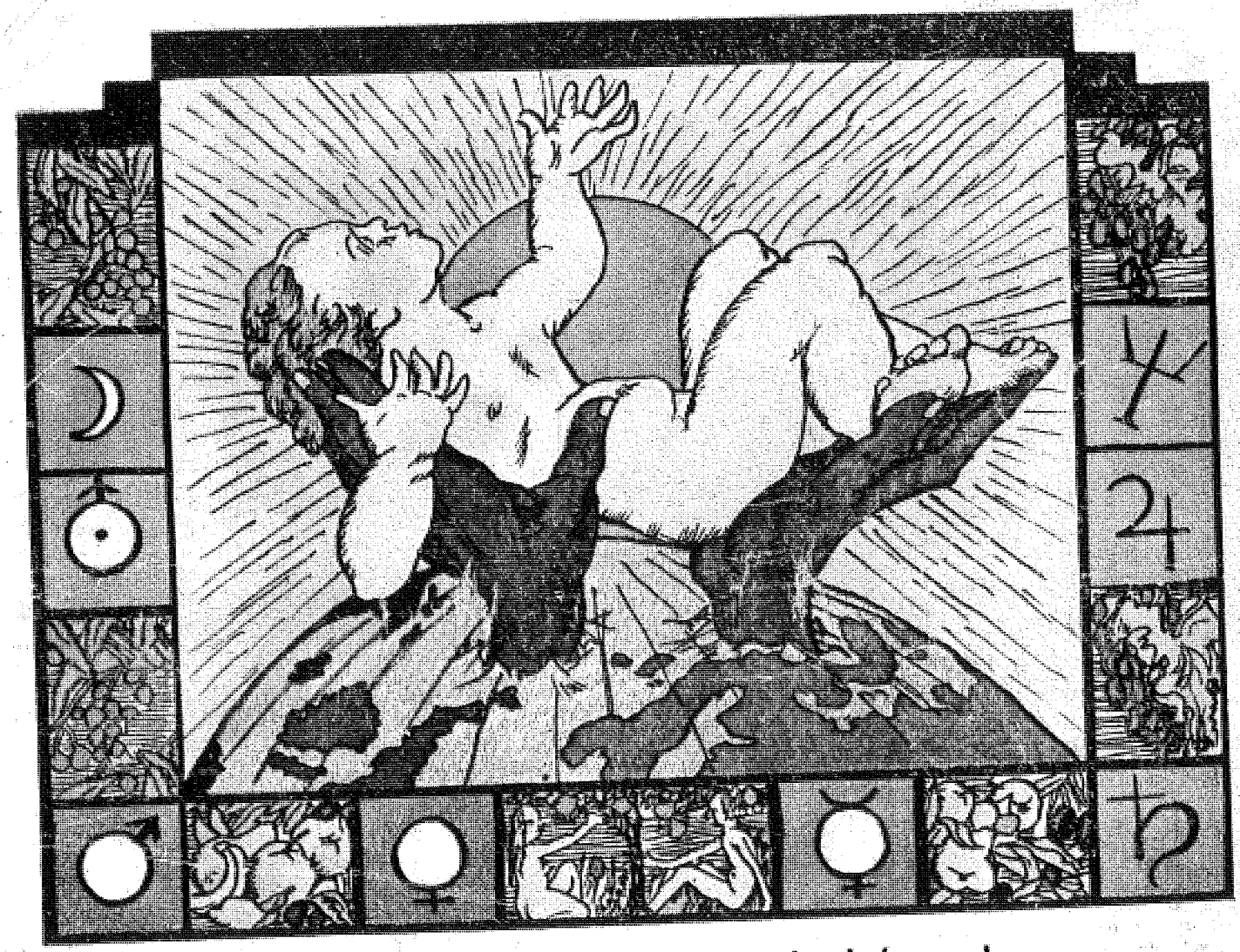
Magazine de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-desnudista
Director: Profesor NICOLÁS CAPO
Administración: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)-T. 79771

OCTAVO NÚMERO EXTRAORDINARIO
Año VII - Número 151
Redacción: Pelayo, 60 - 3.º - Precio: 1'00 Pta.

El Naturismo Integral engendra una nueva humanidad!



Padres y Madres! Salvad a la Infancia!

Símbolo espiritual! Cuadro supremo de nuestra obra moral! Marcha triunfal al Sol! Fetos contaminados de lujuria y podredumbre humana; Natura los hace viriles! Niños enclenques y sifilíticos, mónstruos del Moloch placer y engendros de infamia y locura! Hijos de la flor del Mal, prematuros anuncios del anticristo renegado! con las campanadas de las huertas de Natura, con los eternos signos zoodiacales (leyes naturales) de los agostos cargados de frutas y de sol, las células del utero, de la matriz y del vientre materno—divino claustro!—de infectas y tóxicas se transmutan en frescas, lozanas y henchidas de vida, cual racimos de uvas! Marcha triunfal hacia Natura! Nuestras manos, nuestras fuerzas, nuestros ecos, atraviesan los mares y los continentes de polo a polo, para levantar en alto, pero muy en alto, a la infancia, nuestra ilusión querida, que muere de tanto vivir en las sombras lúgubres de las ciudades!! Apartad a la juventud de la corrupción de los lupanares con el bodevil y la cocaina, entregándola al Naturismo único y verdadero camino — científico de salvación!! —

Veneremos al cuerpo desnudo como una perfección divina y no como a placer material

El cuerpo humano vivo, obra perfecta de la creación, capricho augusto de la Natura, nos agrada y extasía por lo que representa en la vida dentro de la actual civilización. Lo lascivo y bajo del cuerpo desnudo, no nos interesa ni nos atrae, sino que lo que es verdaderamente de admirar es el sentido de arte y de poesía sublime de la línea perfecta que el desnudo nos infunde - - - - - -



Como se combate la crisis económica en Alemania

El mundo marcha más a prisa de lo que nosotros pensamos. La Ley del incesante cambio y renovación en el mundo no se olvida de actuar. Las necesidades creadas por el viejo sistema obligan a buscar nuevos métodos de administración en las sociedades.

En Alemania se fundó una «Sociedad de Cambio», con diversas sucursales; se creó una asociación de defensa y un periódico de lucha por los mismos intereses, y con «Wära», es decir, con los «créditos» concedidos por esta Sociedad, han podido ya (los afiliados a la misma) «poner nuevamente en actividad los trabajos suspendidos» en una explotación minera de lignito. La primera consecuencia de ello fué que en Schwanenkrsichen, cerca de Deggendorf, en la Baviera Baja, se fundara una ciudad «Wära»; en la comarca se empezó a trabajar con dinero «Wära», (1) y todo lo que tenía algo que ver con los «wäranos» tomaba su dinero.

¿Qué es Wära? Wära es una especie singular de dinero, un medio de cambio, que no devenga intereses, sino que — cuando no se invierte seguidamente en géneros o en pago de servicios — paga «derechos de puesto en ferias». Lo singular consiste, pues, en que, con el tiempo, este dinero no gana, sino que pierde en valor, y ello en una proporción del uno por ciento mensual. La intención de que el dinero pague «derechos de puesto en ferias», es hacer que «circule constantemente», que se invierta enseguida en géneros o en pago de servicios. «Wära» es, pues, un «verdadero» instrumento de cambio, sin los azares de las demás clases de dinero de valor constante.

Los creadores de «Wära» creen poder remediar, de este modo, la crisis económica, y, en el caso de que este dinero «menguante» se impusiera con carácter general, evitar otras crisis en el futuro.

Un verdadero medio de cambio debería menguar de valor (como dicen los partidarios de «Wära») de la misma manera que el valor de las mercancías.

La idea de este sistema de dinero se debe a Silvio Gesell, exministro en el Consejo del Gobierno de Munich. Su teoría no ha sido llevada a la práctica hasta hace aproximadamente unos dos años.

El movimiento fué extendiéndose, y en no menor escala los procesos contra la Sociedad fundadora. Tratábase de sentar la conclusión de si este dinero contraviene las leyes vigentes. La resolución competente se hubo de dictar, por fin, por medio de un decreto ley; por lo demás, judicialmente no podía oponerse nada contra esta «fabricación de dinero». Los tenedores de «Wära» son miem-

Fiesta infantil de homenaje a Apolo Pen

El sábado, 3 de Septiembre, se efectuará en la calle Alcoy, 2 y 10, una gran fiesta infantil dedicada al nacimiento del primogénito de los directores de «Pentalfa», Apolito Pen, y por la llegada de Montevideo del hermano del director, D. Miguel Capo, esposa y sus dos nenitas naturistas ya antes de nacer, Aurora y Gioconda, quienes recitarán, en la fiesta, bonitas poesías; Danzas rítmicas, teatro y música, con naranjadas naturistas, será el programa de la velada del 3 de Septiembre, a las 10 de la noche. Para asistir a dicha fiesta naturista, hay que pedir antes — — — invitación en Pelayo, 60 - 3.° y en Alcoy, 2, debido a la mucha concurrencia que se espera — — —

¡Viva pentalfa a todos!

Barcelona, 31 de Agosto de 1932
:: Número 151 ::

PENTALFA

Director: Profesor Nicolás Capo

Redacción: Pelayo, 60, 3.°
Administración: Alcoy, 2 y 10
Teléfono número 179771

SE BUENO!

Cuando te halles de excursión o de camping entre tus camaradas, *sé bueno,* y no te enfades nunca por los contratiempos que puedan presentarse en las jornadas. Ser bueno demuestra tu fortaleza de espíritu. Nunca tomes a mal las palabras de tu compañero; piensa siempre que el que hace mal a otro la peor tajada se la lleva uno mismo, puesto que el mal tuvo por fuente el corazón de uno mismo. No intervengas en reuniones de conversaciones de prostíbulos, bajas pasiones, «cuentos picantes», aventuras macabras ni de egoismos materialistas. Busca siempre el buen ejemplo, la moral más pura, al amigo más sincero, leal y bueno. Cuando alguien te insulta has de hacer como si no lo has oído y darle ejemplo de tolerancia, y así eres fuerte siendo bueno. Ayuda a tu hermano. Sé bueno cuando te encuentres en la Playa o en el Bosque practicando el culto al Desnudo entre mujeres y no seas grosero en tus actitudes, en tus miradas ni en tus pensamientos. Piensa que tu eres hijo del Mediterráneo y has de ser todo dulzura y bondad porque así lo fueron tus maestros de la romántica Italia, de la cumplida Francia, de la noble España. Buenos y fuertes! Poetas buenos son los que sacrifican su patrimonio material por el ideal sublime de redención humana, tenga éste por nombre Catolicismo, Protestantismo, Cristianismo, Espiritismo, Socialismo, Anarquismo, Sindicalismo, Masonismo, Rosacrucismo, Teosofismo, Cosmologismo, Budismo, Vegetarismo, Naturismo o Nudismo... el mismo corazón está encerrado siempre en todas esas crisálidas. Sé bueno, sabiéndote desligar de la tiranía de todos esos nombres cuando la meta es siempre la misma, una e invencible, pero ha de llegarse a la esencia de cada ideal, a la meta de cada doctrina, al análisis de cada filosofía pura, a la razón pura, a la verdad suprema, y no en entretenerte con pequeñeces. Ama siempre lo grande, lo más alto de un ideal, y así es como alimentarás a tu alma, a tu Espíritu sediente de Luz, a tu *Yo* hambriento de vibraciones superiores y de perfección! Sé bueno siempre principiando por no matar animales para alimentarte, ni sacrifiques mujeres para, tu, gozar. Sé bueno de verdad! Sé puro de cuerpo y de alma porque la pureza es la gran palanca para ser bueno! Los buenos alcanzan la lucidez de las estrellas!!

N. CAPO

FILOSOFIA DEL NUDISMO

POR EDWIN C. DOWUNS

El Nudismo produce a los que lo practican, asociados con personas de igual sinceridad, descanso mental y bienestar físico. No hay nada inmoral en el Nudismo. En verdad, hay un notable contraste entre el Nudismo integral y el semidesnudismo moderno que estimula la perversión sexual y favorece el misterio del sexo.

Nadie negará que hay ventajas fisiológicas en exponer el cuerpo humano al aire fresco y a los vitales rayos del sol sin el estorbo de los vestidos. No solamente los vestidos impiden que nuestro cuerpo reciba los efectos curativos del aire y del sol, sino que son un obstáculo a la eliminación de los desechos por la piel, el importante órgano de excreción del cuerpo. Esto podrá parecer insignificante en este estudio, pero lo indico porque con frecuencia no se menciona cuando se habla de nudismo.

Sin embargo, el efecto psicológico del nudismo es lo que combaten sus adversarios. El misterio del sexo queda destruído al exponer desnudas todas las partes del cuerpo, como las plantas muestran sus flores, que son las partes más bellas y que contienen sus órganos sexuales. Somos una parte de la Naturaleza, como las plantas, y qué razón puede haber para que ocultemos algunos de sus órganos y creamos que el cuerpo humano desnudo es inmoral o indecente? Es cierto que no siempre puede ser hermoso el cuerpo humano, pero nuestro deber es conservarlo limpio y sano. Sus defectos y deformidades nos harán reflexionar que estos son debidos a que hemos violado las leyes de la Naturaleza y que no debemos tratar a nuestro cuerpo con indiferencia. La higiene y la dietética llegarán a ser las ciencias a que nos dediquemos con preferencia.

Imagínese usted entre un grupo de mujeres y hombres desnudos estando usted vestido. ¿Cuales serán sus reacciones mentales? Si usted es normal, comprenderá que está «fuera de lugar». También admitirá usted su impresionabilidad por estar vestido. ¿Y qué decir de la actitud mental de los del grupo? Muchos de ellos pensarán que usted tiene alguna obcesión emocional — quizá alguna actitud mórbida. La vergüenza la sentirá usted que está vestido, y creo que quedará usted disgustado de ser víctima de sus arraigados impulsos.

Hay muchos motivos para aconsejar y practicar el nudismo. Siempre son complexos y a cual más interesantes, y el adepto no puede pasarlos desapercibidos. Muchos no se dan cuenta de las verdaderas razones para admitir la completa desnudez de la especie humana. Algunos, como el autor de este artículo, aconsejamos el movimiento nudista, pero el medio no nos es favorable, y sostenemos su teoría en parte por convicción consciente y en parte afición. Empero, muchos de nosotros estudiamos el movimiento nudista seriamente, exentos de afectación y sensacionalismo.

Tenemos libros sobre nudismo que presentan la doctrina prudentemente y serenamente, y cuya lectura es un pasatiempo agradable, un estímulo mental y de elevación moral. Enumeremos los motivos generalmente aceptados por los adeptos de la cultura nudista:

aminorar el dolor humano, por haber sido atenuado el nuestro al mejorar nuestra constitución patológica.

A nuestro llamamiento habrán acudido las gentes en tropel, a miles atraídas por la posible satisfacción de inconfesables apetitos.

Nada de eso; las gentes no han respondido a nuestra demanda ni a miles, ni a centenares, ni aun a docenas por no exceder de cinco los desnudistas atraídos hacia nosotros.

Ante tan reducido número de adeptos en una población de la importancia de la nuestra, de Valencia con sus cuatrocientos mil habitantes, estaremos desanimados, cariacontecidos.

Estamos por el contrario en extremo satisfechos, pues en nuestro desnudismo no es lo importante la cantidad y sí sólo la calidad.

Con cinco, con diez desnudistas podremos patentizar la excelencia de nuestra idea, mientras con cincuenta o quinientos podría peligrar nuestra cruzada en favor de nuestro mejoramiento físico, moral y intelectual.

¡Señores radioescuchas!

En privado decídanse a practicar el desnudismo, a experimentar sus saludables efectos en su organización física, mental y emocional; pigmenten su piel; no admitan en sus mentes pensamiento alguno impuro ni en su ánimo emoción alguna distinta a la de la virtud!

La época más propicia para comenzar estas prácticas es la presente, y si al cabo de la estación, de dos o tres meses de entrenamiento se sienten mejor, entonces, al recordar esta charla, no dejen de enviarnos un pensamiento de gratitud, única recompensa perseguida y ambicionada por nosotros.

¡La gratitud de los hombres!

¡Hé ahí el oro de más subidos quilates!

Sin querer unas veces, otras queriendo—lo cual no se concibe—, ¡cuánto mal no hacemos al mundo!

¡Vivamos sólo para el bien!

La Unión Radio, desde su fundación, procura diariamente allegar a los radioescuchas momentos de placidez, de distracción y de encanto y su cometido lo llena cumplidamente, mereciendo los plácemes de todos.

La Unión Radio Cósmica también les transmite, desde sus potentes estaciones, sus ondas lumínicas, magnéticas, iódicas para favorecerles con sus efluvios.

¡Conéctense con el sol, con el aire, con el agua! Colóquense en actitud receptiva!

Así como las ventajas de la Unión Radio no alcanzan a quienes no disponen de la instalación adecuada, así tampoco no beneficiarán de las emisiones fluídicas, magnéticas, eléctricas del sol, del aire, del agua, quienes no dispongan ni atemperen sus cuerpos, sus mentes y sus corazones a captar, a percibir el sutil llamamiento a la salud, procedente de las vibraciones cósmicas.

La patina impresa en la piel por la acción combinada del aire, del agua y de la luz denotará, en ustedes, al radioescucha atento al mensaje de regeneración, de felicidad, de contento corporal y espiritual transmitido a los hombres, en todo momento, por las siempre activas e invisibles estaciones radioemisoras de la incomprendida y desdeñada Naturaleza.

En Valencia: Escrita y Radiada por J. Piñango.

No deje de leer «Higiene del Matrimonio» del Dr. Rosch. Vale 2 pesetas y tiene numerosos — — — — grabados al desnudo — — — —

Carta abierta sobre el Nudismo

Un joven amigo mío, espíritu apocado y sutil, a quien, siguiendo las indicaciones de «Pentalfa», he tratado de interesar en el Desnudismo; remitiéndole algunos ejemplares de esta revista, me los ha devuelto con ademán entre irónico y escéptico, diciéndome que el Desnudismo, admirable como motivo poético o puramente literario, se le antojaba lleno de inconvenientes y dificultades en la práctica.

En primer lugar me ha hecho observar la flagrante contradicción en que, a su juicio, incurren, sin darse cuenta, los naturo-desnudistas, al enfrentarse con el peligro y sortear sus escollos ateniéndose a los dictados de la más pura moral, ya que es ley natural que el hombre se excite ante la mujer, excitación que llega a hacerse incontenible si la exposición de los órganos sexuales está a la vista. Aún admitiendo que con una alimentación racional el choque brutal del deseo quede en gran parte amortiguado y, como dice el Sr. Cortezón, deje de ser instinto para convertirse en impulso vital controlado por la voluntad, no creemos que ésta ejerza un dominio tan absoluto sobre la animalidad, so pena de un esfuerzo siempre penoso o de un largo proceso de educación sexual.

Ahora bien; el mero hecho de excitarse en la pasión sensual en un campo desnudista de práctica en común, aún cuando no entrañe el menor deseo de ofender ni de molestar a nadie, ¿se considera ya de por sí un desacato a la moral y un atentado contra la mujer? El simple abultamiento del órgano erectivo, ese movimiento tan espontáneo como inevitable, que si en muchos casos reconoce como causa una alimentación tóxica, en otros podrá ser debido a una forzada abstención, ¿se considera vergonzoso y reprobable, o se mira más bien como una derivación obligada de los no iniciados en la práctica desnudista?

Incapaz de dar adecuada respuesta a estas preguntas de mi amigo, ajeno como soy completamente al desnudismo, que solamente conozco por las vagas referencias de la revista «Pentalfa», a los dirigentes y encauzadores de ese movimiento que tan rápidamente amenaza introducirse en nuestras costumbres, dejo el aclarar conceptos y disipar dudas que en bien del ideal desnudista deben evitarse.

JESÚS RÁFOLS

* * *

Contestación: En la forzada abstención (resultado de una vida sexualista) resulta inevitable la excitación, eso es para la gente que no tiene un recto criterio Naturista. Pero nosotros no consideramos «ese movimiento tan espontáneo como inevitable» con la naturalidad que nuestro interlocutor lo considera. En un verdadero campo Nudista no debe de haber erecciones porque esa tolerancia es absurda, tóxica e hija de una educación anticientífica. El verdadero Nudista se ha desnudado *antes de quitarse toda la ropa.* Las finezas con la dama el hombre no debe gastarlas con el manejo de su miembro viril en erección (fruto de una vida o enseñanza libertina) sino siendo un hombre verdad, un verdadero caballero, un ser de voluntad y de rectitud. Y por otra parte debemos convencernos que la alimentación a base de pescados y carnes o de excitantes, hace casi imposible una vida de castidad pura como le resulta a los frugívoros. Y también hemos de saber que el cuerpo desnudo completamente de un hombre o de una mujer no excita tanto como el ir con medias o en camisa. Esto hay que probarlo; el que no lo prueba no puede dar opinión exacta porque el cuerpo desnudo siente sensaciones muy distintas de cuando está vestido, el magnetismo que se siente cambia casi por completo.

El desnudo abre al hombre un nuevo plano de vida.

Por eso recomendamos la lectura de «Higiene del Matrimonio», del Dr. Rosch, y el suplemento sobre «El problema sexual y el Nudismo» que acabamos de publicar.

Debemos reaccionar contra las enseñanzas antibiológicas del pasado, reguero de errores y groserías!

PENTACLE — REVISTA TROFOLÓGICA NATURISTA — HIGIENE MORAL SALUD — BARCELONA — DIRECTOR Profr. N. CAPDEVILA

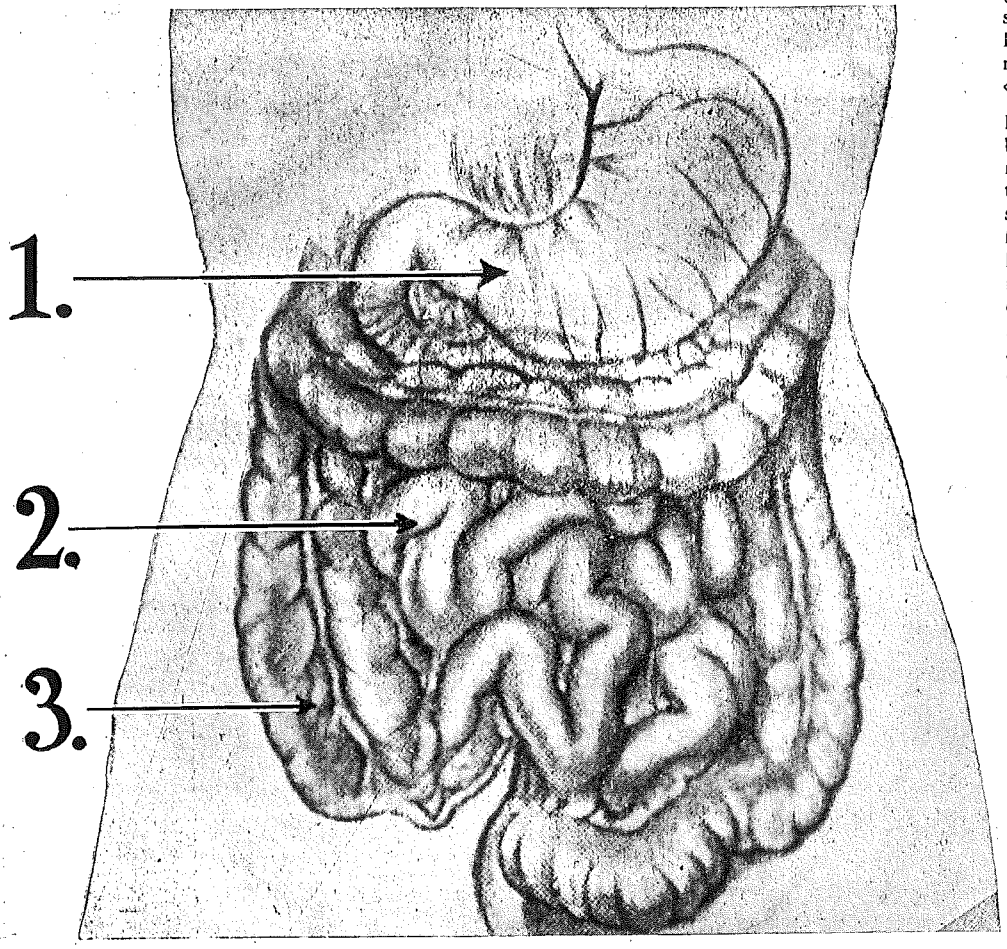
Niño Naturista antes de nacer



Sol y Progreso Zurita Cervelló, de 3 años

Sol y Progreso son los nombres «de pila» que acordaron darle sus padres al nacer, y ahí le tenemos alegre y contento con su instrumentito cantando al Sol, a la Vida y al Progreso incesante de la materia y del espíritu. Naturalmente que cuando uno es niño nada sabe de lo que significa el Sol y el Progreso, pero puede saberlo cuando sea mayorcito estudiando un poco como deben hacer todos los niños. El papá de Sol y Progreso es Zurita Cervelló, y éste nos explica como él se hizo naturista vegetariano desde el año 1914, y como fué evolucionando hasta nuestros días de franco apogeo trofológico. Nos cuenta que su niño es aficionado a la música y a la pintura y se entristece cuando ve pájaros encerrados en los duros barrotes de las jaulas, fabricadas para deleite de los hombres. Esto indica que siente un gran amor por la libertad y amoroso cariño para con los débiles y especialmente para con los indefensos animalitos, los habitantes del aire, los pajarillos cantores... Y el alma pura se conoce por los sentimientos y diversiones.

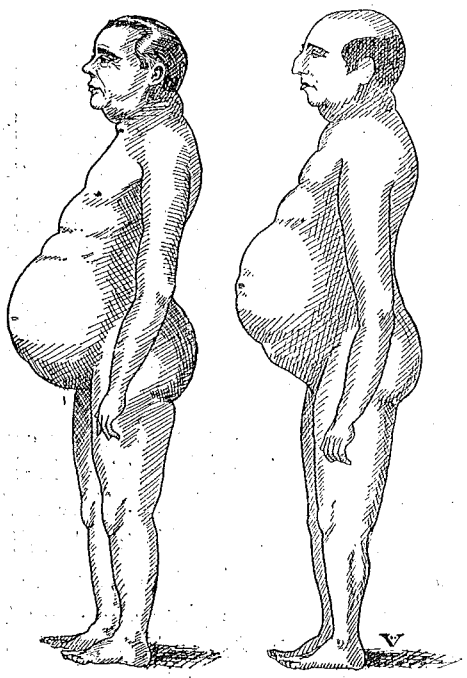
Como debe estar el aparato digestivo del hombre sano



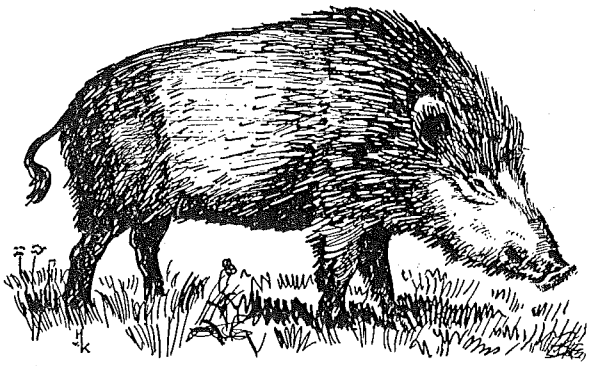
(1) Estómago y duodeno en su sitio y morfología normal. — (2) Intestino «delgado» funcionando normalmente. — (3) Intestino «grueso» en su posición normal.

El principio de inmunidad está basado en el rítmico funcionamiento del aparato trófico. Mientras el hombre se alimente mal sufrirá invariablemente de enfermedades. La medicina oficial ha fracasado y fracasará siempre mientras no se decida a unificar el criterio de la unidad de las enfermedades, cuya base está en el aparato digestivo, estercolero fecundo de microbios patógenos. No debemos apartarnos de la Naturaleza si queremos vivir en salud. La medicina oficial alópata nos aparta demasiado de las leyes naturales para curarnos, por eso ha tenido que resurgir el Naturismo Trofológico Científico para enseñar a la humanidad el verdadero camino y el verdadero régimen de alimentación para curarnos y salvar a la infancia, a la juventud y a toda la humanidad del gran diluvio y caos de la actualidad, que no sabe a ciencia cierta lo que es bueno comer. Pues el aparato digestivo humano está hecho para digerir frutas y no carnes, el hombre es frugívoro y comiendo carnes y pescados se enferma tarde o temprano. Recordémonos de Hipócrates: «Que tu alimento sea tu única medicina...»
Despertemos a la luz del Naturismo!

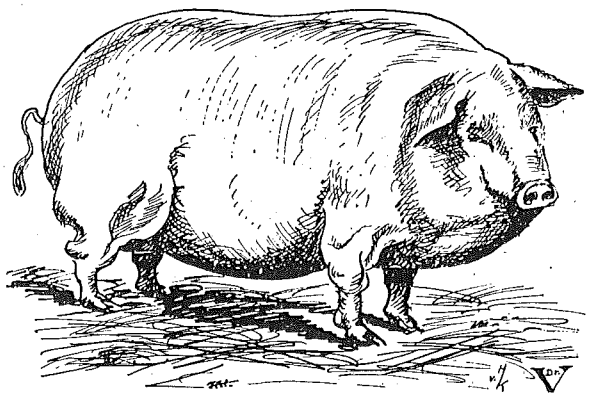
El hombre obeso con los intestinos dilatados



El Jabalí sano (flaco fuerte)

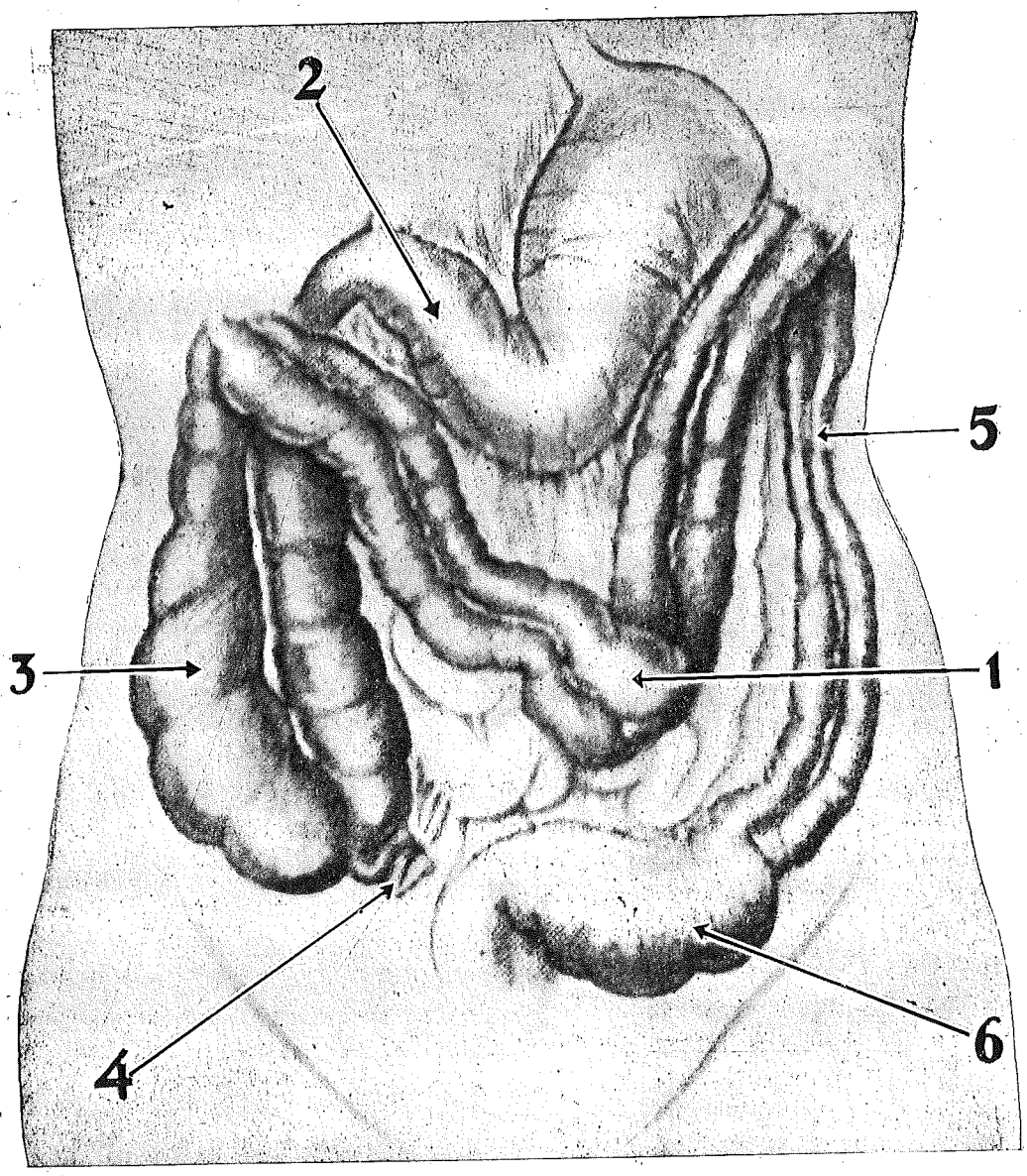


El degenerado (gordo flojo)



Con perdón de los obesos que pasan de los ochenta kilos, hemos de decirles que es conveniente se miren en este espejo observando de como ha ido degenerando este animalito, cebándose con las suculentas comidas de las ciudades. La pesada carga se cura con una vida Trofológica científica a base de frugivorismo y no con tisanas ni «curas maravillosas» de las farmacias.

Como tiene el hombre su aparato digestivo para no estar sano



Aparato digestivo dilatado y enfermo

(1) Intestino «colon» caído, por la mala alimentación a base de carnes y huevos, quesos, pastas y chocolates. — (2) «Estómago» y «duodeno» enfermo, dilatado, cayendo sobre el «colon transverso». — (3) El «ciego» inflamado por la putrefacción de los resíduos, provocando la inflamación de la «apéndice». — (4) La «apéndice» vermiforme. — (5) «Colon descendente» atrofiado por el resecamiento intestinal. — (6) Trozo de «colon» llamado: «Coecum» o sea la cloaca de los resíduos, inflamado, asiento de las terribles hemorroides. La raíz, causa de casi todas las enfermedades de la humanidad, está en el aparato digestivo, y estas enfermedades no se curan con medicinas, ni con hierbas ni con baños, sinó mediante un régimen Trofoterapéutico bien individualizado y con una selecta orientación científica. Nada de medias tintas, hay que ir a la causa raíz. Somos Naturistas o no lo somos?

La Trofología es la ciencia del bienestar digestivo y sanguíneo, base normal del funcionamiento respiratorio y nervioso.

Prof. N. Capo

Las vísceras digestivas fuera de su sitio, trae la constipación abdominal, causa de todos los fenómenos anafilácticos del metabolismo trófico. Y estos órganos se dilatan con la alimentación cocinada. Luego, el crudivorismo, es su salvación



Cuerpo perfecto con funcionamiento y posición normal de los intestinos

La Exposición de Frutas en San Baudilio y nuestra propaganda

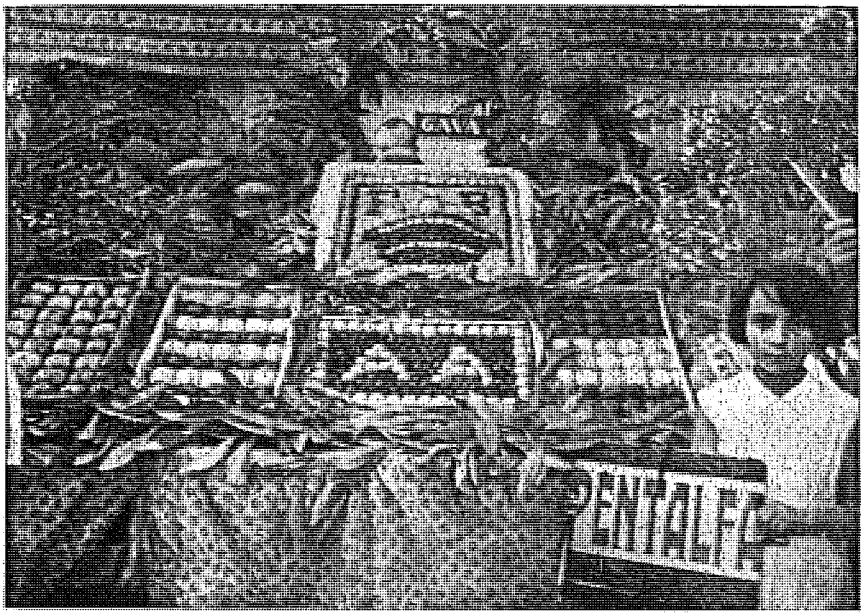


Foto tomada en la Exposición de Frutas de San Baudilio del Llobregat, el día 10 de julio, a la que los Naturistas, como era lógico, hicimos la grata visita sin dejar de probar los rayos solares transformados en azúcares y agua fisiológica con sus sabrosas sales que tanto necesita la actual humanidad enferma.

Frutas! Frutas! lo que necesita la - - - humanidad!

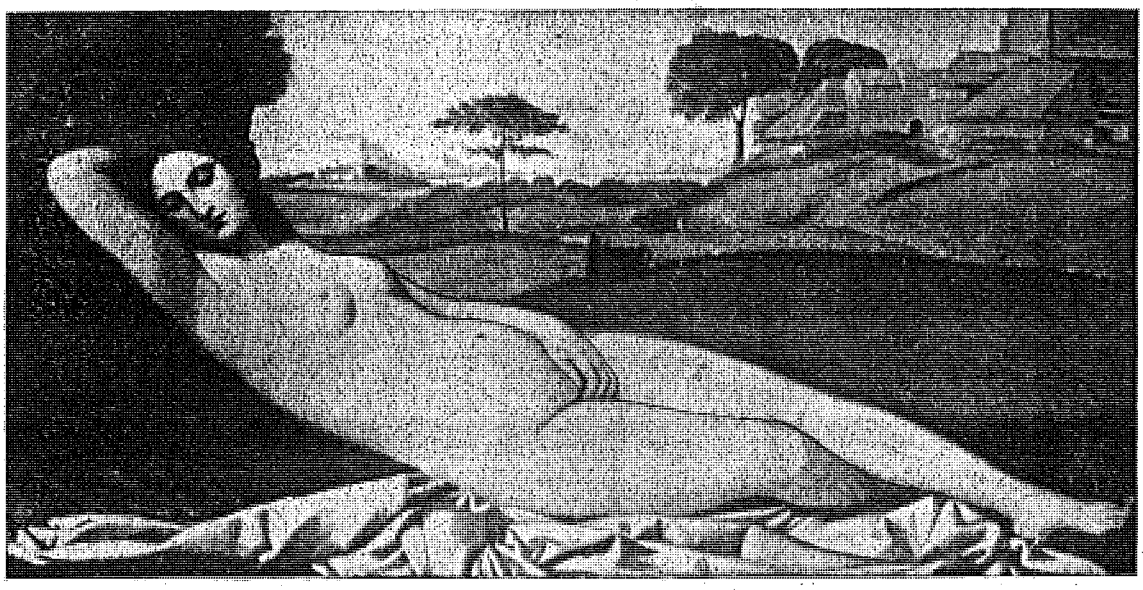
Fué una exaltación a Ceres y a Pomona, que llenó el corazón de júbilo a todos los Naturistas. Fué bonito ver centenares de cajas artisticamente compuestas y repletas de hermosas frutas de nuestra comarca del Prat. Especialmente el Sindicato Agrícola Sanboiá se esmeró en presentar fruta de buena calidad y de raza selecta. Los «Rabassaires» también se distinguieron, como igualmente muchos particulares: Ventura, Font, Pallejá, etc. Alentamos a los organizadores a fomentar el cultivo de frutas, procurando no sean regateados los esfuerzos para presentarnos frutas ricas en propiedades químicas, sabrosas y de buena presentación, no alterando en nada las condiciones fisiológicas de las frutas, y al mismo tiempo procurar sea lo más barata posible para que esté al alcance del pueblo productor y del estudiante, que son las dos formidables potencialidades que empujan el progreso de las sociedades humanas! Eso sin tener en cuenta la urgente necesidad que el hombre, la mujer y el niño tienen de ingerir frutas en abundancia para eliminar sus enfermedades! El hombre es frugívoro y al pasar tantísimos años sin ingerir frutas, podemos comprender lo grande que es la deuda que tenemos con la Naturaleza!

Un Trofólogo contento



Alegría espontánea, graciosa y natural del niño que acaba de ingerir frutas sin causarle ningún trastorno digestivo porque las ha sabido seleccionar y combinar debidamente.
Sus padres, trofólogos convencidos, han procurado educar a su niño Trofológica y eugenésicamente.

El Desnudo en la pintura italiana



Venus dormida, de Giorgione (Dresde)

El delicado ambiente de emoción artística que inspira este espiritual cuadro de Giorgione, debiera ser el eco alado y sonoro que todos los días oyéramos de todos nuestros semejantes. A sacudir esa modorra materialista y pesada vienen esos poemas de los maravillosos artistas, llenos de mirra y de luz que elevándonos por encima de todos los vicios nos conducen a las supremas virtudes. Oigamos al poeta:

Fluída, alada, etérea, forma astral, luz, ensueño,
más que mujer, visión, inefable armonía,
angélica, arcangélica, sobre un mundo pequeño,
negro de horror y de odio, así te presentía.
Mírame como llego a anegarme en tu seño,
a desmayarme ciego de sufrir en tus brazos,
a sentirme más puro y más dulce y más bueno,
a olvidar tantos años de amargor y fracasos.
Pasional y mordido por todos los deseos,
con el sacudimiento de las garras humanas,
entre inmensos delirios, bajo oscuros mareos,
me fuí del niño diáfano que encantó las mañanas.
Me fuí por los caminos de los seres violentos
sin saber que el destino me lastimó la vida
con una extraña herida de imposibles tormentos
y que todos vendrían a ensangrentar la herida.
Doblado arqueado, curvo, bajo cimbreantes pasos,
con que ganas tan hondas de llorar he llegado,
con que encendida súplica vine a gemir tus besos
que son como de música en mi cuerpo llagado!
Dulce consoladura, curativa, balsámica...
echado en tus rodillas de blanduras piadosas,
sobre esta angustia última, lacerante, satánica,
te hiciste noche y música, te hiciste luna y rosa!
Te hiciste noche y música, te hiciste ensueño y nave
te hiciste mar y viaje, te hiciste ruta y vuelo...
arcangélica, etérea, estrella larga y suave
que se inclina a mi sombra y se abraza a mi anhelo.
Junto a tí que descanso. ¡Oh tú la que esperabas
al que entre todo hombre tuvo el alma más triste,
al que entre todo hombre por su dolor lo amabas,
y por atroz angustia de todo bien le huiste!

Carlos Sabat Escasty

Con nuestra propaganda el Naturismo avanza cada día...

Regalar un libro a un amigo es el mejor regalo, y una prueba de depurado gusto de hombre culto



El éxito obtenido con el libro «Como se toman los baños de Sol», ha sido grande. Una enorme falanje de público que no sabía lo que era Naturismo y baños de Sol, con la lectura de dicho libro se ha iniciado en nuestro apostolado regenerador. Las cantidades vendidas en América y en todas las regiones de España es enorme. Y hoy nosotros nos permitimos recomendarlo una vez más a quienes no lo conocen aún.

Significativa alegoría de veneración al gran animador del Universo, el Padre Sol, inspirada por Fidus y que sirve de portada al libro «Como se toman los baños de Sol», del Profesor N. Capo, que acabamos de editar

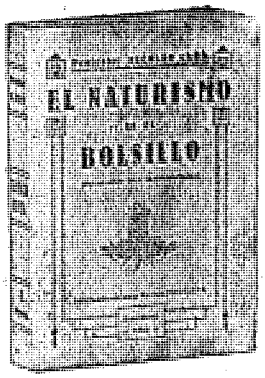
La Humanidad debe recordar...

que Hipócrates, el padre de la medicina, dijo: que no debíamos emplear ninguna medicina, sino el propio alimento, porque de sobras se sabía que en los alimentos es precisamente donde están los valores medicinales de verdad, y estos hay que buscarlos en Natura. La ciencia naturista los ha hallado precisamente con la Trofoterapia. Los médicos alópatas aún duermen en ese sentido Pero es que también hay otros médicos, llamados «naturistas» que duermen y dan a sus enfermos comidas de carnes, pescados, bacalao, hígado, sesos... Eso es estar aún en tiempos de Prim; eso no es Naturismo, amigos!!



Hipócrates es el salux populi

"El Naturismo en el bolsillo"



Util a los enfermos y a los sanos. No lo olvide!

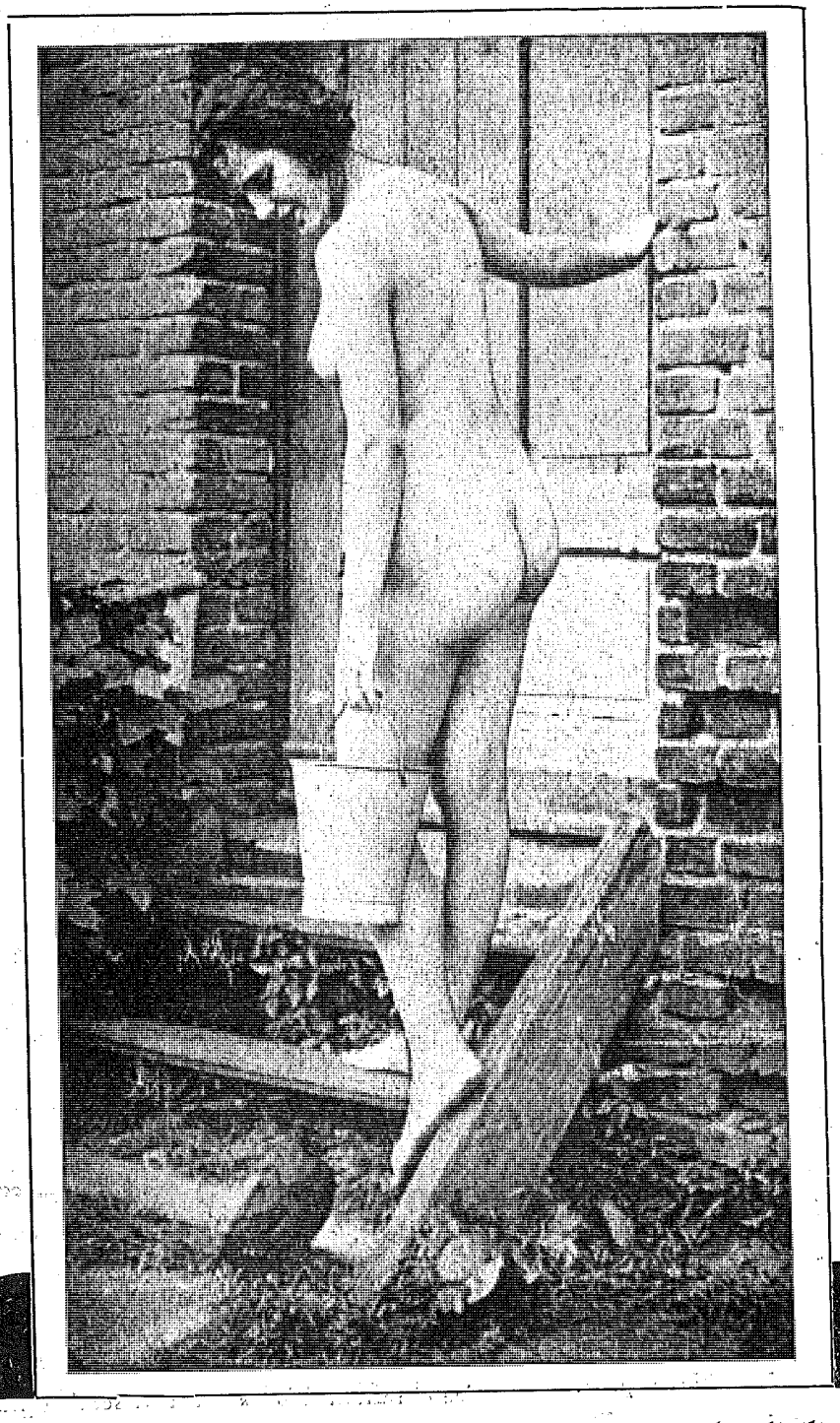
De este importante libro del Prof. N. Capo, quedan aún algunos pocos ejemplares, y es de recomendar que si el lector ha de hacer algún regalo a un amigo o pariente le regale este importante librito: **"El Naturismo en el bolsillo"**

Ejemplar, 4'50 (encuadernado)

«MEDICINA DE URGENCIA»

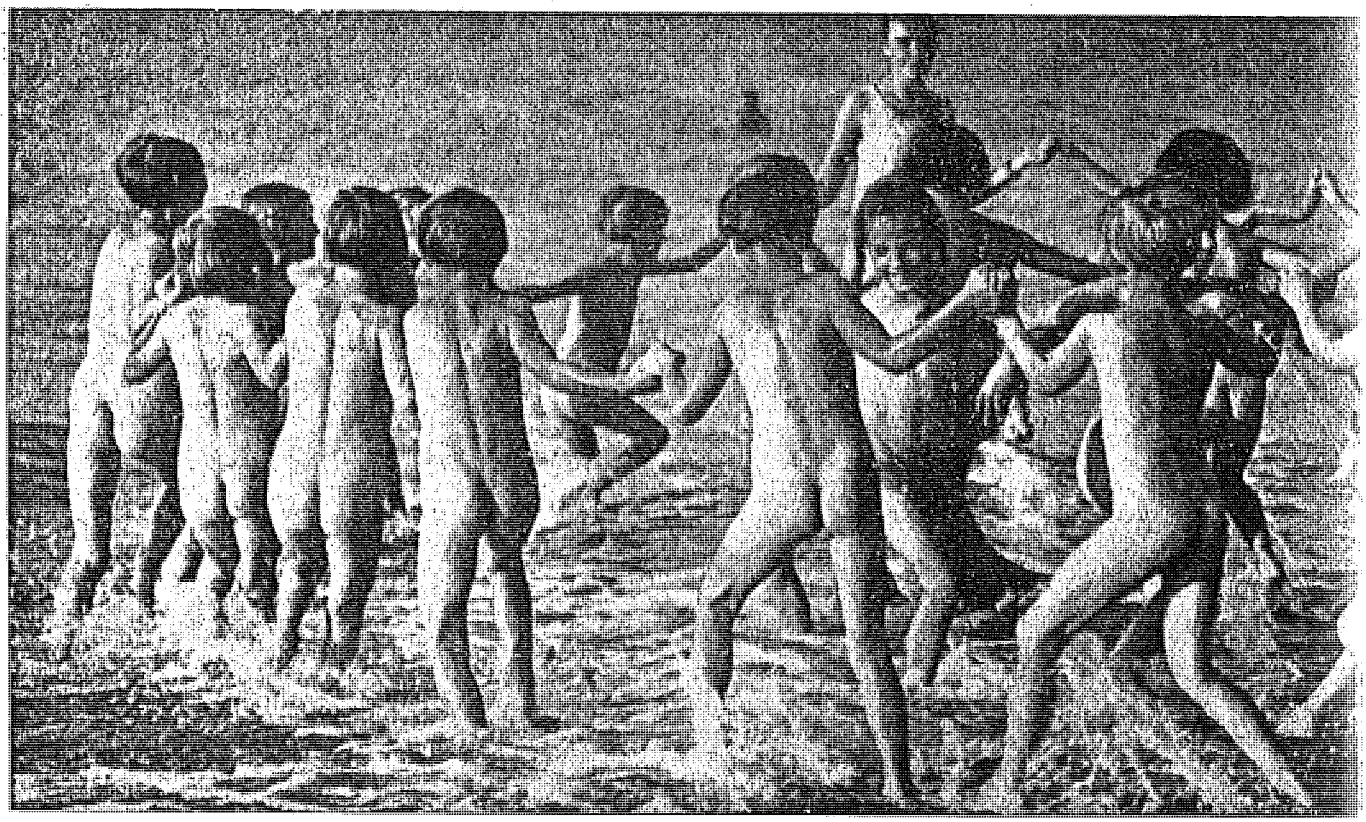
Lo más importante y lo más sintético que se ha escrito sobre casos rápidos de alivio y curación. Miles de familias se han salvado de operaciones quirúrgicas con solo leer este libro. Precio: 1 peseta. Se envía contra reembolso

Simpática aguatera llega aprisa!!



Los dioses tuvieron sed, los elementos también sellaron la sed y hoy los hombres tienen sed. Todos tenemos sed. Sed de paz, sed de cariño, sed de amor, sed de VIDA. Esa sed será apagada y satisfecha con el agua del rocío de las estrellas inabordables caído del infinito cielo gota a gota.... esa agua es la transformada por el alambique de la planta hecha fruta por la alquimia misteriosa de los reflejos de los soles del universo.... esa agua de vida nos la trae, fresca y pura, en ese cubo la simpática niña nudista de nuestra página.... Esperemos...

Las Rondas de l



Zarabanda de chicuelos. Ronda de armonía

En ello cifra su misterio, su secreto y su encanto la Vida.

Hay que unirla en su aspecto poético.

Desnudemos a la Vida, tal como la Poesía desnuda a las palabras vulgares, soeces. Al perder la impureza del manoseado tráfico diario, pierden el significado que se les ha querido dar, y recobran su verdadera esencia. Le bañan en luces de festividades.

Olvidar la cazurrería con que se viste a la Vida. Verla en su esencia poética y pura. Dejarle recobrar su prístina pureza. He aquí al Desnudismo. Ese es el camino.

Huir de lo chabacano. Restablecer la sencillez que es verdad. La mentira nació al sacrificar lo verdadero a lo conveniente; la inversión de valores reales.

Sólo en la poesía las limitaciones cotidianas desaparecen. Sólo entonces se entrega inviolada la esencia de las cosas. La esencia de la Vida.

Todos tenemos algo de locos y de sabios, dice el refrán. Todos tenemos sentido práctico de la Vida e intuición de su misma esencia.

Seamos un poco más locos: algo más poetas. Desnudemos la Vida para verla con los ojos de la poesía.

Hagamos desaparecer lo convencional—la mentira, la inversión de valores—y resplan-

decer la esencia pu
todos sus movimient

Los chiquillos de
un juego, en una ale
libres, y florecientes
filosofía del Desnud
lleza y de su saber.

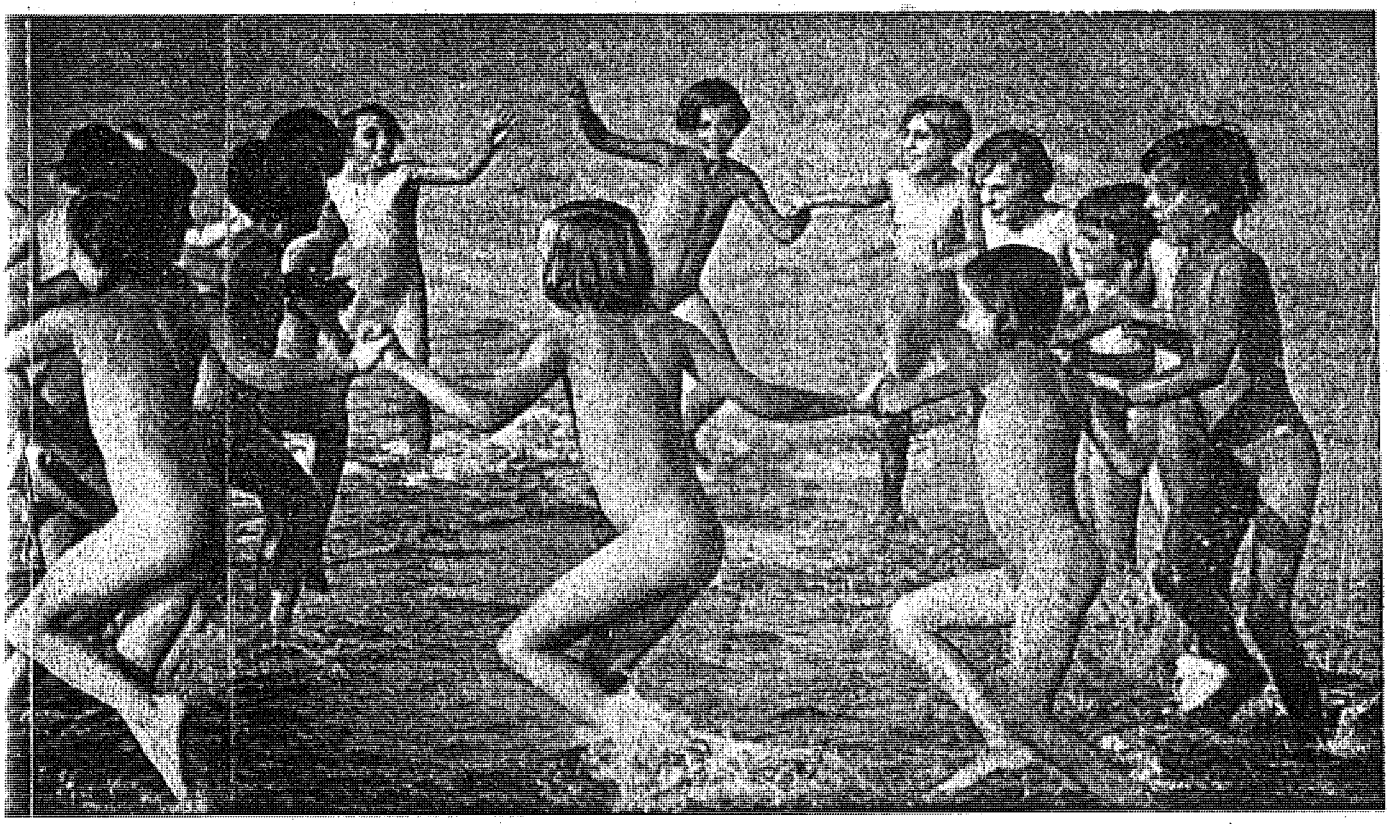
Despojados de lo
el realismo de su prop

Desnudo el cuerpo
del aire, del Sol: de

Desnuda el alma
sos de lo esencial.

Sólo lo esencial
Lo convencional; lo
al calor de la men

os Niños Desnudos



a y sencillez. Ritmo. Esencia poética de la Vida

ura de nuestros actos en
to.
le la Ronda encarnan en
legre procesión de cuerpos
tes sonrisas, el alma, la
udo, la esencia de su be-

lo convencional, sienten
opia belleza y potencia.
po a las caricias del mar,
e Naturaleza.
na al perfume y a los be-

l tiene para ellos valor.
o que se ha ido forjando
ntira, de la falsa supre-

macía de lo conveniente frente a lo verdadero, no tiene precio. ¿No lo refleja bastante su actitud? Actitud rebelde de emancipaciód y de rehabilitación.

Sereno amanecer de comprensividad, que se sustrae a los apetitos y atrae el secreto de las cosas, el misterio de la Vida, a la mente, al espíritu, al corazón de los dignos de recibir toda confidencia.

Entonces la armonía de Natura ensancha la de las almas y ritman juntas.

Oigamos la voz esencial entre todas las voces.

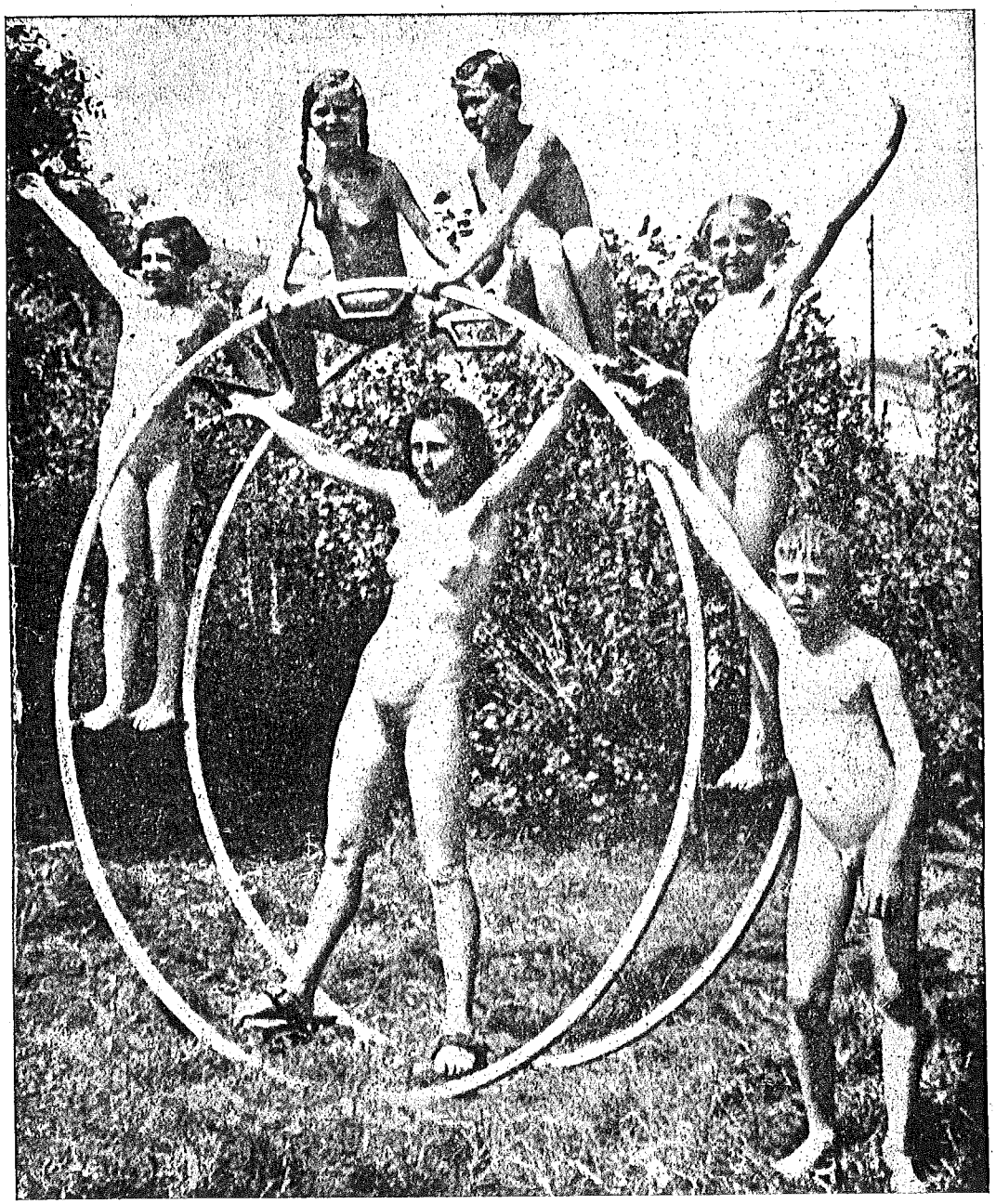
Desnudemos a la Vida. Sobretodo hagámoslo de modo que no pueda avergonzarse, que no se encuentre indigna de salir a la luz.

La desnudez de lo íntimo hágase desnudez en lo público.

Cuando podamos ver con los ojos del alma. Cuando podamos sentir el perfume de lo esencial de la Vida, tras el más insignificante de los actos, entonces, llegados al Desnudismo de nuestro triple aspecto, la poesía de la Vida se nos hará tangible y harto más difícil al notar cuanto de obseno, de sucio, de maloliente han querido hacernos creer que en la Vida, las relaciones de la Humanidad entre sus componentes, y ese computo de sensaciones sutiles al cual llamamos Amor.

Quien pudiera dar un precio para poder volverse niño y vivir la vida pura!

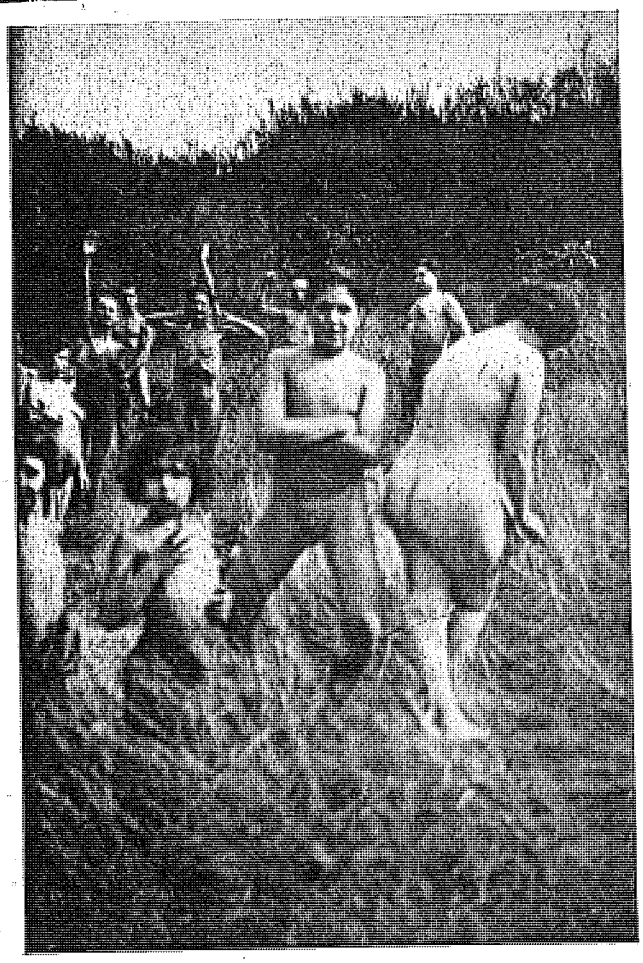
El círculo de la vida que canta...!



Con la madurez y la experiencia de la rueda de la vida hallamos de nuevo el camino que habíamos perdido. Volver es renovarse. Renovarse es vivir!

¡No olvidemos nunca que la vida es redonda! No, en vano dijo el poeta que volverían las obscuras golondrinas... Las alegrías y los juegos amistosos confundidos con el panorama silvestre y multicolor del bosque, lejos de las conveniencias y etiquetas sociales, aunque tengamos ochenta años, volverán.... Hay dos primaveras en la vida, cuando uno es niño y cuando uno llega a reconocer que la vida sencilla, sana y pura es la que se acerca a la infancia y por tanto a la salud.... Esa primavera volverá tan hechicera y lozana como la primera vez que vimos los montes cubiertos de fina nieve y las primeras margaritas blancas.... Volverá porque la vida es un gran círculo y el fin da con el principio: Alfa y Omega. El Naturismo Práctico regenera las células de los hombres y los une con los niños para entonar—como en esos aros—un himno de fuerza y alegría a Natura, los grandes y los pequeños, los ricos y los pobres, los pesimistas y los optimistas para que vuelvan a vivir!!

Niños Nudistas de Cataluña



Gimnasia al aire libre en el bosque

Campaña Pro-Infancia

El chupete es perjudicial

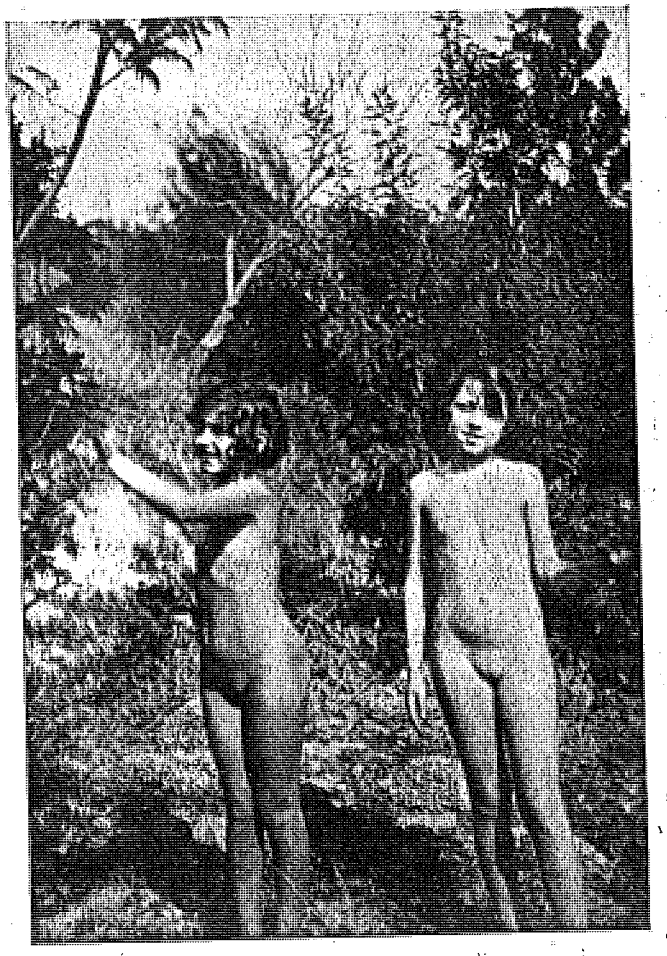
El «chupete» es antihigiénico y antinatural. El criterio naturista sobre todas las cosas de la vida es decir siempre la verdad, no engañar, no emplear la hipocresía, ser verídicos y sostenedores del principio de la *vida*. El que come carnes se engaña porque cree que toma alimentos, y en cambio se intoxica. El que bebe alcoholes o fuma tabacos cree que recibe energías y se inspira cerebralmente; en cambio, lo que hace es vivir en plena sobreexcitación muscular, envenenándose con ilusiones producidas con los tóxicos. El «chupete» que se acostumbra a poner en la boca de los nenes también es una ilusión morbosa porque engaña al niño, pues él cree que toma leche y no recibe más que aire. El «chupete» es un engaño para el niño, y no debemos enseñar tan prematuramente la hipocresía a nuestros niños. Además, el «chupete» es perjudicial a la salud de los niños porque les produce un gran cansancio en los músculos de los labios y de la lengua, encargados, por la Naturaleza, del funcionamiento de succión, y ellos creen tomar por el «chupete» leche de su mamita que en realidad no existe, y trae como consecuencia alteraciones de orden fisiológico en el funcionamiento y desarrollo de los niños especialmente en las glándulas de la garganta, las amigdalas, las encías, la médula, el cerebro, y de las glándulas de secreción salivar por agotamiento de los jugos.

En Francia y otros países está completamente prohibido la fabricación y el uso del «chupete» y también debiera estarlo en España y en las Américas porque se haría un gran bien a la infancia de hoy, y, por supuesto, a la humanidad del mañana.

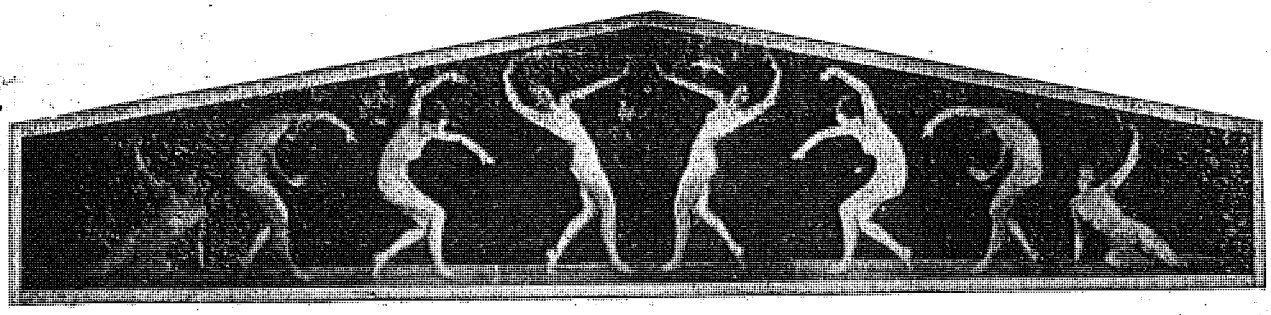
Todos los naturistas debiéramos desterrar radicalmente el «chupete» engañador de nuestros hogares, y acostumbrar a los nenes sin él, aunque ya constituya un vicio para el tierno infante que viene al mundo con inocencia y pureza y no sabe nada aún de los vicios de este mundo. Debemos reaccionar y abrir una gran campaña contra el uso de tan ridículo aparatito de goma, que más bien que un pasatiempo es un instrumento de tortura porque ¿no comprende el lector que el niño se pasa horas y horas con el «chupete» en la boca y «chupa que te chupa» y la tan esperada leche de la «mamita amorosa y noble» no llega nunca, ni una gota?

Debemos todos enmendar esta plana, los naturistas y simpatizantes, porque el tolerarlo un día más es perpetuar el atentado contra la Naturaleza! Para satisfacción de nuestros lectores he de decir que nuestro pequeño, nacido el día 23 de julio, en «Pentalfa», Apolito Pen, no sabe lo que es el «biberón» ni el «chupete, Y tan alegre y contento...

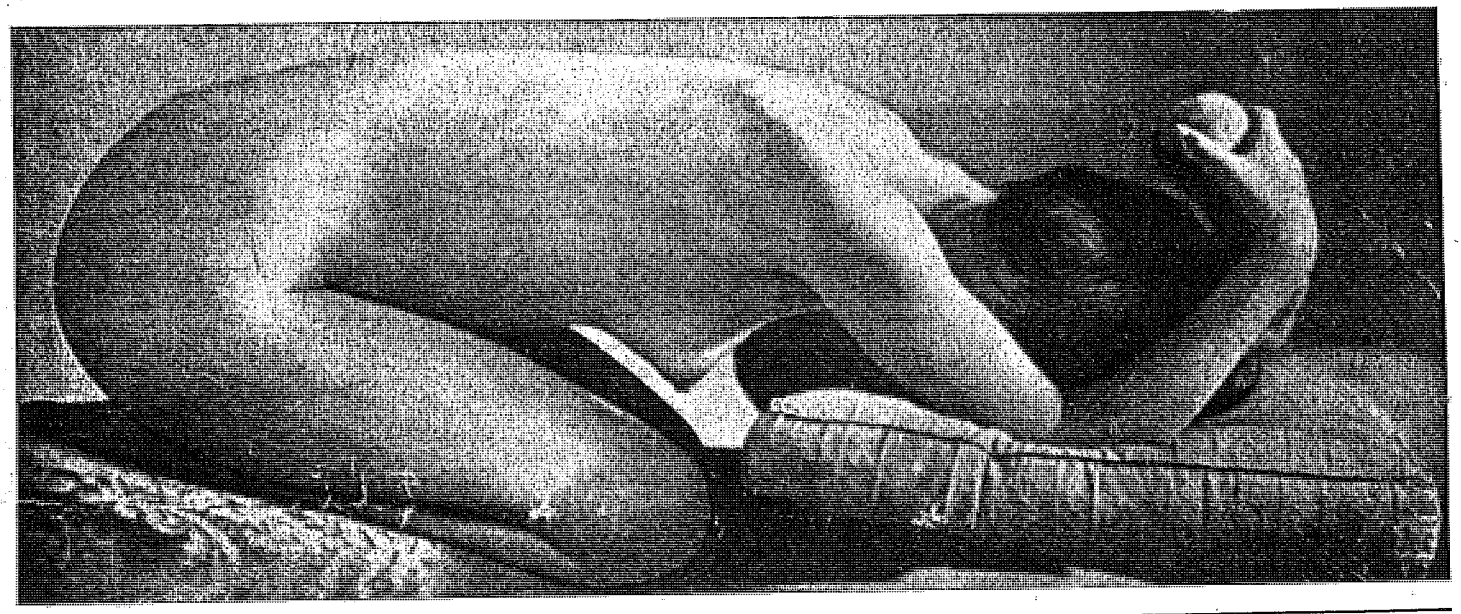
NICOLAS CAPO



Dos niñas entre pinos recibiendo los besos aureos de la luz bienhechora del día



La humanidad avergonzada de sus pecados comete un error no presentarse ante el mundo



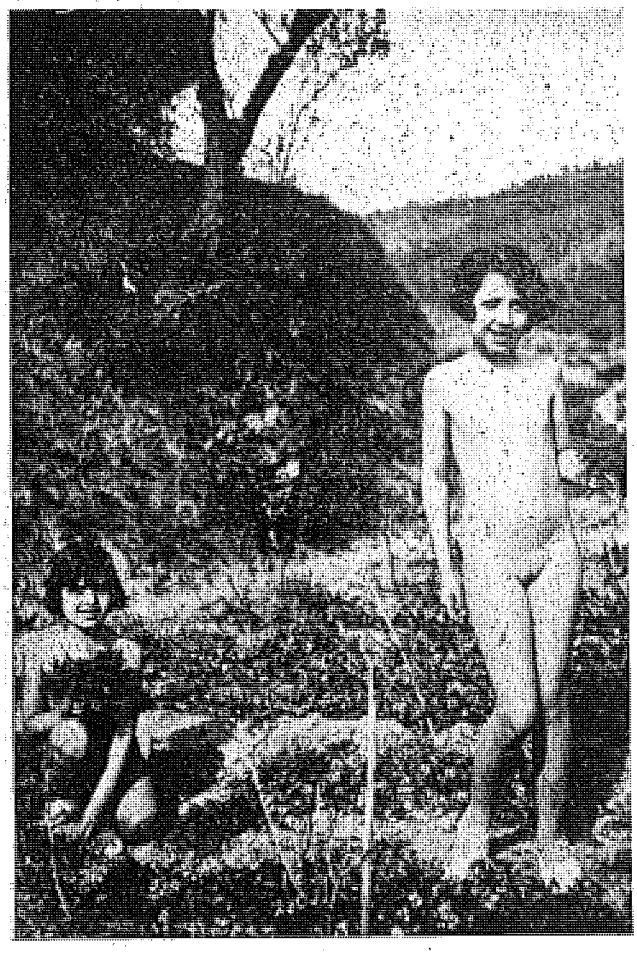
¿Porqué escondes la cara muchacha? ¿Pecaste acaso? ¿Has mordido o piensas morder la fruta que en la mano llevas? Levántate, chiquilla, levántate, y mira el Sol como brilla. Sólo pecan aquellos que hacen lo que dicen no debe hacerse. Más que en la acción, el pecado está en la intención con que fué hecha. Si sólo te avergüenzas de verte desnuda, yérguete, levántate, que nosotros estamos «curados de espantos» y lejos de ver cosas de pecado, obscenas o de vergüenza, lo hallamos todo natural y lógico, sensato y puro. Levántate y anda! Si eres la Magdalena de Cristo, no importa, tu idea de redención es más grande que tu pecado! Muestra tu faz de víctima tu llaga a la humanidad para que te conozca! Los hombres te han hecho mal. Nosotros te santificaremos!

"Pitágoras Vegetariano" por Carlos Brandt

Hemos recibido una gran cantidad de cartas y postales de nuestros buenos amigos y suscriptores pidiéndonos enviemos todo libro nuevo o toda novedad que vayamos publicando, sin aviso y contra reembolso. Y consecuentemente, con estas líneas avisamos a todos, que enviaremos «Pitágoras Vegetariano» contra reembolso. El que no lo desee, que tenga a bien notificárnoslo antes.

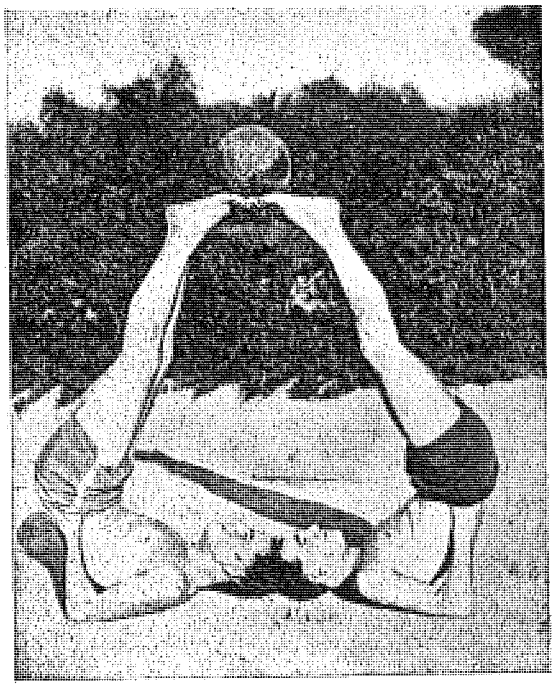
Los niños es la alegría de los hombres

Niños y flores



Niños en plena Naturaleza jugando con las flores

El juego de la pelota



Equilibrio muscular

HISTORIETAS

La Zorra y la Gallina

I

Pues señor, esta era una zorra que se creía muy lista. Un día salió, con la intención de comprar un libro de fábulas, y se fué a la librería más cercana, comprando el libro de las fábulas de Esopo.

En tres días se leyó el contenido de aquel libro de cabo a rabo. La que más le gustó fué «La zorra y el cuervo»; tanto le gustó, que pensó: «¿Por qué no he de ponerlo en práctica? ¿Por qué no hacer lo que hizo la zorra del cuento?»

II

Efectivamente, así lo hizo, pues salió de su casa y se fué a un corral del pueblo perteneciente a don Juan, un labrador muy trabajador, muy honrado, un buen padre de familia.

III

En las ramas de un cerezo estaba Titica, una gallinita muy inteligente, comiendo un pedazo de queso; acercose el zorro hacia ella, y cuando estuvo al pie del árbol, díjole con cortesía: «Muy buenos días, señora; si su voz fuera tan hermosa como hermoso es su plumaje, sin duda alguna seríais la reina de las aves.»

Mas la gallinita siguió comiendo, como si nada.

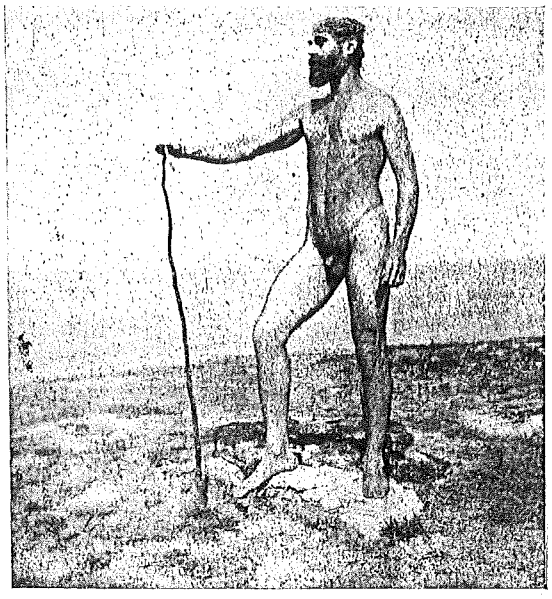
—Cantad un poco, hermosa ave — gritaba la zorra—, para que yo pueda juzgar vuestra voz.

Por fin nuestra gallinita acabó de comer, y habló a la zorra en estos términos:

—Te crees que yo soy boba; te creías que yo no sabía que lo que tu querías «juzgar» era el queso, y no mi voz; vete, que ya por allí viene don Juan para matarte.

Salió la pobre zorra, y cuando llegó a su casa, quemó las fábulas de Esopo.

Cuerpo perfecto



Pascándose con bastón por la Avenida de la Naturaleza



Adan de Meyt (Gotha)

El Desnudo en el Arte Gótigo

Los artistas sajones ven el prototipo de la belleza humana en el tipo ideal de su raza. Así como Leonardo vió su belleza ideal en «La Gioconda», Giorgione en la «Venus Dormida», Meyt la ve en «Adan y Eva» con sus bíblicas manzanas. Así como hay una meta de ideales la hay también en las razas. Hoy por hoy está esta culminación en la raza blanca que bordea los países latinos, descendencia del Cáucaso lejano.



Eva de Meyt (Gotha)

Como conciben la belleza los africanos

Ejecución tosca y definida, expresando los ídolos prototipos de la Raza negra: ojos grandes, nariz chata, labios gruegos, orejas desarrolladas y los pechos en forma de ubres.

Etnológicamente es considerada la Raza negra como la tercera raza, siendo la primera la blanca y en segundo término la indochina. Todos sus artistas han visto sus «modelos»

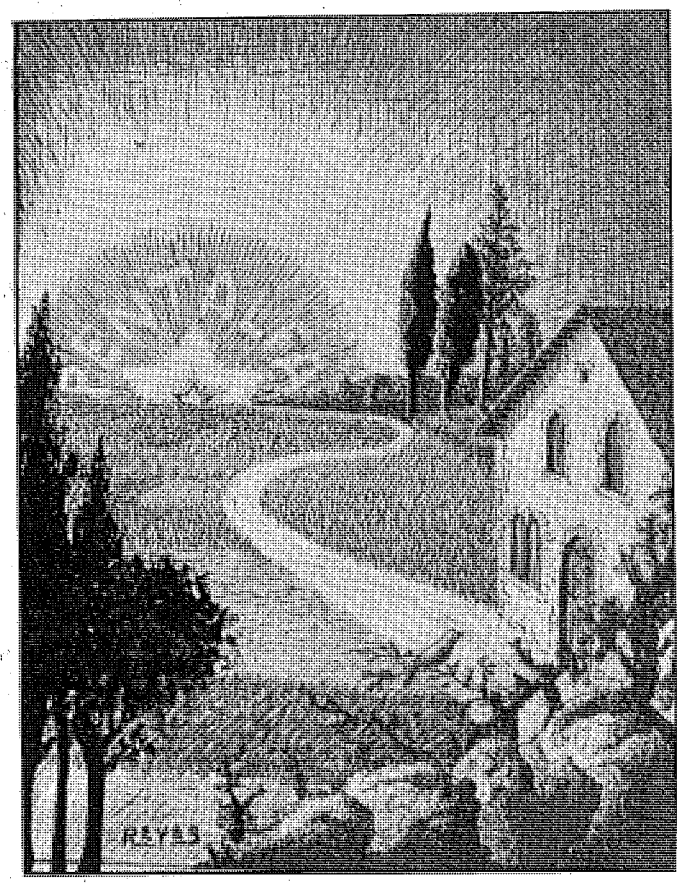


Adan y Eva, de Bomo

(Museo Etnográfico de Leiden)

muy perfectamente al desnudo completo.
En todo se refleja el desnudo plástico de una manera clara y bien determinada hacia el ideal de perfección.
Debemos ver en todo, en las fealdades como en las bellezas a la substancia única, la causa del *sér* que busca su senda pues con un cuerpo bonito o menos bonito, igual es empujado por la *Vida* a la evolución Universal.

El horizonte de la vida sencilla

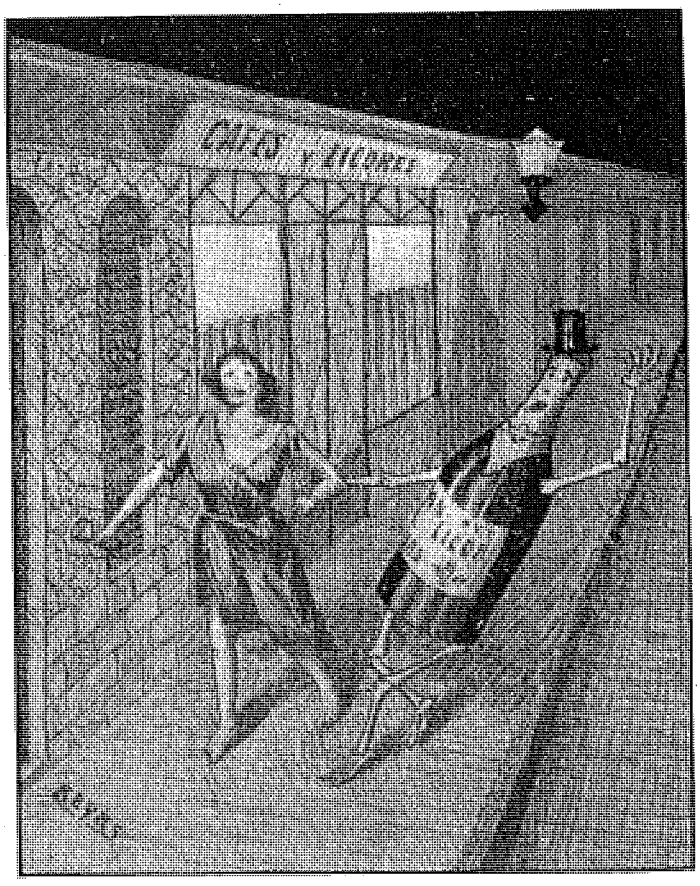


CANCIÓN POPULAR

Asómate a la ventana
Paloma del alma mía
Que ya la aurora temprana
Nos viene a anunciar el día.

Alcoholismo y Vegetarismo

No debemos creer en la eficacia de la «Ley seca» sin vegetarismo. El hombre bebe *alcohol* porque su aparato digestivo está en eterna fermentación por las contínuas incompatibilidades químicas y mezclas de substancias cadavéricas con los álcalis precipitados alcaloides y vegetales, y se desea el alcohol. Con el régimen frugívoro el hombre no pide alcohol, ni tiene la sed abrasante de los carnívoros.

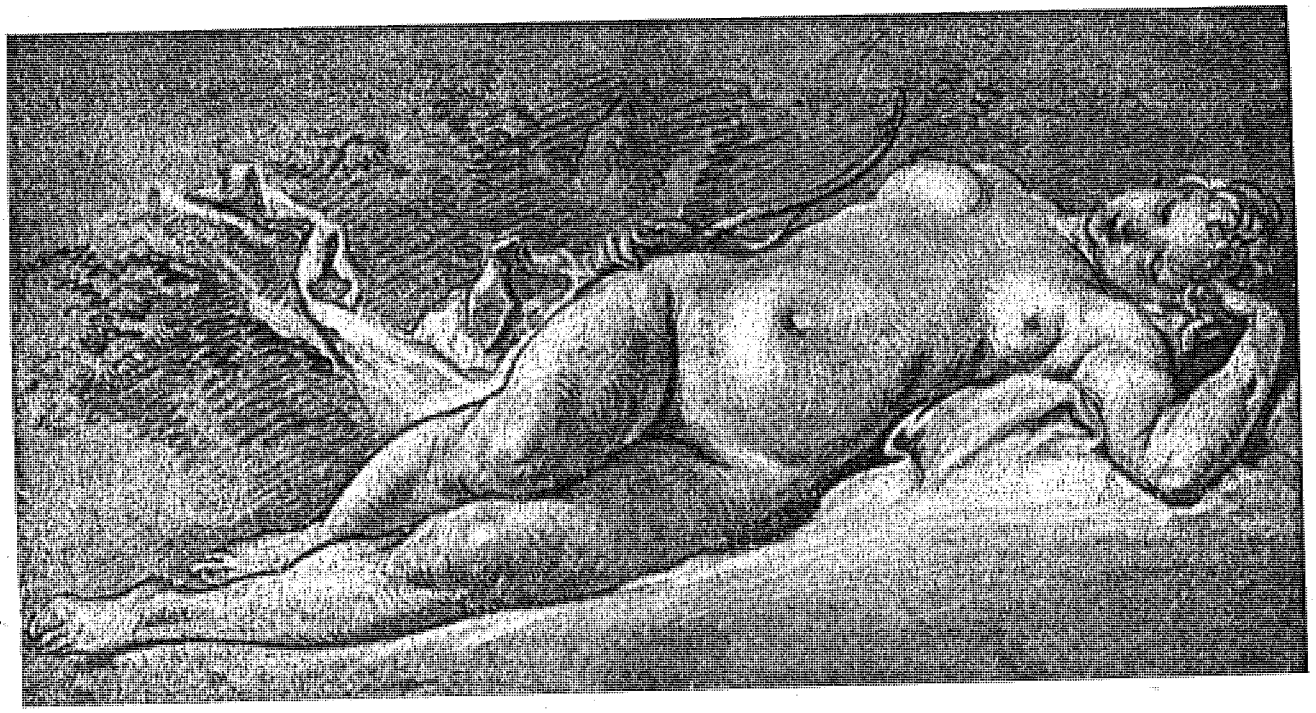


CANCIÓN POPULAR

Soy mujer desventurada
Por el mundo voy errante
Lamentando mi desgracia
Por culpa de un falso amante.

El alcohol, en las diversas bebidas que hoy bebe la humanidad, es el *falso amante!!*

Morfeo y el Desnudismo en el arte



Juventud inocente

La Diosa del bosque con sus recios y fecundos músculos de acero reposa entregada a Morfeo, Dios del sueño. Este cuerpo desnudo, esta juventud física duerme, duerme profundamente. No es rémora el sueño físico. Desconsolador atraso y lamentable hecho es en la actualidad el estar durmiendo espiritualmente, cuyo sopor eterno lo engendró el vicio y las malas costumbres, la alimentación a base de carnes que envenenan, el vicio del alcohol que mata y el tabaco que atrofía la inteligencia

Despertemos todos, hijos de la luz!

Duerme la Diosa mitológica, sonriendo a las sensaciones disfrutadas durante sus correrías a través del bosque. Descansa alegre y sonriente. Serena. El infante también duerme con serenidad, pero diferente impresión tiene su mente. Sumergido en el cariño de la madre, suave y dulce es su sueño. La madre, entregada al reposo, con el cansancio reflejado en su rostro, también sueña satisfecha. Cada uno ha vivido su vida. Durmamos todos con el cansancio reflejado en la cara y la satisfacción de haber cumplido por completo nuestro deber. Y despertaremos, sonrientes y felices, animados y fuertes. Aptos para el trabajo productivo y rehabilitador. Despertemos!



Dulce maternidad

El Desnudismo en oposición a las Leyes

Los naturo-desnudistas no podemos ni debemos someternos conscientemente a las complicadas aberraciones que envuelven a la sociedad.

Ese ambiente infestado de corrupción, de pensamientos impregnados de sensualismo, deseos obscenos, ambiciones, egoismos, odios y demás lacras que invaden con resultados lastimosos el cerebro del hombre; esa atracción que experimentan las juventudes hacia los cabarets, bares, cafés, lupanares, donde se practican los placeres más corrompidos, noches de intenso jolgorio erótico, exceso en el consumo de bebidas espirituosas, todo contribuye a producir una espantable excitación nerviosa, con consecuencias desgraciadamente lastimosas.

Esto es vivir y disfrutar de la esencia de la vida, según manifestaciones de sus apologistas.

Todas las aspiraciones del ser humano, según ellos, consisten en crearse una situación económica holgada para poder proporcionarse estos agradables caprichos de depravación.

La justicia ante espectáculos de tal índole se queda inmóvil. ¿Qué le importan más o menos bares, mientras paguen los arbitrios y contribuciones que le corresponden? No pueden preocuparle estas cosas. Lo importante es que estén dentro de lo que marca la ley.

Si infinidad de jóvenes se pervierten y se intoxican con ingredientes alcohólicos, ésto tampoco es de su incumbencia.

La justicia tiene una misión de más alta alcurnia, no puede inmiscuirse en estas particularidades de índole puramente educadora y regenerativa. Su misión principal es esperar las consecuencias.

Lo primero que hace es facilitar amplia libertad a las muchedumbres borreguiles para que puedan apacentar con holgura por los campos del vicio y los placeres mundanos. Después le toca su hora; ya tiene a su disposición materia de su agrado. A unos los alberga en la cárcel, a otros los mantiene pululando por todos los lugares, siempre dispuestos a prestar su cooperación a cualquier complicidad de latrocinio o acto criminal, otros pierden en absoluto la voluntad y son arrastrados como un simple objeto en el oleaje social, a otros conduciéndolos tranquilamente al cementerio de los vivos, es decir, al manicomio. Muchos son conducidos cómodamente a la mansión de los justos... y no digamos de los que quedan con una multitud de dolencias.

La única salvación que queda para la humanidad dollente, es volver al regazo de nuestra madre Naturaleza. Aquí no existe engaño ni ficción, todo es puro y bello, los días transcurren inmaculados, sin una sola mancha. Placeres sanos que fortalecen nuestra mente, ejercicios que robustecen nuestro físico, todo es concordia y armonía cuando se vive en contacto con las leyes naturales, odios y rencores cuando se convive con las leyes sociales.

Las autoridades debían ser las primeras que se interesaran en la divulgación de las prácticas naturistas, costeando libros, introduciéndolos en las escuelas primarias y de segunda enseñanza, facilitando medios de comunicación a precios económicos para las clases humildes, para que pudieran expansionarse en la Naturaleza. Ayudar la propagación de cuantas revistas existen sobre esta materia. Esto sería hacer justicia a la humanidad.

Perfeccionemos al ser humano con nuevas normas de conducta y haremos ciudadanos conscientes dignos de un pueblo culto. No les tendamos redes que su ignorancia no llegue a ver, para que después cuando estén completamente desquiciados los absuelva o los condene la mal entendida justicia.

Lo mismo que no existirían Sanatorios si no hubiesen enfermos, tampoco habría cárceles si no hubiese delincuentes.

Evitemos la degeneración de nuestra raza y desaparecerán paulatinamente todos los sanatorios, farmacias, hospitales, casas de salud, manicomios, cárceles, penales, etc., etc.

El naturo desnudismo que está impulsado por un deseo franco y noble de engrandecer los pueblos, moral, intelectual y físicamente, ha de estar en continua lucha, ha de batirse con elementos muy poderosos para poder inculcar las verdades que de su seno dimanan, pero como todo obra cuando se hace con un fin desinteresado y plenamente convencido de los resultados maravillosos de sus prácticas, arrostra todos los peligros que supone enfrentarse con este interminable ejército de prejuicios sociales y convencionalismos que la mayoría de las gentes llevan petrificado en lo más hondo de su ser.

Pero todo ello se salva cuando hay una firmísima convicción en la persecución de un ideal.

Queridos lectores, pensad por un momento, que vuestra salud es un tesoro de felicidad, que vuestra tranquilidad espiritual y mental depende de vuestro estado físico.

No existe riqueza más poderosa que el estar sano.

Olvidad por breves instantes vuestras preocupaciones y pensad intensamente sobre el significado de todo lo que os llevo dicho y quizá surjan en vuestra mente ideas que os impulsen a renovar vuestra conducta y vuestra forma de ser, huyendo de todo lo que signifique adulteración de las normas que nos ha trazado nuestra incomparable madre Naturaleza.

JOSE M.ª PIQUERAS

Valencia, Julio de 1932

Desnudismo integral

«Reciba, profesor Capo, digno director de la revista *Pentalfa,* estas mis humildes líneas que quieren ser un elogio a su campaña Naturo desnudista».

¡Vegetarianos! ¡Naturo-desnudistas! Seres de vida sencilla y patriarcal...

Si al nombrar a estos hombres o si alguna vez tuviste ocasión de verlos en fotografías, afluyen a tu mente visiones de erotismos delirantes y los crees espíritus depravados, mal los juzgas, porque al desnudar su cuerpo antes sacaron de su interior al sátiro y por eso están libres de lascivia.

¡Cuán opuestas son a tu modo de vivir, lector de *Renovación,* sus costumbres apacibles y tranquilas!

El naturista resuelve el problema de la salud vegetando desnudo, comiendo frutas y sus guisos son todo a base de cereales y hortalizas.

Ni comen carne ni beben vino.

El sol, el agua y el aire puro son su medicina.

Como su cuerpo es más sano que el del hombre que se alimenta con carne, bebe alcohol, café, fuma

tabaco y respira constantemente aires impuros en cines y cafés, poseen también una mente sana incapaz de alimentar las bajas pasiones y apetitos groseros que dominan al género humano.

El Naturismo es la vida y tan gran número de adeptos llegan a sumarse en los últimos años, que sus organizaciones poseen magazines que son una maravilla, donde se publican artículos desbordantes de entusiasmo, elogios de simpatizantes convencidos al fin de que la Naturaleza hace milagros, noticias de naturistas de todas partes, pues aunque viven en otras patrias y bajo otros cielos, no por eso pierden el contacto y se comunican sus noticias.

Fotografías de pasajes soleados, playas y campiñas donde se solazan jóvenes de ambos sexos, completamente desnudos, que practican gimnasia natural, juegos variados.

Matrimonios con sus hijos que nos muestran gozosos, con una veracidad que no da lugar a dudas, que son muy felices en su no poco envidiable vida.

Pero eso, le parece mal a mucha gente.

A la gente de escapulario, lleno de mugre, porque así es más santo.

A la del ridículo camisón de bayeta en el baño.

Pero el director de una revista naturo-desnudista ha tenido una idea que ha sido un éxito.

Cuenta con el apoyo moral del público a su obra de regeneración humana

Y de todas partes recibe palabras de aliento a su campaña, demostraciones de simpatia.

No son unos equivocados, ni unos locos, pues así los motejaban.

¿Cómo va a serlo, si yo mismo, sometido a régimen vegetal, me curé de una enfermedad al estómago?

Y un hijo mío de cuatro años, con naturaleza anémica, señales de escrofulismo, con baños de aire y sol completamente desnudo en el campo, hoy está más fuerte que estuvo en su vida.

Soy, pues, un convencido del régimen naturista vegetariano.

Pero España siempre será tierra de mogigatos que se asustan ante una innovación, y ésta de darle una patada a la ropa es muy atrevida.

¡Noble campaña pro raza mejor, que algunos la creen pornográfica!

Moral y benéfica, pues el individuo se familiariza en lo que no es ninguna vergüenza enseñar, que aleja de la mente ideas lascivas y gana para el cuerpo una tranquilidad y para el espíritu una calma sólo comparable a la que se consigue después de poseída la mujer amada.

Excitan más unas piernas cubiertas con medias de seda y el cuerpo apenas velado por esa diabólica camisita que hoy la mujer usa para provocar en el hombre el apetito sexual, que desnuda completamente.

¡Oh falso pudor el de esos mogigatos que protestan las revistas desnudistas invocando a la moral!

Que, si bien se examina, no es otra cosa que el resultado de una educación que durante veinte siglos de moral religiosa nos han inculcado a la fuerza y que es la negación de la propia vida.

RAMON SOLAZ

(Tomado de «Renovación», de Carcagente, cuya dedicatoria expontanea a nuestro director agradecemos infinitamente).

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

PLATOS CONFECCIONADOS CON HORTALIZAS DE LA TEMPORADA

BUDIN CON SALSA DE TOMATE

En una sartén se prepara una buena cantidad de frito. Se pone aceite, y al estar caliente, se le echan calabacines, berengenas, cebolla, alguna zanahoria, todo bien picadito, y algunas judías verdes tiernecitas partidas por la mitad. Al estar a punto, se retira la sartén del fuego y se añaden trocitos de morrón asado y despellejado, unos piñones, huevos batidos, aceitunas enteras deshuesadas y un poco de galleta rallada. Se mezclan bien todos los ingredientes y se mete en un molde untado de mantequilla o aceite y empolvoreado de galleta rallada. Se pone el molde en el horno para que dore, y cuando ha enfriado un poco, se vierte en una fuente y se le echa alrededor salsa de tomate o bien se sirve la salsa aparte en una salsera.

Al budín puede echársele también setas picaditas y guisantes tiernecitos.

SOPA DE CALABACÍN CON HUEVOS ESTRELLADOS

En una cazuela de barro se echa agua, y al hervir se añaden calabacines tiernos a cuadritos y un trozo de cebolla cortada muy menuda. Cuando el contenido de la cazuela está a punto, se le echa un sofrito de tomate y un majado hecho con un ajo, una ramita de perejil y unas almendras tostadas. Se cascan en la cazuela tantos huevos como comensales haya y se dejan hervir un poco para que cuajen. Se frien costroncitos chiquitines de pan integral o moreno y se echan en la cazuela al momento de servir la sopa. Si la comida no es de compromiso puede presentarse la cazuela en la mesa, de lo contrario se vierte la sopa en la sopera y los huevos se trasladan con una espátula con mucho cuidado para evitar que las yemas se estropeen.

BERENGENAS MECHADAS

Se eligen berengenas pequeñas tiernas, se les corta el mango y con la punta de un cuchillo se les hace varios cortes o incisiones bien hondos, y en los cortes se mete un trocito de ajo, en otro un piñón, en otro un pedacito de aceituna o un pedacito de seta frita. Así preparadas, o mejor dicho, mezcladas, se colocan en una sartén con aceite, se tapa la sartén y se dejan freir a fuego lento. Se sirven bien doraditas, solas o con salsa de tomate.

No debe haber monopolio en el arte de curar

Por SIR HERBERT BARKER (de Inglaterra). Famoso especialista en «Manipulative Surgery» (1)

La semana pasada, Sir Ernest Wild, K. C., Juez de Londres, tuvo que resolver un caso en que un individuo fué acusado de obtener dinero arrogándose el título de doctor.

Este caso no sólo es interesante para mí personalmente por citarse mi nombre como un ejemplo de éxito en el arte de curar, sin ser titulado por la escuela ortodoxa; es interesante también para todos.

«La profesión médica», dijo Sir Ernest, «no tiene monopolio en el arte de curar. No puede decir sencillamente, tal persona es un «charlatán» e impedirle que cure. Hay muchas personas no tituladas, como Sir Herbert Barker, quién por su gran éxito, ha provocado el disgusto de la profesión médica.»

LO QUE DICE LA LEY (2)

Ahora, esta enojosa cuestión de los médicos sin título, no es, como muchos suponen, un caso legal. La ley es perfectamente clara. Cualquiera puede practicar la medicina o la cirugía, pero solamente los médicos titulados pueden exigir judicialmente honorarios y firmar certificados de defunción.

La raíz del problema está en la doctrina de la profesión médica ortodoxa, de que nadie sino los que han pasado por las aulas pueden tener conocimientos útiles o conocimientos que sólo se enseñan en esas escuelas.

Esta es, en efecto, la pretensión respecto de alguna ciencia particular o de un grupo de ciencias. Significa que sin la asistencia a las escuelas donde se enseña la medicina ortodoxa, no es posible que un hombre aprenda el arte de curar.

SISTEMA ABSURDO

En esta ocasión no tengo ningún resentimiento con la profesión. En verdad puedo decir que cuento entre los médicos oficiales a muy buenos amigos. Pero no es este mi punto. Mi disputa es con el sistema que domáticamente sienta el principio de que fuera de la profesión ningún hombre debería a atreverse a practicar la medicina.

Esta actitud dogmática es comparable a la que sostuviera que sería imposible que alguien tocara correctamente un instrumento musical sin haber concurrido al conservatorio. Tal aserción jamás ha sido hecha, ya que hay bastantes prodigios musicales, que tocan por intuición, para probar lo absurdo de esa aserción.

LA INTUICIÓN EN EL ARTE DE CURAR

Permítaseme que aclare mi punto.

Así como una persona puede poseer una aptitud no común para la música, la pintura o la poesía, así puede una persona poseer una aptitud especial para el arte de curar.

Es desagradable decirlo, pero en el pasado, la amarga oposición que encontré yo mismo de parte de la profesión estaba fundada más en el resentimiento de mis éxitos que en el terreno científico.

Supongamos un caso. Por ejemplo, que mañana algún práctico sin título llegara a descubrir una cura para el cáncer, y que estuviera en posesión de incontestable evidencia de su triunfo. Y supongamos que él deseara que el mundo se beneficiara de su descubrimiento.

LA UNIÓN MÉDICA COMERCIAL

¿Cómo recibiría la profesión ortodoxa las pretensiones de ese práctico?

Puedo responder a esta cuestión por razones de mi experiencia personal en otro terreno, en el de la «cirugía manipulativa». La profesión ortodoxa no querría oir al «charlatán», se burlaría de sus pretensiones y declinaría investigarlas.

Pero que el mismo práctico presente el diploma de la Sociedad de Farmacéuticos y entonces todo irá bien. ¿Por qué? Porque entonces sería miembro de la unión médica comercial.

MIOPIA PROFESIONAL

Ahora, conozco a muchísimos doctores, y sin embargo no se de alguno que niegue que la medicina ortodoxa es extremadamente conservadora. Es conservadora respecto de algunos de sus miembros que haya descubierto nuevos métodos. Es ultraconservadora y algo más si se trata de prácticos sin título.

La historia de la medicina es elocuente respecto a la miopía profesional cuando se trata de un médico que no pertenezca a la ortodoxia. Pasteur sufrió mucho antes de haber triunfado de los prejuicios de la medicina. Hay muchos casos como el suyo.

Cuando yo estuve luchando a brazo partido contra toda la profesión y sufrido mucho por la incomprensión, parecía que la causa de la «cirugía manipulativa» como yo la practicaba, sería derrotada por las baterías de la ortodoxia.

UN PECADO IMPERDONABLE

Había cometido el pecado de triunfar algunas veces allí donde el médico titulado había fracasado. Eso era, supongo yo, un pecado imperdonable. La profesión preguntaba: ¿qué puede saber este individuo cuando no tiene título de médico?

Mi respuesta era: Juzgad por los resultados.

Pues bien, esa es una vieja disputa, la cual me agradaría olvidar. Pero la actitud de la profesión permanece en general la misma respecto de los no titulados, aun cuando yo ahora esté inmune a los ataques de los ortodoxos.

NUESTROS MÉTODOS FAMILIARES

Hoy a la «cirugía manipulativa» se le consagra bastante atención en las escuelas de medicina. Ha alcanzado el lugar que le corresponde. ¿Por qué? ¿Por el espíritu progresista de la profesión?

No. La respuesta es: Porque un «charlatán» logró por su habilidad combatir la oposición con la dura lógica de los hechos.

En el pasado, cuando las cosas no eran tan fáciles, y el mundo científico parecía estar en mi contra, la Prensa médica acostumbraba combatirme sistemáticamente. Sin embargo, hace solamente siete años, The Lancet afirmó que: «La historia médica del futuro tendrá que registrar que nuestra profesión ha descuidado mucho este asunto (la cirugía manipulativa). El hecho es que el «componedor de huesos» ha curado multitud de casos... y que por nuestros métodos defectuosos somos en gran parte responsables de su existencia.»

LA PRUEBA VERDADERA

Pues bien, esto es bastante divertido. Pero sucede que la «compostura de huesos» no es la única rama de

(1) N. del T. Literalmente «cirugía manipulativa». Como cirugía significa «intervención manual» y «manipulativa» dá una idea semejante, resulta una expresión redundante. El autor se refiere probablemente al arte de reducir luxaciones, curar fracturas, ciertas deformidades del cuerpo, etc., sin el empleo del bisturí, sino solamente de las manos, por medio de masajes, etc. En México desde tiempo inmemorial, ha habido personas que sin tener ningún conocimiento de anatomía, fisiología, etc., han llegado a ser muy hábiles en ese arte. Se les llama «hueseros». El pueblo en general les tiene más confianza que a los cirujanos titulados, «aunque esto parezca increíble».

(2) No sin razón se ha dicho que Inglaterra es el país clásico de la libertad. Que diferencia de otros países en los que la intolerante medicina alopática, protegida por el Estado, hostiliza y persigue a los prácticos que, como dice el autor, no tienen los privilegios del título oficial.

...si yo mismo, sometido a régimen

PENTALFA

...teópatas, no...
considero competente...
ría yo al primer médico... calle.

¿Cómo podremos juzgar de los méritos de tales hombres? Solamente hay un criterio: los resultados. Si el llamado «charlatán» puede curarlo a usted ¿qué importa que no tenga título? Y si el médico ortodoxo, con muchos títulos, fracasa, ¿quién le obliga a usted a consultarlo?

A QUIEN DEBE TENERSE CONFIANZA

Si la «cirugía manipulativa» está recibiendo actualmente mucha atención de parte de la medicina ortodoxa, tal circunstancia no se debe a ningún esfuerzo hecho por los miembros de la profesión, sino al trabajo de hombres que no pertenecen a la ortodoxia. Nadie que conozca los hechos puede negar esta afirmación.

Así, también, sabemos por ello que hay actualmente hombres dotados de habilidad natural que practican la medicina, a pesar de los obstáculos que les opone la ortodoxia, y que obtienen resultados, que si se admitieran por la ortodoxia, harían progresar a la ciencia médica y beneficiarían a la humanidad doliente.

CONOCIMIENTO INSTINTIVO

Muchos hombres que practican la medicina sin tener los privilegios del título oficial, se consagran a alguna rama particular de la ciencia, como yo lo he hecho. Yo nunca trataría de desempeñar un trabajo para el cual no tuviera ni la instrucción ni la aptitud natural.

Y esta es la cuestión capital. Hay ciertamente una aptitud innata, un conocimiento instintivo. Si un hombre posee tal conocimiento y aptitud instintiva, sin haber recibido la instrucción médica ortodoxa, ¿por qué negarle a ese hombre la oportunidad de practicar su útil y benéfico arte?

LA CUESTIÓN DE LOS TITULOS

Sería un día nefasto para Inglaterra aquel en que a todos los prácticos cuyos nombres no aparecen en el Registro se les impidiera por la ley seguir su vocación. Si la ley me hubiera impedido practicar mi especialidad y desarrollar mi técnica—ahora adoptada por las escuelas—nunca la hubiera yo perfeccionar.

Las gentes algunas veces dicen: ¿Por qué a los prácticos que no tienen título no se presentan a examen y así se evitan dificultades?

Pues bien, en mi propio caso la dificultad era financiera. Y además, la mayor parte del profesorado no tenía interés en mí, pues mi trabajo es especializado. Y así sucede, sin duda, con muchos otros prácticos no ortodoxos.

DERROTADOS POR EL PREJUICIO

El mundo de la ciencia es un dominio libre. Cualquier hombre puede entrar en él. No hay leyes naturales ni humanas que se lo impidan. Solamente los prejuicios pueden detenerlo. Le repugna el epíteto de «charlatán», lo que es un obstáculo para seguir su natural vocación.

La suposición de que el título médico da autoridad sagrada y sabiduría infalible no tiene ningún fundamento. «Hay «charlatanes» en todas partes del mundo. También los hay en las filas de la ortodoxia.

En todo caso nuestra prueba deberá ser: Por sus obras los conoceréis. Muchos hombres aceptarían esa prueba y la soportarían de buen grado.

PROPAGANDISTA!

Es conveniente que para la buena marcha de la propaganda de regeneración social y física que venimos haciendo, nos ayude usted con su óbolo económico pidiéndonos diez ejemplares de números atrasados para repartirlos o venderlos entre sus amigos. Le costarán 2'50 ptas. No es nada eso para un hombre!

...primir la pena capital, empresa que no le fue posible ...a República del siglo pasado.

El primer país que suprimió la pena de muerte en los códigos fué Grecia, en el año 1863. Italia, país de tradición abolicionista, venía, desde el siglo XVIII, tratando de hacerla desaparecer, pero, legalmente, no lo consiguió hasta 1889. Bajo la dictadura de Mussolini se ha restablecido, con el asenso de los profesores que toda la vida habían luchado contra ello. Rusia la mantiene a pesar de los muchos intentos de abolición.

Suprimida por completo, y sin que se note peligro de restablecimiento, lo está en Suecia, Rumanía, Portugal, Holanda, San Marino, Honduras, Nicaragua, Brasil, Ecuador, Perú. En Bélgica se conserva en el código, pero está sin aplicación desde 1863.

No obstante los nuevos brotes de la pena de muerte, los Estados, al parecer, caminan hacia la abolición. En Inglaterra, país tradicionalista por excelencia, hay una gran corriente de opinión favorable a que desaparezca este tipo de pena para los delitos comunes.

Alemania llevava muchos años sin aplicarla. No hace mucho se quebrantó la costumbre, por tratarse de un caso excepcional, el vampiro de Dusseldorf, que fué ejecutado, pero no es fácil que vuelva a ocurrir un acontecimiento análogo.

Todos los indicios hacen suponer que la muerte, como pena, va, poco a poco, perdiendo terreno, y que si no sufre retroceso el movimiento en pro de la abolición, dentro de nada habrá desaparecido por completo del mundo lo que Ferri llamó «estúpido modo de hacer justicia».

A nuestros agentes de América

Por intermedio de estas líneas, tenemos a bien comunicar a nuestros corresponsales que nos piden la exclusividad de «Pentalfa» en sus respectivos países, que para concederles la exclusiva total ha de ser comprometiéndose, como mínimo, a adquirir mil ejemplares, como algunos lo tienen ya.

La educación física en Alemania

Los pueblos que practican la educación física en Alemania lo tienen hoy todo muy bien montado. En la provincia de Baviera, quizás una de las de menos importancia, la sociedad gimnástica alemana Deutschen Turnerschaft, una de las agrupaciones más extendidas por la nación, tiene más de mil sociedades, unos 20.000 niños que la practican, más de 10.000 niñas, todos ellos de diez á catorce años, y unos 120.000 adultos, con un total general de unos 150.000 gimnastas.

Esta misma entidad cuenta en Alemania, según resumen del año 1931, y con aproximidad, unos 11.000 pueblos que tienen sociedad de gimnasia, unas 13 000 salas, más de 200.000 niños y unas 170.000 niñas y mucho más de 1.000.000 de adultos. Un total general de 1.700.000 afiliados, sin contar las otras sociedades de natación y otros deportes que estan adheridas.

Es esta solamente una de las entidades alemanas. La otra que la sigue en proporción es la Arbeiter Turnerschaft (Sociedad Gimnástica del Trabajo) Las salas donde se practica la gimnasia tienen una capacidad tan grande como el anfiteatro de cualquier teatro de Barcelona, esto las más pequeñas.

—

Anuncios matrimoniales

Naturista, 40 años, desea unir su suerte con mujer que practique el naturismo, aproximadamente de la misma edad, que guste vivir en finca propia en plena Naturaleza. Para informes dirigirse en esta administración, iniciales: J. A.

◆ Joven naturista, de 26 años, desearía tener correspondencia con alguna joven naturista para fines amorosos. Dirigirse a esta administración e iniciales: A. L. A.

◆ Obrero español, 45 años, soltero, residiendo en Francia, naturista, esperantista, serio, desea conocer compañera de afinidad con ideas vastas, optimista, edad y nacionalidad indiferentes pero belleza moral y física si es posible, para unirse y buscar independencia. Escribir a J. Marqués, 6, rue Sebastopol a Beziérs. Herault (Francia).

—

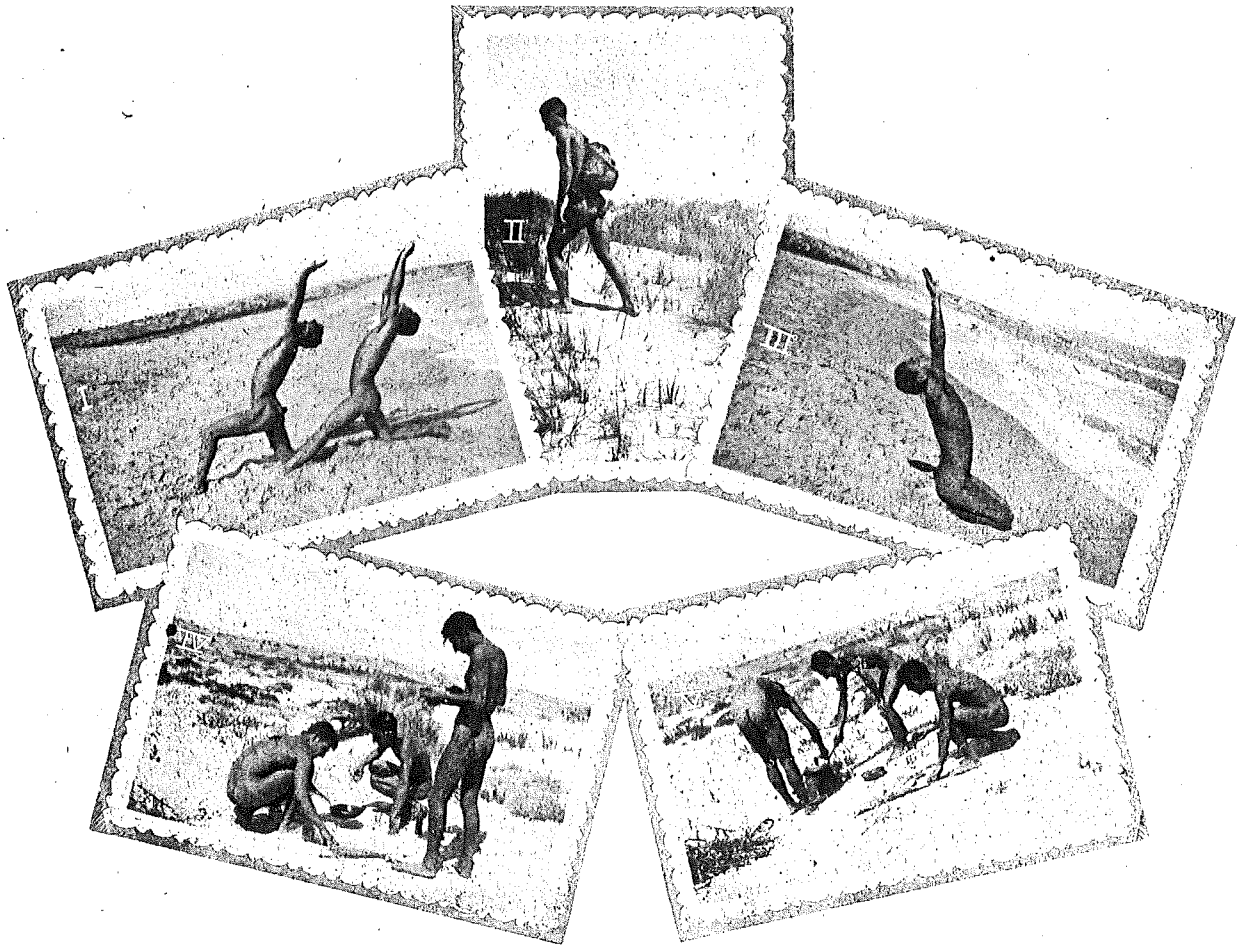
El prof. Capo en Gandía y Valencia

Avisamos a todos los buenos amigos de Valencia y Gandía, como a todos los simpatizantes de los alrededores y pueblos de las dos bellas ciudades levantinas, que el prof. Capo estará en ellas los días del 7 al 11 de septiembre, por si les interesa consultarle después de las conferencias que dará sobre Naturismo.

EDITOGRAF. H. ABADAL-MATARÓ

El Libreculturismo en Alicante

Hermoso conjunto de devotos al culto de la Naturaleza



1. En la playa de Benidorm: ¡Salve, oh Sol, divina Luz! — 2. Con la mochila a las espaldas en busca de agua, en la playa de San Juan.—3. ¡Oh Sol, yo te saludo!—4. Desnudistas y vegetarianos convencidos haciéndose ellos mismos la tortilla de berenjenas con tomate.—5. Cocinando las patatas para comerlas con la sandía.

(Viene de la segunda página de cubierta)

bros de la Sociedad de Cambio, la cual (por medio del Consorcio financiero «Wära» y del Centro de Ahorros y del Centro de Transferencias de las «Economías Wara») se propone ayudar financieramente a las empresas de importancia vital.

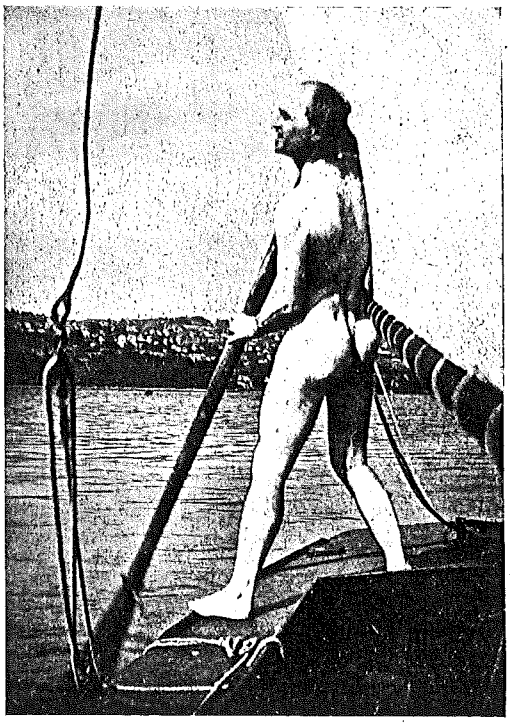
El cubrimiento de esta divisa monetaria no consiste en ningún valor metálico ni en especies, sino en la circunstancia de que, debido a la mengua de su valor, el papel *ha de circular constantemente.*

Esta reforma pecuniaria de los «fisiócratas» (Gesell) ha de considerarse como *verdadero socialismo práctico,* en tanto que, generalizado el sistema, no deja subsistir otra cosa que el trabajo y la mercancía, como valor y producto simultáneamente.

---

(1) Dinero moderno que tiene acuñado en en su pie una fecha fija y obliga, por tanto, a la no acumulación de capital asegurado, una circulación superactiva y diaria. «Wära» es una unidad monetaria convencional, cuyo valor se deprecia en la razón directa de su inamobilidad. «Wara» sólo mantiene la integridad de su valor cuando circula continuamente. Si, por ejemplo, un «wärista» retiene, solamente durante un mes, una «wära», ésto significa, para esa unidad monetaria, una pérdida del uno por ciento de su valor, pues dejó de ser aceptada y sellada—en una operación comercial—por centro «wärista» miembro de la asociación «Fisiocratie». «Fisiocratie» es una moderna creación de seguros economistas germánicos, un sistema neo-socialista práctico, que tiene los siguientes postulados: «Frei geld und frei erde», esto es, «capital libre y tierra libre». Este sistema económico, que libra el trabajo de la tirania del capital, ha conquistado, últimamente, muchas simpatías en Alemania. El órgano de los «fisiócra'as» en la prensa, es «Letzte Politik» (última política), un periódico que expone y propaga los conceptos del nuevo sistema económico.

(N. de la R.)



Perspectiva de límpido horizonte.

Boga, boga barca mía hasta el país ideal soñado!

Obsequio amistoso de un intelectual nudista de Italia.

La inocencia Desnuda en sus 15 años



Llamas excelsas de juventud y rocío...
Embriagada de inocencia
Divinas crenchas, senos maternales...

El polo femenino, el magnetismo humano en la Naturaleza, el pelo largo y el rostro fraternal y materno. Eso es lo que nos dice esta niña desnudista que acaba de entrar en la pubertad, el desarrollo de sus miembros, la expresión de candor y pureza nos infunde un eco de manifestación aún infantil pero con aires de madre, mitad niña, mitad mujer. Es la época más sublime y más deslumbradora de la Vida!

El Desnudismo y la Terapéutica

En nuestra incomparable región abunda el sol y le huimos; nos sobra el agua y no nos lavamos; se producen en abundancia las frutas y a esta bendición correspondemos con nuestro desdén; disponemos de un aire magnífico y le cerramos las puertas de nuestros pulmones.

Nuestros labradores, nuestros campesinos, nuestros trajinantes se alimentan a base de cocinado, abusan de las bebidas alcohólicas, de otros estimulantes perniciosos, y su apariencia no es del todo mal debido a su trabajo a la intemperie.

Nuestras demás clases de la sociedad ni siquiera ofrecen el aspecto de las gentes saludables; no lo son, no pueden serlo; al sol, al aire, exponen manos y rostro, y gracias, siendo extraño no sustraigan también al descubierto, como los musulmanes, la cara.

Por prescripción facultativa toman algún baño de sol local y mejoran; se curan la parte afectada; pero un baño total de sol ni apenas se prescribe ni se toma. Constituiría una libertad, una extralimitación excesiva y a la par pecaminosa.

Exponer ciertas desnudeces al sol, enrojecería, avergonzaría a éste.

El sol es bueno para las partes, más no para el todo.

Y sin embargo, ¡cuantas mujeres, cuantos hombres, cuantos niños y niñas enferman y se extinguen por no pigmentar la piel desde la cabeza a los pies, el astro rey!

Las vitaminas aportadas por las frutas a nuestros organismos también nos las allegan a nuestros cuerpos los rayos solares.

No hay inyección, no se conoce reconstituyente ni específico comparable al efecto vivificante ejercido por el sol en la superficie cutánea, en el interior de nuestras vísceras, en el torrente linfático y sanguíneo, cuando los baños de sol no aparecen, naturalmente, contraindicados.

Nuestros microcosmos son únicamente acumuladores de magnetismo, de electricidad atmosférica, de energía cósmica, y si les privamos de estos elementos dejarán de suministrarnos los fluidos necesarios a nuestro sostenimiento, a nuestra actividad y expansión.

A la tierra la esponjan los ríos, los mares, las duchas de las nubes; la orean los vientos, la vivifican los baños de sol tomados sin ninguna intermitencia durante ocho o quince horas diarias, según estemos en invierno o en verano.

Donde hay sol existe la vida; donde no, viene la muerte.

El cuerpo de los españoles es como el tallo de las plantas sin luz. Está falto de calorías, de radiaciones solares; tiene, en cambio, demasiadas calorías alcohólicas, venenosas, de las carnes y de otros excitantes.

Las semillas sin sol se abren paso hacia él, a través de las espesas capas de la corteza terrestre.

En la lobreguez de un sótano buscan una rendija para alzarse hasta ella y asomar sus ojos por la ventana abierta a la luminosidad rodiante y embriagadora.

Los hombres, sumidos, sepultados en la obscuridad de sus trajes, carecen del seguro instinto inherente a los géneros y especies del mundo vegetal y se empobrecen, decaen física, moral e intelectualmente.

J. PIÑANGO