible sea en San Martín, Clot o Pueblo Nuevo, por tener el trabajo cerca de dichas barriadas. Comunicarlo a la Redacción de «Pentalfa» con las iniciales J. J.

DEMANDA

Señor naturista, intelectual, desea madre e hija o hijas para cuidarle el piso y prepararle la comida vegetariana. Dará vivienda franca y pagados los gastos de luz y agua. Barriada Lesseps. Razón: Redacción «Pentalfa», para las iniciales V. G.

"El Naturismo en el bolsillo"

Interesantísima obra para el iniciado en Trofología o Ciencia de la Vida

Por el profesor N. CAPO

Precio: Rústica, 3 ptas. :-: Encuadernado, 4'50 ptes.

Para que el lector pueda darse cuenta de la importancia de la obra, ésta tiene, además de numerosos grabados, el siguiente interesantísimo sumario:

Lección primera (Primera parte)
Salud es vida.
Vida carnívora. (Clisé)

Lección segunda
¿Qué es el cuerpo humano?
Vida vegetariana. (Clisé)
Los frutos de las carnes.

Lección tercera
Orientación individual.

Lección cuarta (Segunda parte)
El aliento es Vida. (Respiración)

Lección quinta
Consejos varios referentes a los agentes físicos.

Lección sexta
Los atributos científicos del Sol y la Luz, el Agua y la Tierra.

Lección séptima
Masticación, insalivación y selección de los alimentos.

Lección octava
Alimentos prohibidos. (Clisé)
A los artríticos.

Lección novena
Las incompatibilidades químicas alimenticias.

Lección décima
El secreto para no sufrir malas digestiones diarias. (Compatibilidad de los alimentos)
Substancias residuales que comen los seres humanos!!

Lección undécima (Cuarta parte)
Ejemplos de menús diarios.
Los pájaros.

Lección duodécima (Cuarta parte)
La salud perfecta.
A los hidrémicos.

Minutas trofológicas.
Los grandes problemas de la salud y de la Vida.
Resúmenes trofológicos.
La vitalidad y el hombre.
Cómo se adquiere vitalidad.
Cómo se pierde vitalidad.
La naranja y el hombre.
El hombre y el mono.
Régimen para viaje.
Concentración física y concentración mental.
El resfriado y el catarro deben evitarse.
¿Por qué la salud?
El odio nuevo.
El «Non Plus Ultra» de los estreñidos. (Clisé del tamarindo)
Resumen del libro en líneas de oro.

Más de 300 páginas de texto

NOTA INTERESANTE. – Los pedidos deben hacerse siempre a calle Pelayo, 60, 3.º, Barcelona (España), los cuales se sirven a reembolso si son para España, y los de América previo el envío de su importe por giro al Banco Hispano-Americano, de Barcelona.

¡Naturistas, Vegetarianos, Libreculturistas!

Comedor
vegetariano
trofológico

Comidas desde 2 pts.

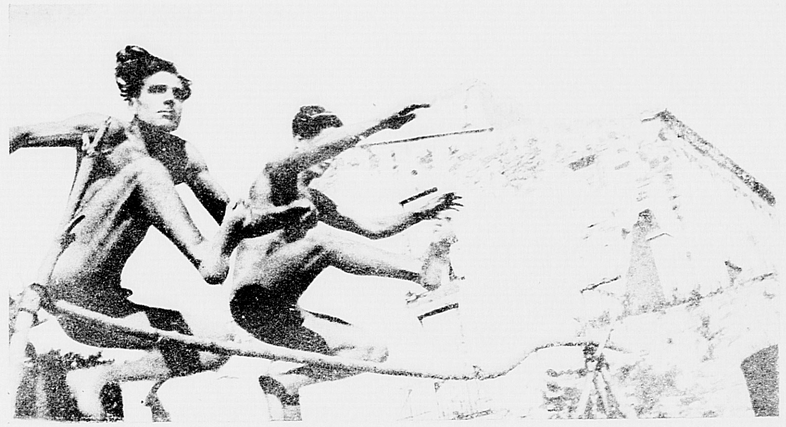
Cenas . . . . 1'50 pts.

Comidas especiales para sanos y para ——enfermos——

¡¡Pruebe Vd. hoy mismo una comida!!

Pelayo, 60, 3.º

SALTOS...



practicados por nuestros diestros y jóvenes atletas.

JUEGOS LIBRECULTURISTAS



por los que sienten gran afición los concurrentes a nuestro campo.