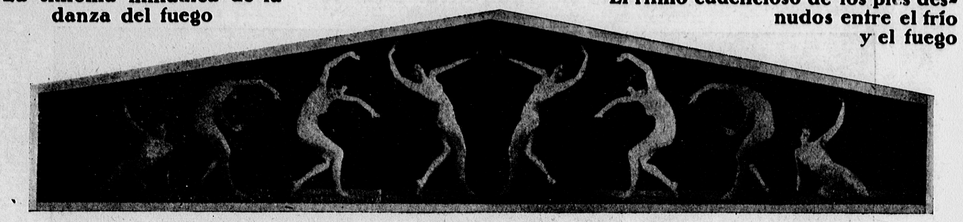
La sinfonía ninfánica de la danza del fuego

El ritmo cadencioso de los pies desnudos entre el frío y el fuego



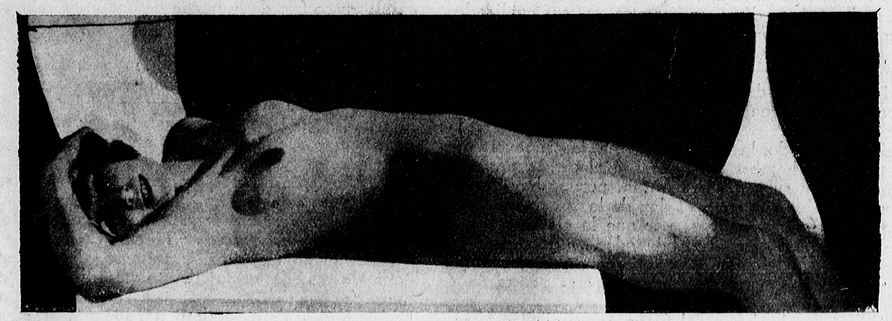
Como copos de nieve, blancas como flores alpinas, como cerezas rojas en picos de multicolores jilgueros van cayendo y deslizándose una a una las siluetas femeninas alrededor del fuego sagrado donde la danza de la vida de invierno hace su entrada triunfal. Hemos visto visiones paganas con lo cual recordamos leyendas rosadas y parsifálicas de la Mitología, donde no hubo sacrificios humanos ni de indefensos animales. Solo hubo un culto: la vida del desnudo en aquella noche obscura y perlada de estrellas!

Rincones de la danza del fuego!



Cuando presenciamos la sardana en la danza del fuego, símbolo supremo del pueblo de Cataluña, ejecutadas expontáneamente, entre niños, hombres y mujeres sin indumentaria ninguna, practicando el hermoso deporte al desnudo en las noches de invierno y alrededor de una inmensa hoguera de fuego, sentimos un sabor dulce en nuestra alma, sentimos una nutrición en el Espíritu porque también hay trofismos anímicos. Pero antes de ver las blancas mariposas alrededor del foco de luz percibimos un embalsamador aroma de fresas de manzanas, de miel y de piñas... ¡Y como penetraba en el interior de nuestra alma ese doble elíxir! Cada plátano que mondábamos dábanos una sensación de pureza su inmaculada blancura, cada gajo de naranja que ingeríamos el espeso núcleo humano alrededor del fuego se hacía más dinámico y más magnético lo cual nos elevaba a dioses y desde la cumbre lo sentimos y lo vimos todo!

Después del clamor de los tambores...



Después de la danza de invierno en el fuego del jardín, una joven desnudista descansa relajando sus musculos para que las celulas reaccionen con un sueño reparador, preparando un hermoso despertar lleno de vida y de poesía...

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

Barcelona
29 Febrero
de 1932

PENTALFA

Magazine de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-desnudista
Director: Prof. Nicolás Capo — *Redacción:* Pelayo, 60, 3.º—*Administración:* C. Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) - Tel. 79771
Año VII — Núm. 138 — Tercer número extraordinario — Precio: 0'50 ptas.

LA HUMANIDAD ESTA AÚN PRISIONERA!!



ENTRE LOS BARROTES DE SUS PREJUICIOS... — La cadena oprime al ilota. El prejuicio humano estaña al espíritu. Mucho acatamiento al pasado empaña la visión del porvenir. La rancia idea de no quitarse nunca las ropas y vestidos a pleno sol porque es un pecado ante Dios, ha traido la suciedad y la infección corporal por falta de higiene, y el falso pudor que sentimos al ver desnuda a otra persona nos ha dado el deseo impúdico de poseer lo que se nos prohibe. Y ahí está la humanidad encerrada en su propia celda de prejuicios. Triste e indecisa no acierta a comprender cual es la *verdad de la vida*. En esa tétrica y obscura cárcel, en ese calabozo del alma humana, gime y se abisma el espíritu de la nueva era! Pero nosotros tenemos fé en que el Desnudismo físico y moral le salvará!

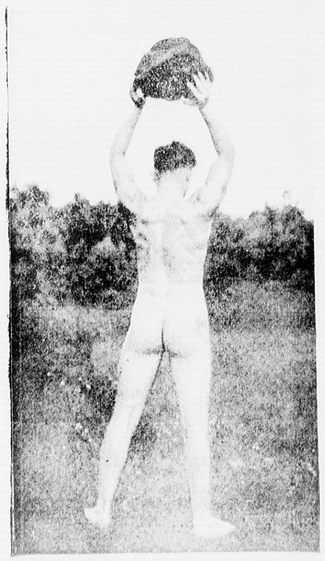
Las mujeres y la mariposa



Practicando el Nudismo han cogido una mariposa. Y, qué harán ahora con ella? La matarán? Le darán libertad nuevamente? Qué haría el lector si cogiera una mariposa entre sus dedos? No se enterneceria su alma ante ese tan bonito insecto, el alado mensajero de las flores, a quien el gran Maeterlink dedicó muchas horas de su vida para analizar su inteligencia? Por la actitud sonriente y dulce con que se ve que contemplan a la indefensa y tierna mariposa parece que no la matarán. Tal vez estas hermanas nudistas serán vegetarianas, y como que el principal precepto del vegetarismo es *no matar* suponemos que la belleza del alma no se asociará jamás al crimen.

Si usted, lector, es vegetariano o naturista, creemos también en sus buenos sentimientos, pues tampoco mataría a la mariposa. A menos que no sea uno de esos «naturalistas» que hacen colecciones de insectos y los embalsaman en alcohol persiguiendo a toda la fauna y destruyendo vidas por el mero capricho de satisfacer su curiosidad de coleccionista. La vida debe siempre amarse y enaltecerse!

El hombre de la piedra



Muchos confunden la virilidad del hombre, concretándola ésta solamente a los órganos sexuales, y esto es un gran error. En los campos Nudistas donde los hombres practican toda clase de deportes racionales y de toda intensidad dinámica, es donde se ve mejor constatada nuestra afirmación.

Como puede apreciar el lector en esta original fotografía tomada espontáneamente en un campo desnudista, este joven no tiene recargos, no tiene adiposidades, sus líneas musculares son impecables, conseguido todo por la Educación Físico-Biológica practicada en los campos de Nudismo. Ese es nuestro ideal de belleza física y no lo que se ve en los gomosos jóvenes de nuestros salones con sus «damas bien», los cuales no serían capaces de levantar ni a medio metro la piedra gigantesca...

Lo mejor que se ha publicado

Higiene del Matrimonio

Del Doctor Rosch

CONTIENE:

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

Precio 2 Ptas.

Obras de Naturismo Trofológico

	PESETAS
«El Pan blanco, los Almidones y la Tuberculosis», de E. Navas	0'50
«Educación Físico-Biológica», Prf. Demetrio Salas	0'75
«La catarralización Dietética», por Rikli	0'50
«La cura del Cáncer y los errores de Mazdaznan», Prof. N. Capo	1'—
«¿Queréis ser inmensamente ricos?», Dr. Romero	1'—
La misma obra encuadernada	2'—
«El Evangelio de Ramakrisnha»	1'—
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», profesor N. Capo	0'60
«El Naturismo en el bolsillo», profesor N. Capo	3'—
«La misma obra, encuadernada cartoné.	4'50
«Trofoterapia Individual», profesor N. Capo	1'50
«El Naturismo y el progreso mecánico y biológico», profesor N. Capo	0'25
«Lo que es y lo que no es Naturismo», profesor N. Capo	0'10
«Eugenesia», profesor R. C. Rey	1'—
«Influencia del régimen de vida en la Madre y el feto», Doctor E. Lahmann	0'50
«En busca de un tesoro», por L. V. G.	0'10
«Vivir regenerando», profesor N. Capo	0'10
«Desnudismo y Salud», Doctor Straborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada colección de 1926 y otros	10'—
«Pentalfa», número suelto	0'25
«Medicina de urgencia», Prof. N. Capo (encuadernado)	2'—
«Comentarios sobre Trofología»	0'25
«Trofología práctica y Trofoterapia», prof. N. Capo.	6'—
«Higiene del Matrimonio», Doctor Rosch, y «El Desnudismo» con muchas láminas al desnudo	2'—
«Trofología: ciencia de la alimentación», Dr. Amilcar de Souza	0'50
«Pentalfa», núm. extraordinario Año Nuevo 1932	1'—

Pedidos: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) - Barcelona

SE ENVIAN CONTRA REEMBOLSO

Recomiende Vd. siempre a sus amigos el número extraordinario!

Propague usted el número próximo. Solo costará 30 céntimos

—Qué persigue el Desnudismo?

—El Desnudismo que nosotros propagamos no persigue el que vayan todas las personas desnudas por las calles, como erróneamente creen algunos, sino el que cultivemos el desnudo cuando el tiempo y el sitio lo permitan de una manera libre y agradable. Es cuestión de convencimiento, no de imposición, es cuestión de evolución, no de snobismo. Nuestro desnudismo es consciente, no despertamiento de bajas pasiones, *homo sexuales*, ni es ninfomaníaco. No! Queremos la virilidad de la raza, el despertamiento de una aurora equilibrada de salud y de paz integrall

—Qué persigue el vegetarismo?

—Los pocos filósofos vegetarianos han hecho más por el Bien de la humanidad que todos los demás filósofos modernos juntos.

Nietzzche

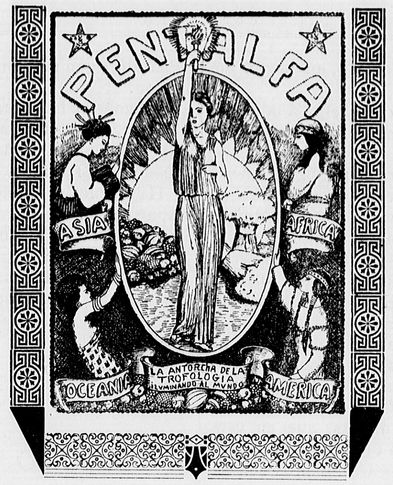
—La moral del hombre consiste en su naturaleza frugívora.

Baltzer

—Ninguna crítica o argumento en contra del vegetarismo resiste a un exámen honrado y sincero.

Maeterlik

Barcelona, 29 Febrero 1932



—La vacunación es un engaño, su obligatoriedad, bajo sanción penal, es un crimen.

A. Rusell Wallace

—A tal alimento tal quilo, a tal quilo tal sangre, a tal sangre tal espíritu.

Dr. Lancisi

—La vivisección es un crimen.

Victor Hugo

—Una alimentación racional cura la mayoría de las enfermedades, vigoriza el cuerpo y la inteligencia, y produce una gran economía en el régimen doméstico.

Dr. L. Pascault

—La nicotina del tabaco produce una destrucción o parálisis del nervio óptico o visual que la hace incurable.

Dr. E. Lahmann

—Si todos los remedios de la farmacia cayesen al mar, sería un gran beneficio para la humanidad pero un grave perjuicio para los peces.—*X. X.*

—El hombre nace frugívoro.

Letormeau

Año VII -::- Número 138

El movimiento Naturo-Desnudista en España

Toda la parte de España que da a la orilla del Mediterráneo es la parte que más se adapta — por la benignidad de su clima — al Desnudismo, porque España es país de sol, y el culto al desnudo tiene un gran paralelismo con el culto al sol.

Barcelona, como que está rodeada de montañas y tiene además muchas playas, es por esa circunstancia, uno de los puntos más apropiados para el culto al desnudo, teniendo también como corolario el que sus habitantes son bastante eclécticos y avezados al progreso constante de todas las ideas nuevas que engendra el mundo, porque en la capital de Cataluña, como primer puerto comercial, es muy cosmopolita. Hay también en la juventud intelectual catalana mucho espíritu de individualidad y se solidariza con todo lo que sea renovación y perfeccionamiento. En el movimiento Naturo Desnudista es, por tanto, Barcelona el centro de iniciación y de sus actividades.

Tarrasa, Sabadell, Gerona, Villanueva, Tarragona, también comienzan a sentir inquietud por el Desnudismo.

En el resto de España parece que donde ha entrado con muchas simpatías es en Málaga, Bilbao, Palma, Canarias y parte de Andalucia. En estas ciudades por lo menos hay muchos Vegetarianos, Trofólogos y Naturistas. Todos estos ya están preparados para el *Desnudismo* desde luego actualmente, no notándose tanta conciencia como en el Vegetarismo, Naturismo y Trofología. Y es porque con la Trofología se ha hecho mucha propaganda en estos últimos años, especialmente desde que se publica la revista Dietética o Trofológica «Pentalfa» y hace siete años consecutivos que aparece cada quince días el Magazine «Pentalfa» y ha sido ésta quien en estos últimos meses ha erupcionado en una intensa propaganda, con gráficos y escritos originales todos de la región catalana y exclusivos sobre Desnudismo. A ello se debe entonces que los extrangeros se hayan enterado que también en España se siente y se quiere Vivir el desnudismo.

Ahora acaba de fundarse oficialmente la Sociedad Naturo Desnudista de Barcelona, auspiciada por la Escuela Trofológica «Pentalfa» y se ha ido a la adquisición de un gran terreno y casa rústica por los alrededores de Barcelona, rodeada de pinos y piscinas de agua, para las prácticas del desnudo.

Actualmente se publican cinco revistas que propagan el Desnudismo Integral: «Pentalfa», «Manzana de Oro», «Nueva Vida», «Luz» e «Iniciales». Hay diferentes grupos en distintas barriadas de la ciudad de Barcelona, y son las siguientes: Barceloneta, Sans, Pueblo Nuevo, San Andrés, Gracia, Bonanova, Montjuich, etcétera, que organizan todos los días de fiesta y domingos excursiones al campo: al «Prat», a las «Planas», a «Masnou», al «Tibidabo», etc., para las prácticas del Desnudismo.

Hay muchos particulares que en sus fincas con jardín cercado y árboles, practican con sus familiares el Desnudismo y están muy contentos. Muchos periodistas y cronistas fotográficos de Madrid y Barcelona han invadido las sociedades y grupos naturistas y desnudistas para sacar fotografías y intervius para publicarlas. Y de esta forma se han hecho muchas publicaciones aisladas y comentarios en el gran público.

Vemos que el público catalán no es tan contrario al desnudismo como el de otras regiones y el de otras naciones, pues hasta la fecha no ha habido ninguna disputa con la policia ni con los jueces, ni ha habido ningún escándalo. Y creemos que eso será debido a que las revistas e individuos que publican crónicas y artículos sobre desnudismo lo han hecho siempre bajo un punto de vista serio y moral, es decir, que han comprendido que el desnudismo es una cuestión, más que nada, científica o filosófica y de arte en la Naturaleza.

No podía el Desnudismo tener mejor prólogo en España. Regocijémonos! Y eso es porque la mayor parte de los propagadores han sido Naturistas conscientes. De ahí que no ha caido en la pornografía ni en

el homosexualismo como ha ocurrido, en parte, en otros paises, desgraciadamente!

El Desnudismo es una vuelta consciente a la Naturaleza y nunca una práctica de exhibicionismos y de estímulo al erotismo.

Si hay algo en nuestras doctrinas, que precisamente ayude a purificar más los pensamientos sanos y elevados, de respeto y de verdadero amor a la Mujer, a la Madre de la humanidad, ese algo es el Desnudismo, porque precisamente ahonda y ataca el problema más importante y de más trascendencia en nuestra civilización, la cuestión sexual. Hay muchos que temen hablar de este asunto porque creen atentar al pudor. Nada más erróneo. El silencio o el velo en la cuestión sexual a los oidos y a los ojos de la juventud **es un crimen**—como dijo el gran Marden al escribir su maravilloso libro «El crimen del silencio». Hay muchos vegetarianos, también naturistas, que en este punto siguen a los escolásticos, aunque son muy pocos, como pocos son también los argumentos que esgrimen. Están en un error, son timoratos y sugestionados por el falso pudor. La mayor parte de los desnudistas de Barcelona, Málaga, Valencia, etc., como buenos latinos, han tomado el Desnudismo como un ideal, un sueño dorado de los dioses y de las hadas, y por tanto ni piensan en la materia de la carne ni en la sensación del sexo. En los paises del norte de Europa tienen un concepto muy diferente de la cuestión sexual que los latinos. Ellos dominan la pasión sexual por la cultura, por la fuerza de voluntad, por intelectualidad. Nosotros, por idealismo, por espiritualidad. Esto, referente a las personas de categoría superior en nuestro plano de ambiente libreculturista naturista, porque en lo que se relaciona con el vulgo en general, toda masa obrera o bien aristocrática es turba inconsciente en todas partes, en el Norte como en el Sur. Hace muchos años que venía anidando en el seno de los Naturistas españoles el ideal del Nudismo. Ahora, con la influencia de la literatura y gráficos extrangeros, se van fundando en todas partes de España grupos nudistas, y especialmente en Barcelona es donde más ha tomado incremento debido a la gran propaganda que la revista «Pentalfa» ha hecho, además de las conferencias públicas que da su director. Y pronto tendremos instalado un campo desnudista, cuya sociedad está ya oficialmente autorizada por el Gobierno de la República.

Sola Barcelona cuenta con más de 25 a 30.000 aficionados al Nudismo y de 4 a 5.000 practicantes del Nudismo. Hay varias agrupaciones, y estamos seguros que en esta primavera y verano aumentarán considerablemente los adeptos y grupos, en los que no deja de engalanar con su virtud y donaire femenino el llamado «bello sexo», en las excursiones y danzas rítmicas y al aire libre.

Hermosas perspectivas para la raza venidera!

De diez revistas naturistas que se publican en España, además de algunos boletines y periódicos, solamente por ahora, son dos que propagan de verdad el Nudismo, pero la que más realce le ha dado en estos últimos tiempos ha sido la ya mencionada revista «Pentalfa» con sus hermosos y originales clichés de la región.

Además se ha aumentado la tirada a 30.000 ejemplares y se ha reformado el tamaño de la revista, dándole hoy un aspecto de un gran magazine europeo dedicado a las familias.

Hay muchos intelectuales de reconocida firma en España y en el extrangero, que hacen propaganda naturo desnudista, entre ellos: médicos, profesores, abogados, ingenieros, jueces e incluso sacerdotes.

Desde estas líneas saludamos a todos los naturo-desnudistas del mundo, esperando hallarnos cara a cara en el gran dia del Congreso fraternal en la Madre Natural!

Diciembre, 1932. NICOLÁS CAPO.

Decálogo de la Buena Madre Naturista

1.° Antes de engendrar a tu hijo elije a un padre sano y bueno, que no tenga el vicio del alcohol ni el de fumar y sobre todo que se alimente exclusivamente de frutas, como a igual tu misma; ten tu claustro materno puro.

2.° Desde el primer día del embarazo al último, no practicarás acto sexual alguno ni tendrás pensamientos ni emociones sexuales alguna.

3.° Procurarás parir tu hijo sin dolor ni utilizarás inyecciones ni excitante alguno, como ningún brevaje ni aparato.

4.° Lavarás al nacer con agua natural a tu hijo y con zumo de limón sus ojos.

5.° Alimentarás a tu hijo exclusivamente con la leche pura de tus ubres.

6.° Cuidarás constantemente de su limpieza corporal y de sus ropitas blancas; y le protejerás del frío de la humedad como del excesivo calor.

7.° El lenguaje del niño es el llanto. Cuando llora es porque algo anormal ocurre en su cuerpo, y tu debes buscar la causa y corregirla.

8.° El organismo de tu hijo es la continuación del tuyo, si tu estriñes estreñirá tu hijo, si tu eres irascible lo estará él. El aire, el agua y el sol serán sus mejores amigos.

9.° Durante las noches de invierno no le separes de regazo, el niño necesita la calor magnética de la madre para crecer, y en verano que duerma en cunita limpia y en ambiente de aire puro.

10. No le darás de comer antes de que le nazcan los dientes y le evitarás toda incompatibilidad química alimenticia y le proporcionarás su plato completo.

Le enseñarás a amar a las plantas, a las flores y a respetar a los animales como a los hombres.

"DESNUDISMO Y SALUD" POR EL DR. STRABORGO
Con muchas y hermosas láminas. Ejemplar 2'50 pesetas. —::— Pedidos a «Pentalfa»

SECCIÓN PRÁCTICA DE COCINA RACIONAL Y COMPATIBLE
A CARGO DE RAMONA PERERA

Desayuno.—Una tortilla a la francesa con un platito de ensalada y pan tostado. Si se desea un desayuno más ligero puede tomarse café Malta con nata, miel y pan tostado o manzanas y almendras.

Mediodía.—Ensalada de lechuga, tomates, rabanitos, apio y aceitunas, aliñado con aceite.

En una olla, con regular cantidad de agua, se echa col tierna a trozos grandes, nabos, zanahorias, guisantes, una cebolla, un puerro, un trozo de calabaza, unas chiribias y un ramito de hierbas finas y se añade aceite o mantequilla. Cuando las verduras están cocidas, se escurre el caldo con el que se prepara una excelente sopa de pasta fina: fideos, estrellas, semilla de melón, etc., o bien de trigo perlado o copos de trigo. Si la sopa se desea más condimentada, se añade al caldo un frito hecho con aceite o mantequilla, unos ajos, tomate y un morron asado y machacado en el almirez. La verdura se sirve en una fuente acompañada con una salsera con salsa o puré de tomate. Al final puede servirse una tortilla de alcachofas o bien huevos fritos. Esta comida puede acompañarse con pan tostado.

Postre: Nata, manzanas y café Malta.

Cena.—Ensalada como la del mediodía.

GUISO DE COLIFLOR.—Se corta una coliflor o dos (según el número de comensales) a gajitos y se hierve en una olla con agua. Una vez cocida se echa en una cazuela bien escurrida, se le añade unos piñones enteros y un frito de tomate abundante echo con aceite. Se mezcla bien, se deja que rehogue un poco y se sirve en una fuente.

El caldo sobrante de la coliflor se sirve en tazones, mezclándole un trozo de mantequilla, un picadillo de perejil y ajo crudo, trocitos chiquitines de galleta blanca o intearal ligeramente fritos en la sarten con una miajita de mantequilla. Se sirve primero el caldo, luego la coliflor y al final pueden servirse huevos pasados por agua o tortillas a la francesa. Servir estas comidas con galletas blancas o integrales.

Como postre, pueden servirse manzanas y algunas almendras.

La ensalada cruda debe servirse siempre en abundancia. Lo más práctico, a la vez que más cómodo para los comensales, es preparar un plato de ensalada para cada uno, con la cantidad suficiente para acompañar todos los platos cocidos que se sirvan durante la comida.

OTRO MENÚ PARA MEDIODIA

Ensalada: En una fuente se echa lechuga cortada muy menuda y unos berros desmenuzados, encima se hace un círculo de rodajas de tomates intercaladas con rodajas de huevos duros. Al centro se ponen aceitunas verdes y negras. Se aliña con aceite. Se sirve con tostadas de pan integral o moreno untadas de mantequilla.

Acelgas al graten: Se lavan acelgas y se cuecen en una olla con poca agua. Una vez cocidas, se escurren se pican bien y se echan en una sartén en la que de antemano habremos frito ajos y tomates. Se rehogan las acelgas en la salsa, luego se echan en una fuente refractaria añadiendo huevos batidos y mezclándolo todo bien. Se echa por encima buena cantidad de galleta rallada. Del caldo de las acelgas puede prepararse una sopa de sémola de trigo codimentándola con un poco de mantequilla o frito de tomate. Puede servirse el caldo con mantequilla y costrones tostados de pan.

Postre: Se pelan manzanas, se parten por la mitad, se untan de mantequilla y se asan al horno. Se colocan luego en un plato y cada mitad de manzana se cubre con nata montada de buena calidad y ligeramente azucarada si se prefiere dulce, se empolvorea con bastante coco rallado y se sirve.

El desnudismo no hay que tomarlo como exhibicionismo, hay que buscar y sentir en él la Vida Natural. Debemos romper de una vez con la escuela del vestido que degenera y embota el cuerpo. En el campo, en la huerta o en el jardín, la vida es más bella que en las grandes urbes. En la Naturaleza conseguimos la libertad física. Después las leyes de la Naturaleza nos darán la suprema armonía en lo moral.

Compre usted EDUCACION FISICA-BIOLÓGICA del Prof. Demetrio Salas, de la Universidad de Chile. Numerosos gráficos al desnudo. Cuestan: cinco ejemplares 3 pesetas, uno solo 0'75 pesetas. Es un buen regalo!

La Música ante la Ética individual

(Conferencia leída por su autor Julio Pons en la fiesta mensual de la Escuela «Pentalfa»)

Léese en el núm. 136 el comienzo.

Esa es la forma natural de vivir y observemos: que siempre en la humanidad han tenido y tienen y tendrán más autoridad las costumbres que las leyes, que los gobernantes y los estados políticos. Porque las costumbres son algo natural en el individuo; el hombre escoge por su propia cuenta las costumbres que a él le convienen y las costumbres son individuales y colectivas a la vez; y cuando precisa cambiar las leyes y los estados políticos, es por que han evolucionado las costumbres.

Las costumbres son hijas de la experiencia individual del hombre a través de los siglos y no puede retroceder se nunca, porque la experiencia enseña lo bueno, lo bello y lo justo.

Nuestro espíritu armonizado, ostenta la apariencia de un desequilibrio profundo, porque lo que verdaderamente está desarmonizado y desequilibrado es el espíritu de la sociedad.

Tantos y tantos genios que nos presenta la historia y ninguno de ellos ha presentado una apariencia de equilibrio y sentido común. Condenados a la hoguera y al patíbulo la mayoría de ellos, han entregado la vida por la civilización y ellos son los que han dado conciencia al mundo y autoridad, porque el progreso, que es hijo de los genios, es lo que da autoridad al mundo, por el conocimiento, por la experiencia y por la posesión de todos los medios esenciales para vivir en plena fraternidad, porque da todos los medios esenciales para la plena posesión de la belleza corporal espiritual y colectiva, o armonía perfecta, y porque da todos los medios esenciales para el conocimiento de la verdad. Y sólo el progreso, hijo de los genios, que impulsa a la sociedad a la evolución constante y la revolución que es el medio heroico para el triunfo de la verdad, es la luz divina que ilumina al mundo y señala el otro mundo, sea en la tierra o en otro planeta, pero otro mundo al fin, porque el cambio radical de costumbres, los medios hoy desconocidos que existirán mañana, harán verdaderamente que la sociedad futura se convierta en un todo distinto de lo que ahora es, lo que determinará otra sociedad, que equivale a decir: otro mundo.

El otro mundo o el mundo futuro, representa hoy en nuestra fantasía, la salvación de la humanidad.

La ciencia del mal ha vestido la inteligencia de los hombres y la ciencia del bien tiene que descubrir esa inteligencia, desgarrando esas vestiduras con que la hipocresía ha vestido nuestra inteligencia que debiera ser más libre que el aire, la luz y el movimiento.

Los grandes genios de la pintura y de la escultura han rendido culto a la belleza humana, más ésta ha sufrido una decadencia enorme debido a la ciencia del mal, a la ciencia del hábito y el dogma especulativo.

La sociedad futura o el otro mundo, tiene que demostrar una armonía integral, una armonía de conjunto, en que la fraternidad será un verdadero encadenamiento humano, en que la belleza será siempre en todo momento, en las acciones, en los gestos, en las palabras, en los cánticos, y en toda acción de carácter, hablada, actuada y movimentada, el punto culminante de la felicidad humana. Todo lo que hoy es etiqueta, cortesía y galantería; en síntesis: todo lo que hoy es hipocresía y forma ridícula ciudadana, entonces debe ser belleza de acción, poesía, danza y canción, todo de carácter humano en antítesis del carácter ciudadano. Vivir en la Naturaleza, respirando el oxígeno de los árboles, es una necesidad absoluta del hombre; nos obligará a ello la cultura, el progreso y la estética. Cantar será una necesidad del hombre, tal como cantaban los pueblos primitivos y de los cuales conservamos tan bellas canciones. Es absolutamente necesario al hombre el danzar, saltando y poniendo en juego sus miembros, al ritmo de instrumentos de percusión y canciones alegres, optimistas y geniales, cuya inspiración no será la del carácter ciudadano fingido y esclavo.

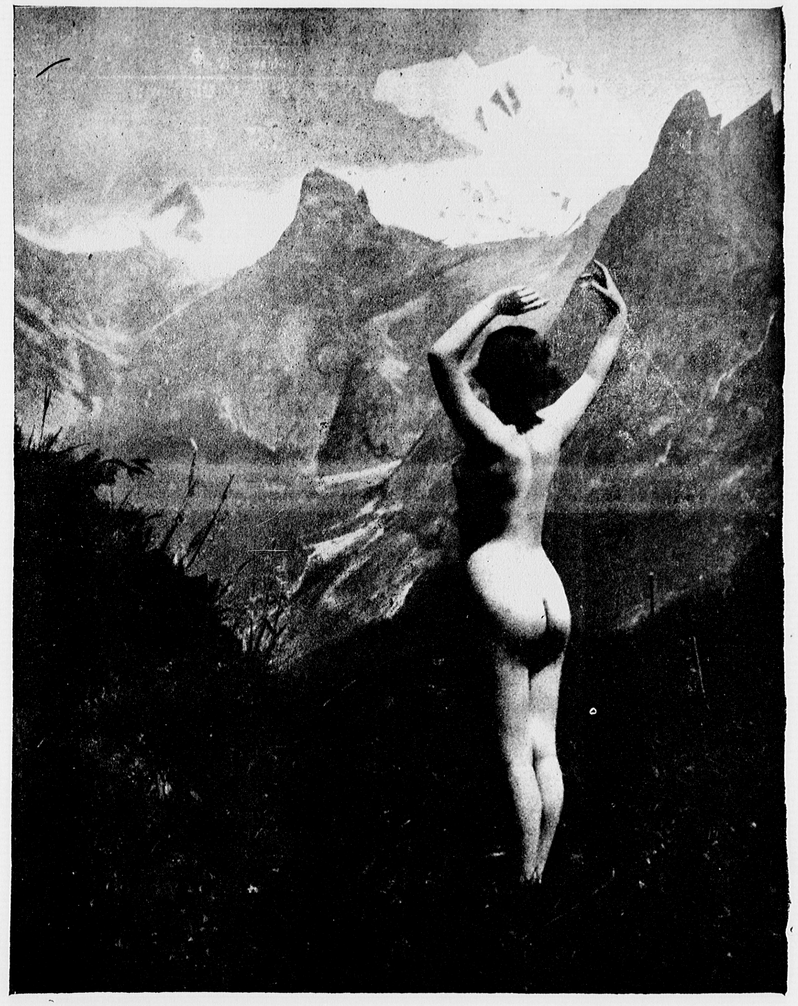
RESUMEN

Al hablar de la armonía individual lo hago con el propósito de dar a entender que no es fácil para un auditorio, por selecto que sea, en la actualidad, recibir la emoción, la grandiosa, sublime e íntegra emoción que proporciona la obra de arte verdaderamente estética, porque siendo esta obra estética de una armonía absoluta, no puede ser comprendida por aquellos individuos que no cultivan su espíritu para una armonía individual perfecta o casi perfecta. Aquella simplicidad de la música de los primeros polifónicos demuestra que la virtud reinaba en su individualidad; y fueron capaces del sacrificio para brindar al mundo futuro un arte puro, simple, pero profundo, más profundo que no aquel arte moderno de oscuros conceptos y complexas combinaciones, pero falso al fin. No es que el arte moderno sea No es que el arte moderno sea malo ni bueno. Aquellos que sienten en su alma la armonía universal, a través de una materia artística, podrán ser muy modernos pero serán siempre la repetición del genio que a través de los siglos va construyendo el templo de la belleza, eter-

A LOS MÉDICOS! La Medicina se funda sobre la Naturaleza, la Naturaleza a la Medicina, y solamente en aquella deben buscarla los hombres. La Naturaleza es el maestro del médico, ya que ella es más antigua que él, y ella existe dentro y fuera del hombre. Bendito, pues, aquel que lee los libros del Señor, y que camina por la senda que El le ha trazado. Esos son los hombres fieles, sinceros, perfectos de su profesión; andan firmes bajo la plena luz del día de la Ciencia y no por los abismos obscuros del error... Porque los misterios de Dios en la Naturaleza son infinitos; El trabaja donde quiere, como quiere, cuando quiere. Por esto debemos investigar, llamar, interrogar. Y la pregunta nace: ¿Qué clase de hombre debe ser aquel que busca, llama e interroga? ¡Cuan verdadera deberá ser la sinceridad de tal hombre; cuan verdadera su fé, su pureza, su castidad, su misericordia! Ningún médico puede decir que una enfermedad es incurable. Al decirlo, reniega de Dios, reniega de la Naturaleza, desprecia el gran Arcano de la Creación. No existe ninguna enfermedad, por terrible que sea, para la cual no haya Dios previsto la cura correspondiente.

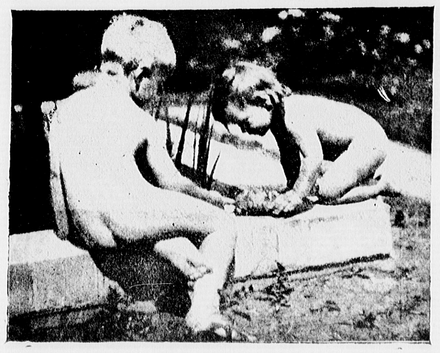
T. Paracelso

Salud ¡Oh Madre Naturaleza! tu eres nuestro imperativo soberano!



Desde que nacimos hasta hoy, cuántas cosas han sucedido en el mundo!... coronas destronadas, guerras, revoluciones, cataclismos sociales, muertes de parientes y de amigos, industrias que suben, bancas que quiebran buques que se hunden, amores que desengañan; perfidias, enfermedades, engaños, celos, traiciones!...

Así es todo lo que depende del hombre... pero en la Naturaleza soberana todo es fiel, todo es nobleza y seguridad porque ella no cambia nunca, sus leyes son sempiternas! Sus altas montañas no tribulan como las voluntades de los hombres! Sus picos inaccesibles e incolumnes no se doblegan ante los dardos envenenados de las Cleopatras o de los Nerones, sinó que afrentan al rayo y a la tormenta, para después ofrecer a los hombres sus frescas fuentes y sus fecundas praderas. Si algo divino hay en la Vida ese algo eres tú, Madre Natura! que al darnos la Vida nos ofreces también el reposo en tus senos de paz!



Los niños y la tortuga

Dulces recuerdos de nuestra infancia! Visión alegre y triste a la vez! En nuestra niñez todos éramos puros! Ni una mirada impúdica, ni un pensamiento lujurioso! Cualquier objeto era una revelación. Cualquiera menudencia una grandiosidad. Así todo en la vida primera es encanto y es ilusión! Para los niños, poseer entre sus manos y al lado de una lagunita, una tortuga, es como tener bajo su dominio una enorme ballena en el gran océano! El hombre de edad ya no juega, se vuelve adusto. Porqué? Sobre su cabeza se ciernen años de luchas y de sinsabores; pero qué importa si siempre la Vida es bella cuando hay salud y optimismo para llegar a los 200 con la Vida Naturo-Desnudista?

La Música ante la Ética individual

(Conferencia leída por su autor Julio Pons en la fiesta mensual de la Escuela «Pentalfa»)

Léese en el núm. 136 el comienzo.

Esa es la forma natural de vivir y observemos: que siempre en la humanidad han tenido y tienen y tendrán más autoridad las costumbres que las leyes, que los gobernantes y los estados políticos. Porque las costumbres son algo natural en el individuo; el hombre escoge por su propia cuenta las costumbres que a él le convienen y las costumbres son individuales y colectivas a la vez; y cuando precisa cambiar las leyes y los estados políticos, es por que han evolucionado las costumbres.

Las costumbres son hijas de la experiencia individual del hombre a través de los siglos y no puede retrocederse nunca, porque la experiencia enseña lo bueno, lo bello y lo justo.

Nuestro espíritu armonizado, ostenta la apariencia de un desequilibrio profundo, porque lo que verdaderamente está desarmonizado y desequilibrado es el espíritu de la sociedad.

Tantos y tantos genios que nos presenta la historia y ninguno de ellos ha presentado una apariencia de equilibrio y sentido común. Condenados a la hoguera y al patíbulo la mayoría de ellos, han entregado la vida por la civilización y ellos son los que han dado conciencia al mundo y autoridad, porque el progreso, que es hijo de los genios, es lo que da autoridad al mundo, por el conocimiento, por la experiencia y por la posesión de todos los medios esenciales para vivir en plena fraternidad, porque da todos los medios esenciales para la plena posesión de la belleza corporal espiritual y colectiva, o armonía perfecta, y porque da todos los medios esenciales para el conocimiento de la verdad. Y sólo el progreso, hijo de los genios, que impulsa a la sociedad a la evolución constante y la revolución que es el medio heroico para el triunfo de la verdad, es la luz divina que ilumina al mundo y señala el otro mundo, sea en la tierra o en otro planeta, pero otro mundo al fin, porque el cambio radical de costumbres, los medios hoy desconocidos que existirán mañana, harán verdaderamente que la sociedad futura se convierta en un todo distinto de lo que ahora es, lo que determinará otra sociedad, que equivale a decir: otro mundo.

El otro mundo o el mundo futuro, representa hoy en nuestra fantasía, la salvación de la humanidad.

La ciencia del mal ha vestido la inteligencia de los hombres y la ciencia del bien tiene que descubrir esa inteligencia, desgarrando esas vestiduras con que la hipocresía ha vestido nuestra inteligencia que debiera ser más libre que el aire, la luz y el movimiento.

Los grandes genios de la pintura y de la escultura han rendido culto a la belleza humana, más ésta ha sufrido una decadencia enorme debido a la ciencia del mal, a la ciencia del hábito y el dogma especulativo.

La sociedad futura o el otro mundo, tiene que demostrar una armonía integral, una armonía de conjunto, en que la fraternidad será un verdadero encadenamiento humano, en que la belleza será siempre en todo momento, en las acciones, en los gestos, en las palabras, en los cánticos, y en toda acción de carácter, hablada, actuada y movimentada, el punto culminante de la felicidad humana. Todo lo que hoy es etiqueta, cortesía y galantería; en síntesis: todo lo que hay es hipocresía y forma ridícula ciudadana, en onces debe ser belleza de acción, poesía, danza y canción, todo de carácter humano en antítesis del carácter ciudadano. Vivir en la Naturaleza, respirando el oxígeno de los árboles, es una necesidad absoluta del hombre; nos obligará a ello la cultura, el progreso y la estética. Cantar será una necesidad del hombre, tal como cantaban los pueblos primitivos y de los cuales conservamos tan bellas canciones. Es absolutamente necesario al hombre el danzar, saltando y poniendo en juego sus miembros, al ritmo de instrumentos de percusión y canciones alegres, optimistas y geniales, cuya inspiración no será la del carácter ciudadano fingido y esclavo.

RESUMEN

Al hablar de la armonía individual lo hago con el propósito de dar a entender que no es fácil para un auditorio, por selecto que sea, en la actualidad, recibir la emoción, la grandiosa, sublime e íntegra emoción que proporciona la obra de arte verdaderamente estética, porque siendo esta obra estética de una armonía absoluta, no puede ser comprendida por aquellos individuos que no cultivan su espíritu para una armonía individual perfecta o casi perfecta. Aquella simplicidad de la música de los primeros polifónicos demuestra que la virtud reinaba en su individualidad; y fueron capaces del sacrificio para brindar al mundo futuro un arte puro, simple, pero profundo, más profundo que no aquel arte moderno de oscuros conceptos y complexas combinaciones, pero falso al fin. No es que el arte moderno sea No es que el arte moderno sea malo ni bueno. Aquellos que sienten en su alma la armonía universal, a través de una materia artística, podrán ser muy modernos pero serán siempre la repetición del genio que a través de los siglos va construyendo el templo de la belleza, eter-

A LOS MÉDICOS! La Medicina se funda sobre la Naturaleza, la Naturaleza a la Medicina, y solamente en aquella deben buscarla los hombres. La Naturaleza es el maestro del médico, ya que ella es más antigua que él, y ella existe dentro y fuera del hombre. Bendito, pues, aquel que lee los libros del Señor, y que camina por la senda que El le ha trazado. Esos son los hombres fieles, sinceros, perfectos de su profesión; andan firmes bajo la plena luz del día de la Ciencia y no por los abismos obscuros del error... Porque los misterios de Dios en la Naturaleza son infinitos; El trabaja donde quiere, como quiere, cuando quiere. Por esto debemos investigar, llamar, interrogar. Y la pregunta nace: ¿Qué clase de hombre debe ser aquel que busca, llama e interroga? ¡Cuan verdadera deberá ser la sinceridad de tal hombre; cuan verdadera su fé, su pureza, su castidad, su misericordia! Ningún médico puede decir que una enfermedad es incurable. Al decirlo, reniega de Dios, reniega de la Naturaleza, desprecia el gran Arcano de la Creación. No existe ninguna enfermedad, por terrible que sea, para la cual no haya Dios previsto la cura correspondiente.

T. Paracelso

Salud ¡Oh Madre Naturaleza! tu eres nuestro imperativo soberano!



Desde que nacimos hasta hoy, cuántas cosas han sucedido en el mundo!... coronas destronadas, guerras, revoluciones, cataclismos sociales, muertes de parientes y de amigos, industrias que suben, bancas que quiebran buques que se hunden, amores que desengañan: perfidias, enfermedades, engaños, celos, traiciones!... Así es todo lo que depende del hombre... pero en la Naturaleza soberana todo es fiel, todo es nobleza y seguridad porque ella no cambia nunca, sus leyes son sempiternas! Sus altas montañas no tribulan como las voluntades de los hombres! Sus picos inaccesibles e incolumnes no se doblegan ante los dardos envenenados de las Cleopatras o de los Nerones, sino que arrentan al rayo y a la tormenta, para después ofrecer a los hombres sus frescas fuentes y sus fecundas praderas. Si algo divino hay en la Vida ese algo eres tú, Madre Natural que al darnos la Vida nos ofreces también el reposo en tus senos de paz!



Los niños y la tortuga

Dulces recuerdos de nuestra infancia! Visión alegre y triste a la vez! En nuestra niñez todos éramos puros! Ni una mirada impúdica, ni un pensamiento lujurioso! Cualquier objeto era una revelación. Cualquiera menudencia una grandiosidad. Así todo en la vida primera es encanto y es ilusión! Para los niños, poseer entre sus manos y al lado de una lagunita, una tortuga, es como tener bajo su dominio una enorme ballena en el gran océano! El hombre de edad ya no juega, se vuelve adusto. Porque? Sobre su cabeza se ciernen años de luchas y de sinsabores; pero, qué importa si siempre la Vida es bella, cuando hay salud y optimismo para llegar a los 200 con la Vida Natural Desnudista!



¿EJERCICIOS?

EJERCICIO DE BALLET (3)

Algunas lectoras nos han consultado en varias ocasiones si durante el período del embarazo pueden practicarse toda clase de deportes sin peligro de abortar. Aunque breve, daremos una explicación. Por ejemplo: Una joven entrenada en diferentes ejercicios y deportes: natación, tenis, equitación, esgrima, danza rítmica, gimnasia sueca, etc., y contando, desde luego, con relativa salud, puede sin temor continuar con la práctica de los mismos, una vez iniciado el embarazo. Ahora bien. Los ejercicios académicos muy difíciles, como algunos del ballet, acrobáticos y otros muy fatigosos y violentos, así como carreras a pie, a caballo, saltos, etc., a pesar de dominarlos y estar el cuerpo muy familiarizado con ellos, prudente será abandonarlos a mediados del embarazo. Los ejercicios de la figura 2 y 4 pueden ejecutarse hasta los cuatro o cinco meses si se está muy entrenada y si la salud puede responder del esfuerzo. Pasados los cuatro o cinco primeros meses, los ejercicios más recomendables son los de respiración, paseos al campo, ejercicios de rotación del tronco y con preferencia danza rítmica, pero sin llegar nunca al cansancio. Eso es: practicarlos solo por higiene. Hay señoras que al recomendarles algún sencillo ejercicio al principio del embarazo, se asustan, temen que les pueda acarrear serios trastornos. Cuando esto ocurre es porque el organismo de dicha señora es enfermizo y por poco que averigüemos podremos constatar que son muchos los factores que contribuyen a malear la buena marcha de la preñez: la pésima y antinatural alimentación a base de carnes de cerdo, caza, vaca y sus derivados, como igualmente bacalao y toda la variedad de pesca salada y fresca, bebidas alcohólicas, el maldito café colonial y el té, bebidas malsanas que enervan y trastornan, el uso y abuso del acto sexual (1) vicios solitarios a los que son aficionadas infinidad de mujeres histéricas; complicaciones de orden moral, etc. Hemos conocido primerizas que han abortado a los primeros meses de embarazo y han dado la culpa de su desgracia a un baño de mar que tomaron, una excursión, un viaje en auto... Sin embargo, la misma señora ha sufrido un segundo aborto a pesar de prohibírsele terminantemente todo movimiento y ejercicio, lo que comprueba que la causa no estriba en el baño, excursión, etc. Las raíces son más profundas... Las enfermedades venéreas están muy en boga!!

La mujer que goza de buena salud, la mujer Naturista (no la que practica el régimen por enfermedad) puede disfrutar del deleite que proporcionan los ejercicios y deportes, puede sin temor entregarse a ellos con entera libertad. Los ejercicios, deportes, baños de mar, de sol, aire, duchas, fricciones masajes, etcétera practicados con tino y prudencia, o dejándose guiar por persona experta y entendida, son medidas sanas e higiénicas y recomendables para preparar un parto feliz y para la formación de una raza sana y fuerte.

Ramona Perera



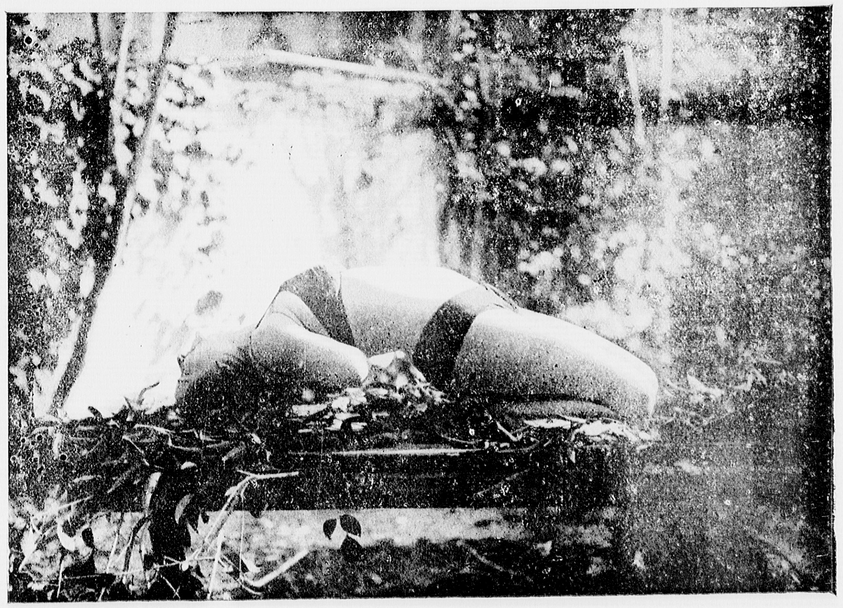
Ejercicio del puente (4)

(1) ¡¡Madres!! Leed sin pérdida de tiempo el interesante librito del Doctor Bosch: «HIGIENE DEL MATRIMONIO»

Ramona Perera ejecutando ejercicios al aire libre



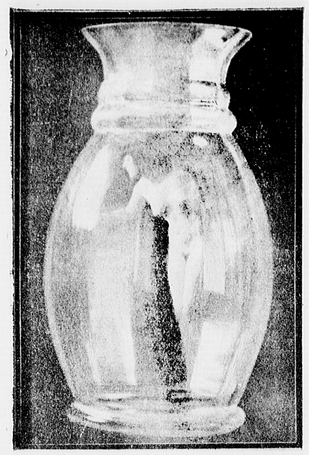
Pose de danza oriental (1)



Ejercicio especial para vértebras, muslos y vientre (2)

RECOMENDAMOS a Vd. leer el número extraordinario publicado en año nuevo de 1932. Contiene la tabla de la Compatibilidad e Incompatibilidad de los alimentos entre sí y hermosas láminas al desnudo. A UNA PESETA ejemplar.

La mujer en un cristal ✦ Subiendo montañas....



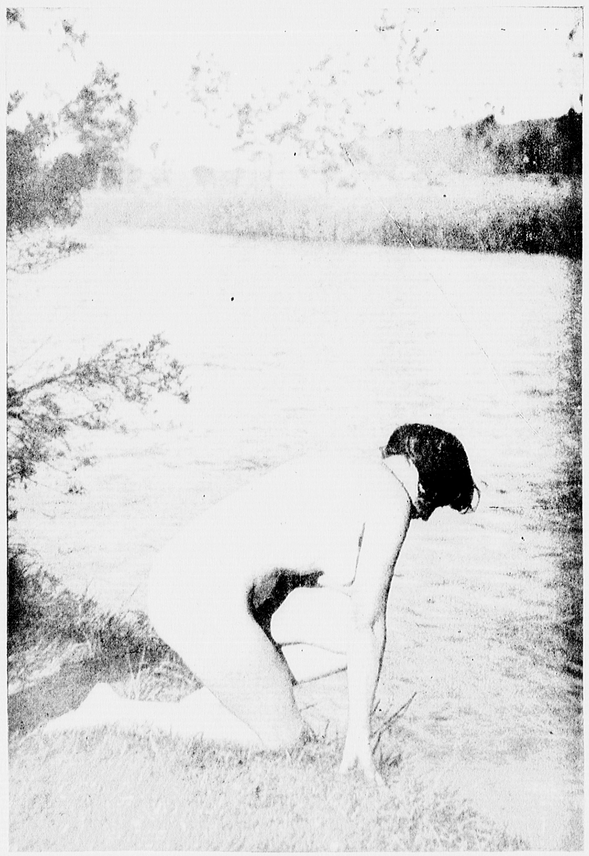
«Se mira y no se toca, por eso es cristal de roca».

Un trabajo genial ha costado al fotógrafo para darnos esta foto tan original. Se ha hecho este artístico vidrio del tamaño de una mujer y luego de introducir a la bella nudista en el fondo del gigantesco vaso ha sido fotografiado. Y aquí la tenemos reducida en esta silueta transparente como su alma pura.



Dos amigos cansados de las molestias de las comodidades y del mal oxígeno que se respira en las ciudades se deciden por vez primera a lanzarse a la ventura por el campo y sin ropa ninguna, pero se han encontrado que algunos campesinos les han sorprendido en traje de Adán y se han escandalizado. Ahora ellos se apresuran volver rápidamente al sitio donde han dejado la indumentaria, la cual es como el pasaporte para andar en las ciudades y también en ciertos campos... De ahí la necesidad de un campo desnudista nuestro donde con toda libertad pueda irse sin ropas.

Algo se le ha caido al agua....



Wagner, el genial creador de «Parsifal», hace aparecer al protagonista de «El anillo de los Nibelungos» buscando el tesoro de los dioses, y, después de tantos años de búsqueda, al final las hadas le descubren el secreto revelándole que dicho tesoro, el anillo mágico, no está escondido en ninguna montaña ni en ningún lago, sino que está en el propio corazón del hombre. Tal vez esta simpática jovencita que no quiere mirarnos, busca también en el lago el anillo de la Vida. Aunque tiene un hermoso cuerpo quizá no sea filósofa. No habrá leído «El Evangelio de Ramakrishna» donde dícese que el tesoro está dentro de nuestra alma y no fuera.

na, que en el concepto mío quiere decir perfección, felicidad absoluta.

Si para ello debemos padecer, si es que ello nos cuesta el martirio, la difamación o la muerte prematura porque el desgaste que produce nuestro esfuerzo en nosotros mismos nos destruye, eso es lo que nos lleva precisamente al triunfo, porque no será el mundo futuro de los elevados sino de los caídos, porque todos los grandes genios han sido excomulgados por la sociedad, por las religiones, por los manarcas, etc.

Los ejemplos de Galilero, quemado a la hoguera; Servet, porque descubrió la circulación de la Sangre, también quemado; Juana de Arco, etc., son pruebas de que los hombres que sienten la armonía són tan excepcionales que producen la hilaridad, la ira o el desprecio. La música de los genios, también lo hemos experimentado en los conciertos, ha producido la risa en todas las épocas, o el aburrimiento, y sólo cuando la música se produce con una emoción más externa levanta al auditorio entusiasmado.

No puede existir una prueba más clara de lo poco que profundiza la sociedad actual, que sólo se mueve a impulso de la superficialidad, dándose el caso extravagante de que al hombre se le juzga por el vestido y no por lo que dice y hace; y si su acción tiene una apariencia humilde se le humilla, y en cambio el mismo con otra apariencia de falso lucimiento se le encumbra sin medir su valor intrínseco, su valor personal y su trabajo. Por esta razón es que, en estos conciertos que iremos celebrando, nos proponemos dar a conocer los principales valores musicales. Entre las obras de los genios antiguos, voy a citar con ejecución al piano aquellas que se destacan con un primer valor musical y las que se destacan por un segundo valor musical y un tercer valor.

La verdadera música en el concepto estético tiene pues un paralelismo con todo lo expuesto antes:

El Ritmo. Los más célebres ritmocólogos no han sentido en su alma la sensación espiritual del ritmo; sólo buscan un ritmo material.

El Ritmo desde luego puede entenderse como concepto universal y como técnico-musical, pero como que tratamos de estética, debemos entenderlo como idea universal.

En este caso también es ritmo la melodía y la armonía, pero como sea que la armonía también se refiere al conjunto universal, el ritmo entonces representa la acción.

Así toda acción es ritmo.

Y la armonía musical será ritmo melódico, ritmo armónico, ritmo del tiempo, ritmo de proporción vertical y horizontal y diversidad o contrastación, pero todo esto tiene que llevar consigo algo animado. Esto es el carácter que determina la personalidad musical y es por el carácter que muchos autores se valen de un argumento. Pero la música pura es la que lleva la emoción más pura porque es pura estética. Mas el argumento destruye el ritmo sereno, porque el ritmo sereno establece la estabilidad armónica mientras que el argumento absorve esa armonía porque se vale del ritmo técnico musical (que no es el ritmo universal) para manifestar ese argumento que no tiene que ver con la justa armonía de una materia artística.

La armonía antigua está basada en una uniformidad. Esta uniformidad posee una profunda equivocación dentro de una virtud científica bien determinada.

La pureza armónica todavía no existe, pero yo tengo que exponer en otra ocasión y aquí mismo mis descubrimientos armónicos que encauzan a la música a la pureza casi absoluta.

Tabladillo grotesco y sentimental:

La Danza del Fuego

(Rapida y fugaz visión de impresiones profundas y duraderas)

En torno a la hoguera: los desnudistas. Corren. Juegan. Simulan danzas. El fotógrafo va captando formas. La última: sardana en torno a la hoguera.

La sardana ha reunido al disperso grupo en un haz, en un círculo cerrado, donde todos se dan las manos para seguir un ritmo. La alegoría es sublime. Todos juntos. Todos hermanos. Sólo atentos a no perder ningún compás. Si la música (el propósito que les mueve) es buena, ¿qué podemos pedir que le sea preferible?, máxime cuando se trata de seres desnudos. Estar desnudo es no tener trabas. Haber lanzado por la borda prejuicios y mojigaterías: el lastre de lo que no sirve y nos inculcaron seres interesados en no dejarnos andar con soltura. Cuerpo desnudo fácilmente se mueve. Nada se lo impide. Si la mente está desnuda y el corazón es desnudo, entonces se pueden bailar sardanas siguiendo al más sublime y elevado de los ritmos... Todo no termina aquí. Hay más, mucho más: el cuadro en que se mueven...

Cielo estrellado. Grande tapiz de terciopelo oscuro e incrustaciones de nácar y marfil. A ras de tierra, frío y humedad: sucia esterilla llena de barro.

La hoguera enorme. Alárganse las llamas esforzándose en apartarse de la húmeda capa cercana al suelo, y alcanzar la celeste serenidad: Igual a los hombres que aspiran a dejar de revolcarse en la esterilla para revolotear cerca del tapiz. Disparanse las chispas violentamente, con gran escándalo, y caen silenciosas y oscuras en el fango, y a él se asimilan: también como algunos hombres a los cuales un ideal grande no sostiene.

La hoguera: símbolo de lucha y de pasión, de querer y de verdad. En la noche fría, oscura, húmeda: como la masa amorfa; la hoguera de luminosidad contundente, se yergue altiva, retadora y suplicante, en un deseo de poner luz, de encender luceros para prenderlos en el negro corpiño de la noche: como las pequeñas y selectas minorías.

La marcha sobre Naturaleza!

Quedan invitados los amigos y simpatizantes a nuestra gran excursión al campo que efectuaremos el domingo día 13 de Marzo, como un saludo a la entrada de Primavera. Reunidos en la finca *Can Mainou*, que pensamos visitar y pasar allí el día, situada en Bigas, entre San Feliu de Codinas y la Garriga. Habrá conferencias y gimnasia respiratoria, además de recitación de poesías. Salida: A las 9 y cuarto de la mañana en la Estación del Norte, tomando billete a la Garriga. Ida y vuelta 3'50 ptas. Se ruega a los que tengan aparatos fotográficos no dejen de llevarlos — — — — para sacar fotografías. También cada cual tendrá que llevarse su comida. — — — —

Símbolo viviente y acariciador. Himno triunfal de Naturaleza. Canción de cuna para corazones puros. Criadora de vibraciones, engendros del corazón que la mente arrulla y amamanta, y nada ni nadie puede medir: son puras, son innatas, son inéditas, son personalísimas y completamente intransferibles...

Las llamas suben y bajan; se mueven y ladean sin cesar. Dibujan hieroglíficos que voy traduciendo. Es plegaria:

«Oh Natura, Madre excelsa, centelleante velo de una Claridad más grande aún. Abre nuestros ojos a la belleza que no se aja. Entrega nuestros corazones al amor que sin cesar florece. Que nos olvidemos, para acercarnos a Tí ¡oh dispensadora de todo cuanto existe!

»Apesumbrados por la vida material, entregados a los espejismos que engendra, aspiramos a las realidades puras, esas que de tus emanaciones nacen y traen la verdadera luz. Nos hemos doblado bajo el peso de las enfermedades. Hemos llorado penas y dolores. Hemos dudado ante la maldad de los hombres. ¡¡Cuan lejos estamos de la Paz!!

»Leyes eternas te obligan a no dar más que a los que te piden. En vano esperas llamadas de este mundo enfangado en la materia. Mas cuando se recurre a Tí ¡oh generosa! cuando hacia Tí se vuelven ojos y corazón, entonces, de los inacabables tesoros que posees, a manos llenas haces llover: paz, confianza, felicidad del alma, tranquilidad del espíritu, salud del cuerpo...

»Pesadamente llevamos el fardo de la vida. Enséñanos ¡oh poderosa! el camino hacia Tí. Llenos de esperanzas y de fe conoceremos la meta de la vida. Liberados del temor, cuan poco pesado nos será! Apenas rozará nuestras espaldas. Al abrigo de tu mirada potente y cariñosa irán creciendo nuestras fuerzas, y florecerán las ocultas y potísimas posibilidades que sólo tu bienhechora influencia hace crecer. Acoplados a tu movimiento vibraremos con tu vibración y arderemos con tu fuego ¡oh fuerza esplendorosa que no conoce ni la sombra ni el ocaso! ¡Oh fuerza de la cual los astros no son más que el reflejo!

»Ilimitados son nuestros deseos. Aspiramos a lo Infinito.

»A los que sufren en el cuerpo, cúralos. Para los que son destrozados por las decepciones de sus corazones, conviértete en el materno soplo que deshace todos los tormentos, el beso piadoso que seca los ojos quemados por las lágrimas, la sonrisa amigable que paga cada uno de los esfuerzos realizados y anima a hacer el siguiente.

»Para los corroídos por la duda, que desfallecen a los lados del camino, sé la palabra que encauza, la mirada dirigida hacia la meta, y que enseña el templo de lo alto, el luminoso Infinito, más allá de las más elevadas de las alturas concebibles.

»A Tí vamos de todo corazón ¡oh eterna e inconmensurable! A Tí que nunca desdeñas a los que te solicitan. Sé: salud para los enfermos; ánimo para los afligidos; certitud para los que buscan. Líbranos ¡oh excelsa! de todo temor, de todo bajo pensamiento. Ayúdanos, protégenos, para que reflejemos sobre este mundo tu potencia que es ritmo, equilibrio y bondad. Que Contigo y por Tí la paz y la alegría se aposenten en la Tierra. Que todos te conozcan y cooperen llenos de gratitud y de esperanzas. Que destruyamos ¡o poderosa! avaricia, envidia y rencor. Que sólo quede sitio para que florezcan la paz, la dicha y el amor».

Las preces de la hoguera símbolo llegan a las estrellas-símbolo, que dibujando arabescos en el cielo trenzan la plegaria contestación.

«El viento que ruge tempestuosamente, los elementos desencadenados, el furor de los cataclismos, són el símbolo de la tempestad que señorea en los humanos corazones.

»Desde que las miradas se alejaron de los elevados pensamientos, de los deseos puros, de las altruistas ambiciones, para detenerse sobre los intereses materiales, la Tierra es un pantano despidiendo miasmas.

»Oprimidos por seres sin cara ni corazón, los que sufren, no pudiendo enternecer a los hombres y no sabiendo volver sus preces hacia Tí ¡oh diáfana y sencilla Naturaleza! se han sentido llenos de rencor.

»Por doquier encontraron odio y cólera. A su vez fueron odio y cólera. De hombre a hombre, de pueblo a pueblo, han corrido ríos de sangre.

»Hacia Tí fuimos tiempo ha, en llamada espontánea de nuestro corazón. Supimos de tu enorme poderío. Dispensadora de tesoros del espíritu y del corazón, dispensadora de la vida, en Tí hay serenidad, pureza y alegría.

»Al conocerte sentimos como tus rayos deshacían en nosotros cólera, rencor, temor y todo cuanto era obstáculo a la bondad. Desaparecieron las brumas que obscurecían la inteligencia.

»Que para todos resplandezca tu Luz, y deshaga sombras y violencias: todo cuanto es contrario al ritmo de la vida. Entonces la vida será suave para los desheredados de este mundo. Nosotros que te conocemos te pedimos que les enseñes el camino que conduce a los altos picos dónde sólo brilla la serenidad de los apaciguados esplendores.

»Que todos los corazones, que todas las almas se junten para alabarte y reconfortarse en Tí ¡o Natura! ya que tu eres ritmo, serenidad, grandeza y sencillez».

—

Hablaron los símbolos. Que su voz no se pierda en el frío de la noche.

—

Marcháronse los desnudistas. La hoguera se apagó; sólo los rescoldos quedan. Al moverlos, una chispa salta y por el espacio vuela, subiendo, subiendo, hasta que me parece se ha trocado en refulgente estrella que en el cielo corretea, animando a ésta, aquélla, la de más allá, la de más aquí...

Avanza y da luz. Enciende claridades y desvanece obscuridades. Es farolero que por la noche pasa y siembra, aquí y allá, una estrella, la lucecita del farol que impide que nos rompamos la crisma antes de llegar al cabo de la calle.

La estrella del norte. La que buscan los capitanes cuando temen perder el rumbo. La que buscamos para guía. Son los abios amantes de Madre-Natura. De ellos recibiremos el ósculo cariñoso sobre nuestras ardientes frentes, cuando hagamos un alto en el camino y miremos al cielo para cerciorarnos de que estamos frente a la estrella. Señal de que no nos hemos desviado.

—

Que no se pierda la voz de los símbolos en el fango de la sucia esterilla.

ENRIQUE CORTEZÓN

Pensamientos

—El hombre es rico desde el momento que ha sabido familiarizarse con la escasez. —Epicuro.

—Un estudiante fué a bañarse al río y por poco se ahoga. Asustado del peligro que había corrido, dijo a sus camaradas que juraba no volver a meterse en el agua sin haber aprendido a nadar.

Empresa Española
Roldos - Tiroleses
S. A. de Publicidad - Barcelona

Naturista alemán — Veinte años, sabiendo francés e inglés, busca colocación. Lecciones y traducciones. (Escribir n.º 9985. Vergara, 11. Anuncios)

Los evangelios, la Religión — católica y el Nudismo

Para aquellos católicos que siendo naturistas o vegetarianos y que al recibir nuestra revista «Pentalfa» transformada valientemente en Desnudista, se han quejado a esta redacción, les contestamos que Jesús también predicó el desnudismo. Muchos curas y frailes han venido personalmente a nuestra redacción a comprar revistas «Pentalfa» («pero que sean bien nudistas», decian) y libros de desnudismo.

Por otra parte recomendamos a dichos timoratos a que lean a Isaias: versículo 20, cap. 1 y 2, donde dice que anduvo desnudo y descalzo durante 203 años!

Las mejores estátuas y cuadros al desnudo completo, están precisamente en el Vaticano.

El Reverendo Padre Sertellanges, uno de los más avanzados baluartes mienbros de la Iglesia Católica, Apostólica y Romana, y que actualmente es también Profesor del Instituto Católico de París, es uno de los más ardientes propagandistas del Nudismo moderno y tal como lo propagamos nosotros.

Luego no hay porque espantarse señores evangelistas, señores católicos y señores moralistas!

Pues, nosotros, al no asustarnos del «dragón del mal» (el cuerpo totalmente desnudo) es porque tenemos más pureza interna que vosotros, porque al asustaros es porque habeis pecado y en cambio nosotros conservamos la inocencia. Ya lo dijo Cristo: «la pureza es poder, es fuerza», y vosotros sois los débiles!

Las ventajas del Desnudismo integral

En el presente artículo voy a presentar los argumentos en favor del Desnudismo Integral para demostrar que esta doctrina es moral y tiene por finalidad el perfeccionamiento físico y moral del hombre.

1.º Sobre el punto de vista físico o biológico:

Es preciso despojarnos de toda la ropa a fin de dar a nuestro cuerpo entera libertad y facilidad de ponerse en contacto con los agentes físicos sin los cuales no podemos vivir, que son: el aire, el sol, el agua, la tierra y otros elementos de importancia vital que existen en la atmósfera.

El vestido evita en gran parte la penetración del aire y de los rayos solares a nuestra piel, impediendo de esa forma que dicho órgano cumpla enteramente con sus funciones.

Solamente cuando toda la epidermis esté en contacto directo con dichos agentes que la naturaleza nos ofrece, es que puede desempeñar integralmente su misión, sea como órgano trófico, órgano emuntorio o como regulador de la circulación y de la temperatura interna.

Como órgano trófico o de nutrición, la piel desnuda absorbe más fácilmente las energías que hay en el aire, el agua y la tierra, por medio de su red capilar y nerviosa que se expende en toda la camada sub-epidérmica.

Por medio de su red nerviosa, capta las ondas electro magnéticas de los rayos solares esparcidas en la atmósfera. Esos elementos sútiles del sol, una vez absorbidos por los poros de la piel y conducidos por los nervios sensitivos perifericos a los centros nerviosos, van siendo transformados en energias vitales, en fuerzas específicas, que aseguran a todas las células su máximo de potencialidad.

Por la mayor cantidad de oxígeno que penetra en la sangre, este se regenera y se purifica más fácilmente y sus glóbulos, que cumplen tan importantes funciones como defensas internas, aumentan de vitalidad.

Además, si se combina el baño de aire y de sol con el ejercicio físico, los cambios nutritivos (metabolismo) son más perfectos y completos, los músculos son mejor irrigados por la sangre, la circulación és más activa, todos los órganos internos (corazón, pulmones, hígado, etc.) son estimulados en sus funciones y el sistema nervioso se vuelve más calmo.

La piel se torna más morena debido a la fijación de los rayos físico-químicos del sol por el pigmento, lo que demuestra una buena capacidad vital y la resistencia al frío es también mayor.

Por medio del Desnudismo Integral, se prepara el terreno más favorable para la lucha de las células contra los microbios patógenos o generadores de enfermedades.

Como órgano emuntorio, la piel elimina por medio de sus poros una gran cantidad de sudor y otras substancias tóxicas, libertando así el organismo de un gran número de toxinas que estaban acumuladas en los tejidos. Debido a esa limpieza interna, la piel se torna más elástica, más fina y más suave.

Como reguladora de la temperatura interna, la piel se contrae cuando hace frío, rechazando la sangre hacia el interior, impidiendo de esa forma el enfriamiento, y se dilata cuando hace calor, atrayendo la sangre a la superficie, produciéndose la transpiración y la evaporación y con eso un descenso de la temperatura.

La piel es, incontestablemente, el medio más directo de tonificar todo el organismo.

Además, funcionando normalmente la piel, se ahorra trabajo a los aparatos respiratorio y digestivo, con lo cual el organismo se ha nutrido en gran parte. Esto constituye un excelente medio de hacer descansar los otros dos órganos trópicos.

Cuando se practica el Desnudismo Integral se siente un bienestar general, un placer inmenso, una enforia indescriptible y una alegría interna e intensa, difícil de explicar. Nos sentimos libres y felices cuando integralmente desnudos, practicamos los diferentes juegos, deportes, gimnasia rítmica y otros ejercicios físicos, poniendo de esa forma todo nuestro ser en vibración y en comunión con la naturaleza. Todo ese bienestar que se siente, toda esa harmonía que existe entre todas las funciones de los órganos de que se compone nuestro cuerpo, es lo que se llama *Salud*.

Cuando la piel no cumple perfectamente con sus funciones por estar constantemente vestida, viene la desharmonía orgánnica viniendo la anemia y otras enfermedades más o menos graves.

El hombre que no cuida de la higiene de su piel, por medio de los baños de aire, de sol y de agua, viola las leyes de su naturaleza y otra cosa no deberá esperar que las enfermedades.

Todos los seres que viven desnudos y en completa libertad en su medio natural, no sufren; solamente el hombre, el llamado rey de la creación es el que sufre y se muere prematuramente y esto en virtud de no haber seguido las leyes naturales que presiden a su trofismo de orden bocal, nasal y cutáneo.

Contribuyendo el Desnudismo Integral a la obtención de la salud—el don más precioso que puede existir—podrá ser considerada inmoral semejante doctrina?

El exceso de ropa o la no exposición de la piel al aire y al sol es que debe ser considerado como inmoral porque va en contra de la salud y de la vida.

A. MARTINS CAVACO

Preguntas y Respuestas

Un señor, A. B., de Madrid, nos pide un tratamiento sobre la sífilis.

TRATAMIENTO para eliminar la sífilis en su principio

Mucha higiene en todo: Baños de sol a las partes sexuales, fricción y masaje a todo el cuerpo con zumo de limón todas las mañanas al levantarse.

Tomar el zumo de dos o tres limones en ayunas todos los días. Ensalivar todo bien haciendo profundas respiraciones.

Como tratamiento especial es bueno darse un baño a la mañana y otro a la noche, del pene, sumergiéndolo en un cacharro de *agua bien caliente,* que recubra, el agua, todo el escroto y el pene — con cáscaras de limón molido. La duración ha de ser de una hora cada baño. De este modo tendremos atraídos por la calor y por la congestión de la sangre de toda la región pulviana hacia donde se da la calor y así lograremos eliminar la invasión con la ayuda de la fuerza expulsante, eliminatoria de este baño local y *oxidodiurético* de la dieta crudívora especial que está recomendada en este caso. (Léese «Trofología Práctica y Trofoterapia»).

Dieta.—En ayunas: Medio litro de café Malta (sin miel ni azúcar) con el zumo de siete a ocho limones. Después de una hora: de cuatro a cinco manzanas y algunas mandarinas o naranjas, o bien melón o uva en abundancia.

Mediodía. — Sopa de verduras: Nabos, apio y mucha cebolla. Abundante ensalada de lechugas, nabos, escarola, rabanitos, zanahoria y tomate, pan negro tostado y algunas almendras con dos manzanas al final.

Cena. — Abundante ensalada cruda como a mediodía, sin pan ni manzanas pero acompañada con cuatro o cinco limones y cebolla abundante, cruda y cocida. Siempre masticar todo bien lentamente.

Mantener siempre en todo momento una extricta higiene de los órganos sexuales y de la piel.

——

A Don N. Ribas, de Valencia, que pregunta sobre el tratamiento de la *Conjuntivitis.*

La «Conjuntivitis» es una inflamación de la conjuntiva que cubre el globo ocular y también la superficie interna del párpado. Existen varias clases de conjuntivitis: la *catarral,* la turulenta, la gonorreica, la diftérica, la granular y la flictenoidea. Sus causas son debido a lesiones, a cansancio excesivo de la vista, falta de higiene, escrofulismo, enfermedades eruptivas y resfriados; especialmente ataca a los que sufren del estómago e intestinos y tienen la *sangre sucia.*

Los síntomas son de mucho sufrimiento: ardor, picazón, lagrimeo, irritabilidad a la vista, fobia a la luz, acumulación de materia moco-purulenta y tendencia a pegarse los párpados al levantarse.

Tratamiento. — Lavarse los ojos cada hora con zumo de limón y un poco de agua. Fomentos calientes de agua de lechuga, por las noches. Régimen frugívoro y trofológico acertado. Evitar la luz artificial. Respiraciones profundas.

PENSAMIENTO

Los más de los hombres tienen, como las plantas, propiedades ocultas que solo la casualidad descubre.

La Rochefoucauld

Noticias y comentarios

Flores del cercado ajeno

¿Qué mosca picó al genial inventor del pote gallego para meterse a canturrear de nuevo aquella manoseada canción: «Tu cuna fué un conventillo» Me extraña. El *ilustre genio* es hombre sumamente *espiritual* y *comprensivo* y no ignora que todo está sujeto al cambio, a la evolución. La historia antigua nos da millares de ejemplos; y la contemporánea no es menos rica en biografías de celebridades nacidas en pobre cuna. Ahí tenemos por ejemplo al *genio* que nos ocupa. Desde la mañana clara, hasta la noche oscura, plantaba nabos y cebollas en su tierra gallega. Roncaba junto a los *cerdiños.* No se lavaba nunca la cara, pies y demás partes... porque el cura le decía que eso era cosa de *siñuritus.* Pero... un buen día... (las invenciones empezaban a bullir en el despoblado coco del *héroe* del siglo XX) oyó hablar de América, y nuestro hombre en la feria vendió su vaquiña y su *testa privilegiada* embarcó para la tierra de promisión y...

Allí cayó José María
en una tarde de abril,
sin más prendas ni tesoro
que unos chorizos y nabos
y su cuerpito gentil.

(Se canta con música del tango «Galleguita»)

Emparentó con voluminosas fregatrices del país de la gaita. (El horóscopo señalaba ya las vacas gordas) y empezó a ocuparse de arrinconar unos *cuartiños.* Se arremangó hasta los codos, y con el auxilio de huevos pasados de moda y otros mejunjes fabricó buñuelos, tortas fritas y... a pregonar se ha dicho por esas calles de Dios. «El que lo prueba repite, si su bolsillo se lo permite».

El dinero para algo sirve. Volvió a España. Mercó títulos para él y su parentela. En un abrir y cerrar de ojos quedó convertido de buñolero en Doctor Profesor Don ¡¡Zambomba!! Eso si que es nacer con estrella. No puede negar el distinguido inventor que la suerte le sonrió. Sus raquíticos mostachos son bandera que guia hacia la Perfección. Su closca brillante y resplandeciente es el punto de mira de todos cuantos pretenden ir a alguna parte. ¡Oh Excelso Maestro! deja que también vivan los otros. No les ciegues con tu demasiada Luz. Sé benévolo. Deja que los chiquillos y mocosos vayan haciendo su camino... Aunque...

***

Querido amigo «Irreverente»: Verdad es que nosotros no somos muy valientes, pero ... usted no es tampoco un Pancho Villa, ni un Pernales. Cuando Anido hacia de las suyas.... usted era de los que se escondían en la carbonera como las cucarachas. Y si no: a qué viene cambiar de nombre con más frecuencia que una artista *di ópera barata?*

ANOMAR

—

Fiesta Literaria Naturista

La fiesta Literaria-Naturista correspondiente a la entrada de Primavera, la efectuaremos el domingo 3 de abril, a las 5 tarde; y a mediodía «Arroz vegetariano», al cual es necesario anotarse antes para tomar parte.

—

Los lectores habrán subsanado, con justo criterio, los entusiastas «arreglos» con que el linotipista «mejoró» la «Danza del Fuego», de R. Perera, en el n.º 137.

EDITOGRAF. H. ABADAL - MATARÓ

MOSTUVA
VINO DE MESA SIN ALCOHOL
Siendo puramente vegetal, es el de más agradable sabor * * * * * * * * Tómese mezclado con agua A 2'80 ptas. botella grande * * *

LIBRERÍA SINTES
Ronda de la Universidad, 4 - Barcelona
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología. Educación física y moral
PIDA CATALOGO QUE SE LE ENVIARA GRATIS

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

PAN DEXTRIN EN LA Panadería CATALANA DE JOSE PONS - Jorge Juan, 14 - VALENCIA

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.º - 2.ª
Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica — — —
PRECIOS MÓDICOS

DEPOSITO DE MIEL
Cosechada por los agricultores BENET y CASALS
Esta casa es la única en Barcelona dedicada exclusivamente a la venta de miel al por mayor y al detall. Todas sus existencias proceden de los colmenares modernos de su propiedad instalados en Sarreal (Tarragona). Vendiendo, pues, únicamente esta casa el producto de sus cosechas, puede garantizar su calidad y su pureza
Desde un kilo se reparte a domicilio
BENET y CASALS - Marqués del Duero, 130
Teléfono 30937 — BARCELONA

Lea y propague usted el próximo número. Importantes fotos

El Evangelio de Rama-Krisnha
(para niños)
Dibujos de animales y parábolas morales
Precio UNA Peseta

La Casa del Gluten
Francisco Masip
Teléfono núm. 16021
Hospital, 139 - BARCELONA
Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc.
Harinas, Purés y Trigo integral
Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona

Para Vegetarianos y Trofólogos — — Pan Dexterinizado extra a 1'50 kilo — Se lleva a domicilio a quien lo solicite
Plaza Bonanova, 5 - Teléfono 71785 — BARCELONA

Pan para Vegetarianos y Trofólogos, Dextrinizado, blanco y negro a 1'20 ptas. kilo
Antigua Panadería de San Juan
de JOSE MORROS - Se lleva a domicilio
C. Muntaner, 499 - Tel. 73957 — BARCELONA - (S. G.)

EL LIBRO DEL DIA:
Educación Físico-Biológica
Prof. Demetrio Salas M.
a 0'75 ptas. ejemplar

Naturismo Científico

Profesor N. Capo

Enseñanza estrictamente científica para todas las personas que deseen iniciarse en la cura Naturista

CONSULTA:
Todos los días de 5 a 7 tarde
Calle Pelayo, 60 - 3.º
Teléfono 79771 (entrada American-Bar)

Se atiende también por correspondencia pidiendo cuestionario.
Régimenes Individuales y planes curativos con el mayor éxito

Curso Individual de Naturismo Trofológico (por correspondencia)
Compuesto de ocho lecciones y un plan personal.
Eminentemente práctico, indicando lo que se debe hacer y lo que no conviene.
Platos de baños, internos ejercicios y distracciones adecuadas
Precio del curso: 50 pesetas **Pida informes**

ANUNCIOS ECONOMICOS ENTRE NATURISTAS, A 4'50 CADA UNO

Bolsos gran fantasía
Bordados a mano, última creación de París. Representante: Señor Puigdevall, Sobrediel, 6, pral.

Restaurante Vegetariano de Pueblo Nuevo
Calle Ramón Llull, Barcelona.

Guitarra de concierto se vende
Se da barata, 1.000 pesetas. Verla en el Paseo San Juan, 133.

Acadèmia de Música, Juli Pons
En el «Estudi Cirera», Paseo San Juan, 133, 5.º, 2.ª

Enseñanza Vegetariana Científica
Exito Régimen Trófico, Pelayo, 60 - 3.º, consulta de 5 a 7 tarde.

«PENTALFA» número extraordinario Año Nuevo 1932
Aún quedan algunos de este número y que podemos servir a 1 peseta ejemplar. Contiene más de 30 fotos al desnudo. Cocina Trofológica y platos. Desnudismo Integral. Noticias, etc.

José Barta (dibujante)
Cuadros y dibujos artísticos de propaganda. Boquería, 26, 1.º - Barcelona.

Editorial Delfos (libros de lujo)
«Las Razas humanas», «Historia Universal del Arte». Venta a plazos y contado. Camino Real Madrid, 4. Administradora: Carmen Cortés, Benetuser (Valencia).

Igualatorio Médico Naturista para toda España
Pida condiciones al Dr. Lucio Alvarez. Duque de la Victoria, 15 - Valladolid.

Kiosco Romea de J. Cortés
San Vicente, 102, Valencia. Infaltablemente vende «Pentalfa» y libros de Trofología y de Naturismo. Todo lo que edita «Pentalfa» y encargos, como todos los números atrasados de nuestra Revista.

Francisco González (Mantequilla pura de leche)
A 6'50 kilo. Se envía a domicilio. Cornellana (Asturias) La Hispano Suiza.

Comedor Trofológico y Vegetariano
Servido a base de la compatibilidad de los alimentos, Pelayo, 60 - 3.º. Cubierto: 3'50.

Pensión Colonial y Vegetariana
De Felipe Quirante Pineda, gran confort, cuarto de baño. Desde 7 pts. todo comprendido. On parle français. Escudillers, 6 (esquina Rambla), Barcelona.

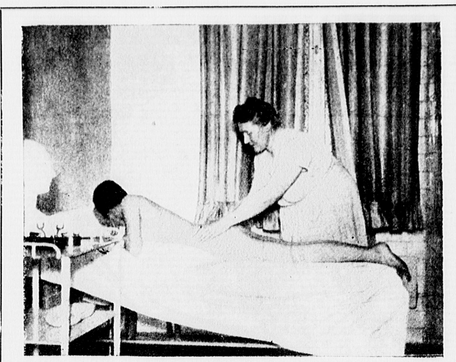
Pensión Vegetariana
De Emeterio Pérez Gómez, desde 9 pesetas en adelante, todo comprendido. Precios especiales a todo estar. Hospital, 42 y 44, 1.º - 2.ª, Barcelona.

FILOSOFÍA ROSACRUZ
Enseñanza gratuita por correspondencia. Apartado 126, Barcelona.

Corredor de Fincas Rústicas y Urbanas
Luís José Toyos, Aviñó, 58, 3.º-1.ª, Teléfono 24319.

Las sectas y las Sociedades secretas a través de la historia
Estudio analítico y descriptivo de las principales sectas misteriosas y de las sociedades secretas más importantes, comprendiendo desde las creencias de las primitivas civilizaciones hasta las últimas modalidades del sindicalismo contemporáneo. Más de 1.500 páginas Dos tomos ricamente encuadernados 65 ptas. Pedidos: Alcoy, 2, Barcelona. Se envían contra reembolso.

Nuestra obra no es de condimentación pornográfica ni es de lujuria erótica, al contrario, es de combate contra los vicios y la prostitución de la juventud, con la cual abrimos el camino de la vida sana y feliz!



El Masaje y el Nudismo

Es conveniente darse una buena fricción de aceite virgen de hierbas silvestres antes de entrar en el campo desnudista para así no tener frío en invierno. En verano se da solamente con agua, otros prefieren darse, el delicioso friciomasaje, con zumo de limón. Así la piel transpira mejor y de anémica se vuelve rica en pigmentos de salud!

Señor Director de «PENTALFA» Barcelona

Referente a la brillante campaña que su Revista ha iniciado sobre el Desnudismo, y que está teniendo una acogida asombrosa entre los espíritus libres, conscientes y puros, me permito acompañarle copia de un corto pero luminoso escrito producto de una de las más esplendentes plumas que ha tenido nuestra América, y por tener esos párrafos conexión con sus eruditas ideas!

«MINIATURA»

Si no conozco la desnudez de mi alma?
La conozco y por eso vivo alto, en mi orgullo. Alma desnuda como la verdad, como el amor. Todo lo puro, limpio y legítimo es desnudo. Los ángeles, desnudos, vuelan por el aire con sus veloces alas. El agua del mar, cristalina y transparente, es desnuda; el charco inmundo, sin movimiento, renovación ni ventilación, está vestido de hierbas, algunas más venenosas, y de telas verdes nauseabundas.
Los árboles superiores, los admirables, son desnudos; su cuerpo limpio se levanta en medio de las selvas, y en su cumbre se posan las aves del paraíso. Los arbustos vestidos de musgo y parásitos, no son los señores de los montes ni de los jardines.

JUAN MONTALVO»

Es copia auténtica.
Capitanejo, Enero 16 de 1932.—C. Acevedo Quirós



La bella desnuda

Cada vez más terso y viril al mismo tiempo se torna el cuerpo humano al ponerse en contacto de las corrientes de la Naturaleza. Esta joven ha nacido ya en un ambiente familiar Naturista, porque sus padres comenzaron a practicar la vida natural desde el tiempo de Kuhne.



Todo el encanto y ritmo de la vida se consigue en la Naturaleza y no en los consejos de la industria de perfumerías. La Mujer es más bella cuando su adorno es natural y puro sustentado por una salud perfecta



Desnuda entre el trigo

Las espigas quemadas al disco solar es lo que está observando esta entusiasta del culto al desnudo, porque desde que se marchó a la ciudad no había, desde tantos años, visto otra espiga de trigo!

Naturismo Científico

Profesor N. Capo

Enseñanza estrictamente científica para todas las personas que deseen iniciarse en la cura Naturista

CONSULTA:
Todos los días de 5 a 7 tarde
Calle Pelayo, 60 - 3.º
Teléfono 79771 (entrada American-Bar)

Se atiende también por correspondencia pidiendo cuestionario.
Régimenes Individuales y planes curativos con el mayor éxito

Curso Individual de Naturismo Trofológico (por correspondencia)
Compuesto de ocho lecciones y un plan personal.
Eminentemente práctico, indicando lo que se debe hacer y lo que no conviene.
Platos de baños, internos ejercicios y distracciones adecuadas
Precio del curso: 50 pesetas **Pida informes**

ANUNCIOS ECONOMICOS ENTRE NATURISTAS, A 4'50 CADA UNO

Bolsos gran fantasía
Bordados a mano, última creación de París. Representante: Señor Puigdevall, Sobrediel, 6, pral.

Restaurante Vegetariano de Pueblo Nuevo
Calle Ramón Llull, Barcelona.

Guitarra de concierto se vende
Se da barata, 1.000 pesetas. Verla en el Paseo San Juan, 133.

Acadèmia de Música, Juli Pons
En el «Estudi Cirera», Paseo San Juan, 133, 5.º, 2.ª

Enseñanza Vegetariana Científica
Exito Régimen Trófico, Pelayo, 60 - 3.º, consulta de 5 a 7 tarde.

«PENTALFA» número extraordinario Año Nuevo 1932
Aún quedan algunos de este número y que podemos servir a 1 peseta ejemplar. Contiene más de 30 fotos al desnudo. Cocina Trofológica y platos. Desnudismo Integral. Noticias, etc.

José Barta (dibujante)
Cuadros y dibujos artísticos de propaganda. Boquería, 26, 1.º - Barcelona.

Editorial Delfos (libros de lujo)
«Las Razas humanas», «Historia Universal del Arte». Venta a plazos y contado. Camino Real Madrid, 4. Administradora: Carmen Cortés, Benetuser (Valencia).

Igualatorio Médico Naturista para toda España
Pida condiciones al Dr. Lucio Alvarez. Duque de la Victoria, 15 - Valladolid.

Kiosco Romea de J. Cortés
San Vicente, 102, Valencia. Infaltablemente vende «Pentalfa» y libros de Trofología y de Naturismo. Todo lo que edita «Pentalfa» y encargos, como todos los números atrasados de nuestra Revista.

Francisco González (Mantequilla pura de leche)
A 6'50 kilo. Se envía a domicilio. Cornellana (Asturias) La Hispano Suiza.

Comedor Trofológico y Vegetariano
Servido a base de la compatibilidad de los alimentos, Pelayo, 60 - 3.º. Cubierto: 3'50.

Pensión Colonial y Vegetariana
De Felipe Quirante Pineda, gran confort, cuarto de baño. Desde 7 pts. todo comprendido. On parle français. Escudillers, 6 (esquina Rambla), Barcelona.

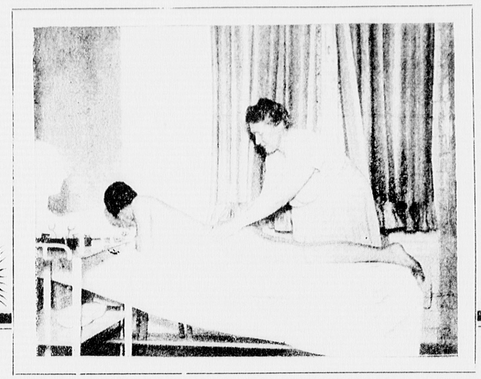
Pensión Vegetariana
De Emeterio Pérez Gómez, desde 9 pesetas en adelante, todo comprendido. Precios especiales a todo estar. Hospital, 42 y 44, 1.º - 2.ª, Barcelona.

FILOSOFÍA ROSACRUZ
Enseñanza gratuíta por correspondencia. Apartado 126, Barcelona.

Corredor de Fincas Rústicas y Urbanas
Luís José Toyos, Aviñó, 58, 3.º-1.ª, Teléfono 24319.

Las sectas y las Sociedades secretas a través de la historia
Estudio analítico y descriptivo de las principales sectas misteriosas y de las sociedades secretas más importantes, comprendiendo desde las creencias de las primitivas civilizaciones hasta las últimas modalidades del sindicalismo contemporáneo. Más de 1.500 páginas Dos tomos ricamente encuadernados 65 ptas. Pedidos: Alcoy, 2, Barcelona. Se envían contra reembolso.

Nuestra obra no es de condimentación pornográfica ni es de lujuria erótica, al contrario, es de combate contra los vicios y la prostitución de la juventud, con la cual abrimos el camino de la vida sana y feliz!



El Masaje y el Nudismo

Es conveniente darse una buena fricción de aceite virgen de hierbas silvestres antes de entrar en el campo desnudista para así no tener frío en invierno. En verano se da solamente con agua, otros prefieren darse el delicioso friccionmasaje, con zumo de limón. Así la piel transpira mejor y de anémica se vuelve rica en pigmentos de salud!

Señor Director de «PENTALFA» Barcelona

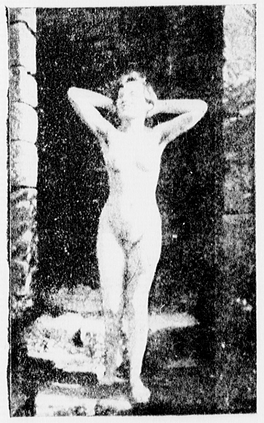
Referente a la brillante campaña que su Revista ha iniciado sobre el Desnudismo, y que está teniendo una acogida asombrosa entre los espíritus libres, conscientes y puros, me permito acompañarle copia de un corto pero luminoso escrito producto de una de las mas esplendentes plumas que ha tenido nuestra América, y por tener esos párrafos conexión con sus eruditas ideas.

«MINIATURA»

Si no conozco la desnudez de mi alma?
La conozco y por eso vivo alto, en mi orgullo. Alma desnuda como la verdad, como el amor. Todo lo puro, limpio y legítimo es desnudo. Los ángeles, desnudos, vuelan por el aire con sus veloces alas. El agua del mar, cristalina y transparente, es desnuda; el charco inmundo, sin movimiento, renovación ni ventilación, está vestido de hierbas, algunas más venenosas y de telas verdes nauseabundas.
Los árboles superiores, los admirables, son desnudos; su cuerpo limpio se levanta en medio de las selvas, y en su cumbre se posan las aves del paraíso. Los arbustos vestidos de musgo y parásitos, no son los señores de los montes ni de los jardines.

JUAN MONTALVO.

Es copia auténtica.
Capitanejo, Enero 16 de 1932.—C. Acevedo Quiros



La bella desnuda

Cada vez más terso y viril al mismo tiempo se torna el cuerpo humano al ponerse en contacto de las corrientes de la Naturaleza. Esta joven ha nacido ya en un ambiente familiar Naturista, porque sus padres comenzaron a practicar la vida natural desde el tiempo de Kuhne.



Todo el encanto y ritmo de la vida se consigue en la Naturaleza y no en los consejos de la industria de perfumerías. La Mujer es más bella cuando su adorno es natural y puro sustentado por una salud perfecta.

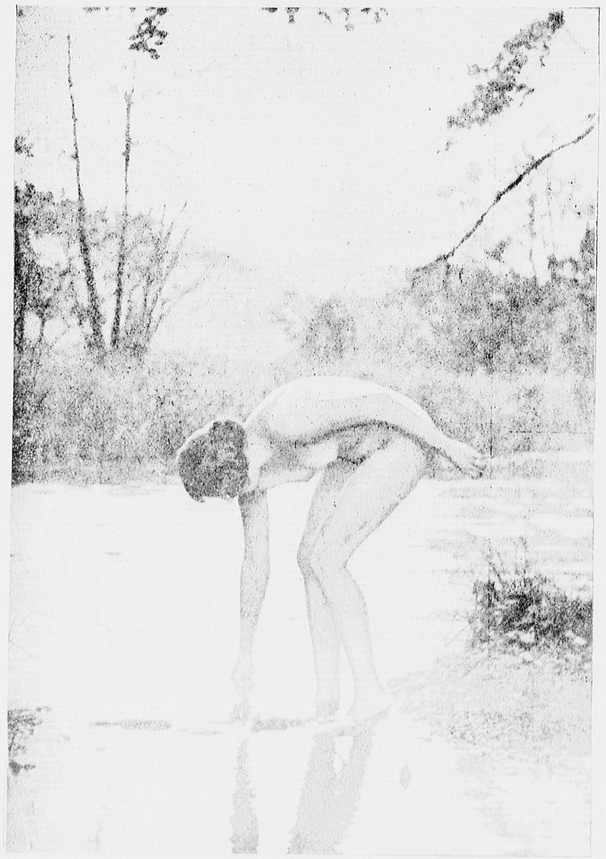


Desnuda entre el trigo

Las espigas quemadas al disco solar es lo que está observando esta entusiasta del culto al desnudo, porque desde que se marchó a la ciudad no había, desde tantos años, visto otra espiga de trigo!



Soberbio momento de la danza del fuego, como un *impromtu* trágico de la poesía de la danza duncaniana...



Un magnífico detalle de la danza del fuego interpretado por una de las más entusiastas jóvenes que aman y rinden culto a las prácticas de vida libreculturista

Queriendo cojerse a sí misma!

La única realidad que en el mundo existe es no engañarse a sí mismo. No debemos engañarnos con espejismos queriendo cojer la sombra de nuestra silueta en el agua, no! La vida en plena Natura no tiene engaños y es verídica y hermosa!

PENTALFA

Magazine moderno de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-Desnudista

No tiene tendencia política, social ni religiosa

Director: Profesor NICOLÁS CAPO — Administración: Alcoy, 2 Bonanova — Administradora: RAMONA PERERA

REDACCIÓN: CALLE DE PELAYO, 60, 3.º — BARCELONA — Teléfono 79771

SALUDABLE GIMNASIA EN PLENA NATURA!



BESOS SUBLIMES AL CIELO...

Mañana de luz y de libertad...

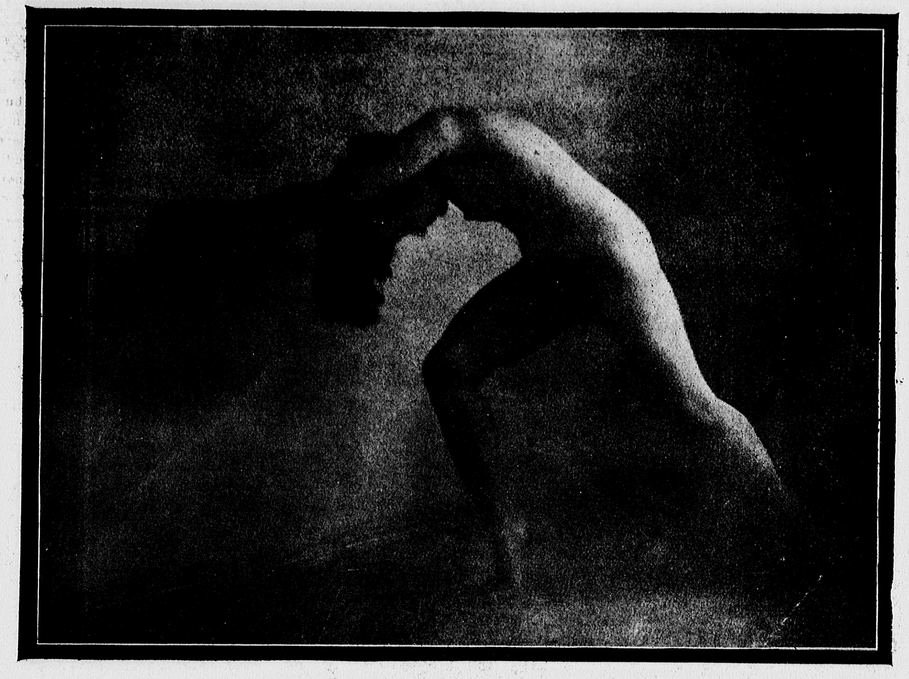
Al despertar el día y como una promesa sagrada a Natura, las dos hermanas desnudistas a orillas del riachuelo adornado del verde follaje, de arbustos recios y tiernas hierbecillas, van a hacer su gimnasia de las vertebras para tener flexible el cuerpo todo el día y al mismo tiempo conseguir una normal circulación y un despejamiento cerebral. Cada día la gente que nos lee, especialmente la juventud, se va convenciendo mas que el desnudismo no es la pornografía, al contrario es su «contraveneno», porque el desnudismo torna al alma, del que lo estudia, mas exquisita, mas serena, mas artista, mas espiritual... y los deseos de la carne se matan, se asfixian en el bello horizonte de la belleza pura y casta que nos ofrece Naturaleza! ¡Mañana de luz, juventud eterna!

Año VII-N.º 139

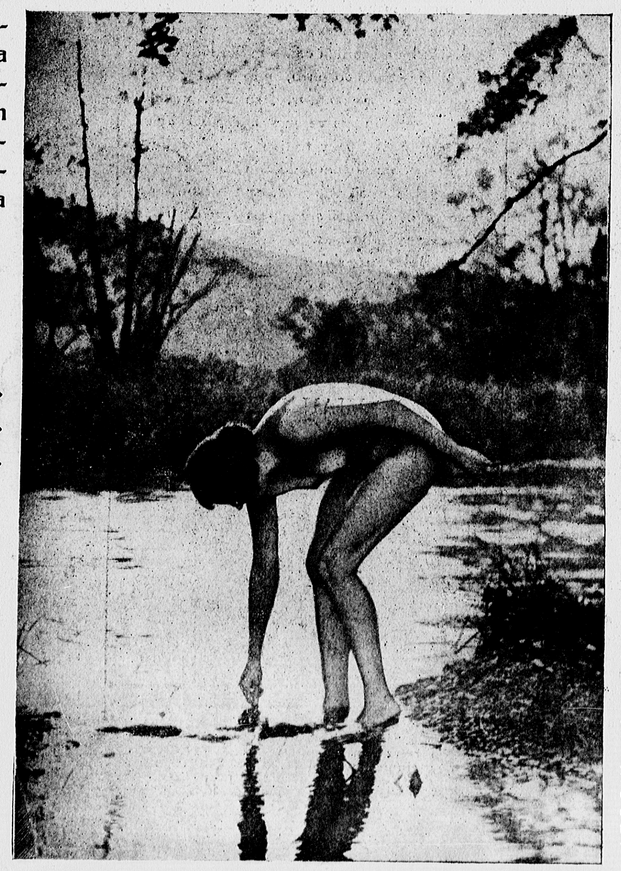
Suscripción: Un año Barcelona y España . . . . . 10'00 Ptas.
" " América y Portugal . . . . . 12'00 "
" " Europa . . . . . 15'00 "
Medio año . . . . . 5, 6 y 8

0'30 cénts.

EL NÚMERO 140 ESTARÁ DEDICADO A LA NARANJA, FRUTA DE LA SALUD



Soberbio momento de la danza del fuego, como un *impromtu* trágico de la poesía de la danza duncaniana...



Un magnífico detalle de la danza del fuego interpretado por una de las más entusiastas jóvenes que aman y rinden culto a las prácticas de vida libreculturista

Queriendo cojerse a sí misma!

La única realidad que en el mundo existe es no engañarse a sí mismo. No debemos engañarnos con espejismos queriendo cojer la sombra de nuestra silueta en el agua, no! La vida en plena Natura no tiene engaños y es verídica y hermosa!

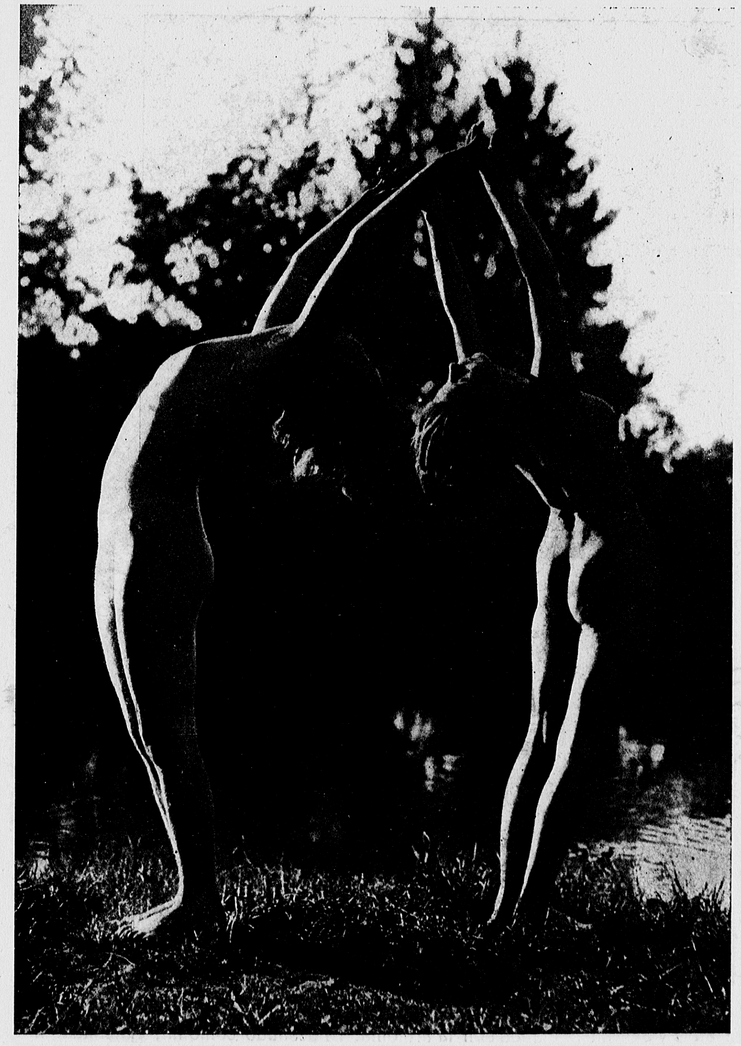
PENTALFA

Magazine moderno de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-Desnudista

No tiene tendencia política, social ni religiosa

Director: Profesor NICOLÁS CAPO — Administración: Alcoy, 2 Bonanova — Administradora: RAMONA PERERA
REDACCIÓN: CALLE DE PELAYO, 60, 3.º — BARCELONA — Teléfono 79771

SALUDABLE GIMNASIA EN PLENA NATURA!



BESOS SUBLIMES AL CIELO...

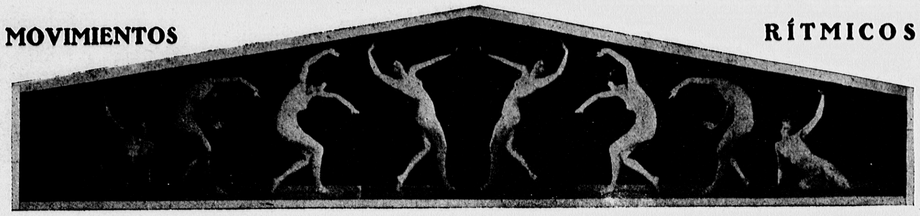
Mañana de luz y de libertad...

Al despertar el día y como una promesa sagrada a Natura, las dos hermanas desnudistas a orillas del riachuelo adornado del verde follaje, de arbustos recios y tiernas hierbecillas, van a hacer su gimnasia de las vertebras para tener flexible el cuerpo todo el día y al mismo tiempo conseguir una normal circulación y un despejamiento cerebral. Cada día la gente que nos lee, especialmente la juventud, se va convenciendo mas que el desnudismo no es la pornografía, al contrario es su «contraveneno», porqué el desnudismo torna al alma, del que lo estudia, más exquisita, más serena, más artista, más espiritual... y los deseos de la carne se matan, se asfixian en el bello horizonte de la belleza pura y casta que nos ofrece Naturaleza! ¡Mañana de luz, juventud eterna!

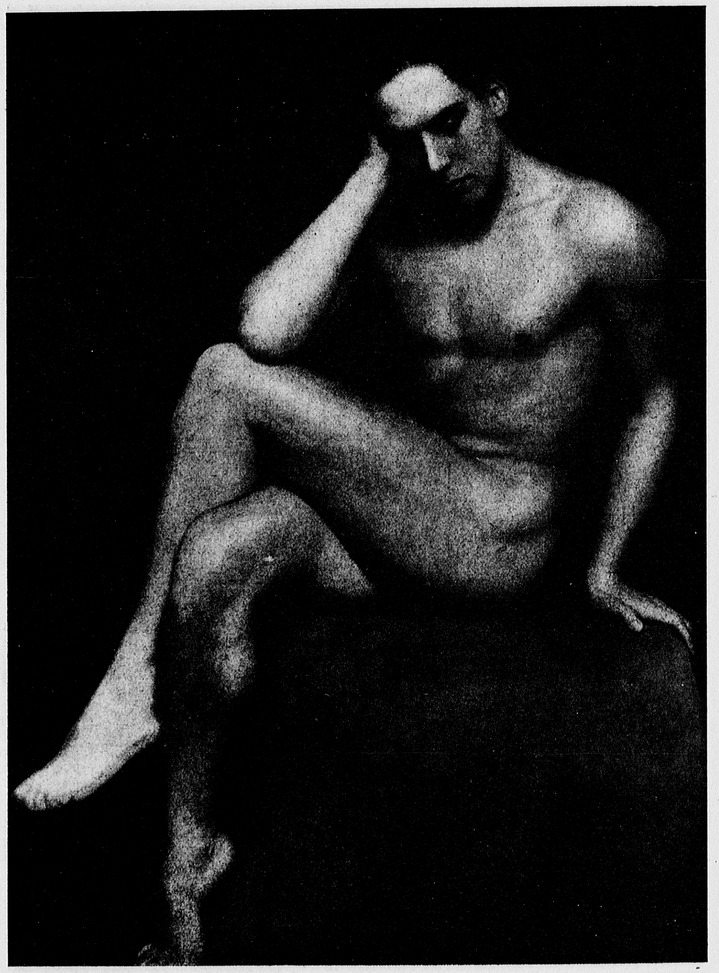
Año VII - N.º 139 | Suscripción: Un año Barcelona y España . . . . . 10'00 Ptas. » » América y Portugal . . . . . 12'00 » » » Europa . . . . . 15'00 » Medio año . . . . . 5, 6 y 8 » | **0'30 cénts.**

EL NÚMERO 140 ESTARÁ DEDICADO A LA NARANJA, FRUTA DE LA SALUD

MOVIMIENTOS RÍTMICOS



El varón de cuerpo recio que piensa



La Belleza de la forma humana puede admirarse en los dos sexos: el hombre de músculos enjutos y duros, la mujer de líneas contorneadas y delicadas: ambos son la armonía. El desnudo como fin, el desnudo integral como poema, el nudismo a plena luz, el culto al desnudo, tiene por igual sus atractivos en las juventudes femeninas como masculinas, y cada cual con sus peculiares características. Solo el hombre piensa y medita? No! la mujer también dicierne y gusta encargarse de regenerar a la raza, porque le despierta este amor la generación venidera!

LO MEJOR QUE SE HA PUBLICADO

Higiene del Matrimonio

Del Dr. Rosch

CONTIENE:

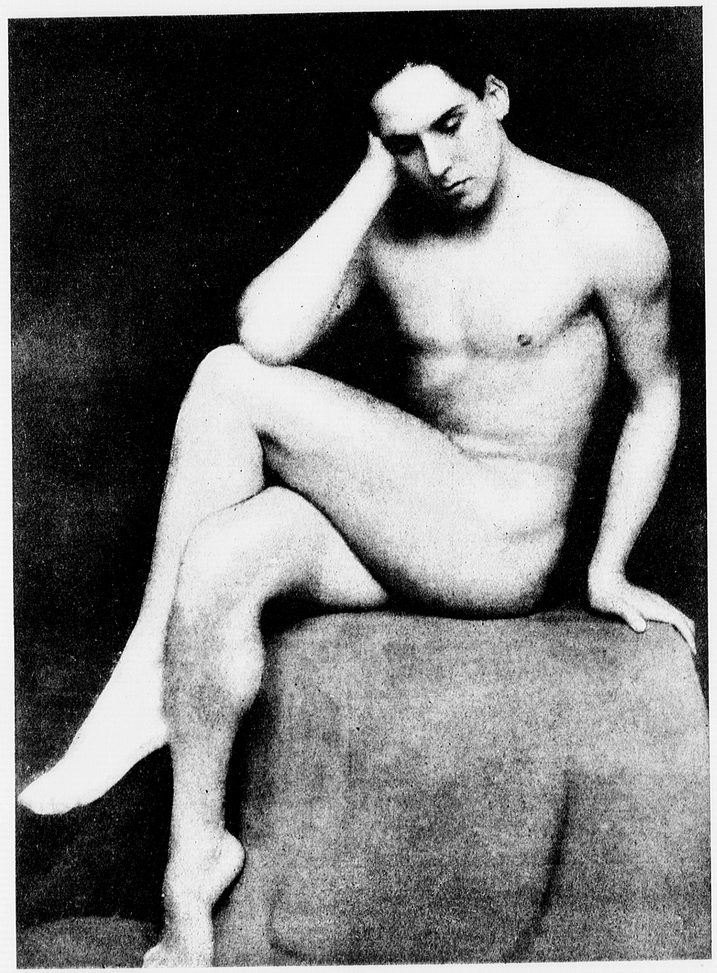
El uso y abuso sexual. Las enfermedades nerviosas de las mujeres. Los alimentos adecuados. Filosofía del Nudismo. Fotografías desnudas al natural, con un prólogo del Profesor N. CAPO y El culto al Desnudo de E. Cortezón.

PRECIO DOS PTAS.

MOVIMIENTOS RÍTMICOS



El varón de cuerpo recio que piensa



La Belleza de la forma humana puede admirarse en los dos sexos: el hombre de músculos enjutos y duros, la mujer de líneas contorneadas y delicadas: ambos son la armonía. El desnudo como fin, el desnudo integral como poema, el nudismo a plena luz, el culto al desnudo, tiene por igual sus atractivos en las juventudes femeninas como masculinas, y cada cual con sus peculiares características. Solo el hombre piensa y medita? No! la mujer también discierne y gusta encargarse de regenerar a la raza, porque le despierta este amor la generación venidera!

LO MEJOR QUE SE HA PUBLICADO

Higiene del Matrimonio

Del Dr. Rosch

CONTIENE:

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

PRECIO DOS PTAS.

GALLETITAS

TOSTADAS

JOSÉ RIFÁ

PRECIO 1'25 kilo

En la PANADERIA SALUS, situada en Consejo Ciento, 369 (esquina Lauria) de se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

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

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

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

CONSULTORIO CIENTÍFICO

El Prof. CAPO, en el deseo de dar el máximo de facilidades a todos los simpatizantes de la MEDICINA Natural, para que conozcan cómo y de qué manera obra la técnica Trofoterápica, es decir, curar y evitar las enfermedades sin baños fríos ni aplicaciones molestas y peligrosas de la farmacia como de las inyecciones, ha resuelto abrir un consultorio para facilitar la iniciación en la enseñanza del Naturismo a todos los habitantes del Centro de Barcelona, para cuyo fin ha buscado un sitio asequible a todos como lo es la calle Pelayo, arteria mayor de la gran urbe.

Las horas de Consulta son: De 5 a 7 tarde

PELAYO, 60, 3.° (entrada Americán Bar) **BARCELONA**

MOSTINA

ZUMO DE UVA PURO CONCENTRADO SIN ALCOHOL

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aun después de empezada la botella y de su uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural de mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente seis cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

PENTALFA

Revista Profiláctica Naturista — Higiene Científica Constitucional Alimenticia

BARCELONA

15 Marzo 1932

Año VII — Núm. 139

Organo de la Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista "Pentalfa"

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

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

Redacción: Pelayo, 60, 3.º

Administración: Calle Alloy, 2 y 10 (Bonanova)

Teléfono 79771

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

—Que quiere decir PENTALFA?

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

*

Y qué es «Trofología»?

La ciencia de la alimentación y nutrición del ser humano que hace ver la incompatibilidad química de dos o más alimentos entre sí de diferentes reacciones y propiedades químicas, que después de las comidas causan trastornos digestivos, sanguíneos y nerviosos. Enseñando a comer bucal, pulmonar y cutáneamente para curar los organismos enfermos y evitar las enfermedades desde la infancia y en todos los seres.

REDACCION:

Corresponsal científico y literario de Castilla y León: *Dr. Lucio Alvarez*

de Valencia y Alicante: *Julián Piñango*

POEMITAS:

CURAS SENCILLAS

En realidad todas las curas, en principio, son sencillas, porque en la gran Naturaleza todo es lógico, natural, sencillo, y sin posibilidades de fallar. Pero viene la intervención de la mano y la *picardía* (no inteligencia) del hombre, y todo lo complica y lo hace difícil en contra de sí mismo. A una pequeña fiebre le aplica una fuerte dosis de quinina e intoxica al cuerpo; a un pequeño mareo una fuerte inyección de aceite químico para combatir la anemia, y así se desarmoniza la vitalidad del cuerpo; y si duele la cabeza, vengan aspirinas, tabletas y cerebrinos a base de éter, opio y otros alcaloides mortales, y el hombre más o menos sano se vuelve loco. En el orden de las operaciones ocurre lo mismo. ¿Dolor de vientre? ¡Operación a los ovarios inmediatamente! ¿Que duelen las muelas? ¡Arrancarlas en seguida! ¿Duele un costado? ¡Extirpar al acto un riñón!, etc. Por este camino vamos hacia el abismo!

El hombre que se cree tan sabio e inteligente no acierta a comprender aún la *causa* de todos sus males. Ni los manda Dios ni reside en la existencia de los microbios, ni en el hecho de existir los órganos, sino que está, la tan buscada *causa-raíz*, en su ignorancia de las leyes biológicas de la Naturaleza humana!

Y tan sencillas como son las curas, según dicta madre Naturaleza. ¿Cuándo despertará el hombre?

CUANDO LLEGUE LA NOCHE EN TU ALMA...

Qué harás? Buscarás un refugio en el cementerio? Y crees que allí vislumbrarás la luz refulgente de la aurora? No! Cuando llegue esa noche en tu alma *estás perdido*!... porque ya eres viejo, ya tus moléculas no vibran; por tanto, para ti es de noche en todas partes! Oh, la lozana juventud de nuestros ensueños! Oh, la dulce esperanza del amor querido! Oh, el encanto de las primaveras sonrientes! Todo, todo ha marchado, río abajo! Estamos muertos! Las tinieblas inundan nuestras almas! La noche sigue obscura! Cuándo renaceremos?

Cuando volvamos a la Naturaleza! Cuando reformemos nuestro espíritu, cuando renovemos nuestras costumbres, cuando en vez de comer cadáveres comamos frutas. Cuando matemos a la bestia que nos rodea y demos vida al superhombre! Y entonces desaparecerá la noche de nuestra alma y nacerá la aurora del nuevo día!...

SEMBRADOR!...

Sigue los dictados de tu conciencia y no te apartes del camino trazado por tu sentir interior! Siembra la semilla regeneradora del Naturismo! Cada átomo de materia tiene su repercusión al otro lado del mundo; cada palabra tuya sobre Naturismo produce una vibración consiguiente en el espíritu de los que oyen, de acuerdo con la fe que fué emitida; de manera que si tu intención fué hacer bien, el bien has sembrado!

Bienaventurados los puros de corazón, que de ellos será el reino de los cielos! Bienaventurado el sembrador que lanza la semilla a los cuatro vientos sin inmutarle los escollos del camino! No debes sembrar para recoger en seguida; ya recogerán tus hijos, tus nietos o tus hermanos en humanidad! Siembra por sembrar, por ver germinar, por ver crear, por ver la juventud de la vida, por ver riqueza! Siembra el Naturismo por altruísmo y por egoísmo; la cuestión es que siembres siempre, siempre!

N. CAPO.

LAS VENTAJAS DEL DESNUDISMO INTEGRAL

2.° *Sobre el punto de vista moral*:

El Desnudismo debe ser integral y tener lugar en común. Debe ser integral, porque ningún órgano y particularmente el órgano sexual—cuya importancia es primordial—debe ser sustraído a las influencias de los agentes físicos.

El desnudismo debe tener lugar en común.

No hay ninguna razón para que no sea así. El pudor y la decencia no son sino sentimientos antinaturales; el atractivo de lo que está oculto, misterioso y prohibido, la reprobación de que está envuelto el sexo, han creado la hiperesteria sexual; el vestido ha dado por resultado el rechazo de las sensaciones, y este rechazo repetido acabó por crear una acumulación de sensaciones, de ondas no canalizadas, de donde han

nacido la concupiscencia, la depravación y los vicios. El hombre vestido es el único ser que tiene enfermedades físico-mentales psico-sexuales tales como el onanismo, el priapismo, el uranismo, el sadismo y el masoquismo. Estos vicios, que se deben en gran parte al uso constante del vestido, son la vergüenza de la humanidad que se rebaja al nivel de los animales. El desnudismo en común permite los cambios de ondas que se producen entre todos los seres sexuados: los sentidos se calman hasta la indiferencia, y en fin, los niños no corren el riesgo de recibir este choque terible que, en la época de la pubertad los conduce cuchas veces a vergonzosas prácticas, y prepara frecuentamente la dolorosa tara de la inversión.

¿Para qué separar los dos sexos cuando, en verdad, el Hombre y la Mujer deberían caminar siempre juntos en el sendero de la vida, para así sentir y disfrutar en común todos los placeres y amarguras que ella nos depara?

Ambos son incompletos y sólo se completan cuando se unen física y espiritualmente. La evolución de la sociedad necesita del concurso inteligente y consciente del Hombre y de la Mujer.

Por medio del desnudismo entre los dos sexos acabaría el erotismo, las enfermedades de orden psico-mental y así bien muchos prejuicios de orden social, como la hipocresía, los celos, la envidia, el pudor, etc., y habría en cambio más castidad y una mejor comprensión de la verdadera finalidad de los órganos sexuales.

El contacto de los dos sexos desnudos trae más confianza mutua, más sencillez, más bondad, más fraternidad, más espíritu de justicia y más conocimiento mutuo, no pudiendo jamás haber ilusiones engañosas o ficticias.

Quien haya alguna vez experimentado semejante práctica, en el campo, por ejemplo, quedará bien convencido que ella es uno de los placeres mayores que nuestro espíritu puede disfrutar, y notará que, durante la convivencia, trabajando o practicando deportes, la mente se limpia de males pensamientos, existiendo entre todos más lealtad, sinceridad y verdadera amistad. Ese hecho demuestra que por medio del desnudismo corporal comienza el desnudismo moral, se disciplinan los pensamientos, se desarrollan las facultades superiores de la mente y se crea en nuestro espíritu el culto y la admiración por todo cuanto sea Bello, Bueno y Verdadero. Integrándonos de esa forma en el ritmo de la Naturaleza y vibrando en unísono con ella, desarrollamos en nuestro corazón los más puros sentimientos como el Amor Espiritual, y es entonces cuando sentimos la verdadera Vida.

¿A quién no le agradará vivir una vida sencilla y en completa libertad en el seno de la Naturaleza? ¿Habrá, acaso, mayor felicidad que vivir en una sociedad donde no haya engaños, ni hipocresías, ni maldad y tan solamente una Libertad, Igualdad y Fraternidad bien comprendida por todos los hombres?

La Libre-Cultura es por eso precursora de la Paz Universal y acompaña al progreso de la Civilización.

Es un movimiento social revolucionario de las malas costumbres, las que tanto han contribuído al estado deplorable en que se encuentra la sociedad actual. Tiene por finalidad principal acabar con esta moral hipócrita, absurda y convencional que predomina en esta falsa civilización. Pretende implantar otras costumbres más naturales entre los humanos, de modo que se presentasen todos moralmente desnudos, o sea: apareciendo cada uno tal cual es sin disimular nada de su ser.

El Desnudismo, interpretando la vida así de esta forma tan sencilla y al mismo tiempo tan elevada, es de todas las filosofías modernas la más natural, práctica, libertadora y la mejor para que la humanidad pueda conseguir su perfección física y moral y la reforma de las costumbres sociales.

La práctica del Desnudismo conjuntamente con todos los otros ramos del Naturismo Integral y Científico sería lo bastante para conseguir una verdadera y completa revolución social pues de esa forma la vida se tornaría más fácil para todos sobre todos los puntos de vista, porque desaparecerían todas las falsas necesidades, quedando solamente lo esencial para gozar de una vida feliz.

A. MARTINS CAVACO

Nota.—El autor, al referirse al desnudismo corporal, no quiere decir que el hombre vuelva a andar siempre desnudo; solamente admite el desnudo durante algún tiempo, como deporte. En cambio, el desnudismo moral lo admite en todo momento.

COMER CARNE ES ENVENENARSE

(Opiniones de los grandes sabios de todos los tiempos)

Por naturaleza, el hombre no es carnívoro, sino fitófago, o sea, que debe alimentarse de vegetales. ¿Por qué razones? Por las siguientes:

EL INSTINTO

1.ª Porque los niños, que tienen instintos más puros y delicados que los adultos, rechazan las carnes. «Para demostrar que el gusto a la carne no es natural en el hombre, basta ver la indiferencia con que los niños miran todo alimento de carne, así como la afición que demuestran por el alimento natural».—(*Rousseau*).

LA MEDICINA NATURISTA Y LA ALOPATIA

2.ª Porque la medicina naturista o naturoterapia, que es la más científica y avanzada de todas, nos enseñó que la carne es la causa principal de las enfermedades y de la degeneración humana, en tanto que los vegetales, sobre todo las frutas, son el alimento más sano y conveniente. «¡Oh, mortales, no sigáis envenenando vuestro cuerpo con un alimento tan repulsivo».—(*Pitágoras*).

3.ª Porque la misma medicina facultativa, no obstante haber sido siempre gran partidaria de la carne, hoy, por boca de sus más ilustres representantes, la rechaza como perjudicial para la salud humana. (Lahmann, Metchnikoff, Kleinschrodt, Huchard, Birchner, Irwin, Fisher, Pouchet, Haig, etc.) «El alimento animal, del cual abusamos cada día más, no es un alimento: es un envenenamiento continuo».—(*Huchard*).

LO QUE DICE LA HISTORIA

4.ª Porque la historia nos demuestra que los pueblos que no se alimentaban con carne, fueron antiguamente los más poderosos y civilizados, habiendo comenzado a decaer cuando empezaron a hacer uso de la carne en la alimentación (romanos, griegos, etc.). «La alimentación vegetal ejerce influencia saludable en la armonía del cuerpo y en la belleza del alma».—(*B. de S. Pierre*).

LA ESTADISTICA

5.ª Porque la estadística nos demuestra que actualmente son los obreros que no comen carne los más laboriosos, los más fuertes y los más sanos y pacíficos (obreros turcos, hindúes y chinos).

No deje Vd. de adquirir el próximo número de "PENTALFA" que sólo costará 0'50 cts.

Traerá interesantes clisés y notables artículos sobre la Naranja, fruto de la Salud!

LA ANATOMIA

6.ª Porque la anatomía nos demuestra que el hombre no es carnívoro. «Frutas y plantas comestibles constituyen el alimento más apropiado para el hombre».—(*Linneo*).

«Toda la estructura del cuerpo humano, hasta en sus más insignificantes detalles, corresponde a una alimentación vegetal».—(*Cuvier*).

LA ANTROPOLOGIA

7.ª Porque la antropología nos demuestra que «el hombre es pariente del mono» (*Haeckel*), y que «nuestros antepasados vivían sobre los árboles».—(*Darwin*).

LA ECONOMIA Y LA LIBERTAD

8.ª Por razones económicas, pues, a medida que pasa el tiempo la alimentación de carne será cada día más cara (Sponheimer, May, Konig), y además, la carne, tras causar enfermedades, con la irritación que produce tras ciertos vicios como el del tabaco y del alcohol, todo lo cual es dispendioso. «El que, como yo, sólo de pan, agua y frutas se alimenta, no necesita de la ayuda de nadie para vivir». — (*Franklin*). «La misma extensión de terreno que como sábana es cultivada con pasto puede mantener diez hombre, en segundo término, con la carne de los animales que se hayan mantenido allí, si es cultivada con frijoles, lentejas, chícharos y cebada, podría alimentar cien hombres».—(*Humboldt*).

LA RELIGION

9.ª Por razones religiosas, pues todas las grandes religiones prohiben comer carne y ordenan «no matar». «Y Dios dijo: He aquí que os he dado para vuestro alimento toda hierba que hace simiente y todo árbol que dé fruto y haga simiente».—(*Génesis*, 1: 29).

LOS GENIOS

10. Porque son y han sido exclusivos fitófagos muchos de los más fuertes y sublimes pensadores: Buda, Confucio, Zoroastro, Loatse, Maneto, Mahoma, Cristo, Sócrates, Moisés, Empédocles, Pitágoras, Séneca, Homero, Platón, Porfirio, Lucrecio, Cicerón, Horacio, Eurípides, Leonardo da Vinci, Giordano Bruno, Gassendi, Franklin, St. Pierre, Schelly, Michelet, Baltzer, Bernard Shaw, Carmen Sylva, Zamennhof, etc., etc. Se distinguieron mucho combatiendo el carnivorismo: Voltaire, Rousseau, Wagner, Schopenhauer, Hufeland, Hummoldt, Leibnitz, Linneo, Cuvier, Nietzsche, Newton, Milton, Byron, Bellamy, Edison, Tesla, Littré, etc. Al pintar Cervantes al hombre superior alimentándose de frutas, nueces y raíces, y al hombre ordinario alimentándose de cerdo y otras carnes, rompió con ello lanzas en favor del fitofagismo, como alimento ideal. Otro tanto hizo Goethe protestando contra esa infamia que se llama cacería. «La razón por la cual debemos considerar la abstinencia de comer carne como el acto fundamental de la vida moral, se nos ha demostrado admirablemente durante la existencia del hombre en la tierra, por boca de todos los mejores representantes del género humano».—(*L. Tolstoy*).

LA ESTETICA

11. Por razones de estética que a nadie se escapan, la carne es repulsiva a la vista y al olfato, en tanto que las frutas son todo lo contrario. «Vendrá el día en que los hombres abominarán el consumo de carne, del mismo modo que nosotros hoy abominamos la antropofagia».—(*Lamartine*).

LA MORAL

12. Por razones de moral personal (individual), pues, como lo hemos demostrado en otra parte, la carne no solamente es un estimulante para ciertos vicios, sino que posee, como el alcohol, substancias que predisponen al crimen. Todos los grandes comedores de carne son, por lo general, más crueles que los demás hombres... «Los bandidos asesinos acostumbran comer carne para endurecerse la conciencia». (*Rousseau*). «Es un hecho irrefutable que al rechazar la alimentación carnívora el hombre siente irremisiblemente la inclinación a abandonar el alcohol y todo excitante».—(*Maeterlink*).

13. Por razones de moral general, pues el hecho de comer carne implica la destrucción de animales, y ya sabemos que destruir vidas constituye la más grave ofensa que se puede hacer a la moral (ley de conservación de la vida). «Por más que todos los lobos y buitres del mundo aprobasen el uso de la carne, nosotros no convendríamos en que ello fuese justo». (*Porfirio*). «¡Oh, asesino desnaturalizado que os llamáis hombre y que sois cien veces más salvaje que las fieras! ¿Quién os obliga a derramar sangre de inocentes animales?

¿Por qué matáis y martirizáis tan cruelmente a esos seres mansos que no hacen daño a nadie, sino que os son tan útiles en las faenas de la vida, os ayudan en vuestras labores, se hacen vuestros fieles compañeros y os dan su lana para vestiros y su leche para alimentaros? ¿Qué más exigís de ellos? ¿Por qué los matáis también?»—(*Plutarco*).

EL DERECHO

«La vida de los animales es divina, pues toda vida es divina. Los animales son nuestros hermanos, y aunque hermanos menores, nosotros no tenemos el derecho de matarlos para satisfacer nuestro gusto pervertido».—(*Leadbeater*).

LA LOGICA

14. Por razones de lógica, pues, nuestro padre ancestral, llámesele Adán, llámesele Antropiteco, o como se le quiera llamar, carecía del fuego y del cuchillo, y por lo tanto no ha podido ser carnívoro, sino únicamente frugívoro y crudívoro (apirotrófago). Los caníbales o antropófagos no constituyen el tipo ancestral, como algunos erróneamente han creído, pues está demostrado que sólo constituyen una forma de la degeneración humana. «En los tiempos primitivos se consideraba la carne como comida infame, y como el más horroroso de los crímenes, matar animales y devorarles sus nobles miembros».—(*Empedocles*).

LA CIVILIZACION

15. Porque si es cierto que desgraciadamente el hombre, a causa de su absoluta alimentación, ha pervertido su naturaleza de tal manera que hoy se le hace difícil el poder volver al régimen frugívoro, también es cierto que con poco de buena voluntad la humanidad puede llegar otra vez a alimentarse únicamente de frutas. La prueba de ello es que existen muchas personas que a pesar de haber sido carnívoras o descendientes de carnívoros no solamente han logrado convertirse en frugívoros, sino que con este sistema se encuentran mucho mejor, física y moralmente, que cuando comían carne.

La costumbre de comer carne es infame e inmoral. Ella es una de las formas en que el hombre se separa del medio natural y pervierte su propia naturaleza, contrariando así la ley de la conservación de la vida (la moral). Tal costumbre es también la causa principal de las guerras, pues ha dado al hombre sangre de tigre.

Aunque la costumbre de comer carne ha sido combatida por todos los hombres superiores, hay que convenir en que tan degradante costumbre no se había combatido sistemáticamente, es decir, por medio de sociedades y de prédicas hasta en los tiempos modernos. Ya el mismo Voltaire se había quejado de esto diciendo: «Es increíble que no se encuentre entre nosotros un moralista o predicador que haga sentir más severamente su protesta contra esa vergonzosa costumbre de comer carne.»

CARLOS BRANDT

EL DESNUDISMO Y SUS PREGUNTAS

Diferentes veces se me ha invitado a escribir sobre desnudismo, no nudismo, como algunos escriben, otras tantas que me he negado por no parecerme propicio el momento; tampoco lo es haciéndolo a 4 grados bajo cero, pero me han cogido la invitación en momento propicio de espíritu, y he aquí mis pensamientos sobre el tema tan traído y llevado del desnudismo en Cataluña y por los naturistas catalanes.

Un naturista integral e ideal no puede menos de ser partidario de que el padre Febo y el gran Eolo estén continuamente enseñoreados de la superficie cutánea, bañándola, acariciándola, nutriéndola y alimentando sobre todo las células nerviosas y fomentando el desarrollo de esos pequeños almacenes que se llaman «melanina», almacenes que ceden su preciosa carga poco a poco, a medida de sus necesidades a los nervios, a la sangre...

La piel no es sólo un gran secretor, la piel no sólo sirve para sudar: es el complemento del pulmón, es el complemento del riñón, es el soberano auxiliar del corazón; a la acción sobre ella del sol y del aire responde con modificaciones circulatorias, nerviosas, térmicas, que repercuten en el resto del organismo.

Dadme una piel desarrollada, que realice plenamente su función, y veréis cómo se disminuyen en un 70 por 100 las enfermedades del aparato respiratorio y, sobre todo, la tuberculosis pulmonar, enfermedad tanto del pulmón como de la piel. Nunca se dilata tan extensa y ampliamente el pulmón como cuando la piel es acariciada por el aire. Y hablar de la importancia de la buena oxigenación, de la buena ventilación pulmonar sería para ofender la cultura de mis lectores.

Yo vengo viendo, con honda pena, cómo hombres del campo, hombres de manos curtidas tienen una piel atrofiada, blanquísima y cubierta por camiseta recia, camisa de franela, chaleco, americana y gabán; y las piernas con dos pares de calcetines, calzoncillo y pantalón forrado; tapados, bloqueada la piel: una pena; de aquí la enorme morbilidad que hay entre ellos, morbilidad que antes no existía y que conduce a la degeneración de la raza.

El hombre se alimenta por la nariz, por la piel y por la boca. Cuanto más y mejor se alimente por la nariz y por la piel, menos se tiene que alimentar por la boca o vía gástrica; y la alimentación cutánea y nasal es la más barata y la mejor, económica y biológicamente considerada.

En los antiguos gimnasios de la Grecia opulenta se miraba con desprecio a los que se presentaban con la piel blanca, y eran bien acogidos los de piel bronceada por el sol.

El aire y el sol son los dos agentes de la vida; darlos en dosis máximas debe ser la aspiración de todo buen naturista.

Poco sabemos de las radiaciones que nos manda Febo; que son muchas, que son interesantes, que son necesarias, lo demuestra el que privándonos de ellas la vida languidece y la enfermedad es con la humanidad.

Este tema requiere muchos artículos y es amplísimo, sólo elogios, encomios y mandato imperativo tengo para aconsejar a todo el mundo que no se priven de las caricias del sol y del aire. Donde no entra el sol entra el médico, es una cosa vulgar y conocida por todos. Unas palabras para el disco de la moral en el desnudismo, palabras que quizá amplíe si me cogen en igual textura que hoy; ¿quién es el inmoral, el desnudo o el que mira al desnudo estando vestido? Es lo que previamente hay que resolver.

¿Su hijita desnuda es inmoral?
¿Su mujer desnuda es inmoral?
¿Su madre desnuda es inmoral?
¿Usted mismo desnudo es inmoral?, y de ser usted mismo inmoral, ¿para quién lo es?

Inmoral era, cuando yo estudiaba, una chica que enseñaba los zapatos, y enseñar el tacón o donde terminaban las botas era ya el colmo de la inmoralidad y de la frescura. Esto hace 20 años. Hoy dígame alguien si juzga inmoral el vestido a media pierna y si no van así las más púdicas señoras. Amas de cría solteras hay menos ahora que antes, en la época de bañarse metidas en un saco y a las 6 de la mañana, y de llevar arrastrando los vestidos... Moral, moral, como la invocan los inmorales, los procaces, los de ética nula, los ignorantes... Mi opinión ha sido, es y será, en pro del desnudismo, o sea de la alimentación cutánea, única con la nasal que hasta ahora no se le ha ocurrido al señor Carner ni a ningún munícipe gravarnos, y las que aconsejo se utilicen diariamente y abusivamente; tomad mucho el sol y el aire y tendréis energías y no cólicos, y desarrollaréis la inmunidad natural invencible contra todos los microbios habidos y por haber.

¡¡Cuánto envidio a los que pueden ser bañados por el sol todos los días!!

LUCIO ALVAREZ
Doctor, médico naturista.

Valladolid, marzo, 1932.

FILOSOFIA NATURISTA

¿Qué es el Naturismo? ¿Una nueva escuela literaria o una nueva secta religiosa? Para el filósofo es un neologismo extraño y raro; para el iniciado, una que designa el punto de vista elevado y amplio, los regímenes vegetariano y frugívoro. Más elevado y amplio, porque por Naturismo no se entiende apenas una cuestión material de comer o no comer. No es código de recetas para mujeres, ni es manual de cocinera. Es alguna cosa más: es una filosofía. Trata del pan del cuerpo y del pan del espíritu. Para este siglo frívolo el estudio de las filosofías es considerado como fatigante y pesado.

El Naturismo, pues, no cansa, no pesa, puesto que no es, como muchos pueden juzgar, un castillo de abstracciones. El Naturismo es una filosofía práctica, una filosofía de hechos, con argumentos basados en comprobaciones, y de resultados inmediatos para los que siguen sus principios, y por ellos orientan sus pasos todo en la vida; en esta filosofía no hay hipótesis: hay certeza. No hay duda, hay convicción.

La alegría entre aire, luz y sol



Tres convencidos desnudistas en franca camaradería se cuentan sus anécdotas de cómo cada uno de ellos llegó a dominar a su familia, a sus amigos y sus pocos prejuicios hasta llegar a ser desnudista integral conciente.



Una mujer en la nieve!

a 2000 metros en los Alpes Marítimos

Muchos creerán que en la nieve se siente frío, y es al revés, con el resplandor del sol y la actividad física que el sport de nieve representa, a veces se siente un insoportable calor. También es conveniente aceitarse la piel con aceite de oliva y así se endurece y este es uno de los primeros medios de obtener salud perfecta.

Un niño dándose el baño de sol



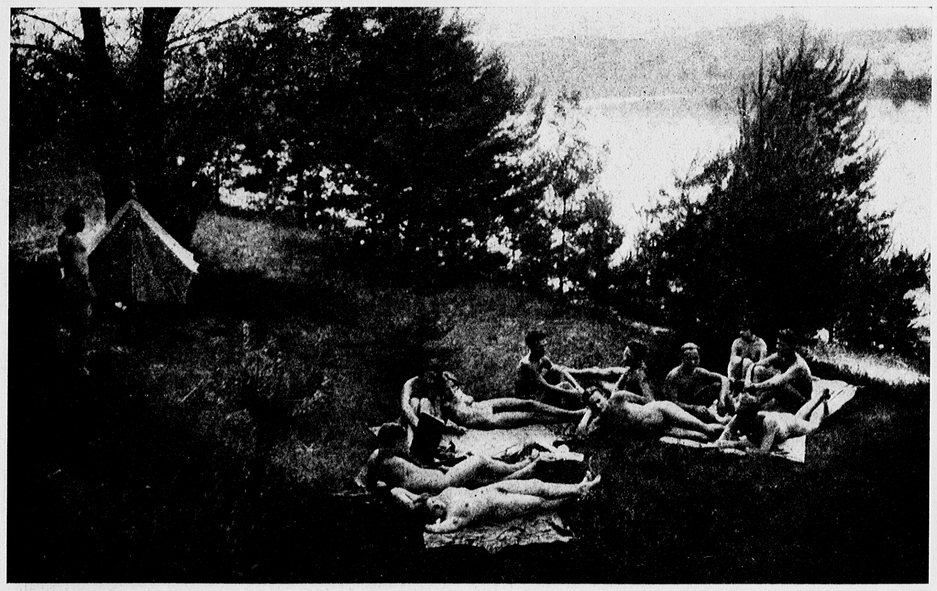
Este ser echado al mundo como casualidad por un canal que los hombres han creído conveniente llamarle "amor", era antes raquítico y enfermo, hoy con los baños de sol y de luz, con la alimentación vegetariana bien compatibilizada, ahí le teneis fuerte, robusto y sano.

Jugando en el agua



En pleno verano y entre los cañaverales la juventud femenina goza de la vida dulce y apacible en la madre tierra y juega sin apresuramientos ni agobios.

Una semana de campiña entre pinos



No hay nada tan agradable, de íntima satisfacción celular y nerviosa, ni tan poético como pasar unos días completamente desnudos en familia y en plena Natura reaccionando contra los nerviosismos, los vicios y todos los males que acarrea la vida de las ciudades y sobre todo si se depende de alguien o si se tiene negocio o industria, donde la lucha por la peseta se hace cada día más cuerpo a cuerpo, más venenosa y más fiera! En plena Natura se terminan los conflictos, el hombre se torna más sano, más fuerte y más bueno!

La cascada de la vida!



El agua, el elemento pacificador de la Naturaleza y que como un exquisito licor que cae de lo alto divierte en pletórica alegría a esta familia Desnudista que ha venido de la ciudad populosa a enaltecer el culto a la montaña.

Fiesta Literaria Familiar Naturista

El domingo 3 de abril a las 5 de la tarde. Habiendo tenido como siempre un gran éxito la del 6 de marzo en la que tomaron parte: Prof. N. Capo, A. M. Cavaco, Ramona Perera, E. Cortezon, E. Casals, Violeta Soler y R. Boleda, la próxima promete ser también un rotundo éxito.

China y Japón fraternizan!





Dos continentes que se besan, es la raza futura representada en los niños, que nos da lección de cariño y amor sincero.
Que momento más feliz puede concebir el hombre que el de la Verdadera fraternidad?

Un matrimonio entrenándose al deporte



El culto al desnudo llevado al deporte hace aún más bonito y más completo el ideal de los naturistas integrales, el que tiene la virtud de arrebatar a la mujer de la cocina y del prostíbulo, y al hombre del lupanar y de la taberna entregándolos a la madre Natura para que los regenere! Paso este que no ha conseguido aun ninguna Escuela ni Filosofía, más que el Naturismo Integral!

Es conveniente que lea Vd. "HIGIENE DEL MATRIMONIO" del Dr. Rosch – con muchas láminas al desnudo para que vea el criterio que nosotros tenemos con respecto a la cuestión sexual en la juventud * * * * Cuesta: Solo 2 pesetas



Sport femenino de nieve

Tres jóvenes estudiantas se marchan, solitas un buen día de fiesta, a practicar el desnudismo en la nieve sin más bagaje que una mochila con frutas y pan integral, porque también son vegetarianas. Al volver al otro día a sus respectivas casitas hallaban todas las casas muy pequeñas y muy desabridas, y la ciudad se les presentaba como una jaula de pájaros, con sus tranvías, luces y cosas propias de una utopía de locos, que hasta el gusto de los alimentos encontraron extraño.

Y así esperaron con ansias el nuevo día de fiesta!

Para el naturista, el Naturismo es la misma verdad, la verdad desnuda, «sin manto, sin el manto diáfano de la fantasía». La iniciación filosófica de un naturista comienza en el cuerpo y termina en el alma. Así, va de la Materia a la Luz. Al principio es un pan que se devora; luego, una hostia con que se comulga. Primero es la gula del cuerpo, después la sed del espíritu. ¿De qué sirve decir a un perverso: «Lee la Biblia», o a un glotón: «Imita la Ciencia», si los buenos consejos son como los remedios, que los enfermos no los toman?

El Naturismo nos dice: «Sé justo: la justicia es una virtud; sé sobrio: la sobriedad es un bien. El naturismo ordena: come, aliméntate con los frutos de la tierra. Sé amigo de los árboles. Ama el sol. Duerme enmedio de bueno y abundante aire. Las frutas, los árboles, el sol y el aire te harán feliz y hermoso, fuerte y bueno.»

Como se ve, esta extraña filosofía, antes de llegar al cerebro comienza por el vientre. No entra por los ojos, entra por la boca. Como, hasta hoy, ninguna filosofía adoptó tan extraordinario método, ninguna triunfó y, lo que es peor, ninguna mejoró la humanidad.

El Naturismo, lejos de imponerse convence. No se arma con argumentos, se adorna con flores. Comienza restituyendo, al que lo practica y lo estudia, la antigua salud, la antigua belleza, la antigua alegría, la antigua vida.

Mejora el hombre en su físico, limpiándole su cuerpo como si fuese una urna, y lo impele para la luz, y al terminar su delicado trabajo, busca el alma y la hace transparente como un cristal, vibrante como las cuerdas de un violoncelo; lo que antes fué miasma conviértese en perfume; lo que fué obscuridad se convierte en luz: cuerpo y alma se transfiguran. El Naturismo fué escrito en el Edén, entre el árbol de la Ciencia y de la vida: es tan viejo como el mundo.

Adán, al ser expulsado del Paraíso, dió lugar a que éste cayese en el olvido; ahora un grupo de elegidos, hombres iluminados y visionarios, hallarán ese libro, abrirán sus dos páginas de piedra, que datan de millares de siglos, y allí encontrarán en una de ellas, llena, cargada de frutas, las ramas del árbol de la vida; en otra y cerca de la luz, el árbol de la Ciencia; en la primera encontrarán el camino perdido del Paraíso; en el otro lugar, con unos caracteres medio borrados que decían: Creced y multiplicaos. Fruta y Luz, Vida y Ciencia; eso es el Naturismo. Con el reaparecimiento del Naturismo la verdad salió de los viejos focos de la sabiduría, donde luchó durante milenios, entre miasmas e ideas estacionarias.

El Naturismo es una filosofía en fragmentos. Todo fluctúa, esperando alguien que pueda prender, dominar y lanzar en amplios períodos lo que ahora es sueño, polvo de oro, luz otra vez de un prisma, nebulosidades. Este alguien debe ser mitad Platón, mitad Cristo; mitad alma, mitad cuerpo, porque en esta filosofía la fruta y la moral entran en partes iguales. La fruta corrige el cuerpo, el cuerpo corrige el alma. El Naturismo es una Cosmofilosofía.

Es universal, porque en él se resumen todas las ideas, desde la idea religiosa, que procura la perfección del espíritu, hasta el ideal artístico, que busca la perfección de la forma. El Naturismo a todos hace contentos: al visionario, al artista, al rebelde. Para el visionario ofrece la blancura del alma; para el artista, la belleza plástica, y para el soñador, una revolución social sin dinamita ni pólvora. Guiada por el Naturismo, la humanidad entrará en breve cantando por la puerta del Edén, donde ya no está el ángel con la espada flamígera que le impida la entrada.

Estamos en la edad del oro. Con el oro compramos todas nuestras grandes tristezas y fugaces placeres, porque el oro, como el alcohol, antes de matar, hace reír al que lo bebe. El oro embriaga; la riqueza es un «delirium tremens».

Por lo tanto el Naturismo acabará con la edad del oro y volverá la tierra a la edad del árbol. Por todas partes surgirán los bosques como gigantes verdes; bajo el aire de sus ramas la humanidad viril y joven vivirá feliz en la continua y perenne adoración de la Naturaleza, que es luz, es color, es música, es sombra, es fruto, es vida. La Ciencia, descansando para siempre sus ojos fatigados ante el Naturismo, podrá exclamar como Arquímedes: «¡EUREKA! está resuelto el problema de la vida!» Ya no será la tierra un valle de lágrimas; será un otoño sobre las estrellas, un arbolado de oro y un valle de flores en primavera.

Del antiguo valle de lágrimas, el aroma de nuestras frutas, el perfume de nuestras flores, el ruido de nuestras voces, ascendiendo, volando, llegará hasta los astros, se perderán en los cielos, donde hasta ahora sólo subieron nuestros gritos y volaron inquietos nuestros suspiros y nuestras blasfemias.

El Naturismo nació para combatir el Carnivorismo. No sólo se entiende por Carnivorismo el acto de comer y alimentarse de carne. CARNIVORISMO ES UNA CIVILIZACION: Por el carnivorismo el hombre llega a ser esclavo de la enfermedad, del alcohol, del cigarro, del médico, de la farmacia: se hace esclavo de todas las pasiones, de todos los vicios. Por el Carnivorismo el hombre no vive, sino que sufre. No tiene alma, sino vientre. No tiene plástica, sino gordura. El Naturismo es Libertad, Vida, Belleza. El Carnivorismo hace que el hombre se arrastre; el Naturismo lo eleva. Uno embrutece, el otro diviniza.

El Carnivorismo da el puñal y ordena: «MATA». El Naturismo da la sonrisa y dice: «GOZA». Por un lado, manos llenas de sangre; por otro, manos llenas de aroma.

Aquí el aroma, el perfume, el azúcar, el sol condensado en frutas: la vida alimentando a la vida. Allá el martirio de la víctima estremeciéndose, ojos vidriados, muerte, sangre, viene la miseria moral, embotando el alma y la miseria física deformando el cuerpo.

PROF. DR. ALBERICO ROTH

SECCION PRACTICA DE COCINA RACIONAL

a cargo de Ramona Perera

MENU PARA MEDIODIA

Ensalada.—En una fuente se echan dos o tres lechugas bien picaditas y encima una buena cantidad de nabos tiernos y zanahorias ralladas, rabanitos y aceitunas. Se aliña con aceite.

Sopa.—En una olla se pone regular cantidad de agua y al hervir se echa una col grande rizada, bien picada, unas chirivías, nabos y zanahoris enteras, y al estar cocida la verdura se escurre. En una sartén se hace un frito con aceite, unas setas, ajos tiernos, cogollitos de alcachofa, cebolla y un morrón, todo menudamente picado. Al estar algo dorado el frito se añade estragón y tomate, y cuando está a punto se

Un matrimonio entrenándose al deporte



El culto al desnudo llevado al deporte hace aún más bonito y más completo el ideal de los naturistas integrales, el que tiene la virtud de arrebatar a la mujer de la cocina y del prostíbulo, y al hombre del lupanar y de la taberna entregándolos a la madre Natura para que los regenere! Paso este que no ha conseguido aun ninguna Escuela ni Filosofía, más que el Naturismo Integral!

Es conveniente que lea Vd. "HIGIENE DEL MATRIMONIO" del Dr. Rosch – con muchas láminas al desnudo para que vea el criterio que nosotros tenemos con respecto a la cuestión sexual en la juventud * * * * Cuesta: Solo 2 pesetas



Sport femenino de nieve

Tres jóvenes estudiantas se marchan, solitas un buen día de fiesta, a practicar el desnudismo en la nieve sin más bagaje que una mochila con frutas y pan integral, porque también son vegetarianas. Al volver al otro día a sus respectivas casitas hallaban todas las casas muy pequeñas y muy desabridas, y la ciudad se les presentaba como una jaula de pájaros con sus tranvías, luces y cosas propias de una utopía de locos, que hasta el gusto de los alimentos encontraron extraño.

Y así esperaron con ansias el nuevo día de fiesta!

Para el naturista, el Naturismo es la misma verdad, la verdad desnuda, «sin manto, sin el manto diáfano de la fantasía». La iniciación filosófica de un naturista comienza en el cuerpo y termina en el alma. Así, va de la Materia a la Luz. Al principio es un pan que se devora; luego, una hostia con que se comulga. Primero es la gula del cuerpo, después la sed del espíritu. ¿De qué sirve decir a un perverso: «Lee la Biblia», o a un glotón: «Imita la Ciencia», si los buenos consejos son como los remedios, que los enfermos no los toman?

El Naturismo nos dice: «Sé justo: la justicia es una virtud; sé sobrio: la sobriedad es un bien. El naturismo ordena: come, aliméntate con los frutos de la tierra. Sé amigo de los árboles. Ama el sol. Duerme enmedio de bueno y abundante aire. Las frutas, los árboles, el sol y el aire te harán feliz y hermoso, fuerte y bueno.»

Como se ve, esta extraña filosofía, antes de llegar al cerebro comienza por el vientre. No entra por los ojos, entra por la boca. Como, hasta hoy, ninguna filosofía adoptó tan extraordinario método, ninguna triunfó y, lo que es peor, ninguna mejoró la humanidad.

El Naturismo, lejos de imponerse convence. No se arma con argumentos, se adorna con flores. Comienza restituyendo, al que lo practica y lo estudia, la antigua salud, la antigua belleza, la antigua alegría, la antigua vida.

Mejora el hombre en su físico, limpiándole su cuerpo como si fuese una urna, y lo impele para la luz, y al terminar su delicado trabajo, busca el alma y la hace transparente como un cristal, vibrante como las cuerdas de un violoncelo; lo que antes fué miasma conviértese en perfume; lo que fué obscuridad se convierte en luz: cuerpo y alma se transfiguran. El Naturismo fué escrito en el Edén, entre el árbol de la Ciencia y de la vida: es tan viejo como el mundo.

Adán, al ser expulsado del Paraíso, dió lugar a que éste cayese en el olvido; ahora un grupo de elegidos, hombres iluminados y visionarios, hallarán ese libro, abrirán sus dos páginas de piedra, que datan de millares de siglos, y allí encontrarán en una de ellas, llena, cargada de frutas, las ramas del árbol de la vida; en otra y cerca de la luz, el árbol de la Ciencia; en la primera encontrarán el camino perdido del Paraíso; en el otro lugar, con unos caracteres medio borrados que decían: Creced y multiplicaos. Fruta y Luz, Vida y Ciencia; eso es el Naturismo. Con el reaparecimiento del Naturismo la verdad salió de los viejos focos de la sabiduría, donde luchó durante milenios, entre miasmas e ideas estacionarias.

El Naturismo es una filosofía en fragmentos. Todo fluctúa, esperando alguien que pueda prender, dominar y lanzar en amplios períodos lo que ahora es sueño, polvo de oro, luz otra vez de un prisma, nebulosidades. Este alguien debe ser mitad Platón, mitad Cristo; mitad alma, mitad cuerpo, porque en esta filosofía la fruta y la moral entran en partes iguales. La fruta corrige el cuerpo, el cuerpo corrige el alma. El Naturismo es una Cosmofilosofía.

Es universal, porque en él se resumen todas las ideas, desde la idea religiosa, que procura la perfección del espíritu, hasta el ideal artístico, que busca la perfección de la forma. El Naturismo a todos hace contentos: al visionario, al artista, al rebelde. Para el visionario ofrece la blancura del alma; para el artista, la belleza plástica, y para el soñador, una revolución social sin dinamita ni pólvora. Guiada por el Naturismo, la humanidad entrará en breve cantando por la puerta del Edén, donde ya no está el ángel con la espada flamígera que le impida la entrada.

Estamos en la edad del oro. Con el oro compramos todas nuestras grandes tristezas y fugaces placeres, porque el oro, como el alcohol, antes de matar, hace reír al que lo bebe. El oro embriaga; la riqueza es un «delirium tremens».

Por lo tanto el Naturismo acabará con la edad del oro y volverá la tierra a la edad del árbol. Por todas partes surgirán los bosques como gigantes verdes; bajo el aire de sus ramas la humanidad viril y joven vivirá feliz en la continua y perenne adoración de la Naturaleza, que es luz, es color, es música, es sombra, es fruto, es vida. La Ciencia, descansando para siempre sus ojos fatigados ante el Naturismo, podrá exclamar como Arquímedes: «¡EUREKA! está resuelto el problema de la vida!» Ya no será la tierra un valle de lágrimas; será un otoño sobre las estrellas, un arbolado de oro y un valle de flores en primavera.

Del antiguo valle de lágrimas, el aroma de nuestras frutas, el perfume de nuestras flores, el ruido de nuestras voces, ascendiendo, volando, llegará hasta los astros, se perderán en los cielos, donde hasta ahora sólo subieron nuestros gritos y volaron inquietos nuestros suspiros y nuestras blasfemias.

El Naturismo nació para combatir el Carnivorismo. No sólo se entiende por Carnivorismo el acto de comer y alimentarse de carne. CARNIVORISMO ES UNA CIVILIZACION: Por el carnivorismo el hombre llega a ser esclavo de la enfermedad, del alcohol, del cigarro, del médico, de la farmacia: se hace esclavo de todas las pasiones, de todos los vicios. Por el Carnivorismo el hombre no vive, sino que sufre. No tiene alma, sino vientre. No tiene plástica, sino gordura. El Naturismo es Libertad, Vida, Belleza. El Carnivorismo hace que el hombre se arrastre; el Naturismo lo eleva. Uno embrutece, el otro diviniza.

El Carnivorismo da el puñal y ordena: «MATA». El Naturismo da la sonrisa y dice: «GOZA». Por un lado, manos llenas de sangre; por otro, manos llenas de aroma.

Aquí el aroma, el perfume, el azúcar, el sol condensado en frutas: la vida alimentando a la vida. Allá el martirio de la víctima estremeciéndose, ojos vidriados, muerte, sangre, viene la miseria moral, embotando el alma y la miseria física deformando el cuerpo.

PROF. DR. ALBERICO ROTH

SECCION PRACTICA DE COCINA RACIONAL

a cargo de Ramona Perera

MENU PARA MEDIODIA

Ensalada.—En una fuente se echan dos o tres lechugas bien picaditas y encima una buena cantidad de nabos tiernos y zanahorias ralladas, rabanitos y aceitunas. Se aliña con aceite.

Sopa.—En una olla se pone regular cantidad de agua y al hervir se echa una col grande rizada, bien picada, unas chirivías, nabos y zanahoris enteras, y al estar cocida la verdura se escurre. En una sartén se hace un frito con aceite, unas setas, ajos tiernos, cogollitos de alcachofa, cebolla y un morrón, todo menudamente picado. Al estar algo dorado el frito se añade estragón y tomate, y cuando está a punto se

retira de la lumbre. Una parte de esta salsa se echa en la olla que contiene el caldo y se pone al fuego. Al empezar a hervir se le echan copos de trigo, trigo molido o fideos gordos.

Budín.—La verdura que hemos separado se pica bien, se pone en una fuente y se añaden huevos batidos, pan rallado, la salsa que hemos guardado y aceitunas enteras deshuesadas se mezcla bien, se mete en un molde untado de mantequilla y se dora al horno. Se sirve solo o cubierto de mayonesa.

Postre.—Nueces y manzanas.

OTRO MENU

Entremés.—Se hierven remolachas enteras y mondadas; una vez frías y cortadas a rodajas se colocan en un entremesero y se aliñan con aceite, se sirve junto con otro entremesero en el que habremos puesto aceitudas sevillanas y cebolletas cortadas a trozos y aliñado con aceite y unas gotitas de limón.

Ensalada.—Se prepara una fuente de ensalada compuesta de lechuga o cudivia tierna y bien cortada, rabanitos, un ajo tierno picadito (si agrada), y unas rodajas de tomates. Se rocía con aceite de buena calidad.

TALLARINES AL GRATEN

Se hierven los tallarines en una olla con agua abundante y al retirarlos del fuego se incorpora en el recipiente en que han cocido una buena cantidad de agua fría, operación esta que evita se apelmacen los tallarines y tengan mejor presentación. En una sartén se prepara buena cantidad de salsa de la siguiente forma: se echa aceite, dos cebollas picaditas, zanahorias a tiritas, una trufa menudamente picada y unas setas a trozos grandes (de conserva si no hay frescas). Cuando el frito está dorado se añaden guisantes previamente hervidos o de conserva, perejil picado, una buena cantidad de tomates pasados por tamiz y se deja que espese la salsa. Se unta con aceite una fuente refractaria al fuego, se le echa una tercera parte de los tallarines y sobre éstos se vierte la mitad de la salsa, luego otra capa de tallarines, encima la salsa restante y se finaliza con los tallarines sobrantes mezclados con aceite. Con la espátula se aplana bien la superficie, se baten dos o tres huevos y se echan encima repartiendo bien el batido, se empolvorea con galleta y coco rallado a partes iguales y se meten a gratinas al horno. Se retiran los tallarines del horno cuando la superficie está doradita. Se adorna con tiras de morrón asado formando círculos concéntricos o bien en forma de enrejado, etc. Estos adornos pueden ser variadísimos, a la par que sencillos; por lo tanto, la hábil cocinera podrá presentarlo de forma distinta cada vez que confeccione este plato. Se sirven los tallarines en la misma fuente.

TORTILLA DE ESPARRAGOS

Se hierven espárragos; una vez cocidos se cortan las puntas y se saltean un poco en la sartén, se les echan huevos batidos y al estar dorada de un lado se vierte del otro con ayuda de un plato o tapadera. Se sirve en seguida antes que se enfríe. Si los espárragos son de huerta y muy tiernos, no hay necesidad de hervirlos, pues son más sabrosos fritos. Los espárragos trigueros o silvestres, que son más amargos, pueden hervirse antes de confeccionar la tortilla. Sin embargo hay personas que les agrada el sabor fuerte de los espárragos trigueros y los prefieren fritos.

Postre.—Orejones de manzanas, un platito de nata montada o nata sin batir y café malta.

NO COMER PAN CON PATATAS

De más estará hacerle recordar a nuestro asiduo lector que hace ya tanto tiempo venimos nosotros remachando en todos los números de «Pentalfa» el tema de las incompatibilidades químicas de los alimentos, lo que es una realidad constatada en la práctica diaria. Parece una cosa trivial y sin ninguna importancia el tener cuidado en mezclar las harinas, como por ejemplo: *Las comidas de patatas con pan.* Estos dos buenos alimentos energéticos, aunque recomendables bajo el punto de vista nutritivo como vegetales, no lo son bajo el punto de vista de la combinación química. Muchas personas no creen en la incompatibilidad del pan con patatas porque dicen que les *sienta bien.* Pero es que estas personas no tienen en cuenta que dicha mala combinación química es la que produce muchas acideces estomacales, eructos, mal gusto de boca, dolores de vientre, flatos, cólicos, punzadas en los intestinos y en el hígado, como igualmente los males de cabeza, mareos, nerviosismo, embotamiento mental, suciedad de sangre, granos en la cara, erupciones en la piel, furunculosis, fiebres, catarros... y un sin fin de trastornos gástricos intestinales.

Es bueno saber que comer estos dos productos juntos no es natural, porque en la libre Naturaleza no crecen juntos, sino que son cultivados por el hombre.

Los jugos que han de atacar a la reacción química del almidón del pan no puede influir al mismo tiempo sobre la fécula de la patata, y ese compás de espera en los momentos metabólicos de la alquimia en la digestión, absorción y asimilación de sus extractos, forma un mal fermento con ese nuevo cuerpo producto de la fermentación, e intoxica lentamente al organismo. Si el cuerpo no está en decadencia patológica con su anafilaxia, o bien una sensibilización perfecta por el equilibrio orgánico y de salud, no puede sentir estas incompatibilidades químicas del pan con las patatas.

Las patatas se han de comer con verduras y el pan con las frutas, así irá todo bien.

BIBLIOGRÁFICAS

"EL EVANGELIO DE RAMAKRISHNA"

(editado por la revista PENTALFA)

Es, Ramakrishna, un santo varón de la India, un SANYASIN, un pobre mendicante adherido a las paredes y a la sombra de uno de tantos vetustos y magníficos templos, como a cada paso se encuentran en la India misteriosa y legendaria.

Si nuestra memoria no nos burla; este curioso ejemplar de la flora humana exhaló su embriagador perfume por el siglo precedente o sea el XIX, en el cual debieron también ser incinerados sus restos.

Nosotros nos lo representamos cubierto con una sencilla túnica, calzando sandalias, provisto de una no muy luenga, pero sí enmarañada barba.

Sus cándidos y transparentes ojos expresan la dulzura y la placidez de su carácter.

Percibe las vibraciones de las más recónditas y sutiles ondas mentales de cuantos a él se aproximan, leyendo al punto, como en las abiertas hojas de un libro impreso en grandes caracteres, vuestros más ocultos pensamientos.

Conoce al dedillo, con los ojos cerrados, la topografía del alma más misteriosa y enigmática; os señala al punto la cima, el despeñadero, la planicie, el valle, la alta cima de vuestra mente, de vuestra inteligencia, de vuestro pensamiento y de vuestra emoción.

Siguiendo tal sendero, os precipitaréis en el abismo; tomando del otro, llegaréis al terreno propicio al cultivo de lás más bellas plantas; escalando la cima a repecho, vuestra sensibilidad y vuestro afecto hacia la humanidad doliente se convertirán en bálsamo impalpable con el cual restañaréis sangrantes heridas.

Ramakrishna, no por esto ha asistido a ninguna escuela, a ninguna Universidad; apenas si sabe leer y escribir.

Ramakrishna mira de fuera a dentro, no de dentro a fuera. Todo su entendimiento se lo ha procurado su mundo íntimo, no el externo.

Manú, Confucio, Buda, Jesús son sus mejores compañeros o camaradas de excursión a los Campos Elíseos en donde no existe acumulación capitalista, ni por lo tanto hombres parados y hambrientos, ni gentes venales ni tampoco asesinos, pues todos son igualmente ricos, sabios y dichosos por proveer a todas sus necesidades y anhelos, hadas y ninfas siempre dispuestas a satisfacer las aspiraciones más disparatadas y al parecer más inasequibles.

Un hombre, por ejemplo, sueña con ser él solo y único dueño de la tierra, del sol, de la luna, de todos los demás astros visibles e invisibles, y en llegar a los Campos Elíseos y poner sus quimeras en conocimiento de las hadas y ninfas que en el acto le dan posesión de tan dilatados imperios.

Uno posee cuanto piensa. Nuestros pensamientos son los verdaderos Campos Elíseos poblados de hadas y ninfas dispuestas a concedernos, en todo instante, cuanto podamos ambicionar.

Dilatando en nuestro pensamiento la idea de posesión, del saber, de la felicidad, la tierra, para nosotros, será un grano de anís; la sabiduría de un Séneca o de un Merlín, la primera letra de nuestro abecedario; un tormento el placer de una pareja de enamorados amándose con toda la potencia de sus facultades y sentidos.

Ramakrishna viviendo de limosna, se considera el hombre más rico del mundo; muriendo de hambre se figura fenecer de sobrealimentación. Tal es la fuerza creadora de su mente.

«Pentalfa» es un espigador de los Campos Elíseos habitados y cultivados por Platón, Aristóteles, Sócrates, Hermes, Buda, Confucio, Jesús, Lutero, Licurgo, Hipócrates, Fidias, Diógenes, Rafael, Cervantes, Milton, Dante, Sakespeare, Gutemberg, Fulton, Franklin, Rousseau, Voltaire, Flamarion, Francisco Ferrer Guardia, Fermín Galán, García Hernández y Edisson; en un momento de descuido del portero de tales Campos Elíseos se mete en ellos con un saco oculto en la chaqueta, se pone a espigar en el rastrojo, llena el saco de espigas de la parcela cultivada por Ramakrishna y, de retorno en la tierra, se apresura a ofrecer, en su folletito recientemente editado por la misma revista PETNALFA, a los niños, el fruto de su esfuerzo, unas muy rubias y granadas espigas, cada uno de cuyos granos es usa sugestiva parábola de EL EVANGELIO DE RAMAKRISHNA, evangelio compuesto por uno de los más fieles y enamorados discípulos de este admirable santo del hemisferio oriental.

JULIAN PIÑANGO

Valencia.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

A JULIO GARCÍA LOPEZ – ZAMPA

Querido camarada: Recibida su carta se le han enviado ya los 10 libros de Trofología y Naturismo que tuvo a bien pedirnos. Cobramos su giro.

He leído su carta y comprendo por ella las grandes ansias de regeneración que su corazón siente, al interpretar bastante bien nuestro ideal naturista.

Me dice que está en mal ambiente, pero debiera usted hacer un supremo esfuerzo, apartándose de seres que lejos de perfeccionarlo lo hunden en el abismo. ¿Que cómo salirse de ese pozo? Muy sencillo: funde usted en Zampa, con otro amigo, un Centro naturista con Biblioteca. Vaya a visitar a todos los periódicos y ruégueles usted que le pongan una convocatoria para una hora, día y local determinado, llamando a todos los simpatizantes del Vegetarismo, del Naturismo y ciencias naturales. Evite contacto de gente extremista y sectaria y funden un Centro de cultura y de irradiación, de *regeneración* celular y nerviosa de la humanidad, alentando a los hombres a volver a la naturaleza, nuestra madre verdadera, en el más positivo sentido de la palabra, porque ella no abandona nunca a sus hijos queridos. El Naturismo Científico Moderno es el Mensaje Supremo que nos pone en íntima relación con la Natura, injustamente abandonada y olvidada en la noche de los siglos.

¡No desmayar, y adelante siempre!

Les saluda fraternalmente,

N. CAPO.

LA PROPAGANDA DE "PENTALFA"

En número de más de 80 mil fueron repartidas por Barcelona y provincias de todo España, hojas de propaganda Naturista como las dos que siguen:

¿Qué quier decir PENTALFA?

Es la estrella de cinco picos que simboliza la Salud perfecta.

Ya no se debe decir más: ¡Buenos días! o ¡Buenas tardes. y ¡Buenas noches!—¡No! Con la venida de la República en España todo ha cambiado.

¿Pero cómo se saluda entonces?

Se debe decir en adelante, cuando se llega a una casa, o se saluda a un amigo, o se reverencia a la novia:

¿Ha leído usted «Pentalfa»?

«Pentalfa» vibra!!!

«Pentalfa» avanza!!!

«Pentalfa» tiene por lemas:

1.º No hay nada imposible en el mundo. Cuando se quiere, todo se vence.

2.º ¡La pereza del cuerpo del hombre, trae la paralisis del alma!

3.º La higiene es la base de toda salud; la actividad es la base de todo triunfo!

4.º ¡El hombre y la mujer deben vivir de acuerdo con las leyes de la Natura para no enfermar nunca!

5.º ¡Las «carnes» de mar y de tierra, la «ignorancia», el «café» colonial, el «té», el «alcohol», el «tabaco» y los «abusos sexuales», son las siete columnas de la ruina física y espiritual de la humanidad!

¡Luego «Pentalfa» tiene razón cuando afirma que el hombre no muere, se mata!

¡Compre usted este insuperable Magazine ilustrado con supremas enseñanzas Físico-Biológicas y descubrirá un nuevo mundo!

Trae, además, deportes, cocina racional, fotografías al natural tomando baños de sol, curación científica de las enfermedades, ideales optimistas de juventud, eugenesia, matrimonio prohibido, amor sincero.

Apareció el número extraordinario el día 22 de Enero. Su precio es de UNA Peseta. Venta en kioscos y librerías.

«Pentalfa» es la revista científico-popular de toda persona culta. Suscríbase a ella. Sale cada 15 días.

OTRO MANIFIESTO AL PUEBLO

¿Qué es PENTALFA?

Es el magazine del hombre integral moderno. Contiene gráficos al natural, cocina racional científica, deportes, respiración rítmica, desnudismo, reuniones, fiestas y noticias internacionales. Utilidad, alegría, salud perfecta, larga vida. Indica los alimentos *prohibidos* para las personas de carácter contrario y según las enfermedades, y los alimentos especiales para adquirir *Vitalidad.*

Tiene el postulado del padre de la medicina llamado Hipócrates: *«Que tu alimento sea tu única medicina, y que tu medicina sea tu único alimento».*

El número extraordinario apareció el 22 de Enero y su precio es de UNA Peseta. En venta en todos los kioscos y librerías. Los otros números aparecerán cada 15 días y su precio será de 0'50 y de 0'30.

No deje usted de adquirir el Número extra, le agradará en sumo grado por traer fotografías sensacionales, nunca vistas, y de gran utilidad para el que sabe aprovechar sus enseñanzas supremas.

No deje escapar esta oportunidad, única en su vida. Redacción: Pelayo, 60, 3.º

Compre usted este número en los kioscos o bien suscríbase

Medio año	5	Pesetas
Año entero	10	»
Para Europa	15	»
» América	12	»

LA FUERZA DEL PENSAMIENTO

Comenzad por corregir vuestros pensamientos, vuestras pasiones. Los sentimientos de alguna madre, pueden ser tales, que pueden causar la muerte de su pequeño, o de sanarlo si está enfermo. Por eso es importantísimo que nosotros sepamos regular nuestros pensamientos y sentimientos. Estos pueden ser algunas veces tan intensos que pueden resucitar a alguien o matarlo. *Las fuerzas de la naturaleza son sometidas a la mente humana*; pero el hombre que quiere utilizar estas leyes tiene que tener Fe y Amor; solamente entonces tendrá los medios para controlar las cosas.

Nosotros que predicamos la nueva enseñanza sabemos co-

mo aplicar una energía a la vida orgánica. Si vosotros escucháis y tenéis Fe, seréis los portadores de la nueva civilización, del nuevo cielo y de la nueva tirra, que ahora se están creando.

Este nuevo pensamiento dice al mundo: *Vuestra mente debe ser pura y verídica,* ACEPTAD SOLAMENTE AQUELLA VERDAD QUE ES ABSOLUTAMENTE PROBADA, TENED FE, DEBEIS SABER DE DONDE HABEIS VENIDO Y HACIA DONDE VAIS.

La nueva civilización comenzará con la Fe. La Fe regula el tiempo y éste es la cadencia de la Armonía Divina; Armonía que representa el sentido interno de la vida.

Esta es la enseñanza de la Fe; así como Cristo la predicó en el mundo. El dijo: «Si tenéis Fe cuanto un grano de mostaza, podréis transportar las montañas. Tened Fe y seréis salvos vosotros y vuestras casas».

Ejercitad vuestra voluntad para que obre sobre el pensamiento y seréis felices, la vida merecerá ser vivida.

Nosotros y toda la humanidad tenemos ahora las mejores condiciones para crecer, para desarrollarnos.

M. P. DANOFF.

(De la Revista de Occidente)
(Traducción de M. de Pita).

Los grandes gastrónomos y los sobrios grandes

Los emperadores, los príncipes, los reyes, como los grandes gastrónomos de la historia, tenían, además de la cantidad, su predilección por tal o cual alimento. En la actualidad también los hay; por ejemplo: al rey de Italia le agrada con locura los *macarrones* y la *polenta*; a Mussolini la sopa milanesa de ajo y perejil; al ex-Kaiser el cerdo salado o abrumado con berza; al rey de Bélgica le gustan los dulces; las patatas con ternera a Hindemburg; a Stalín de la Rusia Sovietica le gustan los frijoles con queso; el Rey de Inglaterra agrada de los moluscos y de las cremas; el presidente de los EE. UU. es aficionado al maíz con leche; al actual de Francia le agradan las croquetas de gallina; y el presidente de la República Española, don Niceto, según nos informan, es aficionado a las «migas».

Entre los más conocidos naturistas de la actualidad reina también diversidad en los gustos por los manjares, claro está que todos coinciden en ser vegetariano el plato de predilección.

Por ejemplo: a Carlos Brandt le gusta el plátano con naranjas; a Benedicto Lust la col con arroz; a Piñango la calabaza al horno con naranja; a Hanish las manzanas con nata; a Amilcar de Souza las nueces con cebolla; a Alsina las patatas con raíces; a Esteve Dulin las fresas con miel; a Carton la remolacha a la cazuela; a Peitavino las uvas con pan; a López las habas estofadas; a Navas los buñuelos con lechuga; a Lucio Alvarez los copos de trigo con acelgas; a Remartínez la avena con leche; a Castro el arroz con guisantes; a Ibarra el pan integral con mosto; a Alfonso el queso de bola con frutas; a Monjo le gustaban las manzanas; el padre Angelats es aficionado a las espinacas con patatas; a Carbonell las judías con zanahoria; a Abentín el café malta; a Demetrio Salas el guisado de legumbres tiernas; a Vander la coliflor con mayonesa...

EL DESNUDISMO EN SUIZA

Según nos ha informado el señor René E. Kielinger nuestro suscriptor y corresponsal en Zürich, para Pascua la importante revista desnudista «Die Nene Zeit» organizará una gran excursión desnudista de sport universal en la nieve de los Alpes. Refiriéndose al mismo señor a la propaganda que hacemos del Desnudismo en nuestra Revista, tiene palabras que traducen claramente la buena impresión que ella ha dejado entre los desnudistas de esa simpática Confederación.

Dice, entre otras cosas, que nuestra Escuela de Naturismo Integral tiene un óptimo método bastante original de propagar el Naturismo y Desnudismo.

Desde estas líneas enviamos fraternales saludos a todos los naturistas y desnudistas de la patria del gran Guillerme Tell.

EL NATURIMO EN LISBOA

Ha sido últimamente fundada en esta Capital más una Escuela Naturista la que tendrá por misión divulgar las grandes Verdades del Naturismo Trofológico, por medio de su publicación quincenal «*Nova Luz*».

Es su director nuestro culto e inteligente amigo y corresponsal, Moreno da Fonseca, el cual de colaboración con Luciano Silva, otro idealista e incansable propagandista va sembrando las buenas semillas del Naturismo Integral.

Desde estas líneas le deseamos sinceramente el mayor éxito y al mismo tiempo enviamos fraternales saludos a todos los naturistas de la patria de Cam.......

GRUPO «JUVENTUD LIBRE» (de Portugal)

El grupo «Juventud Libre» es una agrupación de carácter libre, y que está interesando a la juventud intelectual en un movimiento pro-emancipación. Tiene núcleos de acción y propaganda esparcidos por todo el país y edita el periódico «*Mocidade Livre*», *quincenal,* de Cultura y Renovación.

Deseando ponerse en contacto con las agrupaciones congéneres de España, y con los jóvenes interesados en este movimiento de carácter libertario, acepta corresponsales en todos los pueblos de Espaàa, o en los países donde se hable la lengua española.

Al mismo tiempo, y por intermedio de «Pentalfa», envía fraternales saludos a los jóvenes de todos los países que aspiran por una sociedad mejor, y donde sean abolidas las fronteras de las desigualdades sociales.

Su séde central es: Rua do Monte Olivete, 29, r/c. Lisboa-Portugal.

SOCIEDAD NATURISTA PORTUGUESA

Se ha celebrado en el pasado mes la Asamblea General de esta agrupación para elegir los nuevos cuerpos gerentes para el presente año, dando por resultado serán elegidos los siguientes miembros:

Dirección:

Presidente.—Coronel José Marcelino Carrilho.
Vice-Presidente.—Luciano Silva.
Vice-Presidente.—fiZoZ lJn—gd fiooT lsEh N ll e ao
Secretario.—Sn.ª D. Blandina dos Santos.
Tesorero.—Manuel Alves.

Asamblea General:

Presidente.—Enrique Alfonso Pires.
Secretario.—José dos Santos Esteves.

Consejo Fiscal:

Presidente.—Alfredo Monteiro.
Secretario del Consejo Técnico.—Antonio Fonseca.

Le deseamos un feliz porvenir.

EL MOVIMIENTO DESNUDISTA MUNDIAL

En Alemania ya se cuenta en más de 3 millones y medio de desnudistas.
En Francia son más de 100 mil.
En Finlandia más de 300 mil.
En Bélgica llegan a 400 mil.
En Italia a 200 mil.
En Suiza a 250 mil.
En Austria a 150 mil.
En Polonia más de 200 mil.
En Portugal más de 10 mil.
En España más de 50 mil.
En México y Cuba más de 60 mil.
En Hungría hay más de 30 mil.

Vemos que el desnudismo se ha propagado más que el vegetariano en tan poco tiempo.

LA VEJEZ Y EL REY

(Cuento para niños)

Antes de la era cristiana habitaba un sabio en la cumbre de una montaña. Era muy bueno, respetaba las leyes de la «Vida», porque ni comía carnes por no tener que matar a los indefensos animalillos, pues se alimentaba de frutas, verduras y pan que él mismo se hacía con tortas de arroz.

Todos los seres humanos que se allegaban a él para pedirle consejos se los daba dulcemente.

Un buen día llegó un rey poderoso con su viejo ayuda de cámara en busca de consuelo y paz para su inquieto corazón, porque acababa de ser destronado.

—Renuncio a mi imperio! Ahora deseo el sosiego y la salud para mi ser. ¿Dónde puedo hallarlos?—preguntó el rey al sabio.

—Vuestra vida degenerada y de continuos atentados a las «leyes naturales» os ha traído la vejez a vuestra célula y ahora sólo obedeciendo a las santas leyes de la Naturaleza se puede recuperar algo la juventud! Hay dos caminos: vivir mi vida de campo, la una, y la otra es ir a buscar lejos de aquí, 2,000 kilómetros, el elixir de larga vida que se encuentra en el Monte Ilusión, para beberlo aquí.

Al cabo de cinco años volvió el rey con el elixir en las manos, y dijo al sabio, ya casi moribundo de cansancio y envejecimiento:

—Aquí tengo el elixir preciado, señor; haz que de la primera toma se fortifique mi ser, que con lo que he andado por el mundo perdí la poquísima juventud que quedaba cuando vine a vos en busca de consejo.

—Mira a tu vasallo en el huerto, cómo está más joven que cuando tú llegaste; él adoptó el primer camino, el de la paciencia y obediencia a las «leyes naturales»... y tú preferiste el segundo, el camino problemático, el del milagro, y por querer conquistar a juventud por medios artificiales, la juventud perdiste!—dijo el sabio en tono severo.— La Naturaleza no perdona a sus infractores! Ella es justa e implacable para el propio bien del hombre!

CANICO POLAS

No deje Vd. de acudir a la Fiesta Naturista Literaria el día 3 de abril, a las 5 de la tarde. - Calle Alcoy, 2 y 10

Librería SINTES
Rda. Universidad, 4-Barcelona
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología. Educación física y moral
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

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

COMEDOR VEGETARIANO En el propio centro de Barcelona **Calle Dr. Dou, 12, 1.º, 2.ª**
Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica :-: PRECIOS MÓDICOS

DEPÓSITO DE MIEL
Cosechada por los apicultores
BENET y CASALS
Esta casa es la única en Barcelona dedicada exclusivamente a la venta de miel al por mayor y al detall. Todas sus existencias proceden de los colmenares modernos de su propiedad instalados en Sarreal (Tarragona). Vendiendo, pues, únicamente esta casa el producto de sus cosechas, puede garantizar su calidad y su pureza.
DESDE UN KILO SE REPARTE A DOMICILIO
BENET Y CASALS - Francisco Layret, 130 - Tel. 30837 - Barcelona

Instituto de Cultura Físico-Biológica
Gimnasia sin aparatos, muscular, respiratoria y rítmica.
Profesores competentes para ambos sexos. Niños débiles y de poco desarrollo. También se vá a enseñar prácticamente a domicilio, a horas determinadas.
Dirigirse a la Calle Alcoy, 2 y 10.-BONANOVA-BARCELONA

FOTOGRABADOS PASSOS
Muntaner, 479 ——— BARCELONA

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

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

Pan para Vegetarianos y Trofólogos, Dextrinizado blanco y negro, a 1'20 kilo
SE LLEVA A DOMICILIO
Antigua Panadería de S. Juan de JOSÉ MORROS
C. Muntaner, 499 - Teléfono 73957 - BARCELONA - (S. G.)

LA CASA DEL GLUTEN — FRANCISCO MASIP
Hospital, 129 - Tel. 11621-BARCELONA
Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc
Harinas, Purés y Trigo integral
Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona

Pan denxtrin en la Panadería CATALANA
de JOSÉ PONS - Jorge Juan, 14 - VALENCIA

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

mo aplicar una energía a la vida orgánica. Si vosotros escucháis y tenéis Fe, seréis los portadores de la nueva civilización, del nuevo cielo y de la nueva tirra, que ahora se están creando.

Este nuevo pensamiento dice al mundo: *Vuestra mente debe ser pura y veridica*, ACEPTAD SOLAMENTE AQUELLA VERDAD QUE ES ABSOLUTAMENTE PROBADA, TENED FE, DEBEIS SABER DE DONDE HABEIS VENIDO Y HACIA DONDE VAIS.

La nueva civilización comenzará con la Fe. La Fe regula el tiempo y éste es la cadencia de la Armonía Divina; Armonía que representa el sentido interno de la vida.

Esta es la enseñanza de la Fe; así como Cristo la predicó en el mundo. El dijo: «Si tenéis Fe cuanto un grano de mostaza, podréis transportar las montañas. Tened Fe y seréis salvos vosotros y vuestras casas».

Ejercitad vuestra voluntad para que obre sobre el pensamiento y seréis felices, la vida merecerá ser vivida.

Nosotros y toda la humanidad tenemos ahora las mejores condiciones para crecer, para desarrollarnos.

M. P. DANOFF.

(De la Revista de Occidente)
(Traducción de M. de Pita).

Los grandes gastrónomos y los sobrios grandes

Los emperadores, los príncipes, los reyes, como los grandes gastrónomos de la historia, tenían, además de la cantidad, su predilección por tal o cual alimento. En la actualidad también los hay, por ejemplo: al rey de Italia le agrada con locura los *macarrones* y la *polenta*; a Mussolini la sopa milanesa de ajo y perejil; al ex-Kaiser el cerdo salado o abrumado con berza; al rey de Bélgica le gustan los dulces; las patatas con ternera a Hindemburg; a Stalín de la Rusia Sovietica le gustan los frijoles con queso; el Rey de Inglaterra agrada de los moluscos y de las cremas; el presidente de los EE. UU. es aficionado al maíz con leche; al actual de Francia le agradan las croquetas de gallina; y el presidente de la República Española, don Niceto, según nos informan, es aficionado a las «migas».

Entre los más conocidos naturistas de la actualidad reina también diversidad en los gustos por los manjares, claro está que todos coinciden en ser vegetariano el plato de predilección.

Por ejemplo: a Carlos Brandt le gusta el plátano con naranjas; a Benedicto Lust la col con arroz; a Piñango la calabaza al horno con naranja; a Hanish las manzanas con nata; a Amilcar de Souza las nueces con cebolla; a Alsina las patatas con raíces; a Esteve Dulin las fresas con miel; a Carton la remolacha a la cazuela; a Peitavino las uvas con pan; a López las habas estofadas; a Navas los buñuelos con lechuga; a Lucio Alvarez los copos de trigo con acelgas; a Remartínez la avena con leche; a Castro el arroz con guisantes; a Ibarra el pan integral con mosto; a Alfonso el queso de bola con frutas; a Monjo le gustaban las manzanas; el padre Angelats es aficionado a las espinacas con patatas; a Carbonell las judías con zanahoria; a Abentín el café malta; a Demetrio Salas el guisado de legumbres tiernas; a Vander la coliflor con mayonesa...

EL DESNUDISMO EN SUIZA

Según nos ha informado el señor René E. Kielinger nuestro suscriptor y corresponsal en Zürich, para Pascua la importante revista desnudista «Die Nene Zeit» organizará una gran excursión desnudista de sport universal en la nieve de los Alpes. Refiriéndose al mismo señor a la propaganda que hacemos del Desnudismo en nuestra Revista, tiene palabras que traducen claramente la buena impresión que ella ha dejado entre los desnudistas de esa simpática Confederación.

Dice, entre otras cosas, que nuestra Escuela de Naturismo Integral tiene un óptimo método bastante original de propagar el Naturismo y Desnudismo.

Desde estas líneas enviamos fraternales saludos a todos los naturistas y desnudistas de la patria del gran Guillerme Tell.

EL NATURIMO EN LISBOA

Ha sido últimamente fundada en esta Capital más una Escuela Naturista la que tendrá por misión divulgar las grandes Verdades del Naturismo Trofológico, por medio de su publicación quincenal «*Nova Luz*».

Es su director nuestro culto e inteligente amigo y corresponsal, Moreno da Fonseca, el cual de colaboración con Luciano Silva, otro idealista e incansable propagandista va sembrando las buenas semillas del Naturismo Integral.

Desde estas líneas le deseamos sinceramente el mayor éxito y al mismo tiempo enviamos fraternales saludos a todos los naturistas de la patria de Cam.....

GRUPO «JUVENTUD LIBRE» (de Portugal)

El grupo «Juventud Libre» es una agrupación de carácter libre, y que está interesando a la juventud intelectual en un movimiento pro-emancipación. Tiene núcleos de acción y propaganda esparcidos por todo el país y edita el periódico «*Mocidade Livre*», *quincenal*, de Cultura y Renovación.

Deseando ponerse en contacto con las agrupaciones congéneres de España, y con los jóvenes interesados en este movimiento de carácter libertario, acepta corresponsales en todos los pueblos de Espaàa, o en los países donde se hable la lengua española.

Al mismo tiempo, y por intermedio de «Pentalfa», envía fraternales saludos a los jóvenes de todos los países que aspiran por una sociedad mejor, y donde sean abolidas las fronteras de las desigualdades sociales.

Su séde central es: Rua do Monte Olivete, 29, r/c. Lisboa-Portugal.

SOCIEDAD NATURISTA PORTUGUESA

Se ha celebrado en el pasado mes la Asamblea General de esta agrupación para elegir los nuevos cuerpos gerentes para el presente año, dando por resultado serán elegidos tos siguientes miembros:

Dirección:

Presidente.—Coronel José Marcelino Carrilho.
Vice-Presidente.—Luciano Silva.
Vice-Presidente.—fiZoZ IJn—gd fiooT IsEh N ll e ao
Secretario.—Sn.ª D. Blandina dos Santos.
Tesorero.—Manuel Alves.

Asamblea General:

Presidente.—Enrique Alfonso Pires.
Secretario.—José dos Santos Esteves.

Consejo Fiscal:

Presidente.—Alfredo Monteiro.
Secretario del Consejo Técnico.—Antonio Fonseca.

Le deseamos un feliz porvenir.

EL MOVIMIENTO DESNUDISTA MUNDIAL

En Alemania ya se cuenta en más de 3 millones y medio de desnudistas.
En Francia son más de 100 mil.
En Finlandia más de 300 mil.
En Bélgica llegan a 400 mil.
En Italia a 200 mil.
En Suiza a 250 mil.
En Austria a 150 mil.
En Polonia más de 200 mil.
En Portugal más de 10 mil.
En España más de 50 mil.
En México y Cuba más de 60 mil.
En Hungría hay más de 30 mil.

Vemos que el desnudismo se ha propagado más que el vegetariano en tan poco tiempo.

LA VEJEZ Y EL REY

(Cuento para niños)

Antes de la era cristiana habitaba un sabio en la cumbre de una montaña. Era muy bueno, respetaba las leyes de la «Vida», porque ni comía carnes por no tener que matar a los indefensos animalillos, pues se alimentaba de frutas, verduras y pan que él mismo se hacía con tortas de arroz.

Todos los seres humanos que se allegaban a él para pedirle consejos se los daba dulcemente.

Un buen día llegó un rey poderoso con su viejo ayuda de cámara en busca de consuelo y paz para su inquieto corazón, porque acababa de ser destronado.

—Renuncio a mi imperio! Ahora deseo el sosiego y la salud para mi ser. ¿Dónde puedo hallarlos?—preguntó el rey al sabio.

—Vuestra vida degenerada y de continuos atentados a las «leyes naturales» os ha traído la vejez a vuestra célula y ahora sólo obedeciendo a las santas leyes de la Naturaleza se puede recuperar algo la juventud! Hay dos caminos: vivir mi vida de campo, la una, y la otra es ir a buscar lejos de aquí, 2.000 kilómetros, el elixir de larga vida que se encuentra en el Monte Ilusión, para beberlo aquí.

Al cabo de cinco años volvió el rey con el elixir en las manos, y dijo al sabio, ya casi moribundo de cansancio y envejecimiento:

—Aquí tengo el elixir preciado, señor; haz que de la primera toma se fortifique mi ser, que con lo que he andado por el mundo perdí la poquísima juventud que quedaba cuando vine a vos en busca de consejo.

—Mira a tu vasallo en el huerto, cómo está más joven que cuando tú llegaste; él adoptó el primer camino, el de la paciencia y obediencia a las «leyes naturales»... y tú preferiste el segundo, el camino problemático, el del milagro, y por querer conquistar a juventud por medios artificiales, la juventud perdiste! —dijo el sabio en tono severo.— La Naturaleza no perdona a sus infractores! Ella es justa e implacable para el propio bien del hombre!

CANICO POLAS

No deje Vd. de acudir a la Fiesta Naturista Literaria el día 3 de abril, a las 5 de la tarde. - Calle Alcoy, 2 y 10

Librería SINTES
Rda. Universidad, 4-Barcelona
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología. Educación física y moral
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

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

COMEDOR VEGETARIANO En el propio centro de Barcelona **Calle Dr. Dou, 12, 1.º, 2.ª**
Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica :-: PRECIOS MÓDICOS

DEPÓSITO DE MIEL
Cosechada por los apicultores BENET y CASALS
Esta casa es la única en Barcelona dedicada exclusivamente a la venta de miel al por mayor y al detall. Todas sus existencias proceden de los colmenares modernos de su propiedad instalados en Sarreal (Tarragona). Vendiendo, pues, únicamente esta casa el producto de sus cosechas, puede garantizar su calidad y su pureza.
DESDE UN KILO SE REPARTE A DOMICILIO
BENET Y CASALS - Francisco Layret, 130 - Tel. 30837 - Barcelona

Instituto de Cultura Físico-Biológica
Gimnasia sin aparatos, muscular, respiratoria y rítmica.
Profesores competentes para ambos sexos. Niños débiles y de poco desarrollo. También se vá a enseñar prácticamente a domicilio, a horas determinadas.
Dirigirse a la Calle Alcoy, 2 y 10.-BONANOVA-BARCELONA

FOTOGRABADOS PASSOS
Muntaner, 479 —— BARCELONA

¡ENFERMOS CRÓNICOS!
Recordad que los Medicamentos Vegetales
"LAVINTERN"
son el complemento de la Trofología
Medicamentos Vegetales "LAVINTERN": N.º 1, Estreñimiento, Gran depurativo; 2. Estómago, 3, Tos, Asma y Bronquitis; 4, Diabetis; 5, Nerviosidad, insomnio; 6, Reuma, Gota y Mal de piedra.
Depósito: **J. JULIÁ** Buenavista, 9 BARCELONA (Gracia)

Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro
EL SEGURO DE LA SALUD
con infinidad de grabados.
Texto ameno y científico. Infinidad de consejos y un extenso formulario de cocina racional.
Procure que no falte en su casa este interesante libro

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

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

Pan para Vegetarianos y Trofólogos, Dextrinizado blanco y negro, a 1'20 kilo
SE LLEVA A DOMICILIO
Antigua Panadería de S. Juan de JOSÉ MORROS
C. Muntaner, 499 - Teléfono 73957 - BARCELONA - (S. G.)

LA CASA DEL GLUTEN **FRANCISCO MASIP**
Hospital, 129-Tel. 11621-BARCELONA
Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc
Harinas, Purés y Trigo integral
Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona

Pan dextrin en la Panadería CATALANA de JOSÉ PONS - Jorge Juan, 14 - VALENCIA

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

El Evangelio de Rama-Krishna

(PARA NIÑOS)

▼

Dibujos de animales y parábolas morales.

PRECIO UNA PTA.

DISPONIBLE

OBRAS NUEVAS NATURISTAS RECOMENDABLES

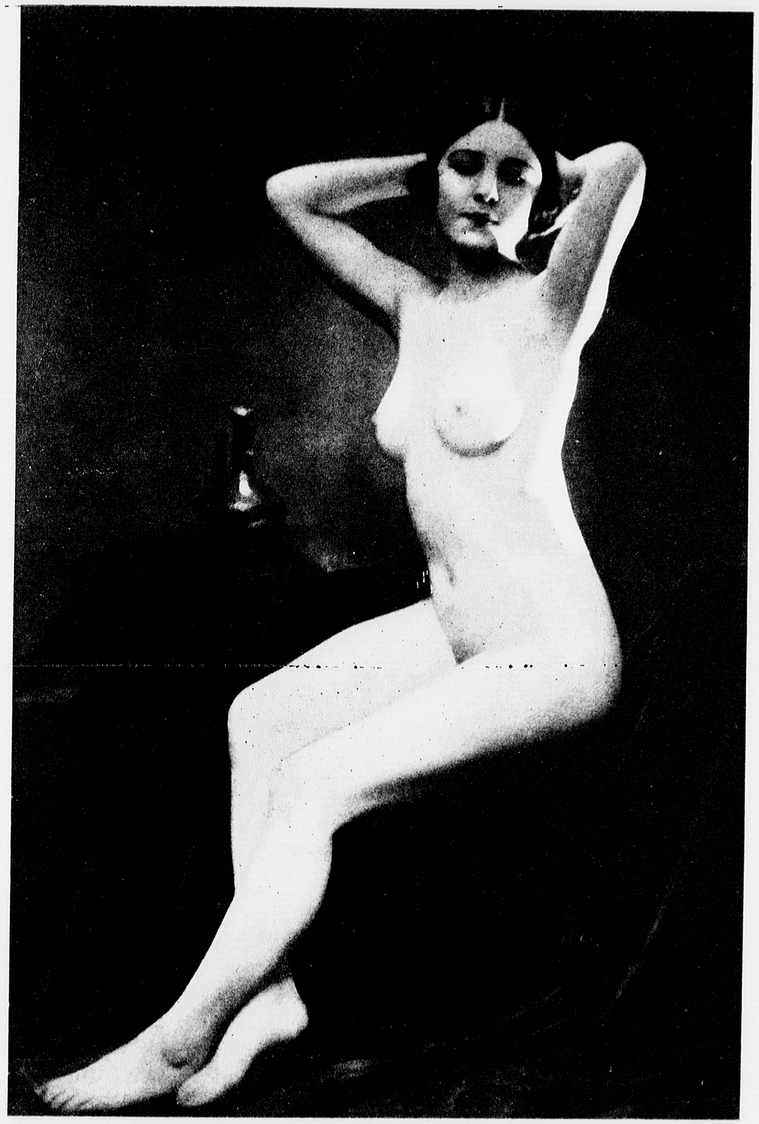
EN VENTA: Calle de Pelayo, 60, 3.° - BARCELONA

	Ptas.
«El pan blanco y la Tuberculosis» Dr. E. Navas	0'50
«Trofología», Dr. Amilcar de Souza	0'50
«Educación Físico-Biológica», Prof. Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud, Carlos Brandt	1'00
«Higiene del Matrimonio» Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00
La misma obra encuadernada	2'00
«La Catarralización Dietética», por Rikli»	0'50
«La Influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50
«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», Profesor N. Capo	1'00
«Trofoterapia Individual», profesor N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo	0'10
«Vivir regenerando», profesor N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», profesor N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencia», Prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm. ordinario	0'30
«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930	5'00
«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

DIRIGIR LOS PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO

Calle de Pelayo, 60, 3.° y Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) BARCELONA

Un peinado con artísticos moños y un desnudo completo



DESNUDO QUE ESPIRITUALIZA

No en vano los grandes artistas de la Italia del Renacimiento esculpieron en blanco mármol de Carrara el cuerpo poético de la mujer latina!

No en vano Giorgione plasma a su «Venus dormida», con tanta naturalidad y pureza, que hace exclamar a sus contemporáneos en loco desvarío de entusiasmo y admiración!

No en vano Milo esculpió su «Venus», tan fiel a su idea interna, que al verla terminada tan patente y tan fiel, en un arranque de pasión artística exclamo: —«E pure non parli?»—(«y con todo no hablas?») y le rompió un brazo, indignado de colera. Y así son los genios, inconformables hasta el infinito, íntegros con el arte y por el arte, eligiendo como a inspiradora musa, como modelo viviente, a la mujer, la madre de la humanidad, a la que tanto detestó Vargas Vila en su "Ibis" infame!...

El Evangelio de Rama-Krishna

(PARA NIÑOS)

Dibujos de animales y parábolas morales.

PRECIO UNA PTA.

DISPONIBLE

OBRAS NUEVAS NATURISTAS RECOMENDABLES

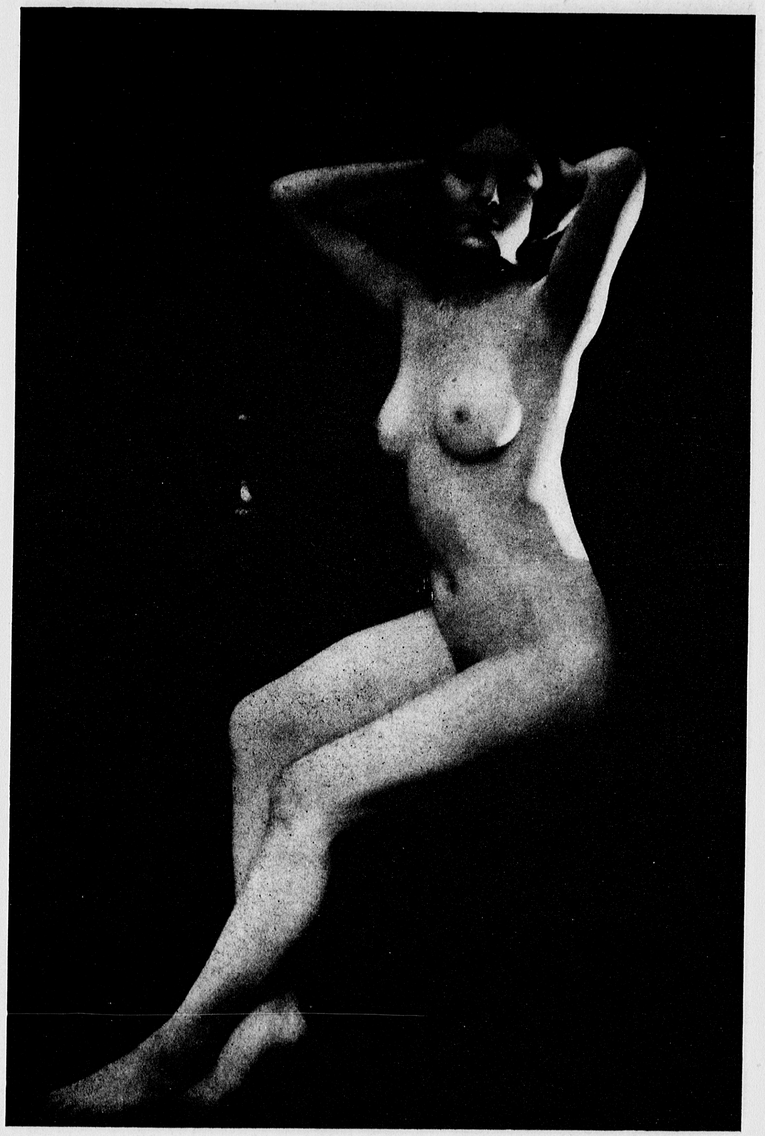
EN VENTA: Calle de Pelayo, 60, 3.°.- BARCELONA

	Ptas.
«El pan blanco y la Tuberculosis» Dr. E. Navas	0'50
«Trofologia», Dr. Amilcar de Souza	0'50
«Educación Físico-Biológica», Prof. Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud, Carlos Brandt	1'00
«Higiene del Matrimonio» Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00
La misma obra encuadernada	2'00
«La Catarralización Dietética», por Rikli»	0'50
«La influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50
«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», Profesor N. Capo	1'00
«Trofoterapia Individual», profesor N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo	0'10
«Vivir regenerando», profesor N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», profesor N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencia», Prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm. ordinario	0'30
«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930	5'00
«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

DIRIGIR LOS PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO

Calle de Pelayo, 60, 3.° y Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) BARCELONA

Un peinado con artísticos moños y un desnudo completo



DESNUDO QUE ESPIRITUALIZA

No en vano los grandes artistas de la Italia del Renacimiento esculpieron en blanco mármol de Carrara el cuerpo poético de la mujer latina!

No en vano Giorgione plasma a su «Venus dormida», con tanta naturalidad y pureza, que hace exclamar a sus contemporáneos en loco desvarío de entusiasmo y admiración!

No en vano Milo esculpió su «Venus», tan fiel a su idea interna, que al verla terminada tan patente y tan fiel, en un arranque de pasión artística exclamó: — «E pure non parli?»—(«y con todo no hablas?») y le rompió un brazo, indignado de cólera. Y así son los genios, inconformables hasta el infinito, íntegros con el arte y por el arte, eligiendo como a inspiradora musa, como modelo viviente, a la mujer, la madre de la humanidad, a la que tanto detestó Vargas Vila en su "Ibis" infame!...