LAS OBRAS MAESTRAS DE

Naturismo integral, medicina del pueblo

Acaba de aparecer la 5.ª edición del libro, obra cumbre de la ciencia naturista moderna

N. CAPO



MEDICINA DE URGENCIA
LAS VITAMINAS

TROFOLOGIA PRACTICA Y TROFOTERAPIA

¡Este libro es una revolución en el campo de la terapéutica naturista y está escrito en una forma sencilla y llana; habla alto y claro!

●

No debe faltar en ningún hogar. Por su utilidad práctica, contiene todo lo nuevo y lo moderno de las teorías científicas sobre Vegetarismo, Naturismo, Trofología, Trofoterapia, Vitaminas, compatibilidad química de los alimentos y las ultramodernas curas naturistas del LIMON, y no admite términos medios. ¡ L É A L O !

●

¡Hombre despierta! ¡Sé médico de ti mismo!

●

¡En el cumplimiento de las leyes naturales está tu salvación!

●

¡El hombre ya no es carnívoro, es frugívoro!

Pedidos, a reembolso, a: Pelayo, 12, pral., 2.ª - BARCELONA

PRECIO DEL EJEMPLAR: **10 ptas.** - EDICIÓN DE LUJO: **15 ptas.**

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.° 231

¡LA VERDAD DESNUDA TRIUNFA SOBRE TODAS LAS PASIONES HUMANAS!



Este cuadro es todo un poema, símbolo del Mundo y de la Humanidad.

¡Las borrascas humanas, por el fuego de las pasiones, maduran a través de los siglos y del infinito espacio, al amor puro y espiritual. De un polo a otro: corazón y espíritu, espinas y rosas, rocas y nubes, cadenas rotas, alas que vuelan por el azul. Los Prometeos encadenados de la tierra se autoliberan por el propio esfuerzo y se elevan al supremo idilio con el triunfo del amor espiritual simbolizado en el beso en la frente (y no en los labios) y en los cuerpos sueltos a las vibraciones del éter infinito que, agiganta, serena y estoica, la evolución humana en la juventud que se liberta en los senos de Natura!

1 de Pradial
(Junio) 1936

0'50 pesetas

LAS OBRAS MAESTRAS DE

Naturismo integral, medicina del pueblo

Acaba de aparecer la 5.ª edición del libro, obra cumbre de la ciencia naturista moderna

N. CAPO

MEDICINA DE URGENCIA
LAS VITAMINAS

¡Este libro es una revolución en el campo de la terapéutica naturista y está escrito en una forma sencilla y llana; habla alto y claro!

●

No debe faltar en ningún hogar. Por su utilidad práctica, contiene todo lo nuevo y lo moderno de las teorías científicas sobre Vegetarismo, Naturismo, Trofología, Trofoterapia, Vitaminas, compatibilidad química de los alimentos y las ultramodernas curas naturistas del LIMON, y no admite términos medios. ¡ L É A L O !

●

¡Hombre despierta! ¡Sé médico de ti mismo!

●

¡En el cumplimiento de las leyes naturales está tu salvación!

●

¡El hombre ya no es carnívoro, es frugívoro!

TROFOLOGIA PRACTICA Y TROFOTERAPIA

Pedidos, a reembolso, a: Pelayo, 12, pral., 2.ª - BARCELONA

PRECIO DEL EJEMPLAR: **10 ptas.** - EDICIÓN DE LUJO: **15 ptas.**

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.° 231



¡Este cuadro es todo un poema, símbolo del Mundo y de la Humanidad.

¡Las borrascas humanas, por el fuego de las pasiones, madurará a través de los siglos y del infinito espacio, al amor puro y espiritual. De mi polo al otro: corazón y espíritu, espinas y rosas, lecas y nubes, cadenas rotas, alas que vuelan por el azul... Los Prometeos encadenados de la tierra se unirán

serían por el propio esfuerzo y se elevarán al supremo ideal con el término del amor espiritual simbolizado en el beso en la frente (y no en los labios) y en los cuerpos sueltos a las vibraciones del eterno infinito que, ingrávida, serena y vestusta, la evolución humana en la inocencia que se muestra en sus seres de Natural.

UNA LLAMADA A LAS CONCIENCIAS

A todas las Sociedades, Asociaciones y Grupos

Los socios de la «Asociación Naturista Pentalfa» tienen el gusto de ponerse a disposición gratuitamente de todas las sociedades culturales para dar conferencias en los locales de las mismas, sobre los temas siguientes:

1.° El Naturismo y el problema social.
2.° El Naturismo y el problema sexual.
3.° El Naturismo y su misión principal.
4.° El hombre no puede ser humano sin ser vegetariano.
5.° El uso continuo del traje es inmoral y anticientífico.
6.° La Trofoterapia, última palabra de la Terapia natural.
7.° El vegetarismo trofológico es superior al sistema omnívoro y al Vegetarismo corriente e inconsciente.
8.° El fracaso de la Medicina y la salvación de los hogares proletarios por el Naturismo bien entendido.
9.° La misión de la mujer naturista convencida para la regeneración del mundo.
10. Cómo salvar a los niños de la incultura, de la enfermedad y de la muerte.

Las sociedades de las barriadas y de los pueblos fuera de Barcelona que se interesen para que se dé en su local una o más de las conferencias citadas, que se pongan en relación con la secretaría de «Pentalfa, Sociedad Naturista», calle de Pelayo, 12, pral., 2.ª, Barcelona, para concertar el día y hora y la forma de propaganda. Pueden elegir uno o dos de los diez temas anunciados, y avisarnos con cinco días de anticipación .

Acuda al Banquete Vegetariano del día 28 de Pradial (junio), que será de confraternidad naturista. Informes: Teléfono 79771. El ticket 6 pesetas

Las obras maestras de Trofología

Algunos lectores nos han preguntado reiteradas veces que cuáles eran las mejores, las más recomendables obras para estudiar, con recto y verdadero criterio naturista integral, LA CIENCIA DE LA ALIMENTACIÓN NATURAL DEL HOMBRE, y hemos de decir que cada uno tiene criterio personal en algunos detalles, no obstante que estas obras hoy por hoy no superadas aún por ningún pedante criticón, aunque se crea muy científico y erudito, son las siguientes:

Trofología Práctica y Trofoterapia, del profesor N. Capo.

Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora, J. Castro.

Guía de la Salud, de J. Esteve Dulin.

La Nueva Ciencia de Vivir, de Emilio G. Alsina.

Estos son, amigo lector, los cuatro trofólogos del mundo latino que tienen, indiscutiblemente, colocados los primeros jalones del Naturismo científico moderno en la propaganda naturista de habla española. Hay otros también que, aunque no tengan obras escritas, sin embargo tienen un mérito y un valor para la Trofología, verdaderamente grande. Todos son respetables ante el Naturismo trofológico verdad, único camino que tiene una base científica y práctica para evitar los continuos fracasos del vegetarismo antiguo, mal combinado y mal adaptado, mal que les pese a los detractores de la Trofología, que, antojadizamente, han surgido a última hora, que, a decir verdad, no acertamos a comprender el porqué de esa enemiga, puesto que, con esa tesitura de no admitir las bondades y la sencillez del Naturismo trofológico, se va en contra del Naturismo verdadero y en contra de uno mismo, porque un régimen promiscuo y mal hecho nunca, a la larga, puede dar buenos resultados.

Recomendamos a todos los estudiantes verdad y a todos los que no temen a la *verdad*, la lectura de dichas obras con criterio sano, imparcial y sereno, y hallará en ellas, una conclusión concreta y práctica para conseguir una cura y una regeneración positiva, la más positiva dentro de los cánones terapéuticos del Naturismo.

DR. J. MANDA

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. 231

EDITORIAL

Naturismo no es fuerza bruta

Acongojada de verdad queda mi alma cuando veo ciertas manifestaciones de fuerza bruta en el hombre en general, y aun más, particularmente, cuando estos hombres se llaman «naturistas».

¡No hay que confundir el Naturismo! Considerando que el Naturismo da al hombre que tiene poca vitalidad o está anémico, una mejor salud, y, por tanto, una energía y una fuerza que antes de practicar el sistema naturista no tenía, no quiere, eso decir que Naturismo sea sinónimo de ostentación de fuerza, exhibición de músculo y desplante de materia inconsciente. Al contrario, como dijo muy bien Juli Pons, en su última conferencia en «Pentalfa» (local): «que el Naturismo era sinónimo de conciencia»; que los animales vivirán, sí, toda la vida física natural que se quiera, pero no son naturistas verdad, porque Naturismo quiere decir vida natural consciente y no inconsciente. Los animales no viven la vida artificial del hombre de las ciudades, y, por lo tanto, enfermante, porque viviendo en plena natura salvaje, los animales no tienen la ocasión de degenerarse. Los animales que se rodean de un ambiente artificial, es decir, a los animales que el hombre coloca dentro de nuestra vida civilizada, como sólo tienen fuerza muscular no luchan con su imaginación, con su voluntad, con su espíritu, porque todo esto está en ellos en un estado muy rudimentario, y en este sentido son débiles por ser *inconscientes*, degeneran fácilmente y la ley natural se vuelve contra ellos y enferman o mueren.

Luego la verdadera fuerza del mundo no está en el músculo, sino en la verdad de la conciencia, en el *saber* a ciencia cierta *qué se es*.

Los animales son «naturistas», pero, en realidad, no son verdaderos naturistas, porque ellos no saben que practican el Naturismo. El ser humano que practica el Naturismo inconscientemente, tampoco es naturista.

Pero vayamos al asunto.

La Olimpíada de Berlín, que tendrá lugar en agosto de este año, no será una demostración estética escultural de la perfección física, sino una demostración de la *fuerza bruta*, y de los deseos egoístas de ganar campeonatos y medallas. Muy pocos serán los que tomarán a la Olimpíada de Berlín como un ejemplo, como una demostración consciente de la vuelta a la Naturaleza de todos los hombres que viven apartados de las leyes fisiológicas y biológicas naturales, ¡no! Por eso, nosotros los naturistas no estamos de acuerdo con las Olimpíadas, donde se mueven muchas masas inconscientes. Tampoco lo estamos con las demostraciones de fuerza bruta que hacen alarde algunos deportistas «naturistas», con carreras, saltos, *records* de todos los matices... El Naturismo no entra por los pies ni por los músculos, sino por el corazón y por la conciencia. Y si no, hagamos números: ¿Cuántos naturistas han salido del seno de esas actividades de masas que sólo persiguen exhibir sus extraordinarias proezas de fuerza bruta? ¿Cuántos? ¿Cuántos?

N. CAPO

Cómo obtener más fuerza de voluntad, sin la voluntad

Desde tiempo inmemorial el Naturismo viene diciendo al hombre: «¡Apártate de la falsa civilización, que te vuelve siempre más enfermo, y, por consiguiente, siempre más egoísta, vicioso, explotador y cruel; y reintégrate a nuestra verdadera madre la Naturaleza, viviendo en armonía con sus leyes, que te volverán sano y, por lo tanto, bueno y humano!», pero la inmensa mayoría de los hombres no ha hecho ni hace caso de tan saludable consejo y sigue degenerándose siempre más.

¿A qué es debido ello? ¿A sordera, o a incomprensión?

Es debido a insuficiente fuerza de voluntad.

Sí, porque son muchísimas las personas que sufren de los aguijones de la vida artificial y que conocen los beneficios y las ventajas de la vida natural, pero que no pueden vivirla, porque su tendencia a lo artificial es más fuerte que su misma fuerza de voluntad; la cual, por esto mismo, resulta impotente y se estrella contra todo lo que no sea vida artificial.

Por lo tanto, yo creo que los naturistas no deberíamos limitarnos a enseñar a los hombres la vuelta a las leyes naturales, sino que deberíamos explicarles también cómo pueden tener la fuerza de voluntad suficiente para realizar dicha vuelta a las leyes naturales.

Y, como quiera que el movimiento se demuestra andando, empiezo yo a explicar un método que considero bueno para obtener la fuerza de voluntad que se necesite; ya que como es harto sabido, la fuerza de voluntad, es la llave del éxito en todos los terrenos, y, por consiguiente, también en el del Naturismo.

***

¿A quién tenemos que pedir la fuerza de voluntad que necesitemos?

Muchos psicólogos aconsejan pedirla a la misma voluntad, por medio del desarrollo de la misma, y muchos otros aconsejan pedirla al razonamiento; pero yo considero que estos dos métodos son equivocados, porque:

1.° Si la voluntad y la razón llegan a ser deficientes o escasas, ello, lógicamente, quiere decir que son facultades CREADAS, y no CREADORAS, ya que por impulso propio, se consumen, pero no pueden aumentarse.

2.° No siendo la voluntad ni la razón facultades CREADORAS, es evidente que no pueden crear nada, y, por lo tanto, no pueden crear su propio desarrollo o aumento.

Debemos, pues, pedir la fuerza de voluntad que necesitamos, a AQUELLA de nuestras facultades que sea creadora, y ésta es la IMAGINACIÓN, ya que tiene el poder mágico de crear instantáneamente en el plan mental la tendencia o el poder que deseemos poseer; y, como quiera que el hombre tiene tanta fuerza de voluntad realizadora cuanta es la intensidad con que viva la tendencia que se proponga tener, es evidente que, si quiere tener más fuerza

EL DESNUDISMO EN BALEARES



Acudan los de Mahón y Palma al II Congreso Naturo-Desnudis a de Valencia!

Juana Giso y su compañera, tomando el sol en Isletas, de Palma de Mallorca. Serena y profunda es la convicción de nuestras adalides desnudistas en todo el litoral del Mediterráneo, tan despreocupadas por el qué dirán y resueltas como las alemanas, las francesas y las yanquis, para el goce supremo de la vida al aire libre a plena luz y pleno sol, sensación ésta tan virtuosa y casta que no puede compararse con los paraísos artificiales de los narcóticos y estupefacientes, porque, así como éstos llevan a la ruina física y moral, el aire, el sol, la luz y la libertad corporal regeneran y elevan al cuerpo y al alma.

SUPLEMENTO

SOBRE EL MITIN DE LA "S. N. B."

Asistimos al mitin que, el jueves, 21 de mayo próximo pasado, se celebró en la «Sociedad Naturista de Barcelona», siendo las oraciones a cargo de los señores A. Menéndez, Dr. A. Gimeno, Dr. V. L. Ferrándiz, R. Crespo y E. Cortezón.

Dicho mitin tenía por objeto exponer la ideología naturista, o sea, el origen, la definición y la clasificación del Naturismo.

Llegamos al mitin cuando ya estaba hablando el Dr. A. Gimeno; no habiendo podido, por lo tanto, escuchar al señor A. Menéndez.

Damos a nuestros lectores la síntesis de lo que dijo cada prador, dándoles a conocer el concepto que nos mereció cada tesis sostenida.

***

El Dr. A. Gimeno dijo que el Naturismo en España está todavía en pañales, que, por eso, es todavía empírico, y que, por lo tanto, será imposible, por mucho tiempo, definirlo. Afirmó que ayudaría mucho al desarrollo y a la afirmación del Naturismo, el estudio y el conocimiento de los instintos del hombre.

Nosotros estamos de acuerdo con que el Naturismo esté todavía bastante atrasado en España, aunque reconocemos que de las Asociaciones, que lo propagan, unas están mucho más adelantadas que las otras; pero hubiésemos deseado que el conferenciante nos hubiera dicho sobre quién recae la culpa de dicho lamentable retraso. Nosotros no tenemos inconveniente en afirmar que, desde nuestro punto de vista, la culpa es toda de los médicos alópatas, los cuales, en su afán monopolístico y egoísta de quererse susbtituir a la Naturaleza, intelectualizándola, hacen presiones sobre las Autoridades políticas y religiosas, para que éstas impidan la propaganda del verdadero Naturismo, que enseña al público a saberse curar por sí mismo, y, sobre todo, a saberse prevenir contra las enfermedades.

La «Sociedad Naturista de Barcelona» y, sobre todo, la «Asociación Naturista Pentalfa», saben algo de los impedimentos que las Autoridades ejercen, para coartar la propaganda naturista, y saben perfectamente que ningún médico alópata naturista ha salido nunca en defensa de las Asociaciones naturistas cuando han sido coartadas en su propaganda.

Nosotros celebraríamos que los médicos alópatas, que se llaman naturistas, defendiesen el Naturismo públicamente y, sobre todo, cuando fuese coartado en su propaganda, en vez de limitarse a cantar sus alabanzas al mismo cuando todo es tranquilo, y solamente en el seno de las Sociedades naturistas.

En cuanto a los instintos, no creemos que haya que estudiarlos tanto para conocerlos bien: basta con hacerlos vibrar en armonía con las leyes naturales, que no necesitan ser intelectualizadas para vivirlas.

***

El Dr. V. L. Ferrándiz confirmó que el Naturismo en España es incipiente y confesó valientemente que ello es por culpa del Colegio médico, al que calificó de Colegio de comerciantes. Puso de manifiesto que los médicos, mientras hacen presión sobre las Autoridades, para que coarten la propaganda naturista, recetan, sin embargo, a base de la terapéutica naturista, para obtener el éxito que les es imposible obtener con la terapéutica alopática.

Por último, abogó para que los Poderes nacionales concedan a los naturistas de buen corazón y de buen cerebro el derecho de enseñar a los enfermos a curarse por sí mismos, tengan dichos naturistas el «título» o no.

Nosotros encontramos bien lo que el Dr. V. L. Ferrándiz ha afirmado, pero no podemos creer que él sienta... lo que piensa. De todos modos, su conferencia ha suscitado en nosotros las mismas sugerencias que la del Dr. A. Gimeno, antes citada.

***

Don Ricardo Crespo nos dijo que, a pesar de llevar tantos años de Naturismo entre naturistas, no ha llegado a conocer ni un solo naturista verdadero, ni en sí mismo, ni en los demás. Afirmó que el Naturismo no se enseña, ni se define con palabras, pero sí y solamente con la práctica.

Hizo polvo la obstinación de los médicos alópatas en creer curar a la Naturaleza por medio de la intelectualización de la ciencia; cerró su bella disertación con un broche de oro «krisnamurtiano», afirmando que el Naturismo, como cualquiera otra ciencia o moral, tiene que salir de adentro para fuera del individuo, y no venirle desde fuera para adentro.

Estamos de acuerdo con lo dicho por el señor Crespo, respecto a que el Naturismo tiene que brotar en el interior de cada individuo, por medio de la autodisciplina; pero, por lo que se refiere a que «no existe ningún naturista verdadero», sentimos no poder hacer nuestra dicha afirmación; y, por si acaso, él se refiriese al naturista PERFECTO, le preguntamos: ¿Es que existe algún pedagogo PERFECTO?

¿Es que existe algún hombre que sea hombre PERFECTO?

***

Por último, habló el señor Cortezón, que presidia el acto, el cual nos dijo una cosa muy buena y muy bonita, pero, desgraciadamente, no... real.

En efecto, dijo que la «S. N. B.» celebraba todos los años dicho mitin, con el fin de reunir en su tribuna a los diferentes exponentes de todas las ramas del Naturismo, ya que dichas ramas eran, para ella, igualmente dignas de ser propagadas y dignas de respeto; y, además, con el fin de acercar siempre más a los naturistas entre sí, porque acostumbran a perderse en sus respectivas ramas, olvidando el tronco.

Está muy bien, amigo Cortezón, lo dicho por usted; pero, contésteme: «¿Había en la tribuna de la «S. N. B.», siquiera una persona que representase una cualquiera rama del Naturismo?» «¿Quién, en dicha tribuna, habló de Vegetarismo, o de Trofología, o de Desnudismo, o de Ayuno, o de Higiene, o de Terapéutica naturista, etc.?»

Nadie, porque los que en dicha tribuna hablaron de «crítica naturista» (no de doctrina naturista integral), eran todos «facultativos».

¿Concibe usted, amigo señor Cortezón, que los «facultativos», si llegasen a interpretar al Naturismo, lo propagarían? Nosotros no lo concebimos en lo más mínimo, porque: ¿Qué sería de los «facultativos» y de su carrera, si ellos propagasen el verdadero Naturismo?

Nosotros estamos convencidos que el médico facultativo, para no ignorar y para comprender al Naturismo, debe olvidar su «título» y, sobre todo, la medicina oficial, la cual, a pesar de ser más que centenaria, está —ella sí— en pañales y es y seguirá siendo empírica.

Después de haber asistido a dicho mitin, nos quedó la triste duda de que la «S. N. B.» sea esclava de la sugestión que ejercen los médicos facultativos. ¡Ojalá que el tiempo nos demuestre que nuestra duda era infundada!

Nosotros opinamos que el verdadero naturista debe emanciparse, no solamente de las «capillas» y de los «santones» naturistas, sino también de la sugestión y monopolio que ejercen los médicos facultativos.

***

Y permítasenos, por último, una fantasía: ahora que están de moda los «Frentes Populares», y que encuentran tan favorable acogida en todos los sectores de la sociedad, ¿por qué no se hace también el «Frente Naturista Popular»? Todos los naturistas sinceros y verdaderos de España debieran pensar en el significado inmenso que tendría dicho «Frente» y cuánto respeto y adhesiones nos proporcionaría, no solamente entre el público, sino también entre las Autoridades.

¿Le gustaría a la «S. N. B.» tomar esta iniciativa? Lo celebraríamos y nos adheriríamos.

A. BENSA

Escuela Práctica del Carácter Altruísta
(GRATUITA)

Para Vencer la Muerte y realizar la Vida Eterna en la Tierra

CLASES: Domingos a las diez de la mañana y a las cinco de la tarde
Lunes y jueves a las siete de la tarde

VALENCIA, 222, 2.º (entre Aribau y Enrique Granados) BARCELONA

La *Escuela Práctica del Carácter Altruista* no es una institución política ni religiosa. Tampoco es una organización social creada para combatir a los diversos sistemas capitalistas que existen acualmente en el seno de la sociedad humana en general. Ni mucho menos es un centro de especulación filosófica ni comercial.

La *Escuela Práctica del Carácter Altruista,* como su nombre lo indica, es un verdadero centro educativo correccional, donde se aprende a cambiar el carácter egoista en altruista, al existir para el bien de los demás, conforme a la Ley universal que rige a todo lo que existe, librándonos de este modo de todas las dificultades actuales, como son las crisis, las enfermedades, la miseria, los dolores, las penas, etc., y la muerte misma.

El organismo del hombre *está hecho para vivir eternamente,* cuando está guiado por un espíritu inteligente mediante el cerebro. Si envejece, si se enferma y se muere, esto proviene del atavismo y de la mala conducta. El hombre está destinado para vivir eternamente como un ser sociable por excelencia, como un altruista, amando a su prójimo como a sí mismo. Todas las *impresiones altruistas* alimentan a los nervios sensitivos, por medio de la influencia benéfica y vivificante que manifiestan. Las *impresiones egoistas* traen las crispaciones nerviosas, influyendo desfavorablemente en los órganos del cuerpo, y son la fuente directa de la destrucción.

Por tanto, el *estudio práctico de las impresiones altruistas* y egoistas es el programa de nuestra Escuela.

Para asistir a la Escuela es de rigor inscribirse. La inscripción es gratuita.

EN DEFENSA PROPIA

Carta abierta al Dr. José M. Martínez, de Nueva York.

Muy Sr. mío: Como redactor-jefe de la revista médica *Unión sanitaria* y ordenando la correspondencia, encuentro la revista naturista *Pro-Vida,* de la Habana, viendo un artículo titulado «Fijando Puntos» (sobre un manifiesto), escrito por la pluma del mencionado Dr. Martínez, al cual contesto a su artículo con la máxima energía y poderosos razonamientos de lógica y defensa.

Contra el citado «manifiesto» ningún ser humano le ha sido posible proscribir o rechazar frase alguna, muy al contrario, he sido felicitado, porque el contenido iba encaminado a que cesara la lucha personal entre médicos y naturistas, lo que sólo producía odios, sino escándalo público en la Prensa naturista española.

Toda argumentación del Dr. Martínez en su escrito no es más que la de erigirse en un superior jerárquico publicista.

Lamentamos muy de veras su impulsiva forma de expresarse, pues el público no acierta a comprender por qué empleamos procedimientos de Prensa en extremo desagradables.

En el «manifiesto» vislumbré la palabra «Dios», pero la referencia no era a un Dios vehemente, sino a la Mente universal o infinita; luego, el «manifiesto» era de carácter científico y no religioso.

Hace eco el Dr. Martínez de versículos, génesis y hasta de Biblia inglesa y, Rey James, veo amigo mío que confunde todo concepto y terminología tergiversando aun la más elemental lectura popular.

Casi desconozco el contenido de las escrituras de ambas biblias, porque, hojeándolas, observé alusiones acomodaticias trasmutadas por el egoísmo personal del hombre, y si hice mención de Cristo, fué porque ningún vegetariano-naturista puede negar que fué estrictamente vegetariano.

Así es, que el Vegetarismo lo defiendo con argumentos científicos y no con textos bíblicos de ningún género. Reitera usted la misticidad religiosa como nuevo argumento; el dogmatismo de unos cuantos ilusos y vividores, audacia de erigirse en ministros y representantes de un Ser que nadie ha visto. Ya vemos claramente que usted lee y relee, pero no digiere ni asimila la más elemental lectura.

¿Qué relación tiene ese párrafo anterior y los cuentos de hadas con el contenido del «manifiesto»?

Y referente al Ser que nadie ha visto, como dice S. S., debo manifestarle que es cierto; nadie lo ha visto con ojos físicos, porque el Espíritu no tiene forma, es cósmico y está en nosotros mismos, y somos uno con el Espíritu Universal.

En los naturistas existe la unidad de pensamiento. El verdadero Naturismo no es individualista mórbido ni destruye las entrañas del Naturismo, y el que así lo haga, se destruye a sí mismo, pues jamás destruirá a los demás, porque cada ser humano es responsable de sus actos, que si son nocivos, por su acción recibirá, en todos los casos, la consiguiente reacción. Esta es una ley inmutable.

Dice el célebre Dr. Martínez que la Medicina alópata es fuerte y ha ganado la confianza del público, porque presenta un frente único, porque no tolera el sectarismo, porque da la impresión de unidad y armonía de pensar entre millares de médicos, etcétera, etc.

Todo naturista sabe que la Alopatía persiste por la fuerza de la costumbre; porque en la mayor parte de las naciones sólo existen Universidades oficiales alopáticas, el público encuentra más acomodaticia la receta de drogas o venenos que otra indicación física y dietética y también porque engendra el Naturismo anulación de intereses creados, como las farmacias, carnicerías y todo establecimiento antinatural.

Dice también que la Alopatía ha excluído de sus revistas la religión y la metafísica; muy al contrario, intercalan no sólo esto, sino política y creencias diversas, organización de Comités y Asociaciones, Consultorios y Clínicas de carácter religioso, lo cual es improcedente y anticientífico; de esto se desprende que lee muy pocas revistas médicas y que ha visitado muy pocos países de América y de Europa.

Los hombres buscarán un refugio en el Naturismo cuando hayan encontrado la verdad, y la hallarán mediante activa e intensa propaganda naturista fundando numerosas Escuelas naturistas, Sanatorios, Clínicas, grandes Asociaciones, grupos locales y provinciales, donde reine la armonía, la investigación científica y preparación para un Congreso Mundial Naturista, desprovisto de todo egoismo y odio personal.

DR. PRUDENCIO PUEYO

Barcelona.

Casa de frutas y comestibles para Naturistas

LA FRUITIVA

Este establecimiento está instalado en la casa *número* 45 *de la calle Riera Alta.*

NOTA: En esta casa todos los artículos que se expendan irán acompañados de un prospecto, en donde estará detallada la composición química de dichos productos.

También hemos de manifestarles que dentro del establecimiento hay una *barraca* estilo valenciano, en donde pueden probar unos platos exquisitos a base de frutas. No dejen de probarlos.

No olviden que en la *Fruitiva,* además de sabrosos frutos, también hallarán alimento moral con amenas lecturas.

No dejen de visitar la *Fruitiva. Teléfono* 16529. Se sirve a domicilio.

Aviso: Esta casa tiene un servicio de orientación dietética a cargo de competentes profesores que pasarán a domicilio para dar a conocer los últimos adelantos sobre régimen alimenticio y gimnasia sueca y respiratoria.

Estos servicios son completamente gratuitos.

LA DIRECCIÓN

¡Naturismo no es intrusismo ni curanderismo!

¡Ame a la vida! ¡Goce de salud!

Combata sus enfermedades

Atendido por el **Dr. Carmelo Sánchez**, licenciado en Medicina, y por el **Prof. Capo**, especialista en Dietética trófica

El Naturismo Científico evita y cura todas las enfermedades si aun queda alguna vitalidad en el enfermo

¡No pierda usted el tiempo!

Vaya directamente al verdadero Naturismo Científico Integral y nunca acuda al falso Naturismo donde recetan carnes, purgas, yerbajos, semifarmacia, suculenta sobrealimentación, exceso de harinas, platos incompatibles entre sí, substancias faltas de vitaminas, aplicaciones hidroterápicas molestas y erróneas, etc., porque eso no es el verdadero Naturismo que salva y regenera, sino el que entretiene y engaña. La verdad es *una*, el Naturismo es *uno*, el camino es *uno*. Tenemos en nuestro archivo más de 15.000 fracasados de esos «sistemas» y hoy curados en nuestro Instituto de Enseñanza científica.

¡Oriéntese bien antes de entregarse a una cura! ¡Su salvación depende de la orientación que tenga! Tome en cuenta que lo más moderno, lo más científico y lo más acertado es el tratamiento moderno

TROFOTERÁPICO

¡Despierte! ¡Despierte! ¡Despierte!

Pida informes al teléfono 79771, o bien a la casa de Baños de Sol: Calle ALCOY, 2 y 10 (Bonanova) o bien en el

Instituto Escuela de Enseñanza de la Cocina Racional Científica Trofoterápica

atendido por el profesor N. CAPO, de 4 a 6 y media tarde
Calle PELAYO, 12, pral., 2.ª — Teléfono 22585.

B A R C E L O N A

Pida un cuestionario si reside fuera de Barcelona

Sin una orientación a conciencia, no puede usted salvarse
¡Vale más evitar que curar! LEA LOS LIBROS DE ESTE INSTITUTO.

de voluntad, deba vivir más intensamente la nueva tendencia, por medio de la imaginación.

El método, pues, que aconsejo para obtener la fuerza de voluntad realizadora que se necesite, es el de transformar la tendencia vieja, viviendo la nueva, por medio de la imaginación; teniendo presente que, cuanto más sostenida e intensa sea la imaginación, más abundante brotará de la misma la fuerza de voluntad realizadora que se desee.

¿Cómo debemos pedir a nuestra imaginación que nos dé la fuerza de voluntad suficiente para que nuestra tendencia vieja o artificial venga transformada en la otra nueva o natural que queramos tener?

***

A nuestra imaginación debemos pedirle que cree o fije bien, en la memoria plástica del pensamiento, aquella tendencia o poder que deseemos adquirir, y una vez que le hayamos dado una bien definida forma mental, ver de vivirla con el pensamiento cada noche, por un cuarto de hora, antes de dormirnos, como si la nueva tendencia fuera ya realmente nuestra; y, cuando notemos que vamos a quedarnos dormidos, procurar hacerlo con la tranquilidad y convicción de que la nueva tendencia o el nuevo poder va a hacer su camino en nosotros durante la noche, por ser ellos los que pueden transformarnos, y no los esfuerzos de nuestra voluntad, ni la lógica de nuestro razonamiento. Y así preparados, plácidamente dormirnos.

Por la mañana, al despertarnos, deberemos también vivir, por un cuarto de hora, la tendencia o el poder deseados, como si fueran ya realmente nuestros.

A los pocos días empieza el milagro, ya que comprobaremos en nosotros como una pequeña inclinación hacia dicho poder o tendencia, cuya inclinación, aumentando siempre más, se transformará pronto en la misma tendencia o en el mismo poder deseado.

¿Por qué escogemos, para ello, la noche y la madrugada?

Sencillamente, porque a estas horas es cuando la razón y la voluntad no actúan casi en nosotros, y, por consiguiente, es cuando nuestra imaginación es libre para obrar a sus anchas, sosteniendo y consolidando la vida que ella misma va imaginativamente creando. Sí, porque el razonamiento y la voluntad resultan ser agentes negativos y destructores en la creación de la imaginación, y, por lo tanto, es justo y precedente que vengan eliminados de dicha creación.

En otras palabras: dado que la razón y la voluntad son medios creados por la imaginación solamente PARA MANIFESTAR lo imaginado, pero no PARA IMAGINARLO, resulta que ellas no deben intervenir para nada en la creación mental de lo que se desee, ya que la razón, con su preferencia, y la voluntad, con su imposición y oposición, limitarían el campo de la imaginación, que debe ser libre de toda limitación preferencial y volitiva, y, además, destruirían la espontaneidad, la integridad y la infinidad de la imaginación.

***

Resumiendo, diré que es solamente por la imaginación cómo se obtiene lo que uno se propone, y que su realización se logra en la medida de la intensidad con que se viva lo imaginado. Por lo tanto, es necesario que la imaginación no sea limitada ni coartada por el razonamiento y la voluntad, a fin de que la nueva tendencia o el nuevo poder imagina-

EL DESNUDISMO EN LA ARGENTINA



Choza «Pentalfa»

Esta improvisada construcción en plena Naturaleza, es nada menos que el cuartel general de la P. A. N. D. A., o sea Primera Asociación Naturodesnudista Argentina, cuyo edificio han denominado *Pentalfa*. Muchas gracias por la parte que nos toca a nosotros. Nuestras felicitaciones por el progreso alcanzado y les animamos a proseguir adelante. Nos es grato, por otra parte, recomendar a los camaradas argentinos que envíen un delegado y su adhesión al próximo II Congreso Naturodesnudista de Habla Española que tendrá lugar en Valencia del 15 al 20 de Enero (septiembre) de 1936.

¡Naturismo no es intrusismo ni curanderismo!

¡Ame a la vida! ¡Goce de salud!

Combata sus enfermedades

El Naturismo Científico evita y cura todas las enfermedades si aun queda alguna vitalidad en el enfermo

¡No pierda usted el tiempo!

Vaya directamente al verdadero Naturismo Científico Integral y nunca acuda al falso Naturismo donde reciben carnes, purgas, vendajes, semiabstinencia, supresión, sobrealimentación, exceso de harinas, platos incompatibles entre sí, substancias falsas de vitaminas, aplicaciones hidroterápicas molestas y erróneas, etc., porque eso no es el verdadero Naturismo que salva y regenera, sino el que extermina y engaña. La verdad es una: el Naturismo es uno, el camino recto, lo tenemos en nuestros archivos de 15.000 fracasados de esos sistemas» a los curados en nuestro Instituto de Enseñanza científica.

¡Infórmese bien antes de entregarse a una cura! ¡Su salvación depende de la orientación que tenga! Tome en cuenta que lo más moderno, lo más científico y lo más acertado es el tratamiento moderno.

TROFOTERÁPICO

¡Despiértel ¡Despiértel ¡Despiértel

Pida información al teléfono 70711 o bien a la casa de Baños de Sol, calle ALCOY, 2, y 10 minutos o bien en el

Instituto Escuela de Enseñanza de la Cocina Racional Científica Trofoterápica

Atendido por el profesor M. CAPO, de 4 a 8 y media tarde

Calle PELAYO, 12, pral., 2.ª — Teléfono 22595.

BARCELONA

Pida un cuestionario si reside fuera de Barcelona

Sin una orientación a conciencia, no puede usted salvarse

¡Vale más evitar que curar! LEA LOS LIBROS DE ESTE INSTITUTO.

de voluntad, deba vivir más intensamente la nueva tendencia, por medio de la imaginación.

El método, pues, que aconsejo para obtener la fuerza de voluntad realizadora que se necesite, es el de transformar la tendencia vieja, viviendo la nueva, por medio de la imaginación; teniendo presente que, cuanto más sostenida e intensa sea la imaginación, más abundante brotará de la misma la fuerza de voluntad realizadora que se desee.

¿Cómo debemos pedir a nuestra imaginación que nos dé la fuerza de voluntad suficiente para que nuestra tendencia vieja o artificial venga transformada en la otra nueva o natural que queramos tener?

***

A nuestra imaginación debemos pedirle que cree o fije bien, en la memoria plástica del pensamiento, aquella tendencia o poder que deseemos adquirir, y una vez que le hayamos dado una bien definida forma mental, ver de vivirla con el pensamiento cada noche, por un cuarto de hora, antes de dormirnos, como si la nueva tendencia fuera ya realmente nuestra; y, cuando notemos que vamos a quedarnos dormidos, procurar hacerlo con la tranquilidad y convicción de que la nueva tendencia o el nuevo poder va a hacer su camino en nosotros durante la noche, por ser ellos los que pueden transformarnos, y no los esfuerzos de nuestra voluntad, ni la lógica de nuestro razonamiento. Y así preparados, plácidamente dormirnos.

Por la mañana, al despertarnos, deberemos también vivir, por un cuarto de hora, la tendencia o el poder deseados, como si fueran ya realmente nuestros.

A los pocos días empieza el milagro, ya que comprobaremos en nosotros como una pequeña inclinación hacia dicho poder o tendencia, cuya inclinación, aumentando siempre más, se transformará pronto en la misma tendencia o en el mismo poder deseado.

¿Por qué escogemos, para ello, la noche y la madrugada?

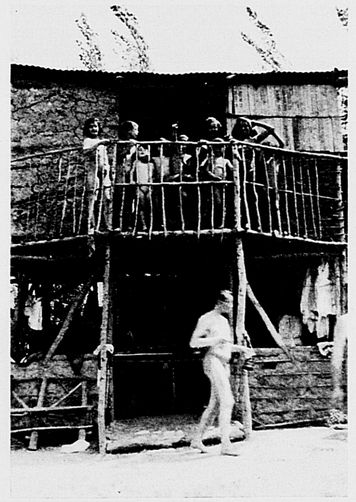
Sencillamente, porque a estas horas es cuando la razón y la voluntad no actúan casi en nosotros, y, por consiguiente, es cuando nuestra imaginación es libre para obrar a sus anchas, sosteniendo y consolidando la vida que ella misma va imaginativamente creando. Sí, porque el razonamiento y la voluntad resultan ser agentes negativos y destructores en la creación de la imaginación, y, por lo tanto, es justo y precedente que vengan eliminados de dicha creación.

En otras palabras: dado que la razón y la voluntad son medios creados por la imaginación solamente PARA MANIFESTAR lo imaginado, pero no PARA IMAGINARLO, resulta que ellas no deben intervenir para nada en la creación mental de lo que se desee, ya que la razón, con su preferencia, y la voluntad, con su imposición y oposición, limitarían el campo de la imaginación, que debe ser libre de toda limitación preferencial y volitiva, y, además, destruirían la espontaneidad, la integridad y la infinidad de la imaginación.

***

Resumiendo, diré que es solamente por la imaginación cómo se obtiene lo que uno se propone, y que su realización se logra en la medida de la intensidad con que se viva lo imaginado. Por lo tanto, es necesario que la imaginación no sea limitada ni coartada por el razonamiento y la voluntad, a fin de que la nueva tendencia o el nuevo poder imagina-

EL DESNUDISMO EN LA ARGENTINA



Choza «Pentalfa»

Esta improvisada construcción en plena Naturaleza, es nada menos que el cuartel general de la P. A. N. D. A., o sea Primera Asociación Naturodesnudista Argentina, cuyo edificio han denominado *Pentalfa*. Muchas gracias por la parte que nos toca a nosotros. Nuestras felicitaciones por el progreso alcanzado y les animamos a proseguir adelante. Nos es grato, por otra parte, recomendar a los camaradas argentinos que envíen un delegado y su adhesión al próximo II Congreso Naturodesnudista de Habla Española que tendrá lugar en Valencia del 13 al 20 de Fructidor (septiembre) de 1936.

dos, encontrando al organismo humano a su entera disposición, y pudiendo disponer de todas sus energías, provoquen en el mismo LA ACCIÓN MISTERIOSA DE LAS HORMONAS, cuya acción trocará en hermosa realidad, sin ningún género de dudas, dicho poder o tendencia mentalmente definidos.

Siendo, pues, la imaginación la causa del razonamiento y de la voluntad, no debemos permitir que aquélla dependa de éstas, sino que sean éstas que dependan de aquélla; de modo que, cuando la imaginación haya creado mentalmente lo que se desee, y todo el organismo vibre al unísono con lo imaginado, que el razonamiento y la voluntad no vengan a producir desarmonía o desgaste, porque destruirían los efectos del poder creador de la imaginación.

Todo el secreto está ahí.

***

Ahora bien, los que conozcan las ventajas de la vida natural y quieran poder llegar a apartarse de la vida artificial, ya saben cómo crear en sí la fuerza de voluntad suficiente para vencer los vicios de la falsa civilización. Por ejemplo: al individuo, que quisiera poder llegar a dejar de comer carne, le bastará imaginarse, cada noche, antes de dormirse, y, por la mañana, al despertarse, cuán repugnante y cruel es el alimentarse de cadáveres, y cuán horroroso es para el ser que se considere humano, el portarse como FIERA a la mesa; dejando, luego, que la concepción de la FIERA COMIENDO CADÁVERES, haga su camino en él mismo, durante el sueño.

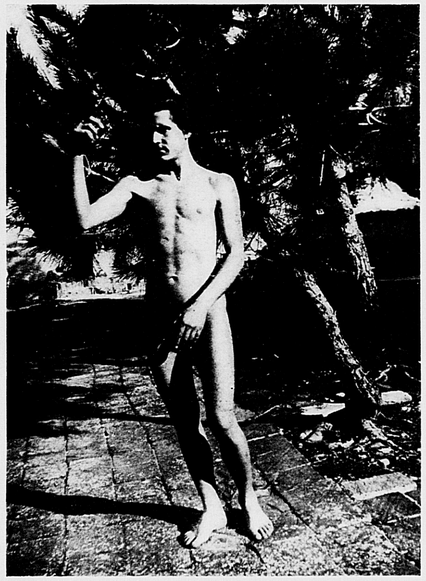
Poco a poco sentirá menos el deseo de comer carne, hasta el día en que llegará a no poderla mirar siquiera. porque comprenderá espontáneamente que de nada sirve al hombre portarse como humano con sus semejantes, si luego ha de ser *fiera* con los animales.

***

No oculto que este sistema de obtener por la imaginación lo que uno se propone, es seguro para salir airoso no solamente de sí mismo, sino también respecto de los demás; pero hago presente que las victorias sobre sí mismo son las verdaderas, y las vitalizadoras, mientras que las que se obtengan sobre los demás son ilusorias, embrutecedoras y autodestructoras.

No olvidemos que la vida por la imaginación es como un sueño consciente, del cual uno se despierta solamente si sueña mal; y no olvidemos, sobre todo, que el que se despierte, tendrá un despertar terriblemente trágico.

A. BENSA



RECUERDOS DEL PARTENÓN

Instantánea hecha el pasado año en una mañana de sol

El culto al desnudo es para la juventud un deporte moderno que acusa un proceso de salud física y espiritual, porque hace acostar temprano y levantar temprano, da al cerebro pensamientos sanos y puros, al corazón la poesía de Natura con un gran sentimiento de Amor universal, al mismo tiempo que, con el sol, la luz, y el aire y los frutos de la Madre Tierra, se regenera la piel, la sangre y todo el cuerpo. ¡Es terminar con la lascivia, la enfermedad, la pereza y el pesimismo carnívoro!

CAUSA Y EFECTOS

Son estos dos conceptos tan fundamentalmente distintos, que, por error o ignorancia, se confunden frecuentemente.

Por lo regular, cuando un dolor o malestar nos aqueja, sólo nos fijamos en el «dolor», y tratamos de alejarlo, sin ocuparnos de su origen o causa.

El dolor es nuestro mejor amigo, es quien nos da la voz de alarma, lo demás está en nosotros; en encontrar y curar la causa que lo produce.

Los que ante cualquier dolor apelan a la aspirina o a cualquier otro veneno similar, no se dan cuenta que realizan un acto parecido a los que, recibiendo un pedido de auxilio, se tapan los oídos.

Tiempo atrás un amigo, eminentemente carnívoro, me decía que en su dedo índice de la mano derecha, se le formaba un «granito» que luego supuraba durante algún tiempo.

Varios médicos habían tratado su caso. Todos parecían acertar con tal o cual lavado o alguna inyección. Pero pasaba un tiempo y de nuevo se «le formaba el granito».

Este amigo y los numerosos médicos que lo visitaban, no se daban cuenta, o no querían ver que «el granito» era un efecto y no una causa o un origen, que hacía las funciones que llenan esas válvulas de escape que llevan las máquinas para cuando la presión interior aumenta excesivamente.

Otro caso es el de un joven que cuando asistía a un *camping*, donde, generalmente, se hacen excesos carnívoros volvía a su casa con dolor de cabeza y agregaba: «Debe ser del sol o del aire.»

Otro caso, también muy frecuente, es el de las personas que, después de un desarreglo alimenticio, se encuentran resfriadas, y tratan inútilmente de encontrar alguna corriente de aire, o algún enfriamiento a qué atribuir su mal.

Muchas de estas personas les causa risa el que se les diga que en la alimentación deben buscar la causa de su trastorno, pero se convencen al estar algunos días en ayunas y ver que todo retorna a la normalidad.

Alguien dijo, con mucha razón: «El hombre no muere, se mata, y por la boca.»

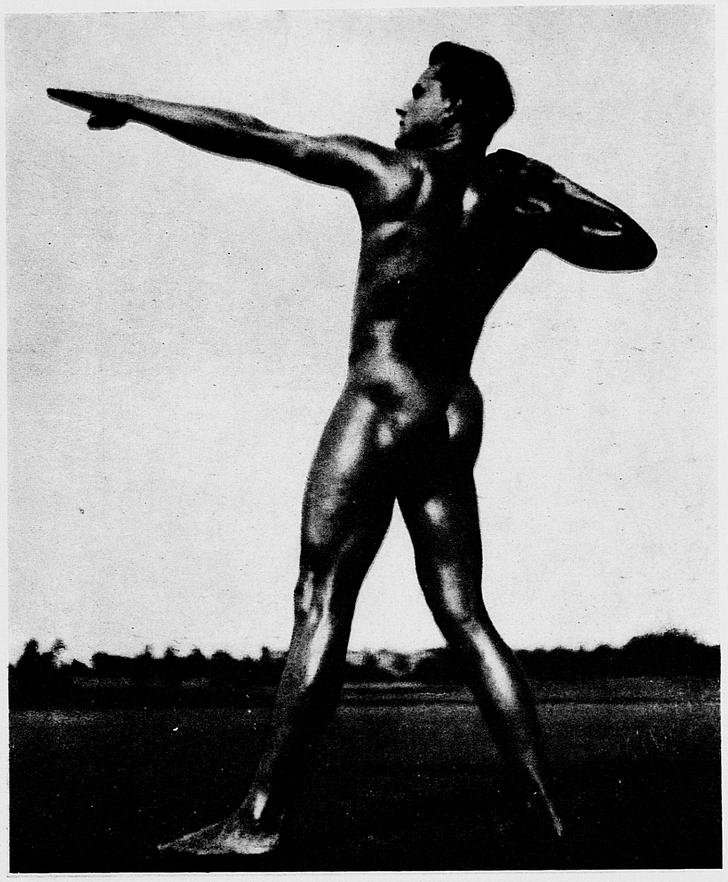
F. A. LACASÍN

Rosario, germinal, 21 de 1936.

Una familia desnudista en la Argentina



El Presidente de la P. A. N. D. A., que reside en Buenos Aires, calle Madreselva, 6845, señor don Agustín Puyo, con su valiente y luchadora esposa y sus dos hijitos, en el río, cerca de la finca que dicha institución tiene en los alrededores de la capital argentina. ¡Ánimo y adelante, amigos, y no desmayar porque los otros llamados «naturistas» no os acompañen en las prácticas de la librecultura! ¡No importa! No todos están preparados para comprender la *Verdad* de la librecultura; día vendrá que despertarán y os darán la razón. ¡Mientras tanto, disfrutad vosotros de Natura!



BELLEZA NATURISTA

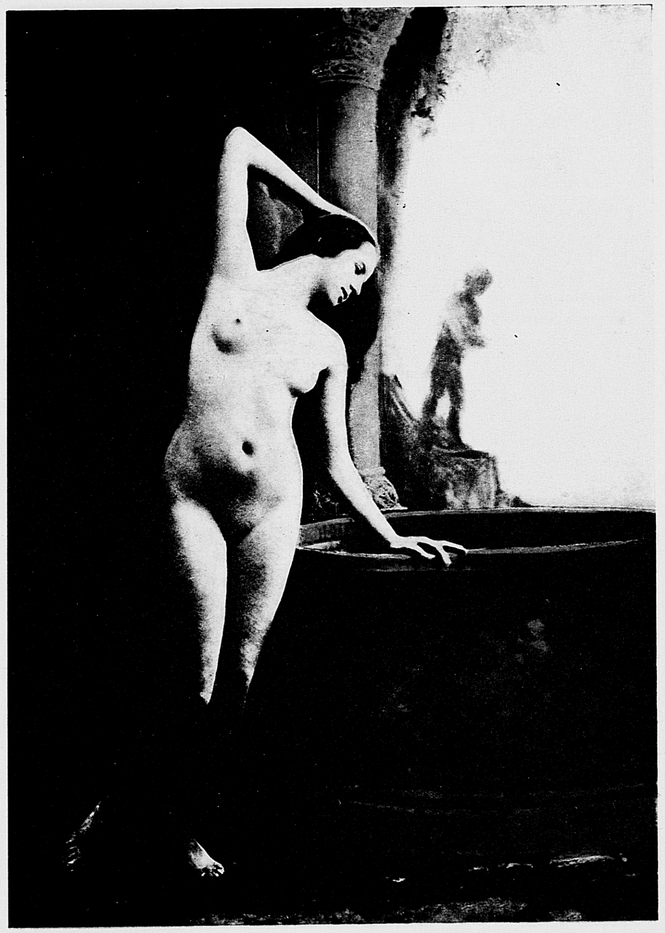
¿Por qué eres hercúleo, de músculos fuertes?
Bien que se asemeja tu esbelta figura
al firme ideario que en tu sabia mente
bordó aquel artista en bella escultura
sabiendo plasmarte tan divinamente.
Tu tez bronceada, tus nitidos dientes,
proclaman las gracias de tu hermoso cuerpo;
te admira mi sino, te envidia mi suerte
viendo tu soltura y ágil movimiento.
Dime: ¿Qué te forma gracioso y gentil
derrochando vida contra todo evento?
¡¡Y, en cambio, yo expongo mi triste perfil
lleno de ironía, desdén o desprecio!!
¿Por qué tu hermosura? ¿Cómo fué tu ardid?

... ...

Lector, desgraciado: en verdad que siento
ver tu cuerpo escuálido, de torpe pisada;
tu salud, merece otro tratamiento
al que la desidia, roca despiadada,
te hace prisionero del consentimiento.
No es ningún enigma. Nadie desconoce
dónde está la savia que alimenta al ser;
búscala afanoso con salvaje goce
en plena NATURA, que te vió nacer.
Despliega tu cuerpo cual sutil bandera.
Exponte desnudo de saya y de vicios.
Corre, salta, danza, como el niño juega,
despreciando enérgico falsos prejuicios.
NÚTRETE DEL FRUTO QUE TE DA LA TIERRA,

R. MOLINA SERRANO

Córdoba, 19 de mayo de 1936.



La mujer debe tener armónico el pensamiento como tiene el cuerpo

EL ARBOL ES BELLEZA Y PAZ

El árbol es belleza y es fruto, alegría y descanso, placidez y ciencia. No en vano fué en un árbol en donde situó la bíblica leyenda la Ciencia del Bien y el Mal.—Cuidad del árbol como cuidaríais de los más altos tesoros. Atended sus graves necesidades. Miradlo cómo él responde a vuestros solícitos cuidados con una floración que es la promesa del excelso fruto, y atendedlo en todo momento de su orgullosa existencia: orgullosa por el gesto de sus ramas magníficas, tirando hacia lo alto, es decir, ¡hacia la perfección y la luz!

¡Plantemos muchos árboles; un continente entero, tan nutrido y tan espeso, para impedir el paso a los cañones y a la caballería de guerra y reinará la paz! ¡Plantemos muchos árboles!

Correo Administrativo

Don Carlos Brandt, Caracas (*Venezuela*).— Recibimos su grata carta, habiendo tomado nota de su cambio de residencia. Le hemos enviado un ejemplar dedicado de la nueva (5.ª) edición de *Trofología Práctica y Trofoterapia*. Le agradeceríamos acuse de recibo.

Don J. Abentín, Mar Chiquita (*Argentina*).—Recibimos su grata carta, admirándonos su nobleza. Puede hacer el envío cuando guste, se le agradecerá sinceramente. Le hemos escrito a vuelta de correo. La revista no la recibimos con regularidad; nos faltan muchos números. Tomad buena nota y enviádnosla regularmente: «Pentalfa» (canje), Alcoy, 10.— BARCELONA (España).

Don Rafael Molina Serrano, Córdoba.—Hemos recibido, como se lo comunicamos por escrito, su magistral obra teatral, titulada *Sino*!!, prologada por el escritor Mauro Bajatierra. Algunos trozos de su obra son sencillamente conmovedores, bastante acertada en su aspecto teatral, aunque lo sobresaliente es el fondo de ella. Ahora hemos recibido su poesía, que agradecemos sinceramente, viendo que es usted un naturista convencido. Si no lo es, tiene ganada la principal batalla, el convencimiento; porque, si no, es imposible escribir una poesía como esa. Gracias por todo, aceptamos su colaboración venidera, y: ¡SIEMPRE ADELANTE!

Cándido Retiro, Pamplona.—Le agradecemos sinceramente, querido amigo, todo el interés que se toma por la propaganda naturista. Si lo mucho que usted ha hecho en esa región lo hubiera hecho en Cataluña o Valencia, por ejemplo, su labor hubiera dado mucho más fruto. La región en que usted trabaja ha sido poco visitada por naturistas y por publicaciones naturistas, hasta el punto de que casi desconocen todos sus habitantes la palabra Naturismo. Vea, con el amigo Roncal, de intensificar algo la venta de libros y revistas PENTALFA, que se lo agradeceremos siempre.

«Agrupación Naturista», de Verónica, FCS (*Argentina*).—Acaba de llegar a nosotros la noticia de la fundación de la «Agrupación Naturista de Verónica», de Verónica (Argentina), que es para nosotros un nuevo rayito de luz, una nueva esperanza, ya que por este hecho vemos que EL NATURISMO PROGRESA. Los hechos son los que valen, no las palabras. Cada día se inauguran nuevos centros, sociedades y grupos naturistas. ¿No es alentador esto? Por eso hemos dicho que la fundación de esa «Agrupación Naturista» es, para nosotros, una esperanza más, porque viene a demostrarnos que la labor naturista es cada día más extensa, más potente, más arraigadas sus raíces y más sólidas sus organizaciones. ¡Adelante siempre, compañeros Coniglio, Martínez, Calamina, Sisti y Álvarez!

Tomás Rodríguez, Banfield (*Argentina*).—Hemos recibido su carta. Las noticias de usted siempre nos alegran, pero esta vez no nos han infiltrado el optimismo de otras veces. ¡Vemos que, por atender en una forma demasiado intensiva la propaganda naturista, ha salido perdiendo hasta parte de su salud!



El desnudismo es moral

La educación de los hijos debe comenzar en los padres

Juan Pérez, convencido naturista de Alicante, con su hijito Juanín, antes de darse la ducha fresca sobre el cotidiano baño de sol.

No podemos pasar por alto felicitar a los desnudistas alicantinos, que son en esta privilegiada región de la Naturaleza en gran número y buenos colaboradores del próximo II Congreso Naturodesnudista de Habla Española, que tendrá lugar en Valencia, bajo los auspicios de «Gimnos Club», el domingo, 13 de Fructidor (septiembre), al que concurrirán desnudistas de todas partes, pero a los simples curiosos les estará vedada la entrada.

Ha de ir con mucho cuidado, porque si perdiera la salud por un exceso de trabajo, ¿cómo podría luego atender la propaganda naturista? Que una cosa no le haga perder otra, ¡y mucho menos que lo que tan noblemente predica no vaya a ser la causa de esos trastornos! La próxima jira de propaganda tómela en una forma un poco más filosófica, menos furibunda, y verá como le dará más resultados. A los que no pueda convencer, déjelos; esos no son los llamados al Naturismo. A los que están preparados para el Naturismo los encontrará fácilmente en su camino: A las primeras palabras, quedarán convencidos, y desde entonces ellos serán los primeros en preguntarles cosas y más cosas. A los que tenga que hablarles demasiado, ¡déjelos! ¡Ánimo, pues, adelante, amigo Rodríguez! Le agradeceremos sinceramente que unos de los puntos de su jira sea el de propagar expresamente nuestras obras, revistas y publicaciones.

●

Sobre la Universidad Naturista

Después de haber solicitado al Dr. Prudencio Pueyo Bellvé, director de la «Universidad Naturista» de Barcelona, una autorización para publicar en nuestra Revista la especificación de los cursos de dicho centro docente, hemos recibido de él la siguiente carta, que hacemos pública, para que puedan dirigirse a dicha Institución todos los interesados en obtener alguno de los títulos indicados:

Barcelona, 12 de mayo del 1936.

Don Nicolás Capo.—Ciudad.

Estimado amigo señor Capo:

He recibido su atta. postal de 11 del cte. en la cual me indica una inserción en su Revista sobre el grado de Doctor en Naturopatía «honoris causa».

Solamente tres se me han dirigido, y a los cuales he contestado que tal grado se concede exclusivamente a los que están en posesión del título de Médico cirujano de cualquiera Universidad de Europa, o también de América.

De Universidad oficial, se concede el Diploma de Profesor naturista a los que no son médicos, mediante un curso en idioma inglés.

Y de Universidad Libre, curso y diploma en idioma español.

Desearía de su benévola atención ver y leer el ejemplar a que hace referencia usted, que aun cuando lo he buscado no lo he encontrado en ningún quiosco de esta ciudad.

Disponga de su affmo. amigo,

Prudencio Pueyo Bellvé

Director de la «UNIVERSIDAD NATURISTA»

Cortes, 500, 1.º, 1.ª.—BARCELONA

COMPATIBILIDADES TRAEN ALEGRIA

Quien tenga suficiente carácter e inteligencia para llevar a cabo la alimentación observando la *Compatibilidad* entre los alimentos, llegará a disfrutar de más alegría, de mejor salud, de mayor energía y longevidad, que los que practican el "régimen vegetariano" sin método. E. G. A.

Programa de Conferencias Naturistas

Día 28 de Pradial (junio): Debido a la feliz llegada de cuatro naturistas de América, familia Antonio Capo, se hará en la calle de Alcoy, 2, un banquete vegetariano (6 pesetas ticket), a la una en punto.

A las tres de la tarde: Fiesta literaria

A las seis y media de la tarde, en la calle de Pelayo, 12: Conferencia sobre: «El Desnudismo y el II Congreso Libreculturista de habla española, en Velencia, día 13 de Fructifidor (septiembre)».

Mesidor, día 2, jueves (a las nueve y media de la noche): El señor Xavier Viura dará la sexta conferencia sobre «El Naturodesnudismo y el Universalismo».

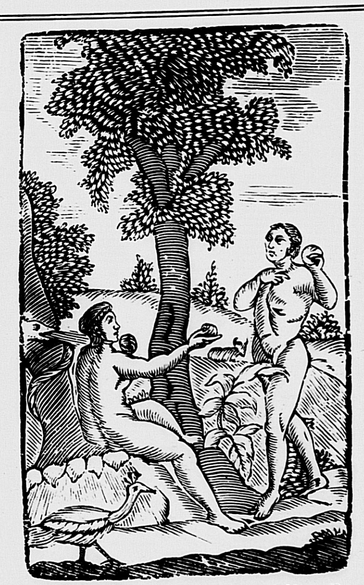
Día 5, domingo (a las seis y media de la tarde): Segunda conferencia de Juli Pons sobre: «La música y el Naturismo», análisis con demostraciones prácticas al piano.

Día 9, jueves (a las siete de la tarde): Clases de Trofoterapia y regímenes para los socios.

Día 12, domingo (a las seis y media de tarde): Conferencia del señor Bensa sobre: «Cómo tener más fuerza de voluntad sin emplear la voluntad».

COLABORACIÓN

Avisamos a todos nuestros socios y simpatizantes que desde el 1.º de Pradial (junio), el Dr. don Carmelo Sánchez ha entrado a formar parte de nuestra Redacción y como representante legal de licenciado en Medicina del Consultorio de «Pentalfa», Pelayo, 12.



Si Dios no tuvo vergüenza de crear a Adán y Eva desnudos, ¿vamos a tener vergüenza nosotros de la obra de Dios? ¿Quiénes somos nosotros para criticar el «desnudo» que ha sido creado por El? El Evangelio dice: «Para el hombre puro, todo es puro.»

Sección práctica de cocina racional y compatible a cargo de Ramona Perera

MEDIODÍA:

Entremés: *Remolachas con mayonesa*: Las remolachas se han de elegir de clase fina, tiernas y dulces, que no tengan fibras. Se cuecen mondadas en agua, pudiéndolas hervir también sin pelar y mondándolas una vez cocidas y frías.

Una vez cocidas, sea de una u otra forma, se cortan a rodajas delgadas y se ordenan en una fuentecita o rabanera. Se sirven junto con la salsera con mayonesa.

Salsa mayonesa: En una pequeña ensaladerita de porcelana o de cristal, o en una maquinilla de las que se venden en el comercio para confeccionar esta salsa, se hecha una yema de huevo, y se le va añadiendo poco a poco un cuarto litro de aceite y un poco de zumo de limón, batiéndolo vivamente hasta conseguir una salsa bien trabada.

También puede servirse aliñado solamente con aceite y un poco de zumo de limón.

Sopa de calabacín con tomate: Al empezar a hervir el agua se echan las cebolletas menudamente picadas y el calabacín a cuadritos, y cuando está cocido se retira la olla del fuego.

En la sartén se hace un frito con el aceite y el tomate pelado, y cuando está a punto se hecha el pan dextrín a trocitos menudos, se le da unas vueltas y se pone en la sopera. Encima se vierte la verdura y el caldo de la olla, y se sirve en seguida.

- Dos litros de agua.
- Tres calabacines regulares.
- Dos cebolletas.
- Cuatrocientos gramos de tomates.
- Cinco cucharadas de aceite.
- Tres trozos de pan dextrín negro.

Emparedados de berenjena: Se eligen dos berenjenas tiernas, de unos 12 centímetros de largo, no muy gruesas, y después de peladas se cortan en rebanadas a lo largo de medio centímetro de grosor. Se pasan por harina blanca de trigo, y se fríen en la sartén con aceite, y una vez a punto se dejan en un plato. En el mortero se machacan dos huevos duros, se añaden dos cucharadas de almendra en polvo y un picadillo hecho con los pepinillos, perejil, aceitunas y la trufa. Se mezcla bien, y con un cuchillo se pone un poco de esta pasta entre dos rebanadas de berenjena. Se sirven en una fuente adornada con hojas de perejil.

- Dos berenjenas.
- Dos huevos.
- Una trufa.
- Doce aceitunas sevillanas.
- Perejil.
- Dos cucharadas de almendra en polvo.
- Dos pepinillos.
- Harina.
- Aceite.

Ensalada: Junto con esta comida, servir una ensalada cruda. En una fuente se reparte bien un par de lechugas tiernas picaditas; en las orillas se colocan rodajas de tomates, intercalándolas con rabanitos cortados en forma de flor. En el centro se pone un montoncito de zanahoria rallada, y alrededor de la misma se colocan aceitunas verdes y negras. Cada comensal puede aliñar la salsa a su gusto. No usar vinagre.

Postre: Manzanas y café malta.

CENA:

Por la noche, si se quiere comer a base de fruta, puede tomarse un plato de cerezas maduras, un platito de nata o bien un poco de requesón, pan dextrín, una pera y un vaso de zumo de naranjas.

Lea usted el libro que ahora acaba de aparecer:

"Las enfermedades secretas de la mujer", por Gretha Garrow: Vale 1 pta.

PENTALFA

Alcoy, 10 BARCELONA

CATALOGO DE OBRAS

de carácter cientificonaturista, Terapéutico, 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 admiten devoluciones ni se admiten descuentos por mayores pedidos.

No se atenderá ningún pedido que no venga acompañado de su importe o una referencia satisfactoria. Los envíos de obras 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 otro 5 por 100 por los gastos que ocasiona.

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

Obras del profesor CAPO y otros autores publicadas por "PENTALFA"

	Precios Pesetas
«Protología Práctica», profesor N. Capo	6'50
«Medicina de Urgencias», profesor N. Capo	1'—
Encuadernado	2'—
«Pentalfa», número extraordinario, año 1932	1'—
«Desnudismo y Salud», doctor Strasburger	2'50
Año 1929 completo, encuadernado	10'—
«Postal de la Clave fácil del Diagnóstico por el Iris»	0'50
«Cuando estás enfermo, cúrate por el Crudivorismo», profesor N. Capo	1'—
«El postre y sus funestas consecuencias», profesor N. Capo	0'50
«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. Y. G.	0'10
«El Naturismo y la revolución social», N. Capo	0'50
«Como se forman los bultos de sebo», N. Capo	2'50
Encuadernado	4'—
«Los tuberculosos, el Pan blanco y la Tuberculosis», doctor D. 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. De láminas de Desnudonaturista. Hermosos bicolores. Nada de fotos ni pornografía	



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.

Sección práctica de cocina racional y compatible a cargo de Ramona Perera

MEDIODÍA:

Entremés: Remolachas con mayonesa: Las remolachas se han de elegir de clase fina, tiernas y dulces, que no tengan fibras. Se cuecen mondadas en agua, pudiéndolas hervir también sin pelar y mondándolas una vez cocidas y frías.

Una vez cocidas, sea de una u otra forma, se cortan a rodajas delgadas y se ordenan en una fuentecita o rabanera. Se sirven junto con la salsera con mayonesa.

Salsa mayonesa: En una pequeña ensaladerita de porcelana o de cristal, o en una maquinilla de las que se venden en el comercio para confeccionar esta salsa, se hecha una yema de huevo, y se le va añadiendo poco a poco un cuarto litro de aceite y un poco de zumo de limón, batiéndolo vivamente hasta conseguir una salsa bien trabada.

También puede servirse aliñado solamente con aceite y un poco de zumo de limón.

Sopa de calabacín con tomate: Al empezar a hervir el agua se echan las cebolletas menudamente picadas y el calabacín a cuadritos, y cuando está cocido se retira la olla del fuego.

En la sartén se hace un frito con el aceite y el tomate pelado, y cuando está a punto se hecha el pan dextrín a trocitos menudos, se le da unas vueltas y se pone en la sopera. Encima se vierte la verdura y el caldo de la olla, y se sirve en seguida.

Dos litros de agua.
Tres calabacines regulares.
Dos cebolletas.
Cuatrocientos gramos de tomates.
Cinco cucharadas de aceite.
Tres trozos de pan dextrín negro.

Emparedados de berenjena: Se eligen dos berenjenas tiernas, de unos 12 centímetros de largo, no muy gruesas, y después de peladas se cortan en rebanadas a lo largo de medio centímetro de grosor. Se pasan por harina blanca de trigo, y se fríen en la sartén con aceite, y una vez a punto se dejan en un plato. En el mortero se machacan dos huevos duros, se añaden dos cucharadas de almendra en polvo y un picadillo hecho con los pepinillos, perejil, aceitunas y la trufa. Se mezcla bien, y con un cuchillo se pone un poco de esta pasta entre dos rebanadas de berenjena. Se sirven en una fuente adornada con hojas de perejil.

Dos berenjenas.
Dos huevos.
Una trufa.
Doce aceitunas sevillanas.
Perejil.
Dos cucharadas de almendra en polvo.
Dos pepinillos.
Harina.
Aceite.

Ensalada: Junto con esta comida, servir una ensalada cruda. En una fuente se reparte bien un par de lechugas tiernas picaditas; en las orillas se colocan rodajas de tomates, intercalándolas con rabanitos cortados en forma de flor. En el centro se pone un montoncito de zanahoria rallada, y alrededor de la misma se colocan aceitunas verdes y negras. Cada comensal puede aliñar la salsa a su gusto. No usar vinagre.

Postre: Manzanas y café malta.

CENA:

Por la noche, si se quiere comer a base de fruta, puede tomarse un plato de cerezas maduras, un platito de nata o bien un poco de requesón, pan dextrín, una pera y un vaso de zumo de naranjas.

Lea usted el libro que ahora acaba de aparecer:

"Las enfermedades secretas de la mujer", por Gretha Garrow: Vale 1 pta.

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.....	1'—
Encuadernado.....	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.....	2'50
Encuadernado.....	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.

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 frutas a peseta cada uno.
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



GELRIM

SANO Y PODEROSO ALIMENTO
GOLOSINA EXQUISITA

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

y en los buenos establecimientos

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

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

Tomando naranjas, la lactancia será normal

¡Salud es belleza, fecundidad y nervios sanos!



La naranja no corta la leche; al contrario, la purifica

Una madre naturista que ha comido muchas naranjas durante el período de gestación

¡MADRES!

¡Por vuestra salud, por la salud de vuestros hijos, por la salud de la raza, comed naranjas, mucho zumo de naranjas!

¡MADRES!

No temáis a las naranjas; las naranjas dan buena y abundante leche para los pequeñuelos. Elegid siempre la naranja buena, sana, no picada, ni la que está madurada con azufre ni con inyecciones, no; naranjas puras.

Combinad la naranja «dulce», la «granito de oro», la «imperial», la común, la «navel», la «mandarina», la «lima», la «blanca» o la de «sangre», con nata, dátiles, higos, yemas de huevo y pan Dextrín.

(De "CURA DE NARANJAS" del profesor N. Capo)

Pan dextrinizado extra a 1'50 kilo



Panecillos pedidos de 50 gramos, a 0'40 pesetas kilo.
Panecillos pedidos de 25 gramos, a 0'25 pesetas kilo.
Pan de frutas a precio extra.
Servicios domiciliados a 0'50 pesetas la docena.
Pan dextrinizado, a 1'50 pesetas el kilo.

Famosas tortas de almendras

Se sirven paquetes para toda España a quien los solicite

PANADERIA DE LA BONANOVA

Plaza de la Bonanova, 6 — Teléfono 21465

Depósitos: Martínez, 36 y Lesseps, 59 (Gelmades)
Salón de té de P. G. de Sarriá, Plaza Orfila, 3

GELRIA

PANES Y BOLLERIA AUTOMATICA
SISTEMA EXQUISITA

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

PAN DEXTRINIZADO EN ALICANTE

PANIFICADORA BENEJUENSE

Bonifacio, 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 por Docena Rodea e integral a 1'25 pesetas kilo y se envía a provincias.

Comed pan Dextrin y ganaréis en Salud

EL NATURISMO EN VIGO

PAN DEXTRINIZADO

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

Normalización del tratamiento infantil

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 JOSE SEOANE

Calle Tres Porillas - VIGO

Pan dextrinizado blanco o integral

Horas de Mostrador, de Mañana Bodines

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

NOTA: El Sr. Bolines, 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) P. Galán y G. Hernández, 1-3, St. PITART

Vigo: Sr. Avelino Hermida — Calle Elduayen, 35.
Tarragona: Sr. R. Alcaraz-Pl. de la Constitución, 31
Badalona: Sr. Antonio Plaza Mainou, 13

Restorán Vegetariano Cooperativo

Pelayo, 12, pral., 1.ª - Teléfono 22556 - 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

Tomando naranjas, la lactancia será normal

¡Salud es belleza, fecundidad y nervios sanos!



La naranja no corta la leche; al contrario, la purifica

Una madre naturista que ha comi o muchas naranjas durante el período de gestación

¡MADRES!

¡Por vuestra salud, por la salud de vuestros hijos, por la salud de la raza, comed naranjas, mucho zumo de naranjas!

¡MADRES!

No temáis a las naranjas; las naranjas dan buena y abundante leche para los pequeñuelos. Elegid siempre la narania buena, sana, no picada, ni la que está madurada con azufre ni con inyecciones, no; naranjas puras.

Combinad la naranja «dulce», la «granito de oro», la imperial», la común, la «navel», la «mandarina», la «lima», la «blanca» o la de «sangre», con nata, dátiles, higos, yemas de huevo y pan Dextrín.

(De "CURA DE NARANJAS", del profesor N. Capo)

NOTICIAS Y COMENTARIOS

HACIA NUEVOS HORIZONTES

Como el hermano J. Herrman, el infatigable propagandista del Naturismo integral y autor de Salud y Luz, también yo estoy sediento de imitar su aventura (aunque no soy aventurero), introduciéndome en las tierras vírgenes y tropicales del África Occidental a través de las diversas posesiones de España, Portugal, Francia e Inglaterra. Para efectuar el viaje pretendo salir de Alicante a primeros de junio y de Tánger a primeros de julio, con las etapas y su debido descanso en Casablanca, Ifni, Río de Oro (Villa Cisneros), Dakar, Konakri, Gran Bassam, Akra, Kotonu, Camerón y Fernando Poo, donde pretendo plantar mi cabaña definitivamente, para iniciar la tan cacareada obra de establecer una colonia naturista, donde se pueda vivir con el mayor contacto con la Naturaleza, y saborear los ricos frutos naturales del país, tan deseados por el europeo, y en mayor escala por nosotros los amantes de la Naturaleza. Tengo sondeados el clima, temperatura, costumbres y sus riquezas naturales, que posee la isla Fernandina, como ríos abundantes y lagos, con sus elevadas montañas, donde puede cómodamente vivir el europeo, y por más buena razón los seres que estamos libres del alcohol y sus aliados, la carne y el tabaco. Supongo que mi proyecto será aprobado por todo el elemento naturista de «Pentalfa», como también de nuestros simpatizantes, y quizás envidiado por algunos que quisieran seguir mis pasos y mi suerte, pero que no desmaye si hay alguno que desee aventurarse como yo. Si hay algún intrépido o intrépida deseoso de realizar o ayudarme en mi empresa, que me escriba iniciales y apellido J. B. Gallard, Lista de Correos CEUTA (Marruecos).

Si antes del 25 de junio nos ponemos de acuerdo, éste será mi mayor gusto.

También aceptaré las hojas de propaganda que me ofrece PENTALFA, para sembrar por el camino la semilla del Naturismo.

Tengo el presentimiento que mi iniciativa será de sumo agrado, por lo cual espero se servirá publicarlo en PENTALFA para la divulgación de nuestro bello ideal.

El día de mi partida de Alicante mandaré a la corporación «Pentalfa» una carta para saludar a sus miembros y para que posean un recuerdo de tan necesaria obra.

¡Salud y Luz!

J. B. GALLARD

Alicante, 20 de mayo de 1936.

DESEO MADRINA ESPIRITUAL libre de prejuicios sociales. Escribir: Moratín, 12. Sevilla. Sr. Salvador Hornillo Barrera.

AVISO IMPORTANTE A LOS NATURISTAS

El Grupo de Naturistas integrales de Valencia, notifica a todos los vegetarianos y naturistas de España, y, en particular, a los que ya están sabedores de nuestros propósitos, que el manifiesto que había de haberse publicado ya, de momento queda aplazado.

El motivo de dicho aplazamiento, está basado en los Congresos que algunos sectores del Naturismo van a realizar este año.

Con este fin, sólo diremos, para bien del ideal Naturista, que no estamos de acuerdo con estos Congresos que se vienen celebrando en nombre del Naturismo a modo de Capillita (1). Queremos un Congreso grande, libre de todo partidismo. Y sabemos, que sólo la masa naturista unificada, podrá realizar este gran ciclo.

No queremos expresarnos más, porque en el manifiesto se hablará más claro, para que en un tiempo no muy lejano la organización naturista exponga la orientación a seguir, dejando a cada cual en el sitio que le corresponde y terminar de una vez con todas las discordias y mercantilismos que se vienen infiltrando dentro del ideal naturista.

Saludos a todos, y de frente a la lucha.

Por el Grupo de naturistas integrales de Valencia,

VICENTE PASCUAL

(1) Hemos de confesar que, en realidad, la Redacción de esta Revista no sabe a qué Congresos alude el amigo Vicente Pascual, porque no cree sea por el II Congreso Desnudista de Habla Española Esperamos ansiosos el citado manifiesto

Para que vean nuestros lectores que nosotros no hemos hecho nunca obra separatista publicamos esta carta:

Barcelona, 13 de Mayo 1936.
Sr. Prof. José Castro
Torrente (Valencia)

Estimado Profesor: Confirmamos nuestra carta anterior, y, conforme en la misma le anunciábamos tenemos el gusto de comunicarle lo que acaba de deliberar nuestra Junta, respecto al «Primer Congreso Español de Naturismo Integral Eutrofológico».

«Pentalfa A. N.» envía con gusto su adhesión a dicho Congreso:

1.º Que el mismo no se busque la afirmación o el triunfo de interpretaciones u orientaciones naturistas PERSONALES, pero sí y solamente la afirmación o el triunfo del Naturismo Integral IMPERSONAL; ya que, siendo la Naturaleza IMPERSONAL en cada plano, y, siendo sus leyes infaliblemente justas porque son Impersonales, no cabe duda de que Naturismo quiere decir, ante todo, «VIDA IMPERSONAL», y que, por lo tanto, es la Idea Naturista IMPERSONAL la que ha de triunfar en el Congreso.

2.º Que por el triunfo de la idea Naturista Impersonal, se entienda que en el Congreso deben caber y deben encontrar abrigo todas las ramas del Naturismo Integral, sean las que sean: dejando sin embargo, a cada congresista en plena libertad de aceptar, para sí, solamente aquella rama o aquellas ramas que su mentalidad apruebe.

Si estos son los conceptos que animan a los organizadores de dicho «Congreso», esta Asociación tiene mucho gusto en enviarle su adhesión, y, en su día le enviará los «temas a tratar»; pero si la finalidad del ya repetido Congreso fuese otra, le rogamos dar como no escrita la presente.

Mande como guste a sus afines,

por PENTALFA A. N.
A. BENSA

NOTICIAS DE «GIMNOS CLUB»

Nos comunican de «Gimnos Club», que habiendo obtenido de las autoridades civiles de Valencia la autorización de las prácticas del Desnudismo cultural en las playas del Saler y estando solamente autorizadas a los socios de este Club (para evitar el mal uso que de esta autorización pueden hacer los desnudistas espontáneos, con el consiguiente desprestigio de los verdaderos desnudistas, cosa que, desgraciadamente, está sucediendo continuamente), rogamos a los camaradas libreculturistas y simpatizantes que frecuenten dicha playa, ingresen en «Gimnos Club», o, por lo menos, se relacionen con «Gimnos», para evitarse percances y molestias que las autoridades se verán obligadas a causar por los motivos antes indicados.

RELACIONES

Señorita de veintiséis años, naturista convencida, desea relacionarse con joven naturista, también convencido, para conversar o escribirse sobre el tema del matrimonio naturista.

Escribir a PENTALFA, bajo las iniciales M. M.

NOTICIAS DE LOS PERIÓDICOS

(De *El Plata*, de Montevideo, sábado, 4 de abril de 1936):

«CONTRA LA TUBERCULOSIS

Es probable que el ajo y la cebolla desempeñen un papel importante en la lucha contra la tuberculosis. Recientes experimentos realizados por el doctor Lindegren, de la Universidad de California Meridional, demuestran que los gérmenes que provocan la tuberculosis mueren tres veces más pronto cuando son sometidos a vapores de ajo y cebolla que cuando son sumergidos en agua hirviente.»

Lea *Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla.*

PROPAGANDA NATURISTA

(Pelayo, 12, pral., 2.ª - Barcelona)

Los siguientes libros naturistas, algo averiados, los enviamos contra reembolso a quien los solicite, junto con un Catálogo de más de trescientas obras: *Cómo se toman los baños de sol*; *Vacunar es asesinar*; *dejarse vacunar, suicidarse*; *Almanaque Pentalfa* 1936; *Controversia entre un cura y un desnudista*; *El Naturodesnudismo y la revolución social*; *La pureza sexual racional*; *El movimiento naturodesnudista en España y en Cataluña*; *Eugenesia*; *Educación física biológica*; *Como Dios los echó al mundo* (novela desnudista). Su valor, 16 pesetas; lo damos por 9'95 pesetas.

NECESITAMOS UN VENDEDOR

de libros naturistas a comisión. Debe ir a los domicilios y hacer, a los posibles compradores, propaganda naturista.

Necesitamos, además, una taquígrafa que quiera ser naturista.

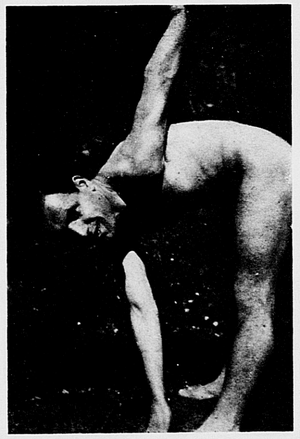
Dirigirse: Redacción PENTALFA.

ENSEÑANZAS ROSACRUCES
por correspondencia

Filosofía Rosacruz ..... 12 lecciones.
Astrología ..... 12 lecciones.

Cursos prácticos, sencillos y económicos.
Pida hoy solicitud al
Centro Estudios «ROSACRUZ»
Apartado 126 - BARCELONA.

EL DESNUDISMO EN LUGO



El señor A. López, de Lugo, convencido desnudista, haciendo gimnasia en un bosque de pinos de Galicia.

El Desnudismo sano y puro, científico y espiritual, tal como lo viene divulgando PENTALFA desde hace cinco años, se extiende por toda España como reguero de pólvora. Recomendamos al señor López se ponga en contacto con los naturistas de Vigo, para ver de poder acudir, colectivamente, con ellos al II Congreso Naturodesnudista de Habla Española, que se efectuará en Valencia el 13 de Fructidor (septiembre) al 20, para representar a Galicia. Las señas de la Sociedad Naturista Gallega son: Cervantes, 5. - Vigo.

IMPRENTA, S. A. CORTES 71