PAN DEXTRINIZADO
BLANCO E INTEGRAL
HORNO DE MONTSERRAT
DE MELITÓN BOTINES
Especialidad en Pan Dextrinizado con harina Integral superior, a 1'25 el kilo
Villarroel, 44
(esquina Cortes)
Teléfono 30046
BARCELONA
NOTA. – El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará como se debe preparar el pan dextrinizado.

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

"PRO-VIDA" PUBLICACIÓN MENSUAL
Director AQUILINO LÓPEZ
Dedicada a la enseñanza y propagación de las ciencias
NATURISTA Y SOCIOLÓGICA
Órgano Oficial de la Casa "PRO-VIDA"
Número suelto 20 centavos — Año 2 dollars
NEPTUNO, N.º 57 - HABANA - Cuba
Solicite un número de muestra, que se lo remitirán gratis

¿Queréis la salud verdadera?
Visitad de 5'30 a 7'30 la Escuela de PENTALFA, de Trofología y Trofoterapia.
Dirigida por el profesor N. CAPO
(Fundada en 1923)
PELAYO, 60, 3.º (ENTRADA POR EL AMERICÁN BAR)
BARCELONA
Allí conocerá Vd. el Naturismo clásico de sus fundadores: Prieznits, Kuhne, Neipp, Rikli, Just, Astorga, Balizer, Souza.. y la moderna dietética Trofológica y Trofoterápica, Moral Naturista, Educación Sexual, Nudismo y Educación físico-Biológica.

ENFERMOS CRÓNICOS!
Recordad que los Medicamentos Vegetales
"LAVINTERN"
son el complemento de la Trofología
Medicamentos Vegetales "LAVINTERN": N.º 1, Estreñimiento, Gran depurativo; 2. Estómago, 3, Tos, Asma y Bronquitis; 4, Diabetis; 5, Nerviosidad, insomnio; 6, Reuma, Gota y Mal de piedra.
Depósito: J. JULIÁ, Buenavista, 9, BARCELONA (Gracia)
Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro
EL SEGURO DE LA SALUD
con infinidad de grabados.
Texto ameno y científico. Infinidad de consejos y un extenso formulario de cocina racional.
VALE-REGALO
Medicamentos Vegetales «LAVINTERN», Buenavista, 9 - Laboratorio - Barcelona.
Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme GRATIS la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA SALUD
Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos
Procure que no falte en su casa este interesante libro

CULTURA FISICO BIOLOGICA
Enseñanza teórico-práctica de la ciencia de la respiración y del desarrollo muscular
Dirigida por el Profesor de Cultura física
A. MARTINS CAVACO
Las lecciones tienen lugar al aire libre y todos los días de las 7 a las 8 de la mañana
CALLE ALCOY, 2 y 10 (Bonanova)
Tranvías 12, 22 y 58 y los de Sarriá
Precios económicos por semana o por mes, pago adelantado

MANOEL FRANC RODRÍGUES
PROFESOR DE COSMOLOGÍA, FILOSOFÍA E IDIOMAS
Diplomado en la "Escuela de la Vida", durante un viaje pedestre de estudio de más de 50.000 kilómetros a través de Europa, Asia y Africa.
(Alemán, Español, Esperanto, Italiano, Francés, Portugués, etc.)
Especializado en Naturología (Cultura naturista, vegetarismo, frugivorismo, alimentación racional, gimnasia rítmica y respiratoria, etc.) en diferentes Institutos y «Colonias Naturistas de Francia, Alemania, Suecia, Noruega, Finlandia, Africa y Asia.
Filosofío Islámica, Budista, Biocósmica, Racional, etc.
Cursos, lecciones y traducciones. C. Sors, 20, 2.1.ª G.-BARCELONA

MOSTUVA ES EL MEJOR VINO DE MESA Y ES EL ZUMO ESTERILIZADO PURO DE UVAS ESCOGIDAS Y SIN ALCOHOL. NO DEJE Vd. DE PROBARLO, a 2'80 Pesetas BOTELLA. - ES RIQUÍSIMO!!!



BARCELONA
15 Junio 1932
Año VII **Núm. 145**
Organo de la Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista "Pentalfa"
Divulgación popular de la Vida Natural y de la ciencia de la alimentación natural del hombre como de su higiene interna y externa.
Lema: «Que tu alimento sea tu única medicina y que tu medicina sea tu único alimento.»
Redacción: Pelayo, 60, 3.º
Administración:
Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
Teléfono 79771

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

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

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

EL NUDISMO EN LA MONTAÑA

La idea del vivir desnudo no ha nacido ni tiene su origen en la exhibición de los cuerpos ni en las excitaciones sexuales, sino en la idea de *libertad*. Libertad social, libertad familiar, libertad espiritual y *libertad de indumentaria*, es decir, cultivo libre del cuerpo físico, que es lo que en Alemania llaman libreculturismo. La práctica del culto al desnudo implica una educación sexual, demuestra que el ser humano puede emplear su libérrima *voluntad* cuando quiere, al servicio de la Idea, como, por ejemplo, ahora en el caso del Nudismo. Pues el Nudista consciente se domina todos los impulsos sexuales internos (el que los tiene) para hacer prevalecer su serenidad y sentido común natural ante la aspereza de la vida omnívora y de narcóticos sexuales. Con el tiempo, con las nuevas células físicas y nerviosas que el nuevo plasma del tiempo nos depara en la vida naturista, ya no habrá necesidad de ejercitar ni emplear la voluntad para dominar las morbosas excitaciones de la carne, porque los impulsos internos ya no tienen origen, no nacen ya, no tienen vida.

El tomar baño de sol, de aire o de luz es una consecuencia, entonces, del culto al desnudo. Y es en la montaña en donde nos beneficiamos más con la tonificación físico-nerviosa de nuestro cuerpo. La playa sin ambiente de verdor ni oxígeno-ozono por la clorófila de las plantas irrita más al sistema nervioso, teniendo además la agravante del fuerte y abrasante sol de verano que activa (sin la refrigeración del verdor de las plantas) excesivamente la circulación y el dinamismo cardíaco; de aquí que a los hipertensos, los artríco-nerviosos, los neuróticos, los cardíacos y anémicos no les conviene la playa y sí la montaña. Más bonito, más saludable, más soportable es la práctica del desnudismo entre pinos donde el aroma sublime, el perfume delicado de las silvestres flores de la montaña nos penetra —con las profundas respiraciones—en lo hondo de nuestro ser y nos da vida y alegría, reconfortándonos el sistema en general por los átomos de vitalidad que absorben nuestros «plexos», o centros nerviosos, o «chakras», como dicen los indúes, en el recambio de nuestro metabolismo interno por la combinación del aire oxigenado de los árboles en combinación con los rayos solares. La montaña con su arroyuelo es la dualidad amiga del hombre.

N. CAPO.

Excursión Naturista a Solanas

El domingo 19 de junio saldremos en excursión colectiva a la montaña de Solanas, a 800 metros de altura, salida a las 7 de la mañana de la Plaza de la Universidad, en autocar de lujo, ida y vuelta 5 pesetas, mujeres 4 pesetas y niños 2 pesetas. Habrá fiesta naturista y conferencias culturales. En la finca Solanas se pueden tomar baños de sol y de agua en el arroyo.
ARROZ VEGETARIANO A 2'50 CADA UNO

LA FESTIVIDAD DE SAN JUAN 24 VIERNES
ESTAREMOS HASTA AL DIA 27 POR LA MAÑANA, LUNES PARA REGRESAR A BARCELONA EN AUTO-CAR
INFORMES: PELAYO, 60, 3.º Teléfono 79771

PAN DEXTRINIZADO

BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT

DE MELITÓN BOTINES

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

Villarroel, 44
(esquina Cortes)
Teléfono 30046
BARCELONA

NOTA. – El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará como se debe preparar el pan dextrinizado.

SASTRERÍA OLYMPIA

Presenta un selecto surtido en géneros para Trajes y Abrigos alta novedad

OTELLO RICCI

Aldana, 11 - Teléfono 34693 - BARCELONA

"PRO-VIDA" **PUBLICACIÓN MENSUAL**

Director AQUILINO LÓPEZ

Dedicada a la enseñanza y propagación de las ciencias

NATURISTA Y SOCIOLÓGICA

Órgano Oficial de la Casa "PRO-VIDA"

Número suelto 20 centavos **Año 2 dollars**

NEPTUNO, N.º 57 - HABANA - Cuba

Solicite un número de muestra, que se lo remitirán gratis

¿Queréis la salud verdadera?

Visitad de 5'30 a 7'30 la Escuela de PENTALFA, de Trofología y Trofoterapia.

Dirigida por el profesor N. CAPO
(Fundada en 1923)

PELAYO, 60, 3.º (ENTRADA POR EL AMERICÁN BAR)

BARCELONA

Allí conocerá Vd. el Naturismo clásico de sus fundadores: Prieznits, Kuhne, Neipp, Rikli, Just, Astorga, Balzer, Souza. . y la moderna dietética Trofológica y Trofoterápica, Moral Naturista, Educación Sexual, Nudismo y Educación físico-Biológica.

ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

Medicamentos Vegetales "LAVINTERN": N.º 1, Estreñimiento, Gran depurativo; 2. Estómago, 3, Tos, Asma y Bronquitis; 4, Diabetis; 5, Nerviosidad, Insomnio; 6, Reuma, Gota y Mal de piedra.

Depósito: J. JULIÁ
Buenavista, 9
BARCELONA (Gracia)

Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

Texto ameno y científico. Infinidad de consejos y un extenso formulario de cocina racional.

Procure que no falte en su casa este interesante libro

VALE-REGALO
Medicamentos Vegetales «LAVINTERN».
Buenavista, 9 - Laboratorio - Barcelona
Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme GRATIS la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA SALUD
Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

CULTURA FISICO BIOLOGICA

Enseñanza teórico-práctica de la ciencia de la respiración y del desarrollo muscular

Dirigida por el Profesor de Cultura física

A. MARTINS CAVACO

Las lecciones tienen lugar al aire libre y todos los días de las 7 a las 8 de la mañana

CALLE ALCOY, 2 y 10 (Bonanova)

Tranvías 12, 22 y 58 y los de Sarriá

Precios económicos por semana o por mes, pago adelantado

MANOEL FRANC RODRÍGUES

PROFESOR DE COSMOLOGÍA, FILOSOFÍA E IDIOMAS

Diplomado en la "Escuela de la Vida", durante un viaje pedestre de estudio de más de 50.000 kilómetros a través de Europa, Asia y Africa. (Alemán, Español, Esperanto, Italiano, Francés, Portugués, etc.)

Especializado en Naturología (Cultura naturista, vegetarismo, frugivorismo, alimentación racional, gimnasia rítmica y respiratoria, etc.) en diferentes institutos y «Colonias Naturistas de Francia, Alemania, Suecia, Noruega, Finlandia, Africa y Asia. Filosofío islámica, Budista, Biocósmica, Racional, etc.

Cursos, lecciones y traducciones. C. Sors, 20, 2.1.ª G.-BARCELONA

MOSTUVA

ES EL MEJOR VINO DE MESA Y ES EL ZUMO ESTERILIZADO PURO DE UVAS ESCOGIDAS Y SIN ALCOHOL. NO DEJE Vd. DE PROBARLO, a 2'80 Pesetas BOTELLA. - ES RIQUÍSIMO!!!

PENTALFA

Revista Trofológica Naturista – Higiene Científica – Consanguinidad – Alimentación

EUFORIA

Fundador-Director • Nicolás Capo

BARCELONA

15 Junio 1932

Año VII **Núm. 145**

Organo de la Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista "Pentalfa"

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

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

Redacción: Pelayo, 60, 3.º

Administración:
Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
Teléfono 79771

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

—Que quiere decir PENTALFA?

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

REDACCIÓN:

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

EL NUDISMO EN LA MONTAÑA

La idea del vivir desnudo no ha nacido ni tiene su origen en la exhibición de los cuerpos ni en las excitaciones sexuales, sino en la idea de *libertad*. Libertad social, libertad familiar, libertad espiritual y *libertad de indumentaria*, es decir, cultivo libre del cuerpo físico, que es lo que en Alemania llaman libreculturismo. La práctica del culto al desnudo implica una educación sexual, demuestra que el ser humano puede emplear su libérrima *voluntad* cuando quiere, al servicio de la Idea, como, por ejemplo, ahora en el caso del Nudismo. Pues el Nudista consciente se domina todos los impulsos sexuales internos (el que los tiene) para hacer prevalecer su serenidad y sentido común natural ante la aspereza de la vida omnívora y de narcóticos sexuales. Con el tiempo, con las nuevas células físicas y nerviosas que el nuevo plasma del tiempo nos depara en la vida naturista, ya no habrá necesidad de ejercitar ni emplear la voluntad para dominar las morbosas excitaciones de la carne, porque los impulsos internos ya no tienen origen, no nacen ya, no tienen vida.

El tomar baño de sol, de aire o de luz es una consecuencia, entonces, del culto al desnudo. Y es en la montaña en donde nos beneficiamos más con la tonificación físico-nerviosa de nuestro cuerpo. La playa sin ambiente de verdor ni oxígeno-ozono por la clorófila de las plantas irrita más al sistema nervioso, teniendo además la agravante del fuerte y abrasante sol de verano que activa (sin la refrigeración del verdor de las plantas) excesivamente la circulación y el dinamismo cardíaco; de aquí que a los hipertensos, los artríco-nerviosos, los neuróticos, los cardíacos y anémicos no les conviene la playa y sí la montaña. Más bonito, más saludable, más soportable es la práctica del desnudismo entre pinos donde el aroma sublime, el perfume delicado de las silvestres flores de la montaña nos penetra —con las profundas respiraciones—en lo hondo de nuestro ser y nos da vida y alegría, reconfortándonos el sistema en general por los átomos de vitalidad que absorben nuestros «plexos», o centros nerviosos, o «chakras», como dicen los indúes. en el recambio de nuestro metabolismo interno por la combinación del aire oxigenado de los árboles en combinación con los rayos solares. La montaña con su arroyuelo es la dualidad amiga del hombre.

N. CAPO.

Excursión Naturista a Solanas

El domingo 19 de junio saldremos en excursión colectiva a la montaña de Solanas, a 800 metros de altura, salida a las 7 de la mañana de la Plaza de la Universidad, en autocar de lujo, ida y vuelta 5 pesetas, mujeres 4 pesetas y niños 2 pesetas. Habrá fiesta naturista y conferencias culturales. En la finca Solanas se pueden tomar baños de sol y de agua en el arroyo.

ARROZ VEGETARIANO A 2'50 CADA UNO

LA FESTIVIDAD DE SAN JUAN 24 VIERNES

ESTAREMOS HASTA AL DIA 27 POR LA MAÑANA, LUNES PARA REGRESAR A BARCELONA EN AUTO-CAR

INFORMES: PELAYO, 60, 3.º Teléfono 79771

LA VERDAD EN SU LUGAR

«De jorobas del cuerpo
todos se burlan
¿quién habrá que en el alma
no lleve alguna?
¡Feliz mil veces
el que sólo en la espalda
joroba tiene!

Una vez más la historia de las críticas absurdas y ridículas se repite con la apariencia severa trágica de la verdad encerrando en cambio en su fondo, un gran desequilibrio y una verdad engañosa. La gran estela inmaculada y pura del universo en su ritmo constante de evolución hacia etapas de formación de nuevas razas y edades con sus nuevas filosofías se ve en cada década manchada por ese punto negro y estristecedor que es la guerra entre pueblos. En el historial naturista, especialmente en estos últimos años, tenemos otra mancha que apena y entristece el corazón de los Naturistas sinceros y puros en el ideal, y este punto negro, esta mancha fatídica es la crítica; la que impide todo desenvolvimiento halagador de nuestros queridos ideaes naturistas o Trofológicos hacia ambientes y relaciones que, gratamente, a no ser por esta crítica mordaz y absurda, empleada adrede para auto-propaganda, por cierto individuo (no desconocido por los naturistas de España y de América por sus ataques, la mayor parte infundados) que se denomina así mismo el más sabio de todos los naturistas del mundo. Sufre la manía de que todos los individuos que saben algo de Naturismo cientíco son alumnos de él, o bien han aprendido, están aprendiendo o aprenderán de él. Sin su consentimiento (así se lo figura) no crece ni un tallo de hierba ni evolucionará un astro, ni habrá un matrimonio feliz. ¡Es el Dios hecho hombre! Directa o indirectamente tiene que meterse con todo todos debemos callar y ser oído (u orejas) para escuchar a El! Es todo un pozo inagotable de ciencia y sabiduría, sempiterno de «conocimientos psicológicos»! Crea, inventa, organiza y plasma ciencias filosóficas y «verdades como puños» a diestra y siniestra! Todas las verdades conocidas en el naturismo y en la filosofía natural son pseudo verdades, la verdad única y verdadera es la de él. Critica a Mazdaznan y él no conoce a fondo dicha doctrina. Critica con saña el erhetismo y él ha aprendido de Erhet cosas buenas y muy úties para él y para sus alumnos, haciéndolas pasar por experiencias propias y creadas por él. Lo mismo hace con el *ocultismo* que lo critica con tanta furia hasta ridiculizarlo en extremo y, sin embargo, él emplea y se vale de sus verdades, dándolas al público como propias, pero antes disfrazándolas con sus palabras neológicas rebuscadas en los diccionarios etimológicos de medicina. Es decir, que él practica a escondidas todo lo que aprende de los demás (no sin llamarles locos y tontos) tal cual como él dice que los otros hacen con las «verdades» de él. Sólo ve la paja en el ojo ageno y no se ve la viga (y grande) en el propio. El llama a los demás plagiarios de él, porque «siguen», según él, siempre sus «enseñanzas» y las convierten en conocimientos propios. Bueno: supongamos que fuera así, solo cometen un delito porque copian o plagian a un solo sabio (ya que él dice que es el único); pero él cometé muchos delitos porque hace muchos plagios, muchas copias y emulaciones (hasta en dejarse las barbas para ocultar los huesos), puesto que él aprendió (nos consta positivamente, y estamos dispuestos a probarlo con documentos), todo lo que sabe y mucho más que en un próximo futuro puede llegar a aprender lo entresacó de los libros espiritismo, de teosofía, de rosacruz, de la filosofía Arcata, del Naturismo empírico, de Kuhne, de Neipp, de Aladro, de Soto, de Ana Fischer, de Astorga, de Pi Suñer, de Gley, de nanish (Mazdaznan) de Brandt, de Rikli, Monteuis, etcétera, cuyos conocimientos se empeña en imponer al mundo con tu sello), y luego los critica tan acerbamente que no deja nada absolutamente en pie, todo lo destruye, todo lo tira abajo argumentando que son falsos apóstoles y los grandes mentirosos de la historia. ¡Paradoja humana! aquí nos viene a la memoria aquello de: «cría cuervos y te sacarán los ojos». ¡Naturistas de España y de América! no hay derecho a obrar así ni a interpretar las cosas en esa forma y mucho menos aun a obligar a los noveles en el Naturismo, a los estudiantes enfermos que entran en el vegetarismo trofológico en busca de salud, a pensar, a sentir y a vibrar como él, y si éstos no lo hacen así ¡guay! de ellos serán excomulgados moralmente por dicho personaje, *in eternum, seculo seculorum*.

El que esto escribe conoce muy bien a dicho personaje, sabe cuáles son los límites de sus conocimientos y lo que puede dar, sabe igualmente de sus inquietudes por el ideal naturista y sus deseos de regeneración mundial que no niega, pero, amigos míos, ¡hay muchas maneras de decir las cosas! Obligar con la coacción moral, a pensar y a sentir las cosas (y especialmente estas cosas de evolución individual y espiritual que son muy delicadas), como él quiere y emplear el término jesuítico «el que no está conmigo está en contra de mí»—no lo podemos admitir en las avanzadas del Naturismo moderno.— Nosotros creemos que las cosas, nuestras ideas y doctrinas, por buenas que sean, el mundo no las aceptará porque encierren para nosotros grandes o únicas verdades, no, las aceptará por la forma que nosotros las presentemos. Por tanto, debemos solo exponer, indicar, aconsejar, mostrar dulcemente y con infinita bondad la flor exquisita de nuestra escuela que nos conduce a una mejor vida, pero nunca imponer con gritos, exabruptos, bastonazos, sacudidas rabiosas, con electricismos y vibraciones tan fuertes y tan agudas que llegan hasta enfermar el buen humor y a desequilibrar el sistema nervioso del lector u oyente con la fuerte influencia *sugestiva* que el señor de marras inyecta en todos sus discursos o escritos, que ya se los tiene bien estudiado de antemano. Por medio de la ciencia oculta de los indúes y otros conocimientos de índole de magia (que no sabemos si es magia verde o negra) de occidente, desorienta a la pobre víctima que ha tenido la desventura de caer bajo su *aura magnética morbosa* cuando este ser desequilibrado está en vibración de crítica y de combate agresivo contra todo lo que no es de su agrado. Es un ser peligroso porque, amparado bajo el estandarte sublime del Naturismo y de la Trofología, como de la Filosofía Naturista, que son verdades invulnerables, lanza al mundo estas sentencias del Bien entremezcladas con sus caprichos, estirando al que le oyere o leyere, a su tensión alta en vibración de crítica hasta llegar al paroxismo de destruirlo todo y rebajarlo todo para subir él y ensalzarle él! Critica a los demás diciendo que no hacen más que obra de sugestión y él es el gras sugestionador que con su carácter avasallador, grosero y destructor, todo lo electriza, no dejando libre albedrío ni libertad espiritual ni científica, atando a todos a su carro, a su yugo moral con la excusa de la nueva y única ciencia de la alimentación, que, viéndose perdido en sus actuaciones, es el último baluarte que le queda en la actualidad para esgrimir. Comprendemos que es un pobre enfermo con un estado patológico moral psíquico, que en cierto modo está independiente de la salud física porque existe el *cuerpo mental* que se alimenta, con completa independencia del cuerpo, de pensamientos y emociones sentimentales de odios, envidias y pasiones morbosas, y por lo que se desprende, el *estómago* que reside en el cerebro de nuestro amigo, está *empachado, indigestado* y hasta *ulcerado* de estos alimentos anímicos o mentales, y ahí tenemos el porqué ande en busca, de cuando en cuando, de un individuo o de un público más o menos numeroso para espetarle a viva violencia y hasta con saña y alevosía, todo lo que malignamente piensa de sus condiscípulos de este valle de lágrimas, llamado mundo. Porque el és así: avaro, arrebatador, hipnotizador y loco violento en todas sus apreciaciones (cuando está en erupción volcánica) con respecto a la ciencia de los hombres y de la vida. No admite términos medios. Una cosa no agrada a él? luego, no sirve. Para él no es una verdad? luego, es un absurdo. Y andando en ese tren a última hora le ha dado por echar pestes contra el movimiento Nudista, del cual, no sabe ni le interesa saber nada, y ni le conviene saber migaja porque su *ego sapiens* está reñido con el *criterio* integral de una vida ecléctica natural, estando solo plasmado para los exclusivismos al estilo de San Ignacio de Loyola, pero «naturista».

Se desata fiero y descortés, con términos de incultura y de burla cínica, siempre con el fin de desanimar y desarmar a los otros en sus senderos emprendidos, sea en el terreno de la propaganda o en el del estudio, alegando que son epidemias del intelecto, fustigando siempre con palabras inhumanas e impropias de un hombre que quiere pasar por apóstol, que, aunque fueran acertados, sus anatemas, no hay derecho a hacerlo con aquella tesitura catastrófica, fruto de un anormal en los «centros corticogenésicos» del cerebro, los cuales influyen en las «enfermedades de la conciencia» clasificadas por el doctor Frank, de la Universidad de Roma. Es decir, se trata de un caso de neurósis crónica y en que el sujeto practica la alimentación a base de plantas con muchos derivados de ovolácteos de animales, anteponiendo antes una «eu» a la ciencia de la alimentación y nada más.

Pero se ve que el último huecesillo que se le ha atragantado y no le puede pasar hacia el exófago es el Nudismo, porque en el horizonte Naturista le hace sombra a sus arranques de diseminación de «hombres podridos hasta la medula» y en su afán de encontrar en todas partes «pelos» y «peros», dice la mar de disparates «metiendo la pata a fondo». El dice que siempre fué desnudista y que está de acuerdo en que se tome el sol al desnudo de una «forma individual, familiar y colectiva»... ¿Qué quiere decir esto? ¿Por qué combate, entonces, eso mismo que propagamos nosotros?

¿Es bueno o no es bueno el Nudismo? Ya conocemos al zorrito! «Quiere cortar el bacalao que los otros ponen en remojo.» ¡Pobrecillo! ¡El tiempo de los incautos se ha terminado! Algunos de los antiguos naturistas no han querido aceptar la Trofología como un nuevo avance de los progresos científicos; lo propio ocurre ahora con el Nudismo, que no lo entiende algún trofólogo y antípoda que no vive con altura de los tiempos modernos! Reaccionemos contra los cavernícolas y enamorados de sí mismos!

N. CAPO

NOTA.—Como que dicho personaje en cuestión desea que se le nombre y repita, aunque sea en «Pentalfa», para su popularidad, es que adrede no hemos escrito su nombre, ya que todos los amigos, y hasta él mismo, bien comprenderán de quién se trata; convencidos que haciéndolo de esta forma hacemos un gran bien al Naturismo, enterando solamente a los que están ya dentro del interés interno del ideal y al corriente de las andanzas cómico-trágicas del «padre de la criatura».

EL MAL USO DE LAS BONDADES

PARABOLA

Jesús volvió a Nazareth, y no reconoció su ciudad natal.

La Nazareth donde él había vivido era una ciudad triste, llena de lágrima y de lamentaciones. Y ésta que veía hoy, estaba llena de risas y de cantos. Y el Cristo entró en la ciudad y vió esclavos cargados de flores, que iban en tropel hacia la escalera de mármol de una casa de mármol blanco. Y el Cristo entró en la casa, y en el fondo de una sala de jaspe, acostado sobre un lecho de pórpura, vió a un hombre, cuyos cabellos en desorden estaban coronados de rosas y cuyos labios estaban rojos de vino. El Cristo se aproximó a él, le tocó en el hombro y le dijo:

—¿Por qué llevas esta vida?

El hombre se volvió, le reconoció y dijo:

—Yo era leproso. Tu me has curado. ¿Por qué ne de llevar yo otra vida?...

El Cristo salió de esa casa. Y he ahí que en la calle vió a una mujer, de la cual el rostro y los vestidos estaban pintados, y cuyos pies estaban adornados de perlas. Y vió detrás de ella a un hombre que la seguía, del cual el vestido era de dos colores y los ojos cargados de deseos. Y el Cristo se aproximó al hombre y, tocándole en la espalda, le dijo:

—¿Por qué sigues a esa mujer y la miras así?

El hombre se volvió, le reconoció y le dijo:

—Yo era ciego. Tú me has curado. ¿Qué cosa mejor podría hacer yo de mi vista

Y el Cristo se aproximó a la mujer y le dijo:

—Este camino que tú sigues es el del pecado, ¿por qué seguirlo?...

La mujer le reconoció y dijo riendo:

—El camino que yo sigo es agradable. Tú me has perdonado todos mis pecados. ¿Qué otra cosa puedo yo hacer de tu perdón?

Y el Cristo sintió su corazén lleno de tristeza, y quiso abandonar la ciudad. Y como saliese, vió junto a los pozos cercanos a un joven, sentado, que lloraba. El Cristo se acercó a él, y tocándole los bucles de su cabellera, le dijo:

—Amigo, ¿por qué lloras?

El joven levantó los ojos, le reconoció y le dijo:

—Yo había muerto y tú me resucitaste. ¿Qué otra cosa puedo hacer de mi vida?

Y el Cristo, entristecido, se alejó...

... ...

Reflexiones: Entendemos a nuestra manera la idea de Oscar Wide. Conforme el Criterio Naturista el Sufrimiento es el mejor de los maestros. Quitar su mal al enfermo sin enseñarle la lección del dolor, no es un bien sino un mal peor.

Es un engaño, pues, no es posible suprimir un mal sin eliminar su causa.

Todo lo que hace vislumbrar al enfermo la posibilidad de curarse sin aprender la lección que le da Natura es pura Magia Negra. Aprovechar la oportunidad del dolor para señalar al enfermo el Recto Sendero, he aquí la Gran Magia Blanca que utiliza el Naturismo, la única que puede dar por resultado, la verdadera Salud Física y la mayor elevación moral y espíritual.—N. de la Redacción.

(De la revista «*Vivir*», de Buenos Aires.)

Nuestro comentario: ¡Claro, hombre, claro que no hay que curar sin enseñar! Transmutar al hombre de cualidad fisiológica o de vibración física sin despertarlo internamente es como dar un concierto de música ante un público que duerme! Debemos enseñar y aprender; debemos subir cada día un peldaño más en la gran escalinata trágica de la Vida y prepararnos a ver la Gran Luz!

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

Ahora que es la temporada que hay variedad de hortalizas puede aprovecharse para confeccionar la sopa juliana. Se cortan zanahorias, chirivías, nabos y calabacín a tiritas menudas; se pone a hervir en una olla echándole judías tiernecitas a trocitos, puede añadirse también guisantes muy tiernos y un picadillo de hierbas finas: hinojo, perifollo, apio y unas hojas de menta. Se deja cocer todo hasta que esté a punto. En una sopera se echan unas rebanaditas tostadas de pan y un trozo de mantequilla fresca de leche. Se echa encima el contenido de la olla, y puede servirse.

Puede variarse esta sopa, echándole un poco de lechuga, col y acelga picadita, algunos tirabeques y puntas de espárragos.

Otra forma de preparar la sopa. Una vez hervida la verdura se echa en la olla un sofrito hecho con aceite y costroncitos menudos de pan frito.

Si se prefiere, puede tomarse la sopa sin pan, pudiendo añadir trocitos de huevo duro.

Cuando la comida se hace a base de patatas, en la sopa juliana pueden echarse patatas a tiritas.

Berengenas asadas a la parrilla

Se cortan a lonjas un poco gruesas, se untan de aceite y se ponen sobre la parrilla a fuego algo vivo. Una vez asadas se ordenan en una fuente. Se prepara un picadillo de perejil, ajos, huevo duro, aceitunas y unas gotas de limón. Se echa sobre las berengenas y se sirven.

Calabacines rellenos

Se eligen calabacines tiernos, de regular tamaño, y se vacían por un extremo. Se hace un frito con aceite, cebolla, ajos, perejil, tomate y algunas setas de conserva, todo bien picadito y antes de retirar la sartén del fuego se añade miga de pan rallada o galletas dextrinizadas de antemano humedecidas y desmenuzadas. Se deja rehogar un poco, se retira de la lumbre y se añaden piñones, aceitunas deshuesadas y huevos batidos. Con la pasta que hemos preparado (que ha de ser bastante espesa) se rellenan los calabacines, se untan bien de aceite y se ponen al horno para que se asen. También pueden cocerse en la sartén con bastante aceite poniendo encima una tapadera y dejando que se doren los calabacines a fuego no muy fuerte. Se sirven solos o se presentan con una salsera con salsa de tomate.

La pasta para rellenar los calabacines puede confeccionarse de diferentes formas que daremos a conocer a nuestras amables lectoras en revistas sucesivas.

Calabacines en canapés

Se pican muy menudos los calabacines, se fríen en una sartén con aceite y al estar a punto se añade un majado de avellanas tostadas, un trocito de morrón picadito y yemas batidas con un poco de nata montada; se mezcla con un tenedor y se retira de la lumbre. Se cortan rebanadas de pan integral de unos siete centímetros de largo por unos cinco o seis de ancho y uno de grosor; se empapan de salsa de tomate de antemano preparada y se fríen en aceite a fuego vivo dejándolas dorar bien. Se ordenan las rebanaditas en una fuente y sobre cada rebanada se echa una cucharada del frito de la sartén. Se sirven en seguida. Una vez untadas con tomate las rebanadas de pan pueden rebozarse con huevo batido, resultando aún más sabrosas.

ALTO!

Ocasión única!

REGALO importantísimo de

PENTALFA

a sus suscriptores!

Más de 25.000 pesetas en regalos!

Desde la salida de este número enviaremos por correo certificado a todo suscriptor un paquete de libros naturistas, nuevos y selectos, por valor de más de **18 pesetas,** por solamente ***5'50!*** Es un bonito regalo que hacemos a nuestros suscriptores para mantener siempre el ánimo de novedades de PENTALFA para con sus lectores. Este envío se hará, contra reembolso, a todos los suscriptores de provincias y de Barcelona, (los de América, han de enviar el importe antes, por giro postal o por cheque bancario).

Suplicamos a todos los de España no devolvernos el reembolso por no saber lo que contiene, pues, para eso ya le avisamos por la presente página dedicada en especial para los suscriptores.

Al devolvernos un paquete nos causa siempre una gran extorsión en Administración, así que rogamos a todos nuestros buenos amigos de PENTALFA se den por avisados por la presente, por la cual les notificamos el envío del gran regalo en libros! Avisad a vuestra familia que os llegará el paquete de libros por valor de **18 pesetas,** pagando sólo ***5'50*** contra reembolso, es decir, pagando al cartero al entregar el paquete.

Todos los libros son de naturismo moderno!

Quién no tiene un amigo para regalarle un libro?

En todo libro, por malo que sea, siempre hay algo útil.
Cervantes

El libro es el gran amigo del hombre.
Blirión

No temas la lectura, ella emancipa y educa el espíritu a las grandes empresas.
Defasse

Quien no lee es un burro y está expuesto a que cualquier vecino mal intencionado le venda «gato por liebre».
F. Segarra

Esto (el libro) matará aquello (la ignorancia).
Víctor Hugo

Aunque los libros no hacen sabio al hombre por lo menos le hacen saber que hay sabios.
N. Joteu

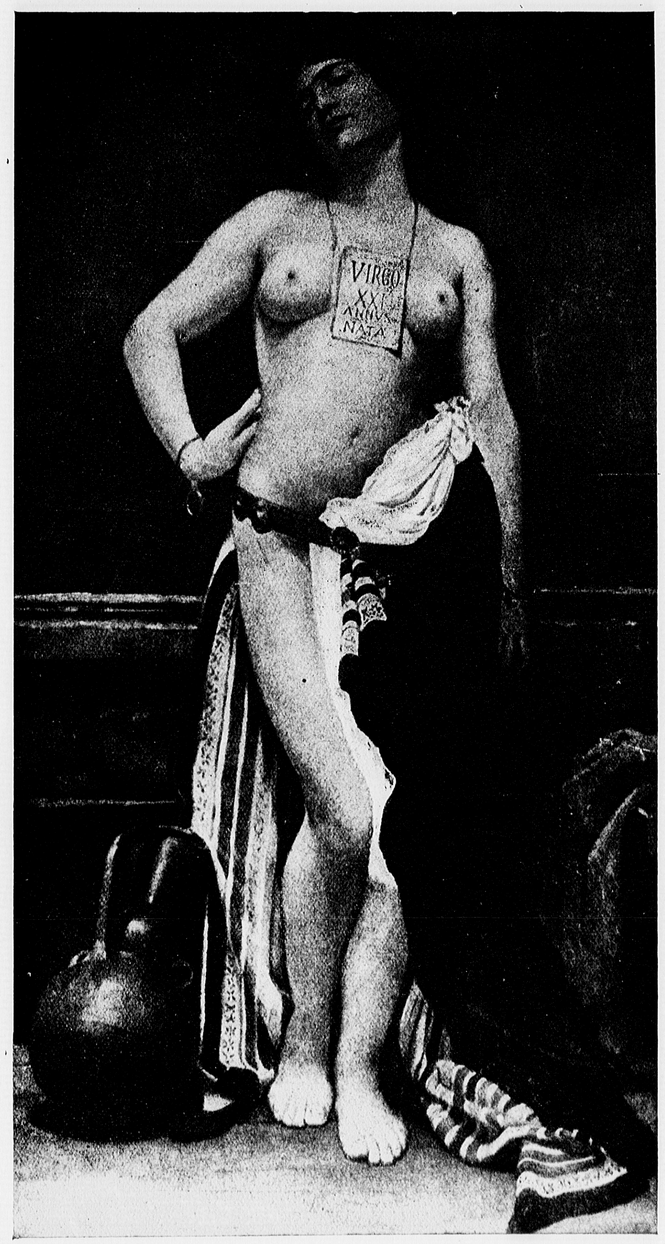
Cada libro nuevo que leemos es un nuevo país que visitamos.

El libro nos aparta del vicio corruptor y de la pereza castradora de espíritus!
Moneu

Leyendo mucho podemos llegar a tener la probabilidad de ser médicos de sí mismos.
Ninfante

No es Vd. suscriptor? Suscríbase a PENTALFA y obtendrá también el bonito regalo de hermosos libros naturistas nuevos de más de 18 pesetas por 5'50.

La Belleza femenina en los tiempos de la esclavitud



La infamia del hombre contra la mujer

En el cuadrito que cuelga del cuello de esta hermosa jovencita del siglo XVII, su amo avariento de dinero, le grabó su estado de virginidad, su edad y data de nacimiento. El infamante letrero indica que esta jovencita esclava, puesta a exhibición del público lujurioso en las ferias de trata de blancas, solamente cuenta 21 años...

Cuando nos ponemos a reflexionar sobre estas cosas, verdaderamente hemos de decirlo bien claro, comprendemos que el hombre es el lobo fiero y cínico a la vez, del mismo hombre. La conciencia nos asalta, se nos rebela el espíritu y los puños se nos crispan en alto como si quisieran caer pesadamente sobre el reo culpable, cual condenación por el fin de los siglos! Todo por el dinero, el vil metal, el terrible aspid mineral! Profanar la Belleza, el verdadero pudor natural, los senos y la matriz de la inocente doncella por el oro, es tan bochornoso que hasta parece increible sea obra del hombre!

Sin embargo, es cierto. La venta de carne humana femenina existió y sigue existiendo. La historia de la mujer es toda una apopeya de remordimientos para los hombres. El sexo mató al cerebro!

En la actualidad también tenemos esa venta, esa esclavitud, esa ignominia, aunque en diferente aspecto, pero en el fondo es igual. También existen los "vendedores" o "vendedoras" los "compradores" y las "vendidas" a tanto la hora! Eso en plena ciudad civilizada, tanto en París, como en New York, Madrid, Barcelona...

Luego la esclavitud no ha sido aún abolida, la esclavitud existe! Con la gran revolución francesa fueron proclamados los derechos del hombre y con esta declaración de hace más de dos siglos fué abolida toda clase de esclavitud en el mundo, pero en todo el orbe conocido y según estadística, hay aún más de 5 a 6 millones de seres humanos que son vendidos en las ferias, en los mercados públicos como si fueran nueces o aceitunas. Luego tenemos la prostitución, trata de blancas, otro comercio del hombre depravado de conciencia y cuya esclavitud se irá perpetuando mientras exista la gran esclavitud individual del **vicio,** del vicio del alcohol y del tabaco, del vicio de comer carnes y excitantes que engendran todos el gran **vicio sexual.** En una palabra: mientras la humanidad no se haga naturista integral existirán todas las esclavitudes!

ALTO!

Ocasión única!

REGALO importantísimo de

PENTALFA

a sus suscriptores!

Más de 25.000 pesetas en regalos!

Desde la salida de este número enviaremos por correo certificado a todo suscriptor un paquete de libros naturistas, nuevos y selectos, por valor de más de **18 pesetas,** por solamente ***5'50!*** Es un bonito regalo que hacemos a nuestros suscriptores para mantener siempre el ánimo de novedades de PENTALFA para con sus lectores. Este envío se hará, contra reembolso, a todos los suscriptores de provincias y de Barcelona, (los de América, han de enviar el importe antes, por giro postal o por cheque bancario).

Suplicamos a todos los de España no devolvernos el reembolso por no saber lo que contiene, pues, para eso ya le avisamos por la presente página dedicada en especial para los suscriptores.

Al devolvernos un paquete nos causa siempre una gran extorsión en Administración, así que rogamos a todos nuestros buenos amigos de PENTALFA se den por avisados por la presente, por la cual les notificamos el envío del gran regalo en libros! Avisad a vuestra familia que os llegará el paquete de libros por valor de **18 pesetas,** pagando sólo ***5'50*** contra reembolso, es decir, pagando al cartero al entregar el paquete.

Todos los libros son de naturismo moderno!

Quién no tiene un amigo para regalarle un libro?

En todo libro, por malo que sea, siempre hay algo útil.
Cervantes

El libro es el gran amigo del hombre.
Blirión

No temas la lectura, ella emancipa y educa el espíritu a las grandes empresas.
Defasse

Quien no lee es un burro y está expuesto a que cualquier vecino mal intencionado le venda «gato por liebre».
F. Segarra

Esto (el libro) matará aquello (la ignorancia).
Victor Hugo

Aunque los libros no hacen sabio al hombre por lo menos le hacen saber que hay sabios.
N. Joteu

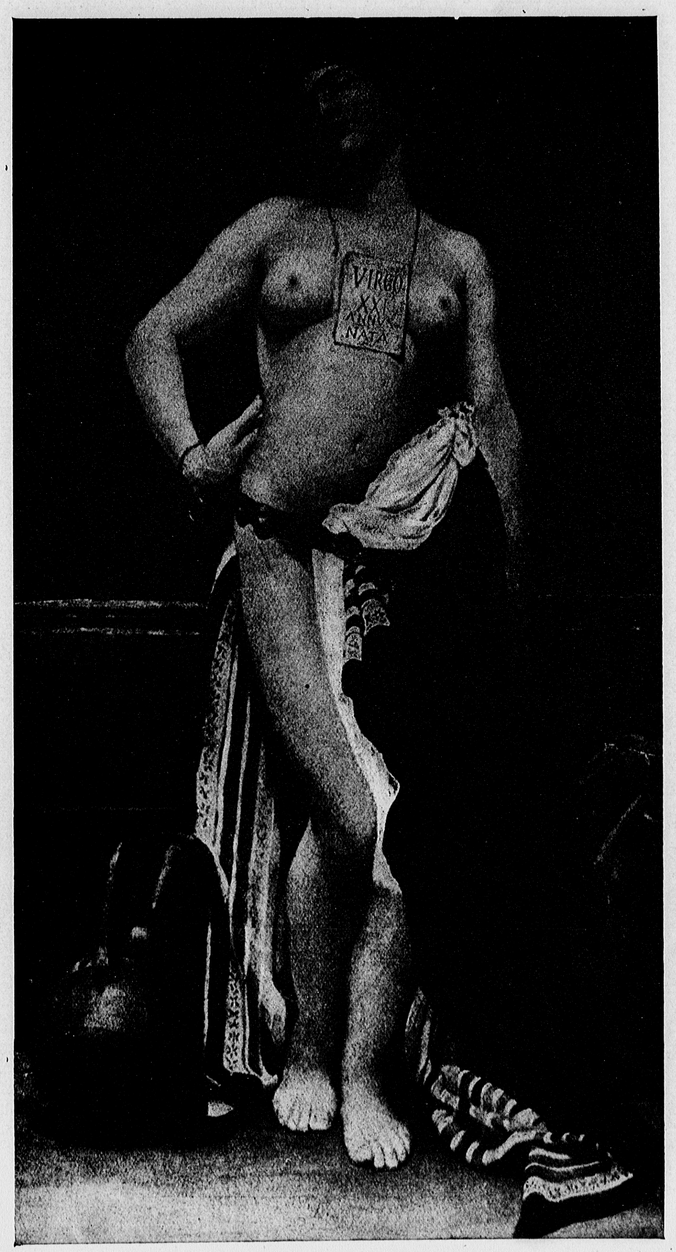
Cada libro nuevo que leemos es un nuevo país que visitamos.

El libro nos aparta del vicio corruptor y de la pereza castradora de espíritus!
Moneu

Leyendo mucho podemos llegar a tener la probabilidad de ser médicos de si mismos.
Ninfante

No es Vd. suscriptor? Suscríbase a PENTALFA y obtendrá también el bonito regalo de hermosos libros naturistas nuevos de más de 18 pesetas por 5'50.

La Belleza femenina en los tiempos de la esclavitud



La infamia del hombre contra la mujer

En el cuadrito que cuelga del cuello de esta hermosa jovencita del siglo XVII, su amo avariento de dinero, le grabó su estado de virginidad, su edad y data de nacimiento. El infamante letrero indica que esta jovencita esclava, puesta a exhibición del público lujurioso en las ferias de trata de blancas, solamente cuenta 21 años...

Cuando nos ponemos a reflexionar sobre estas cosas, verdaderamente hemos de decirlo bien claro, comprendemos que el hombre es el lobo fiero y cínico a la vez, del mismo hombre. La conciencia nos asalta, se nos rebela el espíritu y los puños se nos crispan en alto como si quisieran caer pesadamente sobre el reo culpable, cual condenación por el fin de los siglos! Todo por el dinero, el vil metal, el terrible aspid mineral! Profanar la Belleza, el verdadero pudor natural, los senos y la matriz de la inocente doncella por el oro, es tan bochornoso que hasta parece increible sea obra del hombre!

Sin embargo, es cierto. La venta de carne humana femenina existió y sigue existiendo. La historia de la mujer es toda una apopeya de remordimientos para los hombres. El sexo mató al cerebro!

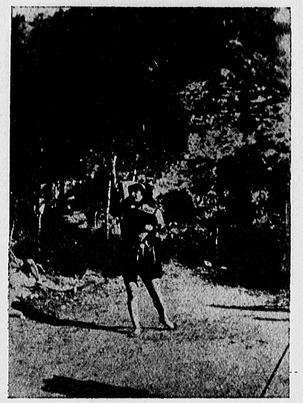
En la actualidad también tenemos esa venta, esa esclavitud, esa ignominia, aunque en diferente aspecto, pero en el fondo es igual. También existen los "vendedores" o "vendedoras" los "compradores" y las "vendidas" a tanto la hora! Eso en plena ciudad civilizada, tanto en París, como en New York, Madrid, Barcelona...

Luego la esclavitud no ha sido aún abolida, la esclavitud existe! Con la gran revolución francesa fueron proclamados los derechos del hombre y con esta declaración de hace más de dos siglos fué abolida toda clase de esclavitud en el mundo, pero en todo el orbe conocido y según estadística, hay aún más de 5 a 6 millones de seres humanos que son vendidos en las ferias, en los mercados públicos como si fueran nueces o aceitunas. Luego tenemos la prostitución, trata de blancas, otro comercio del hombre depravado de conciencia y cuya esclavitud se irá perpetuando mientras exista la gran esclavitud individual del **vicio,** del vicio del alcohol y del tabaco, del vicio de comer carnes y excitantes que engendran todos el gran **vicio sexual.** En una palabra: mientras la humanidad no se haga naturista integral existirán todas las esclavitudes!

EN ALAS DE LA DANZA



En el mundo de la naturaleza todo es ritmo y belleza. Es tan fácil para los niños danzar como lo es para el ave o la mariposa.

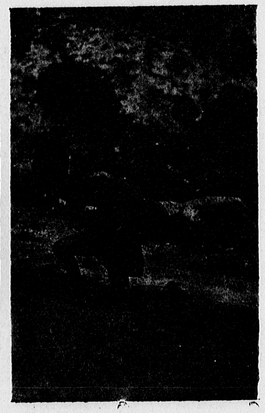


El Mundo, de la Habana, Cuba.
Edición del 18 de Mayo de 1932.

¡PRIMAVERA! Todo el mundo danza, grandes y pequeños, árboles, aves, mariposas, riachuelos, y el gran océano.

¿Y por qué danzan los niños? Porque son felices, porque el sol los baña con su luz radiante y hay que responderle con ritmo, belleza y alegría, al igual que la rosa da su perfume; porque eso no se puede evitar. Cuando en nosotros rebosa el amor de la naturaleza y nos asombramos ante sus maravillas queremos compartirla con otros, y el mejor medio de expresar nuestros sentimientos es la danza. Con la danza podemos expresar lo que las palabras y la música no han logrado todavía. El cuerpo humano, el instrumento más perfecto de Dios, puede convertirse en canal de todo ritmo que vemos expresar a los pájaros y al firmamento. ¿Y cómo hacernos igual en eso a las aves y a las mariposas?





Primero nos quitaremos los zapatitos y las medias, los cuellos y toda pieza de ropa supérflua. Nos ponemos ligeras vestes que se asemejan a las alas de la mariposa o la libélula o a las hojas de los árboles. Vamos a hundir nuestros piececitos desnudos en la tierra húmeda y a comenzar con una base sólida.

Vamos al «Mundo de los Juegos», al verdadero mundo, donde no hay más que Belleza, Verdad y Alegría. Vamos a olvidar cuanto sabemos, Ahí viene la brisa suave que sopla sobre nosotros, sobre los mares y la tierra y... ¿pero dónde estamos? Qué dulce sensación nos invade. ¿Qué somos? Una leve oruga de la cabeza a los pies, toda suave y recta. La oruga se compone de anillos de un extremo a otro. Es una noche cálida y ella se siente tan soñolienta que la cabeza se le cae hacia delante y el primer anillo se abre y la cabeza se le hace cada vez más pesada y poco a poco se van abriendo los anillos hasta que el pequeño gusano se enrosca y a dormir. A la mañana siguiente cuando el cálido sol lo baña, uno por uno se cierran los anillos y la oruga vuelve otra vez en sí. Una música suave despierta a la oruga. Es tan maravilloso ser una oruga de verdad, no fingir que se es una, sino serlo de verdad! Podemos ser lo que nos dé la gana en el «Mundo de los Juegos».

¿Qué ocurre a la oruga cuando se ha pasado el invierno dormida? Una sensación tal de felicidad la invade toda... algo está pasando allá en su fuero interno. ¡Oh, maravilla! Ved, ya se mueven las suaves y multicoloras alas de la mariposa! ¡Qué bellos colores, oro y púrpura y rosa, qué maravilla! Se mueven, sí; tocadlas, plegadlas. Hacedlas oscilar de un lado a otro. Qué leves os tornáis, en la punta de los deditos; vuestras alas se mueven cada vez con mayor rapidez hasta que os llevan y voláis, voláis de verdad al compás de la música dulce. Cada vez os tornáis más leves y más y más alegres. Es el mejor juego del mundo, y en él hay siempre algo nuevo. Podéis serlo todo, desde ranas, osos y flores, hasta Apolo, Musas y Ninfas; Apolo, sí, conduciendo los fogosos corceles del sol. Todo eso podéis ser si amáis y con amor practicáis la danza, esa maravilla de expresión.

COCINA VEGETARIANA(1)

I Comida

Plato de ensaladas crudas
Arroz a la india
Coliflor con mantequilla
Frutas variadas o torta de naranjas

II Comida

Rabanitos con mantequilla
Col rellena con hongos (Champignons)
Patatas asadas con comino
Postre: Compota de ruibarbos o copa de frutas

III Comida

Consomme vegetariano,
Espárragos con Mayonesa
Spaghetti a la Italiana
Judías verdes al vapor
Postres: Frutas o café Mazdaznan (con nata) a elegir

MENU EN OTRA FORMA

Sopa de verduras

I.—Paella a la Valenciana, (en lugar de carne, hongos)
II.—Bistek de lentejas en salsa de tomate
III.—Cestillas de patatas fritas, rellenas con guisantes
Coliflor frito y Ensalada mixta

A LA CARTA

Legumbres variadas
Pastas con harina dextrin y tortas
Bebidas refrescantes
Dulces sanos

Para enfermos de Diabetes, Albuminuria, Nefritis (riñones) o Hepáticos (hígado) platos especiales, según receta del médico).

(1) Estos menús están confeccionados desde Le Havre (Francia) por nuestro amigo Juan Keller y son muestras de las variedades de platos que piensa dar a 3 y a 3'50 pesetas cada uno al abrir su próximo restorán vegetariano en sitio céntrico de Barcelona.

Estas son las frutas de estas semanas de entrada de verano, muy ricas y medicinales, al mismo tiempo muy nutritivas si se saben escoger muy maduras. Son laxantes y disolventes; por tanto corrigen el estreñimiento y el estado febril e inapetente. Bien maduras estas deliciosas frutas combinan bien químicamente con pan tostado, miel y natilla. Sus mezclas con productos que contienen sal, aceite, leche, substancias oleaginosas, verduras, tomates, setas... son malas combinaciones químicas que hay que evitar irremediablemente si se quiere estar bien de salud!

EL DESPERTAR DEL NATURISMO

Por ser la Naturaleza la cosa más admirada del ser humano ha suscitado entre los hombres el afán de estudiarla para mejor aprovecharse de sus beneficios y disfrutar más de sus encantos.

Inagotable fuente de saber ha permitido que el hombre observador e inteligente llegue a conocer, por trabajos de experimentación, infinidad de secretos dignos de admirar y que su utilización rinde incalculables beneficios al ingenio que los «descubrió» y a la Humanidad.

Organizada la vida social humana a base de conservar la especie, ayudándola en sus empresas, amparándola en las necesidades y mejorando cuanto se pueda los medios de vivir, se haría preciso que los hechos estuviesen en armonía con los propósitos elevados de perfeccionar al hombre para que más fácilmente pueda llenar su cometido y disfrutar la mayor dicha posible mientras viva.

En eso creemos se inspiran los principios de organización social y los dictados de la *ciencia* así lo pregonan por boca de algunos, muchos, muchísimos hombres de saber y de probado amor al bien.

Contrastando.

Teniendo en cuenta los considerandos que anteceden era natural que los estudios y trabajos del individuo y de la colectividad se acomodasen mejor a experimentar y conocer las leyes fisiológicas de la naturaleza del hombre buscando el alimento adecuado y el trato que mejor convenga al desarrollo y conservación del cuerpo, mejorando sus cualidades físicas de salud, fuerza y larga duración.

Pero observamos que un artificionalismo exigente y tirano encauzó la corriente de la civilización en sentido confuso que impide a las gentes atender y tratar cuestiones naturistas o sea las que mejor se avienen a las necesidades de la naturaleza.

Este artificionalismo egoísta a que se sometió la vida humana habrá sido conveniente en tiempos pretéritos para amoldar al público a la vida que los gobernantes, organizadores y monopolizadores de la ciencia y del saber, les parecía más apropósito para sus fines, pero como las exageraciones en el querer para sí son consecuencia de ceguera en el pensar en los demás, da como resultado que aquellas conveniencias de *unos* no fueron ventajas para *otros* y se detuvo el curso de la idea de Hipócrates: que tu medicina sea tu alimento y que tu alimento sea tu única medicina.

Así se explica el proceso obscurantista que, respecto a la alimentación humana, se venía practicando cuando la vida social estaba sometida a la voluntd de quien gobernaba. Hoy debido a que los medios culturales son más fáciles y los legisladores más liberales, se va cediendo paso a los innovadores inquietos y las ideas naturistas van admitiéndose en la opinión sin extrañeza ni el rubor con que se venían mirando, vislumbrándose un próximo cambio en el tratamiento del régimen alimenticio y dietético que traerá para la Humanidad un gran bien en la salud.

¡Que haya tantos adelantos en los distintos ramos del saber humano y en lo que respecta al régimen alimenticio se esté en el primer período de observación!...

AVELINNT MEDEZNEN.
Maestro de 1.ª enseñanza.

VOCES DE ALIENTO

Señor Director de la revista «Pentalfa». Por medio de la presente tengo el placer de felicitarlo y expresarle mi admiración por su tenacidad, energía e interés en conducir a la humanidad a la felicidad volviéndola a la naturaleza que por nuestra torpeza habíamos abandonado, con cuyo abandono se va lo que más vale en la vida, que es la dicha y felicidad.

Admiro el nudismo aunque yo, por desgracia, no puedo cultivarlo, creo es lo más excelso de la vida natural y el que lo practica el más virtuoso: ánimo, pues, y no desmaye en sus propósitos.

M. CACHAZA.

Señor Director de la revista «Pentalfa».

Acudo a su llamamiento dirigido desde «Pentalfa» a sus lectores para manifestarle mi adhesión moral y mi completo convencimiento por los beneficios que proporcionan al organismo humano las prácticas vegetariano-desnudistas.

Enfermo del estómago, me curé completamente sometido al régimen vegetal por el Doctor Roberto Remartínez.

Un hijo mío de cuatro años, anémico, con señales de escrofulismo, estaba castigado a pasar todos los inviernos costipado, que degeneraba en catarro. Sometido el verano pasado a baños de sol y aire en el campo, completamente desnudo, este invierno lo ha pasado sin costipado, está más fuerte y le han desaparecido casi por completo las señales de escrofulismo.

Confío que este verano curará del todo.

Verá usted que tengo motivos para sentirme vegetariano y desnudista integral.

Respecto a la influencia moral del desnudismo integral, por medio de la revista en los individuos, ¿qué quiere que le diga?

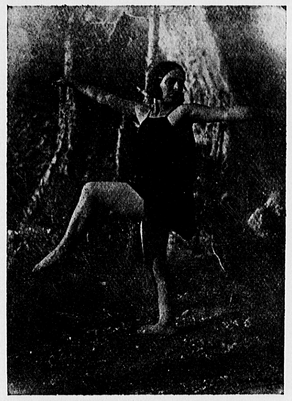
Yo la creo benéfica, si en algún caso resultara perjudicial es debido a la falta de costumbre. Yo no la encuentro pornográfica; al contrario, moral. La vista se acostumbra a lo que no es ninguna vergüenza enseñar.

E. SOLAZ.
Carcagente.

Hombre, despierta!

Difunda usted «Pentalfa», regale este número a un amigo y pídanos otro, que se lo enviaremos de propaganda. Nada mejor hay en la Vida que hacer un bien a un semejante!

EN ALAS DE LA DANZA



En el mundo de la naturaleza todo es ritmo y belleza. Es tan fácil para los niños danzar como lo es para el ave o la mariposa.



El Mundo, de la Habana, Cuba.
Edición del 15 de Mayo de 1932.

¡Primavera! Todo el mundo danza, grandes y pequeños, árboles, aves, mariposas, riachuelos, y el gran océano.

¿Y por qué danzan los niños? Porque son felices, porque el sol los baña con su luz radiante y hay que responderle con ritmo, belleza y alegría, al igual que la rosa da su perfume; porque eso no se puede evitar. Cuando en nosotros rebosa el amor de la naturaleza y nos asombramos ante sus maravillas queremos compartirla con otros, y el mejor medio de expresar nuestros sentimientos es la danza. Con la danza podemos expresar lo que las palabras y la música no han logrado todavía. El cuerpo humano, el instrumento más perfecto de Dios, puede convertirse en canal de todo ritmo que vemos expresar a los pájaros y al firmamento. ¿Y cómo hacernos igual en eso a las aves y a las mariposas?





Primero nos quitaremos los zapatitos y las medias, los cuellos y toda pieza de ropa supérflua. Nos ponemos ligeras vestes que se asemejan a las alas de la mariposa o la libélula o a las hojas de los árboles. Vamos a hundir nuestros piececitos desnudos en la tierra húmeda y a comenzar con una base sólida.

Vamos al «Mundo de los Juegos», al verdadero mundo, donde no hay más que Belleza, Verdad y Alegría. Vamos a olvidar cuanto sabemos, Ahí viene la brisa suave que sopla sobre nosotros, sobre los mares y la tierra y... ¿pero dónde estamos? Qué dulce sensación nos invade. ¿Qué somos? Una leve oruga de la cabeza a los pies, toda suave y recta. La oruga se compone de anillos de un extremo a otro. Es una noche cálida y ella se siente tan soñolienta que la cabeza se le cae hacia delante y el primer anillo se abre y la cabeza se le hace cada vez más pesada y poco a poco se van abriendo los anillos hasta que el pequeño gusano se enrosca y a dormir. A la mañana siguiente cuando el cálido sol lo baña, uno por uno se cierran los anillos y la oruga vuelve otra vez en sí. Una música suave despierta a la oruga. Es tan maravilloso ser una oruga de verdad, no fingir que se es una, sino serlo de verdad! Podemos ser lo que nos dé la gana en el «Mundo de los Juegos».

¿Qué ocurre a la oruga cuando se ha pasado el invierno dormida? Una sensación tal de felicidad la invade toda... algo está pasando allá en su fuero interno. ¡Oh, maravilla! Ved, ya se mueven las suaves y multicoloras alas de la mariposa! ¡Qué bellos colores, oro y púrpura y rosa, qué maravilla! Se mueven, sí; tocadlas, plegadlas. Hacedlas oscilar de un lado a otro. Qué leves os tornáis, en la punta de los deditos; vuestras alas se mueven cada vez con mayor rapidez hasta que os llevan y voláis, voláis de verdad al compás de la música dulce. Cada vez os tornáis más leves y más y más alegres. Es el mejor juego del mundo, y en él hay siempre algo nuevo. Podéis serlo todo, desde ranas, osos y flores, hasta Apolo, Musas y Ninfas; Apolo, sí, conduciendo los fogosos corceles del sol. Todo eso podéis ser si amáis y con amor practicáis la danza, esa maravilla de expresión.

COCINA VEGETARIANA (1)

I Comida

Plato de ensaladas crudas
Arroz a la india
Coliflor con mantequilla
Frutas variadas o torta de naranjas

II Comida

Rabanitos con mantequilla
Col rellena con hongos (Champignons)
Patatas asadas con comino
Postre: Compota de ruibarbos o copa de frutas

III Comida

Consomme vegetariano,
Espárragos con Mayonesa
Spaghetti a la Italiana
Judías verdes al vapor
Postres: Frutas o café Mazdaznan (con nata) a elegir

MENU EN OTRA FORMA

Sopa de verduras

I.—Paella a la Valenciana, (en lugar de carne, hongos)
II.—Bistek de lentejas en salsa de tomate
III.—Cestillas de patatas fritas, rellenas con guisantes
Coliflor frito y Ensalada mixta

A LA CARTA

Legumbres variadas
Pastas con harina dextrin y tortas
Bebidas refrescantes
Dulces sanos

Para enfermos de Diabetes, Albuminuria, Nefritis (riñones) o Hepáticos (hígado) platos especiales, según receta del médico).

(1) Estos menús están confeccionados desde Le Havre (Francia) por nuestro amigo Juan Keller y son muestras de las variedades de platos que piensa dar a 3 y a 3'50 pesetas cada uno al abrir su próximo restorán vegetariano en sitio céntrico de Barcelona.

Estas son las frutas de estas semanas de entrada de verano, muy ricas y medicinales, al mismo tiempo muy nutritivas si se saben escoger muy maduras. Son laxantes y disolventes; por tanto corrigen el estreñimiento y el estado febril e inapetente. Bien maduras estas deliciosas frutas combinan bien químicamente con pan tostado, miel y natilla. Sus mezclas con productos que contienen sal, aceite, leche, substancias oleaginosas, verduras, tomates, setas... son malas combinaciones químicas que hay que evitar irremediablemente si se quiere estar bien de salud!

EL DESPERTAR DEL NATURISMO

Por ser la Naturaleza la cosa más admirada del ser humano ha suscitado entre los hombres el afán de estudiarla para mejor aprovecharse de sus beneficios y disfrutar más de sus encantos.

Inagotable fuente de saber ha permitido que el hombre observador e inteligente llegue a conocer, por trabajos de experimentación, infinidad de secretos dignos de admirar y que su utilización rinde incalculables beneficios al ingenio que los «descubrió» y a la Humanidad.

Organizada la vida social humana a base de conservar la especie, ayudándola en sus empresas, amparándola en las necesidades y mejorando cuanto se pueda los medios de vivir, se haría preciso que los hechos estuviesen en armonía con los propósitos elevados de perfeccionar al hombre para que más fácilmente pueda llenar su cometido y disfrutar la mayor dicha posible mientras viva.

En eso creemos se inspiran los principios de organización social y los dictados de la *ciencia* así lo pregonan por boca de algunos, muchos, muchísimos hombres de saber y de probado amor al bien.

Contrastando.

Teniendo en cuenta los considerandos que anteceden era natural que los estudios y trabajos del individuo y de la colectividad se acomodasen mejor a experimentar y conocer las leyes fisiológicas de la naturaleza del hombre buscando el alimento adecuado y el trato que mejor convenga al desarrollo y conservación del cuerpo, mejorando sus cualidades físicas de salud, fuerza y larga duración.

Pero observamos que un artificionalismo exigente y tirano encauzó la corriente de la civilización en sentido confuso que impide a las gentes atender y tratar cuestiones naturistas o sea las que mejor se avienen a las necesidads de la naturaleza.

Este artificionalismo egoísta a que se sometió la vida humana habrá sido conveniente en tiempos pretéritos para amoldar al público a la vida que los gobernantes, organizadores y monopolizadores de la ciencia y del saber, les parecía más apropósito para sus fines, pero como las exageraciones en el querer para sí son consecuencia de ceguera en el pensar en los demás, da como resultado que aquellas conveniencias de *unos* no fueron ventajas para *otros* y se detuvo el curso de la idea de Hipócrates: que tu medicina sea tu alimento y que tu alimento sea tu única medicina.

Así se explica el proceso obscurantista que, respecto a la alimentación humana, se venía practicando cuando la vida social estaba sometida a la voluntd de quien gobernaba. Hoy debido a que los medios culturales son más fáciles y los legisladores más liberales, se va cediendo paso a los innovadores inquietos y las ideas naturistas van admitiéndose en la opinión sin extrañeza ni el rubor con que se venían mirando, vislumbrándose un próximo cambio en el tratamiento del régimen alimenticio y dietético que traerá para la Humanidad un gran bien en la salud.

¡Que haya tantos adelantos en los distintos ramos del saber humano y en lo que respecta al régimen alimenticio se esté en el primer período de observación!...

AVELINNT MEDEZNEN.
Maestro de 1.ª enseñanza.

VOCES DE ALIENTO

Señor Director de la revista «Pentalfa». Por medio de la presente tengo el placer de felicitarlo y expresarle mi admiración por su tenacidad, energía e interés en conducir a la humanidad a la felicidad volviéndola a la naturaleza que por nuestra torpeza habíamos abandonado, con cuyo abandono se va lo que más vale en la vida, que es la dicha y felicidad.

Admiro el nudismo aunque yo, por desgracia, no puedo cultivarlo, creo es lo más excelso de la vida natural y el que lo practica el más virtuoso: ánimo, pues, y no desmaye en sus propósitos.

M. CACHAZA.

Señor Director de la revista «Pentalfa».

Acudo a su llamamiento dirigido desde «Pentalfa» a sus lectores para manifestarle mi adhesión moral y mi completo convencimiento por los beneficios que proporcionan al organismo humano las prácticas vegetariano-desnudistas.

Enfermo del estómago, me curé completamente sometido al régimen vegetal por el Doctor Roberto Remartínez.

Un hijo mío de cuatro años, anémico, con señales de escrofulismo, estaba castigado a pasar todos los inviernos costipado, que degeneraba en catarro. Sometido el verano pasado a baños de sol y aire en el campo, completamente desnudo, este invierno lo ha pasado sin costipado, está más fuerte y le han desaparecido casi por completo las señales de escrofulismo.

Confío que este verano curará del todo.

Verá usted que tengo motivos para sentirme vegetariano y desnudista integral.

Respecto a la influencia moral del desnudismo integral, por medio de la revista en los individuos, ¿qué quiere que le diga?

Yo la creo benéfica, si en algún caso resultara perjudicial es debido a la falta de costumbre. Yo no la encuentro pornográfica; al contrario, moral. La vista se acostumbra a lo que no es ninguna vergüenza enseñar.

E. SOLAZ.
Carcagente.

Hombre, despierta!

Difunda usted «Pentalfa», regale este número a un amigo y pídanos otro, que se lo enviaremos de propaganda. Nada mejor hay en la Vida que hacer un bien a un semejante!

EL CAFÉ SEGUN KELLER Y NOSOTROS

El café, como el cacao y el té son bebidas narcóticas. Sin embargo estos líquidos pueden ser inofensivos bajo la condición que su preparación se efectúe con justa medida y sino abusamos de ellos. En una dosis hemeopática el café constituye un buen remedio contra algunas fermentaciones y calambres del estómago

Bebemos el café por su aroma, por esto hace falta conservarlo cuidadosamente. El cafetero-naturista debe cuidar también evitar la influencia de la cafeína, este es un veneno del café. Lo primero que hace falta es comprar siempre el café bien maduro, porque el café sino está maduro contiene más cantidad de veneno lo que es peligroso para los riñones y el hígado.

Los granos pequeños tienen más aroma que los grandes. En lugar de leche y azúcar empleamos solamente nata pura en el café. La nata neutraliza más los efectos de la cafeína.

Para hacer 3 tazas de café no hace falta más que una cucharilla de las de té de café molido junto con 2-3 granos de sal. La sal aumenta el aroma del café y neutraliza su acidez.

Poner el café molido en un saco o encima de un filtro y, sobre todo, echar el agua hirviendo.

El café no se debe beber cada día porque el abuso disminuye las buenas calidades de esta bebida, y el cuerpo se embota.

Ahora hablamos nosotros. Creemos que el café colonial en pequeñas o en grandes dosis es un tóxico siempre.

Ataca al cerebro, sistema nervioso y el corazón, por tanto no conviene a los hipertensos, a los que padecen insomnios, a los nerviosos y a los enfermos del corazón, y los que no estan enfermos y toman café colonial que contiene un terrible veneno para nuestro sistema, llamado cafeína, con el tiempo enferman y adquieren los mismos males. También es malo el te, que contiene la *teina* alcaloide de esa planta y malísimo también es el cacao o chocolate que contiene la teobromina y ataca al sistema linfático y nervioso y especialmente a las células hepáticas del hígado. Nosotros no recomendamos ninguna de estas bebidas. Sólo podemos recomendar el café malta bien hecho, tomado al natural o bien con miel, azúcar negro o nata.

QUIEN HA HABLADO CONTRA EL DESNUDISMO?

Frecuentemente en las luchas entre los hombres (aun del mismo ideal) podemos observar cómo hay quien pretende hacer adeptos criticando la obra de los demás como derrotista. Aunque habría otros que con más libertad podrían discutir el punto que me propongo, no por esto quiero dejar de remarcar que el señor C... en su conferencia se dedicó más bien a presentarla adornada con frases graciosas, más que científicas en el estudio que del tema pretendía hacer, a' mismo tiempo que procuraba cautivar el auditorio en pro de su beneficio particular.

Si analizamos bien su disertación veremos como no dejó bien sentada una base que criticaba.

Criticó el desnudismo, que dice se ha importado a España por cuatro inconscientes; criticó que se propague por medio de las revistas; criticó que haya algunos que practican aquel sistema de regeneración, sin tener en cuenta la moral de los demás pretendiendo introducirlo de tal forma hasta practicarlo en plena calle, etcétera. Yo que he seguido un poco de cerca el movimiento, debo constatar al señor C... que jamás he apreciado tal intención en los que propagan y practican el desnudismo, pues bien sabe todo el mundo, que volver a la edad de las cavernas no es ya posible, que el hombre ha llegado a un estado de degeneración tan grande que no podría soportar el bajo clima de temperatura de los días fríos de invierno, esto no quiere decir que, después de una frecuente y prolongada exposición de nuestro cuerpo al aire y al sol, no se hubiera fortalecido suficientemente para poder soportar con ventaja las más bajas temperaturas.

Y para terminar diré que, si el señor C. está de acuerdo en practicar el desnudismo en un parque cerrado o bien en el terrado de su casa como él dijo haber hecho. ¿Qué es lo que se proponía criticándolo desde el punto de vista moral? ¿Podría decirme dónde empieza y dónde termina aquélla? Pues, si todos lo practicaran particularmente ¿qué razón podría evitar hacerlo en colectividad?

Lamentablemente a causa de la sociedad en la cual nos vemos obligados a vivir, no podemos (con raras excepciones) despojarnos del terrible veneno del egoísmo, esto hace que la humanidad no pueda salir de los derroteros en los que durante siglos ha vivido.

LERNANTO.

LAS TINIEBLAS Y LA LUZ (PARABOLA)

Cierto día resolvió una junta de murcielagos, esigir al sol que no brillase.

—¡Ocultaos en las cavernas!—repuso el astro.

Y siguió brillando.

Los truhanes, no queriendo renunciar decisivamente a la voluntad de pecar, dijeron a la virtud: ¡tolera!

Y la virtud, que no deseó ser altiva como el Sol, contestó:

—Incorporaré la tolerancia a mi ser.

Y desde entonces la tolerancia fué una virtud.

La virtud después aletargóse satisfecha de sí misma y fué tolerante... lo fué en extremo.

Toleró el vicio y el pecado, únicas cosas que han menester ser toleradas.

Al despertar no pudo incorporarse. Hallóse fuertemente atada con ligaduras invisibles pero tenaces. Debatióse para recuperar la libertad y con ella el perdido poderío, pero el pecado y el vicio que la habían maniatado, reíanse guiñando el ojo a cada esfuerzo de la diosa caída y gritaban: ¡qué intolerancia! Duerme tranquila, virtud!... deja hacer... sé tolerante!...

Entonces la virtud lo comprendió todo. Reunió sus postreras energías en un supremo esfuerzo; rompió las tenaces ligaduras; fué libre. Y austera, erguida, exclamó:

«—¡EL BIEN NO NECESITA DE LA TOLERANCIA!»

Y en cuanto al mal: tolerarlo en los otros pudiendo evitarlo es hacerse cómplice! ¡Tolerarlo en sí mismo es corromperse!

Al oírla proclamar con voz vibrante estas formidables palabras, todos los vicios, todos los pecados, huyeron despavoridos; buscando, como los murciélagos, una caverna para ocultarse...

(De la revista *Natura*, de Montevideo)

Comentario:

Esta lección filosófica del sol nos quiere decir que no debemos permitir, tolerar ni aguantar más el vicio y las malas costumbres no ya en los amigos, parientes y conocidos, sino que debemos de desterrar de una vez por todas, nuestros propios defectos internos, nuestras faltas físicas y morales. Debemos ser fuertes contra nosotros mismos cuando se trata de alcanzar una finalidad de perfección y regeneración celular, comenzando por una alimentación a base de frutas y vida natural!

¡HUMANIDAD!

¡Acaba humanidad doliente, acaba de una vez de convencerte! Fíjate que algún día puede ser tarde y, entonces, no servirá para nada tu arrepentimiento.

Decídete a emprender el camino que ha de conducirse a la SALUD y no te preocupes del «qué dirán» de las gentes.

Haz lo que tu conciencia te dicte, de lo contrario serás siempre un esclavo, porque vivirás a gusto de los demás.

Nadie mejor que tú puede saber lo que más te conviene. Nadie está DENTRO DE TU CUERPO para ver y observarte. Cuídate a ti mismo y cuidarás a tus hijos.

(YA QUE NO LO HACES PARA TI, SIQUIERA HAZLO POR TUS HIJOS!)

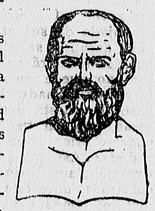
LEO.

La explicación del emblema Naturista



La «V» que está en la parte central de la estrella, pero un poco hacia arriba, representa la faz inicial, la FILOSOFIA VEGETARISTA, que quiere decir: el hombre alimentándose de su alimento real (frutas y verduras-raícez), es *Vegeto-vigorosos,* sano y fuerte, evita las enfermedades, por tanto filósofo práctico.

Debajo de la «V» está la FRUTA (el frugivorismo) sobre la espada (guerras, beligerancia, pasión y violencia) rota, simbolizando la alimentación natural del hombre que acabará con las contiendas de conquistas, con las crueldades, la caza, las pescas y matanzas entre los hombres, porque el alimento puro trae la paz interna. Sin bilis, no hay irritación de nervios en las sociedades humanas.



El pico bajo de la izquierda con las cinco estrellitas, las cinco partes del mundo: (Oceanía, Africa, Europa, Asia y America) las constelaciones del infinito cielo, con la *antorcha* de la verdad que ilumina y despeja al mundo de las tinieblas e ignorancia por los prejuicios de intereses y errores humanos, representa la parte científica del Naturismo (Trofofisioterapia). El Corazón sangrando por el puñal clavado representa la fiereza del hombre ensañándose con los humildes, es el símbolo de la piedad y la compasión para con todos los seres vivientes, especialmente los inocentes animales, nuestros hermanos inferiores, que tienen tanto derecho a la vida como nosotros; es también la dulzura y el apoyo mutuo entre los hombres que luchan por el bienestar humano.

La *balanza* es el símbolo de la Igualdad, el DEBER y la Justicia, el derecho a vivir la vida natural y longeva de todos los seres hijos de la luz, que marchan en camino evolutivo de perfeccionamiento natural. Justicia de no comer más de lo que le pertenece, de no comer lo que no es fisiológico para el cuerpo humano, de no robar a la Natura lo que no nos pertenece y está demás para las necesidades biológicas: egoísmo del dinero, lujo, goces mundanos y las vanidades que la balanza pesa, filtra y fiel ajusticia con enfermedades (físicas o morales) a los que han transgredido las leyes naturales. Por eso decimos que la naturaleza es justiciera, no perdona; quien mal anda mal acaba.

El *mundo* representa la universalidad de nuestra propaganda por la causa de regeneración humana mundial, sin distinción de fronteras, clases sociales, sexo, casta, color, ni edad; es la libertad de pensamientos, es la fraternidad universal, es la armonía entre los hombres, porque entendemos que todos somos humanos, es la armonía en la Naturaleza, es la armonía entre los alimentos.

En el pico superior y central de la estrella está el sol del naturismo Trofológico anunciando la augusta aurora de una nueva civilización, la vida sencilla y sobria, cariñosa, alegre y optimista en las montañas de la madre común la TIERRA FECUNDA. Y la *estrella* en sí, de cinco puntas o rayos, es el símbolo de la salud perfecta, la estrella *Pentalfa,* entre los antiguos filósofos griegos, según podemos ver en el «Fausto», de Goethe.

UNA FAMILIA VERANIEGA

En el hogar la constituimos mi abnegada compañera, mi hijita y yo; fuera del recinto familiar la forman mis padres vegetarianos, vivos y difuntos; todos los asociados a la veterana Sociedad Vegetariano Naturista y a la más joven Sociedad Trofológico-Naturista de nuestra ciudad, de Valencia; las otras sociedades de igual carácter de Barcelona; la admirable Sociedad Naturista Cultural de Alcoy; todas las demás sociedades de la España vegetariana, de la España libre de las toxinas, de las morbosidades, de los detritus y de los venenos derivados de las carnes de mar, tierra y aire; mi numerosa familia vegetariana se extiende más allá de nuestras fronteras, de nuestros mares, pues de ella hay miembros en todas las naciones de Europa, de Asia, de Africa, de América, de Oceanía.

Todos estamos unidos por lazos ideológicos indestructibles: los de no verter, para alimentarnos, la sangre de ninguno de los seres de las escalas inferiores del reino animal. Así, en la vida ordinaria, nuestras vituallas, para todos nosotros, son siempre las mismas: las extraídas de la tierra, las recolectadas en ella; las brindadas por los árboles. Nuestra dilatada familia vegetariana no otra minuta admite en la confección de sus saludables colaciones.

Desde hace varios años, la revista «Helios», con plausible propósito, en el Solsticio de verano, se preocupa de reúnir, de agrupar, en una jira campestre, a todo el elemento vegatariano sin distinción de matices, y a todos cuantos simpatizantes hay en nuestra ciudad, del régimen, y este año, al llamamiento de «Helios», ha de unirse, sin duda, el de la nueva revista de nuestra ciudad, «Naturismo Eutrofológico», a la cual invitamos también, cortésmente, a contribuir a nuestra obra de concordia y de paz, y no de discordia y de oposición, no ya sólo entre vegetarianos, sino entre todos los españoles de buenos sentimientos.

A la fiesta del SOL, de cuya organización este año como en los anteriores, se ocupará pues «HELIOS», en sus columnas, confiamos han de responder, como un solo hombre, todos los vegetarianos de Valencia y de las poblaciones próximas.

Ese día, con los jefes del movimiento vegetariano en nuestra ciudad a la cabeza, confiamos hemos de confraternizar TODOS, absolutamente TODOS, a orillas del mar, en el lago, en la campiña o en el monte, para contribuir también, en cambio, con nuestra asistencia, a cualquier otra expedición cuya iniciativa pudiese partir, para fecha ulterior, de la revista NATURISMO EUTROFOLOGICO, de Valencia.

Pasar ahora un día juntos todos los vegetarianos con motivo de la fiesta del SOL, y después otro día con análogo motivo, nos parece forzoso, obligado.

Somos individuos de una misma familia, unidos por el mismo amor a la Naturaleza, a la Especie, y a este amor no creemos haya nadie capaz de oponerse, de dejar de corresponder, y para estrecharnos unos a otros el día de la fiesta del Sol, debemos abrir ya, desde este momento, los brazos.

JULIAN PIÑANGO

LA TELEFOTOGRAFIA

Una de las cosas importantes dentro la evolución progresiva de la ciencia mecánica está la telefotografía y que en los ensayos ya hechos en Barcelona han dado resultados satisfactorios. Se trata de un aparato que permite ver, a gran distancia, la persona con quien se habla.

El transmisor consta de un cilindro sobre el cual se enrolla el gráfico a transmitir. Este cilindro gira con un doble movimiento de rotación y traslación desplazándose en el sentido de su eje delante de un objetivo que refleja la luz de un punto luminoso que coincide sobre el cilindro y sobre la célula fotoeléctrica, que es el verdadero corazón del transmisor, pues es el órgano que transforma con impulsos eléctricos las diferentes intensidades de iluminación, o mejor dicho, el órgano que transforma en energía eléctrica la energía luminosa y esta energía luminosa que recibe la célula depende, naturalmente, del punto del gráfico que en ese momento está delante del objetivo. Si existe un blanco, la intensidad luminosa resalta y si es un obscuro la intensidad luminosa, en cambio, es débil, y en la misma forma en toda la gama de coloración del blanco al negro, por lo cual en un extremo la célula fotoeléctrica nos tranforma en impulsos eléctricos de amplitud variable los distintos matices de coloración.

El receptor está constituído por otro cilindro que por medio de un dispositivo especial gira sincrónicamente con el cilindro transmisor sobre el cual se enrolla un papel que ha sido previamente impregnado con una disolución especial para que las corrientes recibidas por radio, conveniente detectadas descompongan por electrolisis las partes del papel de los puntos en que va tocando un estilete que recorre todo el cilindro.

VOCES DE ALIENTO DE COLOMBIA

Bogotá, abril 15 de 1932.
Sr. Prof. Nicolás Capo.
Barcelona. (Calle de Pelayo, 60, 3.º)

Muy estimado señor Profesor: Esta misiva tiene el único fin de saludar al cultor del desnudismo, quien viene a traernos a esta América clérical una innovación de provecho para la juventud. PENTALFA es una muestra de sus grandes iniciativas, es, podemos decir, la enseñanza de una vida nueva, alejada de los prejuicios estúpidos del traje, que han envilecido a la humanidad, retirándola del culto a nuestro organismo, divinamente constituído y, que merece mayor atención que los «trapos», con que lo cubrimos, desfigurándolo.

Su labor, señor Capo, es merecedora de encomio y aquí, en Colombia, ha encontrado eco en la juventud de vanguardia. Hombres de la talla de Pedro Justo Berrio, Carlos Vásquez Latorre, Sotero Peñuela, Cayo Leonidas Peñuela, Enrique Uribe, Maxímiliano Crespo y Miguel Angel Builes, no solamente se deleitan con PENTALFA, sino que ya van practicando poco a poco el régimen desnudista con éxito y sin ruborizarse.

Reciba usted mi caluroso saludo y cuente con que en mi patria, somos muchos los admiradores de su bien intencionada labor. Esta carta, le suplico darla a la publicidad, para comprobar con ella mi adhesión incondicional a la obra Naturo-Desnudista que adelanta en el mundo civilizado y para que mis compatriotas se convenzan que soy hombre que dice claramente y con sinceridad lo que es justo y tiene que pronunciarse sin embajes ridículos.

Con todo respeto, y deseándole muchos triunfos, soy de usted atta. S. S. q. b. s. m.

Dr. Salvador Tello Mejía.

Autor de SELVAS COLOMBIANAS.

No podemos sentirnos más que satisfechos por las palabras de aliento de este hermano de la luz y agradecerle infinito su vibración de calor espiritual hacia nuestra modesta obra de regeneración racial. Un abrazo también a todos sus compañeros de ideales de ésa!

Voces de aliento sobre el Nudismo

Sr. D. Nicolás Capo.—Barcelona.—No puedo por menos de aprovechar unos momentos para remitirle ésta, con motivo de afirmarle mi gratitud por la labor que tan dignamente ejerce usted desde hace mucho tiempo en su distinguida revista cultural «Pentalfa».

Desde hace tiempo vengo adquiriendo todos los números de su escogido Magazine, los cuales encuentro cada vez más interesantes y de un sabor más refinado para los que nos alimentamos de la verdadera creencia Natural del Sol de la Vida.

Yo espero, pues, amable señor, que la labor que usted tan altamente emprende a favor del Progreso de la Raza Humana, le será algún día, a no tardar, retribuída por este Supremo Creador que nos encamina, luciendo desde el Firmamento, como recompensa de su meritísimo trabajo que todavía muchos hombres, incluso de ciencia, no pueden comprender, por no sentir dentro de su ser la Verdad que yace oculta en lá cuna de sus corazones.

Según yo experimento, digno profesor, la persona de nobles ideales y amante del Progreso universal, que furga e investiga a costa de las rudas pruebas que la vida le ofrece para obtener su triunfo, estoy seguro que con el Desnudismo habrá ya encontrado un nuevo camino, para adquirir la perfección que buscaba tiempos ha, más desahogadamente que en cualquier método religioso o moralista que actualmente pudiese ejercer para el bien de sí mismo y para el del prójimo.

Para una persona religiosa, le conviene aceptar el Desnudismo puro, pues así únicamente podrá ver dentro de sí misma el Dios que invoca en todos los momentos, con sólo quererlo ver tal como esa persona lo posee, porque una vez despojada de sus atavíos, en el preciso momento en que su puro desnudo se encare a la luz de la verdadera Vida, su Dios le sonreirá agradecido con sus rayos de oro. El moralista no puede encontrar mejor verdad en su Filosofía, que la voz de la madre Naturaleza, mientras canta desde la salida hasta la puesta del Sol. El ser más incrédulo a todas las cosas, también tiene que confiar con ese servidor Sol para poderse orientar en la luz, si quiere esclarecer sus misterios y dudas. Así, pues, como podemos ver, todos los seres de la Creación, sin distinción de ninguna clase, tenemos que descubrirnos, ante este verdadero Dios que es el Sol, para pedirle el remedio de nuestras enfermedades, el alimento para nutrirnos y el placer de la libertad, como espectáculo leal de la Vida.

Reciba con esta ocasión, señor don Nicolás, mi entusiasta felicitación, y yo, como humilde alumno de esta creencia al culto del Desnudismo, cual la propago a todo mi entorno con efusiva lealtad del cumplimiento, mis sinceros y muy fuertes vítores para los compañeros del campo desnudista. Viva el Sol!... Viva el Desnudismo!... Vivan sus adeptos!...

Un Desnudista individual
LUIS ANTUNEZ

NOTICIAS

CURSILLO DE CONFERENCIAS DEL PROF. N. CAPO

Sobre «La Alimentación natural y científica del hombre, estudiada bajo el punto de vista naturista»

DIVIDIDA EN CUATRO PARTES

Primera: Alimentos «albuminosos» que engendran el artritismo y alimentos «plásticos» constructores del cuerpo.
Segunda: Alimentos «grasos» y «azucarados» que engendran la obesidad, y diabetes y alimentos «energéticos», mantenedores del desgaste diario.
Tercera: Alimentos carentes de celulosa y sales (por el cloruro de sodio y purgas) y alimentos laxantes y fijadores.
Cuarta: Substancias líquidas engendradoras del alcoholismo, y alimentos catalíticos y mineralizantes.

TROFOLOGÍA

Primera: Las incompatibilidades químicas de los alimentos farináceos entre sí.
Segunda: Las incompatibilidades químicas de los alimentos azucarados y oleaginosos entre sí.
Tercera: Las incompatibilidades químicas de las frutas y las verduras entre sí.
Cuarta: Las incompatibilidades químicas de los ácidos y los almidones y las de otras substancias como excepciones.

TROFOTERAPIA

Primera: La ciencia de la alimentación en la cura y regeneración del estómago.
Segunda: La ciencia de la alimentación en la cura y regeneración de los intestinos e hígado.
Tercera: La ciencia de la alimentación en la cura y regeneración de los riñones y vejiga.
Cuarta: La ciencia de la alimentación en la cura y regeneración de los bronquios y pulmones.

CAMPING

Joven extranjero, académico, busca 3 compañeros, que dispongan de tiempo, para veranear unos meses en tienda de campaña. Tengo tienda grande.

Escribid a esta Redacción: iniciales A. V.

PLUMA ESTILOGRAFICA

Un alumno de la Escuela Pentalfa desea adquirir una pluma estilográfica usada pero de buena calidad. Dirigirse a esta Administración.

NUMEROS ATRASADOS

Por intermedio de estas líneas hacemos saber a los lectores de América que aún podemos servir números atrasados de «Pentalfa» a todo el que lo solicite, sin alterar el precio. El número extra especial de Año Nuevo a 1 peseta ejemplar, los otros números extra sucesivos a o'50, los ordinarios a o'30 y los números de «Pentalfa» desnudista de 1931 a o'25.

Quedan enterados.

Hemos recibido de la Bibloteca Electoral de Montevideo los siguientes libros:

«*Plan de Acción de la Comisión Nacional de Educación Física y conclusiones que se derivan del mismo*», presentado por su Director Técnico, señor Julio J. Rodríguez.

«*La Educación Física en el Uruguay*», por Julio J. Rodlíguez.

«*Memoria de Instrución Primaria correspondiente al año* 1929», por Eduardo Acevedo.

«*Legislación Escolar Vigente*» 1918-1921-Tomo VIII.

Y una tesis sobre Educación Física, del Director Técnico de la Comisión Nacional de Educación Física.

Agradecemos el valioso envío.

No devuelva Vd. que es nuestro subscriptor ningún reembolso.

NÚÑEZ Y C.ª S. EN C., S. RAMÓN, 6.—BARCELONA

PENTALFA
REVISTA QUINCENAL
NATURO-TROFOLÓGICA DESNUDISTA
ALCOY, 2 Y 10 (BONANOVA)
BARCELONA

Junio de 1932

"Pentalfa" os llama a la acción!

Querido Camarada en ideal! escucha:

Muy fácil es fundar grandes empresas, pero lo difícil está en continuarlas. La columna económica de «Pentalfa» está agonizante; apesar de todos nuestros esfuerzos titánicos «Pentalfa» muere.

¿Quién debe salvarla ahora? Tu, que eres asiduo lector! ¿Cómo? Haciendo solamente otro suscriptor, o bien enviando un donativo, buscándonos un anuncio o bien adquiriendo libros de nuestro catálogo. Es muy sencillo.

No digas nunca: «No tengo! No puedo!» Dí «No quiero» porque QUERER ES PODER. «Pentalfa» tiene que imponerse en el mundo porque es la verdad. Lo que propaga es justo y grande, moral y de superación humanitaria. Sin embargo «Pentalfa» tiene solo 600 suscriptores y muchos de sus agentes corresponsales no pagan, y la deuda que tiene a la imprenta pasa de 9 mil pesetas.

Además, en el mes de marzo fué multada en 500 ptas. por seres malévolos y envidiosos ¿Cómo triunfaremos si nadie nos ayuda, y tu, lector querido, sigues indiferente?

Con tanta propaganda hecha en todo el mundo de 99 mil ejemplares regalados en estos últimos meses y más de 40 mil libros lanzados al público de España y América, solo muy pocos, los más valientes y heróicos de corazón, nos ayudan, los demás son, como dijo el poeta: «Huecos de corazón y de cerebro, almas sin luz, corazones sin ansias!...»

Pero nosotros haremos aun un gran esfuerzo para que «Pentalfa» no muera, luchando cual titanes en el abismo de la vida, levantando la frente siempre hacia el horizonte en busca del sol!

Confiando con tu rápida ayuda, para que se aumente a 1200 suscriptores, te desea paz y salud perfecta,

RAMONA PERERA
ADMINISTRADORA

LA CASA DEL GLUTEN — **FRANCISCO MASIP**
Hospital, 129-Tel. 11621-BARCELONA

Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc
Harinas, Purés y Trigo Integral

Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona

Sociedad Naturista de Barcelona
Raurich, 14, pral. 3.ª

Abierto todos los días, excepto los sábados y domingos de 8 a 10 de la noche. - Sin filiación política, religiosa o sectaria, esta Entidad se dedica única y exclusivamente a la propaganda y difusión del Naturismo Integro

Cuota mensual: DOS PESETAS ■ Recibiendo gratuitamente REGENERACIÓ
REVISTA MENSUAL PORTAVOZ DE LA ENTIDAD

DIPÓSIT DE MEL
L'ABELLA D'OR
COLLITERS **BENET i CASALS**
Avinguda Francesc Layret, 130
(abans Marqués del Duero)
Telèfon 30837
BARCELONA

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

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

FOTOGRABADOS PASSOS
Muntaner, 479 — BARCELONA

Esta primavera...
No deje de leer
"Cómo se toman los baños de Sol"
del Prof.: N. Capo
Recomendadísima!

GALLETITAS
TOSTADAS

JOSÉ RIFÁ

PRECIO 1'25 kilo

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

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

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

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

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

LO MEJOR QUE SE HA PUBLICADO

Higiene del Matrimonio

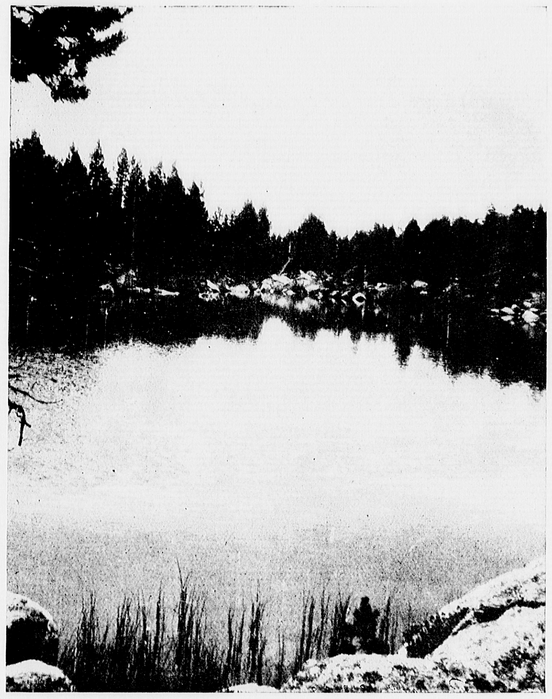
Del Dr. Bosch

CONTIENE:

El uso y abuso sexual. Las enfermedades nerviosas de las mujeres. Los alimentos adecuados. Filosofía del Nudismo. Fotografías desnudas al natural, con un prólogo del Profesor N. CAPO y El culto al Desnudo de E. Cortezón.

PRECIO DOS PTAS.

La Naturaleza es siempre Bella!



Paraje precioso, agreste, solitario y encantador para practicar el desnudismo integral.

YA ESTAMOS EN VERANO!

La atmósfera pesada y asfixiante de la ciudad se hace insoportable. La juventud marchó al campo, a la playa, al bosque, a practicar el desnudismo integral. Los cines, los teatros, los bares, los centros de alcohol y de humo de Barcelona se vacían, quedan desiertos... La juventud huye del mundanal ruído para gozar en el regazo de Madre Natura de la descansada vida!... Allí no campea el vicio ni la hipocresía, la envidia ni la mentira, sólo hay paz y sosiego para el cuerpo y para el espíritu.

El sol alumbrará nuestro cerebro, el canto de los pájaros alegrará nuestra alma y una comida de frescas y sabrosas frutas purificará nuestro cuerpo! Arriba los corazones!

Cuando llegue el invierno...

No nos acobardemos, recordemos que hemos disfrutado mucho en verano y que vivimos con esperanza de volver a llegar a la bella estación florida de Mayo. Luego tendremos nuestros libros naturistas que nos confortarán y su lectura será como un bálsamo de calor y de vida para hacernos el invierno agradable.

No obstante, el invierno también tiene sus atractivos. El frío invita a realizar largas excursiones y agudas caminatas; luego sus buenas verduras, sus naranjas...

Descansando después de un dia de marcha...



(De *Cataluña Escultista*)

Excursionistas catalanes reposando en una alta montaña de Cataluña, donde panoramas soberbios e insospechados se pierden en la lontananza infinita para la vista del nuevo turista, no avezado a la magnificencia de los inmensos paisajes...

LO MEJOR QUE SE HA PUBLICADO

Higiene del Matrimonio

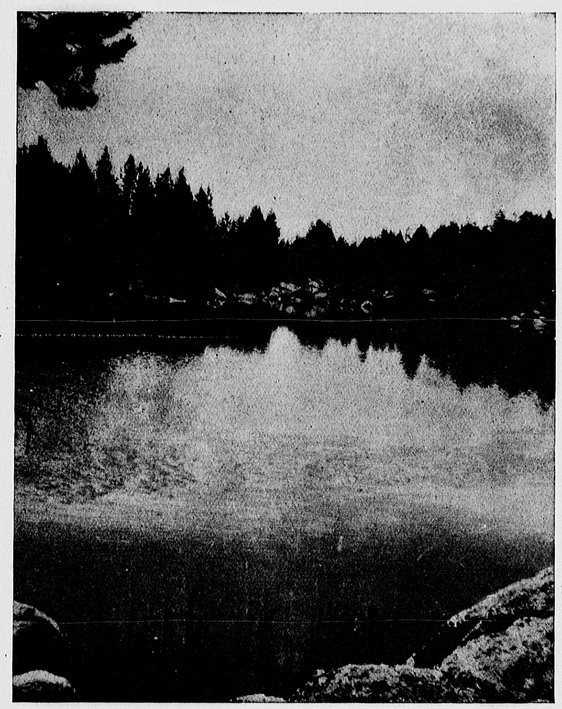
Del Dr. Bosch

CONTIENE:

El uso y abuso sexual. Las enfermedades nerviosas de las mujeres. Los alimentos adecuados. Filosofía del Nudismo. Fotografías desnudas al natural, con un prólogo del Profesor N. CAPO y El culto al Desnudo de E. Cortezón.

PRECIO DOS PTAS.

La Naturaleza es siempre Bella!



Paraje precioso, agreste, solitario y encantador para practicar el desnudismo integral.

YA ESTAMOS EN VERANO!

La atmósfera pesada y asfixiante de la ciudad se hace insoportable. La juventud marchó al campo, a la playa, al bosque, a practicar el desnudismo integral. Los cines, los teatros, los bares, los centros de alcohol y de humo de Barcelona se vacían, quedan desiertos... La juventud huye del mundanal ruído para gozar en el regazo de Madre Natura de la descansada vida!... Allí no campea el vicio ni la hipocresía, la envidia ni la mentira, sólo hay paz y sosiego para el cuerpo y para el espíritu.

El sol alumbrará nuestro cerebro, el canto de los pájaros alegrará nuestra alma y una comida de frescas y sabrosas frutas purificará nuestro cuerpo! Arriba los corazones!

Cuando llegue el invierno...

No nos acobardemos, recordemos que hemos disfrutado mucho en verano y que vivimos con esperanza de volver a llegar a la bella estación florida de Mayo. Luego tendremos nuestros libros naturistas que nos confortarán y su lectura será como un bálsamo de calor y de vida para hacernos el invierno agradable.

No obstante, el invierno también tiene sus atractivos. El frío invita a realizar largas excursiones y agudas caminatas; luego sus buenas verduras, sus naranjas...

Descansando después de un dia de marcha...



(De *Cataluña Escultista*)

Excursionistas catalanes reposando en una alta montaña de Cataluña, donde panoramas soberbios e insospechados se pierden en la lontananza infinita para la vista del nuevo turista, no avezado a la magnificencia de los inmensos paisajes...