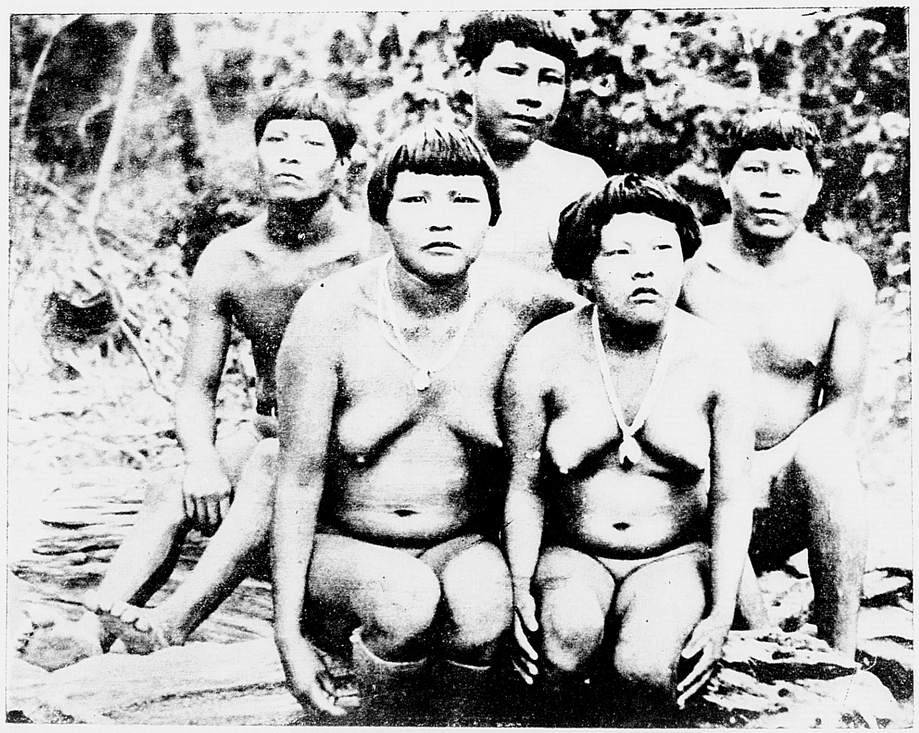
FIESTA DE LA PRIMAVERA



Grupo de Naturistas semidesnudistas que tomaron parte en la fiesta del 14 de Mayo.

INDIOS DEL BRASIL



Vida al desnudo en las selvas virgenes del Amazonas. Observe el lector el detalle del pelo lacio, la nariz achatada, pechos desarrollados y labios gruesos, sintomas de fortaleza fisica. Con una buena educacion y una racional instruccion estos seres llegarian a una mejor comprension de las leyes naturales y serian asi más conscientes de la vida. No obstante, nos prueban ellos que el vivir al desnudo no es un descubrimiento, sino una cosa natural.

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N. 88328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

La Victoria Suprema



¡Sacro altar de los montes!; ¡Dulce sombra
del Bosque Santo! a vuestra gloria surge
la visión misteriosa de mi vida
Del pasado sin límites avanza
para guiarme al Porvenir dichoso.
¡Hermanos, atended! He aquí el poema
del humano dolor ante la imagen
de la belleza augusta...

Reina es la luz del horizonte inmenso;
brisa sutil desízase en las hojas:
el cercado recinto llena intenso
silencio, y abre en él sus rosas rojas

---

la tragedia del hombre y del pecado
la hora sonó de la sagrada prueba
que la hostia pura del Amor eleva
entre la Iniciatriz y el Iniciado.

Del rito primordial rásgase el velo
ante el profano, en un supremo instante...
¡Que a su esplendor el corazón levante
para escalar desde la tierra el cielo!

En su severa magestad desnudos,
El, la victoria sobre el cuerpo anhela;
Ella, el fulgor del Ideal revela...
Se han contemplado por un tiempo, mudos

¡Y en un trágico impulso el hombre siente
hullir la fuerza de un instinto impuro!
Vuélvese entonces... flácido, inseguro,
de su vergüenza en el dolor creciente...

¡Mas la Sacerdotisa, noble hermana,
como una estátua sonriente espera.
¡Ella hara resurgir la Luz primera
que alumbro el Sol de la inocencia humana!

¡Y sobre el pobre cuerpo dolorido
y junto al triste corazón sangrante,
hara nacer del hombre redimido,
la Rosa del Amor, casta y fragante!

XAVIER VILRA

Barcelona, fiesta del Solsticio de Estío 1933

Barcelona, 30 Junio 1933 Número 172 PRECIO: 50 centimos

PLAYA DE CASTELLDEFELS
CONCURRIDA POR BAÑISTAS
LIBRECULTURISTAS



Dos buenos amigos desnudistas gozando de las delicias de la libertad corporal. El hombre desnudo no tiene disimulos

¡¡ADQUIERA HOY MISMO!!

"EVANGELIO DE RÂMAKRISHNA"

UNA PESETA EJEMPLAR

Pedidos de diez ejemplares, sólo 6 pesetas

EL LIBRO MAS INSTRUCTIVO Y MORAL

es el libro de las 30 parábolas

● ● ●

CONTIENE LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS:

Prólogo, de N. C.
Parábola del elefante y los ciegos.
Parábola del discípulo y el elefante enfurecido.
Parábola de la serpiente y el santo.
Parábola del agricultor y la acequia.
El dinero es poder.
Orgullo.
Parábola del tigre.
Parábola del Sâdhu.
Parábola del leñador.
Parábola del camaleón.
Parábola de la hormiga y la montaña de azúcar.
El gavilán y el pescado.
El rico y el mayordomo.
La muñeca de sal.
El hombre y su cabaña.
El alimento y la vida.
Cada cual en su sendero.
Corazón puro.
Dios reside en todos.
Peligro de los poderes psíquicos.
Parábola del pájaro en el mástil.
La firmeza en la fe es necesaria para la realización.
El que mucho abarca poco aprieta.
Ser Uno con todos.
Parábola del leñador y su sueño.
El fakir, el elefante y el santo.
¿Quién es un verdadero maestro espiritual?
Resistencia al mal.
Dios es el sol de la sabiduría.

ILUSTRADO CON ORIGINALES GRABADOS DE PEÑARROCHA

"El Evangelio de Râmakrishna" es el gran libro moderno para los niños de 6 a 80 años

● ● ●

NOTA IMPORTANTE.—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.

En la Colección completa de PENTALFA, 1932, que contiene: **Cocina Científica Racional**

(Compatibilidad e incompatibilidad de los alimentos) **Por RAMONA PERERA**

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

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

ENVIE cuanto antes sus fotografías para tomar parte en el primer

Concurso Fotográfico Desnudista Español

PREMIOS:

Primero 100 pesetas
Segundo 50 »
Tercero 25 »

y es probable obtenga el primer premio si su trabajo vale

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

Obras nuevas Naturistas recomendables

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

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

Disponible

Casa de los PURÉS

Harinas, Legumbres y Purés de todas clases, todo garantizado

Prueba nuestro rico CALDO VEGETAL

Pasaje Madoz, 4 - 1 - Teléfono 17063

Fernando Serrano

Almacén de plátanos y naranjas

500 naranjas buenas, 25 pesetas, a domicilio

S. Gerónimo, 6 - BARCELONA - Teléf. 17104

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Panadería de la Bonanova

Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785

Depósitos: **Caspe, 57** (esquina Bailén) **y Muntaner, 36** (Colmados)

BARCELONA **Plaza Bonanova, 5**

ADMINISTRADORA: RAMONA PERERA Alcoy, 2 y 10 TELÉFONO 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR: Profesor: N. CAPO Pelayo, 60, 3.º 30 JUNIO 1933

LA BONDAD DEL DESNUDISMO

A los varones y a las mujeres de buena voluntad que leen estos escritos, les recomiendo que imaginen una sociedad de mujeres y hombres desnudos, de varias edades y hasta de razas diferentes. La desnudez de esa sociedad debe imaginarse en un ambiente de completa limpieza corporal, en un medio de corrección y de dignidad, de manera que junto con la desnudez sean conservadas las cualidades naturales que adornan al individuo, como los cabellos, por ejemplo, que siendo naturalmente un adorno e incluso un elemento higiénico (al revés de lo que muchísimos creen), no deben ser cortados, sino dispuestos de manera en que la comodidad se una a la estética. La disposición de las melenas del Apolo del Belvedere puede ser una demostración de cómo puede ordenarse la cabellera masculina; la disposición de las trenzas puede indicar una ordenación cómoda de la cabellera de la mujer. Esto como un caso de demostración, ya que por lo demás hay muchos sistemas de ordenar el cabello de un modo cómodo y artístico. Esta sociedad de hombres desnudos ha de imaginarse también como si sus componentes tendieran, en lo debido, a perfeccionar o a superar la naturaleza; procurando, como otro ejemplo, eliminar el vello excesivo, que parece indicar una especie de regresión o de degeneración corporal. Para redondear la debida harmonía del conjunto, imagínese también que si en dicha sociedad existen algunas deformaciones — caso más que probable—, dichas deformaciones sean atenuadas o disimuladas siguiendo siempre las normas de la estética corporal. El resultado de todo este esfuerzo imaginativo vendrá a ser un cuadro en que la humana desnudez se mostrará radiante de belleza, ya que el promedio de los humanos, en las mencionadas condiciones de aseo personal, si no puede presentar actualmente un conjunto plástico impecable, puede en cambio aparecer como una colectividad de una regularidad de formas, lo suficiente estética, para que a su lado la visión actual de la comunidad vestida, a la que desgraciadamente estamos acostumbrados, resulte un cuadro de fealdad monstruosa, verdaderamente infernal, cual no sería capaz de imaginarlo un nuevo Dante que naciera en una Humanidad que viviese de acuerdo con las buenas leyes naturales.

Coloquen ahora mis lectores ese cuadro de estética desnudista en marco apropiado: no en calles infectas, mal olientes de bencina, entre edificios de orgullosa elevación y de arquitectura infame; sino entre jardines y bosques, en medio de los prados, junto a las playas; lugares magníficos entre los cuales descollaría la humana vivienda, ideada por verdaderos arquitectos, no por los magos negros actuales, brujos sin entrañas que se creen ingenieros y artistas, y que por el lucro vil fabrican cárceles hediondas.

La visión completa de la sociedad desnudista en su marco apropiado, hará pensar a mis lectores imaginativos en las leyendas de la Edad de Oro y también en el remoto ensueño del Paraíso terrenal.

Y ahora yo digo a mis lectores y lectoras de buena fe, que se pongan la mano sobre el corazón y que digan si en una sociedad como la descrita, el hombre no se volvería, casi automáticamente, más bueno. Esa sociedad, viviendo en plena belleza, olvidaría la acometividad homicida; la convivencia en una cierta regularidad estética acrecentaría la fraternidad; los bellos cuerpos desnudos no tienden mutuamente a destruirse, sino a respetarse... He aquí por qué los esfuerzos del verdadero Desnudista tienden a que desaparezca el mal en todo y a que impere definitivamente el Bien integral.

XAVIER VIURA

Barcelona, Junio 1933

LEED MADRES!

No temáis a lo que os puedan decir los médicos ignorantes! Por amor a vuestros hijos no les deis nunca caramelos, bombones, chocolates, ni confituras porque son la causa de la tuberculosis intestinal y especialmente de todos los males del hígado! Son productos artificiales industrializados, desvitaminizados!

Si queréis evitar, de verdad, las fiebres peligrosas en vuestros niños, evitad darles todo producto antinatural y procuradle frutas frescas y sanas: las ricas uvas, las peras jugosas, las manzanas aromáticas y las refrescantes sandías y melones! No temáis a lo que os puedan decir los médicos ignorantes!

¿Cómo es posible el Naturo-Desnudismo en el mundo de los vivos?

De las bondades, beneficios, ventajas, facilidades, como de las ideas regeneradoras y de superación del Naturo-Desnudismo, en beneficio de la Humanidad doliente, ya no cabe discutir. Suponemos al lector enterado de todas las razones que hay en pro, y, por tanto, le consideramos va bien convencido de nuestro ideal; así no argumentaremos hoy en ese sentido, e iremos, en esta carta-invitación dirigida a mis amigos los propagandistas del Ideal, directamente al grano.

Y comenzamos. Lo que es bueno hay que propagarlo! Diariamente nos viene a la memoria aquel aserto filosófico del gran Khune, cuando dijo: «Es característico en la especie humana que todo aquel que ha descubierto algo útil para sí mismo sienta el irresistible deseo de comunicárselo al prójimo. Todo hombre de corazón debe pensar así si no, demostrará que es un egoísta!!»

De manera que es posible la rápida intensificación del Naturo-Desnudismo en el mundo, sólo enseñando, cultivando, practicando, eso es: propagando con el ejemplo diario, porque el Naturo-Desnudismo, lo repetimos, más que una idea bonita, retóricamente es una doctrina de elevación moral por ser eminentemente práctica. Muy bien, ¿pero cómo propagar el Naturo-Desnudismo prácticamente para su implantación en el mundo? Vamos a verlo:

Por ejemplo: PENTALFA tiene 20 ó 30 mil lectores que gustan del Naturo-Desnudismo, pero todos esperan que PENTALFA u otras publicaciones convenza por sí sola al resto de los humanos que hay en el mundo. Y esto es una utopia, una quimera; eso es pedir peras al olmo, como vulgarmente se dice.

Estos Naturo-Desnudistas, desde su torre de marfil, desde el «café» o desde su casa esperan pasivamente, como obra de milagro, que PENTALFA ya es bantante potente para convencer a todos. Y nada más erróneo. PENTALFA no hará nada! PENTALFA es débil, tiene poca fuerza, está anémica! Ella no puede ir a todas partes, no puede entrar en todos los hogares ni en todas las conciencias y en todos los corazones de los hombres. A PENTALFA le faltan glóbulos rojos, le faltan obreras, trabajadoras, le faltan células blancas, le faltan abejas y hormigas, le falta más vitalidad, más energía para regar los surcos del mundo de la fecunda y bienaventurada semilla. PENTALFA no puede atender, con sus únicos brazos, a todo el trabajo que el mundo necesita, y es necesario que surjan nuevos y juveniles brazos para realizar ese TRABAJO.

De trabajo se alimenta el mundo, de trabajo se nutre el progreso de la civilización, de trabajo vive la rotación de la Tierra!

Si cada cual cumpliera con su trabajo, con su deber moral, entonces sería posible el Naturo-Desnudismo en el mundo.

Y debemos hacerlo, debemos trabajar, trabajar. Y la *clave* del asunto está en esos 20 ó 30 mil lectores de PENTALFA, convirtiéndose cada lector en un verdadero apóstol, en un verdadero propagandista incansable e irreducible. Cada lector ha de ser otro nuevo PENTALFA, otro potente faro de iluminación y de voluntad!! ¿Dónde no llegaríamos si cada lector fuera una sucursal dinámica de propaganda verdad?

Muy otra cosa sería el mundo actual si esos 20 ó 30 mil lectores de PENTALFA se convirtieran de la noche a la mañana en heraldos del Bien, en los anunciadores de la Buena Nueva del Naturo-Desnudismo!

Vibrad, clarines! Sonad, trompetas! Manifestaos, el nuevo Verbo ha nacido! Adelante!! La voluntad lo puede todo!!

Cada cual que convenza a su amigo y convierta a sus familiares, y el triunfo no se hará esperar!!

Nada de gritos, sino verdadera propaganda. PENTALFA os facilitará material de lectura con su aluvión de publicaciones Naturo-Desnudistas!

Escribid, escribidnos hoy mismo!!! Que comience el dinamismo!!!

N. CAPO.

QUÉ ES USO Y QUÉ ES ABUSO SEXUAL?

Muchas personas creen que los órganos sexuales del hombre y de la mujer son para excitarse y fornicar todas las noches!!! Craso e infame error!!!

Aunque estamos convencidos de que alguien nos tratará de orates, diremos, no obstante, la verdad. Los órganos y glándulas de la generación (llamados sexuales, pero que su verdadero nombre es "de la generación" o "de la reproducción") han sido creados por la sabia Naturaleza, no para el gusto y placer de los hombres, sino para mantener la perpetuación de la especie humana, que es un imperativo vital de raza! Igual ocurre con la función de comer. La comida es para mantener en vitalidad las células de nuestro cuerpo y no para dar gusto al paladar. Se ve que la previsora Naturaleza «engaña» continuamente a sus hijos dándole sensación, gusto o placer en cada acto que ella tiene interés en que se ejecute, y entusiasma a los seres adultos como la madre engaña a los niños cuando les da un dulce para que obedezcan. Son medios que se emplean para determinados y elevados fines. La nutrición del organismo es una finalidad superior a la del gusto del paladar cuando se come. Esta termina pronto y la nutrición dura mucho más tiempo. En el dormir ocurre lo mismo. No dormimos para soñar, sino para dar lugar a la asimilación de los alimentos ingeridos y nutrir así más perfectamente a nuestro organismo. Si el hombre no encontrara placer en el acto sexual no lo consumiría y no perpetuaría la Raza. La Naturaleza, entonces, para que el hombre no se olvide de engendrar le da la sensación, *pero es sólo como un medio y nunca como un fin. Pero el hombre y la mujer abusan impunemente de los órganos y glándulas de la generación creyendo que éstos son simplemente "piezas" u órganos sexuales que están hechos exclusivamente para el placer y que "si vienen hijos es por casualidad", y creen que la prole es una consecuencia fortuita del "amor".*

La Naturaleza nos ha confiado un gran tesoro: la energía vital, *para que la empleemos poco a poco en la perpetuación de la Raza a que pertenezcamos y en su mantenimiento, pero los hombres ignorantes en cuestiones biológicas derrochan ese capital de vida en continuas bacanales, engañados con la «fiebre del amor» y es su propia víctima, porque la Naturaleza se venga contra ese abuso y esa ignorancia de los hombres. Pero cuándo es uso y cuándo abuso? El lector hallará la respuesta en «Higiene del Matrimonio» del Dr. Rosch.*

Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Perera

...Y VA DE ESPARRAGOS!

Ya terminó la fuga de los espárragos. Siguen exponiéndose en el mercado hermosos manojos, pero algo más caros. Esta planta esmilácea contiene pocas sales, pero es muy diurética, por la gran cantidad de agua que contiene.

El cultivo de la esparraguera hace varios siglos que se conoce.

En la antigua Roma se esmeraron en el cultivo de los espárragos, y al igual que algunos pueblos orientales, le tenían en gran estima, considerándolo plato de distinción, digno de ser presentado en la mesa más regia.

Fué uno de los bocados preferidos de los más exigentes gastrónomos de la Ciudad Eterna, y hoy en pleno siglo XX continúa haciendo la delicia de los paladares refinados.

En Inglaterra y Francia se hace gran consumo de espárragos, siendo esta última nación la que se dedica con verdadero interés a su cultivo.

Que en España vamos aficionándonos de día en día a los espárragos, lo prueba el aumento considerable de producción que se viene observando de unos años a esta parte.

Los soberbios manojos de espárragos de cosecha nacional que nos presentan orgullosos nuestros cultivadores, nada tienen que envidiar a los de producción extranjera. Dedícanse además, como en Francia, al cultivo forzado del espárrago, obteniendo por medio de calor artificial hermosos ejemplares que nos presentan en el mercado en todas las épocas del año, y como es lógico, debido al cuidado especialísimo que fuera de la época normal requiere su cultivo, adquieren un precio muy elevado. Por lo tanto, su adquisición solamente está al alcance de bolsillos privilegiados. Así, pues, aprovechemos los últimos de la temporada.

ESPARRAGOS CON LIMON

Después de hervirlos en agua abundante, se escurren y se colocan en una fuente (que se venden especiales). Se aderezan con zumo de limón y aceite.

ESPARRAGOS CON PICADILLO

Se preparan y aliñan como se indica en la fórmula anterior y se añade, además, un picadillo de estragón, hierbabuena, perifollo, cebolleta, huevo duro y aceitunas sevillanas.

ESPARRAGOS CON MAYONESA

Hervirlos y presentarlos en una fuente junto con la salsera con salsa mayonesa.

FRUGIVORISMO DE ESTIO

Dentro de unos días tendremos abundancia de melones y sandías, frutas deliciosas que combinadas con ciruelas, piñas, melocotones, peras... constituyen menús dignos de los Dioses.

DESAYUNO

Cuatro o cinco tajadas de melón dulce y perfumado, algunos melocotones, un poquito de miel y pan dextrin (negro si se sufre estreñimiento). Desayuno completo y delicioso.

MEDIODIA

Unas tajadas de sandía, un plato de ciruelas, unos trocitos de piña, un poco de requesón y galletas dextrinizadas y... ¡basta!

CENA

Medio melón, unos cuantos albaricoques, un platito de nata y algunas galletas. He aquí una cena sumamente sencilla y agradable.

ESPARRAGOS AL GRATEN

Se arrima a la lumbre una cacerola pequeña, se le echa unos 50 gramos de mantequilla, y al estar derretida se añade una cucharada de harina; se revuelve un poco y se le incorpora lentamente un par de tacitas de agua hirviendo. Se deja que cueza lentamente unos 15 minutos, y si queda demasiado espesa es le añade un poco más de agua hirviendo. Al estar a punto la salsa se retira del fuego y se le agrega un par de cucharadas de nata batida o bien una cucharada de nata sin batir y una yema de huevo cruda; se mezcla rápidamente para evitar que la yema forme grumos. Se cortan un poco los pies de los espárragos, procurando queden bien igualaditos; se colocan en una fuente refractaria al fuego, de forma que las cabezuelas queden amontonaditas en el centro, cubriéndolas con la salsa que hemos confeccionado. Se espolvorea con un poco de queso rallado y... al horno inmediatamente para que la salsa adquiera bonito color dorado. Se sirven al momento de sacarlos del horno.

ESPARRAGOS A LA CREMA

Se prepara la salsa y los espárragos como se indica en la receta anterior. Después de cubrir los espárragos con la salsa, se adorna con un picadillo de aceitunas negras, marrón asado y perejil y se sirve en seguida.

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

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

ESPARRAGOS GALLI CURCI

Se hierven los espárragos y se dejan escurrir bien. Prepárese una salsa como se indica en las dos fórmulas anteriores, pero que sea bastante espesa; se le mezcla un poco de queso rallado parmesano y una trufa finamente picada. Rebozar abundantemente las cabecitas de los espárragos, de forma que quede cubierto un trozo de tres o cuatro centímetros; se pasan en seguida por huevo batido y pan rallado, y a freir se ha dicho en la sartén con buena cantidad de aceite fino. Presentarlos en fuente cubierta con servilleta, solos o juntamente con la salsera con puré de tomate. Es un bocado delicioso. Al sér más antiespárraguista se le presentan preparaditos de esta manera y, vamos, no se contentará con chupar solamente los espárragos... se chupará hasta los dedos!

ESPARRAGOS CON POMIDORO

Se confecciona salsa como la que se ha explicado para las recetas anteriores; se le añade un poquito de queso rallado Cacio-cavallo, pizquitas de conserva italiana Pomidoro y se rebozan las puntas de espárragos, se pasan por huevo batido y pan rallado y se fríen en la sartén con abundante aceite bien caliente, procurando que se fría solamente la parte comestible. Una vez las cabecitas de espárragos adquieren un color rubio, como las de los angelotes de Rubens, entonces sacarlos aprisa de la sartén; en un periquete se colocan en una fuente cubierta con servilleta, y volando a la mesa a hacer las delicias de los comensales.

ESPARRAGOS EN CAÑAPÉS

En una sartén conteniendo aceite de buena calidad se fríe cebolla muy picadita; antes que tome color se añaden puntas de espárragos hervidos, puré de guisantes tiernos (guisantes hervidos pasados por tamiz) y yemas de huevo cocidas machacadas en el mortero. Se mezclan bien todos los ingredientes y se retira la sartén del fuego. Córtense a cuadritos o en forma alargada y de unos 8 por 5 centímetros, rebanadas de pan de molde de un centímetro de grosor; se mojan con puré de tomate, luego se rebozan en huevo batido y se fríen en abundante aceite bien caliente. Así preparadas las rebanadas de pan, colóquense en una fuente plana y sobre cada una se echa una buena cucharada del frito de la sartén y.. quedan unos canapés que dicen: «¡Comedme!»

Por hoy, queridas lectoras, basta de espárragos! En la próxima Revista os explicaré cómo se confeccionó la comida con que en la Administración de PENTALFA es agasajó a Roger Solardene, el conocido autor de «Un mes entre desnudistas» y «El culto al desnudo».

Nota.—Por un error de imprenta, en esta sección del núm. 171, en la línea 7, contando desde abajo, dice *hervidas*, en lugar de *crudas*.

RELIGIÓN Y DESNUDISMO

(*Véase los números 169 y 170 ya publicados en los que puede leerse este interesante trabajo enviado por nuestro corresponsal en Suiza, Renato Kielinger*).

Aún hay un capítulo en Ezequiel, todo el capítulo 16, que trata de Jerusalén. Se compara la Ciudad Santa a una prostituta como Roma, Babilonia u otra capital antigua o moderna. Y se presenta la alegoría de una mujer completamente desnuda; mas es el proceso de lo mundano y no de la desnudez.

Ya he acabado con los antagonistas de buena o de mala fe, después de establecer premisas de los sexos a la imagen de Dios. Véase el «Génesis». Justifico su honradez. El solo hecho de que exista en una catedral católica, apostólica y romana la reliquia del Santo Prepucio de Jesús, que se exhibe en una solemne procesión al igual que antiguamente el falo de los paganos, tal vez me autorice a decir a los adversarios: ¿Qué vale de más?

Seamos más conscientes. Reconozcamos que Jesús ha nacido como Job y como cada uno. Fué circunciso, es decir, mutilado en la carne para separarlo moral y materialmente de los que no lo estaban y se entregaban a todas las abominaciones y a todas las aberraciones sexuales.

Jesús fué bautizado por Juan con todos cuantos acudían al Jordán y que demostrando arrepentimiento espiritual eran sumergidos completamente desnudos en las aguas purificadoras. Nadie se atrevería a sostener que el Bautista mandaba a los hombres que se cubriesen con un manto o unas calzas, y a las mujeres con un maillot o un peinador. Tal bautizo hubiese sido tan ineficaz como carnavalesco. Es la Iglesia la que ha llegado desde la ropa de los neófitos hasta el bautizo de los niños en pañales. Los primeros cristianos desconocían estos acomodamientos con la opinión pública.

Seguramente que Jesús fué crucificado completamente desnudo al igual que los ladrones. No se concibe la idea de prestar a los romanos, herederos de las costumbres liberales de los griegos, práctica relativas al tabú sexual. Ellos que tenían las ternas y las olimpíadas, porque las arenas de los gladiadores y los combates de bestias feroces se amoldaban mejor a sus temperamentos guerreros.

* * *

Jesús, en el sermón de la montaña dijo: «No temáis por vuestra vida (se refiere a la vida eterna) (1), por lo que comáis, o por lo que bebáis, ni por vuestro cuerpo, por el modo de vestir. ¿La vida no es algo más que la alimentación, y el cuerpo más que el vestido?» (S. Mateo, 6, 23.)

¡Ah! Harían bien, los hombres y las mujeres, en leer o releer el sermón de la montaña, y procurar colocarlo en estima en esta vida materialista.

Después de su resurrección, Jesús volvió a juntarse con sus apóstoles en el lago Genezareth y allí encuentra a Pedro, en una barca que pesca-

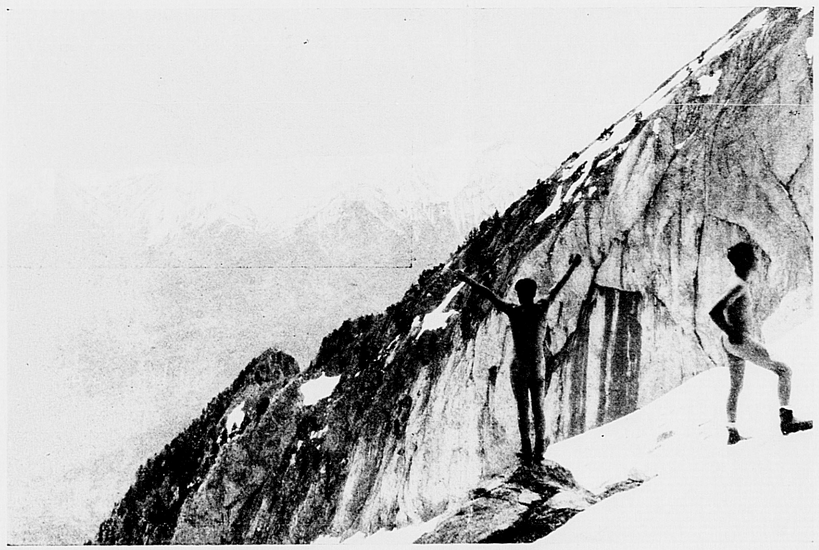
El Desnudismo es la forma más natural de vivir de todos los seres de la creación y no una opinión creada por los hombres modernos.

SOBRE LA ARENA LIMPIDA



El hombre desnudo no tiene pretensiones. Dónde pasará el lector las fiestas sinó al campo o a la playa como lo hacen estos buenos amigos desnudistas?

EN PLENA NATURALEZA: PEDRA-FOLCA



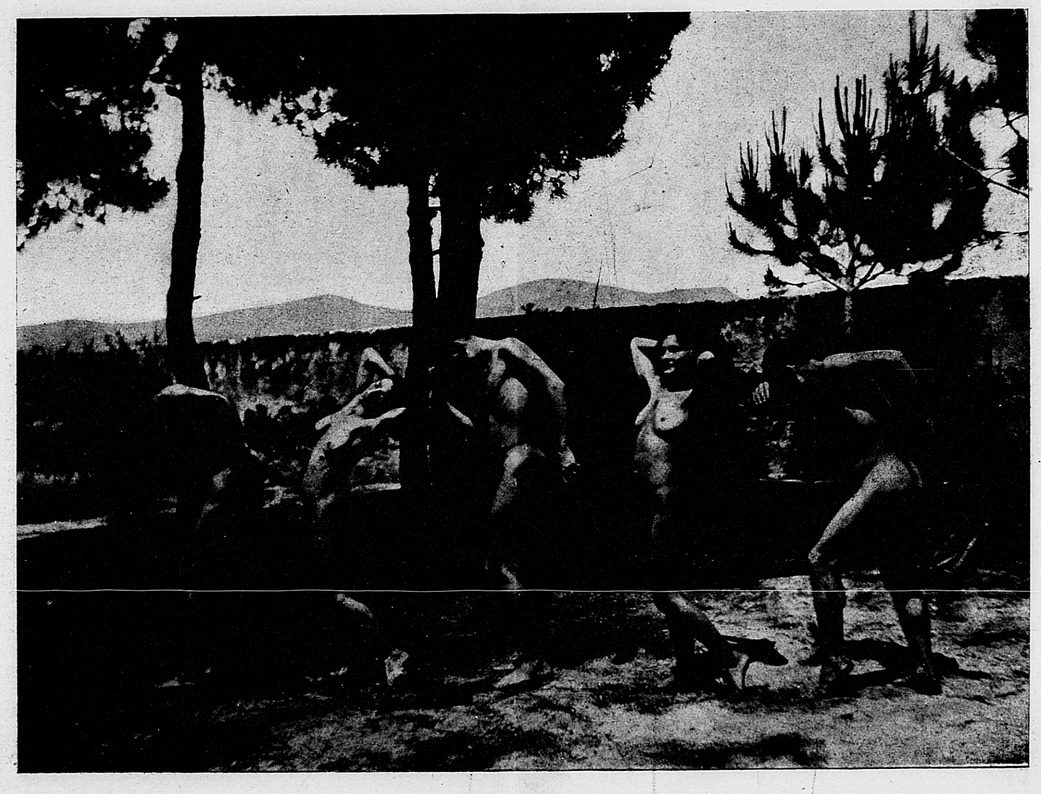
El Desnudismo de invierno en las montañas nevadas

PREPARANDO EL ARROZ VEGETARIANO EN EL PARTHENÓN



El día 28 de Mayo, estos cuatro desnudistas, comprendieron que la alimentación vegetariana mata las pasiones sexuales.

EN EL PARTHENON DE GAVÁ



Arte y Desnudismo

MANUEL MADRILES, DESNUDISTA



Lanzando la jabalina

MIRANDO AL SOL



Desnudismo en Murcia

¡Ojo! ¡Temporada de Verano!

LIBRECULTURISTAS ¡ASOCIAOS!

Libreculturistes ¡Assocciez vous!
Freikulturisten ¡Schreibf euch ein!
Freeculturemen ¡Associate you!

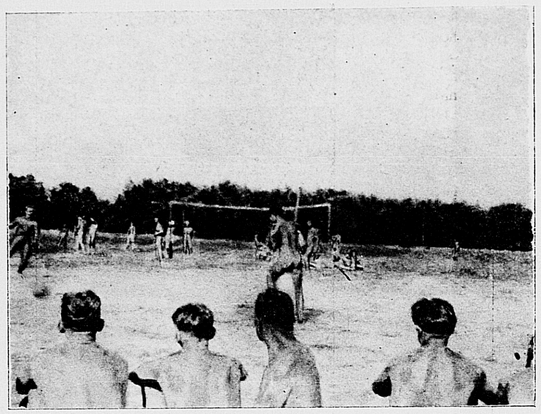
PELAYO, 60, 3.º - Teléfono 79771

UNO DE LOS RINCONES MÁS ALEGRES DEL PARTHENÓN



Mes de Mayo: Faenas de campo

JUGANDO AL FUTBOL DESNUDISTA



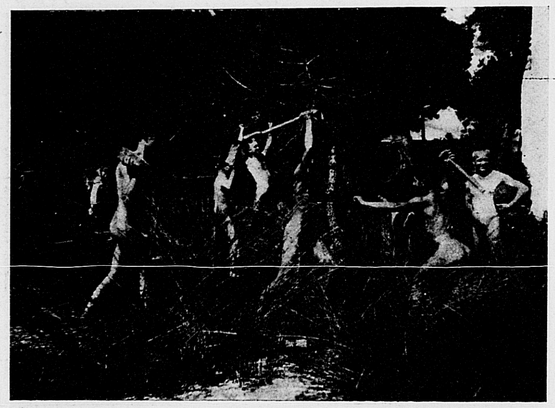
Jugadores y público

EN PLENA NATURA



Saltando en la nieve

OTRO RINCÓN DEL PARTHENÓN



Mes de Enero.-Trabajando

Pídanos Vd. un paquete de **PENTALFA** atrasados a 20 céntimos para repartir entre los amigos. Van contra-reembolso.

Hoy, hoy mismo y no mañana!

Todas las fotos de este número y las del próximo han sido tomadas para **PENTALFA,** por tanto son originales

ba, desnudo. Si bien es cierto que éste se ciñó su ropa para ir hacia el divino Maestro. Lo mismo que haría un nudista para presentarse delante de una persona vestida; lo contrario sería incorrecto, así como lo sería la visita en traje de calle a un campo nudista.

Hubo también un discípulo que huyó desnudo de las manos de los satélites de Pilatos.

Mas conviene terminar con el apóstol S. Pablo, el defensor de los incircuncisos, los cuales no querían sufrir las exigencias de los circuncisos, lo que les parecía un atentado a la dignidad y a la estética corporales.

Es en el XII capítulo de la primera a los Corintios que vemos al apóstol declarar que los miembros que estimamos menos honorables son los que tratamos con más honor y decencia.

Esto es lo que los Nudistas comprenden, pero a la manera antigua, no ocultando lo que merece el máximo de respeto, como son los atributos de la vida y de la regeneración. De esta forma se concibe la repulsión instintiva de los Nudistas a la prostitución y su desprecio de los placeres libertinos. Es un escándalo para ellos estas uniones venales y esta codicia de goces carnales. Siguen los consejos del apóstol de los Gentiles: «Huíd de la fornicación; aquel que la comete, peca contra su propio cuerpo. ¿No sabéis que vuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo que está en vosotros y que os ha sido dado de Dios, y que no os debéis a vosotros mismos? Glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, que pertenecen a Dios.» (Primera de los Corintios, 18, 20.)

Si no hubiese sido testigo de la pureza de ideales y de la moralidad de las acciones de estos hombres y de estas mujeres de los nuevos tiempos, jamás hubiera tenido la audacia de proclamar sobre la fe cristiana que su Ideal es humanitario, consagrado al triunfo de la verdad, del bien y de lo bello. También a sus enemigos ciegos, inconscientes más que malhechores, recordaría esta frase del doctor Gamaliel:

«Yo os digo ahora: No persigáis más a estas gentes, más aún, dejadlas en paz; pues si este designio es obra de los hombres se destruirá por sí mismo; pero si viene de Dios, vosotros no podéis destruirlo; e id con cuidado no vaya a resultar que habéis hecho la guerra a Dios.» (Actos, 5, 38, 39.)

Quisiera aún, para terminar, recomendar a los Nudistas los sabios consejos dados por el apóstol S. Pablo a los paganos convertidos; la citación sería demasiado larga, pero ¿cuál es el Nudista que rehusaría adquirir o pedir un Nuevo Testamento para descubrir en él la Carta espiritual del Nudismo Integral que se encuentra principalmente en el capítulo V de la misiva a los Gálatas.

PASTEUR HENRI HUCHET

(en sa 40 ème annéc du ministère évangélique pour Dieu et l'humanité.

Fait à Genève au Jour du Vendredi-saint et du Dimanche de Pâques 1932-.

DÓNDE PASAR LAS FIESTAS?

Es útil medida para la salud dejar los quehaceres cotidianos, por poco tiempo que sea. El organismo lucra con tal útil deliberación. La higiene recomienda y aconseja urgentemente, sobre todo al habitante de la ciudad, que salga y vaya a vivir una vida diferente, restauradora y provechosa. Se impone esta consideración en el ánimo de todo el mundo: rejuvenecer el cuerpo debilitado y perturbado. Cambiar de medio de ambiente, de agua, de aire, de sol, es adquirir la vitalidad, herida por la continua lucha por la vida. Es forzoso, en estos tiempos modernos, adoptar este contraste saliente para obtener el necesario estímulo. El aldeano debe ir a la ciudad, civilizarse, instruirse, comunicar impresiones y recibir el influjo del progreso. El ciudadano tiene la obligación de ir hasta el campo, beber en la fuente perpetua de la Naturaleza la nueva acción de vigor y de energía que eleva a los hombres hasta el más alto poderío de fuerza y honradez. La Ciudad es un medio artificial y casi siempre impuro. El que habita en los grandes centros, poco a poco va dejándose dominar por el lujo deletéreo, por los placeres excesivos y por todos los males que consigo acarrean las multitudes. Pero sin las ciudades no hay progreso, por cesar la competencia, no se activa el esfuerzo inventivo y estudioso del hombre, y no se adquieren conocimientos, y no puede valorizarse el trabajo.

La ciudad es el crisol en el que se funden y agotan las energías; en donde se traban las campañas más intensas, y, por ello, en donde más se gasta toda iniciativa en los grandes políticos entre nuevas y viejas ideas de gobierno; entre modernos y antiguos procesos de vida comercial; entre la infantil industria de los siglos pasados y los maquinismos perfectos y útiles de la actualidad. En continua efervescencia, el verdadero habitante de las ciudades, a quien pueda caber ese nombre, todo lo debe absorber su cargo, su oficio, su trabajo. Indudablemente sólo pueden caminar en ese terreno los individuos que, animados por un grande amor al trabajo, a él se dediquen conscientes, empleando bien todas las facultades, no desperdiciando el tiempo ni recargando, para no llegar a la atrofia de los órganos, y, como resultado, el aniquilamiento.

Las fiestas son de una enorme utilidad en la vida humana. Al comenzar el cansancio y la fatiga del organismo en la mecánica habitual, sobre todo cuando llega el estío; al sentir la fatiga que mina el esfuerzo y pretende empobrecerlo, es de utilidad real cortar los hábitos cuotidianos y salir del medio en que se reside.

Este éxodo es la más sana deliberación que pueden tomar los hombres, siempre que se oriente la «fuga» científicamente y de conformidad con el individuo, es decir, su manera de ser y su temperamento. Para el ciudadano sólo existe un camino, y es dejar la casa en donde pasa el año, abandonar sus empleos y cargos, cambiar los usos inveterados y salir de la zona en donde reside para procurarse en el interior del país, en la altitud o en el litoral, su lugar de «cura».

Es esta orientación aconsejable para todo neurastenizado de la ciudad, de sangre debilitada y corrupta, pulmones cargados de polvo producido por las aglomeraciones, ojos cansados por el uso de la vista en los teatros y cinematógrafos, casi desconocedor de la Naturaleza, casi sin beber agua pura, sin comer fruta cogida en los árboles productores. De quince días a un mes bastan para adquirir el aire de las sierras, el oxígeno necesario a las vesículas pulmonares o el iodo del mar. Este tiempo es suficiente para que descansen los ojos y se amen los paisajes múltiples de la provincia, y para que un agua caída de las rocas y los frutos sazonados de los árboles soleados le vitalicen.

El ideal sería, sin duda alguna, dirigirse a las faldas abrigadas de nuestras serranías, llenas de maravillas, a un lugar bendito para establecer allí nuestro campamento y vivir allí con la familia, separados del mundo, no leyendo más que en las estrellas o en el sol que ilumina los paisajes, descansando y haciendo excursiones. A orillas de una de las lagunas de la sierra de la Estrella, junto a las rocas, en sitio sin viento Norte; ese es un bello lugar de instalación para erigir una tienda de cam-

LECTOR: Así como escojes y seleccionas tus alimentos, también debes hacerlo con las lecturas. Pués abundan muchas publicaciones que «parecen» Naturo-Desnudistas y en el fondo no son más que máscaras y caretas de la verdadera filosofía Desnudista! Deséchalas!

paña. Allí no llega ni un eco del rumor de las ciudades; no se ve casi alma viva en aquel desierto... Y el espíritu se integra y vive sano y libre, rejuveneciéndose el cuerpo y haciéndose fuerte y conquistador.

Pero si no todos los ciudadanos se arman con suficiente valor para vivir esa vida durante las vacaciones, procúrense una aldea buena en la altitud, en donde puedan pasar una vida descansada y vivir gozando y lucrando en salud, tanto propia como de la mujer y los hijos, quienes tánto adoran la libertad y la luz, el paseo por los montes y valles.

Los que viven junto a las ciudades en que la civilización y el progreso se condensan más por ser populosas, pueden ir a las playas y, en el clima marítimo, procurar el equilibrio y el estímulo para su salud, tantas veces entorpecidos. Es el mar un gran excitante y un tonificador por excelencia. Debilita, sin duda, a quien viva junto a él; pero si la estancia no es larga, los efectos se sienten casi instantáneamente.

El pediluvio en la playa, el paseo junto a la última y delgada lámina de la ola que se deshace en las arenas es utilísimo y fortificante para todos y, sobre todo, para las criaturas. Es mejor que el choque violento de las aguas revueltas del océano inmenso.

El que viva en el litoral debe internarse y buscar el clima diverso de altitud y seco. Contrastando con esto, el que habite en el interior bajará hasta el mar para vigorizarse en forma doble, cuando llegue el estío, excelente para el descanso anual.

El exceso de trabajo, al que tanta gente se entrega, tiene un correctivo saludable en las fiestas, y todos debemos sacar partido, a pesar de las conveniencias, puesto que lo que perdamos económicamente lo ganamos en vida.

La Naturaleza nos enseña; si la queremos estudiar poseeremos salud y fuerza. Es preciso cultivar la salud en vez de cultivar la enfermedad.

Dr. AMILCAR DE SOUZA

INVOCACIÓN A LA UVA

Salve, Reina de las frutas, Uva, yo te saludo.
Uva, don generoso de la tierra, condensación de sol, de luz, de vida.
Uva de seductor encanto, alegría de nuestros ojos y halago delicioso de nuestro paladar.
Uvas renegridas cual pupilas de agarena; Uvas cristalinas, rubias y doradas; Uvas rojas y purpúreas, ópalos y rubíes vivientes; Uvas todas, que cautiváis con el esplendor de vuestras galas y perfumes.
Uva exuberantes, que lleváis en vuestro seno pálpitos ardientes del Rey Sol y la rebosante delicia azucarada del néctar de los dioses.
Uvas divinas, que ostentais vuestra turgente desnudez y cálidos tonos, de natural hermosura, sin atavio artificial que los deslutre.
Uva benéfica, casta caricia del amor de nuestro suelo.
Uva, grito de pasión y de canto de las vides.
Uva, promesa risueña de deleite exquisito.
Uva, hechizo de atracción poderosa, que sólo anhela producir bienes al hombre.
Uva, oblación sagrada del templo rumoso del viñedo.
Uva, símbolo cristiano de la religión del Salvador.
Uva, dulce recuerdo del paraíso de delicias.
Uva, concentración de mieles y aromas.
Uva, la más sana, sabrosa y nutritiva de las frutas.
Uva, ambrosía encerrada en piel de seda, mejor que en vaso de oro.
Uvas tentadoras, de irresistible seducción.
Uvas igualitarias, manjar del potentado y del labriego.
Uvas maduras y jugosas, alto orgullo de la mesa del poderoso y que, sin desnivel alguno, prodigáis el mismísimo placer al paladar del pobre.
Uva deleitosa, ensueño de parcos y golosos.
Uva, filtro de mágico poder, que en cada grano nos brinda un beso vivificante de dulzura y de salud.
Uva, sabia de la madre tierra, trocada en elixir de vida.
Uva, poderoso alimento y postre delicado.
Uva, cuyo fresco jugo es desalteramente milagroso, que apaga la sed abrasadora de los esforzados luchadores del trabajo.
Uva bienhechora, caricia de sedante dulzura para nervios fatigados de tensión.
Uva reconstituyente, tus jugos, sales, gomas y vitaminas son elementos reconstructivos de nuestros órganos.
Uva, antídoto de mil venenos, purificador del organismo y preventivo de muchos males.
Uva, de virtudes sanativas infinitas, semi-panacea universal, fuente de vida, de belleza y salud.
Uva providencial, cuyos efectos son obras de bondad divina.
Uva, alimento, postre y medicina nuestros.
Uva, generosa en beneficios para el hombre.
Uva, fruto bendito de nuestro suelo, y por mil títulos digna de la más alta glorificación.
Uva saludable, dame tus bienes y virtudes, tendrás en mí un adicto permanente, seré tu adorador toda mi vida.

A. D.

(De "Natura", Chile.

AL SOL

El astro Sol asoma por Oriente
Derramando en la tierra luz y vida,
Mientras la Luna, de velar cansada,
Yace entre nubes semi-adormecida.
Su tenue luz, sin fuego, se diría
Que la vida de Cosmos entumece,
Y Cosmos busca con el Sol y la vida
Y al contacto vital de gozo se estremece
Lento, magestuoso surge el potente Sol,
El mar le ofrece una endecha en cada ola,
Febo se baña en él, y presuroso
Corre a tostar la espiga y la amapola.
Y gira el Sol, en ritmo sempiterno
Por caldear el Mundo, no para, no reposa,
Da vida al río, que sin él se hiela
Y deja al cruzar, un beso en cada rosa.
Al mágico brillar de sus destellos,
Mientras el Sol por el Cenit camina,
Despiértase el Amor, la luz le anima,
Y brota la vida que con el Sol germina.
Y habrá, oh Sol, quien te rehace,
Siendo para el hombre fuerte escudo
En do se estrellan las fútiles quimeras?
Ven, abrázame, ho sol! yo te saludo

ARUTNEV

A TODOS LOS SUSCRIPTORES DE MEDIO AÑO

Avisamos a todos los suscriptores de medio año que tengan a bien enviar el importe de los meses julio-diciembre, que son otras 5 pesetas, y rogamos tengan la amabilidad de escribirnos una carta o postal anunciando el giro y su destino, poniendo las señas bien claras.

Las incompatibilidades químicas de los alimentos entre sí.

Hay muchas personas que no quieren darle ninguna importancia a la combinación de los alimentos y creen que «es igual» comer unos alimentos en combinación que unas substancias incompatibles, con tal de no comer carnes. ¡No señor, no basta! No basta suprimir las carnes y los pescados para estar exento de enfermedades. No, hay que ir más allá. Muchos creen que eso de las incompatibilidades químicas "son manías"! Si, "fiate de la Virgen y no corras". Nosotros estamos dispuestos a demostrarlo y a probarlo en la práctica a cuantos quieran, como quieran y donde quieran, siempre! Los que no "sienten" las incompatibilidades a pesar de cometerlos muy gordas, es porque están embotados, atrofiados, insensibilizados y en los centros tróficos nerviosos hay intoxicación y por tanto incomunicación al receptor consciente del cerebro, como los fumadores, como los alcoholistas, los cocainómanos! Probad unos días el verdadero régimen y os convenceréis!

EL CALDO DE CARNE

«El caldo de carne es igual a la orina.» (*Dr. Agustin Flint.*)

El que escribe estas líneas pretende probar que el caldo de carne es un líquido excrementicio, formador de enfermedad e impropio para todo hombre que sabe o debe saber lo que come y bebe. Todo el maleficio de la ingestión de «cadáveres» se acentúa y pronuncia con más actividad en el caldo. Pueden argumentar, apoyándose en el uso y costumbre inveterados, pero el caldo es un producto de la culinaria, el peor de todos, aunque gusten de él los «gastrónomos» de todo el mundo, amigos de la sopa, llamada «reconfortante» para mucha gente que debía saber lo que dice.

Sabemos perfectamente la dificultad que hay en luchar contra el prejuicio y contra la usanza de todos; pero cuando más aventajado y sobrio fuese el enemigo, tanto más consuelo íntimo tendremos para deshacer esa costumbre del *consommé* con que se da comienzo en los banquetes, con ese veneno que impensadamente intoxica a los enfermos. Pocos serán los enfermos que no hayan seguido ese régimen. Si fuésemos a pedir antecedentes a la persona encargada de la cura el motivo por que indica tal dietética, contraproducente y salvaje, encogería los hombros y aparecería en sus labios una sonrisa de mofa por respuesta. Al decir de los carnívoros el caldo «reconforta». Es eso una monstruosidad, tan palpable y tan imprudente, que parece ser hija de la ignorancia de todos los trabajos condenatorios por completo de la carne como alimento para el hombre. No hay ningún animal carnívoro sin garras y con poros en la piel, y el hombre no tiene uñas para desgarrar los animales vencidos, pues sin el auxilio de la civilitzación, de la faca y la cocina, los dejaría incólumes; además, la piel humana tiene millones de poros, por los que transpira. Todos los animales con glándulas sudoríparas están destinados a alimentarse de productos del reino vegetal exclusivamente.

Nadie vió nunca sudar a un gato o a un lobo, animales carniceros, dotados de dientes laceradores, de garras aptas para rasgar. A este propósito séanos permitido adelantar que la rabia de los perros es debida a que no se alimentan de huesos y carne cruda solamente. Civilizados el can y el gato, están sujetos a enfermedades como el hombre. Las vacas sufren tuberculosis por vivir en establos y comer lo que no deben, obligándolas al mismo tiempo a una lactación exagerada.

El hombre es un animal apto para vivir sólo de frutos, raíces y hojas de plantas. Si el buey vive de hierba, y para eso tiene un aparato digestivo al efecto, el hombre debe vivir sólo de frutos de la tierra, desde el cacahuete crudo, que es el más fuerte de los alimentos (7.000 calorías), hasta la hoja de lechuga, tan sabrosa como útil, que caracteriza a los habitantes de esa heroica ciudad de la Revolución (1) con un alias agradable y «frugívoro», en contraposición a la indigesta «tripa» de la ciudad de Oporto. Los «lechuguinos» hacen mucho mejor en comer ensalada de lechuga, llena de utilidad, que los «triperos» las entrañas de los animales sacrificados y muertos.

Decía hace poco tiempo alguien, enterado de las cosas de pecuaria, que el hecho de la poca alimentación cárnea de la población portuguesa era el motivo del lastre «fisiológico». Cree ese entendido que la tuberculosis es debida al poco uso de carne, cuando podemos afirmar que la carne es uno de los principales «alimentos» que, formando una sangre impura, permite la pululación microbiana y su fijación en los órganos y aparatos del cuerpo humano.

La carne hace que la sangre se recargue de ácido úricos y materias xánticas, es decir, cadavéricas. ¿Quiere saber el lector para qué sirve en los laboratorios de microbiología el caldo de carne? Por ser el mejor preparado para cultivar microbios y el líquido más propicio al desarrollo y pululación de esos pequeños organismos, agentes etiológicos de innumerables males.

Si es así, ¿por qué no será también dentro de nuestro organismo o tubo digestivo el caldo de carne un medio de cultivo? La observación y el análisis así lo confirman. Se llegan a contar 60.000 bacterias en el análisis de las heces del hombre «omnívoro» por milímetro cúbico, mientras el «frugívoro» reduce ese número a cero. Las heces de un «carnívoro» están llenas de «indol», «escatol», gases pútridos, mientras las del hombre que vive de alimento natural, no efectuándose fermentaciones ni putrefacciones, los gases de ese tenor tóxico ni otros no se desarrollan normalmente. Para eso sirve el caldo de carne y la propia carne, que «reconforta», según dice el vulgo. Sirve únicamente para envenenar todas las cédulas del organismo, pues tiene una composición química «igual» a la de la orina de un hombre «carnívoro» que segregue bastante ácido úrico. Comparemos con ejemplos vulgares y típicos:

ORINA: 98 por 100 de agua, 1'50 por 100 de nitrogenados, 0'25 de grasas, 0'50 de cenizas (sales).
CALDO: 98 por 100 de agua, 1'25 por 100 de nitrogenados, 0'25 de grasas, 0'50 de cenizas (sales).

Estos análisis son del profesor Marcel Labbé, de París, el cual afirma ser nulo el valor alimenticio del caldo. También deben considerarse las «leucomainas», «creatinas» y «xantinas» (parecidas en todo a las úreas de la orina) un veneno. Se dirá que el caldo de carne tiene un perfume diferente y hasta voluptuoso. La orina de una persona que viva exclusivamente de «frutos de la tierra», casi no se deteriora en compuestos amoniacales, como acontece con el caldo o la propia carne si la dejamos pudrir. ¡Imagínese el lector que gusta de la «sopa» lo que bebe! Se extrañará aún más si le decimos que el hombre no precisa beber líquido alguno, ni agua siquiera. En los frutos oleaginosos y jugosos, en las raíces y en los tubérculos se encuentra un agua pura, filtrada por las raicillas de las plantas y perfumada; es un agua asimilada y digerida ya, por decirlo así: es un «agua orgánica». Si en nuestra propaganda de vigorización de la raza humana condenamos el agua «mineral» de la fuente más pura para el uso interno, ¿cómo no hemos de caer a fondo contra el caldo de carne, que es el peor producto de todos cuantos el hombre ha concebido en su ansia por contrariar la Naturaleza? Dicen aquellos que tienen prejuicios y están agarrados a los «difuntos» que las albúminas vegetales no son asimiladas. ¡Qué tremenda herejía, qué barbaridad! El «frugívoro» va a procurarse esas albúminas, sobre todo en los frutos oleaginosos, en los que se encuentra en un porcentaje doble que en la carne de los animales, sin absorber ninguno de los «venenos» íntimos de la putrefacción cadavérica... del caldo o de la carne.

Dr. AMILCAR DE SOUZA

(De la Universidad de Coimbra)

(1) Lisboa.

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 y 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 el señor Rodríguez, Apartado, 88, Sevilla.)

LOS «AMICS DEL SOL»

Fiesta del Solsticio de Verano

Esta conocida agrupación libre, como todos los años celebra los días 15 y 16 de julio la fiesta del Solsticio de verano, en Mataró, término del «mas Horta-Bordeta».

Salida: Estación de Francia, a las seis de la mañana. Presupuesto: 6 pesetas.

Les deseamos mucho éxito.

CAMARERA VEGETARIANA

Hace falta niñera y camarera para reducida familia vegetariana que veranea en pueblecito cerca de Barcelona.

Ganarán buen sueldo. Presentarse en calle Pelayo, 60, 3.º

SIRVIENTAS VEGETARIANAS

Hace falta sirvienta para familia vegetariana, San Luis, 14, pral., 3.ª puerta, Gracia; y otra en Villarroel, núm. 44, panadería.

EN VILADECANS

Se alquilan 3 bonitas torres en Viladecans con 4 habitaciones, comedor y cocina a 9 duros cada una. Agua abundante. Informarse en el número de teléfono 79771.

Juan Segrelles

Desde Oviedo y tierras de Asturias nos envía un fraternal saludo el consocio de la Sección Libreculturista de Barcelona a todos los que acuden al Parthenón, el cual está deseoso de regresar a Barcelona para disfrutar entre los camaradas.

Nuestras salutaciones.

DESEA COLOCACION

joven casado, serio, de buena presencia. Dará buena recompensa al que le facilite trabajo como cobrador, ayudante de oficina o trabajo análogo. Buenas recomendaciones.

Escribid a las letras J. S., Redacción de PENTALFA.

JOVEN EMPLEADO

buena presencia, libreculturista, desea relacionarse para fines matrimoniales con señorita de 19 a 22 años, que como él practique la vida vegetariana por idealismo, que sea espiritual y que le agrade la música. Asunto serio y reservado.

Escribir a J. L., Redacción de la Revista PENTALFA.

JOVEN ESTUDIANTE

se ofrece por las mañanas, de 8 a 12, para trabajos de oficina: contabilidad, mecanografía, taquigrafía y correspondencia en castellano, inglés y francés. Modestas pretensiones. Escribir a H. B., a la Redacción de PENTALFA.

JOVEN DE 32 AÑOS DE EDAD,

vegetarana, trabajadora, conoce también trabajos de campo, desea elacionarse con joven de 38 a 45 años de análogas condiciones.

Escribir a M. V., Redacción de la Revsta PENTALFA.

ENTRE LOS HOMBRES

«En una discusión, el que primero se enfada es el que tiene menos razón.»

«Una persona bien educada siempre discute con razones, más o menos fuertes; pero nunca apela a la grosería, a la calumnia y mucho menos a la fuerza bruta. Eso está reservado sólo a los brutos.»

«Es más hombre el que domina el ímpetu de sus pasiones y excitaciones que el que provoca cuestiones personales, aunque triunfe en ellas.»

«El hombre *convence*; el animal *vence*.»

«La prudencia y la cobardía se parecen... y son muy distintas!»

A LOS SEÑORES SOCIOS DE «PENTALFA»

SALVE!...

Salve, legión de hombres que,
Conscientes de su humana misión,
Formáis la vanguardia, que es base
Firme de nuestra regeneración.

Salve, dignas mujeres que,
Alejadas de lo que no es honestidad,
Fortalecéis el cuerpo, sentáis el alma
En aras de una santa maternidad.

Salve, tiernos infantes que,
El mañana, puros, robustos hallará,
Y en vosotros, en vuestras convicciones,
La Raza su progreso asentará.

Salve, en fin, los fuertes, convencidos;
Uníos, que cada cual sólo en sí fíe;
Avanzad, valientes; el Sol os mire
Y que la Estrella de PENTALFA os guíe.

Parthenón, 24—6—1933. ARUTNEV.

JOVEN VEGETARIANO

residente en la provincia de Tarragona desea relacionarse con señorita de 18 a 22 años, vegetariana, librepensadora y amante del campo. Escribir a las letras J. M. G., en PENTALFA.

PROGRAMA D'ACTIVITATS JULIOL

Diumenge, 9: A Gavà. Sortida a les 7'5 del matíi pel baixador del Passeig de Gràcia. Vocal: Enric Fusalba.

Diumenge, 16: A Mataró. Sortida a les set del matí per l'estació de França. Vocal: A. Barrera.

Diumenge, 23: a Castelldefels. Sortida a les 7'5 del matí, pel baixador del Passeig de Gràcia. Vocal: Josep de Via.

Diumenge, 30: A Gavà. Sortida a les 7'5 del matí, pel baixador del Passeig de Gràcia. Vocal: Enric Gabàs.

Associació Idealistes Pràctics (Provenza, 271).

CAMPAMENT DE VACANCES

Del 8 al 16 de Juliol: Excursió a Mallorca

Itinerari projectat: Palma Bañalbufar, Valldemosa, Miramar, Deià, Sóller, Puig Major Torrent de Pareys, Lluch, Pollensa, Formentor. Visita de les coves d'Artà.

Pressupost: de 60 a 75 pessetes.

Per detalls complementaris i inscripcions, al vocal C. Loppe.

Del 19 al 27 d'agost: Excursió a València

Itinerari: València, Carcagent, Xàtiva, Alcoi i Dènia.

Per detalls i inscripcions, al vocal: C. Loppe.

Centro Barcelonés de E. Psicológicos (Diputación, 95).

PROGRAMA

Día 9.—Tarde, a las 5'30: Sesión dialogada.

A las 6'30: Conferencia a cargo de don Martín Font, que desarrollará el tema «Noción humana de la existencia de Dios».

Día 16.—Tarde, 5'30: Sesión dialogada.

A las 6'30: Conferencia a cargo de don José Cervelló, que desarrollará el tema «Las ilusiones de la personalidad».

Día 23.—Tarde, a las 5'30: Sesión dialogada.

A las 6'30: Conferencia a cargo de doña María Llimargas de Farrás, que desarrollará el tema «Las leyes orgánicas de la vida».

FIESTA DE APOLO PEN

Se efectuará el 22 de Julio a las 8 de la noche.

Coincide el Solsticio de Verano con el primer aniversario del Primogénito de los directores de "Pentalfa", Apolo Pen, cuya fiesta se dedica a todos los niños que concurran y en especial a los niños naturistas.

Se recitarán poesías; habra canto, bailes regionales, danzas clásicas, y se ejecutarán diversos juegos infantiles. A los pequeñuelos se les obsequiará con un espléndido refresco, que será servido por señoritas asociadas a esta Escuela.

La entrada será por invitación.

Higiene del Matrimonio

del Dr. ROSCH

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**

Comedor Vegetariano Trofológico **PELAYO, 60, 3.º**

Comidas desde 2 pesetas :-: Cenas, 1'50

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

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 Sepúlveda y Cortes)

Teléfono 50046

BARCELONA

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

ALIMENTO COMPLETO :: SALUD PERFECTA

Productos Lácteos "AGIL"

Fabricante de salud, con su

Yoghourt AGIL el único agradable al paladar

Kefir AGIL Supremo Reconstituyente

Leche digestible AGIL (VITAMINADA) para enfermos del estómago, personas débiles y raquíticas

0'75 pesetas

Yoghourt Vitaminado AGIL Fabricación patentada con el n.º 127.161. Especial para anémicos y para el desarrollo de las criaturas. **1'00 peseta.**

Servicio esmerado a domicilio. Pida Vd. un librito explicativo a

Valencia, 593 - BARCELONA - Teléfono 53561

Aldana, 11 - (junto Teatro Olimpia)

Sastrería OLIMPIA **OTELLO RICCI**

Temporada de PRIMAVERA Y VERANO

Precios módicos y trabajo esmerado

El mejor "CAFÉ MALTA"

MARCA

"LA SEGADORA"



PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Riéas, Rambla Flores, 25, Hospital, 2 y Paseo Borne, 8.—Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 26 y Salmerón, 75. — Escayola Hermanos, Travesera, 165 — J. Buscató, Aragón, 509

Fabricante: M. CASANOVAS, Montmany, 30. - Teléfono 75785. - BARCELONA

"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.°, 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.

JUGANDO EN PLENA LIBERTAD CORPORAL



Parthenón:
Mes de Febrero-El gran suelo arenoso de nuestro campo permite correr y saltar con los pies completamente desnudos