¡RESURRECCIÓN!
¡JUVENTUD!
¡PRIMAVERA!

Natura despierta del sueño universal de invierno e invita a la vida de la manifestación y de la forma. ¡La Tierra, Maya encantada, triunfa con su ejército de elementos, reinos y seres vivientes de la Creación!

"PENTALFA, ASOCIACIÓN NATURISTA"
PELAYO, 12, PRAL, 2.ª - TELÉFONO 22585
BARCELONA

X ANIVERSARIO DE "PENTALFA"

GRANDIOSOS FESTIVALES ORGANIZADOS POR EL "GRUPO JUVENCY" PARA CONMEMORAR EL X ANIVERSARIO DE LA FUNDACIÓN DE LA REVISTA "PENTALFA"

DIA 12 DE GERMINAL (ABRIL) A LAS SEIS TARDE

Apertura del acto por Xavier Viura. Resumen histórico del Naturismo de hace diez años en Barcelona y el de nuestros días.

Selecto repertorio de música clásica, ejecutada al piano por doña María Torner.

Discursos a cargo de los señores: Angel Bonsa, Arnaldo Biete, Manuel Gil, Ramona Pereta, María del Carmen Duran, Luis Molins y otros.

Recital poético por el rapsoda José Brunet.

Graciela Crespo declamará algunas poesías de su extenso repertorio.

El joven guitarrista Juan Benigeno ejecutará obras de Sors, Tárrega, Bach, Chopin.

Mercedes Alsedá cantará una selección de Verdi y canciones de Genoveva Puig y Mozart.

Al final, el maestro Iuli Pons ejecutará al piano dos valses autografos y la Gran Polonesa brillante de Chopin.

DIA 14, A LAS SEIS TARDE

Tomarán parte: Xavier Viura, Angel Bonsa, María Torner, Juan Bovira, María del Carmen Duran, José Armengol, Ramona Pereta, Esteban Llopis, Teresita Solsona, Nieta, Pastor, Minuto y Jorge Reig.

DIA 19, A LAS SEIS TARDE

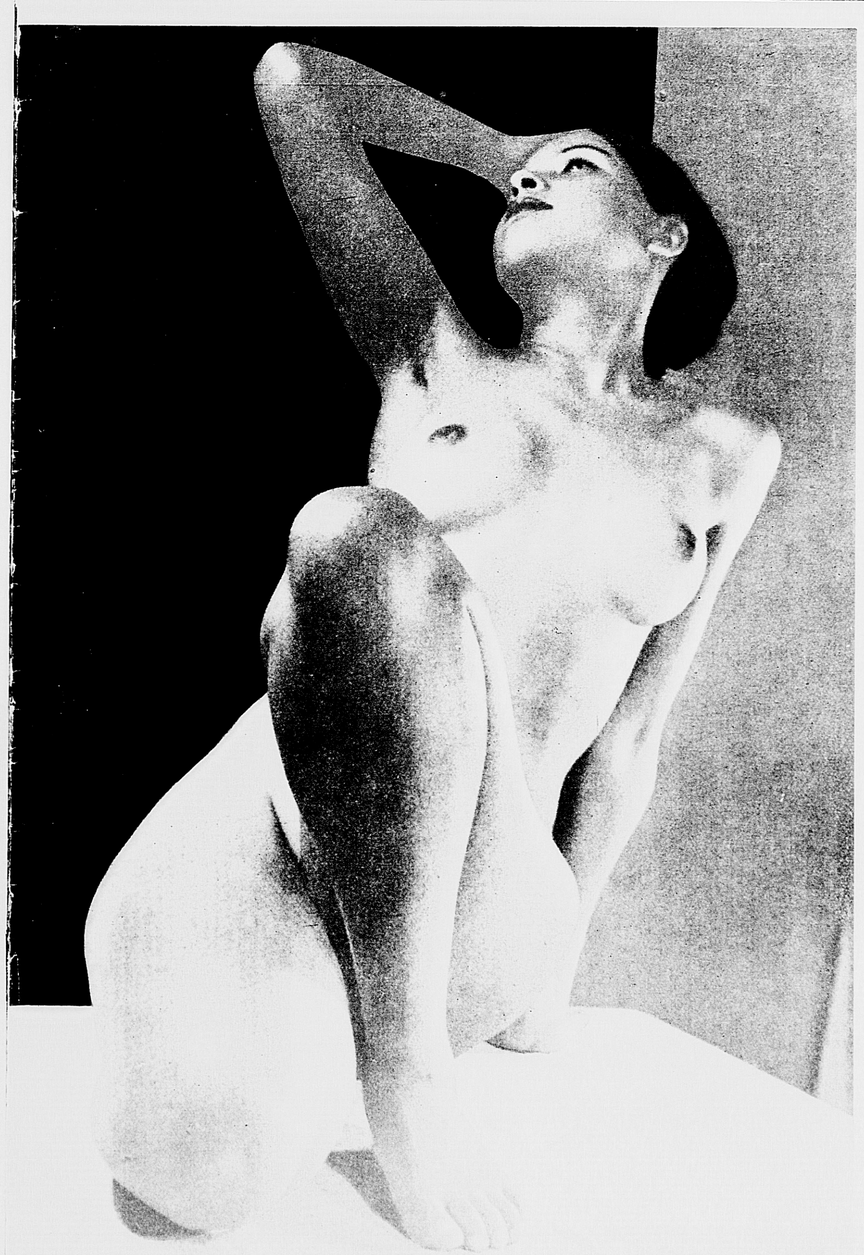
Extraordinario concierto, a cargo de nuestros queridos consocios la compositora Genoveva Puig y el concertista Iuli Pons, tomando parte también el tenor Jorge Reig.

Nota: Se servirá merienda naturista, el día 19 en honor del Año X de nuestra colectividad en nuestro campo naturista.

No tiene tendencia política, social ni religiosa; combate los vicios del alcohol, tabaco, carnes, tóxicos, la prostitución y la pornografía.

En cada hombre existe un deseo innato de perfección y en cada grado de perfección un chispazo de liberación para vivir la vida sana.

Año XI Fundador y Director: Profesor N. CAPO N.° 230



Dedicado al X aniversario de la fundación de PENTALFA

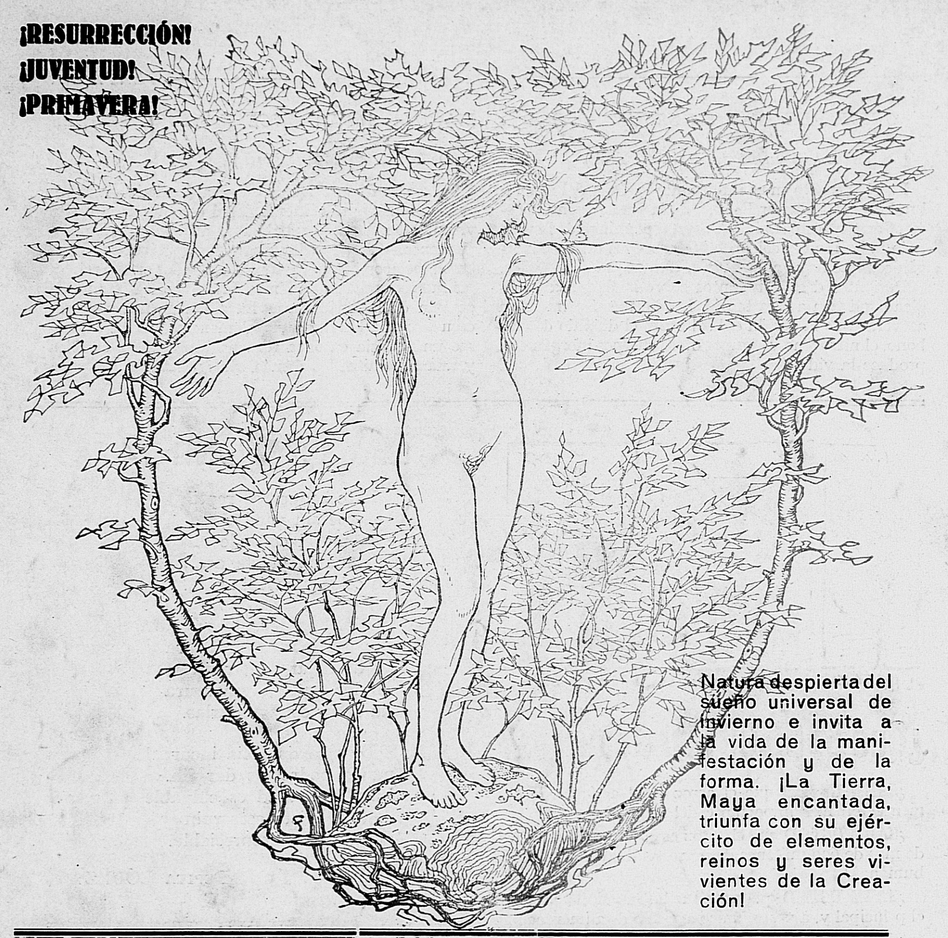
El Desnudo Artístico, adulto y Xenero el Desnudo en el hombre y en la mujer, la suave armonía que vibra elocuente, en las formas cabales de un cuerpo de Venus de marmol o de carne, la gracia exquisita, que fluye arrobadora, de las rítmicas formas femeninas, la gracia seductora que emirriga los sentidos y penetra victoriosa hasta lo intimo del alma, la belleza serena y esplendente, vestida con el airoso e impoluto ropaje de la castidad y el pudor, la belleza y la fuerza que palpita, hecha armonías en los músculos broncedos y en los torsos vigorosos de los cuerpos apolíneos... pero, no el Desnudo pornografico de sátiros heliondos e impúdicas vacantes; el Desnudo sensual provocativo, que se exhibe en los cuerpos vergonzantes, manchados de lacras y lascivia.

Prof. E. G. ALSINA

Buenos Aires

Barcelona, 30 Germinal (abril) 1930

¡RESURRECCIÓN!
¡JUVENTUD!
¡PRIMAVERA!



Natura despierta del sueño universal de invierno e invita a la vida de la manifestación y de la forma. ¡La Tierra, Maya encantada, triunfa con su ejército de elementos, reinos y seres vivientes de la Creación!

"PENTALFA, ASOCIACIÓN NATURISTA"
PELAYO, 12, PRAL., 2.ª • TELÉFONO 22585
BARCELONA

X ANIVERSARIO DE "PENTALFA"

GRANDIOSOS FESTIVALES ORGANIZADOS POR EL "GRUPO JUVENCY" PARA CONMEMORAR EL X ANIVERSARIO DE LA FUNDACIÓN DE LA REVISTA "PENTALFA"

DIA 12 DE GERMINAL (ABRIL). A LAS SEIS TARDE

Apertura del acto por Xavier Viura: Resumen histórico del Naturismo de hace diez años en Barcelona y el de nuestros días:

Selecto repertorio de música clásica, ejecutada al piano por doña Maria Torner.

Discursos a cargo de los señores Angel Bensa, Arnaldo Biete, Manuel Gil, Ramona Perera, Maria del Carmen Durán, Luis Molins y otros.

Recital poético por el rapsoda José Brunet.

Graciela Crespo declamará alguna- poesías de su extenso repertorio.

El joven guitarrista Juan Benaigues ejecutará obras de Sors, Tárrega, Bach, Chopin

Mercedes Alsedá cantará una selección de Verdi y canciones de Genoveva Puig y Mozart.

Al final, el maestro Juli Pons ejecutará al piano dos valses autógrafos y la Gran Polonesa brillante de Chopin.

DIA 14, A LAS SEIS TARDE

Tomarán parte: Xavier Viura, Angel Bensa, Maria Torner, Juan Rovira, Maria del Carmen Durán, José Armengol, Ramona Perera, Esteban Llopis, Teresita Solsona, Nineta, Pastor, «Minuto» y Jorge Reig.

DIA 19, A LAS SEIS TARDE

Extraordinario concierto, a cargo de nuestros queridos consocios la compositora Genoveva Puig y el concertista Juli Pons, tomando parte también el tenor Jorge Reig.

Nota: Se servirá naranjada naturista, y el día 19, se hará un «Arroz Vegetariano» colectivo en nuestro campo libreculturista.

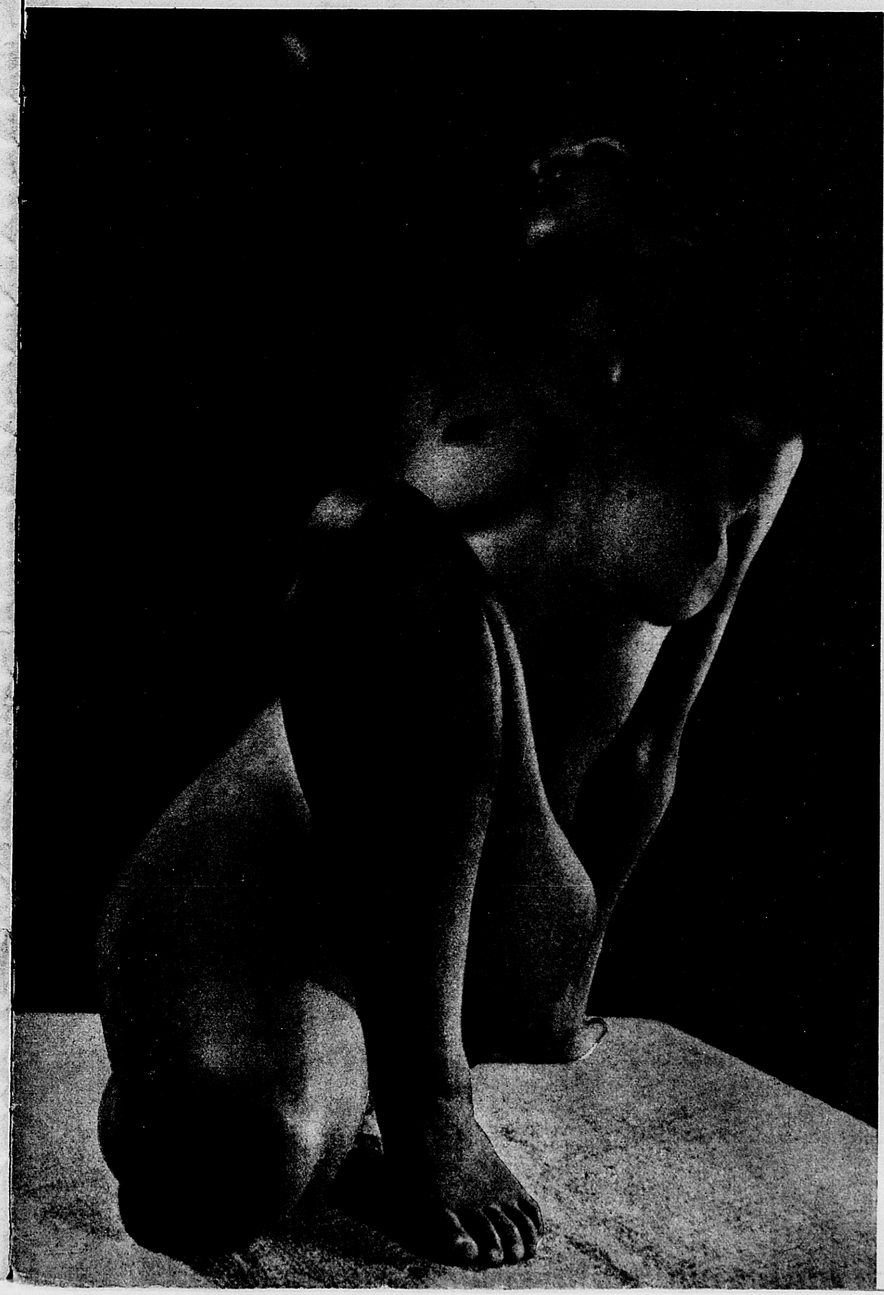
560

Pentalfa

No tiene tendencia política, social ni religiosa; combate los vicios del alcohol, tabaco, carnes, tóxicos, la prostitución y la pornografía.

En cada hombre existe un deseo innato de perfección y en cada grado de perfección un chispazo de liberación para vivir la vida sana.

Año XI — Fundador y Director: Profesor N. CAPO — N.° 230



Dedicado al X aniversario de la fundación de «PENTALFA»

El Desnudo no es inmoral

El Desnudo. Acepto, admiro y venero el Desnudo en el hombre y en la mujer, la suave armonía que vibra elocuente, en las formas cabales de un cuerpo de Venus de mármol o de carne; la gracia exquisita, que fluye arrobadora, de las rítmicas formas femeninas; la gracia seductora que embriaga los sentidos y penetra victoriosa hasta lo íntimo del alma; la belleza serena y esplendente, vestida con el áureo e impoluto ropaje de la castidad y el pudor; la belleza y la fuerza que palpita, hecha armonías, en los músculos bronceados y en los torsos vigorosos de los cuerpos apolíneos...; pero, no el Desnudo pornografico de «sátiros hediondos e impúdicas vacantes»; el Desnudo sensual, provocativo, que se exhibe en los cuerpos vergonzantes, manchados de lacras y lascivia.

Prof. E. G. ALSINA

Buenos Aires.

0,50 pesetas

Barcelona, 30 Germinal (abril) 1936.

CORREO ADMINISTRATIVO

Jorge Herrmann, Ondara (Alicante). — Hemos recibido su folleto sobre *La Salud y la Belleza por medio del Naturismo,* que encontramos interesantísimo. Con la edición de dicho folleto, vemos que el buen ánimo de usted no decae; al contrario, se halla cada día más dispuesto a la lucha por el ideal naturista. ¡Animo, y adelante!

Quirino Cristiani, Buenos Aires (Argentina). — Su primera carta fué contestada por el Prof. Capo, cuya respuesta suponemos en su poder. Asimismo, el Prof. Capo envió a la señorita Rossi los planes pedidos, que suponemos también en poder de ella. Se recibió la revista *¡Viva cien años!,* y sus prospectos (interesantísimos) sobre las películas de dibujos animados. Por ellos vemos que nos las habemos con un gran artista, lo cual constituye para nosotros un placer infinito. Ya nos ocuparemos de usted, como honra del Naturismo que se gloría contando en sus filas artistas de tanta fama. Ya sabe que le tenemos pedido algo para PENTALFA, y nos lo debe, esperando que sus manos maestras creen algo con que nuestra Revista se honre publicándolo. Gracias anticipadas. Respecto a su segunda carta, debemos decirle que el régimen de la señorita Rossi ha sido enviado.

Georges Touchard, Sainte Adresse (Francia) — ¿Cómo va la traducción de *Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla*? ¿Qué dice al editor a quien ha enviado usted los originales traducidos? Suponemos que la publicación no tardará, y que tendrá tanto éxito como ha tenido en España y América.

Manuel Maciá, Barcelona. — Todo lo que nos detalla en su carta, necesita de un plan especial curativo individualizado, por lo que puede pasar por nuestro despacho de la calle de Pelayo, 12, pral., 2.ª Además, no puede visitarse sin ser socio de «Pentalfa, Sociedad Naturista», y para ser admitido en ella han de presentarlo dos socios de dicha Sociedad. Por otra parte, una vez admitido socio, han de transcurrir unos meses antes de tener derecho a la entrada en nuestro campo desnudista integral.

Prof. Alsina, Buenos Aires (Argentina). — Hemos recibido su libro *La Trofología en las enfermedades del aparato digestivo,* cuyo envío y dedicatoria agradecemos infinito. Le animamos a proseguir en la labor naturista. Igualmente creemos ya en su poder un ejemplar, dedicado, de la 5.ª edición de la obra del Prof. Capo, *Trofología práctica y Trofoterapia.*

Salvador Cubel dos Cerezos, de Manzanares (Teruel). — Hemos publicado su anuncio, por idealismo, pero como en su carta no decía nada respecto al importe, debemos advertirle que esta clase de anuncios valen cinco pesetas, cuyo importe nos puede remitir por giro postal o en sellos de correo.

Prof. Dulin, de Buenos Aires (Argentina). — Hemos recibido la primera lección de su *Curso de Naturismo,* que encontramos admirable. Suponemos ya el éxito que debe tener su curso. Creemos habrá recibido un ejemplar, dedicado, de la 5.ª edición de la obra del Prof. Capo: *Trofología práctica y Trofoterapia.*

Reginaldo García, de Guatemala. — Tomamos nota de que nos liquidará los géneros recibidos, y luego le enviaremos 25 ejemplares de *Medicina de urgencia* y 50 de *Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla.* Por tanto, no dudamos que nos liquidará lo enviado.

Don José Camblor, de Montevideo (Uruguay). — Le agradecemos sinceramente todo el interés que se toma por nuestra obra. Recibimos a su debido tiempo un librito de usted sobre la *Bandera de la Raza,* así como una nota de un periódico referente al ajo y a la cebolla. ¡Gracias por todo!

Joaquín López Ribeiro, Mafra (Portugal). — No pueden ser seguidos en nuestra Escuela los cursos a que hace mención en su carta (que hemos contestado). Pero, por si le interesa, en la «Universidad Naturista», Cortes, 500, 1.°, 1.ª, Barcelona, puede seguir el curso de doctor en Naturopatía, *honoris causa.*

José Pousa Pinsa, Viana del Bollo (Orense). — La revista PENTALFA se le ha mandado sin interrupción. Los últimos números que han salido son: el 226, 227, 228 y 229. Por tanto, vea si tiene estos números, y si no, pida el que le falte. Le hemos mandado a reembolso, con el correspondiente descuento, un ejemplar de los últimos libros aparecidos, de los que puede hacer propaganda y vender muchos ejemplares, saliéndole de esta forma gratis los suyos.

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

AÑO XI

Pentalfa

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

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

NÚM. 230

EDITORIAL

El X Aniversario de "Pentalfa"

Como se había anunciado, se celebró el X aniversario de la fundación de PENTALFA, en nuestro local social, calle de Pelayo, 12, los días 12, 14 y 19 de Germinal (abril), cuyo festival revistió todas las galas elocuentes de un acontecimiento solemne, especialmente cuando los viejos amigos de PENTALFA rememoraban aquellos históricos días de los primeros pasos de la pequeña PENTALFA, que se abrió camino a través de los inabordables escollos de la envidia, de la ignorancia y de la maldad; reminiscencias, todas, de la morbosidad carnívora, imperante en nuestra actual civilización.

¡Diez años de lucha, diez años de prédica!

Y fruto de la intensa campaña de PENTALFA es que hoy día se conozca tanto el Vegetarismo, la Trofoterapia y el Desnudismo en Cataluña como en España y América latina, después de haber lanzado al público, ¡más de 400.000 ejemplares en el total de los diez años! ¡Casi nada! ¿Puede, tal vez, imaginarse el lector lo que representa esta empresa de atreverse a lanzar ante un público indiferente y frío 400.000 ejemplares de magazines de la categoría de PENTALFA, que sólo pensarlo espanta?

Cuatrocientos mil, 400.000 cañonazos lanzados contra la fortaleza del *carnivorismo,* en cuyo parapeto hay un gran cartelón en que se lee: ¡¡¡IGNORANCIA!!!

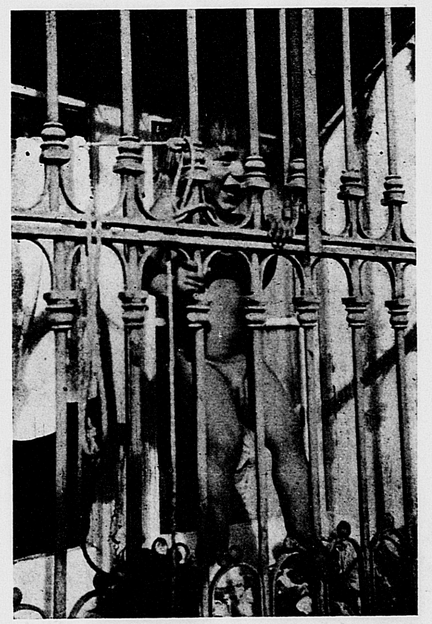
Y ¿qué capitalistas de la «V Avenida» financiaban la obra de PENTALFA?

¡Ninguno! ¡Ni Morgan, ni Ford!

¡Sólo había de «capital» la fe, el entusiasmo y el corazón de naturista de los que, magnetizados por el fuego del *Ideal,* se lanzaron a la trágica cruzada en bien de la Humanidad!

Y tras el sendero recorrido para llegar a la actual meta, hay amarguras, lágrimas, sangre y dolor..., porque el apostolado de un Ideal es todo un «Vía Crucis», ¡donde se abrasan y fulminan las entrañas, la juventud y la Vida!

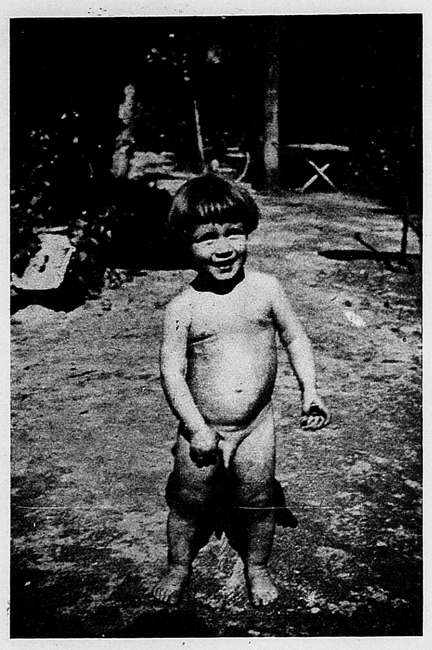
APOLO PEN ENJAULADO...



(Foto Pentalfa)

...pero no quiere estar dentro y busca el sol fuera, en el jardín

APOLO PEN EN LIBERTAD...



(Foto Pentalfa)

... Y aquí lo tenemos libre y sonriente esperando la ducha fresca.

¿Sabéis lo que representa tener un sueño, una ilusión grande, un ideal supremo con arranques profundos de ansias sobrehumanas de hacer bien al mundo, y mientras se está febricitante y absorto en la arcana tarea, aparecer por la espalda la sarcástica sonrisa de un flaco Mefistófeles, la «lengua» del bilioso Yago, el tétrico sonido de los seis sueldos de Judas, o bien el puñal rastrero de un cobarde amigo?

¿Nunca os habéis sentido actores o héroes en esta tragicomedia de la vida?

Pues, ¡todas las luchas gloriosas por el Ideal son iguales!

Los brazos obreros manchados de lodo y tierra, sangre y lágrimas que, como esfuerzos supremos, han tenido que mantener la luz naturista de PENTALFA contra los ataques de todos los «amigos» y enemigos, han salido, como la flor de loto, del fondo del alma, del mundo de lo ideal, del seno del pueblo que sufre y lucha, que sangra sus entrañas, ¡pero canta!

Y eso ha sido la historia de PENTALFA. ¡Un canto, un verdadero canto por encima de los dolores y las miserias humanas y que sólo almas juveniles e inflamadas de ideal han podido soportar!

Y es que la obra de PENTALFA no ha sido solamente la publicación de PENTALFA, sino también sus 120.000 libros y folletos publicados y sus banquetes trofológicos, sus excursiones familiares, sus conferencias científicas, sus casamientos entre vegetarianos, sus 20.000 enfermos curados por el sistema Trofoterápico y el Desnudismo.

Es toda una obra, es todo un símbolo de renacimiento universal armonizado con la reforma de la vida sincronizada con el Naturismo integral.

No podemos escapar a la tentación de mencionar cronológicamente los años de actuación, aunque sea brevemente:

1923

El 31 de Fructidor (agosto) llega el Profesor Capo, procedente de Montevideo, vía Vigo, a Barcelona, y como no pudo congeniar con el Prof. Castro sobre el proyecto de fundación de una colonia y sanatorio naturista, ya concertada entre todos los naturistas, Ramón Rey, M. Rodríguez, J. Pasquario, J. Castro y otros, se radica en Barcelona. Al cabo de trece días, Primo de Rivera da el golpe de Estado y se declara la Dictadura en España. Entonces el Prof. Capo encontró más dificultades para la propaganda trofológica en Cataluña. Pero su fe en el ideal naturista y la confianza en sí mismo, hizo que ya en las excursiones o en centros culturales iniciara la ocasión de hablar del *Naturismo trofológico*, ya que lo que se conocía entonces era solamente el sistema Kuhne. Las primeras excursiones y conferencias las inició entre el grupo denominado «Amics del Sol», en el grupo Eugenia, en la Sociedad Vegetariana de Barcelona, que en aquel entonces estaba en la calle de la Princesa, e intervenían en ella don Enrique Ferruz, don Galián Cerón y otros. El Dr. Vander publicaba su revista *La Salud* y comenzaba la construcción de su obra *Medicina Natural*. El doctor Mora Sais publicaba su revista *Naturismo;* el Dr. Pueyo, otra, *La Unión Sanitaria;* el señor Sorribas, *Hesperis*, y el Dr. Ferrándiz. *Vida y Salud*. No había ninguna que diera al Naturismo el nuevo rumbo de la Trofología; de aquí nació la idea de PENTALFA, símbolo de la salud perfecta. Mientras tanto, ya había surgido la simpatía por la Trofología en la familia Perera y otros.

Aparece *Trofología Práctica* y otros libritos.

SUPLEMENTO

El desnudismo de Gimnos Club, de Valencia

A los simpatizantes:

El grupo libreculturista Gimnos Club, después de tres años de haber publicado su último llamamiento, vuelve a ponerse en comunicación con todos los libreculturistas y simpatizantes para reanudar sus prácticas gímnicas, actividades que, en estos últimos tiempos, no ha podido realizar en toda su extensión debido a causas diversas.

Tratamos de reunir a los elementos simpatizantes que existen en Valencia en una actividad común, encaminada a crear un Gimnos (palabra griega) en donde todos puedan encontrar los afines todas las ventajas, tanto morales como materiales, que se pueden conseguir dentro de una organización de esta índole.

Creemos de interés para todos la realización de tan bello programa, y no dudamos que a nuestro llamamiento se responderá como otras veces, pero en mayor número de individuos, debido a la gran difusión que han alcanzado estas ideas.

A continuación copiamos de nuestro reglamento el artículo 2.º, en el que se indica el fin de la sociedad.

Art. 2.º El fin que se propone esta entidad es la regeneración moral, mental y física de la personalidad humana:

a) Por medio de una disciplina intelectual y moral, basada en el sentido del Bien, la Belleza y la Verdad.

b) Por la práctica de una vida armonizada con las leyes naturales: uso racional del Aire, del Sol y del Agua.

c) Por el cultivo de la libre cultura y los deportes en general, para mantener los cuerpos en perfecta salud, y contribuir así al perfeccionamiento de la raza.

Para realizar en todo lo posible este fin, nuestras actividades se reducen:

1.º A conseguir un local social en Valencia.

2.º A crear una biblioteca en nuestro domicilio sobre temas libreculturistas.

3.º A organizar conferencias sobre Nudismo, Naturismo, Eugenesia, etc. Manifestaciones artísticas, como exposiciones de fotografías, dibujos, fotomontajes de temas libreculturistas. Sesiones cinematográficas de proyecciones, festivales artísticos y deportivos.

4.º Crear un gimnasio y solárium desnudista en Valencia para uso diario. Fomentar la rítmica.

5.º Organizar excursiones periódicas con prácticas deportivas y nudistas; y

6.º Conseguir cerca de la capital un lugar cercado en donde poder practicar Nudismo en pleno contacto con la Naturaleza.

Como se comprenderá, para poder realizar todo esto, necesitamos reunir un gran número de individuos, para lo cual invitamos a todos los que, con una preparación libreculturista suficiente y conscientes del deber de ayudarnos, se presten a cooperar junto con nosotros.

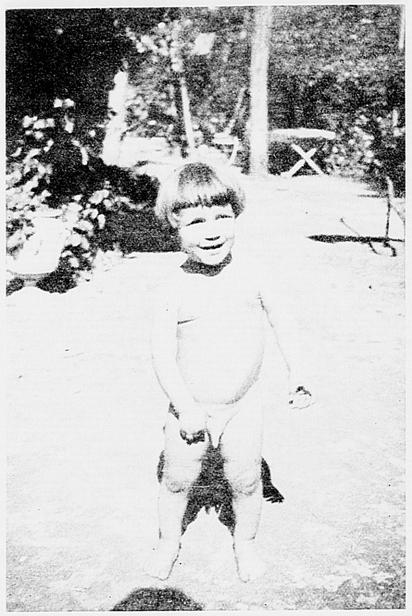
Cuantos se interesen por todo lo expuesto, pueden dirigirse personalmente a Gimnos Club - Clarechet, 9, principal, los miércoles y los sábados, de siete a nueve de la noche, o por escrito al apartado 239, Valencia.

¡Salud y Luz!

Los nombres de los componentes de la nueva Junta Directiva son: Presidente, Vicente Gómez Rivas; Secretario, Enrique Ros Capilla; Tesorero, Emilio Fibres Fernando; Vocales, José Ganoza García y Manuel Vendrell Miguel.

JOVEN NATURISTA busca empleo de cualquier clase, que no sea muy pesado, pues, por estar algo delicado de salud, no puede hacer trabajos fuertes. Preferible sea en casa de algún comerciante o industrial naturista. Escribir a PENTALFA, *con las señas* A. B. C.

APOLO PEN EN LIBERTAD...



(Foto Pentalfa)

... Y aquí lo tenemos libre y sonriente esperando la ducha fresca.

¿Sabéis lo que representa tener un sueño, una ilusión grande, un ideal supremo con arranques profundos de ansias sobrehumanas de hacer bien al mundo, y mientras se está febricitante y absorto en la arcana tarea, aparecer por la espalda la sarcástica sonrisa de un flaco Mefistófeles, la «lengua» del bilioso Yago, el tétrico sonido de los seis sueldos de Judas, o bien el puñal rastrero de un cobarde amigo?

¿Nunca os habéis sentido actores o héroes en esta tragicomedia de la vida?

Pues, ¡todas las luchas gloriosas por el Ideal son iguales!

Los brazos obreros manchados de lodo y tierra, sangre y lágrimas que, como esfuerzos supremos, han tenido que mantener la luz naturista de PENTALFA contra los ataques de todos los «amigos» y enemigos, han salido, como la flor de loto, del fondo del alma, del mundo de lo ideal, del seno del pueblo que sufre y lucha, que sangra sus entrañas, ¡pero canta!

Y eso ha sido la historia de PENTALFA. ¡Un canto, un verdadero canto por encima de los dolores y las miserias humanas y que sólo almas juveniles e inflamadas de ideal han podido soportar!

Y es que la obra de PENTALFA no ha sido solamente la publicación de PENTALFA, sino también sus 120.000 libros y folletos publicados y sus banquetes trofológicos, sus excursiones familiares, sus conferencias científicas, sus casamientos entre vegetarianos, sus 20.000 enfermos curados por el sistema Trofoterápico y el Desnudismo.

Es toda una obra, es todo un símbolo de renacimiento universal armonizado con la reforma de la vida sincronizada con el Naturismo integral.

No podemos escapar a la tentación de mencionar cronológicamente los años de actuación, aunque sea brevemente:

1923

El 31 de Fructidor (agosto) llega el Profesor Capo, procedente de Montevideo, vía Vigo, a Barcelona, y como no pudo congeniar con el Prof. Castro sobre el proyecto de fundación de una colonia y sanatorio naturista, ya concertada entre todos los naturistas, Ramón Rey, M. Rodríguez, J. Pasquario, J. Castro y otros, se radica en Barcelona. Al cabo de trece días, Primo de Rivera da el golpe de Estado y se declara la Dictadura en España. Entonces el Prof. Capo encontró más dificultades para la propaganda trofológica en Cataluña. Pero su fe en el ideal naturista y la confianza en sí mismo, hizo que ya en las excursiones o en centros culturales iniciara la ocasión de hablar del *Naturismo trofológico*, ya que lo que se conocía entonces era solamente el sistema Kuhne. Las primeras excursiones y conferencias las inició entre el grupo denominado «Amics del Sol», en el grupo Eugenia, en la Sociedad Vegetariana de Barcelona, que en aquel entonces estaba en la calle de la Princesa, e intervenían en ella don Enrique Ferruz, don Galián Cerón y otros. El Dr. Vander publicaba su revista *La Salud* y comenzaba la construcción de su obra *Medicina Natural*. El doctor Mora Sais publicaba su revista *Naturismo*; el Dr. Pueyo, otra, *La Unión Sanitaria*; el señor Sorribas, *Hesperis*, y el Dr. Ferrándiz, *Vida y Salud*. No había ninguna que diera al Naturismo el nuevo rumbo de la Trofología; de aquí nació la idea de PENTALFA, símbolo de la salud perfecta. Mientras tanto, ya había surgido la simpatía por la Trofología en la familia Perera y otros.

Aparece *Trofología Práctica* y otros libritos.

SUPLEMENTO

El desnudismo de Gimnos Club, de Valencia

A los simpatizantes:

El grupo libreculturista Gimnos Club, después de tres años de haber publicado su último llamamiento, vuelve a ponerse en comunicación con todos los libreculturistas y simpatizantes para reanudar sus prácticas gímnicas, actividades que, en estos últimos tiempos, no ha podido realizar en toda su extensión debido a causas diversas.

Tratamos de reunir a los elementos simpatizantes que existen en Valencia en una actividad común, encaminada a crear un Gimnos próspero, en cuyo seno puedan encontrar los afines todas las ventajas, tanto morales como materiales, que se pueden conseguir dentro de una organización de esta índole.

Creemos de interés para todos la realización de tan bello programa, y no dudamos que a nuestro llamamiento se responderá como otras veces, pero en mayor número de individuos, debido a la gran difusión que han alcanzado estas ideas.

A continuación copiamos de nuestro reglamento el artículo 2.°, en el que se indica el fin de la sociedad.

Art. 2.° El fin que se propone esta entidad es la regeneración moral, mental y física de la personalidad humana.

a) Por medio de una disciplina intelectual y moral, basada en el sentido del Bien, la Belleza y la Verdad.

b) Por la práctica de una vida armonizada con las leyes naturales: uso racional del Aire, del Sol y del Agua.

c) Por el cultivo de la libre cultura y los deportes, en general, para mantener los cuerpos en perfecta salud, y contribuir así al perfeccionamiento de la raza.

Para realizar en todo lo posible este fin, nuestras actividades se reducen:

1.° A conseguir un local social en Valencia.

2.° A crear una biblioteca en nuestro domicilio sobre temas libreculturistas.

3.° A organizar conferencias sobre Nudismo, Naturismo, Eugenesia, etc. Manifestaciones artísticas, como exposiciones de fotografías, dibujos, fotomontajes de temas libreculturistas. Sesiones cinematográficas, de proyecciones, festivales artísticos y deportivos.

4.° Crear un gimnasio y solárium desnudista en Valencia para uso diario. Fomentar la rítmica.

5.° Organizar excursiones periódicas con prácticas deportivas y nudistas, y

6.° Conseguir cerca de la capital un lugar cercado en donde poder practicar Nudismo en pleno contacto con la Naturaleza.

Como se comprenderá, para poder realizar todo esto, necesitamos reunir un gran número de individuos, para lo cual invitamos a todos los que, con una preparación libreculturista suficiente y conscientes del deber de ayudarnos, se presten a cooperar junto con nosotros.

Cuantos se interesen por todo lo expuesto, pueden dirigirse personalmente a Gimnos Club: Clarechet, 9, principal, los miércoles y los sábados, de siete a nueve de la noche, o por escrito al apartado 239, Valencia.

¡Salud y Luz!

Los nombres de los componentes de la nueva Junta Directiva son: Presidente, Vicente Gómez Rivas; Secretario, Enrique Ros Capilla; Tesorero, Emilio Fifres Ferrando; Vocales, José Gancsa García y Manuel Vendrell Miguel.

JOVEN NATURISTA busca empleo de cualquier clase, que no sea muy pesado, pues, por estar algo delicado de salud, no puede hacer trabajos fuertes. Preferible sea en casa de algún comerciante o industrial naturista. Escribir a PENTALFA, *con las señas A. B. C.*

Los progresos del Naturodesnudismo

En estos últimos quince años los progresos del Naturismo integral, o sea del Naturodesnudismo, por lo que toca a Cataluña, y sobre todo a Barcelona, han sido tan importantes y característicos, que bien merecen que nos detengamos en hacer algunas consideraciones, aunque breves, acerca de ellos. El ritmo acelerado que se deja sentir en los cambios que se suceden vertiginosamente en todo el mundo, marca su tensión precisamente en el Naturismo integral, que es el movimiento práctico de verdadera regeneración, culminando en el Universalismo con una síntesis completa de renovación en todos los órdenes de la vida.

La primera etapa naturista contemporánea fué especialmente higiénica físicamente: el vegetarismo exclusivo, casi heroico, de los consumidores de maíz crudo y de otros elementos vegetales directos, sin atenuantes racionales; la hidroterapia simplista, la helioterapia exclusiva; esa primera etapa fué privilegio de unos cuantos precursores beneméritos, entre los cuales no debemos olvidar al facultativo y escritor catalanista, a quien tuvimos el honor de conocer personalmente: nos referimos al malogrado doctor José Falp y Plana.

¡Cuánta variedad y amenidad racional, por decirlo así, ha sucdido a la primera simplicidad vegetariana! La alimentación naturista se ha perfeccionado, se ha especializado, se ha generalizado en proporciones extraordinarias. De algunos años a esta parte ha disminuído en algunos millones de kilos el consumo de la carne, y ha aumentado, todo ello según las estadísticas, el consumo de frutas en varios millones. Diez o doce años atrás se estaba muy lejos de encontrar la abundancia y variedad de frutas que actualmente se encuentran en todas las tiendas de comestibles; la fruta, en general, estaba circunscrita a las fruterías y puestos de venta de hortalizas. Asimismo los progresos del vegetarismo se notan, estos últimos tiempos, en el ramo de las conservas: años atrás había pocas conservas vegetales; la base de aquéllas la formaban las sardinas casi exclusivamente; mientras que en la actualidad en la mayoría de las tiendas se expenden variadas conservas vegetarianas: las mermeladas y las frutas en compota, los tomates, los guisantes, las habas, los espárragos y otros productos directos de la Madre Tierra, marcan un progreso de las conservas hacia las sanas prácticas del vegetarismo. Y todo eso que se refiere al Naturismo trofológico se nota mejor aún refiriéndonos a la hidroterapia y a la helioterapia, que culminaron en la manifestación más importante, por lo sintética, del Naturismo integral: hablo del Desnudismo.

Hace unos doce años, ¿quién osaba hablar de desnudismo en nuestro país? En sitios y lugares cercados, se reunían para tomar el sol algunos naturistas heroicos, todos del sexo masculino, que con gran parsimonia llegaban a despojarse del taparrabo. Yo, que siempre he sabido considerar al Desnudismo integral, practicado en colectividad, sin distinción de sexos ni de edades, como a la práctica regeneradora por excelencia, tanto en lo físico como en lo espiritual, como en lo moral y hasta en lo social; ¡con qué especie de envidia consideraba el movimiento desnudista de otros países, especialmente de Alemania!... ¡En nuestro atrasado país el Desnudismo, especialmente por lo que atañe a la mujer, sólo se practicaba en aras de la lujuria y del vicio!... Afortunadamente, de cierto tiempo a esta parte, también ha cambiado mucho la situación. Ahora, el semidesnudismo se practica públicamente en todas partes; y el Desnudismo integral, imponiéndose como el símbolo más completo del Naturismo totalizado, cuenta en Barcelona con varias sociedades y con muchas otras en el resto de Cataluña y de España.

Y bien: vamos a decirlo con precisión: ¿a quién se debe, en gran parte, este impulso del Naturodesnudismo durante la última década? No cabe duda que se debe especialmente a PENTALFA, esa benemérita revista, la más importante en su género actualmente, en España y en la América de habla española; empezó, bajo la dirección de su fundador, el Prof. Capo, a intensificar la propaganda de la Trofología, y se convirtió también, después del advenimiento de la República, en portavoz del movimiento desnudista.

Teniendo en cuenta que el Naturismo, al salir de su primera etapa de higiene fisiológica y entrar en la etapa de higiene integral del Desnudismo, empezó a plasmarse como el movimiento total de regeneración en todos los órdenes de la existencia; debemos reconocer particularmente que la valerosa campaña desnudista de PENTALFA y la audaz actuación librecultista de su fundador el Prof. Capo, han sido los primeros móviles del florecimiento naturodesnudista actual de nuestro país, teniendo en cuenta, además, que la plasmación del Naturodesnudismo en un movimiento total de renovación, socialmente, políticamente, religiosamente si queréis; se impone en el mundo como el verdadero Ideal de Regeneración — que a eso llamamos Universalismo—; la obra de la revista PENTALFA prepara el terreno a la eclosión práctica de ese Ideal Salvador. ¡Por tanto, hoy, al conmemorar el décimo aniversario de la fundación de la Revista, hacemos votos a fin de que la misma aumente más y más sus nobles esfuerzos en pro de la Idea de la Regeneración Universal, que nos ha de libertar próximamente de los males sin precedentes de la presente época y nos ha de llevar rápidamente a un mundo nuevo y feliz, sin injusticias ni explotaciones, sin vicios ni enfermedades, sin guerras ni violencias de ningún género, mundo en el cual imperen el Bien Integral y el puro amor de todos los seres!

XAVIER VIURA

DESEO MADRINA ESPIRITUAL, libre de prejuicios sociales. Correspondencia: Calle de Moratín, 21. Sevilla, a nombre de Salvador Hornillo Barrera.

Este número ha sido revisado por la censura gubernativa

Humorismo y Naturismo

LA IRONIA

Afirma La Rochefoucauld, que nunca se halla el hombre tan propenso a enamorarse como cuando está convaleciente de otro amor. He aquí una afirmación que dejará estupefactos a los románticos de melenas laicas y mirada de carnero, eternos cantores del amor absoluto, al paso que hará sonreír displicentemente a los escépticos. Claro está que tal divergencia de criterio dependerá, en gran parte, de la conformación anímica o somática de los seres, según sean las esencias vitales que hayan concurrido a la generación de los mismos y las condiciones de su nacimiento. Porque hay muchas maneras de nacer. Unos nacen de pie — señal de que vinieron con suerte — mientras que otros nacen de cabeza — síntoma de osadía —, pero todos son unánimes en advertir que ninguno ha sido previamente consultado antes de ser puesto en la ruta interplanetaria que desemboca en este mundo. De manera que nadie tuvo la delicadeza de recabar de antemano nuestra conformidad para hacernos emprender el viaje terrenal, y pese a ser nosotros los hijos auténticos del amor, nos facturaron apresuradamente, camino de este mundo, a la buena de Dios, para deshacerse a toda prisa de nuestra presencia—primer desengaño amoroso —; y menos mal que los infantes tuvimos la suerte de caer sobre el regazo de unas santas mujeres, a cuyas ubres benditas nos agarramos instintivamente, en busca de nuevo calor, consuelo y amor. Pero dura poco el consuelo, pues, apenas crecemos, una voz misteriosa nos grita desde el fondo de la tierra: «¡Andad, corred... ya sois mayorcitos... buscaos otro amor!...» Y esta voz resuena más imperiosa, conforme vamos avanzando en la senda de la vida, sin opción a detenernos, al compás, sin embargo, de la nostalgia que se acentúa en el alma, suspirando por la inefable gloria del tiempo pasado, cuando flotábamos ingrávidos sobre el tul rosado de la dicha que, cerniéndose por encima de las nubes que ocultaban a la mirada de los ángeles la negra visión del mundo terrenal, extendía sobre el ámbito del Universo infinito su malla sutil, inmaculada levemente por la brisa fragante y pura. No debiéramos haber descendido a este mundo, adonde fuimos arrojados por un amor que, ¡oh, paradoja!, debiendo ser la antesala del paraíso, es, por el contrario, el umbral del averno. He aquí la ironía: las llamas celestes del amor confundiéndose con el fuego rojo de los infiernos.

HUMORISMO

Este vocablo deriva de otro que se le asemeja como dos gotas de agua entre sí: de humor, que, a su vez, deriva de otra voz que se parece como un alfiler a un cañón, y que se llama erupción. Hay dos clases de erupciones: las anímicas y las biológicas. Por ejemplo, se está de buen o mal humor, que es lo mismo que estar de temple bueno o malo. El bueno es el polo positivo del espíritu, al paso que el malo es el negativo, y del choque de entrambos surge — como en la electricidad — la luz que nos alumbra y la fuerza motriz que pone en movimiento a los individuos. Este es, a su vez, el matiz positivo de la erupción, mientras que el negativo es biológico o, mejor dicho, físico — aquél es anímico — que es lo que los patólogos denominan, también, vulgarmente, humor. Pero esto entra de lleno en el campo de la dermatología, pues se refleja a través de la piel, como, por ejemplo, el humor herpético que nos induce a rascarnos sin cesar — bueno, quienes lo padezcan — y la piel se nos desprende como si fuera polvillo. Por eso, de quienes se hallan de mal humor y, además, lo padecen herpético, suele decirse que están hechos polvo.

LO GROTESCO

Ya lo dice la misma palabra, es el retorcimiento del espíritu y del cuerpo, que consiste en decir o hacerlo todo al revés, agitando el cerebro en todas las direcciones imaginables, como ciertos remedios alopáticos alojados en frascos, que ocultan las malas intenciones que los han creado, bajo una etiqueta que dice: «Agítese antes de usarlo». O bien exprimiendo fuertemente los sesos como si fueran limones, para dar el jugo al prójimo, que es quien se beneficia de sus virtudes curativas. Claro está, a fuerza de exprimiros, el cerebro, éste queda exhausto y grotescamente retorcido hasta parecer un verdadero guiñapo. Pero nadie osará negarnos que hemos dado al prójimo toda nuestra substancia cerebral.

Bien, nos dirá el amigo lector, pero, ¿qué tienen que ver la ironía, el humorismo y lo grotesco con el Naturismo?... Pues, más de lo que parece, a simple vista, por cuanto son como la trilogía del desengaño terrenal, algo así como el trípode monstruoso sobre el que descansa el yunque donde se forjan las llaves mágicas que abren las puertas de acceso a la auténtica vida, en el jardín ingente de la Naturaleza, donde todo es verdad, diáfano y puro. Nada como los contrastes para poner de relieve el valor real de las cosas. Además, es muy cómodo renunciar a determinados manjares—engañosos y perniciosos, ciertamente—cuando éstos no quieren nada de nosotros. El gran Knut Hamsun dice: «Hay más virtud en el renunciamiento cuando se está en la plenitud de las fuerzas, que cuando ya perdimos el vigor, por nuestras propias culpas»... Y claro está, no es fácil alcanzar, así como así, la cumbre de la pureza, sin antes pasar por entre los zarzales lancinantes de las pasiones, de los vicios y de las aberraciones que se agitan en el ruedo inmenso de la falsa civilización, poblada de histriones y payasos. Pero, eso sí, la ironía, el humorismo y lo grotesco se detienen a las puertas sagradas del Naturismo, para ceder el paso a la Verdad desnuda, sin falsos atuendos que serían una injuria imperdonable a su pureza. Porque en ella reside el legítimo amor.

DIOGENES

HUERFANO DE MADRE y simpatizante del Desnudismo integral, solicita mantener correspondencia con jóvenes desnudistas de ambos sexos. Dirigir la correspondencia a don Salvador Cubel dos Cerezos, Manzanera (Teruel).

PARA "PENTALFA"

A LOS DESNUDISTAS ESPAÑOLES

En mi juventud, ¡por desgracia nunca me han dejado las enfermedades!, una plaga seguía a la otra. Y mi madre me aconsejaba siempre que anduviera bien abrigado. Así lo hice, y los ataques asmáticos no se quitaron durante diez años. ¡Qué error! La verdad es directamente lo contrario:

Mucha ropa = fuertes resfrios.

Poca ropa = menos resfrios.

Ninguna ropa = ningún resfrio.

Para la mayoría de la Humanidad, esto no deja de ser enigma. Pero la explicación es sencilla y nos hace ver la equivocación y, si se quiere, el crimen que cometemos, al no exponer nuestro cuerpo desnudo al aire fresco.

Querido amigo, ¿ha sentido usted alguna vez la transpiración de un demente? ¿Ha tomado usted quizá el olor de alguna prenda interior de un tuberculoso? Si no, le aconsejo que lo haga, con el solo fin de darse cuenta de la enorme eliminación de toxinas por medio de la piel. ¡Piense usted un poco!

La piel externa no es nada más que la continuación de la piel interna, o sea de la membrana mucosa. Miremos la boca: el cutis se prolonga en los labios, lengua y paladar. De allí el tubo con su piel prolongada se divide en tres, uno que va en nariz y oído, otro en las vías respiratorias y pulmón, y el tercero por el esófago al estómago y sigue por el trayecto intestinal hasta el ano, donde se reúne nuevamente con la piel externa. Este hecho no permite ninguna duda sobre si existe una comunicación directa de la vida orgánica interna con la piel.

Indirectamente se relacionan los órganos con la piel por medio de la sangre. Exudaciones purulentas e internas recargan la sangre, y ésta, para limpiarse, no recurre solamente al pulmón y riñón, sino que pide también ayuda a la piel. Furúnculos, granos, eczemas y erisipelas son la consecuencia.

¡¡¡Limpieza e higiene del cuerpo sin el tratamiento especial de la piel, son solamente medio trabajo!!! Al reconocer ahora la importancia eliminatoria de la piel, tenemos también la obligación de aliviar su trabajo, pues es en nuestro beneficio.

Si fijamos al cuerpo desnudo, la eliminación gaseosa por la piel en un 100 por 100, entonces poniendo una camisa llegamos a sólo 75 por 100, y una persona normalmente vestida de ropa de invierno tiene una eliminación de sólo 13 por 100.

Con estos datos, ¿quién se atreve todavía a condenar a un hombre o a una mujer, que, pura y concienzudamente, exponen sus cuerpos para que el oxígeno del aire, los rayos del sol y el masaje estimulante de una brisa fresca, puedan hacer los efectos de una maravillosa medicina?

No hace mucho formamos un campamento desnudista en pleno invierno en la cordillera argentina, a 3.000 metros de altura y con 5 grados bajo cero. Eramos tres naturistas: Etura, Sans y yo. Después de una larga marcha de las tres horas de la mañana hasta las cuatro horas de la tarde, levantábamos campamento a la orilla del Río Blanco. Al momento sacamos las mochilas y después también toda la ropa y, a pesar del frío y del viento que corre a estas alturas, bajamos al río y nos dimos un ligero baño y una rápida fricción con nieve. Con una toalla espesa nos secamos y el cansancio y la fatiga desaparecieron como por encanto, y de alegría no pude menos que hacer una parada de mano en plena Naturaleza de montaña. Estuvimos quince minutos así desnudos, haciendo ejercicios y respiraciones profundas y luego nos vestimos y, en honor a la verdad, nos sentimos como nacidos de nuevo.

El cuerpo desnudo no puede resfriarse, pues, por falta completa de ropa, no hay ninguna región sobrecalentada; por lo tanto, el aire no tiene punto donde atacar. Al que tiene duda, le aconsejo haga un ensayo.

E. A. BOFINGER

Wil, 9, Suiza.

II CONGRESO NATURODESNUDISTA

Llamada de urgencia a todas las Sociedades que tomaron parte en el I Congreso y a todas las demás que simpaticen con nuestro movimiento

Se les ruega que a la mayor brevedad posible nos informen cuál es la ciudad más adecuada, entre Valencia y Madrid, para la celebración del II Congreso. Especialmente rogamos se pronuncien de una forma concreta «Fruta es Libertad», de Madrid, y «Gimnos Club», de Valencia, si están dispuestos a comenzar, desde este mes, la organización y búsqueda del campo adecuado para que el II Congreso resulte ser un éxito más rotundo que el I, caso que una de las dos fuera la elegida.

Por otra parte, suplicamos a los desnudistas y grupos, que envíen su adhesión y los temas.

Dirigir las contestaciones a «Pentalfa Asociación Naturista»: calle de Pelayo, 12, pral., segunda. Barcelona.

Por la «Federación Naturo-Desnudista de Habla Española», «PENTALFA A. N.»

1924

Vuelve otra vez la amistad Castro-Capo.

Se inicia en pro de la Trofología una campaña en más de 15 grandes ciudades de España, con mucho éxito.

Por los caracteres opuestos, vuelve otra vez a renacer la tirantez Castro-Capo; no obstante, por bien del Naturismo, se procuran limar asperezas y se acuerda fundar en Barcelona la Escuela Naturotrofológica.

1925

A fin de marzo pudo quedar ultimada la fundación de dicha Sociedad, en la calle Rabasa (G.), desde donde se pensaba publicar la revista *Trofología*. Nuevas divergencias.

La juventud naturista catalana tampoco armoniza mucho con Castro. Congreso Naturista en Bilbao. Vacío a la Trofología por parte de los médicos simpatizantes del Naturismo. Castro arremete contra ellos. Ellos contestan. Capo, aleccionado por la práctica de que los antiguos naturistas admitirían mejor la ciencia trofoterápica, sin violencias, porque comprobó que en Barcelona y Valencia (1923 y 1924), sin estridencias se hicieron muchos más trofólogos que en todas las exhibiciones oratorias de algunos, no cree en la eficacia para el bien del Naturismo y de la Humanidad, continuar por aquel camino. Y creyendo hacer mejor obra solo, como un bálsamo regenerador que restaña las heridas de las entrañas humanas, en el mes de octubre, Capo se separa de Castro, y en la calle de Provenza, esquina al Paseo de Gracia, funda un nuevo Instituto Trofológico.

1926

Después de unos viajes de propaganda al Vallés, Villanueva, Valencia e Ibiza, en el mes de Germinal (abril) aparece el primer número de PENTALFA, con el estupor de muchos. Desde entonces comenzó una verdadera lucha. Había que salvar obstáculos como montañas. Cerníase sobre la joven frente de Capo una espada terrible, esgrimida con ventaja por sus enemigos: falta de recursos económicos, falta de tiempo material para atender a los enfermos, dar conferencias, hacer jiras y escribir libros, ¡además de la abulia del público!

¿Y cómo presentarse en un sitio sin que nadie le presente ni avale su personalidad, por tratarse de un desconocido?

¡Nada! La riqueza, la fuerza, el poder está en el porvenir — se dijo Capo—, y tiró adelante. Capo estaba enamorado de dos novias: Ramona y PENTALFA. Y el milagro se hizo entre gofio, ensaladas y frutas.

La casa Sintes publica la segunda edición de *Trofología Práctica*.

1927

PENTALFA sigue publicándose, con la ayuda de los buenos amigos, entre ellos el señor Ferruz, la Maymón y otros, además de ayudar en la obra Antonio Capo y Ramona Perera.

Fué éste un año de agitación y lucha. El 5 de junio tuvo lugar la unión matrimonial naturista de los directores de PENTALFA, en la calle de Balmes, a la que acudieron los amigos de Tarrasa, Sabadell, Villanueva, etc.

PENTALFA continúa su divulgación trofológica, con éxito: sus reuniones familiares eran muy concurridas.

Congreso Naturista en Málaga. Otro fracaso de la táctica de los que creen que las buenas enseñanzas han de imponerse a la fuerza. ¿Qué le vamos a hacer?

1928

Se inicia un cambio y quiere hacerse una unión. Fracasa.

EL DESNUDISMO EN SUIZA



Gimnasia en la nieve

PARA "PENTALFA"

A LOS DESNUDISTAS ESPAÑOLES

En mi juventud, ¡por desgracia nunca me han dejado las enfermedades!, una plaga seguía a la otra. Y mi madre me aconsejaba siempre que anduviera bien abrigado. Así lo hice, y los ataques asmáticos no se quitaron durante diez años. ¡Qué error! La verdad es directamente lo contrario:

Mucha ropa = fuertes resfríos.
Poca ropa = menos resfríos.
Ninguna ropa = ningún resfrío.

Para la mayoría de la Humanidad, esto no deja de ser enigma. Pero la explicación es sencilla y nos hace ver la equivocación y, si se quiere, el crimen que cometemos al no exponer nuestro cuerpo desnudo al aire fresco.

Querido amigo, ¿ha sentido usted alguna vez la transpiración de un deficate? ¿Ha olisqueado usted quizá el olor de alguna prenda interior de un tuberculoso? Si no, le aconsejo que lo haga, con el solo fin de darse cuenta de la enorme eliminación de toxinas por medio de la piel. ¡Piense usted un poco!

La piel externa no es nada más que la continuación de la piel interna, o sea de la membrana mucosa. Miremos la boca: el cutis se prolonga en los labios, lengua y paladar. De allí el tubo con su piel prolongada se divide en tres, uno que va en busca y otro en las vías respiratorias y pulmón, y el tercero por el esófago al estómago y sigue por el trayecto intestinal hasta el ano, donde se reúne nuevamente con la piel externa. Este hecho no permite ninguna duda sobre si existe una comunicación directa de la vida orgánica interna con la piel.

Indirectamente se relacionan los órganos con la piel por medio de la sangre. Exudaciones purulentas e internas recargan la sangre, y ésta, para limpiarse, no recurre solamente al pulmón y riñón, sino que ride también ayuda a la piel. Furúnculos, granos, costras y erisipelas son la consecuencia.

¡¡¡Limpieza e higiene del cuerpo sin el tratamiento especial de la piel, son solamente medio trabajo!!! Al reconocer ahora la importancia eliminatoria de la piel, tenemos también la obligación de aliviar su trabajo, pues es en nuestro beneficio.

Si damos al cuerpo desnudo, la eliminación gaseosa por la piel en un 100 por 100, entonces pongamos una camisa llegamos a sólo 75 por 100, y una persona normalmente vestida de ropa de invierno tiene una eliminación de sólo 13 por 100.

Con estos datos, ¿quién se atreve todavía a condenar a un hombre o a una mujer, que, pura y conscientemente, exponen sus cuerpos para que el oxígeno del aire, los rayos del sol y el masaje estimulante de una brisa fresca, puedan hacer los efectos de una maravillosa medicina?

No hace mucho formamos un campamento desnudista en pleno invierno en la cordillera argentina, a 3.000 metros de altura y con 5 grados bajo cero. Éramos tres naturistas: Llura, Sanz y yo. Después de una larga marcha de las tres horas de la mañana hasta las cuatro horas de la tarde, levantábamos campamento a la orilla del Río Blanco. Al momento sacamos las mochilas y después también toda la ropa y, a pesar del frío y del viento que corre a esas alturas, bajamos al río y nos dimos un ligero baño y una rápida fricción con nieve. Con una toalla espesa nos secamos y el cansancio y la fatiga desaparecieron como por encanto, y de alegría no pudo menos que hacer una parada de mano en plena Naturaleza de montaña. Estuvimos quince minutos así desnudos, haciendo ejercicios y respiraciones profundas y luego nos vestimos y, en honor a la verdad, nos sentimos como nacidos de nuevo.

El cuerpo desnudo no puede resfriarse, pues, por falta completa de ropa, no hay ninguna región sobrecalentada, por lo tanto, el aire no tiene punto donde atacar. Al que tiene duda, le aconsejo haga un ensayo.

E. A. BOFINGER

Wil, S. Suiza.

II CONGRESO NATURODESNUDISTA

Llamada de urgencia a todas las Sociedades que tomaron parte en el I Congreso y a todas las demás que simpaticen con nuestro movimiento

Se les ruega que a la mayor brevedad posible nos informen cuál es la ciudad más adecuada, entre Valencia y Madrid, para la celebración del II Congreso. Especialmente rogamos se pronuncien de una forma concreta «Fruta es Libertad», de Madrid, y «Gimnos Club», de Valencia, si están dispuestos a comenzar, desde este mes, la organización y búsqueda del campo adecuado para que el II Congreso resulte ser un éxito más rotundo que el I, caso que una de las dos fuera la elegida.

Por otra parte, suplicamos a los desnudistas y grupos, que envíen su adhesión y los temas.

Dirigir las contestaciones a «Pentalfa Asociación Naturista», calle de Pelayo, 12, pral., segunda, Barcelona.

Por la «Federación Naturo-Desnudista de Habla Española»,
«PENTALFA A. N.»

1924

Vuelve otra vez la amistad Castro-Capo.

Se inicia en pro de la Trofología una campaña en más de 15 grandes ciudades de España, con mucho éxito.

Por los caracteres opuestos, vuelve otra vez a renacer la tirantez Castro-Capo ; no obstante, por bien del Naturismo, se procuran limar asperezas y se acuerda fundar en Barcelona la Escuela Naturotrofológica.

1925

A fin de marzo pudo quedar ultimada la fundación de dicha Sociedad, en la calle Rabasa (G.), desde donde se pensaba publicar la revista *Trofología*. Nuevas divergencias.

La juventud naturista catalana tampoco armoniza mucho con Castro. Congreso Naturista en Bilbao. Vacío a la Trofología por parte de los médicos simpatizantes del Naturismo. Castro arremete contra ellos. Ellos contestan. Capo, aleccionado por la práctica de que los antiguos naturistas admitirían mejor la ciencia trofoterápica, sin violencias, porque comprobó que en Barcelona y Valencia (1923 y 1924), sin estridencias se hicieron muchos más trofólogos que en todas las exhibiciones oratorias de algunos, no cree en la eficacia para el bien del Naturismo y de la Humanidad, continuar por aquel camino. Y creyendo hacer mejor obra solo, como un bálsamo regenerador que restaña las heridas de las entrañas humanas, en el mes de octubre, Capo se separa de Castro, y en la calle de Provenza, esquina al Paseo de Gracia, funda un nuevo Instituto Trofológico.

1926

Después de unos viajes de propaganda al Vallés, Villanueva, Valencia e Ibiza, en el mes de Germinal (abril) aparece el primer número de PENTALFA, con el estupor de muchos. Desde entonces comenzó una verdadera lucha. Había que salvar obstáculos como montañas. Cerníase sobre la joven frente de Capo una espada terrible, esgrimida con ventaja por sus enemigos: falta de recursos económicos, falta de tiempo material para atender a los enfermos, dar conferencias, hacer jiras y escribir libros, ¡además de la abulia del público!

¿Y cómo presentarse en un sitio sin que nadie le presente ni avale su personalidad, por tratarse de un desconocido?

«¡Nada! La riqueza, la fuerza, el poder está en el porvenir» — se dijo Capo—, y tiró adelante. Capo estaba enamorado de dos novias: Ramona y PENTALFA. Y el milagro se hizo entre gofio, ensaladas y frutas.

La casa Sintes publica la segunda edición de *Trofología Práctica*.

1927

PENTALFA sigue publicándose, con la ayuda de los buenos amigos, entre ellos el señor Ferruz, la Maymón y otros, además de ayudar en la obra Antonio Capo y Ramona Perera.

Fué éste un año de agitación y lucha. El 5 de junio tuvo lugar la unión matrimonial naturista de los directores de PENTALFA, en la calle de Balmes, a la que acudieron los amigos de Tarrasa, Sabadell, Villanueva, etc.

PENTALFA continúa su divulgación trofológica, con éxito: sus reuniones familiares eran muy concurridas.

Congreso Naturista en Málaga. Otro fracaso de la táctica de los que creen que las buenas enseñanzas han de imponerse a la fuerza. ¿Qué le vamos a hacer?

1928

Se inicia un cambio y quiere hacerse una unión. Fracasa.

EL DESNUDISMO EN SUIZA



Gimnasia en la nieve

PENTALFA se instala en la calle Boters. Muchas concurrencias. Banquetes, exposiciones, fiestas, conferencias... Los líos políticos intervienen en el ambiente y aparecen momentos difíciles para PENTALFA, que luchó y trabajó siempre para la pacificación de los espíritus. El hermano de Capo marcha con su familia a América de nuevo. De viaje alrededor del mundo aparece el conferenciante naturista Ramón Rey, que había acompañado a Castro y a Capo en el viaje de Montevideo a Vigo. Marcha Rey a Buenos Aires, acompañado de su esposa, y al cabo de dos meses se tiene la noticia de su muerte. Amargura de pesimismo empaña el ambiente de PENTALFA, lo que dió lugar al famoso escrito «El odio nuevo» y «El himno al fuego». Mientras tanto, aparece el horizonte de la Exposición Internacional de Barcelona de 1929, en el que, además, debía celebrarse el II Congreso Naturista.

1929

Refulge una nueva oleada de optimismo: Barcelona se inunda de gente, pero las condiciones económicas de PENTALFA siguen, como los años anteriores, muy precarias. Sin embargo, se tira adelante.

El Congreso por el que PENTALFA tanto trabajó, que parecía revestir una diadema de armonía y fraternidad, no fué así, por los intransigentes y por los groseros personalismos de siempre. Es que a los naturistas nos faltaba espiritualizarnos. El Congreso en concreto no resuelve nada, a pesar de haber venido Lión de Castro, de Portugal, y el doctor Lucio A. Fernández, de Valladolid, aunque las conferencias naturistas que se dieron no han estado de más. Está fermentando Mazdaznan.

1930

Ya estamos en otro año tremendo. Parece dibujarse la unión de PENTALFA con algunos elementos de los adeptos del doctor Hanisch, de California, porque hay con ellos cierta afinidad, y se proyecta un gran banquete vegetariano monstruo en la Rabasada, en el Hotel Rabasalet, en el que tomó parte activa Ramona Perera y J. Bustamente y su señora, además de E. Cortezón, el doctor Navas y otros.

Pasan los días y no se concreta la unión de los Mazdaznan, «naturistas» de salón con los naturistas de Naturismo integral de PENTALFA.

El doctor Benítez, llegado de la Habana, piensa llevarse a las Antillas al Prof. Capo, pero éste no acepta; ama mucho a los naturistas de Cataluña y no quiere separarse de ellos.

Mientras estaba de propaganda por Mahón, en diciembre, aparece el motín en Jaca y le prohiben al Prof. Capo todas las conferencias en Baleares. Está en fermentación la Librecultura. Se publica *El Naturismo en el bolsillo* y otras obras.

1931

Entre un invierno crudo y amargo, aparecen las páginas de PENTALFA y de *Acción Cultural*, de Sabadell, dando a los naturistas nuevos alientos de vida y de esperanza. Proclámase la República el 14 de abril. PENTALFA comienza a propagar clara y abiertamente el Desnudismo científico en artículos y láminas. Un gran optimismo renace. Se dibuja la figura simbólica de Apolo Pen. La familia Piñango nos alienta moralmente.

1932

PENTALFA comienza entonces las grandes tiradas en tamaño mayor y en bicolor. El entusiasmo por el Desnudismo propagado por PENTALFA es enorme, porque es el fiel reflejo del Naturismo Integral.

Es una Primavera hermosa. Comenzamos a ir con Arnaldo Biete, Romeu, Martínez Cavaco, y otros amigos a Solanas. Entre libros y frutas nace el 23 de julio Apolo Pen, y es bautizado con jugo de sandía.

Entre tanto, colaboradores y amigos de todos los países aclaman a PENTALFA como la única en el ambiente latino. Llega Miguel Capo con su esposa Sofía y las dos nenas, Aurora y Gioconda, de Montevideo; trae un saludo fraternal de los naturistas uruguayos, y se funda el que ha de ser el famoso Parthenón, con la ayuda de todos los entusiastas conscientes.

1933

El prestigio de PENTALFA sube en todas partes, y a no ser por las infundadas denuncias que las damas de Estropajosa hicieron a la policía, hubiéramos hecho conocer fotos verdaderamente admirables de sentido artístico naturista, pues nuestro archivo del Parthenón era muy rico y fué una escuela de enseñanza muy grande.

La familia Miguel Capo marcha de nuevo a Montevideo, y al cabo de dos meses nos enteramos de su trágica muerte en el mar. Un propagandista naturista menos.

Se funda legalmente la «A. N. Pentalfa», bajo la égida: no tiene tendencia política, social ni religiosa.

1934

Los socios de PENTALFA van en aumento y la revista no se escatima en enviarla a todos los países, y desde Alemania y Suiza nos viene la invitación de organizar en Barcelona el Congreso Internacional de Librecultura, lo cual no aceptamos, por no poder disponer de campo apropiado. Se efectúa el primer casamiento desnudista de dos socios.

Nace el 29 de marzo Odina, y es bautizada con zumo de naranjas.

1935

Nuevo aspecto de la lucha: panorama obscuro para la Librecultura. Debido a la reacción de los elementos enemigos de la Librecultura, sobreviene la quema de ropas y otros desmanes. Va el asunto al Juzgado, y, ante la justicia, espera PENTALFA el veredicto. Mientras tanto, se redoblan las conferencias de divulgación Naturodesnudista, fiestas, excursiones, etc., y continúa una serie de publicaciones nuevas: *Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla; El limón cura más de 170 enfermedades; Cuando estés enfermo, cúrate por el Crudivorismo; El postre y sus funestas consecuencias; ¿Queréis vivir muchos años?; El vestido es inmoral*; *¿Por qué fué incendiado el Paraíso desnudista de Gavá?; El Naturismo trofológico es la única tabla de salvación*, y algunas más, de gran éxito todas.

1936

Se efectuó, no obstante, el Primer Congreso Naturodesnudista.

Como en años anteriores se activa la fiesta del libro con exposición de obras naturistas, con una mesa en la calle de Pelayo, y el público se interesa por el Naturismo. Se publica la quinta edición de *Trofología práctica y Trofoterapia*, y se organiza el X aniversario de la fundación de PENTALFA solemnemente. Y, con la adquisición del nuevo campo, el ambiente Naturodesnudista reacciona favorablemente.

Se está organizando el II Congreso Naturodesnudista.

* * *

Los que han hecho donativos para festejar el X aniversario de la fundación de PENTALFA:

Dr. Vander, unas 80 pesetas en libros; casa Vila, una caja de dátiles; frutería «La Alicantina», 200 naranjas; casa Sintes, unas 45 pesetas en libros; casa malta «La Segadora», un paquete de 24 paquetitos de café malta; casa Imprenta Horta, S. A., 25 ptas. en metálico; casa «Lavintern», una caja de paquetes de hierbas medicinales y 24 paquetes «Lavintern»; casa arroces «Estela», un paquete de arroz y varios potes de alcachofas en conserva; Teresita Solsona, 24 paquetes de hierbas medicinales «La Pastora»; recolectado entre los socios, 181 pesetas; Melitón Botines, 25 pesetas.

Los que tomaron parte: María Torner, A. Biete, María del Carmen Durán, Ramona Perera, Xavier Viura, Juli Pons, Jorge Reig, Genoveva Puig, A. Bensa, J. Brunet, Graciela Crespo, Luis Molins, Nineta, Teresita Solsona, Magda Verón, Mercedes Alcedá, el guitarrista Benages, Minuto, J. Pastor, E. Llopis, J. M. Armengol y otros.



(Foto Pentalfa)

ENCANTADORA ESCENA DE NATURISMO INTEGRAL

Cogiendo naranjas Recuerdos del Parthenón

TEMAS PEDAGÓGICOS

LA EDUCACIÓN FÍSICA DEL NIÑO

Todas las personalidades que han sobresalido en el plano de la Pedagogía se han preocupado de un modo especial de impulsar, de dar valor eficiente, de hacer bella y atrayente la educación física. Diversos métodos han sido lanzados por todo el ámbito terráqueo; todos ellos han tenido un mismo y elocuente ideal: lograr que la formación física del niño se haga con perfecta facilidad y se alcancen eficaces resultados. Conseguir que el frágil cuerpo de los niños esté dotado de vigor y resistencia. Buscar el equilibrio completo entre las energías del cuerpo y las del espíritu. Combatir la fatiga.

En nuestras escuelas, no obstante la relevante importancia de esta enseñanza, no es inculcada como se merece. Abandonada en muchas de ellas, sólo se preocupa de desarrollar la educación intelectual y la educación moral, cual si olvidara el clásico y axiomático aforismo de Séneca: «No enseñaremos para la escuela, sino para la vida.» Si hemos de preparar para la vida, justo será que formemos seres dotados de agilidad, fortaleza y ligereza. Es decir, una juventud fuerte y vigorosa, con una excelente salud y una constitución robusta.

Todos los países se han preocupado grandemente de esta cuestión. Tenemos, por ejemplo, a Francia, que introdujo estas disciplinas en sus escuelas en el año 1880. Verdad es que tuvo escasos adeptos y que fué considerada como una obra superflua; pero en el transcurso del tiempo se fueron modificando los programas a seguir en esta enseñanza, y lo que antes era cosa baladí, soez, sin importancia, más tarde fué reconocido su verdadero e incalculable valor.

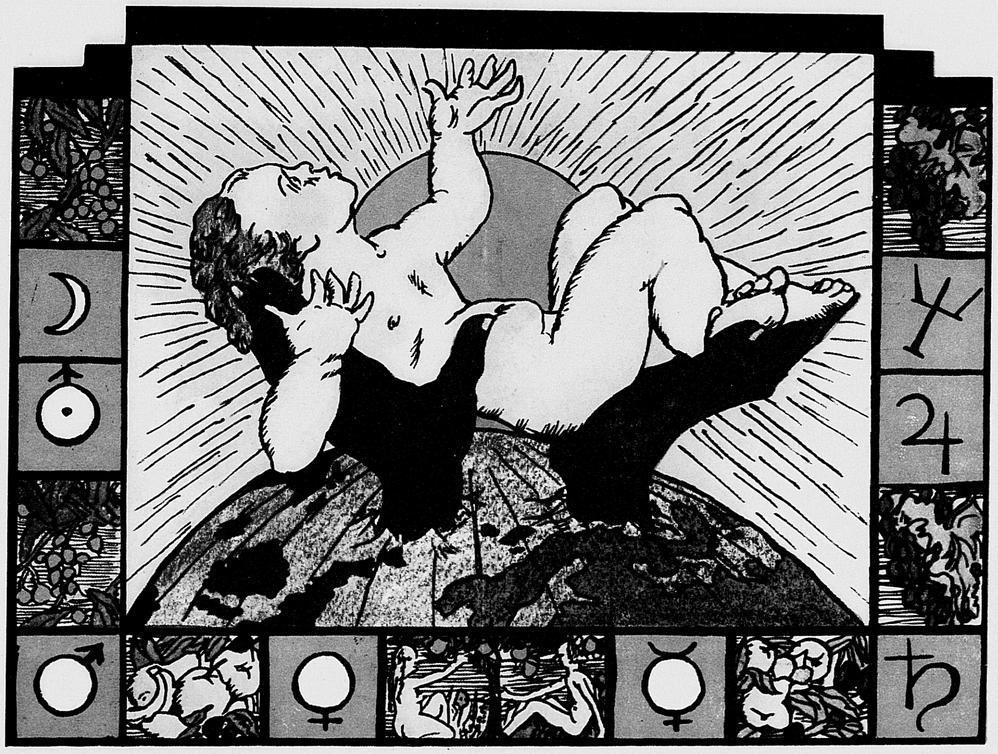
Si recordamos que al practicar esta educación ésta se realiza con la gimnasia, evitaremos, en gran parte, que el organismo se vea presa de enfermedades y alteraciones; lograremos acentuar el vigor del cuerpo y lo conservaremos en perfecto estado, y creemos que ni el más fulminante enemigo de este terso y plácido ejercicio podrá objetarnos ninguna razón de peso.

La práctica de los ejercicios físicos interesa por igual al hombre que a la mujer. El primero, por si el mañana la patria en peligro le necesita y ha de disponer de todas sus energías para coadyuvar a que la amenaza se esfume. La segunda, para lograr criar hijos sanos y robustos. Hombres y mujeres precisan estar dotados de un juicio sano, de un espíritu de observación agudo, de una conciencia recta y delicada y, ante todo, de una buena salud. Estos bellos juicios han de tener profundo arraigo en la escuela. Educando y educador han de gozar de suprema satisfacción e intenso gozo al observar cuántos beneficios les reporta esta enseñanza.

* * *

Dos métodos generales abarca la educación física. El método «sintético», cuya base es el juego, libre o regulado. Esto fué el método griego de preparación para los Juegos Olímpicos. En él se ha de incluir el método «natural» de Jorge Hebert, basado en los ejercicios de marcha, natación, carrera, saltos, boxeo, lucha, etc. Este método recibe el nombre de sintético, porque «en cada ejercicio entran en juego el mayor número posible de músculos». Frente a este método están los métodos «analíticos», entre los cuales los más interesantes son: el francés o de Francisco Amorós, el alemán o de Jahn, el sueco o de Ling, el de Joinville o francés moderno, y el método estético de Demeny, Dalcroce y Duncan.

FRANCISCO FAVÁ PLA



¡Separad al niño del ambiente corrompido y acercadlo a Natura!

LA educación física es, ante todo, educación del sistema nervioso, y como el sistema nervioso, al enviar a los músculos la energía y el impulso suficientes para la ejecución de los movimientos gimnásticos, ha de obedecer los mandatos de la voluntad, la educación física, en última instancia, es educación y disciplina de la voluntad.

ADOLFO MAIZLO

DÉCIMO ANIVERSARIO DE LA REVISTA "PENTALFA"

PENTALFA festeja en este mes el X aniversario de su vida humilde y gloriosa, de su vida sencilla y austera, que, sin otros medios que los de la fe y de la buena fe en el Ideal que ostenta y propaga, ha podido transformar en tangibles realidades una buena parte de las maravillosas inspiraciones de la Naturaleza.

Justo es que, para festejar dignamente dicho aniversario, rindamos hoy el merecido tributo de amor y de admiración a todas las plumas valientes y sinceras que han ofrecido lo mejor de su cerebro, para difundir, por medio de la revista PENTALFA, los luminosos rayos de la civilización y de la ciencia «naturales».

Estas plumas de héroes, cuyos nombres se hallan por siempre escritos en el cuadro de honor de la gloriosa historia de PENTALFA, bien merecen que vivan en nuestro corazón, y que hagamos saber a todos los hombres, en esta fecha histórica, que aquel que se dedica al estudio de la vida natural y pone sus conocimientos al servicio de la Humanidad — no para explotarla, pero sí para serle útil—, se hace inmortal; porque vive eternamente en la memoria de las generaciones, las cuales cubrirán su nombre de bendiciones, al recordar los beneficios de que le son deudoras.

Sí, la mejor manera de festejar hoy PENTALFA es pensar y poner de relieve que los espíritus maduros que se han manifestado a través de ella, habiendo indicado a los hombres el verdadero camino de la regeneración humana, que es el de la vida natural, espontánea e impersonal, se han hecho merecedores del lauro del agradecimiento; y sabido es que el verdadero agradecimiento consiste en poner en práctica las indicaciones recibidas.

Hay que reconocer que, a pesar del enemigo poderoso de la Vida natural y espontánea, que es la civilización artificial de la vida intelectualizada, hay que reconocer — digo — que el Naturismo integral avanza, gracias a PENTALFA, en toda España, y que, como todo aquello que se confía al tiempo, seguirá su marcha gloriosa, hollando majestuoso con su excelsa planta todas las charcas de putrefacción y de caducidad, y radiando por doquiera la belleza y la bondad de la Vida natural.

Así como a las negras sombras de la noche sucede la blanca y pura luz del alba, que, con su claridad, devuelve al hombre el movimiento y la alegría de la Vida, así a las tenebrosidades del monopolio de la vida intelectualizada y al despotismo del privilegio oficial se han sucedido y seguirán sucediendo, siempre más, las radiantes claridades de la Vida espontánea que es libertad natural.

Los hombres de PENTALFA, que se dedicaron al estudio de la vida natural, para poder, después de infinitas vicisitudes y disgustos, ofrecer a sus semejantes un modo de vivir espontáneo, sano y libre de todo sufrimiento moral y material, ¿qué son, comparados con esos que se posternaron ante los ídolos de barro que sostienen los altares de la vida intelectualizada y de la civilización artificial?

Son gigantes al lado de pigmeos, seres útiles al lado de seres perjudiciales, que conducen a la Humanidad por el camino de la vida verdadera.

Para celebrar dignamente este aniversario de PENTALFA, me uno gustoso al coro de los «pentalfistas» y, a mi turno, digo: «A semejanza de los hombres de los templos bíblicos, que construyeron la torre de Babel, en la llanura de Sennar, para que les sirviera de punto de congregación: Vosotros habéis construído un punto de reunión más grande, más sublime y más poderoso, no solamente para vosotros, sí también para todos los hombres de buena voluntad, y este punto de reunión es PENTALFA, que hoy día es el medio más eficaz, en España, para manifestar la Vida natural, espontánea y única, en que los hombres puedan congregarse y comulgar.»

Y a los que no son «pentalfistas» me permito decirles: PENTALFA está siempre con los brazos abiertos para todos los hombres de buena voluntad, y en este su glorioso X aniversario, ella saluda afectuosa e indistintamente a todas las personas, comprendiendo las de los adversarios, deseándoles *Salud* y *Luz*.

A. BENSA

Una opinión de un médico homeópata acerca del Nudismo

En un libro del Dr. R. Gaubert Saint-Martial, titulado *La homeopatía, medicina espiritualista,* que, acaba de publicarse en París, encontramos un capítulo dedicado al psicoanálisis, donde figuran los párrafos que traducimos, por considerarlos de interés:

«Dos medios, dos métodos se preconizan por los discípulos del psicoanálisis para que sus fieles se libren de las tentaciones; el Nudismo, que interesa a los adultos, y la educación sexual de la infancia, como método profiláctico.

»¿Qué es el Nudismo?

»No es, como cree la gente, un pretexto para desnudarse, lo cual no sería más que una excentricidad muy difícil de llevar a la práctica, sino que es una filosofía, una especie de religión. Se hace uno nudista como podría hacerse mahometano o filósofo, por convicción y con entusiasmo.

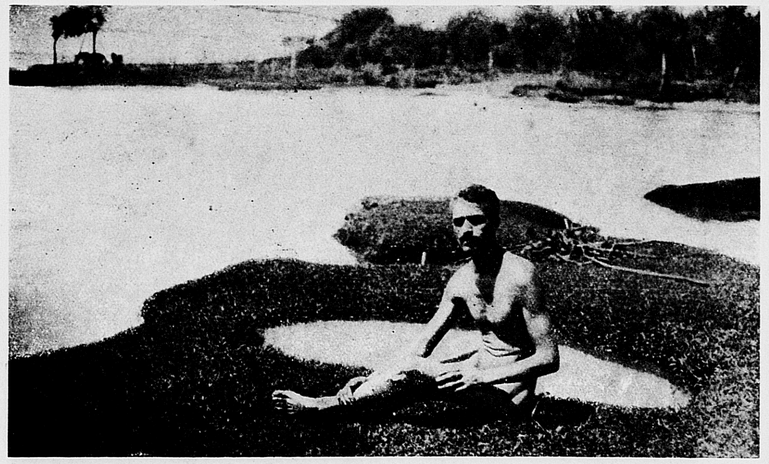
»Veamos de cerca lo que es Nudismo.

»Parece, a primera vista, que no debe ser cosa seria; no se imagina uno el Desnudo integral practicado en París, en las apreturas de los coches de Metro, por ejemplo. Además, el Desnudo no es siempre estético, aun para gente joven. Pero todo esto es superficial y los nudistas son personas completamente serias, convencidas y de una lógica implacable. Puesto que os quejáis de la obsesión sexual — dicen — os invitamos a visitar nuestros campos, practicando el Nudismo voluntaria y conscientemente, viviendo en una atmósfera sana y completamente moral. Se acabarán de esta manera las curiosidades malsanas y depravadas.

»Además, vuestra salud física obtendrá indudable mejoría, porque, además de la calma sexual, lograréis, por la cura solar, los deportes y la gimnasia, un mejor equilibrio físico. El baño de luz pigmenta la piel, activa la circulación y la vida de los tejidos. Veréis calmarse vuestro sistema nervioso, gracias a la excitación periférica provocada por las rayos del sol sobre la piel.

»El baño de agua completa la acción saludable del baño de luz, rompiendo aquella capa de mugre que cubría la piel de los antiguos como una coraza. Está demostrado que Luis XIV no tomó más que un baño en toda su vida.

»En cuanto al peligro debido al desequili-



Un naturista y desnudista que lo practica individualmente los días que puede, tomando el sol un día del mes de febrero de 1936, en un rincón de la playa de Sarandí, en Buenos Aires

brio térmico, el cuerpo humano es capaz de adaptarse perfectamente a temperaturas desde 45°, en los países tropicales, hasta 25° bajo cero, en los círculos polares, bien entendido que hace falta entrenarse, pero una vez conseguido este entrenamiento, lograréis la alegría del cuerpo y la tranquilidad de la carne. Además, alcanzaréis también una magnífica longevidad.

»Franklin dijo ya que el baño integral de aire es eminentemente tónico y reconfortante.

»He aquí los argumentos del Nudismo, siendo preciso rendir homenaje a la buena intención que anima a sus adeptos.

»Es incontestable que existe una grave oposición entre las costumbres del siglo XX y las necesidades naturales, y aun cuando sólo fuese por la guerra que han declarado los nudistas a nuestras modas de vestir actuales, merecerían ser alabados y estimulados. El cuello almidonado es un dogal generador de forúnculos y apoplejías; los paños obscuros y tupidos, son verdaderas prisiones que dificultan la circulación en los capilares de la piel, por donde deberían circular a cada revolución del corazón los dos tercios de la masa sanguínea.

»Nuestros vestidos tienen una gran parte de culpa en las enfermedades viscerales, desde la dispepsia al reumatismo, incluyendo la tuberculosis.

»Nuestros pies, que deberían permanecer desnudos al aire y al sol, van dolorosamente cautivos en un calzado sin misericordia, que causa muchos males.»

Por la traducción
M. RIBAS

LA LEY NATURAL

Todos te conocen, te estudian, te discuten; te han puesto cátedra en las Universidades (donde ya no eres tú), y luego todos te atacan y van contra ti.

Al estudiarte, te falsifican, y entonces no eres ya ni un remedo de ti misma. Nadie te comprende; pero no es porque no pueden, sino porque no quieren.

Las demás leyes se apartan de ti, porque son de los hombres y viven poco tiempo y mueren; sólo tú eres única e inmortal.

Quién te comprende y te sigue, ya ha encontrado el camino.

Todos van en busca de la Verdad, y viven en sus conveniencias sociales apartados de ti, que eres la Verdad misma.

Tú, muestras el camino de luz, y, sin embargo, la Humanidad te ha complicado en sus otras leyes para ir por las tinieblas.

Pocos te siguen; pero tú vives, porque eres Ley y no de los hombres; las de ellos mueren; tú no mueres nunca.

Tú, luchas siempre; pequeño es tu ejército y sin armas, pero, sin embargo, sabes triunfar.

Los de carácter corrompido, los de moral hipócrita, son los que no te buscan y te atacan, porque tú les molestarías en sus orgías diarias.

La luz natural va contigo, pero el hombre te cubre para no ver; porque el mismo que lleva tu luz, se ha cubierto.

Y el hombre tiene miedo a descubrirte, porque le deslumbrarías.

Y a aquel que te descubre y se acoge a la verdad de tus brazos amorosos, la Sociedad no se lo tolera y le llama loco o inmoral.

Vives dentro de todos, pero no todos te sienten, y algunos, tan obscuros, ni quieren que nadie te sienta, y entonces te anatematizan, aunque entre ellos hablen de libertad y fraternidad.

Todas las demás leyes tienen un complicado articulado (al hombre le gusta complicarse); el tuyo es sólo uno, de ahí tu sencillez: VIDA.

GUSTAVO DE MONTESOL

Alicante, abril 1936.

A LOS VEGETARIANOS DE BADALONA

Con el solo objeto de constituir un grupo de vegetarianos y simpatizantes del Naturismo en esta ciudad, os convocamos a una reunión que tendrá lugar el día 17 de Floreal (mayo), a las siete de la tarde, en el local del Ateneo «El Progreso», calle del mismo nombre, número 344, donde trataremos la necesidad inmediata de agruparnos para fines económicos y morales del Naturismo en general.

Por la Comisión reorganizadora
EUFRASIO MARIN JAUREGUI

PENTALFA

Alcoy, 10 **BARCELONA**

CATALOGO DE OBRAS

de carácter científiconaturista, trofológico, medicina natural? pacifismo, etc., etc., que recomendamos a nuestros lectores, socios, alumnos y amigos



CONDICIONES DE VENTA. Las ventas se entienden siempre en cuenta firme; por consiguiente, *no se envían libros en comisión ni se admiten devoluciones por ningún concepto.*

No se atenderá ningún pedido que no venga acompañado de su importe o bien referencias satisfactorias. Los gastos de envío pueden calcularse en un 5 por 100 para los envíos de España y América.

En los envíos a reembolso, además del 5 por 100, cargamos 0'50 pesetas por los gastos que el mismo origina.

TODOS LOS PEDIDOS DE FUERA DE ESPAÑA HAN DE VENIR ACOMPAÑADOS DE SU IMPORTE.

Obras del profesor CAPO y otros autores, y ediciones "PENTALFA"

TÍTULOS	Pesetas Rústica	Pesetas Tela
«El movimiento desnudista en España y en Cataluña» (con gráficos), del Profesor N. Capo	1'—	
«Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'—	
«Educación físico-biológica», profesor Demetrio Salas	0'75	
«El Naturismo en el bolsillo», profesor N. Capo. Encuadernado	4'50	
La misma obra en rústica	3'—	
«Exigencias», profesor R. G. Rey	1'—	
«El Evangelio de la Naturaleza»	1'—	
«Higiene del Matrimonio», Dr. Resch y «El Desnudismo (con gráficos al natural)»	2'—	
«¿Queréis ser inmensamente ricos?», doctor Rometo	1'—	
Encuadernado	2'—	
«La Cataforización Dietética», por Kuhl	0'50	
«La influencia del régimen de vida en la madre y en el feto», doctor E. Lehmann	0'50	
«Las curas del Naturismo en la cura del Cáncer», prof. N. Capo	1'—	
«Trofoterapia individual», profesor N. Capo	1'—	
«Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla», profesor N. Capo	2'—	
«Libre cultura y Trofología»	0'20	
«Trofología Prácticas», profesor N. Capo		6'50
«Medicina de Urgencia», profesor N. Capo. Encuadernado		1'—
«Pentalfa», número extraordinario, año 1932		2'—
«Desnudismo y Salud», doctor Strasburgo. Año 1929 completo, encuadernado		1'—
«Postal de la Clave fácil del Diagnóstico por el Iris»		2'50
«Cuando estés enfermo, cúrate por el Crudivorismo», profesor N. Capo		10'—
«El postre y sus funestas consecuencias», profesor N. Capo		0'50
«Postal para descubrir las constituciones orgánicas, por medio del diagnóstico por el Iris»		1'—
«El Pan Dextrina y la Salud», N. Capo		0'50
«Buscando un tesoro», L. Y. Y. G.		0'50
«El Naturodesnudismo y la revolución social», N. Capo		0'10
«Como se toman los baños de sol», N. Capo. Encuadernado		0'50
«Los Almidones, el Pan blanco y la Tuberculosis», doctor P. Navas		2'50
«Cocina vegetariana y Trofoterapia», por N. Capo.		4'—
«El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico», N. Capo		1'—
Album librecultursita «Pentalfa». Más de 130 páginas, 64 láminas de Desnudonaturista. Hermosos bicojeres. Nada de frívolo ni pornográfico		0'25

LECCIONES Y PLANES INDIVIDUALES SOBRE TODAS LAS ENFERMEDADES, estudiadas en cada caso, a base de Trofología práctica y Trofoterapia, por el profesor Nicolás Capo, con derecho a preguntas particulares.

brio térmico, el cuerpo humano es capaz de adaptarse perfectamente a temperaturas desde 45 ° en los países tropicales, hasta 25° bajo cero, en los círculos polares, bien entendido que hace falta entrenarse, pero una vez conseguido este entrenamiento, lograréis la alegría del cuerpo y la tranquilidad de la carne. Además, alcanzaréis también una magnífica longevidad.

Franklin dijo ya que el baño integral de aire es eminentemente tónico y reconfortante.

He aquí los argumentos del Nudismo, siendo preciso rendir homenaje a la buena intención que anima a sus adeptos.

Es incontestable que existe una grave oposición entre las costumbres del siglo XX y las necesidades naturales, y aun cuando sólo fuese por la guerra que han declarado los nudistas a nuestras modas de vestir actuales, merecerían ser alabados y estimulados. El cuello almidonado es un dogal generador de forúnculos y apoplejías; los paños obscuros y tupidos, son verdaderas prisiones que dificultan la circulación en los capilares de la piel, por donde deberían circular a cada revolución del corazón los dos tercios de la masa sanguínea.

Nuestros vestidos tienen una gran parte de culpa en las enfermedades viscerales, desde la dispepsia al reumatismo, incluyendo la tuberculosis.

Nuestros pies, que deberían permanecer desnudos al aire y al sol, van dolorosamente cautivos en un calzado sin misericordia, que causa muchos males.»

Por la traducción
M. RIBAS

LA LEY NATURAL

Todos te conocen, te estudian, te discuten; te han puesto cátedra en las Universidades (donde ya no eres tú), y luego todos te atacan y van contra ti.

Al estudiarte, te falsifican, y entonces no eres ya ni un remedo de ti misma. Nadie te comprende; pero no es porque no pueden, sino porque no quieren.

Las demás leyes se apartan de ti, porque son de los hombres y viven poco tiempo y mueren; sólo tú eres única e inmortal.

Quien te comprende y te sigue, ya ha encontrado el camino.

Todos van en busca de la Verdad, y viven en sus conveniencias sociales apartados de ti, que eres la Verdad misma.

Tú, muestras el camino de luz, y, sin embargo, la Humanidad te ha complicado en sus otras leyes para ir por las tinieblas.

Pocos te siguen; pero tú vives, porque eres Ley y no de los hombres; las de ellos mueren; tú no mueres nunca.

Tú, luchas siempre; pequeño es tu ejército y sin armas, pero, sin embargo, sabes triunfar.

Los de carácter corrompido, los de moral hipócrita, son los que no te buscan y te atacan, porque tú les molestarías en sus orgías diarias.

La luz natural va contigo, pero el hombre te cubre para no ver; porque el mismo que lleva tu luz, se ha cubierto.

Y el hombre tiene miedo a descubrirte, porque le deslumbrarías.

Y a aquel que te descubre y se acoge a la verdad de tus brazos amorosos, la Sociedad no se lo tolera y le llama loco o inmoral.

Vives dentro de todos, pero no todos te sienten, y algunos, tan obscuros, ni quieren que nadie te sienta, y entonces te anatematizan, aunque entre ellos hablen de libertad y fraternidad.

Todas las demás leyes tienen un complicado articulado (al hombre le gusta complicarse); el tuyo es sólo uno, de ahí tu sencillez: VIDA.

GUSTAVO DE MONTESOL

Alicante, abril 1936.

A LOS VEGETARIANOS DE BADALONA

Con el solo objeto de constituir un grupo de vegetarianos y simpatizantes del Naturismo en esta ciudad, os convocamos a una reunión que tendrá lugar el día 17 de Floreal (mayo), a las siete de la tarde, en el local del Ateneo «El Progreso», calle del mismo nombre, número 344, donde trataremos la necesidad inmediata de agruparnos para fines económicos y morales del Naturismo en general.

Por la Comisión reorganizadora
EUFRASIO MARIN IAUREGUI

PENTALFA

Alcoy, 10 **BARCELONA**

CATALOGO DE OBRAS

de carácter científiconaturista, trofológico, medicina natural, pacifismo, etc., etc., que recomendamos a nuestros lectores, socios, alumnos y amigos



CONDICIONES DE VENTA: Las ventas se entienden siempre en cuenta firme; por consiguiente, *no se envían libros en comisión ni se admiten devoluciones por ningún concepto.*

No se atenderá ningún pedido que no venga acompañado de su importe o bien referencias satisfactorias. Los gastos de envío pueden calcularse en un 5 por 100 para los envíos de España y América.

En los envíos a reembolso, además del 5 por 100, cargamos 0'60 pesetas por los gastos que el mismo origina.

TODOS LOS PEDIDOS DE FUERA DE ESPAÑA HAN DE VENIR ACOMPAÑADOS DE SU IMPORTE.

Obras del profesor CAPO y otros autores y ediciones "PENTALFA"

TÍTULOS	Pesetas Rústica
«El movimiento desnudista en España y en Cataluña» (con gráficos), del Profesor N. Capo...	1'—
«Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo.....	15'—
«Educación Físico-Biológica», profesor Demetrio Salas.....	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo. Encuadernado.....	4'50
La misma obra en rústica.....	3'—
«Eugenesia», profesor R. C. Rey.....	1'—
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'—
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'—
«¿Queréis ser inmensamente ricos?», doctor Romero.....	1'—
Encuadernado.....	2'—
«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 del Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo	1'—
«Trofoterapia individual», profesor N. Capo....	1'—
«Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla», profesor N. Capo.....	2'—
«Libre cultura y Trofología»	0'20
«Trofología Práctica», profesor N. Capo.....	6'50
«Medicina de Urgencia», profesor N. Capo..... Encuadernado	1'— 2'—
«Pentalfa», número extraordinario, año 1932....	1'—
«Desnudismo y Salud», doctor Strasburgo.....	2'50
Año **1929** completo, encuadernado.....	10'—
«Postal de la Clave fácil del Diagnóstico por el Iris»	0'50
«Cuando estés enfermo, cúrate por el Crudivorismo», profesor N. Capo	1'—
«El postre y sus funestas consecuencias», profesor N. Capo.....	0'60
«Postal para descubrir las constituciones orgánicas, por medio del diagnóstico por el Iris».....	0'50
«El Pan Dextrín y la Salud», N. Capo.....	0'50
«Buscando un tesoro», L. Y. V. G.....	0'10
«El Naturodesnudismo y la revolución social», N. Capo.....	0'50
«Cómo se toman los baños de sol», N. Capo..... Encuadernado.....	2'50 4'—
«Los Almidones, el Pan blanco y la Tuberculosis», doctor E. Navas.....	0'50
«Cocina vegetariana y Trofoterapia», por N. Capo.	1'—
«El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico», N. Capo	0'25
Album libreculturista «Pentalfa». Más de **130** páginas, **64** láminas de Desnudonaturista. Hermosos bicolores. Nada de frívolo ni pornográfi-	

LECCIONES Y PLANES INDIVIDUALES SOBRE TODAS LAS ENFERMEDADES, estudiadas en cada caso, a base de Trofología práctica y Trofoterapia, por el profesor Nicolás Capo, con derecho a preguntas particulares.

TITULOS	Pesetas Rústica
co. Grupos de ambos sexos, impreso en papel *couché*	5'—
«Controversia entre un cura y un desnudista». Interesante hecho verídico. Librito ilustrado con **32** láminas	1'—
«Pentalfa». Número extraordinario dedicado al Partenón, muchas ilustraciones	1'—
«La Historia ante la Biología», doctor Sánchez Aizcorbe	0'50
«Pentalfa». Colección completa de **1931**	10'—
«Cocina científica racional», R. Perera. Las fórmulas y recetas de esta obra se encuentran en la Colección completa de «Pentalfa» del año **1932**. Encuadernado	15'—
«El catarro y la bronquitis», profesor N. Capo. Sus causas y eficaz remedio	1'—
«La sífilis es una enfermedad producida por los médicos». P. Pynton	1'—
«La Pureza Sexual racional», P. Goy	1'—
«Calendario Pentalfa» **1935**	2'—
«Almanaque Pentalfa» **1936**	1'—
«Suplemento de Pentalfa», que trata de la cuestión sexual	0'15
Colección completa del primer año de «Manzana de Oro», encuadernado	5'—
«La Tuberculosis y su Trofoterapia», profesor N. Capo	2'—
«Gripe y Trofoterapia», profesor N. Capo	1'50
«El vestido es inmoral», por Angel Bensa	0'60
«¿Queréis vivir muchos años?», Joaquín Roncal.	1,—

AUTORES VARIOS

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
«Alimentación del Hombre», Gustav Schilikeysen	7,—	
«La curación de la sífilis, por la medicina natural», doctor Shelton	1'—	
«La verdad acerca de la sífilis», doctor Meier (folleto)	0'50	
«La salud por la alimentación racional», por Nicanor Tinker	7'—	
«La verdad acerca de la sífilis», doctor Meier. Interesante libro con la opinión de más de **60** profesores de las primeras Universidades		5'—
«Cómo os cura la medicina natural», doctor E. Alonso	8'—	
Encuadernado	10'—	
«Diagnóstico por el Iris», J. Angel Vidaurrázaga, médico oculista	10'—	
«Fundamentos científicos del Naturismo», Angel Vidaurrázaga	7'—	
«Expresión del Rostro» (Manual de la expresión). Reconocimiento de las enfermedades (Diagnosis y Prodiagnosis) al alcance de todo el mundo, según el nuevo sistema fundado por Luis Kuhne. **14** edición con numerosos grabados		20'—
«Fisiatría o nuevo sistema de curación natural», por E. F. Bilz. Dos tomos tela, **1632** páginas, **599** figuras en el texto, **15** láminas en colores y un índice alfabético para facilitar el manejo de la obra		50'—
«Fuerza Viril (La)», doctor Franz Keller. Preceptos para conservar la virilidad hasta una edad muy avanzada y medios para recuperarla los que la hayan perdido por una u otra causa	6'—	

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
«Mazdaznan». Ciencia y arte de la respiración, por el doctor O. Z. A. Hanish	7'—	
«Medicina en casa (La)». Curación de las enfermedades con productos de la Naturaleza. Primeros socorros en los accidentes	6'—	
«Medicina Natural». Nuevo sistema de curación. Gran enciclopedia práctica para el tratamiento de las enfermedades al alcance de todos, por el Dr. A. Vander, con **600** ilustraciones originales	30'—	
«Guía moderna del problema sexual», doctor A. Vander. Orientación basada en la fisiología y medicina actual. Unas **200** ilustraciones y **18** láminas color		25'—
«Formulario práctico de medicina vegetal», J. Poch Noguer	11'—	
«Salud de los niños por la higiene natural», doctor E. Alfonso	4'—	
«Atlas de las funciones sexuales», doctor A. Vander	12'—	
«El culto al desnudo», R. Salardenne	5'—	
«El Naturismo en veinte lecciones», doctor Amilcar de Souza	1'50	
«Trofología, ciencia de la alimentación», doctor Amilcar de Souza	0'50	
El cuerpo humano, con láminas superpuestas en colores, del hombre y de la mujer	12'—	

Obras de CARLOS BRAND

«La clave del misterio». Una de las obras de la interesante «trilogía» que trata de la Ley de conservación de la vida	3'—
El sendero de la salud	1'—
Pitágoras vegetariano	1'—
El fundamento de la moral	3'—
Filosofía del vegetarismo. (Estas dos obras completan la citada «trilogía»).	3'—
El vegetarismo	3'—
«Patología racional». La enfermedad, su naturaleza, origen y curación	4'—
La Belleza de la Mujer	7'—
La Ciencia al alcance de todos	3'—
La Superstición Médica	4'—

Obras del doctor MARDEN

Deben leerlas los decaídos, los afligidos, los pesimistas y los de «mala suerte».

Es de gran necesidad la lectura moral y alentadora de estos libros que producen tanto bien a la Humanidad, que hoy se hacen indispensables en las escuelas, bibliotecas, sociedades y en todos los hogares.

Con razón ha dicho un reputado crítico que el sabio Dr. MARDEN es el instructor ideal, un EMERSON al alcance de todos.

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
Siempre Adelante	5'50	7'—
Abrirse Paso	5'50	7'—
El Poder del Pensamiento	5'50	7'—
La Iniciación en los Negocios	5'50	7'—
El Exito Comercial	5'50	7'—
Actitud Victoriosa	5'50	7'—
Paz, Poder y Abundancia	5'50	7'—

CARTELES Y HOJAS DE PROPAGANDA de Naturismo, Vegetarismo y Desnudismo los enviaremos gratis a quien los solicite.

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
Psicología del Comerciante	5'50	7'—
La Obra Maestra de la Vida	5'50	7'—
Ideales de Dicha	5'50	7'—
Defiende tus Energías	5'50	7'—
La Mujer en el Hogar	5'50	7'—
El Crimen del Silencio	5'50	
Querer es Poder	5'50	7'—
Los Caminos del Amor	5'50	7'—
La Vida Optimista	5'50	7'—
El Secreto del Exito	5'50	7'—
Sobre la Marcha	5'50	7'—
Ayúdate a Ti Mismo	5'50	7'—
La Alegría del Vivir	5'50	7'—
Eficacia Personal	5'50	7'—
Delanteros y Zagueros	5'50	7'—
Sed Buenos con Vosotros Mismos	5'50	7'—
Perfeccionamiento Individual	5'50	7'—
Energía Mental	5'50	7'—
El Dueño de Sí Mismo	5'50	7'—
Elección de Carrera	5'50	7'—
Ejemplos Estimulantes	5'50	7'—
Economía y Ahorro	5'50	7'—
El Camino de la Prosperidad	5'50	7'—
Educación del Carácter	5'50	7'—
Voces de Aliento	5'50	7'—
Biografía del Dr. Marden	5'50	7'—
Esfuerzo y Provecho	5'50	7'—
Deseo Insistente	5'50	7'—
Sendero de la Felicidad	5'50	7'—
Voluntad Resuelta	5'50	7'—
Dominio de los Nervios	5'50	7'—
La Timidez Vencida	5'50	7'—
Los Goces de la Amistad	5'50	7'—
El Perfecto Empleado		3'
Atractivos Personales		2'50

Obras morales de RALPH WALDO TRINE

Las obras de Trine son complemento de las de Marden, pues ambos autores concurren al enaltecimiento de la ciencia humana y del progreso moral hermanado con el adelanto del mundo. Los millares de lectores que en todos los países ha tenido y sigue teniendo el sincero pensador cuyas obras enumeramos, declaran cuán provechosa les ha sido y es su lectura para mover su voluntad hacia el bien por amor al bien, sin esperanza de otro premio ni temor a otro castigo que el de su propia conciencia.

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
En Armonía con el Infinito	3'—	4'—
La Ley de la Vida	2'50	3'50
Vida Nueva	2'50	3'50
El Credo del Caminante	1'50	2'70
El Respeto a todo Ser Viviente	1'50	2'50
La Mejor Ganancia	1'50	2'50
Renovación Social	2'50	3'50
Lo Mejor de lo Mejor	2'50	3'50
Mi Filosofía y mi Religión	2'50	3'50
La Formación Mental del Carácter	2'50	3'50
Las Facultades Superiores	2'50	3'50

Obras ultramodernas y poéticofilosóficas de KRISHNAMURTI

El Sendero	1'—	2'—
La Búsqueda	2'50	3'50
El Amigo Inmortal	2'50	3'50

TITULOS	Pesetas Rústica	Tela
El Canto de la Vida	2'—	3'—
El Reino de la Felicidad	2'—	3'—
Mensaje de Krishnamurti, **1927 1930**	3'—	4'—
Anales de Krishnamurti, **1931**		10'—
Anales de Krishnamurti, **1932**		10'—
Anales de Krishnamurti, **1933**		10'—
Krishnamurti en Ojai, California, **1934**	1'50	3'—
Krishnamurti en Auckland, N. Z., **1934**	2'—	3'50
La Vida como Objetivo	Folleto,	0'25
El Hombre y el Yo	Folleto,	0'75

Krishnamurti en Italia, **1933**. — Krishnamurti en Noruega, **1933**. — Krishnamurti en Ommen, **1933**. — Krishnamurti en la India, **1933-1934**. — «Pensamientos sobre la Vida».

Colección poder personal por W. W. ATKINSON y E. E. BEALLS

El texto de estas 20 obras representa varios años de ardua y paciente labor y son el fruto de largo tiempo de activas indagaciones e investigaciones, de preparación y de experiencia por parte de sus autores William W. Atkinson y Edward E. Bealls.

Tratan dichos libros su respectivo tema de una manera sumamente práctica, eficaz y efectiva. Tratan del «cómo» tan hábilmente como del «por qué».

Así es que esta colección de libros insiste en la valía y eficacia de las leyes del ideal, anhelo, fe, voluntad y servicio de la vida material y espiritual.

EN TELA AZUL Y PLANCHAS ORO

El Poder Personal (Dominio de sí mismo)	6'—
El Poder Creador (Nuestras Fuerzas Constructoras)	6'—
El Poder del Deseo (Nuestras Fuerzas Enérgicas)	6'—
El Poder de la Fe (Nuestras Fuerzas Inspiradoras)	6'—
El Poder de la Voluntad (Nuestras Fuerzas Dinámicas)	6'—
El Poder Subconsciente (Nuestras Fuerzas Ocultas)	6'—
El Poder Espiritual (La Infinita Fuente)	6'—
El Poder Mental (Radiomentalismo)	6'—
El Poder de la Percepción (Arte de observar)	6'—
El Poder del Raciocinio (Lógica práctica)	6'—
El Poder del Carácter (Individualidad Positiva)	6'—
El Poder Regenerador (Rejuvenecimiento Vital)	6'—
El Poder Interno (El Secreto Intimo)	6'—
El Poder Eficiente (El Mejor Sendero)	6'—
El Poder Comercial (Ciencias de los Negocios)	6'—
El Poder de la Memoria (La Ciencia de Recordar)	6'—
El Poder de la Salud (La mente en el Cuerpo)	6'—
El Poder del Ejercicio (Educación Física)	6'—
El Poder de la Palabra (La Expresión Fácil)	6'—
El Poder Mnemotécnico (El Arte de Recordar)	6'—

Obras completas de ATTILIO BRUSCHETTI

ATTILIO BRUSCHETTI ha escrito las obras anunciadas con la habilidad del orfebre, la pureza de un ángel y el talento de un sabio, porque ajeno por completo de toda idea de interés material y únicamente deseoso de ser útil a la Humanidad y en especial a la joven generación de que depende el porvenir del mundo, ha expresado en las páginas de sus siete obras todo cuanto los jóvenes de uno y otro sexo necesitan saber para avalorar la vida y cumplir acabadamente la misión que los trajo a este mundo.

UNIVERSIDAD NATURISTA. — Los que deseen datos para adquirir el título de Doctor en Naturopatía "honoris causa" y seguir estudios científiconaturistas, diríjanse a nosotros en demanda de datos, que los enviaremos gratis.

Pan dextrinizado EXTRA a 1'50 kilo



Pidiendo pedidos de 10 kilos, a 1'40 pesetas kilo.
Pidiendo pedidos de 20 kilos, a 1'25 pesetas kilo.
Pan de pasas y almendras, a 3 pesetas kilo.
Barritas dextrinizadas, a 1 peseta la docena.
Puré dextrinizado, a 1'50 pesetas el kilo.

Famosas tortas de almendras

Se envían paquetes para toda España a quien los solicite

PANADERIA DE LA BONANOVA

Plaza de la Bonanova, 5 — Teléfono 71785
Depósitos: Muntaner, 36, y Caspe, 59 (Colmados)
Bajos de los F. C. de Sarriá, Plaza Cataluña

PAN DEXTRINIZADO EN ALICANTE

PANIFICADORA BENELUENSE

Guardiola, 22 - ALICANTE

El pan dextrinizado es uno de los mejores y más prácticos adelantos de la ciencia fabricadora de pan en la actualidad, especialmente porque evita la dilatación del estómago y las fermentaciones intestinales

Se vende pan Dextrín blanco e integral a 1'25 ptas. kilo y se envía a provincias

Comed pan Dextrín y ganaréis en Salud

EL NATURISMO EN VIGO

PAN DEXTRINIZADO

Especial para Trofólogos, Vegetarianos, Naturistas y para sanos y enfermos
Normalización del trofismo interno

Este es el pan más económico, el más agradable y el más sano que existe, porque no causa fermentaciones intestinales ni dilata el estómago

Pedidos a JOSÉ SEOANE

Calle Tres Portiñas - VIGO



GELRIM

SANO Y PODEROSO ALIMENTO
GOLOSINA EXQUISITA

Depósito: PENTALFA. Pelayo, 12, pral., 2.ª

y en los buenos establecimientos

Pan dextrinizado blanco e integral

Horno de Montserrat, de Melitón Botines

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina integral superior, a 1'25 ptas. el kilo

NOTA: El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará cómo se debe preparar el pan dextrinizado para comerlo. Se envían paquetes a provincias.

Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 30046 - BARCELONA
Sucursal en BORRIOL (Castellón) F. Galán y G. Hernández, 1-3, Sr. PITART
Vigo: Sr. Avelino Hermida — Calle Elduagen, 35
Castellón: Sr. F. Alcuza-Pl. de la Constitución, 31
Badalona: Sr. Antonio-Plaza Mainón, 13

Restorán Vegetariano Cooperativo

Pelayo, 12, pral., 2.ª, - Teléfono 22585 - BARCELONA

Se sirven comidas solamente vegetarianas: *A ningún precio se servirán carnes, pescados, vino, café*

Cada comida: Ptas. 2'50 - Abono de 10 comidas: Ptas. 22'50

Libros y revistas de todo el mundo naturista

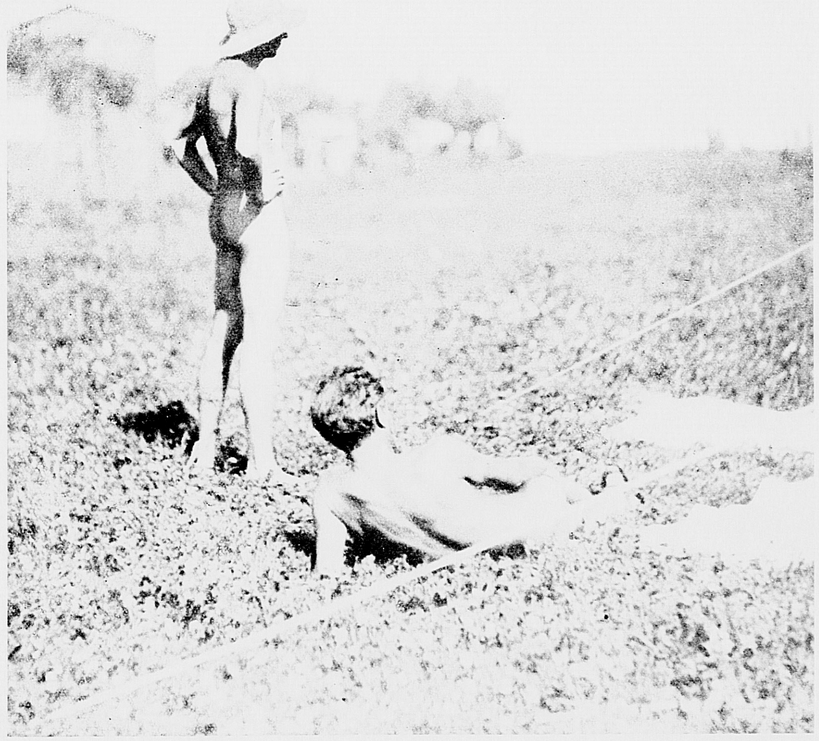
Visítenos o escríbanos hoy mismo

LA LABOR DE "PENTALFA"

PENTALFA lucha por llevar a los seres humanos hacia lo que realmente somos, es decir, hacia la vida natural, sencilla, sin vanidades ni oropeles. En realidad, nunca el ser humano es más igual que en la hora de su nacimiento. Venimos al mundo sin colorines, ni galones, ni bandas, ni plumas de indio en la cabeza. Y la Naturaleza, que es sapiente en todo, por algo no nos pone en el mundo adornados con pieles, ni orlados con condecoraciones. Pero ya pocos momentos después de nacer, unos se visten de seda y otros de percal. Ahí comienzan todas las vanidades humanas a echar sus raíces en nuestro instinto. Y esto, desde el punto de vista sociológico; no hablemos ya desde el punto de vista higiénico y de la salud.

El hombre tiene que marchar hacia la sencillez, y en cuanto a la vestimenta actual (que todos usamos más o menos igual, siguiendo la costumbre cerril y el espíritu de imitación como los monos), es, a mi juicio, nociva para el cuerpo y para el alma. Yo no me atrevo a pronunciarme sobre la ventaja de la supresión del vestir, fuera de esos ensayos de expansión que se practican en "Pentalfa", a título de recreo. Pero estoy seguro de que si los vestidos del ser humano tuviesen la misión que debie-

EL DESNUDISMO EN LA ARGENTINA



Socios de la P. A. N. D. A., cuyo campo está situado en los alrededores de Buenos Aires, y publica la revista *Helios-Pan*. Desde aquí les mandamos nuestro saludo fraternal a todos los filonaturistas argentinos

Pan dextrinizado EXTRA a 1'50 kilo



Pidiendo pedidos de 10 kilos, a 1'40 pesetas kilo.
Pidiendo pedidos de 20 kilos, a 1'25 pesetas kilo.
Pan de pasas y almendras, a 3 pesetas kilo.
Barritas dextrinizadas, a 1 peseta la docena.
Puré dextrinizado, a 1'50 pesetas el kilo.

Famosas tortas de almendras

Se envían paquetes para toda España a quien los solicite

PANADERIA DE LA BONANOVA

Plaza de la Bonanova, 5 — Teléfono 71785
Depósitos: Muntaner, 36, y Caspe, 59 (Colmados)
Bajos de los F. C. de Sarriá, Plaza Cataluña

PAN DEXTRINIZADO EN ALICANTE

PANIFICADORA BENELUENSE

Guardiola, 22 - ALICANTE

El pan dextrinizado es uno de los mejores y más prácticos adelantos de la ciencia fabricadora de pan en la actualidad, especialmente porque evita la dilatación del estómago y las fermentaciones intestinales

Se vende pan Dextrin blanco e integral a 1'25 ptas. kilo y se envía a provincias

Comed pan Dextrin y ganaréis en Salud

EL NATURISMO EN VIGO

PAN DEXTRINIZADO

Especial para Trofólogos, Vegetarianos, Naturistas y para sanos y enfermos

Normalización del trofismo interno

Este es el pan más económico, el más agradable y el más sano que existe, porque no causa fermentaciones intestinales ni dilata el estómago

Pedidos a JOSÉ SEOANE

Calle Tres Portiñas - VIGO

Pan dextrinizado blanco e integral

Horno de Montserrat, de Melitón Botines

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina integral superior, a 1'25 ptas. el kilo

NOTA: El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará cómo se debe preparar el pan dextrinizado para comerlo. Se envían paquetes a provincias.

Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 30046 - BARCELONA
Sucursal en BORRIOL (Castellón) F. Galán y G. Hernández, 1-3, Sr. PITART
Vigo: Sr. Avelino Hermida — Calle Elduagen, 35
Castellón: Sr. F. Alcuza-Pl. de la Constitución, 31
Badalona: Sr. Antonio-Plaza Mainón, 13

GELRIM

SANO Y PODEROSO ALIMENTO
GOLOSINA EXQUISITA

Depósito: PENTALFA, Pelayo, 12, pral., 2.ª
y en los buenos establecimientos

Restorán Vegetariano Cooperativo

Pelayo, 12, pral., 2.ª, - Teléfono 22585 - BARCELONA

Se sirven comidas solamente vegetarianas: A ningún precio se servirán carnes, pescados, vino, café

Cada comida: Ptas. 2'50 - Abono de 10 comidas: Ptas. 22'50

Libros y revistas de todo el mundo naturista

Visítenos o escríbanos hoy mismo

LA LABOR DE "PENTALFA"

PENTALFA lucha por llevar a los seres humanos hacia lo que realmente somos, es decir, hacia la vida natural, sencilla, sin vanidades ni oropeles. En realidad, nunca el ser humano es más igual que en la hora de su nacimiento. Venimos al mundo sin colorines, ni galones, ni bandas, ni plumas de indio en la cabeza. Y la Naturaleza, que es sapiente en todo, por algo no nos pone en el mundo adornados con pieles, ni orlados con condecoraciones. Pero ya pocos momentos después de nacer, unos se visten de seda y otros de percal. Ahí comienzan todas las vanidades humanas a echar sus raíces en nuestro instinto. Y esto, desde el punto de vista sociológico; no hablemos ya desde el punto de vista higiénico y de la salud.

El hombre tiene que marchar hacia la sencillez, y en cuanto a la vestimenta actual (que todos usamos más o menos igual, siguiendo la costumbre cerril y el espíritu de imitación como los monos), es, a mi juicio, nociva para el cuerpo y para el alma. Yo no me atrevo a pronunciarme sobre la ventaja de la supresión del vestir, fuera de esos ensayos de expansión que se practican en «Pentalfa», a título de recreo. Pero estoy seguro de que si los vestidos del ser humano tuviesen la misión que debie-

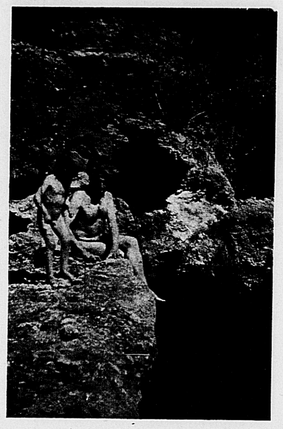
---

EL DESNUDISMO EN LA ARGENTINA



Socios de la P. A. N. D. A., cuyo campo está situado en los alrededores de Buenos Aires y publica la revista *Heliópolis*. Desde aquí les mandamos nuestro saludo fraternal a todos los libreculturistas argentinos

EL DESNUDISMO EN LA CENIA (TARRAGONA)



Padre e hijo tomando el delicioso sol de primavera al lado del lago de La Cenia, en cuya región hay bastante ambiente naturista, fruto de los esfuerzos de los buenos camaradas de La Cenia, entre ellos está Ferreres y otros

ran, es decir, sentido de lo higiénico y de la salud, y no la tonta vanidad, como realmente tienen, los seres, con tan simple factor, pasaríamos a ser más dignos de la vida. ¿No lo cree el lector así? Además, ¿no es enteramente ridículo un ser con faldones (frac), una pechera dura como una tabla, un cuello planchado como un collar de perro? ¿Qué diferencia hay entre un general con un mechón de crin (de cola de caballo) por penacho, y un indio con una diadema de plumas? Para mí, tan tonto es lo uno como lo otro.

Y ahora, veamos cómo defino algunas prendas del actual vestir:

CUELLO ALMIDONADO.—*Collar que no tiene ninguna otra finalidad que servir de acumulador de grasa y suciedades. Oprime la circulación de la sangre y es símbolo heráldico de la haraganería. No se concibe ningún trabajador manual con cuello duro.*

CORBATA.—*Especie de soga al pescuezo, que no sirve para nada, no siendo para ahorcarse. Tanto, que la policía uruguaya, lo primero que hace al detener a alguien, es despojarlo de dicha prenda antes de alojarlo en el calabozo. En los «pollos pera» y en los viejos-pollos, sirve, además, para alimentar la monomanía de tocarse el nudo a cada segundo.*

Creo, pues, que, dentro de un siglo, las generaciones venideras si no son tan corrompidas como las presentes, se reirán de la vestimenta actual, como nos reímos nosotros de los «gauchos de 1800», que andaban con una especie de calzoncillos con «puntilla» por la calle. Y no hablemos de las armaduras que usaban los caballeros *fortificados*.

¡Hay, pues, que reaccionar! ¡Hay que humanizarse! ¡No disfrazarse! ¡Y una vez por todas, debemos abocarnos a sacar a la Humanidad del grosero error de que tanto el *honor*, como la *vergüenza*, están ubicadas entre el espacio medio del ombligo a la rodilla!

Yo he tenido la oportunidad de hallarme entre una tribu que mostraba todo el cuerpo, pero ¡guay, de dejar ver la punta de la nariz! Y se reían aquellos seres de nosotros, porque decían que ocultábamos precisamente algo que necesita constante ventilación. ¿De qué lado está la razón? Porque bien sabemos que la verdad cada cual la ve a su modo. Pero, ciertamente, me parece que no hay duda en la equivocación de pensar que el honor y la vergüenza (dos cosas antagónicas como perro y gato atados por la cola), radican en la exhibición o no, de determinada región corpórea.

ANGEL CAMBLOR

(Montevideo).

CRITERIO NATURISTA

Los elementos indispensables para construir, reparar y conservar el organismo humano; para mantener su salud, acrecentar su belleza, desarrollar sus energías y favorecer su longevidad, no se hallan en los consultorios médicos ni en los hospitales, en las farmacias ni en los laboratorios.

Es a la Naturaleza donde debemos ir a buscarlos, pues ellos son *aire libre y puro, luz y sol plenos*, que constituyen el medio energético y vital, cuya grandiosidad hace minúscula la ciencia de los hombres y desafía sus balanzas de precisión y sus tubos de ensayo.

Para disfrutar plenamente de sus beneficios, el hombre debe disciplinarse en un sistema de higiene y alimentación racionales, ocupaciones útiles y saludables; mente limpia, vida sana, natural y sencilla, sin vicios, sin orgías, sin lujos; pero con sanas alegrías y razonables comodidades.

PROF. E. G. ALSINA

¿Naturismo o Carnivorismo?

Naturismo, Naturismo y Naturismo, son las palabras que rebotan cual pelota de goma una y otra vez por la mente de todo convencido naturodesnudista, el que tiene que velar también porque esta pelota no cese un momento, ayudando en lo posible y con todo entusiasmo a que esta forma, la más racional y única que puede llevar al hombre a la alegría de vivir, llegue algún día a regenerar a la Humanidad, y hacer como estas personas adeptas del carnivorismo que consideran una excentricidad el Naturismo científico, pues muchos alegan que también los naturistas tienen que morirse. Sí, pero — replico yo —, los naturistas podemos llegar a vivir noventa, cien años o más, a lo que los carnívoros contestan muy espantados con un: «¡Dios me libre! Si una persona a los cincuenta años casi ya no sirve para nada, ¿para qué vivir cien años?» Pero es que su atrofiado cerebro no llega a comprender que si una persona a los cincuenta años no sirve para nada, no es ni mucho menos porque tenga esa edad, sino porque, habiendo agotado él mismo, las fuerzas de su organismo, por la vida antinaturista que ha llevado y oponiéndoles la teoría de que puede llegarse a la avanzada edad de noventa años, con las fuerzas de una persona de cuarenta, contestan que esto es imposible. Que no lo es, podemos demostrarlo con estas «personas de campo» que, sin haber seguido un Naturismo científico, han llegado a edades avanzadísimas, ágiles y aptas para todo. Pues si estas personas, sólo acercándose un poco a lo que ha de ser la vida natural, han obtenido estos resultados verdaderamente asombrosos, ¿qué no podrá obtenerse con el Naturismo científico?

¡Ahora el lector puede escoger entre a la (temprana) edad de cincuenta años, ser un despojo humano, o a los noventa años correr y saltar cual si fuera un niño!

J. DEZA

Programa de Conferencias del mes Floreal (mayo)

("PENTALFA", Pelayo, 12, pral., 2.ª - Barcelona)

Día 14, jueves, a las seis de la tarde. — Preguntas y respuestas sobre el Naturismo científico, por el Prof. Capo, para los socios; los no socios también pueden asistir, pero no tendrán derecho a preguntas ni a iridiagnosis naturista.

Día 17, domingo, a las seis y media de la tarde. — Conferencia de Juli Pons, sobre «La interpretación de la Música y el Naturismo», con demostraciones prácticas en el piano.

Día 21, jueves, a las nueve y media de la noche. — Don Angel Bensa, hablará sobre: «El Naturismo no debe ser un vasto hospital».

Día 24, domingo, a las seis y media de la tarde. — Actuará Minuto, con sus divertidísimas creaciones cómicas, y, al final, recitará el monólogo naturista del Profesor Capo: «¡Eliminando grasa!»

Día 28, jueves, a las siete de la tarde. — Preguntas y respuestas, para los socios y simpatizantes.

Día 31, domingo, a las seis y media de la tarde. — El conocido traductor y escritor don Luis Molins, hablará sobre: «Por qué me hice naturista, y misión que debe encarnar el Naturismo ante la Humanidad».

Pradial (junio), día 7, domingo, a las seis y media de la tarde. — Fiesta Literaria y Banquete Vegetariano, a mediodía.

Día 14, domingo, a las siete de la tarde. — Conferencia del Prof. Capo, sobre el tema: «Quiénes son los intrusos en el arte de curar: *A)* El secreto de la salud y el secreto de la enfermedad. *B)* La promesa de Hipócrates y la Medicina actual. *C)* El Naturismo no es intrusismo, sino misión regeneradora.

Mesidor (junio), día 21, domingo, a las siete de la tarde. — Don Angel Bensa hablará sobre el tema: «Erasmo de Rotterdam y el Naturismo».

Todos los domingos y días festivos, excursión al campo.

Se proyecta una excursión colectiva a ultramar, por las calas de Mahón, de siete a ocho días.

También se anunciará oportunamente un Gran Mitin Naturista, en un amplio local de Barcelona.