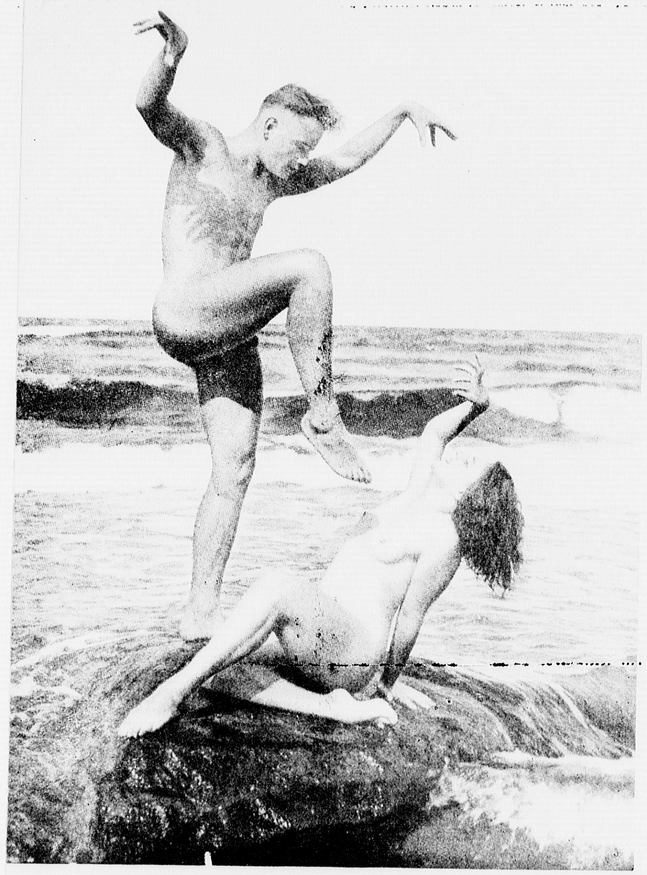


EL SACRIFICIO DE LAS OLAS

Prisionera del mar y de la tierra

LA MUJER Y LA ARENA

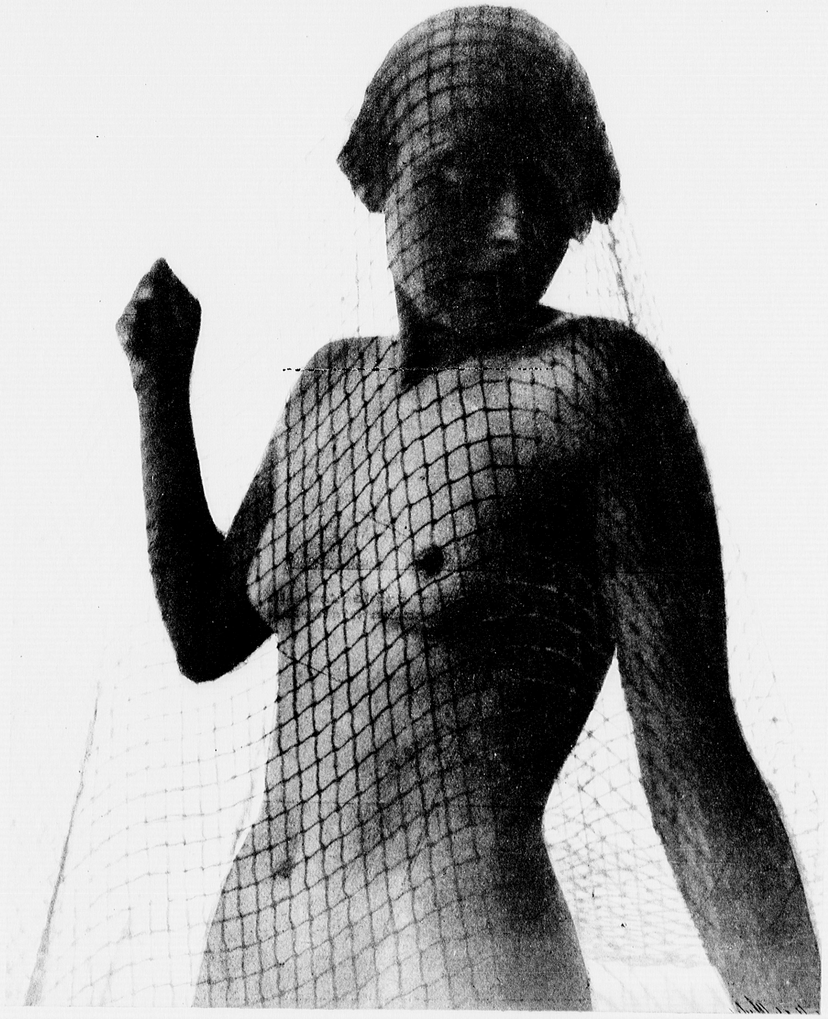


Solazándose en la playa

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLOGICO
REGISTRADA CON EL N.º 88328
NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

¡LA REBELIÓN DE LA VIDA!



La mujer libreculturista trabaja consciente y libre de falsos prejuicios sociales para desembarazarse de la red tupida en que la envuelve la rutina de la actual sociedad. ¿Lo logrará? La mujer catalana tiene la palabra

Barcelona, 30 Abril 1933 — Número 168 — PRECIO: 50 céntimos



Eva comiéndose la manzana histórica

EL DESNUDISMO EN EL PARAISO

PANORAMA DE NIEVES Y DE ESQUÍS



Tres desnudistas convencidas

"El Naturismo en el bolsillo"

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

Por el profesor N. CAPO

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

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

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

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

Lección tercera
Orientación individual.

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

Lección quinta
Consejos varios referentes a los agentes físicos.

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

Lección séptima
Masticación, insalivación y selección de los alimentos.

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

Lección novena
Las incompatibilidades químicas alimenticias.

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

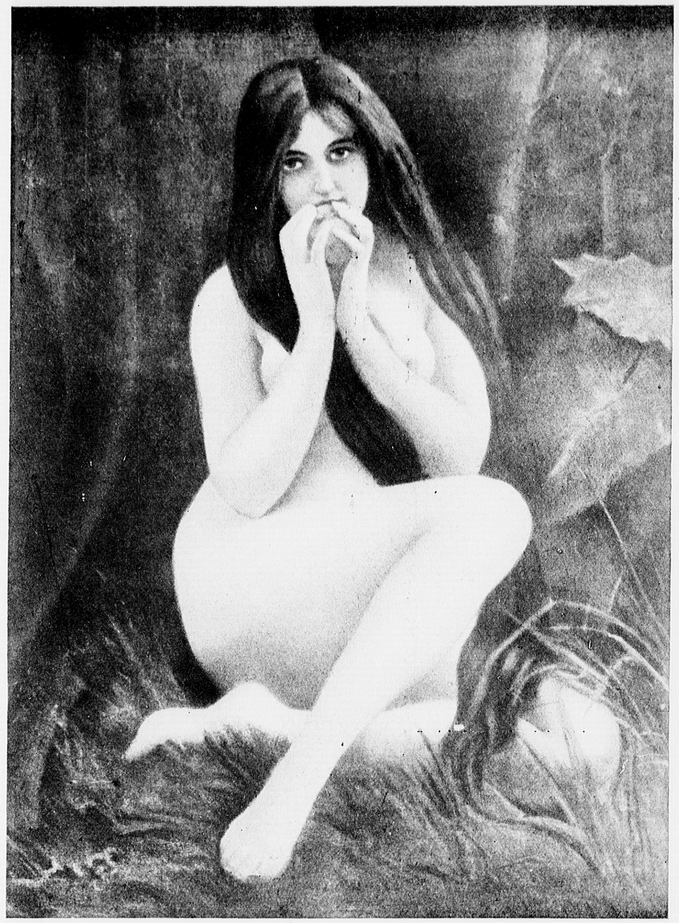
Lección undécima (Cuarta parte)
Ejemplos de menús diarios.
Los pájaros.

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

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

Más de 300 páginas de texto

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



Eva comiéndose la manzana histórica

EL DESNUDISMO EN EL PARAISO

PANORAMA DE NIEVES Y DE ESQUÍS



Tres desnudistas convencidas

"El Naturismo en el bolsillo"

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

Por el profesor N. CAPO

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

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

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

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

Lección tercera
Orientación individual.

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

Lección quinta
Consejos varios referentes a los agentes físicos.

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

Lección séptima
Masticación, insalivación y selección de los alimentos.

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

Lección novena
Las incompatibilidades químicas alimenticias.

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

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

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

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

Más de 300 páginas de texto

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

Obras nuevas Naturistas recomendables

	Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	5'00
«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», prof. N. Capo	1'00
«Trofoterapia Individual», prof. N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Desnudismo y Salud», Dr. Siraborgo	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 A **"PENTALFA"** Pelayo, 60, 3.º y C. Alcoy, 2 y 10 BARCELONA

Fernando Serrano

Almacén de plátanos y naranjas

500 naranjas buenas, 25 pesetas, a domicilio

S. Gerónimo, 6 - BARCELONA - Teléf. 17104

Lea V. la Colección de los 3 números extraordinarios que han aparecido, cuestan 4 ptas.

disponible

En la Colección completa de PENTALFA, 1932, que contiene:

Cocina Científica Racional

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

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

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

ENVIE cuanto antes sus fotografías para tomar parte en el primer

Concurso Fotográfico Desnudista Español

PREMIOS:

Primero 100 pesetas
Segundo 50 »
Tercero 25 »

y es probable obtenga el primer premio si su trabajo vale

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

ADMINISTRADORA: RAMONA PERERA Alcoy, 2 y 10 TELÉFONO 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

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

INJUSTICIA CON LOS NIÑOS!

Es un verdadero crimen el que cometen los padres con sus hijos, al no darles sol directo a sus anémicos cuerpecitos.

Injusticia grande lo es el sólo hecho de pensar que el cuerpo desnudo (aun en los niños) es un pecado, una inmoralidad. Esta idea es muy rancia, muy «Edad Media» e inquisitorial. Sólo puede anidar en los corazones perversos y anticristianos. Cristo amaba el sol, el aire libre, la vida sencilla, la luz... Por eso El no llevaba camisa ni calzoncillos e iba predicando por todos los pueblos de Galilea con túnica y sandalias. Era desnudista, sabía que nuestra piel debe ser diariamente acariciada por nuestro Señor, el padre Sol. No se ruborizaba ante la obra magnífica del Creador.

Los niños desnuditos al sol, aureando sus cuerpecitos con los efluvios de primavera, consiguen una vigorización vital en todo su sér que será de estímulo grande hasta para los mayores. «Donde entra el sol, no entra el médico», se ha dicho. Hacer crecer a nuestros niños sin que retocen alegremente al sol entre cerezas—rojas como debieran ser sus mejillas—es perder el tiempo lastimosamente.

Cristo dijo: «Dejad que los niños se acerquen a mí». Y el Sol dice: «Dejad que los niños se curen y vitalicen con mis rayos de oro!» Madres! oíd esa sentencia sagrada, no seáis inconscientes.

NO FUME!!!

El tabaco conduce a la tuberculosis porque roba todo el oxígeno a los pulmones.

¿Qué más hace el tabaco?

El tabaco debilita los nervios, y, como consecuencia, produce una excitación malsana y peligrosa.

Paraliza los sentidos del olfato y del gusto y daña la vista y el oído.

Debilita la energía del espíritu y conduce a la desesperación.

Impide el desarrollo de los jóvenes y disminuye su estatura.

Cuando fuman los niños, se hacen ladrones del tabaco para satisfacer esta necesidad, y se acostumbran a mirar sin horror la adquisición de lo ajeno contra la voluntad de su dueño.

Debilita la memoria y conduce a la locura.

Ataca el vigor físico y hace temblones a los que de él abusan.

Las dentaduras se estropean de tal manera con el uso del tabaco, que en algunos casos llegan a ser repugnantes.

Hace necesario el empleo de licores fuertes.

Por él realiza el hombre los mayores sacrificios, y a veces gasta sumas enormes en comprar tabaco, lo que debiera emplear en satisfacer las más apremiantes necesidades de su familia.

Envenena la sangre y debilita todo el organismo del hombre.

Ataca al corazón y a la garganta y produce una gran alteración en todos los centros nerviosos. El que fuma es una persona inculta y especialmente si lo hace en los tranvías, trenes o reuniones, porque obliga a fumar a los demás, molestándolos.

La alopatía es la ciencia que oficialmente mantiene el tabaco en el cerebro de los hombres, sugestionándole con sus efectos inspiradores y tonificantes; nosotros, los naturistas, hacemos a ella responsable de todos sus males. ¡Guerra al mortífero tabaco y a sus negros sacerdocios!

¡No fume usted, por amor a usted mismo por amor a sus hijos y a su raza!

El Desnudismo como factor cultural

Partiendo del supuesto que desnudismo no significa que se vaya completamente desnudo en todo momento, sino—lo que es muy distinto—la práctica por los dos sexos, al aire libre y en recintos acotados, de ejercicios físicos que, realizados en estado de completa desnudez, tienden al mejoramiento físico y moral de la especie, cabe preguntarse: ¿puede el desnudismo llegar a ser algún día un elemento cultural como lo son, por ejemplo, las excursiones a fábricas y museos, la práctica del canto en masas corales y otros?

A mi entender, el desnudismo integral bien interpretado, con un criterio que haya procurado desprenderse de la nefasta influencia del medio actual, es, no sólo un factor intersante de cultura, sino el más importante, puesto que su utilidad es doble: física y moral.

Lector amigo: No te escandalices de oír esa afirmación si es que, por primera vez, lees sobre desnudismo. Yo, que he presenciado en mis tiempos de estudiante la curiosidad y a veces el escándalo que provocaban la presencia de la mujer en los centros docentes—cuando la coeducación estaba en sus albores—y lo comparo con la camaradería y franco trato que hoy excita entre los muchachos de ambos sexos, que al acercarse crean entre ellos lazos de intercomprensión, considero perfectamente natural que día llegue—y no cabe duda de que llegará—en que, aceptadas las prácticas desnudistas sin repugnancia ni atávicos prejuicios, y viendo en ellas sólo un acto de humana manumisión, se consiga entre los sexos un acercamiento espiritual que conduzca a una mayor armonía entre ellos.

Sí, lector, no temas que el campo desnudista con que yo sueño para los muchachos de ambos sexos pueda convertirse en lugar de libertinaje, si una inteligencia sana sabe dirigirlo. Conozco bien el elemento escolar por mis años de convivencia con él, y sé que no es malo. Cada muchacho o muchacha es un manantial de vida, que se desborda de un modo desordenado por-

Obras nuevas Naturistas recomendables

	Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	5'00
«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», prof. N. Capo	1'00
«Trofoterapia Individual», prof. N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Desnudismo y Salud», Dr. Siraborgo	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 A **"PENTALFA"** Pelayo, 60, 3.° y C. Alcoy, 2 y 10 BARCELONA

Fernando Serrano

Almacén de plátanos y naranjas

500 naranjas buenas, 25 pesetas, a domicilio

S. Gerónimo, 6 - BARCELONA - Teléf. 17104

disponible

Lea V. la Colección de los 3 números extraordinarios que han aparecido, cuestan 4 ptas.

En la Colección completa de PENTALFA, 1932, que contiene:

Cocina Científica Racional

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

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

Su precio es de 15 pesetas :-: Se envía contrareembolso :-: Adquiéralal

ENVIE cuanto antes sus fotografías para tomar parte en el primer

Concurso Fotográfico Desnudista Español

PREMIOS:

Primero 100 pesetas
Segundo 50 »
Tercero 25 »

y es probable obtenga el primer premio si su trabajo vale

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

ADMINISTRADORA: RAMONA PERERA Alcoy, 2 y 10 TELÉFONO 70771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

DIRECTOR: Profesor: N. CAPO Pelayo, 60, 3.° 30 ABRIL, 1933

¡INJUSTICIA CON LOS NIÑOS!

Es un verdadero crimen el que cometen los padres con sus hijos, al no darles sol directo a sus anémicos cuerpecitos.

Injusticia grande lo es el sólo hecho de pensar que el cuerpo desnudo (aún en los niños) es un pecado, una inmoralidad. Esta idea es muy rancia, muy «Edad Media» e inquisitorial. Sólo puede anidar en los corazones perversos y anticristianos. Cristo amaba el sol, el aire libre, la vida sencilla, la luz... Por eso El no llevaba camisa ni calzoncillos e iba predicando por todos los pueblos de Galilea con túnica y sandalias. Era desnudista, sabía que nuestra piel debe ser diariamente acariciada por nuestro Señor, el padre Sol. No se ruborizaba ante la obra magnífica del Creador.

Los niños desnuditos al sol, aureando sus cuerpecitos con los efluvios de primavera, consiguen una vigorización vital en todo su sér que será de estímulo grande hasta para los mayores. «Donde entra el sol, no entra el médico», se ha dicho. Hacer crecer a nuestros niños sin que retocen alegremente al sol entre cerezas—rojas como debieran ser sus mejillas—es perder el tiempo lastimosamente.

¡Cristo dijo: «Dejad que los niños se acerquen a mí». Y el Sol dice: «Dejad que los niños se curen y vitalicen con mis rayos de oro!» Madres! oíd esa sentencia sagrada, no seáis inconscientes.

NO FUME!!!

El tabaco conduce a la tuberculosis porque roba todo el oxígeno a los pulmones.

¿Qué más hace el tabaco?

El tabaco debilita los nervios, y, como consecuencia, produce una excitación malsana y peligrosa.

Paraliza los sentidos del olfato y del gusto y daña la vista y el oído.

Debilita la energía del espíritu y conduce a la desesperación.

Impide el desarrollo de los jóvenes y disminuye su estatura.

Cuando fuman los niños, se hacen ladrones del tabaco para satisfacer esta necesidad, y se acostumbran a mirar sin horror la adquisición de lo ajeno contra la voluntad de su dueño.

¡Debilita la memoria y conduce a la locura.

Ataca el vigor físico y hace temblones a los que de él abusan.

Las dentaduras se estropean de tal manera con el uso del tabaco, que en algunos casos llegan a ser repugnantes.

Hace necesario el empleo de licores fuertes.

Por él realiza el hombre los mayores sacrificios, y a veces gasta sumas enormes en comprar tabaco, lo que debiera emplear en satisfacer las más apremiantes necesidades de su familia.

Envenena la sangre y debilita todo el organismo del hombre.

Ataca al corazón y a la garganta y produce una gran alteración en todos los centros nerviosos. El que fuma es una persona inculta y especialmente si lo hace en los tranvías, trenes o reuniones, porque obliga a fumar a los demás, molestándolos.

La alopatía es la ciencia que oficialmente mantiene el tabaco en el cerebro de los hombres, sugestionándole con sus efectos inspiradores y tonificantes; nosotros, los naturistas, hacemos a ella responsable de todos sus males. ¡Guerra al mortífero tabaco y a sus negros sacerdocios!

¡No fume usted, por amor a usted mismo por amor a sus hijos y a su raza!

El Desnudismo como factor cultural

Partiendo del supuesto que desnudismo no significa que se vaya completamente desnudo en todo momento, sino—lo que es muy distinto—la práctica por los dos sexos, al aire libre y en recintos acotados, de ejercicios físicos que, realizados en estado de completa desnudez, tienden al mejoramiento físico y moral de la especie, cabe preguntarse: ¿puede el desnudismo llegar a ser algún día un elemento cultural como lo son, por ejemplo, las excursiones a fábricas y museos, la práctica del canto en masas corales y otros?

A mi entender, el desnudismo integral bien interpretado, con un criterio que haya procurado desprenderse de la nefasta influencia del medio actual, es, no sólo un factor intersante de cultura, sino el más importante, puesto que su utilidad es doble: física y moral.

Lector amigo: No te escandalices de oír esa afirmación si es que, por primera vez, lees sobre desnudismo. Yo, que he presenciado en mis tiempos de estudiante la curiosidad y a veces el escándalo que provocaban la presencia de la muier en los centros docentes—cuando la coeducación estaba en sus albores—y lo comparo con la camaradería y franco trato que hoy excita entre los muchachos de ambos sexos, que al acercarse crean entre ellos lazos de intercomprensión, considero perfectamente natural que día llegue—y no cabe duda de que llegará—en que, aceptadas las prácticas desnudistas sin repugnancia ni atávicos prejuicios, y viendo en ellas sólo un acto de humana manumisión, se consiga entre los sexos un acercamiento espiritual que conduzca a una mayor armonía entre ellos.

Sí, lector, no temas que el campo desnudista con que yo sueño para los muchachos de ambos sexos pueda convertirse en lugar de libertinaje, si una inteligencia sana sabe dirigirlo. Conozco bien el elemento escolar por mis años de convivencia con él, y sé que no es malo. Cada muchacho o muchacha es un manantial de vida, que se desborda de un modo desordenado por-

que el egoismo o la torpeza de los mayores no acierta a dirigirlo. Apenas un muchacho tiene uso de razón, ya se le rodea de una serie de prejuicios y prohibiciones contra las cuales su naturaleza se rebela; y al tener que reprimir estas rebeldías, bajo el temor de terribles castigos, nace en él por vez primera la hipocresía...

Es ley fatal de la Naturaleza la curiosidad de cada sexo por las cosas que afectan a su contrario, y constituye una atrocidad pretender ahogarla, porque origina vicios y monstruosidades que son mil veces peores. Convivan desde pequeños niños y niñas en campos desnudistas adecuados y no intentemos suprimir esa instintiva curiosidad que, satisfecha a tiempo, puede evitar mayores males. El niño o niña que viese, en los campos desnudistas, cómo las relaciones entre sus profesiones de ambos sexos se desarrollaban dentro del mutuo respeto a la carne, habría recibido la mejor lección de moral.

Las experiencias que en este sentido se han hecho han tenido el mejor éxito. Niños y niñas, jugando al aire libre en completa desnudez son incapaces de ningún mal pensamiento; y si la edad es aquella en que la sexualidad comienza a manifestarse—créame el lector—no es en el trato entre los dos sexos, sino en la serie de prohibiciones de que hoy se ve rodeado el adolescente en dónde debemos ver el mayor peligro. Más se impurifica el alma del niño con las cosas que aprende clandestinamente (ya sea en el ambiente de abandono de los centros oficiales o en el medio hipócrita del colegio religioso) que con la contemplación de cuerpos desnudos.

No sé cuándo veremos implantarse en nuestro país el primer campo desnudista escolar—tal vez no lo vea yo nunca—pero tengo la convicción que, de niños y niñas criados en ese contacto con la Naturaleza, que engrandece el alma y tonifica el cuerpo, y en esa alegría del vivir, que les daría la práctica de juegos y deportes en ese estado de desnudez, habrían de salir, el día de mañana, hombres y mujeres fuertes de cuerpo y libres de espíritu, capaces de cualquier obra grande; que no otro fruto podrían dar quienes fueren educados en un ambiente sin egoismo ni hipocresía, en el que no les fuera ocultado todo cuanto pudiera facilitarle la revelación del gran secreto de la vida.

ALGOL.

Valencia.

NATURISMO EN EL ATENEO BARCELONÉS

El día 31 del pasado mes de marzo, en el salón de actos del Ateneo Barcelonés y ante la distinguida y numerosa concurrencia allí reunida, se verificó la conferencia que, con el sugestivo tema «El naturismo como medio de regeneración humana», el ilustre Prof. Nicolás Capo, tenía anunciada. Disertó, con su habitual maestría, sobre los diversos temas que fueron desarrollados y unidos con la mayor naturalidad, pudiendo así el auditorio, apercibir todo el valor de la palabra que, en representación de la ciencia regeneradora de la humanidad, se dirigía a ellos a través del hombre que como apóstol de la ciencia moderna, lucha y vence. El señor Capo demostró una vez más sus profundos conocimientos acerca del estudio realizado sobre el sér humano y demostró científicamente el porqué el hombre no es carnívoro, homnívoro ni hervívoro. El hombre es exclusivamente frugívoro, y, derivado de la falsa alimentación aceptada por las civilizaciones europeas, se originan en el sér humano las enfermedades, siendo éstas cada día más ascendentes.

Remarcó también el fracaso de la humanidad por apartarse de las leyes naturales; adoptando los artificios que destruyen la estética y la belleza natural, alejando así al hombre de la felicidad de la vida, de esa vida única, de esa vida natural. Y dijo que por esas causas, el hombre vive triste, ansiando la felicidad que no puede conseguir ni conseguirá: porque ese propósito forzado, le separa de élla, porque cuanto más esfuerzo, más se separa de las leyes naturales, de esa verdad que encierra el amor, la belleza, y la sabiduría. El amor para saber amar a todo lo que respira con los mismos sentidos, alejándolo del sacrificio, y respetando así, la vida que Dios ha infundido a cada sér. Belleza para purificar el sentido humano y a través de ella comprender la sublime creación de la vida en su aspecto natural; y la sabiduría como justificación de nuestra existencia, en los deberes de lhombre en pro siempre de la humanidad futura, de esa humanidad que purificada por la luz de lo sublime, creará lo bello, lo justo y lo sano; como Dios creó al hombre primitivo. Y por eso los seres que viven apartados de esa idea de ley natural encienden en su corazón el odio, la venganza, el egoísmo que grava en sus almas la huella del sufrimiento, porque para ellos la vida es fracaso, dolor... dolor siempre; y en este sentido se desarrolla la horrorosa guerra, la destrucción de todo y de sí mismo ...y apoyado en esa idea, el conferenciante dijo: «Que, por eso, la matanza de animales, estaba muy cerca de la matanza de hombres».

Dijo también, como tema esencialísimo, que en las escuelas debería enseñarse a los niños la ciencia de la alimentación natural, ya que de ella depende la regeneración de las fuerzas vitales y de la belleza física.

Debemos amar a nuestros hijos. Amarles significa librarles de las tragedias que abruman nuestra existencia; es encaminarlos por el sendero de luz y de verdad: librarlos de las enfermedades y de los vicios todos. ¡Cuánto veneraríamos a nuestros padres, si nosotros hubiésemos nacido sanos y fuertes! Pero el fracaso pesa sobre nuestros cuerpos, enfermos por los tóxicos de la alimentación falsa. Y vemos morir prematuramente a cualquiera de nuestros seres queridos, víctimas de la locura, o bajo las consecuencias de una operación terrible. Y como paralelismo de nuestra civilización, vemos la vida de los animales en la selva, sin que nada perturbe sus instintos naturales; vemos, pues, que la vida de esos animales no se obstruye, y mueren en su término natural, porque la muerte en este caso ya es un hecho de evolución biológica.

Concebir la vida natural no quiere decir acercarse a la vida psíquica de los animales, ni destruir la civilización racional, sino fomentar una vez más la cultura en todos los sentidos, para llegar al más alto grado de perfección moral y material.

Y serían interesantísimos todos los párrafos que por falta de espacio no seguimos punto a punto. Diremos, en síntesis, que el profesor Capo, sin apartarse del tema que unía la conferencia, siempre fué elocuente y lógica su palabra, en el sentido ético y moral.

El ilustre profesor fué ovacionado por el distinguido público que le oyó devoto, y compartió con él aquellos momentos en que se vivió una vida futura.

GENOVEVA PUIG

NUESTRO DIRECTOR EN VALENCIA

Según anunciamos oportunamente, nuestro director, N. Capo, realizó, en unión de su familia, su anunciada visita a Valencia, en cuya ciudad permaneció los días 17, 18, 19 y 20 de marzo, fechas éstas comprendidas dentro de la Semana Fallera celebrada con inusitado bullicio y animación en la ciudad de la dilatada planicie paradisíaca del Turia; llena totalmente de forasteros, de naranjas, de buñuelos, de fallas y de tracas.

N. Capo realizó intensa labor profesional: dió su anunciada conferencia—de la cual publicamos un extracto en otro lugar de este número—en el Ateneo Científico; presidió el banquete vegetariano organizado por Gimnos Club... Y empujado por las compactas muchedumbres, fué llevado de una a otra falla, admirando, en todas ellas, el imponderable ingenio de sus autores.

No tuvo tiempo Capo de recorrer la huerta valenciana ni sus alrededores, de admirar sus huertos, jardines y museos; únicamente le fué dable visitar varias exposiciones de pintura de los hijos de aquel sol, de aquel suelo de artistas de la paleta, de la pluma, del buril o del pentágrama.

Nuestro director, deseando conocer más a fondo la ciudad de los Giner, de los Sorolla, de los Blasco Ibáñez, de los Benlloure, se propone volver a Valencia el próximo mes de mayo para permanecer en élla los días 19, 20 y 21, respondiendo además, de este modo, al requirimiento de Gimnos Club—Colonia de Librecultura de Valencia, nacida del amor inspirado a Capo por el Desnudismo y en correspondencia al entusismo, a los sacrificios y a los estuerzos por él realizados para implantar esa modalidad de la cultura física, moral y mental en España.

Inmensamente agradecidos quedan los naturistas de Barcelona que acompañaron al profesor Capo a Valencia, a «Gimnos Club» por las finezas de recibimiento y cordialidad sincera. Ahora esperamos que los amigos de Valencia vengan a visitar nuestro campo.

Banquete ofrecido al concejal Don Miguel Ollé

Como ya se venía anunciando, en el mes de febrero próximo pasado, se realizó el banquete vegetariano en honor a nuestro amigo y conocido naturista don Miguel Ollé, Concejal del Ayuntamiento de esta ciudad.

Hizo el ofrecimiento del banquete el señor E. Cortezón, contestando el homenajeado con sentidas palabras de agradecimiento.

La comida fué espléndida, bien servida y presentada con exquisitez. Los escogidos platos que se sirvieron fueron saboreados con deleite por los numerosos comensales que asistieron.

Terminado el yantar, se charló animadamente, no por el efecto del vino ni del tabaco—toda vez que estos venenos no rezan con nuestro credo—sino por la alegría de encontrarse reunidos, en grata camaradería, un buen número de amigos naturistas.

Y así, riendo y hablando, fueron pasando los minutos y llegó la hora de comenzar la fiesta literaria.

El profesor Nicolás Capo, haciendo alusión al homenajeado, tuvo para él palabras de encomio, haciendo constar, además, que el banquete se había ofrecido al amigo, no al político. El aludido, contestó que estimaba la deferencia y que poco propicio su carácter a aceptar banquetes y homenajes, aceptaba éste con sumo gusto, por tratarse de un banquente vegeteriano ofrecido por los viejos amigos naturistas y por la sincera amistad que le unía al amigo Nicolás Capo, con el que trabó amistad por correspondencia cuando éste todavía residía en América. Más tarde, al venir el amigo Capo a esta ciudad, él le secundó en su propaganda de naturismo trofológico; siendo Nicolás Capo el primero que dió a conocer, por medio de conferencias, esta moderna teoría en la ciudad de Barcelona.

Continuando el programa, nuestra amiguita la bellísima señorita Lola Tortajada recitó un bonito verso titulado «El beso». «Oriental», de Zorrilla y un fragmento de «mar y cel» fué declamado por José Brunet con el aplauso y la maestría del que está seguro de su arte.

El joven tenor Casanellas, cantó admirablemente: «Reminiscencia Cuyanas», siendo muy aplaudido.

La profesora Rita Ribas interpretó algunos clásicos: Albéniz, Chopin... Justeza, seguridad: buena interpretación.

Nuestro viejo amigo el señor Boleda puso una vez más de relieve su humorismo, haciendo soltar la carcajada a pequeños y grandes.

El joven José M. Armengol recitó un fragmento de «Cançó d'amor i de guerra». Gustó mucho a los concurrentes.

Tomó la palabra el señor Hernández, el cual nos habló de distintos aspectos del naturismo y del desnudismo. Estuvo muy acertado en su peroración, impregnada de optimismo.

Un interesante y bien documentado artículo fué leído por su autora señorita Aurelia Pla.

Ramona Parera recitó poesías gauchas.

También nos dió una bree charla, sobre naturismo y espiritualismo al señor E. Cortezón.

Nuestro distinguido socio don Luis Ibarra, nos leyó una interesante carta dirigida a un su amigo; documento precioso que su autor nos cedió, para que con él engalanásemos las páginas de nuestro magazine (1).

Como final de fiesta, el homenajado don Miguel Ollé, y a instancias de los amigos, tuvo la gentileza de regalar nuestros oídos con el conocido monólogo de Apeles Mestres: «El silenci és d'or». El Político no olvida sus aficiones de gran actor. Al finaiizar fué muy aplaudido y felicitado.

Terminó el acto el profesor Nicolás Capo, con palabras de elevada filosofía naturista, dando una ojeada al panorama mundial. Dijo que la guerra terrible que se avecina no tendría lugar si todos fueran naturistas, porque por encima de todo está la Vida suprema que palpita en cada sér viviente. Los naturistas son los únicos que, en realidad, cumplen el precepto del Evangelio de Cristo:

¡No matar!

ANOMAR.

(1) *Pentalfa*, núm. 166.

EL ARTE Y EL NATURISMO

DESNUDISMO

La película que con el título «Desnudismo» se estrenó en el Capitol, no es para nosotros, los naturistas, la revelación de ningún secreto; únicamente es ver repetido una vez más, el reflejo de nuestras ideas de perfección, bondad y belleza.

El público que aún desgraciadamente vive apartado de esa ciencia de la vida natural, acudió ansioso, ¿de qué? De ver algo nuevo, muy nuevo para ellos... y ante esa expectación se proyectó el bellísimo y profundo film «Desnudismo». Después de una introducción muy acertada y de volver a esa vida que tan alejada está de nosotros, presenta, unido a las bellezas sublimes de la Naturaleza, al hombre desnudo de los falsos prejuicios y de los sentidos degenerados, que se han creado en la civilización de las grandes urbes.

La humanidad debe purificar su cuerpo para *desarrollar* su inteligencia, pues el hombre enfermo no puede crear un hijo sano, ni una obra perfecta; por eso la humanidad se avergüenza de verse desnuda, porque tiene grabada en sus cuerpos la huella de la degeneración repugnante.

Así, digamos que «Desnudismo» es un film altamente moral y de una gran belleza plástica. También es de una justa adaptación la música que acompaña a la escena: tiene en conjunto unos momentos de viva emoción, dentro de una justa expresividad cultural y de un buen gusto moderno.

Felicitamos, pues, al director de la casa Chavez, de París, impresora de «Desnudismo», por su buen acierto: y esperamos, en breve, la presentación de otros films de esta naturaleza, ya que ello es el principio de una obra altamente cultural

GENOVEVA PUIG.

Al Gobernador Civil de Barcelona:

Nosotros creemos aún en un posible mejoramiento del pueblo de Cataluña, a pesar de estar muy degenerado.

Estimamos que se nos debe dejar el camino despejado y en plena libertad para ir nosotros a arrancar de las garras del terrible dragón (el vicio) a la juventud; pero para eso no se nos debe poner obstáculos como se viene haciendo hasta hoy con la publicación de «Pentalfa»; oyendo sólo la voz de esas respetables damas del velo y de la moral, que se creen que van a convencer a los pervertidos y viciosos con la violencia, no! Nosotros les hacemos ver un mundo mejor de placer: la vida natural, la vida optimista, la vida libre y sana en plena Natura, la que redime todo pecado con sus medicinas naturales: el sol y las frutas.

FRESAS CON NATA

Es una buena combinación, agradable y nutritiva. Las fresas o los fresones deben de elegirse siempre bien maduros y sanos. La nata ha de ser al natural, sin azúcar ni cremas, nata pura de leche de cabra o de vaca. Es un plato sabrosísimo, y si se le agrega algunas rodajitas de piña con su jugo resulta un manjar digno de los dioses! También se puede comer pan Dextrin conjuntamente y bien masticado todo.

NARANJAS CON DATILES

Es una agradable combinación, y conviene a los atletas. El dátil es muy energético y tiene un 70 por 100 de alimento aprovechable para los músculos; es proveedor de sangre y de fuerza, lo cual indica que es el gran alimento de resistencia. Por cada comida hay bastante con 25 o 30 dátiles y 8 a 10 naranjas. Esta fruta es muy diurética y oxidente de los residuos de la sangre. También se puede comer un poco de pan Dextrín.

EN LAS SOPAS

Utilice usted en las sopas los tan conocidos «copos de trigo», para hacer normales digestiones y nutrir el organismo con el alimento de la raza blanca: el trigo legendario de Grecia y de Roma. Los «copos de trigo» le alimentan y le corrigen el estreñimiento. Tome «copos de trigo» en las sopas de verdura y en los desayunos de frutas.

NO TOME CAFE

Tome usted café malta con miel pura de abeja: le agradará más y es un gran calmante nervioso; evita los males nerviosos, porque el café de cebada malteado no contiene los tóxicos de la cafeína y otros alcaloides del café colonial. Tome café malta y vivirá usted mejor. ¡Pida usted una prueba y lo adoptará para siempre!

CUANDO NOS ESCRIBA

Envíe usted sellos para la respuesta e indíquenos sus señas exactas.

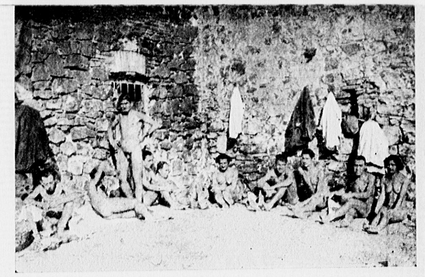
* * *

Todo artículo o trabajo para su publicación en PENTALFA, tiene que venir acompañado con las correspondientes fotografías.

Si no recibe usted PENTALFA, tenga a bien hacérnoslo saber cuanto antes.

No tome usted ninguna otra clase de pan más que el sabroso, medicinal y nutritivo *pan Dextrín*, con el que se hacen buenas digestiones. Es el fundamento de un buen trofismo interno y el retorno a la *Salud verdadera*. No se deje usted engañar por el error!

OTRO DIA DE INVIERNO



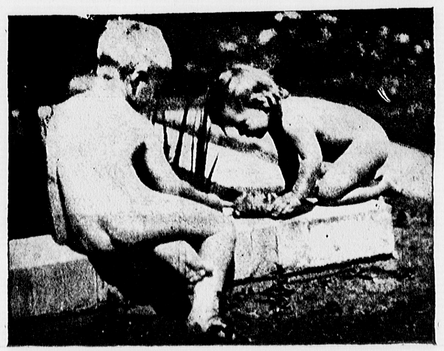
Tomando el sol en un rincón soleado

ESPERANDO AL SOL



Saludo al supremo astro

LOS NIÑOS INICIADOS EN LA LIBRECULTURA ABORRECERÁN LOS VICIOS Y LAS COSTUMBRES CONTRA NATURA



La nueva generación consciente

EL ARTE Y EL NATURISMO

DESNUDISMO

La película que con el título «Desnudismo» se estrenó en el Capitol, no es para nosotros, los naturistas, la revelación de ningún secreto; únicamente es ver repetido una vez más, el reflejo de nuestras ideas de perfección, bondad y belleza.

El público que aún desgraciadamente vive apartado de esa ciencia de la vida natural, acudió ansioso, ¿de qué? De ver algo nuevo, muy nuevo para ellos... y ante esa expectación se proyectó el bellísimo y profundo film «Desnudismo». Después de una introducción muy acertada y de volver a esa vida que tan alejada está de nosotros, presenta, unido a las bellezas sublimes de la Naturaleza, al hombre desnudo de los falsos prejuicios y de los sentidos degenerados, que se han creado en la civilización de las grandes urbes.

La humanidad debe purificar su cuerpo para *desarrollar* su inteligencia, pues el hombre enfermo no puede crear un hijo sano, ni una obra perfecta; por eso la humanidad se avergüenza de verse desnuda, porque tiene grabada en sus cuerpos la huella de la degeneración repugnante.

Así, digamos que «Desnudismo» es un film altamente moral y de una gran belleza plástica. También es de una justa adaptación la música que acompaña a la escena: tiene en conjunto unos momentos de viva emoción, dentro de una justa expresividad cultural y de un buen gusto moderno.

Felicitamos, pues, al director de la casa Chavez, de París, impresora de «Desnudismo», por su buen acierto: y esperamos, en breve, la presentación de otros films de esta naturaleza, ya que ello es el principio de una obra altamente cultural

GENOVEVA PUIG.

Al Gobernador Civil de Barcelona:

Nosotros creemos aún en un posible mejoramiento del pueblo de Cataluña, a pesar de estar muy degenerado.

Estimamos que se nos debe dejar el camino despejado y en plena libertad para ir nosotros a arrancar de las garras del terrible dragón (el vicio) a la juventud; pero para eso no se nos debe poner obstáculos como se viene haciendo hasta hoy con la publicación de «Pentalfa»; oyendo sólo la voz de esas respetables damas del velo y de la moral, que se creen que van a convencer a los pervertidos y viciosos con la violencia, no! Nosotros les hacemos ver un mundo mejor de placer: la vida natural, la vida optimista, la vida libre y sana en plena Natura, la que redime todo pecado con sus medicinas naturales: el sol y las frutas.

FRESAS CON NATA

Es una buena combinación, agradable y nutritiva. Las fresas o los fresones deben de elegirse siempre bien maduros y sanos. La nata ha de ser al natural, sin azúcar ni cremas, nata pura de leche de cabra o de vaca. Es un plato sabrosísimo, y si se le agrega algunas rodajitas de piña con su jugo resulta un manjar digno de los dioses! También se puede comer pan Dextrin conjuntamente y bien masticado todo.

NARANJAS CON DATILES

Es una agradable combinación, y conviene a los atletas. El dátil es muy energético y tiene un 70 por 100 de alimento aprovechable para los músculos; es proveedor de sangre y de fuerza, lo cual indica que es el gran alimento de resistencia. Por cada comida hay bastante con 25 o 30 dátiles y 8 a 10 naranjas. Esta fruta es muy diurética y oxidente de los residuos de la sangre. También se puede comer un poco de pan Dextrín.

EN LAS SOPAS

Utilice usted en las sopas los tan conocidos «copos de trigo», para hacer normales digestiones y nutrir el organismo con el alimento de la raza blanca: el trigo legendario de Grecia y de Roma. Los «copos de trigo» le alimentan y le corrigen el estreñimiento. Tome «copos de trigo» en las sopas de verdura y en los desayunos de frutas.

NO TOME CAFE

Tome usted café malta con miel pura de abeja; le agradará más y es un gran calmante nervioso; evita los males nerviosos, porque el café de cebada malteado no contiene los tóxicos de la cafeína y otros alcaloides del café colonial. Tome café malta y vivirá usted mejor. ¡Pida usted una prueba y lo adoptará para siempre!

CUANDO NOS ESCRIBA

Envíe usted sellos para la respuesta e indíquenos sus señas exactas.

* * *

Todo artículo o trabajo para su publicación en PENTALFA, tiene que venir acompañado con las correspondientes fotografías.

Si no recibe usted PENTALFA, tenga a bien hacérnoslo saber cuanto antes.

No tome usted ninguna otra clase de pan más que el sabroso, medicinal y nutritivo *pan Dextrín*, con el que se hacen buenas digestiones. Es el fundamento de un buen trofismo interno y el retorno a la *Salud verdadera*. No se deje usted engañar por el error!

OTRO DIA DE INVIERNO



Tomando el sol en un rincón soleado

ESPERANDO AL SOL



Saludo al supremo astro

LOS NIÑOS INICIADOS EN LA LIBRECULTURA ABORRECERÁN LOS VICIOS Y LAS COSTUMBRES CONTRA NATURA

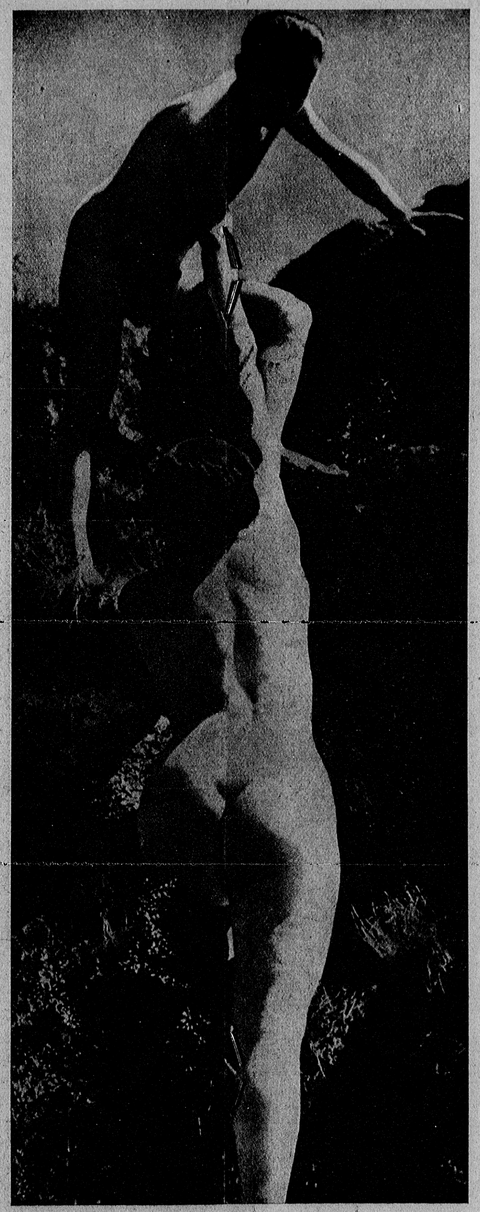


La nueva generación consciente



Conducid por la mano al que no sabe aun el camino de liberación.

DOS BUENOS AMIGOS TREPANDO LA CUESTA DE LA VIDA.



Los años pasan... la muerte llega. ¿Para qué vivir sin libertad? En plena libertad corporal se siente el ritmo profundo y pleno de la existencia,

¡DIGNIFIQUÉMOSNOS!

GIMNASIA DE ESPALDAS



Parthenón, día 9 de Abril, en el silencio y quietud del campo.

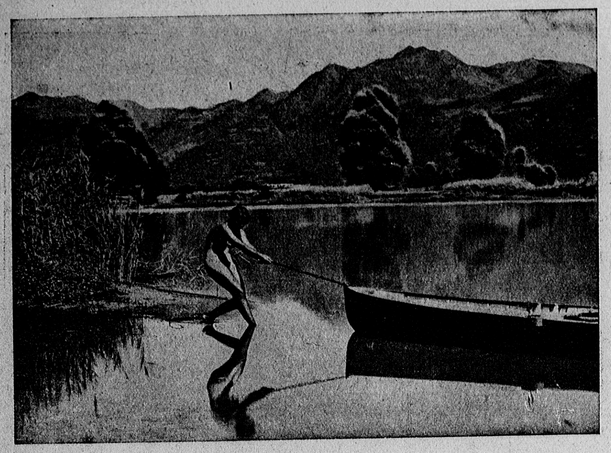
EL LIBRECULTURISMO EN BARCELONA



Soleándose entre pinos. En el Parthenón, día 2 de Abril.



Entre agua y barro los cuerpos se regeneran alegremente.



Las montañas y los ríos son el encanto de la mujer libreculturista.

Preparándose a embarcar hacia lo lejano...

Bailando el Pericón en Sud América y entre guitarra y "poncho"



Diferencias notables: Cómo pasan la vida en el campo, los gauchos de América.



JUGANDO EN PLENA LIBERTAD CORPORAL

En el Parthenón: Instantánea

Voces de aliento

Señor Director de «Pentalfa»:

He tenido el gran acierto de adquirir, por primera vez, un número de «Pentalfa», el 137.

Siempre he tenido más inclinación a nuestra madre Naturaleza, que a la ciudad, debido a mis aficiones artísticas, pues en Natura siempre se halla la alegría de vivir.

El aire, el agua, la luz, el sol y su inmensidad, ha arrobado y satisfecho mi espíritu.

En la sociedad sólo se halla miseria, podredumbre y corrupción; en una palabra: la humanidad degenerada. Decididamente cuente con un afiliado más. No tenía noticias de esta regeneradora Revista que llena todos mis anhelos y con la que me he identificado desde el primer momento, por tratar del ideal más puro de todos los ideales existidos y por existir.

Es preciso que trabajemos en su propagación para conseguir que «Pentalfa» se publique semanal, y más que nada para formar un bloque indisoluble, el cual hemos de aspirar a conseguir.

Espero verme pronto en las filas de la regeneración, donde se vivirá feliz con los de nuestro ideal.

RAMON ROSA AYALA.

Madrid.

Señor Director de la revista «Pentalfa»:

La presente es para manifestarle que sintiendo mucha simpatía por su propaganda naturista y desnudista, no puedo menos de felicitarle por esa bienhechora campaña.

Vaya usted continuando su obra de regeneración humana. Al mismo tiempo he de decirle que hace mucho tiempo que siento una gran devoción por la práctica desnudista, pero mucho más ahora que voy leyendo su revista «Pentalfa», que no dejo ni un solo número sin leer, gustándome cada día más su lectura.

Todos los días practico el desnudismo en mi aposento al levantarme por la mañana, haciendo algo de ejercicio, pero más me gustaría en plena Naturaleza.

JOAQUIN ENTIME.

Barcelona.

WAGNER

Wagner fué un músico lleno de rarezas. La mayor de todas fué la que le movió a mandarse hacer una tumba en el jardín de su casa.

El autor de la famosa *Tetralogía* tenía con frecuencia convidados a su mesa, y así como los egipcios presentaban a sus invitados una momia a la mitad de los banquetes, Wágner dirigía a los suyos un discurso sobre la eternidad y la tumba.

—Amigos míos—solía decirles—, aun en medio de la vida estamos en la muerte. Es un porvenir que nos espera a todos, hasta a los grandes hombres como yo. Sí, yo también tengo que morir, y puedo, si me lo permitís, enseñaros mi tumba.

Y acto seguido, levantándose de la mesa, conducía a sus amigos, con el bocado en la boca, al rincón de su jardín donde esperaba ser enterrado. Allí, en la penumbra, continuaba su discurso macabro, y luego volvían todos al comedor para continuar cenando.

BERTA SOLER.

El tabaco va contra la economía del hogar. Con lo que un hombre gasta en fumar podría tener una importante Biblioteca para instruirse mejor!

En la interesante memoria publicada por «Deutscher tabakgegner» (Sociedad contra el Tabaco) pone de relieve el gasto inmenso que supone el fumar, tanto para la salud como para la economía de las personas.

Solamente lo que se gasta diariamente en dicho vicio podrían remediarse casi en su totalidad las miserias y penalidades que sufren los pobres. Con la inmensa cifra que supone el gasto de los fumadores podríanse construir Escuelas, Sanatorios, etc., etc.

La creciente afición de las mujeres para fumar debiera ser cortada rápidamente con medidas enérgicas, por ser de mucha importancia para la salud de las generaciones venideras. Los hijos de madres que fuman estarán muy propensos a todas las enfermedades, si no lo están ya.

En resumen: el tabaco es la puerta abierta a las enfermedades pectopulmonares y a los trastornos cardíacos y nerviosos.

A donde nos conduce el egoismo

(EL CAMPESINO Y LOS MELONES)

Cierto día un campesino se introdujo en una huerta para robar melones.

Cuando estaba a punto de tomarlos, se puso a pensar:

Me llevaré una bolsa de melones, y los venderé. Con el dinero me compraré una gallina. La gallina pondrá huevos. Nacerán pollitos y los venderé.

Entonces compraré una cerda. La cerda me dará lechoncitos. Los lechoncitos crecerán y se harán cerdos. Los venderé y compraré una yegua.

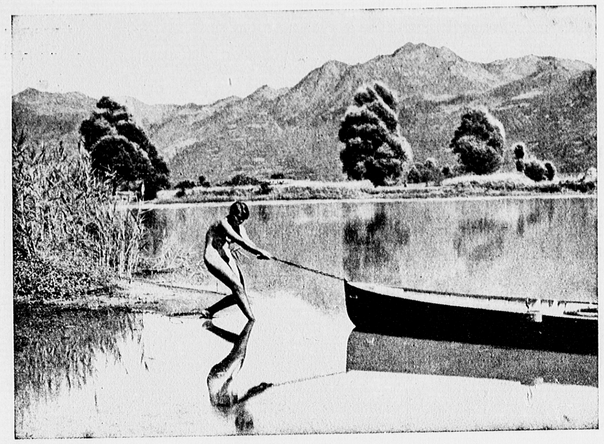
La yegua me dará potrillos. Los criaré y los venderé.

Compraré una huerta y allí sembraré melones.

No me los dejaré robar. Haré buena guardia. Tendré peones que me los vigilen. Yo me aproximaré a ellos y les gritaré: «Tened cuidado. Abrid el ojo que hay un ladrón».

Gritaba tan fuerte que los vigilantes de la quinta donde estaba robando, le oyeron, acudieron donde él estaba y le molieron a palos.

LEON TOLSTOY.



Las montañas y los ríos son el encanto de la mujer libreculturista.

Preparándose a embarcar hacia lo lejano...

Bailando el Pericón en Sud América y entre guitarra y "poncho"



Diferencias notables: Cómo pasan la vida en el campo, los gauchos de América.



JUGANDO EN PLENA LIBERTAD CORPORAL

En el Parthenón: instantánea

Voces de aliento

Señor Director de «Pentalfa»:

He tenido el gran acierto de adquirir, por primera vez, un número de «Pentalfa», el 137.

Siempre he tenido más inclinación a nuestra madre Naturaleza, que a la ciudad, debido a mis aficiones artísticas, pues en Natura siempre se halla la alegría de vivir.

El aire, el agua, la luz, el sol y su inmensidad, ha arrobado y satisfecho mi espíritu.

En la sociedad sólo se halla miseria, podredumbre y corrupción; en una palabra: la humanidad degenerada. Decididamente cuente con un afiliado más. No tenía noticias de esta regeneradora Revista que llena todos mis anhelos y con la que me he identificado desde el primer momento, por tratar del ideal más puro de todos los ideales existidos y por existir.

Es preciso que trabajemos en su propagación para conseguir que «Pentalfa» se publique semanal, y más que nada para formar un bloque indisoluble, el cual hemos de aspirar a conseguir.

Espero verme pronto en las filas de la regeneración, donde se vivirá feliz con los de nuestro ideal.

RAMON ROSA AYALA.

Madrid.

Señor Director de la revista «Pentalfa»:

La presente es para manifestarle que sintiendo mucha simpatía por su propaganda naturista y desnudista, no puedo menos de felicitarle por esa bienhechora campaña.

Vaya usted continuando su obra de regeneración humana. Al mismo tiempo he de decirle que hace mucho tiempo que siento una gran devoción por la práctica desnudista, pero mucho más ahora que voy leyendo su revista «Pentalfa», que no dejo ni un solo número sin leer, gustándome cada día más su lectura.

Todos los días practico el desnudismo en mi aposento al levantarme por la mañana, haciendo algo de ejercicio, pero más me gustaría en plena Naturaleza.

JOAQUIN ENTIME.

Barcelona.

WAGNER

Wagner fué un músico lleno de rarezas. La mayor de todas fué la que le movió a mandarse hacer una tumba en el jardín de su casa.

El autor de la famosa *Tetralogía* tenía con frecuencia convidados a su mesa, y así como los egipcios presentaban a sus invitados una momia a la mitad de los banquetes, Wágner dirigía a los suyos un discurso sobre la eternidad y la tumba.

—Amigos míos—solía decirles—, aun en medio de la vida estamos en la muerte. Es un porvenir que nos espera a todos, hasta a los grandes hombres como yo. Sí, yo también tengo que morir, y puedo, si me lo permitís, enseñaros mi tumba.

Y acto seguido, levantándose de la mesa, conducía a sus amigos, con el bocado en la boca, al rincón de su jardín donde esperaba ser enterrado. Allí, en la penumbra, continuaba su discurso macabro, y luego volvían todos al comedor para continuar cenando.

BERTA SOLER.

El tabaco va contra la economía del hogar. Con lo que un hombre gasta en fumar podría tener una importante Biblioteca para instruirse mejor!

En la interesante memoria publicada por «Deutscher tabakgegner» (Sociedad contra el Tabaco) pone de relieve el gasto inmenso que supone el fumar, tanto para la salud como para la economía de las personas.

Solamente lo que se gasta diariamente en dicho vicio podrían remediarse casi en su totalidad las miserias y penalidades que sufren los pobres. Con la inmensa cifra que supone el gasto de los fumadores podríanse construir Escuelas, Sanatorios, etc., etc.

La creciente afición de las mujeres para fumar debiera ser cortada rápidamente con medidas enérgicas, por ser de mucha importancia para la salud de las generaciones venideras. Los hijos de madres que fuman estarán muy propensos a todas las enfermedades, si no lo están ya.

En resumen: el tabaco es la puerta abierta a las enfermedades pectopulmonares y a los trastornos cardíacos y nerviosos.

A donde nos conduce el egoismo

(EL CAMPESINO Y LOS MELONES)

Cierto día un campesino se introdujo en una huerta para robar melones.

Cuando estaba a punto de tomarlos, se puso a pensar:

Me llevaré una bolsa de melones, y los venderé. Con el dinero me compraré una gallina. La gallina pondrá huevos. Nacerán pollitos y los venderé.

Entonces compraré una cerda. La cerda me dará lechoncitos. Los lechoncitos crecerán y se harán cerdos. Los venderé y compraré una yegua.

La yegua me dará potrillos. Los criaré y los venderé.

Compraré una huerta y allí sembraré melones.

No me los dejaré robar. Haré buena guardia. Tendré peones que me los vigilen. Yo me aproximaré a ellos y les gritaré: «Tened cuidado. Abrid el ojo que hay un ladrón».

Gritaba tan fuerte que los vigilantes de la quinta donde estaba robando, le oyeron, acudieron donde él estaba y le molieron a palos.

LEON TOLSTOY.

A nuestros vendedores

Todos los que deseen recibir nuestro Magazine para la reventa, deben pedir los ejemplares que necesiten para sus compromisos y venta al público, a la Sociedad General de Librería, calle Barbará, 16, Barcelona.

Nuestra publicación es eminentemente científica y moralizadora, y debe distinguirse en absolulo de las publicaciones pornográficas.

«Pentalfa» es la única que defiende, en realidad, el principio de la filosofía Libreculturista.

CULTO AL SOL

Tendremos reunión los días 7, 21 y 28 de mayo.

Los «socios admitidos» por la Sección Libreculturista de «Pentalfa, Sociedad Naturista» que dan invitados para concurrir al Parthenón: campo muy apropiado para las prácticas libreculturistas, completamente cercado y con hermoso bosque de pinos. En el presente número se publican interesantes vistas de dicho campo.

Punto de reunión, el de costumbre: Plaza de España, al lado del «Club femení y d'esports», a las siete de la mañana.

Todos los que deseen ser socios pueden solicitarlo a Pelayo, 60, 3.°, de 5 a 7 tarde. Cuota para los socios: 3 pesetas al mes; mujeres: 2 pesetas; niños: gratis.

Es conveniente que los simpatizantes de nuestra obra y todos los lectores y lectoras en general se decidan cuanto antes para poder demostrar ante el mundo la altura de miras, la fuerza de voluntad y el verdadero cristianismo de nuestra raza; haciendo caso omiso de los rancios prejuicios sexuales, morales y sectaristas. ¡¡¡Os invitamos de corazón!!!

FIESTA DE LA PRIMAVERA

El domingo día 14 de mayo no iremos al Parthehnón. Se irá a San Feliu del Llobregat para confraternizar con la Sociedad Naturista de Barcelona, organizadora de la Fiesta de Primavera; simpático acto que, sin interrupción, se viene celebrando desde mucho tiempo ha. ¡¡¡Debemos asistir todos!!!

Salidas: una el sábado por la noche. Otras por el Apeadero de Gracia, a las 5.25 del domingo, y a las 8. Otras con los autobuses de la Plaza de España: una a las 7 y otra a las 8.

El Naturo Desnudismo y la Revolución Social, por el Profesor N. Capo.

Pídalo Vd. hoy mismo 0'50 ptas.

ORIGEN DEL CARNAVAL

El día de Carnaval es el domingo de Quincuagésima.

Antiguamente el Carnaval, en Venecia, empezaba el 26 de Diciembre.

La palabra Carnaval puede que tenga su origen en palabras latinas «carne vale», adiós carne, expresión que indica que va a empezar la época de penitencia, en la que se suprime la alimentación a base de carne.

Hay quien cree que dicha palabra se ha formado de las palabras «currus navalis», o sea car naval. Sea como quiera, las fiestas de Carnaval tienen su origen en tiempos muy remotos y eran fiestas religiosas. En Roma tenían el nombre de Saturnales, Bacanales y Lupercales. En ellas se toleraba todo desorden y desenfreno.

Tácito, escritor romano, habla de fiestas semejantes en Germania (Alemania), donde se paseaba por los campos, al principio de la primavera, en un carro, la imagen de la diosa Nertha (Madre Tierra) y simbolizaba el renacimiento de la naturaleza.

En Grecia y Roma paseaban la divinidad en un barco con ruedas, rodeado de máscaras que ejecutaban bailes. Se han encontrado, del siglo VI antes de Jesucristo, vasos griegos con pinturas representando estas fiestas.

Las máscaras tienen origen religioso y derivan del culto de los muertos. Se personificaba a los muertos cubriéndose la cara con máscaras horribles y vistiendo de blanco en forma de sudario.

Los soldado sromanos, durante las fiestas saturnales, elegían al más bello de sus compañeros y vistiéndolo con insignias reales era quemado en honor a Saturno; cosa parecida a la costumbre de quemar al monigote que representa al Carnaval.

En Alemania, para organizar esta fiesta, eligen unos *Consejos locos* presididos por el príncipe Carnaval.

Han sido célebres los carnavales de eVnecia, Niza, Turín, Florencia y Nápoles.

JAIME GRANEL.

(De «Las Noticias»).

Nuestra publicación es absolutamente cultural y filosófica y de ninguna manera pornográfica como se han creído algunos lectores mal intencionados.

El desnudismo no es una práctica del bajo pueblo ni del habitante nocturno del cabaret, sino que es una era que renace para la generación de una nueva raza.

Donde hacemos entrar el sol, no entrará el médico.

OPINIONES

Opino que la labor de «Pentalfa», por encima de su obra educadora, es altamente moral y de superiores designios, por cuyos motivos ha de colocarse en el más alto pedestal que un pueblo estableciera jamás en la historia.

Por ella, por su propaganda desnudista y por la diafanidad y altura con que trata todos los problemas que dependen del *Naturismo,* debemos estar sumamente agradecidos, pues sin ella, sin esa estrella de luz que abarca todos los horizontes, ¿qué sería de esta pobre humanidad, esclavizada y corrompida por las falsas necesidades que la actual civilización ha creado?

«Pentalfa»! Yo te saludo con el más efusivo deseo de que sigas la labor de regeneración del mundo, con tan gran empeño emprendida y que tan querida te es! ¡Lástima grande que la humanidad todavía no haya comprendido, por desgracia, tu elevada finalidad!

LEOPOLDO ORTEGA.

Jerez.

Opino que en el tiempo que lleva de publicación la revista «Pentalfa» ha llegado a un nivel que pocas revistas de su índole suelen alcanzar. Es una revista que gusta por su lectura y claridad en los artículos, por tal motivo de fácil interpretación por todas las clases; no llevando, como otras revistas, palabras huecas e incomprensibles.

Es una verdadera proeza lo que están llevando a cabo los dirigentes de esa revista; labor que, sin un máximo de cariño a la Natura y al Bien de Todos es imposible realizar.

JAUME VIDAL.

Opino que la labor realizada por «Pentalfa» en pro de la regeneración de la Raza ha de merecer el aplauso de todos los que hayan tenido la suerte de conocerla, pues con ello no sólo habrán tenido ante sí el ejemplo del titánico esfuerzo de su Director, sino que en lo sucesivo y al tratar de tan fundamental problema, lo harán con un conocimiento de causa muy difícil de adquirir fuera del marco de sus indicaciones.

M. LOPEZ BELLIDO.

Jerez.

Opino que «Pentalfa» (hermoso nombre que me enseñó a descifrar Vidal) es la quinta esencia de lo mejor y de lo bueno; su lectura la recomiendo a todos los míos con admiración entusiasta. «Pentalfa», sin tener tendencia Social, Política, ni Religiosa, leyéndola, y comprendiendo en todo su alcance sus postulados ¡qué Sociedad más humana se formaría...! ¡Qué Política tan limpia...! ¡Qué Religión tan hermosa...!

MANUEL SANCHEZ.

Cadiz.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

EL DOCTOR CARMELO SANCHEZ

Tuvimos el grato placer de estrechar la mano del conocido doctor Naturista don Carmelo Sánchez, en nuestra Administración, cuya visita fué una demostración de simpatía. Al mismo tiempo nos invitó, en nombre de los organizadores, a que tomáramos parte en la reunión asamblea de médicos y profesionales naturistas a efectuarse en Bussot (Alicante), en el mismo edificio del Sanatorio Naturista, entre el 15 al 20 de mayo.

Quedamos agradecidos infinitamente por todo.

NUESTRAS FIESTAS

El día 26 de marzo, a las cinco de la tarde, se efectuó en la Escuela «Pentalfa» la anunciada fiesta literaria.

Abrió la sesión el infatigable profesor don Nicolás Capo, haciendo una breve charla de elogio al Naturismo.

El joven J. M. Armengol, dijo, con manifiesta comicidad, el monólogo «Una gran noticia». Fué muy aplaudido.

La señora Ramona Perera nos demostró, una vez más, su maestría interpretadora recitando admirablemente el conocido poema gaucho de José Hernández, «Martín Fierro».

A continuación, el notable tenor Pedro Casanellas hizo gala de su dicción y matizada voz con las canciones «L'emigrant», «Carmen» y otras de su extenso repertorio. Le acompañó al piano la profesora señorita Rita Ribas, que, además de secundarle con mucho acierto, ejecutó con maestría: «Momento musical» de Schumann, «Córdoba» de Albéniz y un vals de Chopin.

Hallándose en la fiesta el culto vegetariano y distinguido amigo don Miguel Ollé, Conceial de nuestro Ayuntamiento, se dignó tomar parte activa en la misma recitando—a petición de la concurrencia — un gracioso monólogo de Apeles Mestres que ha dicho en otras ocasiones, y que no nos cansamos de oír.

Se sortearon valiosos lotes de libros naturistas, y, tras breves palabras del profesor Capo, terminó el acto, que transcurrió en medio de la franca camaradería que es peculiar de nuestras fiestas.

JOSE BRUNET.

EN PAZ

Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo Vida,
porque nunca me diste ni esperanza fallida
ni trabajos injustos ni pena inmerecida;
porque veo al final de mi rudo camino
que yo fuí el arquitecto de mi propio destino:
que si extraje las mieles o la hiel de las cosas
fué porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas,
cuando planté rosales coseché siempre rosas.
Cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno;
¡más tú no me dijiste que mayo fuese eterno!
Hallé sin duda largas las noches de mis penas;
mas no me prometiste tú sólo noches buenas,
y en cambio tuve algunas santamente serenas.
Amé, fuí amado, el sol acarició mi faz.
Vida, nada me debes! Vida, estamos en paz!

AMADO NERVO.

DESNUDISMO FAMILIAR

Matrimonio serio desea conocer otro para practicar juntos naturismo Integral por las mañanas de Domingos y días festivos, gastos a medias. Dirigirse a S. P. N. redacción «Pentalfa».

ESTRELLAS «PENTALFA» PARA LA SOLAPA

Para que en los puntos de reunión de las excursiones, llegadas a las estaciones, por la calle, etc., etc., le puedan fácilmente reconocer a usted como naturista, le conviene llevar en el ojal de la solapa, o si es mujer prendida en el pecho, una bonita estrella de cinco puntas con los colores azul y oro. Vale 2 pesetas.

SALIDAS DE LA SOCIEDAD NATURISTA

(*Raurich,* 14, *pral.*)

El profesor N. Capo ha terminado ya de dar en nuestra entidad el cursillo de 4 conferencias sobre Trofoterapia.

Día 7 de mayo: A Gavá; salida a las 5'30 por el apeadero del paseo de Gracia, presupuesto 2 ptas.

Día 14 de mayo: Fiesta de Primavera. A la pineda de San Feliu del Llobregat. Véanse detalles en programas especiales.

Nota: Los demás domingos se irá a Gavá para activar la construcción de la casita en la playa.

CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES DEL ESTOMAGO.

1.—**Fiebres gástricas**: Incompatibilidades.
2.—Cansancio vital: Exceso de albúmina, carnes y embutidos.
3.—Dilatación de las paredes: Leche y bebidas, helados y comidas calientes.

SINTOMAS

1.—**Empachos**: Exceso de [illegible]
2.—Gastritis aguda: grado acentuado.
3.—Gastritis tóxica: crónica.

CURACION

1.—Cómo deben tomarse los líquidos y semilíquidos.
2.—Cómo deben tomarse los sólidos y semisólidos.
3.—Régimen y plan ideal del fragivorismo.

SEÑORITA MODELO

Artista pintor desea señorita para modelo al desnudo. Escriba indicando señas y acompañando retrato, a (101) Administración de «Pentalfa», Alcoy, 2, Barcelona.

CABALLERO

Desea relacionarse con señoritas naturistas. Escriba indicando su dirección a A. G. Administración de «Pentalfa», Alcoy, 2, Barcelona.

RECIBIMOS LAS REVISTAS:

«Educator», «Iniciales», «Salud y Vida» y «Arte Culinario» de Barcelona. «Orto», «Estudios», «Frutográfico» de Valencia. «Vida Nueva» de Rosario, y «La Idea», «Macrobia», «Mensajero de la Salud» y «Vivir» de Buenos Aires.

De Chile «Natura» y correspondencia de Teresa Huguet. De la Habana recibimos «Pro-Vida» «Aurora» y otras.

CORRESPONDENCIA CON SEÑORITAS

Joven de las Islas Baleares nos pide hagamos saber a las simpáticas lectoras de «Pentalfa», que desea tener correspondencia con señorita sobre temas naturistas, vegetarianos, trofológicos y Libreculturistas. El es isleño y posee buena cultura. Tiene 28 años de edad y es entusiasta naturista. Escribir a esta redacción bajo las iniciales S. L. O.

CONFERENCIA SOBRE LAS ENFERMEDADES DEL HIGADO Y SU CURA TROFICA, DADA POR EL PROFESOR N. CAPO EN LA SOCIEDAD NATURISTA.

¿Qué es el hígado?

Una fábrica de azúcar.

Alimentos que no convienen: grasas, carnes, azúcares industriales, aceites, fritos, mantecas, quesos, huevos, gelatinas, helados, purés, pastelería y confitería, turrones y budines, mermeladas y jaleas.

Los que convienen más son: fresas, cerezas, peras, melocotones, albaricoques, naranjas, piñas, limones, uva no muy dulce y sandía.

Evitar las incompatibilidades y adoptar el crudivorismo absoluto; convenientemente adaptado a cada caso individual es lo más acertado para las enfermedades del hígado.

DOS OBRAS NUEVAS PUBLICADAS RECIENTEMENTE, DEL PROF. N. CAPO

La casa Maucci, de Barcelona, acaba de interesar al Prof. N. Capo por un libro sobre «Cocina Vegetariana y Trofológica», el cual acaba de aparecer con una hermosa portada en colores con alegorías de frutas. Su precio es de 2 pesetas. La otra obra es: «El pan Dextrín y la Salud». Su precio es de una peseta.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

A Ignacio Prat (Manresa).—Nosotros estamos prácticamente convencidos de que Kuhne estaba en un error cuando escribió que los alimentos que más rápidamente se digieren son los de mayor valor nutritivo:

No, porque, por ejemplo, el *limón* es el de más fácil digestión de todos y, sin embargo, no nutre. El limón es muy medicinal y depurativo, pero no produce sangre porque le falta azúcar. También creemos firmemente que está en error Kuhne cuando afirma que «las frutas que no han llegado aún a completa madurez son las más nutritivas». Las más medicinales querrá decir; a menos que sea un error de la tradución alemana.

Pues cuanto más sazonada y dulce es una fruta más valor químico nutritivo tiene.

Por lo demás, le diremos que nosotros somos convencidos desnudistas todo el año. Aunque usted vea descritos, a veces, platos a base de vegetales cocinados, somos frugívoros y crudívoros en todo.

EL VIII CONGRESO DE LA UNION INTERNACIONAL VEGETARIANA, EN BERLIN EDEN, DEL 9 AL 13 DE JUNIO DE 1932

Bajo un sol resplandeciente—indicio de risueño suceso—tuvo lugar este Congreso, que si no correspondió a las esperanzas que en él se tenían, no por eso debemos dejar de felicitarnos de su relativo éxito. Yo digo siempre: No contentarse del éxito obtenido es una de las mejores posibilidades para buscar nuevos sucesos más considerables.

«Eden», que se encuentra a 33 kilómetros de Berlín, es la más importante colonia vegetariana de Alemania; y realizar en sus jardines un Congreso naturista fué una idea sumamente saludable para todos.

«Eden» es una colonia en la que las especulaciones de la tierra ya no perturban el trabajo de sus habitantes. Es casi una tierra libre.

El programa del Congreso fué bastante variado; pero le faltaban las líneas bien puras de una convicción netamente vegetariana, tan necesaria en la actualidad. Su día más importante fué el del 11 de junio, en el que tres hombres bien conocidos e interesantes de elocuencia expusieron sus respectivas ideas.

El prof. Dr. Ude (el Savonarola del siglo XX), Bulkakot (el intérprete de las ideas de Tolstoi) y Herner Zimmermann, el simpático luchador por el vegetarismo y la liberación mundial de los pueblos oprimidos.

El Dr. Ude es eclesiástico y habló vestido con su sotana. Sin embargo es un luchador por el bien y por el verdadero cristianismo. Ude debe sernos simpático, pues lucha contra el capitalismo y contra los falsos intérpretes de las ideas de Jesús. Abogó por el vegetarismo integral y combatió abiertamente el tabaquismo y el alcoholismo. Sus sesenta años no le impiden el obrar aún con juvenil vigor.

Herner Zimmermann, vestido solamente de calzoncillos blancos, habló más detenidamente. Su voz y sus movimientos, llenos de sinceridad, le hacen siempre simpático. Es una figura de hombre libre y franco.

Ude y Zimmermann fueron dos contrastes, bien que caminan los dos hacia el mismo objetivo. Uno, revolucionario, pero vestido de negro; otro, revolucionario también, pero casi desnudo, mostrando un cuerpo bronceado por el sol. Es una figura que hace pensar en un Ghandi europeo. Bulgakov, el secretario de Tolstoi, no demostró que era natural intérprete del gran maestro ruso. No supo comprender las palabras de Zimmermann ni el sentido de la filosofía india que él personifica en occidente.

En conclusión, se puede decir que el VIII Congreso Vegetariano fué, a pesar de sus sensibles deficiencias, un suceso importante.

Sesenta delegados de 16 países y cerca de 40 delegados más representando a Alemania, han tomado parte en el Congreso, que fué visitado por más de 3.000 vegetarianos de Berlín, de Alemania y del extranjero.

Podemos, pues, con decidida voluntad, esperar un porvenir mejor para la Idea.

N. de la Redacción. — No hemos querido modificar el estilo de las notas presentes, que gentilmente nos envía desde Berlín nuestro corresponsal y cofrade Karl Rist.

Higiene del Matrimonio

del Dr. ROSCH

Lo mejor que se ha publicado sobre el criterio naturista en la cuestión sexual. Seguido además con varios trabajos sobre desnudismo y numerosas láminas al desnudo

Precio: 2 pesetas y se envía contrareembolso a quien lo solicita a la calle **PELAYO, 60, 3.° BARCELONA**

Sastrería OLIMPIA Aldana, 11 - (Junto Teatro Olimpia) **OTELLO RICCI**

Temporada de PRIMAVERA Y VERANO

Precios módicos y trabajo esmerado

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

El mejor "CAFÉ MALTA"

MARCA

"LA SEGADORA"



LA SEGADORA

PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Riéas, Rambla Flores, 25, Hospital, 2 y Paseo Borne, 8.—Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 26 y Salmerón, 75. — Escayola Hermanos, Travesera, 165 – J. Buscató, Aragón, 309

Fabricante: M. CASANOVAS, Montmany, 30. - Teléfono 76785. - BARCELONA

PAN DEXTRINIZADO

ELABORADO CON HARINAS SUPERIORES

BLANCO E INTEGRAL

A 1'25 EL KILO

Panadería de Santiago Campdepadrós

UNICO FABRICANTE EN GRACIA

SERVICIO A DOMICILIO

VERDI, 9 — TELÉFONO 72044

PAN DEXTRINIZADO

BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT

— DE —

MELITÓN BOTINES

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

Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes) Teléfono 50046 BARCELONA

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

Casa de los PURÉS Harinas, Legumbres y Purés de todas clases, todo garantizado

Prueba nuestro rico CALDO VEGETAL

Pasaje Madoz, 4 - 1 - Teléfono 17063

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Panadería de la Bonanova

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

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

BARCELONA **Plaza Bonanova, 5**

Comedor Vegetariano Trofológico PELAYO, 60, 3.°

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

CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES DEL ESTOMAGO.

1.—Fiebres gástricas: Incompatibilidades.
2.—Cansancio vital: Exceso de albúmina, carnes y embutidos.
3.—Dilatación de las paredes: Leche y bebidas, helados y comidas calientes.

SINTOMAS

1.—Empacho, [illegible]
2.—Gastritis aguda: grado acentuado.
3.—Gastritis tóxica: crónica.

CURACION

1.—Cómo deben tomarse los líquidos y semilíquidos.
2.—Cómo deben tomarse los sólidos y semisólidos.
3.—Régimen y plan ideal del fragivorismo.

SEÑORITA MODELO

Artista pintor desea señorita para modelo al desnudo. Escriba indicando señas y acompañando retrato, a (101) Administración de «Pentalfa», Alcoy, 2, Barcelona.

CABALLERO

Desea relacionarse con señoritas naturistas. Escriba indicando su dirección a A. G. Administración de «Pentalfa», Alcoy, 2, Barcelona.

RECIBIMOS LAS REVISTAS:

«Educator», «Iniciales», «Salud y Vida» y «Arte Culinario» de Barcelona. «Orto», «Estudios», «Frutográfico» de Valencia. «Vida Nueva» de Rosario, y «La Idea», «Macrobia», «Mensajero de la Salud» y «Vivir» de Buenos Aires.

De Chile «Natura» y correspondencia de Teresa Huguet. De la Habana recibimos «Pro-Vida» «Aurora» y otras.

CORRESPONDENCIA CON SEÑORITAS

Joven de las Islas Baleares nos pide hagamos saber a las simpáticas lectoras de «Pentalfa», que desea tener correspondencia con señorita sobre temas naturistas, vegetarianos, trofológicos y Libreculturistas. El es isleño y posee buena cultura. Tiene 28 años de edad y es entusiasta naturista. Escribir a esta redacción bajo las iniciales S. L. O.

CONFERENCIA SOBRE LAS ENFERMEDADES DEL HIGADO Y SU CURA TROFICA, DADA POR EL PROFESOR N. CAPO EN LA SOCIEDAD NATURISTA.

¿Qué es el hígado?

Una fábrica de azúcar.

Alimentos que no convienen: grasas, carnes, azúcares industriales, aceites, fritos, mantecas, quesos, huevos, gelatinas, helados, purés, pastelería y confitería, turrones y budines, mermeladas y jaleas.

Los que convienen más son: fresas, cerezas, peras, melocotones, albaricoques, naranjas, piñas, limones, uva no muy dulce y sandía.

Evitar las incompatibilidades y adoptar el crudivorismo absoluto; convenientemente adaptado a cada caso individual es lo más acertado para las enfermedades del hígado.

DOS OBRAS NUEVAS PUBLICADAS RECIENTEMENTE, DEL PROF. N. CAPO

La casa Maucci, de Barcelona, acaba de interesar al Prof. N. Capo por un libro sobre «Cocina Vegetariana y Trofológica», el cual acaba de aparecer con una hermosa portada en colores con alegorías de frutas. Su precio es de 2 pesetas. La otra obra es: «El pan Dextrin y la Salud». Su precio es de una peseta.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

A Ignacio Prat (Manresa).—Nosotros estamos prácticamente convencidos de que Kuhne estaba en un error cuando escribió que los alimentos que más rápidamente se digieren son los de mayor valor nutritivo:

No, porque, por ejemplo, el *limón* es el de más fácil digestión de todos y, sin embargo, no nutre. El limón es muy medicinal y depurativo, pero no produce sangre porque le falta azúcar. También creemos firmemente que está en error Kuhne cuando afirma que «las frutas que no han llegado aún a completa madurez son las más nutritivas». Las más medicinales querrá decir; a menos que sea un error de la tradución alemana.

Pues cuanto más sazonada y dulce es una fruta más valor químico nutritivo tiene.

Por lo demás, le diremos que nosotros somos convencidos desnudistas todo el año. Aunque usted vea descritos, a veces, platos a base de vegetales cocinados, somos frugívoros y crudívoros en todo.

EL VIII CONGRESO DE LA UNION INTERNACIONAL VEGETARIANA, EN BERLIN EDEN, DEL 9 AL 13 DE JUNIO DE 1932

Bajo un sol resplandeciente—indicio de risueño suceso—tuvo lugar este Congreso, que si no correspondió a las esperanzas que en él se tenían, no por eso debemos dejar de felicitarnos de su relativo éxito. Yo digo siempre: No contentarse del éxito obtenido es una de las mejores posibilidades para buscar nuevos sucesos más considerables.

«Eden», que se encuentra a 33 kilómetros de Berlín, es la más importante colonia vegetariana de Alemania; y realizar en sus jardines un Congreso naturista fué una idea sumamente saludable para todos.

«Eden» es una colonia en la que las especulaciones de la tierra ya no perturban el trabajo de sus habitantes. Es casi una tierra libre.

El programa del Congreso fué bastante variado; pero le faltaban las líneas bien puras de una convicción netamente vegetariana, tan necesaria en la actualidad. Su día más importante fué el del 11 de junio, en el que tres hombres bien conocidos e interesantes de elocuencia expusieron sus respectivas ideas.

El prof. Dr. Ude (el Savonarola del siglo XX), Bulkakot (el intérprete de las ideas de Tolstoi) y Herner Zimmermann, el simpático luchador por el vegetarismo y la liberación mundial de los pueblos oprimidos.

El Dr. Ude es eclesiástico y habló vestido con su sotana. Sin embargo es un luchador por el bien y por el verdadero cristianismo. Ude debe sernos simpático, pues lucha contra el capitalismo y contra los falsos intérpretes de las ideas de Jesús. Abogó por el vegetarismo integral y combatió abiertamente el tabaquismo y el alcoholismo. Sus sesenta años no le impiden el obrar aún con juvenil vigor.

Herner Zimmermann, vestido solamente de calzoncillos blancos, habló más detenidamente. Su voz y sus movimientos, llenos de sinceridad, le hacen siempre simpático. Es una figura de hombre libre y franco.

Ude y Zimmermann fueron dos contrastes, bien que caminan los dos hacia el mismo objetivo. Uno, revolucionario, pero vestido de negro; otro, revolucionario también, pero casi desnudo, mostrando un cuerpo bronceado por el sol. Es una figura que hace pensar en un Ghandi europeo. Bulgakov, el secretario de Tolstoi, no demostró que era natural intérprete del gran maestro ruso. No supo comprender las palabras de Zimmermann ni el sentido de la filosofía india que él personifica en occidente.

En conclusión, se puede decir que el VIII Congreso Vegetariano fué, a pesar de sus sensibles deficiencias, un suceso importante.

Sesenta delegados de 16 países y cerca de 40 delegados más representando a Alemania, han tomado parte en el Congreso, que fué visitado por más de 3.000 vegetarianos de Berlín, de Alemania y del extranjero.

Podemos, pues, con decidida voluntad, esperar un porvenir mejor para la Idea.

N. de la Redacción. —. No hemos querido modificar el estilo de las notas presentes, que gentilmente nos envía desde Berlín nuestro corresponsal y cofrade Karl Rist.

Higiene del Matrimonio

del Dr. ROSCH

Lo mejor que se ha publicado sobre el criterio naturista en la cuestión sexual. Seguido además con varios trabajos sobre desnudismo y numerosas láminas al desnudo

Precio: 2 pesetas y se envia contrareembolso a quien lo solicita a la calle **PELAYO, 60, 3.° BARCELONA**

Sastrería OLIMPIA Aldana, 11 - (junto Teatro Olimpia) **OTELLO RICCI**

Temporada de PRIMAVERA Y VERANO

Precios módicos y trabajo esmerado

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

El mejor "CAFÉ MALTA"

MARCA

"LA SEGADORA"



PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Riéas, Rambla Flores, 23, Hospital, 2 y Paseo Borne, 8.—Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 26 y Salmerón, 75. — Escayola Hermanos, Travesera, 165 – J. Buscató, Aragón, 309

Fabricante: M. CASANOVAS, Montmany, 33. - Teléfono 75735. - BARCELONA

PAN DEXTRINIZADO

ELABORADO CON HARINAS SUPERIORES

BLANCO E INTEGRAL

A 1'25 EL KILO

Panadería de Santiago Campdepadrós

UNICO FABRICANTE EN GRACIA

SERVICIO A DOMICILIO

VERDI, 9 — TELÉFONO 72044

PAN DEXTRINIZADO

BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT

— DE —

MELITÓN BOTINES

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

Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes) Teléfono 30046 BARCELONA

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

Casa de los PURÉS Harinas, Legumbres y Purés de todas clases, todo garanizado

Prueba nuestro rico CALDO VEGETAL

Pasaje Madoz, 4 - 1 - Teléfono 17063

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Panadería de la Bonanova

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

Depósitos: Caspe, 57 (esquina Baylén) **y Muntaner, 36** (Colmados) **BARCELONA** **Plaza Bonanova, 5**

Comedor Vegetariano Trofológico PELAYO, 60, 3.°

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

ADQUIERA HOY MISMO!!!

"EVANGELIO DE RÂMAKRISHNA"

UNA PESETA EJEMPLAR

Pedidos de diez ejemplares, sólo 6 pesetas

EL LIBRO MAS INSTRUCTIVO Y MORAL

es el libro de las 30 parábolas

● ● ●

CONTIENE LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS:

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

ILUSTRADO CON ORIGINALES GRABADOS DE PEÑARROCHA

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

● ● ●

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

BLANCAS MARGARITAS.-

MARIPOSAS DE PRIMAVERA



Moza libreculturista, bello exponente de salud y de belleza.-Donde da el sol no se acerca el médico.



D E S C A N S A N D O

EVANGELIO de RAMAKRISHNA

UNA PESETA EJEMPLAR

Pedidos de diez ejemplares, sólo 6 pesetas

EL LIBRO MAS INSTRUCTIVO Y MORAL

es el libro de las 30 parabolas

CONTIENE LOS SIGUIENTES CAPITULOS:

Prólogo, de N. C.
Parábola del ciclante y los ciegos.
Parábola del agricultor y la acequia.
Parábola del alfarero y el pozo.
Parábola del labrador en el campo.
Parábola del sembrador.
Parábola del pescador.
Parábola de la hormiga y la montaña de arroz.
Parábola del pescador.

El hombre y su cabeña.
El silencio y la vida.
Cada cual en su sendero.
Corazón puro.
Dios reside en todos.
Peligro de los poderes psíquicos.
Parábola del pobre en el mundo.
La fuerza en la fe es necesaria para la realización.
El que mucho abarca poco aprieta.
Ser Uno con todos.
Parábola del labrador y su tesoro.
El dolor, el sufrir y el amar.
¿Quién es un verdadero maestro espiritual?
Restrinja el mal.
Dios es el ser de la sabiduría.

ENSEÑADO CON GRABADOS

GRABADOS DE PARABOLA

Un precioso libro de enseñanzas, de gran interés para los niños de 6 a 60 años

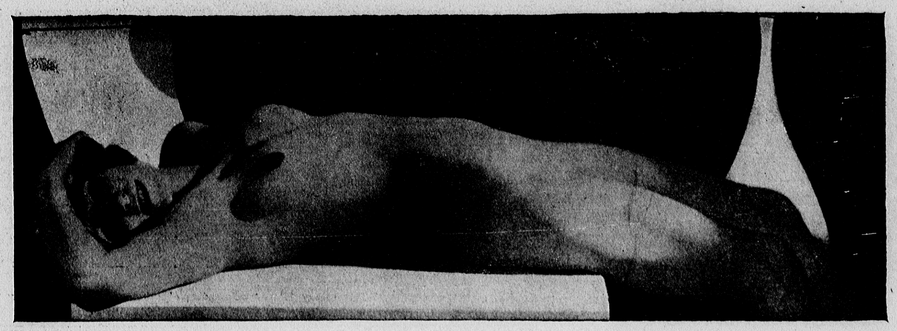
NOTA IMPORTANTE.—Los pedidos deben hacerse siempre a calle Pelayo, 60, 3.º, Barcelona (España), los cuales se sirven a reembolso, si son para España, y los de América previo el envío de su importe por giro al Banco Hispano-Americano de Barcelona.

BLANCAS MARGARITAS..

MARIPOSAS DE PRIMAVERA



Moza libreculturista, bello exponente de salud y de belleza.-Donde da el sol no se acerca el médico.



D E S C A N S A N D O

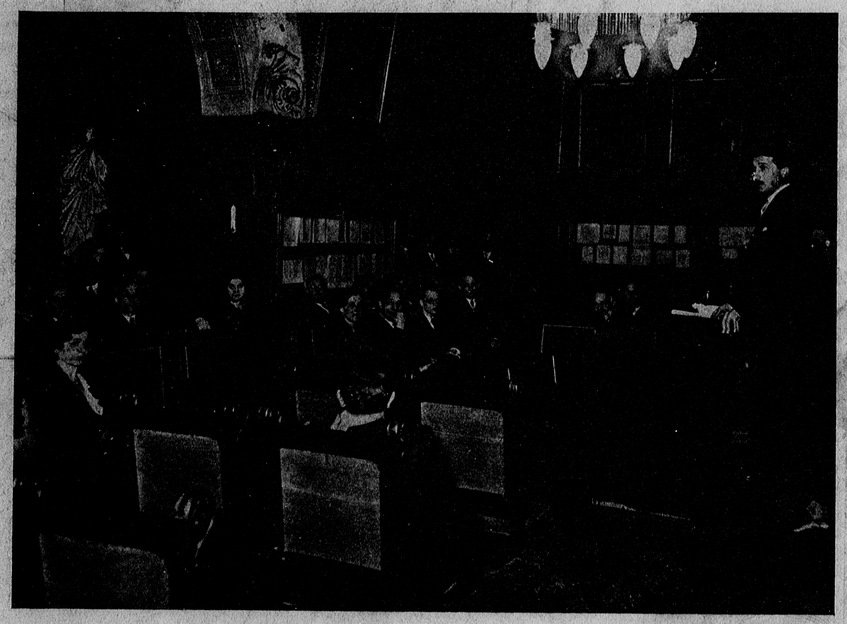


DEL BANQUETE NATURISTA OFRECIDO AL SR. OLLÉ

Parte de la concurrencia que asistió al banquete y fiesta literaria ofrecida al Sr. Ollé el 26 de febrero.
(Véase la reseña en el texto)

"El Naturismo científico como medio de regeneración humana" en el Ateneo Barcelonés.

(Véase la reseña en el texto)



Tribuna del aristocrático e intelectual Ateneo Barcelonés.-El Prof. N. CAPO minutos antes de comenzar su interesante Conferencia, la tarde del 1.° de Abril, en cuyo local se aglomeró numerosa concurrencia. La conferencia que fué vivamente comentada por el nutrido público.

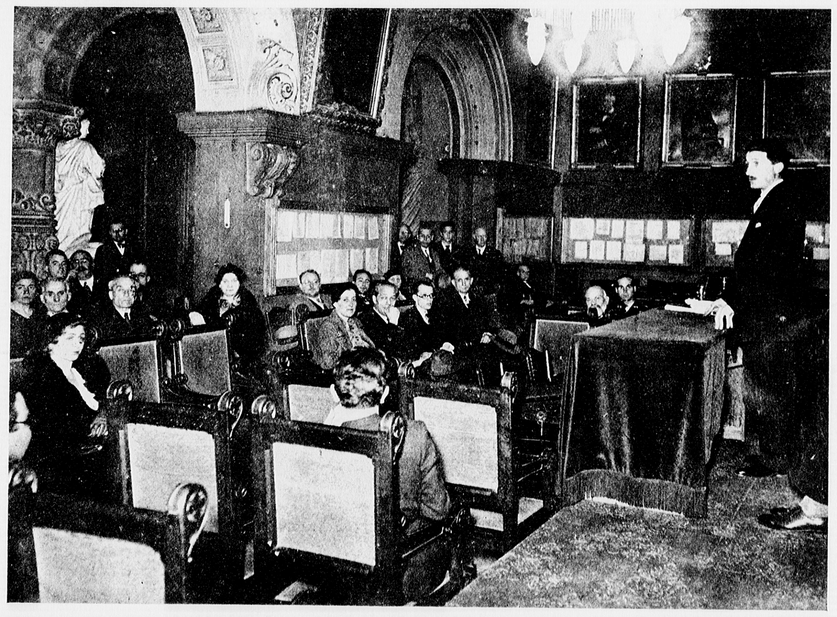
DEL BANQUETE NATURISTA OFRECIDO AL SR. OLLÉ



Parte de la concurrencia que asistió al banquete y fiesta literaria ofrecida al Sr. Ollé el 26 de febrero.
(Véase la reseña en el texto)

"El Naturismo científico como medio de regeneración humana" en el Ateneo Barcelonés.

(Véase la reseña en el texto)



Tribuna del aristocrático e intelectual Ateneo Barcelonés.-El Prof. N. CAPO minutos antes de comenzar su interesante Conferencia, la tarde del 1. de Abril, en cuyo local se aglomeró numerosa concurrencia. La conferencia que fué vivamente comentada por el nutrido publico.