Pentalfa



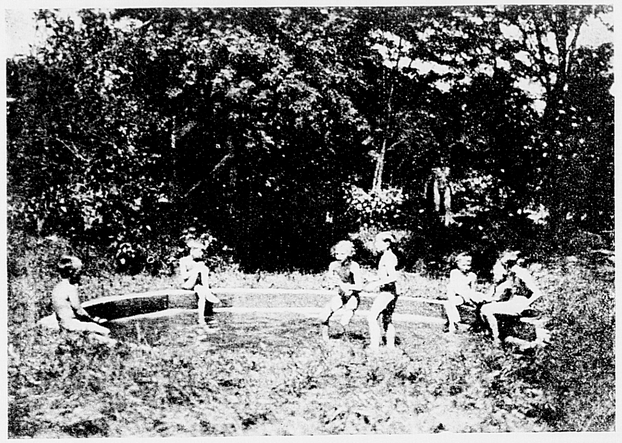
(De "Somiges Land")

EL TOQUE TRIUNFAL DE LA LIBRECULTURA

¡Ya vienen, ya vienen a lo lejos las huestes desnudas, alegres y optimistas cantando a Natura! Tan bellos como el sol y los astros son los mozos y las mozas de la campiña sonriente! ¡Cantemos a la vida! ¡Cantemos a Natura!

Haga Vd. propaganda naturista a sus amigos por medio de PENTALFA. Pídanos un paquete de PENTALFA-números atrasados - y se los enviaremos contra reembolso. Estos pedidos hágalos a la Calle Pelayo, 60, 3.°, a nombre de PENTALFA. A vuelta de correo tendrá Vd. todas las revistas que quiera en su casa. Para dar facilidades para esta clase de propaganda entre amigos, damos los Nums. a 0'20 cada uno. ¡Sea Vd. activo! ¡No pierda la gran oportunidad!

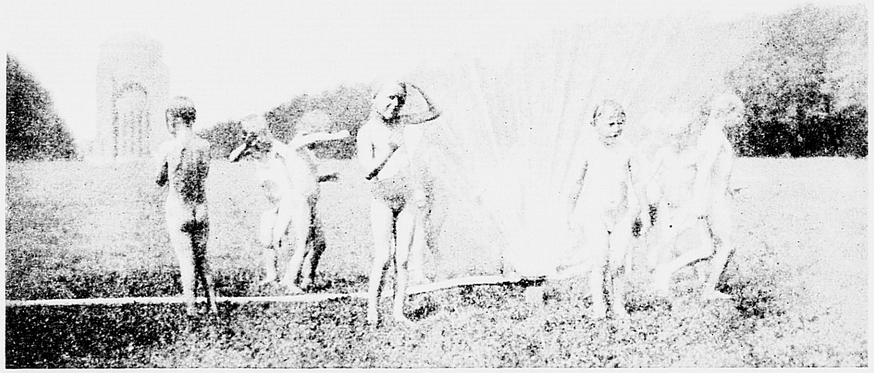
Barcelona, 15 Mayo 1933 Número 169 PRECIO: 50 céntimos



PISCINA INSTALADA EN UNA CASA LIBRECULTURISTA

Ese ambiente de libertad plena y de moralidad tan elevada es el mejor tónico reconstituyente que podemos dar a nuestros hijos!

LOS NIÑOS Y EL CHORRO DE AGUA



Nada más divertido ni más agradable que esta hora de fiesta natural

LIBRECULTURISMO Y COMIDA



Otra sensación muy distinta se siente en el paladar al pasar la comida, con el cuerpo completamente desnudo, y más aún siendo hecha la comida por uno mismo! Envidiamos a esta mujer libre que come... al aire libre.

Qué son copos de trigo?

Alimentos Naturales "VITALON"

RICOS EN SALES Y FOSFATOS ASIMILABLES
VITALIZADORES Y DE ECONOMIA

Trigose VITALON

(Trigo integral del Canadá en forma de copos)

Proporciona una fuerte vitalidad regeneradora al organismo humano.-Combate eficazmente el extreñimiento.-En el régimen de compatibilidad se considera como cereal.

Un paquete para 20 sopas bien completas . . . . . Ptas. 2
Por DIEZ PAQUETES . . » 18

Semolina VITALON

(De trigo dextrinado completo)

Nutre al organismo de los elementos necesarios para conservarse fuerte y sano, libre de toxinas. Facilita la evacuación intestinal.

Un paquete para 20 sopas bien completas . . . . . Ptas. 2
Por DIEZ PAQUETES . . » 18

Mosto Manzana VITALON

Bebida sana, nutritiva y antitóxica, sin alcohol. Conserva las propiedades vitamínicas alimenticias de las frutas frescas.-En el régimen de compatibilidad es igual a la manzana.

Botella grande . . . . Ptas. 3'25
» pequeña . . . . » 2'15

Superalimento VITALON

(Estracto de almendras puras)

Alimento natural rico en sustancias grasas y albúmina vegetal facilmente asimilable. Propio para formar sangre rica en glóbulos rojos, músculos fuertes y resistentes. Es un verdadero reconstituyente en la debilidad mental, neurastenia, impotencia, inapetencia y en todos los casos de agotamiento físico o nervioso.

Carece de toxinas y es considerado CINCO VECES más nutritivo que la carne sin sus inconvenientes tóxicos.

El bote . . . . . Ptas, 3'25

Granola Vegetal VITALON

(Sémola de almendras)

Es el alimento más rico en VITAMINAS Y SALES NUTRITIVAS orgánicas. Agregando Granola vegetal «VITALON» en las ensaladas o en los platos de cereales, aumentamos notablemente su vitalidad, fortaleciendo y enriqueciendo la sangre.

El paquete . . . . . Ptas. 2'75

Novedad asombrosa! **Propio para las excursiones:**

LATAS DE PIÑA AL NATURAL de un kilo . . . 4'35
» » » de medio kilo. . 2'25

CASA SORRIBAS

LAURIA, 62 (Entre Consejo de Ciento y Aragón)
SALMERÓN, 222 :-: :-: Teléfono 13728

Descuentos según la importancia de los pedidos. Se sirven pedidos a Provincias y Ultramar

ADMINISTRADORA:
RAMONA PERERA
Alcoy, 2 y 10
TELEFONO 10771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR:
Profesor: N. CAPO
Pelayo, 60, 2.º
15 MAYO, 1933

Un Vegetariano que muere a los 256 años!!

Hace pocos días leímos en la prensa que en Mallorca acaba de morir una anciana de 106 años y ahora tenemos otro caso más sensacional aún ocurrido en el Asia, y es el siguiente:

«Ha fallecido el chino más viejo de toda la gran República. Se llamaba Lichingtyun. Nació el año 1677. Contrajo matrimonio varias veces. Su última viuda murió el siglo pasado. Ha dejado setenta nietos, el más joven de ellos de 70 años. Hace unos tres años, representantes de la Prensa se trasladaron a la localidad donde reside el famoso centenario, a quien hallaron en perfecto uso de sus facultades y aparentaba tener unos 70 años. Lichingtyun no explica el caso sino en virtud de cierta planta que él yendo a buscar hierbas a la montaña halló y que le ha servido, debidamente condimentada, para prolongar su vida tan largo período.

Según sus compatriotas ha muerto a la fantástica edad de 256 años.»

Luego no es exagerar en nada cuando nosotros afirmamos en nuestras prédicas diarias que el hombre actual *no muere, se mata*, porque muere viejo ya a los 60 años! Millares de veces hemos repetido en «Pentalfa» que la vida natural, la verdadera longevidad del ser humano debiera ser de 150 a 175 años, y muchos incrédulos sólo se han tomado el trabajo de reirse y burlarse. Peor para ellos! Si se vive una vida normal, sin apasionamientos ni recargada de disgustos y contrariedades, sin envenenamiento por las malas combinaciones químicas de los alimentos, sin alimentos cadavéricos ni concentrados, como hemos demostrado en «Trofología Práctica y Trofoterapia»; si no se puede alcanzar vivir 150 años con una verdadera vida naturista, por lo menos no se muere envenenado, ni en plena juventud, como hoy ocurre, y se puede llegar a una edad bastante respetable. Y digo «por lo menos», porque el hombre actual ya está en tercer grado de degeneración física; no es posible que de su constitución patológica que sólo puede resistir una vida hasta los 60 años, vayamos a elevarla a 150; no, eso no puede ser, pero sí vivir un poco más que lo corriente y vivir mejor y haciendo el bien, que es lo más importante de la vida, y no vivir por vivir de una forma material y grosera, que eso no es vivir!

El que esto escribe tuvo ocasión de hacer iridiagnosis en San Luis (Menorca), de un anciano de 99 años, el que aún trabajaba para mantener a sus hijos viejos y que se habían dado al vicio de la bebida y a los excesos sexuales, mientras él se conservaba casto, y en el comer, sobrio. Tenía, según el examen de l iris, una constitución de primera categoría. Tomemos ejemplo.

LOS PROBLEMAS DE LA VITALIDAD

CURA DE REPOSO

PROF. N. CAPO

La vitalidad puede obtenerse por la cura de reposo: descanso del cuerpo y de la mente.

Cuando estamos decaídos física y moralmente, hay que reaccionar en el alma.

Cuando nos encontramos abatidos por los negocios, los afanes de la vida; cuando hierve el cerebro, agitado por problemas insolubles; cuando el maremagnum de las pasiones humanas llega al pináculo de lo inexorablemente enfermizo, no hay mejor bálsamo inmediato que sumergirse en la Naturaleza y serenar la mente.

Si es invierno ponerse en cama bien abrigado, en una postura bien cómoda, bien laxo. Respirar profunda y pausadamente, con la boca cerrada. No tomar más alimentos que el jugo de 50 a 80 naranjas exprimidas; también pueden tomarse mandarinas. No hablar. No escribir. No leer ni tratar con nadie; mantenerse en un silencio interno y externo.

La habitación en la cual se efectúe la cura, debe estar bien limpia y perfectamente ventilada.

No aguantarse las micciones ni las evacuaciones; hay que evacuar en cuanto se siente el deseo.

Al final de esta cura de reposo tomarse una ducha fría.

A la falta de naranjas tomar jugo de uva, mosto con agua; o bien agua con limón; en último caso, faltando todo, tómese agua sola en abundancia.

Beber lentamente, ensalivando con cuidado. Evitar los tragos bruscos.

Esta dieta de tonificación puede efectuarse también a base de verduras de hojas verdes: acelgas, coles, apios, ajos... y nabas, cebollas... Todo bien hervido.

Tomar una taza de caldo tibio con el jugo de medio limón, cada media hora.

Si la reacción no se presenta a las veinticuatro horas hacer este tratamiento durante cuarenta y ocho horas. De no presentarse aún la reacción, la dieta puede prolongarse durante tres o cuatro días.

En primavera pueden utilizarse las frutas jugosas del tiempo: fresas, cerezas, ciruelas y nísperos.

En verano: uva, melón, sandía.

En otoño: granadas, peras, caquis.

Si se pudiera pasar esta toma de corriente, que es un acúmulo de fuerzas, en el campo, especialmente en verano, entre flores y árboles de salud (olivo, pino, ciprés, eucalipto), tanto mejor.

Si es posible tomar un baño de sol de un par de horas sobre el plexo solar, estando cómodamente sentado o acostado, respirando profundamente aire puro, y acabando con una ducha fría, la reacción de vitalidad no dejará de presentarse.

Aviso a nuestros lectores de América

La suscripción anual de «Pentalfa» cuesta UN DOLLAR, pago adelantado, y los números de la revista que les corresponden recibir son siempre los de Enero a Diciembre. Los que deseen suscribirse les rogamos no gasten tiempo mandando a preguntar cuanto vale la suscripción, ya lo saben, porque la anunciamos en cada número—vale UN DOLLAR—y si quieren que se le sirva una suscripción no tienen más que enviar el giro a nombre de N. Capo, o bien el dinero en papel en carta certificado. Los de Europa han de enviar 15 pesetas, y los de España 10 pesetas por suscripción

RELIGIÓN Y DESNUDISMO

(Escrito en Ginebra, viernes santo y domingo de Pascua de 1932, por el Pastor Henri Huchet, en su XL año del Ministerio evangélico, por Dios y la Humanidad.)

A la edad en que el hombre piensa en la muerte, es difícil seguir el consejo que Cristo daba a Nicomedes: «En verdad, en verdad, yo te digo que si un hombre no nace de agua y de espíritu (Luz) no puede entrar en el reino de Dios... No te extrañes de cuanto te he dicho: tenéis que nacer de nuevo»

Volverse desnudista a los setenta años «es una broma», dirán unos; «es una locura», pensarán otros. Bueno está que se construya, pero que se plante a esa edad... Algunos dirán: es un sabio; no solamente ayuda a construir la ciudad del tiempo nuevo, sino que aun planta el árbol de la Vida en el campo de la Humanidad. «Dios es amor» (I, Juan, 4).

Es verdad que si bien no he tenido el honor de ser el primer apóstol del Desnudismo, he visto por la fe a los hombres y mujeres de la libre-cultura que debían dar al Mundo la Verdad y la Paz.

Es, pues, critiano y testigo del Evangelio, que al final de mi vida quiero llevar mi testimonio militante a esa bella juventud que ha comprendido que la consagración del cuerpo al Ideal de Bondad y de Belleza es un holocausto agradable a Dios.

Ante todo, si me atengo a los dos primeros capítulos del Génesis, el Hombre fué hecho de la tierra y la mujer del hombre. Lo que demuestra que ella es la obra maestra divina. El Creador ha procedido escalonadamente: la luz, los cielos, la tierra y las aguas, la vegetación, los soles, las estrellas, los peces y los pájaros, los animales de todas clases. En fin, la criatura hecha a su imagen y semejanza, macho y hembra, por consiguiente dotada de sexos que tienen en horror gentes que no han visto esta declaración de la Sagrada Escritura. Y Dios vió todo cuanto había hecho, y vió que todo era bueno.» (Génesis, I, 31.)

La mujer está llamada por Dios a aplastar la cabeza de la serpiente; es decir, la lujuria, para hacer reinar la armonía en el Mundo.

Adán y su mujer estaban desnudos, y no les causaba vergüenza (Genesis, II, 25). Para nosotros, la causa está entendida, con Francisco de Asís, el glorificador de la Naturaleza y sus criaturas, *muerto desnudo sobre la hermana tierra y bajo los rayos del hermano sol*, con las sectas cristianas desnudistas (como los adamitas y los picardos), no necesitamos otras pruebas de honradez de todo cuanto es corporal y humano.

Antes de seguir adelante, hagamos notar que los primeros hombres eran frugívoros, como los animales vegetarianos, y si algunos se han vuelto antropófagos, omnívoros, bebedores de vino, fué después del Diluvio, cuando también se instauró la gleba.

El pecado original o caída del hombre seducido por la mujer que cogió de la fruta prohibida, ¿no es sencillamente la búsqueda de voluptuosidades violando la orden de Naturaleza? Al igual que las mencionadas en la Epístola a los Romanos (Cap. I, 26, 27 y Judas, I, 7), podríamos decir otro tanto del placer artificial que nos proporcionan el tabaco y los otros estupefacientes. El hombre es un sér estúpido que tiene hambre y sed de placeres, de riquezas y de adornos que envenenan su existencia y hacen de él un esclavo.

Adán y Eva se escondieron avergonzados de su desnudez; de inocentes que eran se cambiaron en ingeniosos, civilizados. Cosieron hojas de higuera e hicieron cinturones, y he aquí el primer taparrabo, muy pronto seguido por un traje de piel de animales fabricado por el Eterno, lo que supone la muerte de animales (Génesis, III, 21.)

Expulsado del Edén el hombre fué condenado al trabajo, y su compañera al dolor, y Dios hizo guardar militarmente el árbol de la Vida ante el temor de que cogiendo de su fruto volviesen a encontrar la *alegría de vivir* en la sencillez de Naturaleza.

Creo haber respetado la leyenda sagrada, si no en la letra en el espíritu.

Así, pues, voy en seguida con los argumentos de los detractores del Desnudismo, que son de orden bíblico, dictados por el sentimiento religioso.

No hablemos más que para hacer memoria de las órdenes de Mahoma y de algunos maestros espirituales imponiendo a las mujeres vestimentas que tapan sus encantos a la vista de los hombres y aun separándolas de su compañía. Mas en esos lugares fanáticos y mogigatos sobre el recato femenino y la decencia masculina, también hay una evolución y un progreso visibles hacia costumbres más libres y modernas, aunque bajo la égida del Corán.

(Continuará)

SOCIEDAD NATURISTA DE BARCELONA:
(*Raurich*, 14)

Programa para el mes de junio:

Día 4 y 5: camping a Gavá. Salida, el día 4, a las 5'30 por el apeadero de Gracia; presupuesto, 2 pesetas.

Días 24 y 25: camping a Gavá. Salida, el día 24 a las 5'30 por el apeadero de Gracia; presupuesto, 2 pesetas.

NOTA.—Los demás domingos se irá a Gavá para activar los trabajos del campo de deportes, caseta, duchas y solariums. Oportunamente daremos a conocer la fecha de su inauguración.

Si algún socio desea organizar una excursión, que lo notifique a la Junta de la Sección Deportiva, para anunciarlo en la pizarra de la Sociedad.

DE NUESTROS CORRESPONSALES Y SUSCRIPTORES

A LOS QUE HABITAN EN AMERICA

A todos avisamos que habiendo ya perdido, esta administración, la paciencia esperando tanto tiempo para que abonéis el material enviado y no lo habéis hecho, ya no mandará más ejemplares de Pentalfa» ni libros si no se reciben los correspondientes giros. Es injusto vuestro obrar. Muchos nos deben desde el año 1929 y no queremos más morosos. «Pentalfa» no vive con palabras. Las máquinas de las imprentas no marchan a base de retóricas.

FILOSOFIA DE LA IMPERSONALIDAD

Seamos impersonales. Dejemos que fluya todo el amor que hay en lo más recóndito de nuestra alma, y ella nos sabrá llevar mucho mejor que nosotros mismos, por el más recto sendero, a la liberación final.

Es nuestra «personalidad» la causante de nuestro estancamiento, y es ella también la que no nos deja ni un momento en la vida cotidiana obrar a impulsos de lo que a viva voz nos demanda el corazón impersonal, pues él sólo nos impulsa al bien, a ayudar a nuestros semejantes, al sacrificio de todo bien, a no codiciar nada, porque lo impersonal en nosotros lo tiene en sí todo: no desea ningún bien ajeno, porque piensa en el gran bien que tiene en su interior, que no se puede comparar con ninguno de los que pueda darle la Tierra; su impersonalidad le hace ver que en sí tiene todas cuantas riquezas pueda desear, y que son eternamente duraderas, no como las demás que sólo duran una vida y son perecederas. Por eso es de la mayor importancia que todos nuestros actos vayan impregnados con el sello de la *impersonalidad*; dejemos transigir en todo lo que no nos afecte a nuestro interno *impersonal* (que es con el que no hay que transigir); pero en todo lo demás no opongamos resistencia a las pequeñeces que tanto adora el Mundo! Sed precavidos en vuestros impersonales actos. Estad seguros que si persistís en tal empeño, no estará muy lejano el momento que se desarrollará en vosotros tal poder *interno* que ya nunca, jamás, caeréis en la tentación de ningún mal acto o pecado, y nunca jamás daréis oídos a la *maledicencia* causante del mayor de los males, ni tampoco os haréis cómplices de nada, por que vuestra impersonalidad os lo veda; ni la separatividad de razas, por que veréis en todos los seres a hermanos vuestros; y miraréis al Mundo como única nación sin ningún obstáculo de fronteras, que es la causa de tantas guerras. El reconocimiento de todas las razas para que no haya nada más que una fraternidad, la del *Amor* que cobije a todos los seres de la Creación.

Como no hay nada más que un poder, que es el de la *Fuerza Creadora*; como no hay más que una ley a seguir, que es amar a todas las cosas como nos amamos a nosotros mismos. Nada de filosofías, ni de religiones, ni de todo lo que tienda a involucrar la verdadera *vida*. En la verdadera vida todo es esplendor, belleza y armonía. Plagada está la humanidad de grandes filósofos, de moralistas, de sociólogos, etc., etc. ¿Qué es lo que han hecho con tanto monumento literario como se encierra en infinitas Bibliotecas? Pues no han hecho más que despertar el encono de unos sobre otros; no han hecho más que despertar egoísmos personales, y cuando éstos han sido de pueblo a pueblo o de nación a nación, excitar a grandes guerras intestinas, que sólo han causado la desolación, la miseria y la muerte. Por eso es de toda necesidad el que nuestro tesoro impersonal salga a relucir en estos momentos tan culminantes en que no hay estabilidad en las sociedades humanas y que demos un mentís a todos los sofistas que a través de la Historia se nos aparecen como guiadores del hombre. Y lo que se ha visto en ellos ha sido un gran orgullo de personalidad y unos engañadores con su falsa ciencia, que nos han vedado siempre la realidad de las cosas con su falso brillo de hombres doctos, siendo grandes ignorante de las inmutables leyes de la Naturaleza, que tanto rigen arriba como abajo, en el interior como en el exterior. Todo, todo está visto y previsto, y a pesar de los obstáculos que se quieran imponer a la marcha incesante de la evolución, serán arrollados por ella misma y servirán de escarnio sus falsas grandezas, como en otro tiempo también creyeron ser grandes la antigua Grecia y la dominadora Roma, y no ha quedado de ellas más que un vago recuerdo!

EMILIO REIG

Alicante.

Agradecemos al amigo Reig el envío de su inspirado trabajo escrito exprofeso para «Pentalfa» y que hoy damos a nuestros lectores. Sembrar: Sembrar sin saber cuándo será el día de la cosecha es lo que hace la entidad impersonal, y Reig, como «Pentalfa», son sembradores sin egoísmo. Ojalá vivieran como Lichingtyun 256 años!

Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Perera

Ensalada Friné

Se limpian alcachofas, despojándolas de las hojas duras y rabos: se las deja solamente el cogollito y se hierven. En olla aparte se hieren judías tiernas enteras y puntas de espárragos. Cocidas la verduras, se escurren y se dejan enfriar. El fondo de una ensaladera ancha de cristal se cubre con un lecho de lechuga romana, algunos berros y unas hojas de acederas, todo menudamente cortado y muy bien escurrido. Se confecciona mayonesa bien dura, a la que se añaden pizcas de morrón, aceitunas enteras deshuesadas y trozos de nueces peladas. La salsa así preparada se echa en la ensaladera en forma de círculo. En el centro se ordenan las judías y las puntas de espárragos. Sobre el cordón que se ha formado con la mayonesa se colocan rabanitos bien lavados y sin pelar, eligiéndolos todos de un mismo tamaño y quitando las puntas y las hojas. Alrededor se ordenan rodajas gruesas de tomate y rodajas de pepino, intercalándolas. Sobre las rodajas se ponen las alcachofas y queda lista la ensalada.

Es una ensalada exquisita y de muy lindo efecto.

Esta ensalada figuró en el menú de la cena con que los Directores de «Pentalfa» obsequiaron a sus amigos los señores Llorens-Grau.

Sopa de trigo con tropezones

Con el caldo que ha sobrado de las judías y espárragos, puede confeccionarse sopa de trigo molido. Al empezar a hervir el caldo, se echa el trigo integral molido y se deja cocer por espacio de unos minutos. En una sartén se fríen trocitos

de setas, algunos granos de habas tiernecitas y un puñado de coles de Bruselas, eligiéndolas de las más chiquitinas, o sea del tamaño más o menos de una avellana. Al estar todo casi frito se añaden trocitos de pan moreno cortados en forma de dados. Se vierte la sopa en la sopera, se añaden los tropezones y se sirve en seguida antes que reblandezca el pan.

Manojitos de judías tiernas

Ahora es la temporada de esta verdura. Hay que aprovecharla. Las judías tiernas son fáciles de digerir si se comen sencillamente hervidas y aliñadas con aceite. Son también muy sabrosas con mayonesa, pero de más difícil digestión. Esta verdura es un buen auxiliar para preparar diferentes platos: ensaladas, entremeses, croquetas, sopas... Hoy indicaremos una fórmula muy sencilla a base de judías tiernas.

Manojitos de judías tiernas

Se les quitan las puntas y se cuecen en una olla con agua cuidando queden bien enteritas. En un plato se hace un batido de huevos, harina blanca de trigo, un chorrito de agua y un majado de perejil y ajo. Se cogen con un tenedor ocho o diez judías a la vez, se pasan por la pasta de rebozar y se fríen en una sartén con aceite abundante. Se sirven al momento, bien doraditos, junto con una salsera con salsa de tomate.

REGIMEN INDIVIDUAL

Al levantarse se toma el zumo de un limón, bien ensalivado; se fricciona todo el cuerpo con limón y después se lava con agua caliente. Se respira diez minutos, profundamente. Desayuno: Café malta, un poco de miel, pan Dextrín negro, una naranja y dos manzanas. De diez a doce, baños de sol directo; tómense dos dátiles. Mediodía: Sopa de fideos finos cocidos con verduras; lechuga, col, acelga y mucha cebolla cocida; sofrito con tomate y ajo tierno; abundante ensalada tierna de lechuga y tomate; cinco o seis almendras; pan Dextrín; dos manzanas. Cena: Cuatro o cinco alcachofas cocidas, poco aceite, abundante ensalada, pan Dextrín negro, cuatro o cinco almendras y dos manzanas. Lecturas naturistas. Diversiones al aire libre. Abstención de la vida sexual.

FRESAS, NARANJAS, MIEL Y NATA

Al levantarse tomar el zumo de un limón. Se fricciona todo el cuerpo con limón. Se respira diez minutos profundamente. Desayuno: Fresas con nata, tres o cuatro naranjas, pan Dextrín negro y una manzana. De diez a doce, baños de sol. Mediodía: Se toma una taza de café malta con un poco de miel; ocho o diez naranjas, pan Dextrín negro (de cuatro a cinco trozos), una manzana y cuatro o cinco dátiles. Cena: Tómese un platito de fresones con miel, seis u ocho naranjas, un poco pan Dextrín, una yema de huevo y una manzana.

VOLANDO HACIA LA PERFECCIÓN

¿Sospechâis, lectores de «Pentalfa» y nudistas de Barcelona, que en la risueña ciudad de Murcia tenéis un compañero ferviente, que imita vuestras liberaciones y sigue vuestros pasos?

Solo, en medio de una población llena de prejuicios, practico las excursiones al campo y ofrezco mi cuerpo desnudo al Sol radiante. Solo, soporto las críticas y la amargura de verme incomprendido por aquellos que, en nombre de una ficticia moral, encubren la deshonestidad que por hábito y lujuria cobijan, censurando nuestro gesto como libertinaje o locura.

No importa. Una nueva cruzada camina por el mundo, practicando la regeneración de la raza, que una falsa pudibundez, morbosa, sensual, doctrinaria y secular ha precipitado en el «alma» de una espiritualidad enferma y fetichista; de esa espiritualidad que, huyendo de una hipotética degradación, cae en manos de una doble deformidad: la del «alma» y la del «cuerpo».

La ciudad es su vida; pero olvida que somos hijos de la Naturaleza y que la ciudad, con sus calles estrechas, sus aires viciados, sus tugurios, sus arroyos polvorientos y sus mil gérmenes patológicos, no es el medio ambiente del Hombre, sino una imposición de su vida.

El Hombre, en la ciudad, es como un buzo resistente que soporta su presión, pero que necesita adquirir fuerzas sobre la tierra, para vencerla.

El Hombre libre es bello, es casto, es grande; pero esclavo, encerrado entre paredes inmensas, se deforma, se cretiniza y se envenena. Envejece prematuramente, es víctima de achaques. La serena armonía corporal de que disfruta el Hombre Libre es para él la tiranía del sistema nervioso, que forja elucubraciones mentales, crea feos y perniciosos hábitos solitarios, pervierte la sensualidad y llega a cristalizar en vesanías de aquelarre.

No hay Arte en las ciudades. El Arte inmortal fué y es inspirado en la Naturaleza. El Arte de la urbe es sombrío, pernicioso, nace para ocultarse; mas el Arte de la madre Natura es luminoso, potente, tan grande, extenso y bello como su panteísmo divino.

La Naturaleza es un laboratorio prodigioso de salud espiritual y un gimnasio sorprendente de belleza corpórea. En él debía esparcirse toda la juventud; nuestras encantadoras mujeres, nuestras hermosas jóvenes que, en su buen afán de mostrarnos cuerpos airosos y esculturales torturan sus carnes con fajas horribles y envenenan su sangre con drogas malignas.

Hora es ya de obrar libremente y estimar nuestra naturaleza privilegiada, como el águila estima y prodiga sus alas audaces.

Mirad esas jóvenes madres, descuidadas casi en sus aseos, qué cuerpos deformes, desproporcionados y obesos ostentan... Dentro de unos años su presencia causará repulsión y los achaques de su organismo mostrarán triunfalmente las huellas de la Muerte.

¿Por qué, pues, hemos de someternos a las imposiciones peligrosas de nuestros conciudadanos y encenagarnos en cabarets y en falsas concepciones?

Qué mísera va a ser nuestra Civilización si no regeneramos, si no nos libramos de los muchos prejuicios que asedian nuestra mente. Semejaremos seres infernales, gnomos contrahechos, esclavos en las fábricas elevadas del genio humano que, aborto entonces y no hijo, nos sepulte en el desprecio.

Seamos fuertes, majestuosos, bellos, y junto a nuestra obra ostentemos la super-obra de nuestra naturaleza.

Sol, aire, luz, arte, belleza, amor... conquistémoslos otra vez.

A través del mundo



Mujeres indígenas del Chaco Argentino

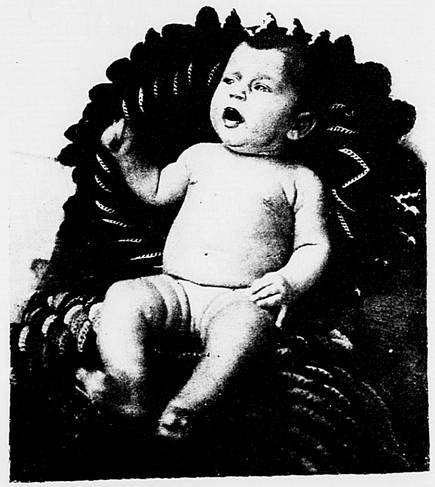
(De "Como se toman los baños de Sol" del Prof. N. CAPO)

EN EL PAÍS DE LA LUZ



Arbol libreculturista cargado de frutos. Es oriundo de Alemania y crece en las zonas templadas a orillas de los lagos. No está clasificado aun por Línneo, pero sí por nosotros.

UNA NUEVA NATURISTA



NILDA PRIMAVERA CAPO, Nacida en Montevideo, a los 3 meses. Naturista desde antes de nacer

LA NUEVA SOBRINITA DE NUESTRO DIRECTOR



NILDA PRIMAVERA CAPO, tomando su bañito de sol

Escenas desnudistas



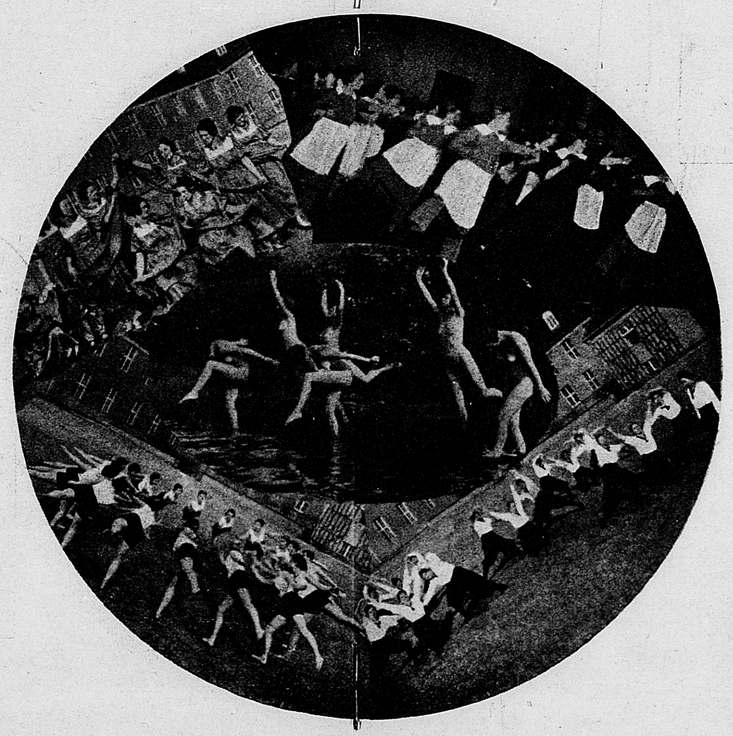
Familia libreculturista en plena libertad corporal. En el río se lavarán las lacras del cuerpo y con la vida natural, las lacras del alma.

DE LA TIERRA AL CIELO



Mariposas de aire y de luz; carne humana divinizada por la mímica y por el arte en plena Natura!

LA EVOLUCION DE LA DANZA A TRAVES DE LOS TIEMPOS



Fases de la cultura física femenina al correr de los tiempos. Del semi-desnudismo al Desnudismo. Es indiscutible que la más bella y perfecta fase es la última

¡PAÍS DE LA LUZ!



Los libreculturistas de Alemania colocan avisos de madera para indicar que próximo allí hay hombres desnudos: "No pasar sin pedir permiso".

AMISTAD Y LIBERTAD



Dos amiguitas en lo más alto de la montaña y en lo más alto de la civilización: La filosofía Libreculturista.

¡Lea Vd. "PENTALFA" cada 15 días!

ALEGRIA INOCENTE



14 niños y niñas en plena libertad corporal. La salud y la satisfacción enriquecen de verdad a la Raza!

Salud hermanos de España!

La Librecultura está en marcha!



Un cuerpo a los cuatro vientos. Desde el Guadarrama de Madrid nos vienen alientos de vida y de esperanza.

Cómo cura el Naturismo Científico



María Bagur, de Mahón, (Menorca) con una úlcera cancerosa, desahuciada por los médicos en 1932.



María Bagur, curada de la úlcera a los 10 meses, con alimentación Trofológica y baños de sol locales directos con lupa

Las bondades del Naturismo Trofológico

Imitemos a aquellos que, cultos y grandes, predican esta verdad, tan eterna como el Mundo.

He aquí, amados compañeros nudistas de Barcelona, a quienes dedico estas palabras, mi artículo de fe. Creo, con él, poder entrar en vuestro círculo, con la carga que heredé, depurada.

Desde un rincón del Valle, en Murcia: Salud.

Manuel Madriles Garrido.

Mayo, 1933.

LA FIESTA DE LA PRIMAVERA EN EL CAMPO

Ayer, día 14 de mayo, se celebró en San Feliu del Llobregat la anunciada fiesta de la Primavera, con un éxito nunca visto en Barcelona para la historia del movimiento naturista. Ha sido un triunfo más alcanzado por la entidad organizadora: Sociedad Naturista de Barcelona (Raurich 14) a cuyo llamado acudió fraternalmente «Pentalfa, Sociedad Naturista» y «Pentalfa» Magazine. Además vimos a la «Asociación de Idealistas Prácticos», Agrupación Naturista de Manresa. Espiritistas «Amics del sol», revista «Iniciales», algunos deportistas del Ateneo Enciclopédico, el doctor Vander, el doctor Ferrandiz, el señor Torres, de la casa Santiveri y al señor Santiveri y su familia, haciendo un total de más de 800 personas. Fué verdaderamente emocionante ver tanta gente semidesnuda, jóvenes de brunos y atléticos cuerpos, señoritas entrenadas al deporte. Preciosos exponentes de salud. Derroche de Risas cristalinas, gracia, belleza, juventud.

Reinó siempre la franca camaradería naturista. Imponente era ver más de 20 tiendas de campaña, instaladas ya de la noche anterior, al flanco del río, y la gran actividad olímpica de los organizdores, donde los ancianos ,las jovencitas, los adultos y los niños juegan alegremente a la luz y a calor de Padre Sol, el astro refulgente del día que animó desde muy temprano a todos los corazones.

Nosotros lo hallamos todo muy bien hecho y, por lo tanto, felicitamos de corazón a sus organizadores porque bien sabemos el trabajo, el tiempo y el dinero que cuesta el conglomerar tantas almas a punto dado y es por eso, precisamente, que lamentamos, muy de veras también, al que no se haya hecho, media hora aunque sea, algún discurso, algunas palabras, alguna exhortación al numeroso público desconocedor del Naturismo y que habian acudido a la fiesta de Primavera de los Naturistas para aprender algo de Naturismo. Esas palabras pudieron ser pronunciadas por el presidente de la sociedad o por otra persona delegada, para explicar qué significado intelectual o moral tiene dicha fiesta y dar una idea general de la finalidad del Naturismo Integral en el Seno de la humanidad. Hacer ver la importancia que tiene el llevar los niños al campo y hacer que el divino astro bese sus epidermis anémicas o escrofulosas tal vez; la gran ventaja que obtienen los padres con la alimentación vegetariana en contra de la cadavérica; la agilidad y la nutrición energética que con la alimentación frugívora obtienen los jóvenes para su desarrollo atlético... entonces hubiera sido, la fiesta de Primavera completa, verdaderamente Naturista. Los hombres y las mujeres, por lo menos de este mundo, hacen las cosas de acuerdo con sus pensamientos, con sus emociones, con sus sentimientos y es por eso que para influir en la reforma de vida hay que atacar al cerebro. Si una persona no ha oído buenas conferencias, buenos razonamientos, buena lógica moral y filosófica sobre Naturismo Integral que vayan en armonía con la realidad de la vida esa persona no será nunca naturista porque no piensa Naturísticamente. Tenemos que tener en cuenta que muchos «Naturistas» fracasan porque no han tenido una buena iniciación intelectual y científica de lo que es Naturismo Integral, y faltándole el ambiente moral y filosófico les falta la gran palanca de Arquímedes, el punto de apoyo y caen de nuevo en el omnivorismo degenerador. I es lo que debemos de evitar en lo posible los que sentimos de verdad el ideal Naturista.

En esta fiesta de ayer aunque magna por los conceptos físicos y de aglomeración de multitudes faltó el verbo Naturista, la palestra intelectual, la tribuna pitagórica, donde se hiciere resumen del movimiento internacional naturista por lo menos desde Kuhne a nuestros días en que son palpitantes y de sumo interés los temas de la Librecultura y del Culto a Naturaleza en toda su integridad físico y moral... para que no nos digan cómo en la fábula de la zorra cuando le dijo al busto que era «bonito pero sin seso».

El domingo 21 de 7 a 8 se proyectará en la calle del Carmen, 30, pral., la película que se impresionó en la fiesta de la Primavera y se repartirán los premios a los que tomaron parte en los juegos y fueron vencedores.

CULTIVO Y APLICACIONES DE LA SOJA

De don José María Poblador, del Servicio Agronómico Nacional, de Gerona, e impreso en Madrid por el Patronato Central para la Protección de Animales y Plantas, del Ministerio de la Gobernación, escrito por el farmacéutico militar doctor don José Abadal y por el ingeniero don José María de Sora, hemos recibido un documentado librito con numerosos grabado; sobre el cultivo e importancia de la soja, envío que agradecemos infinitamente al señor Poblador.

La soja es una legumbre parecida a la lenteja. pero es más gorda. Es de origen chino. Tiene una riqueza enorme de proteína y que, según algunos análisis llega hasta un 42 por 100; de substancias grasas un 22 por 1000 y mucha cantidad de vitaminas. La industria moderna ha hecho ya leche de soja, queso, polvo, caseína y concentrados de soja, como aceites, café, chocolate, etcétera. Hoy en España ya se cultiva mucho.

Nuestro amigo, señor Castellá, naturista de Manresa y residente en Barcelona, está haciendo ensayos con respecto a su cultivo a industria. Que tenga éxito.

EL BANQUETE EN QUE SE SIRVIÓ EL CALDO FILOSÓFICO

«Pentalfa», sus socios, amigos y algunos simpatizantes que se adhirieron, han ofrecido al concejal de nuestro Ayuntamiento, Miguel Ollé, un banquete de simpatía. El ofrecimiento fué efectuado por nuestro compañero Enrique Cortezón, que se exteriorizó así:

Nosotros, los naturistas, no tenemos política. Lo hemos dicho desde muy diferentes lugares, y no hace mucho tratamos este tema en «Pentalfa». Mas, si no tenemos política, en su sentido vulgar, sí tenemos una guía para nuestras actuaciones: Superarnos. Y para superarnos, uno de los trabajos más interesantes, aunque a primera vista no lo parezca, es el de aprovechar todo momento, toda actuación, para llevar a la práctica un algo de nuestras teorías, aunque sin mencionar para nada la palabra «Naturismo», cuando de profanos se trata, para los cuales, por desgracia, y casi siempre, lo desconocido es un excelente motivo para no ser tomado en cuenta; para no darle una beligerancia que le dan cuando ven los resultados de una actuación, sin haber visto antes la etiqueta con que era despachado al gran público.

Todos nosotros tenemos, no sólo dos personalidades, sino tal vez varias, superpuestas y machihembradas las unas con las otras. La que a nosotros nos interesa en este momento es la que insta a llevar a la práctica todos los pensamientos, valiéndose de actos que demuestren que en el fondo se posee latente el estímulo naturista. Estímulo que hace que el concepto naturista se yerga siempre para que, en último análisis, los actos y los pensamientos que los motivaron vayan impregnados del deseo innato de propagar una cultura de la conciencia que permita un máximo aprovechamiento. Máximo aprovechamiento de lo actual. para que sirva de base a una mayor adaptabilidad en lo futuro.

Es decir: Superación. Que superarse es aprovechar y preparar. A este concepto debe responder siempre la leal actitud de un naturista desde aquellos puestos a los

cuales la voluntad popular le eleve, para ayudarle a regir sus destinos.

Y decimos ayudar a regir sus destinos, porque es lo máximo a que aspira un naturista. Ayudar a encauzar a las masas cuando ellas reconocen que deben actuar. Impedir que el deseo se pierda por falta de cohesión y de norte bien definido.

La política, que es el arte de gobernar, sólo nos interesa como ciencia de encauzar impulsos y aprovechar personalidades y conglomerados de amigos de una determinada teoría, que se intenta llevar a la práctica, para que rinda los oportunos resultados.

Cuando la actuación de un naturista responde a este programa, hay que adherirse a la sinceridad y nobleza de su actitud. Y se puede hacer en un banquete, que no es una comilona y un motivo para hartarse, sino para demostrar con cuánta sencillez y facilidad podemos, si lo deseamos así, adentrarnos en un cierto sibaritismo gastronómico, sin apartarnos lo más mínimo de la austeridad de nuestra doctrina, y tener ocasión de expresar nuestra adhesión y simpatía, con estos o parecidos términos:

«Vea en nuestro acto sencillo, pero sincero, el deseo unánime de dar a un naturista que lucha fuera de nuestro campo un poco del ánimo y del calor de los que actuamos en otros sentidos más profundamente naturistas, pero mucho menos públicos.

Que su labor sea próspera, y nosotros podremos intentar que la propaganda directa que nuestras organizaciones efectúen, rindan lo máximo, para bien de la doctrina y de la humanidad.»

A este concepto general de crítica, Miguel Ollé contestó recordando tiempos pasados en la propaganda del Naturismo. Explica que, a pesar del horror que parece tenemos por la política, no hemos de olvidar que también las sociedades naturistas tienen su política. Una política sana, que no está supeditada al interés del partido y que por lo tanto, en todo momento, puede cambiar, modificarse, de acuerdo con la realidad. No tiene más norma ni más cauce que el intento de superación, y en modo alguno el de defender en determinados momentos al partido o a sus hombres. Lo que permite llevar a la práctica el intento de cultura de la conciencia, de que habló Cortezón, y obtener resultados positivos.

El acto transcurrió en un agradable ambiente. Por la tarde se efectuó una fiesta literaria en la que tomaron parte numerosos amigos, entre ellos el profesor Capo, Ollé, Cortezón, Ibarra, que trataron diferentes aspectos del Naturismo, y algunos artistas que deleitaron a la numerosa concurrencia.

(De «Regeneración»)

A TODOS LOS QUE NOS ESCRIBEN

Tenemos a bien avisar a todos los que nos escriben esperando respuesta que siempre, en cada carta deben incluir el sello de correo para la respuesta y al pie de la carta no olvidarse nunca de poner, también cada vez, las señas completas. Esto es de rigor para la buena marcha de la correspondencia. También avisamos a los socios, alumnos y suscriptores que no se atrasen en sus pagos de cuotas o suscripciones, porque dificultan así la buena marcha de todo trabajo útil. Es un cargo de conciencia que contraéis al adeudarnos algo; por tanto, os suplicamos a todos a que os pongáis al día con la Administración y no dejeis pasar este aviso de urgencia desapercibido porqué sería contraproducente para vosotros mismos.

¡¡¡Queremos evitar abusos!!!

NOTICIAS Y COMENTARIOS

A NUESTROS LECTORES DE SEVILLA, CAPITAL.

Varios amigos residentes en dicha población, deseosos de beneficiarse con el libreculturismo, quisieran ponerse en contacto con alguien ya dedicado a estas actividades; o con jóvenes, mayores de veinte años de uno u otro sexo, dispuestos a formar un grupo para llevarlo a la práctica en un lugar cercano a Sevilla.

Esto no obligaría a desembolsos superiores a diez pesetas por excursión.

Es indispensable una total ausencia de prejuicios o al menos un amplio espíritu de tolerancia.

Diríjanse por escrito a: «Para señor Rodríguez, Apartado, 88, Sevilla.)

SEÑORITA ALEMANA DESNUDISTA

Desea residir en Barcelona 2 años y pide colocación en casa Libreculturista. Conoce 3 idiomas y desea practicar el español, domina los deportes y escribe literatura y filosofía. Si puede ser, desearía también estar como una hija de la casa haciendo los trabajos caseros. Ama mucho al sol y la natación.

Sólo desea un pequeño sueldo para sus gastos sencillos diarios. Aún reside en alemania; pero si conviene se traslada a Barcelona. Escribir al Director de «Pentalfa», Pelayo, 60, 3.º

VEGETARIANA DE 26 A 40 AÑOS

Deseo correspondencia con vegetariana de 26 a 40 años, de Provincias, que le agrade vivir al campo y en plena Naturaleza y que al mismo tiempo comprensiva y estudiosa, capaz de practicar en toda su integridad la verdadera moral Naturista. Informes: Sr. Luis Soria, Sahagún (León).

DESNUDISTA CONVENCIDA

Desea tener correspondencia con señor formal para hacer una gran obra de propaganda Libreculturista. Conozco cocina vegetariana y sé regentar casa de pensión. Escribir al Director de «Pentalfa», Pelayo, 60, 3.º

LA FIESTA DE LA POESIA

En el Palacio de Bellas Artes se celebró la fiesta de la Poesía. El acto fué solemne y revestido de gran esplendor por coincidir esta fiesta con el centenario del Renacimiento Catalán y el LXXV aniversario de la fundación de la fiesta de la Poesía. Asistieron al acto las autoridades, y el Presidente de la Generalidad, señor Maciá, que pronunció unas breves palabras para dar principio a la fiesta. Seguidamente, el señor don Raimundo de Abadal dió lectura al discurso presidencial con sentidas palabras; rindió testimonio de admiración y agradecimiento a la memoria de aquellos honorables nombres que iniciaron el Renacimiento Catalán, y dijo que los juegos florales nacieron impulsados por el grito de añoranza que representa el poema «A ma patria», de Buenaventura Carlos Aribau. En 1863, a raíz de aquellos juegos florales, Milá y Fontanals le tributó un homenaje ofreciendo a su memoria un ramo de laurel y ciprés, y terminó el discurso con las siguientes palabras:

«En la hora presente en que todo se quiere apagar en la concepción materialista de la historia de la vida, es conveniente recordar que el comienzo de nuestro renacimiento y toda su evolución se debe a esa cosa tan alada que es la lengua y la poesía, y que esta emanación del espíritu es lo que nos ha dado la conciencia de nuestra personalidad y la libertad como pueblo.

A vosotros, poetas, a los que conserváis el fuego sagrado de los juegos florales, que vuestros antecesores habían encendido, rehaciendo con él la substancia de nuestro pueblo, o stoca rendir ferviente culto al espíritu racial de Cataluña para que presida siempre su vida y le muestre el camino de una próspera inmortalidad.»

Después de los merecidos honores que se tributaron al poeta ganador de la flor natural, don Iosé Carner, y la reina de la fiesta, señorita Eulalia Tusell, José María de Sagarra leyó la oda «A ma patria», de Carlos Aribau, y al terminar la lectura, el Presidente del Consistorio, señor Abadal, entregó un ramo de laurel a la señorita Tusell, quien lo depositó al pie del retrato de Aribau, que estaba allí colocado. Después de estas ceremonias, el poeta premiado José Carner, leyó su poema.

Fueron premiadas también unas poesías de Juan Lleonart y otras de Juan Solongueras, y también Guillermo Colom, por su poesía «Cançons de la terra».

Digamos en resumen que los juegos florales de 1933 han sido más que juegos florales un homenaje al excelso poeta Aribau, a ese hombre que con la agudeza de su espíritu trazó los caminos del Renacimiento, que de haberlos seguido, no nos encontraríamos en esta triste decadencia poética que vivimos.

GENOVEVA PUIG.

LA PELICULA «DESNUDISMO»

El éxito de esta primera e interesante película continúa en creciente en toda España. Del 18 al 21 de mayo se dará en el Monumental y en el Royal de Barcelona, en Valencia del 25 a 28 en el Iris Park. Actualmente se está dando en Sabadell y en Madrid. En todos los pueblos de Cataluña se proyectará durante el mes de mayo, junio y julio. En Valencia ha despertado tanto entusiasmo que ha sido adquirida la película de propiedad por una empresa importante y es con el objeto de proyectarla en todos los pueblos de Valencia y Alicante. La recomendamos a todos los lectores que deseen ver algo bueno e instructivo.

A NUESTROS SUSCRIPTORES

Tenemos a bien participar a todos nuestros queridos suscriptores y socios que junto con este mismo número de «Pentalfa)» remitiremos dos más para que los empleen para propaganda entre sus amigos y conocidos que más simpatizan por Naturo-Desnudismo.

Estos números son aquellos que hemos vuelto a editar por hallarse agotados debido al interesante trabajo y fotografías de Sanvorín sobre el ayuno de 47 días—el cual resultó un ruidoso éxito y enviamos esos ejemplares para que traten, nuestros buenos amigos de hacer toda la propaganda Naturista posible para que se convenzan de que el Naturismo es lo único que cura de verdad!

¿PORQUE EL HOMBRE NO ES CARNIVORO NI OMNIVORO Y SI VEGETARIANO POR NATURALEZA?

Este es el tema que tratará el Profesor N. Capo en la inauguración del nuevo local del Ateneo Obrero del Poblet de la calle Marina dedicado a las familias obreras, el día 28 de mayo a las 6 y media de la tarde, a cuyo acto quedan invitados nuestros lectores y simpatizantes.

Se ruega, por higiene, no fumar en el local ya que el tabaco es uno de los primeros factores de la degeneración humana y vicio nefasto que mantiene al obrero en la ignorancia y en la esclavitud.

Para pedir la liberación humana antes hay que libertarse así mismo de todos los vicios! Oid obreros!

CULTO AL SOL

Recomendamos a todos nuestros simpatizantes de la Librecultura Científica que lean y estudien detenidamente el suplemento de «Pentalfa» que trata sobre el «Problema sexual y el Nudismo» antes de venir a nuestro campo, por que con una preparación mental superior comprenderán mejor nuestra finalidad integral. También les recomendamos lean «El Naturo-desnudismo y la Revolución Social» para que se capaciten de la influencia de nuestras ideas dentro de la sociedad actual. Los que desean practicar el *culto al sol* deben hacerse antes socios en Pelayo, 60, 3.º con sus familias, y los días de salida son el domingo 28 y 4 de junio a las 7 de la mañana en la Plaza de España.

ACADEMIA SENECA

Acaba de inaugurarse el nuevo local de esta importante Academia de Cultura física. Musical y Artística en la que se da acogida a todo lo selecto y científico de lo moderno, incluso Naturismo. Su digno director, Pey Ordeix, reciba nuestras felicitaciones por su acatada labor de selección y agradecémosle infinito la elección para el curso de Música de nuestro dilecto amigo y eminente maestro, Juli Pons, convencido trofólogo, como también de la muy sensible y convencida Naturista, la poetisa catalana. Genoveva Puig, para la sección de canto. El nuevo local de la Academia Séneca está en la Ronda Universidad, 5, 2.º

BUSCO NOVIA SERIA

Oficial albañil, de 29 años, desea relacionarse con joven simpatizante de las ideas que propaga «Pentalfa» para fines matrimoniales. Dirigirse a F. Cristóbal, México, 6, bajo, 1.º (Guindalera) Madrid.

SE NECESITA UN POETA

Para escribir poesías o faenas de Librecultura, para publicarlas en «Pentalfa» se necesita escritor poeta que haga vibrar de entusiasmo los corazones de los lectores Pentalfistas, Como pago de cada poesía se le enviará de regalo un buen libro de Naturismo.

Escribir a Redacción de «Pentalfa».

ARROZ Y DESNUDISMO

El domingo día 28 de mayo en el Parthenón haremos para todos los asistentes un rico arroz vegetariano a la paella sin substancias de la «triquinosis» ni del ácido úrico, ni con las asquerosas «Satosas con caseara». Se practicará, en nuestro local cercado debidamente, la Librecultura alemana que es lo que nosotros aquí llamamos Desnudismo y en Francia Nudisme, como cultura sexual y moral—allí no admitimos curiosos ni a los esclavos del sexualismo febril y enloquecedor, fruto del carnivorismo triunfante. Punto de salida: Plaza de España a las 7 de la mañana, autos de Gavá. Ida y vuelta 2 pesetas.

HIGIENE SEXAL

En la antigüedad se introducía a los jóvenes en la enseñanza por medio de ceremonias sagradas que tenían una cierta duración.

Se les enseñaba que las *aguas vivas* que empiezan a circular por sus cuerpos marcan el principio de una vida nueva.

Hasta entonces la naturaleza no tenía más misión que la de construir el cuerpo físico, mientras que ahora tiende a un progreso espiritual por la generación de un nuevo jugo: el esperma en el joven, el óvulo, o más bien el *cuerpo amarillo,* en la muchacha. Este progreso está unido a la completa utilización de todos los jugos vitales, mas, muy particularmente de esa substancia infinitamente preciosa que destilan los órganos genitales.

Perder los jugos vitales segregados por los órganos sexuales, es una falta grave. Salvo cuando están destinados a la procreación, deben ser aprovechados, reabsorbidos por el organismo para restaurarlo y, sobre todo, para componer la substancia del cerebro y sistema nervioso.

Al igual de todas las glándulas del cuerpo, cuyas misión es la de filtrar o metamorfosear los jugos nutritivos, las glándulas seminales (los testículos del hombre y los ovarios de la mujer), están destinados a transformar la linfa quilifera en jugo vital. Después que la parte útil de los alimentos ha sido trabajada por los órganos de la digestión, transformada en quilo, una parte de éste pasa a las vesículas seminales, situadas en el interior del cuerpo, para ser nuevamente trabajado por el jugo segregado por los órganos geniales. La parte que ha sido de esta manera preparada sirve para la alimentación del sistema cerebro-espinal.

Es notorio que los castrados pierden la independencia del juício, de la voluntad y del poder espiritual, y que físicamente los caracteriza una formación anormal de tejidos adiposos. Es la prueba del papel que representan los órganos genitales en el fenómeno de la nutrición, particularmente en la metamórfosis del quilo en jugo regenerador de los nervios y del cerebro, sin la cual no hay regeneración posible.

En consecuencia, la enseñanza de la regeneración tiende a la obtención de una abundante segregación seminal de una parte, y de otra a acostumbrar los órganos a refinarlo y al organismo a reabsorberlo.

DR. HANISH

Lea usted en el próximo número el interesante trabajo del Profesor N. Capo «Eugenesia y Desnudismo».

LA LIBRECULTURA EN FRANCIA

La cultura gímnica es la cultura íntegra del cuerpo interno y externo. —Para amar hay que poseerse a sí mismo, para derramarse sobre los demás. —La política, el arte de gobernar, sólo nos interesa como ciencia de encauzar impulsos. —Las sociedades naturistas también hacen política. aunque una política sana, que no está supeditada al interés del partido.

El último banquete organizado por «Vivre», en el que debía comentarse el tema «Los desnudistas y la estética», ha obtenido un gran éxito. Fácilmente comprensible, si a lo atractivo del tema se agrega que la presidencia fué ofrecida a André de Fouquiéres, «el árbitro de las elegancias», y la élite del movimiento parisiense, y numerosos simpatizantes y curiosos, fueron a escuchar cómo iba a aunar Fouquiéres a la elegancia de la vestimenta con el desnudismo.

Tomaron parte en los comentarios en torno al tema, el director de «Vivre», Kienné de Mongeot, el Petronio moderno que presidía, el orador Bontemps, el danzarín estético Maykovsky, el abogado Barquissau, el estético y precursor naturista Raymond Duncan y la señora Sasia Erlich, abogada.

No hay que temer ni ser enemigos del vestido considerado en sus relaciones con la estética. La cultura gímnica es la cultura íntegra del cuerpo interno y externo, la cultura de los reflejos y también la del espíritu que se refleja en el gesto. Un cuerpo sano, robusto, elegante en sí mismo, es condición indispensable para una vestimenta que, además de útil, sea a la vez adorno y no pegote ridículo.

La prensa comentó de muy diversas maneras el que Fouquiéres presidiese un banquete de libreculturistas, y éste remitió a «Comoedia» la carta siguiente:

«Os extrañáis de que—bajo el signo de la estética—haya aceptado la presidencia de la comida de los naturistas, contestando a la invitación de Marcel de Mongeot, director de las organizaciones sociales de «Vivre».

En efecto, se impone una explicación!

Lo he hecho con perfecto conocimiento de causa. Soy partidario de la elegancia en el vestir, que concurre a la estética en general, y por ello elogio al Naturismo.

Un hombre preparado por ejercicios racionales de cultura física puede corregir sus imperfecciones y, por eso, está más apto para cualquier otro para llevar el traje con elegancia verdaderamente natural, y hacerlo valer. El traje mejor cortado, que lleve la firma del mejor sastre, no podría ser llevado con decencia por un hombre barrigudo.

La elegancia en el vestir debe ser, además, completada por la de los gestos y las actitudes. Todos los esfuerzos deben tender hacia el perfeccionamiento íntegro del sér.

Desde luego, el Naturismo (1) no puede ser practicado más que como una cura en ciertas circunstancias, en campos, desgraciadamente demasiado poco numerosos, en propiedades, en jardines cerrados lejos de las miradas de la gente.

El Naturismo tomado así, de una moral casi evangélica, es un estado provisional, preparatorio, que permite arrostrar la vida vestida del mundo con tanta más agilidad, elegancia y pudor.—*André de Fouquiéres.*»

Estos conceptos, seguramente, ayudarán a poner en su lugar un punto tan interesante como es el de «los desnudistas y la estética».

(1) El autor emplea aquí la palabra «Naturismo», al igual que muchos alemanes, en el sentido de librecultura, definición que nosotros no podemos aceptar, como hemos explicado ya no hace mucho, desde estas mismas páginas, al referirnos al concepto que de la vuelta a la Naturaleza tienen los alemanes y los franceses. Nosotros no concebimos al Naturismo más que como una doctrina de múltiples ramificaciones, y no podemos, en modo alguno, tomar cualquiera de sus partes por el todo. Junto a la cultura del cuerpo y preparación de lo físico, para una moral nueva, razón de ser de la librecultura, se yerguen otros aspectos que ella no puede comprender, y que forman parte de la doctrina: la alimentación y sus principios científicos, la ética, la filosofía, el cuidado y mejoramiento de lo interno del hombre y de su empuje hacia lo más bueno, el sentimiento religioso de la Naturaleza... y un sin fin de aspectos que no podemos enumerar aquí sin riesgo de extendernos enormemente, pero que captará fácilmente el inteligente y asiduo lector de revistas naturistas, netamente naturistas.

(De «Regeneración»)

GRATA VISITA

Hemos tenido el honor de estrechar la mano de nuestros queridos amigos naturistas don Mario Lloréns y su distinguida esposa doña Elena Grau.

De paso por Barcelona y antes de regresar a América han visitado nuestra hermosa ciudad. A la comida que les ofrecieron los Directores de «Pentalfa» asistieron también los esposos Castells-Hernández, don José Palau Cases, la señorita Llovet, don Jaime Saltó, la compositora Genoveva Puig y el maestro Julio Pons.

Después de la cena se organizó una selecta velada musical, en la que Genoveva Puig interpretó algunas de sus bellas composiciones, y Julio Pons, en obsequio a los distinguidos esposos, interpretó con su habitual maestría obras de Bach y Chopin. Para finalizar la fiesta la señora de la casa, doña Ramona Perera, en honor a sus amigos los distinguidos señores Lloréns-Grau, y para rememorar las costumbres camperas de su segunda patria (Argentina) recitó entre otros versos de poetas argentinos, un fragmento del poema de Hernández «Martín Fierro», cuyas obras adapta a su personalidad, con su estilo característico e inconfundible, dando a cada una de ellas la justa interpretación con la pureza que vibra en su alma de gran rapsoda.

Los esposos Lloréns-Grau felicitaron cordialmente a los artistas, quedando reconocidos por la exquisita gentileza de los directores de «Pentalfa».

ZANONI

EDICIONES «PENTALFA»

EL NATURODESNUDISMO Y LA REVOLUCIÓN SOCIAL

El profesor N. Capo, director de la revista naturodesnudista «Pentalfa», acaba de publicar el folleto titulado «El naturodesnudismo y la revolución social».

A las muchas panaceas inventadas para curar el dolor y la desesperación de los siglos, tan íntimamente relacionados con los sufrimientos y la desdicha de los hombres, debe añadirse esta otra: la panacea del naturodesnudismo cuya fórmula nos revela Capo en «El naturodesnudismo y la revolución social».

Una revolución política, una revolución social, no mejoran al individuo, antes bien lo empeoran, según observamos todos con pena. Una revolución individual, forzosamente ha de contribuir al perfeccionamiento del operador.

Tal es, al menos, la tesis sustentada por Capo en el folleto al cual nos refererimos.

(De «El Mercantil», de Valencia 13-11-33)

TARIFA DE PRECIOS DE ANUNCIOS EN «PENTALFA»

(Los pagos deben hacerse por adelantado).

Contrato por un año

Página entera: 50 ptas. cada inserción; media página: 30 ptas. ídem; un cuarto de página: 20 ptas. ídem; un octavo de página: 10 ptas. ídem.

Contrato por seis meses

Página entera: 80 ptas. cada inserción; media página: 45 ptas. ídem; un cuarto de página: 25 ptas. ídem; un octavo de página: 18 ptas. íd.

Por inserciones sueltas

Página entera, 100 ptas. cada inserción; media página: 60 ptas.; un cuarto de página: 40 ptas.; un octavo de página: 25 ptas.

Un pequeño anuncio de 4 a 5 líneas en las noticias 5 pesetas, y de una sola línea 1 peseta.

A LOS PROPAGANDISTAS

Los que deseen recibir paquetes de «Pentalfa» para la reventa al público o a los amigos y conocidos han de saber que irán contra reembolso, y el precio será de 0'35 cada ejemplar, pidiendo como mínimum, 10 ejemplares.

Higiene del Matrimonio
del Dr. ROSEN
Lo mejor que se ha publicado sobre el criterio naturista en la cuestión sexual. Seguido además con varios trabajos sobre desnudismo y numerosas láminas al desnudo
Precio: 2 pesetas y se envía contrareembolso a quien lo solicita a la calle PELAYO, 60, 3.º BARCELONA

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

PAN DEXTRINIZADO
BLANCO E INTEGRAL
HORNO DE MONTSERRAT
— DE —
MELITÓN BOTINES
Especialidad en Pan Dextrinizado con harina Integral superior, a 1'25 el kilo
Villarroel, 44 (entre Sardenya y Tarragona)
Teléfono 30046
BARCELONA
NOTA.—El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará como se debe preparar el pan dextrinizado para celiacos. Se envían paquetes para Provincias.

Comedor Vegetariano Trofológico PELAYO, 60, 3.º
Comidas desde 2 pesetas 1.ª Cenas, 1'50

Casa de los PURÉS Harinas, Legumbres y Purés de todas clases, todo garantizado
Prueba nuestro rico CALDO VEGETAL
Pasaje Madoz, 4 Teléfono 17083

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.
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
Depósito J. JULIÁ Consejos, 9 BARCELONA (Gracia)
VALE-REGALO
Medicamentos vegetales «LAVINTERN»
Deseaviso, 9 J. Julià, Barcelona
Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme contra reembolso la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA SALUD
Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

PAN DEXTRINIZADO
ELABORADO CON HARINAS SUPERIORES
BLANCO E INTEGRAL
A 1'25 EL KILO
Panadería de Santiago Campdepadrós
UNICO FABRICANTE EN GRACIA
SERVICIO A DOMICILIO
VERDI, 9 TELÉFONO 72044

No deje de enriquecer su biblioteca con la Colección de "PENTALFA" Desnudista 1931-1932

"El Naturismo en el bolsillo"

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

Por el profesor N. CAPO

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

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

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

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

Lección tercera
Orientación individual.

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

Lección quinta
Consejos varios referentes a los agentes físicos.

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

Lección séptima
Masticación, insalivación y selección de los alimentos.

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

Lección novena
Las incompatibilidades químicas alimenticias.

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

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

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

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

Más de 300 páginas de texto

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

NATURISTAS SONRIENTES



La mamá con su nena de pocas semanas

QUIEN JUEGA CONMIGO?



Pidiendo compañero para el juego en el campo desnudista

DESNUDISMO Y TRANSPORTE



UNA REPORTER INTERESANTE



Las mujeres libreculturistas cuando realizan sus magníficas excursiones por el campo y se hallan ante un arroyo como este, cargan al hombro la fruta y la ropa y atraviesan estoicamente el lago fresco

En busca de instantáneas Libre culturistas en la libertad del campo

NATURISMO EN AMERICA



Juanita Cuccurullo con sus hijos Luis y Nilda Primavera