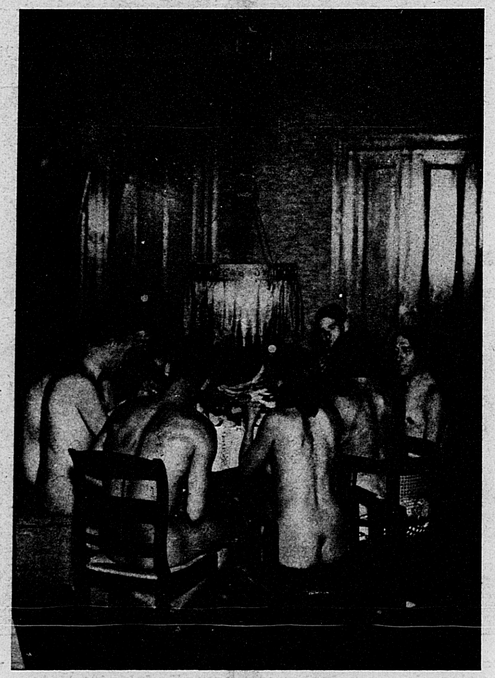
Cena Naturo-Desnudista efectuada el 24 de agosto en nuestro local, a la cual acudió numeroso público adepto. Desarrollóse el acto en franca y armónica camaradería.



Un rincón de la sala de la cena frugívora Desnudista de las 8 mesas servidas

El formidable éxito que obtuvo la idea de efectuarse por primera vez en Barcelona una velada artística en la cual debían estar todos completamente desnudos hace que anime a la junta de la sección Libreculturista a efectuar una segunda velada Desnudista en el mes próximo

Desnudismo entre Naturistas



Otra de las 8 mesas Naturo - Desnudistas en la que la uva y el melón se devoraban deliciosamente

El Desnudismo verdadero es la revolución social más grande efectuada en nuestros tiempos

(Lea la reseña en el texto)

Tomaron parte numerosos artistas y agradó muchísimo

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N.° 88328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

DESNUDISMO Y AMOR MATERNAL



Interesante grupo de concurrentes al Parthenón

Aquí están los zarpadores de una nueva era, los héroes de una nueva civilización, una nueva vida, una nueva sensación dentro de las notas armónicas y honestas que nos ofrece una Vida Racional, una Vida Natural que jamás podrán comprender espíritus malintencionados y huérfanos de toda sensación pura, de toda sinceridad anímica.

¡Renovarse es vivir!—dijo el poeta—. Y nosotros, los libreculturistas de todo el mundo, no hacemos más que dar el ejemplo. ¿Y para cuándo, sino, vamos a dejar el deseo de satisfacer los ensueños idealistas de nuestro corazón? ¡La vida pasa!¡¡Los años corren! ¡La muerte se acerca! ¿Nuestra conciencia está tranquila? ¿No? Pues, entonces, ¡manos a la obra! Y a aquellos que nos critican y calumnian, a aquéllos que no tienen el gesto varonil de desprenderse de sociales prejuicios y nos envidian, les ofrecemos los bravos versos del poeta, que siguen:

ENVIDIA

Aquel que con sus alas se levanta
es odiado de aquel que no le iguala;
celos causa el que sube y hace gala
cuando audaz en su vuelo se agiganta.

¿Por qué, para el que surge, inquina tanta
si aquí todo por ley tiene su escala?
Está hecha para el cielo azul el ala,
está hecha para el légamo la planta.

Aunque rabien de envidia los gusanos,
los cóndores se encumbran, soberanos,
a través de las brumas y las nubes.

Y a despecho de fútiles enanos,
ascienden del montón de los humanos
los que baten sus alas cual querubes!

ADAN ISOLA.

México.

Barcelona, 15 Noviembre 1933 **Número 178** PRECIO: 50 céntimos

OTRO ASPECTO DE LA DANZA DEL FUEGO EN EL PARTHENÓN



No son indios del Chaco, ni del Amazonas, ni de Alhasca; son desnudistas de Barcelona

SILUETAS DESNUDAS EN EL CAMPAMENTO DEL PARTHENÓN



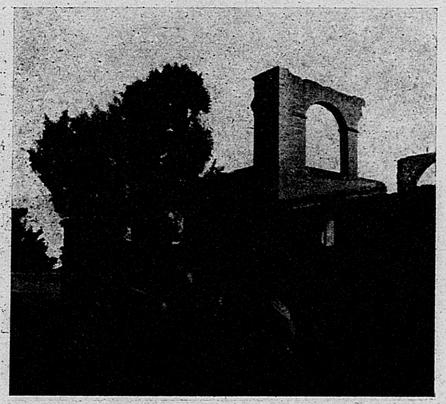
Instantánea tomada de noche mientras la danza del fuego se ejecuta con arte naturista

SALUDANDO AL FUEGO



Sólo el rumor sedoso y candente se oye en la noche, noche en que las estrellas entonan lejanas, la música de las esferas...

CUADRO PLÁSTICO LIBRECULTURISTA



El arte al desnudo en el Parthenón

UNA FAMILIA DESNUDISTA ARGENTINA



El convencido naturista Sr. Evaristo Gramage, de General Alvar (Mendoza) República Argentina, enseña a sus niños la verdadera cultura sexual y moral

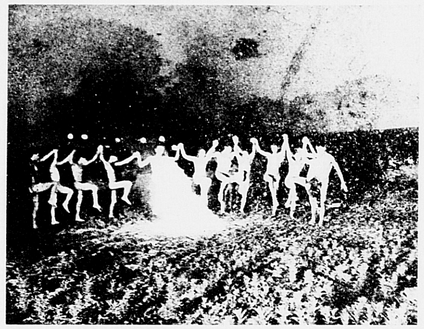
Los niños sanos y puros son los verdaderos baluartes del progreso

EN EL PINAR DE LA ACEVEDA (Guadarrama) DECLARADO MONUMENTO NACIONAL



El Sr. Cristóbal, Naturo-Desnudista convencido, haciendo gimnasia un poco peligrosa porqué por debajo pasa el río de la Aceveda

OTRO ASPECTO DE LA DANZA DEL FUEGO EN EL PARTHENÓN



No son indios del Chaco, ni del Amazonas, ni de Alhasca; son desnudistas de Barcelona

SILUETAS DESNUDAS EN EL CAMPAMENTO DEL PARTHENÓN



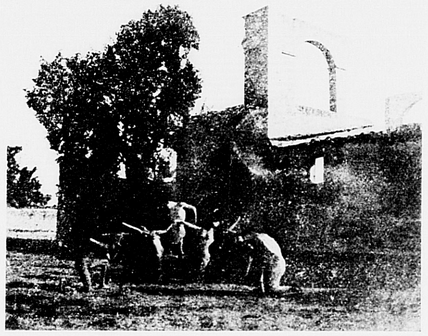
Instantánea tomada de noche mientras la danza del fuego se ejecuta con arte naturista

SALUDANDO AL FUEGO



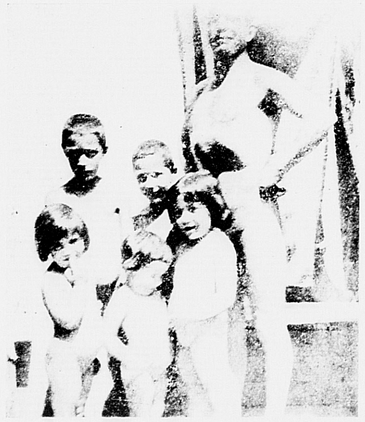
Sólo el rumor sedoso y candente se oye en la noche, noche en que las estrellas entonan lejanas, la música de las esferas...

CUADRO PLÁSTICO LIBRECULTURISTA



El arte al desnudo en el Parthenon

UNA FAMILIA DESNUDISTA ARGENTINA



El convencido naturista Sr. Evaristo Gramage, de General Alvar (Mendoza) Republica Argentina, enseña a sus niños la verdadera cultura sexual y moral

Los niños sanos y puros son los verdaderos baluartes del progreso

EN EL PINAR DE LA ACEVEDA (Guadarrama) DECLARADO MONUMENTO NACIONAL



El Sr. Cristobal, Naturo-Desnudista convencido, haciendo gimnasia un poco peligrosa porque por debajo pasa el rio de la Aceveda

Regalo a nuestros lectores

"UN MES ENTRE DESNUDISTAS"

POR

ROGER SALARDENNE

El más importante libro Libreculturista publicado hasta la fecha.
El de mayor convencimiento y el más sincero, que va en apoyo de la Librecultura.
Numerosas láminas al Desnudo.
Su valor es de 5 pesetas, y a nuestros lectores solamente 1'50 !!!

Pedidos a Redacción PENTALFA: Pelayo, 60, 3.º-Barcelona

Pida Vd. también **"El Naturo-Desnudismo y la Revolución Social"** que acaba de lanzarse al público. Importantísimo!!!

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	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendoro 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. Straborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930	5'00
«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

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

PAN DEXTRINIZADO
BLANCO E INTEGRAL
HORNO DE MONTSERRAT
— DE —
MELITÓN BOTINES

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina integral superior, a 1'75 el kilo

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

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

Sucursal en BURRIOL :-: (Castellón)
Ladrillar, 1 y 3
SR. PITART

EL MEJOR "CAFE MALTA"
MARCA
LA SEGADORA



PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

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

Fabricante: M. CASANOVAS
Montmany, 30 Teléfono 76785
BARCELONA

ENFERMOS CRÓNICOS!
Recordad que los Medicamentos Vegetales
"LAVINTERN"
son el complemento de la Trofología

Medicamentos Vegetales "LAVINTERN": N.° 1, Estreñimiento, Gran depurativo; 2, Estómago; 3, Tos, Asma y Bronquitis; 4, Diabetis; 5, Nerviosidad, Insomnio; 6, Reuma, Gota y Mal de piedra.

Pedid GRATIS la 6.ª edición del interesante libro
EL SEGURO DE LA SALUD
con infinidad de grabados.
Texto ameno y científico. Infinidad de consejos y un extenso formulario de cocina racional

Procure que no falte en su casa este interesante libro

Depósito J. JULIÁ Buenavista, 9 BARCELONA (Gracia)

VALE-REGALO
Medicamentos vegetales «LAVINTERN»
Buenavista, 9.—Laboratorio.—Barcelona
Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme gratis la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA VIDA
Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

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**

¿Quiere Vd. tomar baños de sol en Barcelona?
Acuda al Solarium de la calle Alcoy, 2 y 10
TELEFONO 79771

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN
Pan integral. Harina de trigo dextrinizada. Café Malta «Falp». Sal de régimen. Harina de Malta «Falp» para corregir las indigestiones. Miel de Romero. Tamarindo. Se sirve a domicilio
CENTRO DIETÉTICO "F A L P"
Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 75555

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 alimentación 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!

ADMINISTRADORA:
RAMONA PERERA
Alcoy, 2 y 10
TELÉFONO 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

DIRECTOR:
Profesor: N. CAPO
Pelayo, 60, 3.°
15 NOVIEMBRE 1933

Charlas científicas

¿SOMOS O NO SOMOS?

Es ya crecido el número de enfermos, familias de camaradas naturistas e incluso compañeros nuestros en los ideales libreculturistas, que nos han escrito extensas cartas, lamentándose de que en París, lo mismo que en otras partes de Francia, les hayan engañado en lo que a tratamientos naturistas curativos se refiere.

Ahora, en carta abierta, contestamos:

Lo que pasa en Francia (país y cuna de la ciencia microbiológica) es una verdadera paradoja, queridos amigos!!

Allí, donde todo debiera ser criterio unificado, ciencia exacta, verdad comprobada y razón pura por ser el «cerebro del mundo», es, precisamente, donde hay más confusión y disparidad de criterios, máxime entre los llamados naturistas (!).

Al eminentísimo Paul Carton, glorificado hasta por algunos poetas españoles, no le gustan las naranjas, ni los tomates, ni los limones... Y ya puede figurarse el lector que no gustándole a él estos exquisitos y ventajosos frutos (ricos en vitaminas y oxidantes en gran escala, capaces de reducir en pocas horas una fiebre de cuarenta grados, tampoco los recomienda a sus enfermos. ¿Por qué? ¿Teme una crisis fuerte? Pues ahí está precisamente el criterio científico y el valor del médico para mantener con los naturales recursos el equilibrio fisiológico!

¿Y en cuanto al crudivorismo? ¿Qué opinan ellos del semicrudivorismo? ¿Qué concepto tienen formado del Desnudismo integral? ¡Quia!, de todo eso no debemos ni hablarles si queremos que continúen siendo nuestros amigos...

Ellos son extremistas... Y extremistas, en nuestro criterio, es todo aquel que ama una vida de platos cocidos, que gusta de la permanencia de muchas horas en salones lujosos de atmósfera pútrida, que es poco amigo de dar sol a su piel, que abusa del placer genésico... Ellos nos tachan a nosotros de extremistas! Pero ahora preguntamos: ¿qué extremo es el más ridículo? ¿Quiénes son los extremistas: los que aman la vida, los que conservan la salud, los que comen para vivir... o bien los que viven para comer, los que se suicidan con los venenos diarios?

Otros hay que no están de acuerdo con las incompatibilidades químicas de los alimentos, ciencia que nosotros predicamos para bien de la humanidad, de aquella parte de la humanidad que nos crea y siga nuestro ejemplo; y ésos, en su afán de llevarnos la contraria, comen y recomiendan comer muchos vegetales juntos, frutas con verduras, miel con aceite, etc., etc., llegando a tolerar su «paladar» y su estómago la ingestión de quince o veinte especies de plantas y frutas!! Entre ellos tenemos al ya famoso Rimbault con su «basconnaise» que hay para echar a correr...

Otro de los extremistas es el místico y soñador gandhista Demarquette, con su horror al cuerpo desnudo de los desnudistas.

¿Qué diremos del director y animador de la Trade Union? Pues bien, nada; que no sea tan extremista y que en una mañana de otoño deje que los ígneos rayos del sol besen su anémica epidermis.

Pero lo que nos ha hecho más gracia y despertado la hilaridad ha sido el semidesnudismo de los ya famosísimos doctores Durville. El semidesnudismo en pleno siglo XX es algo bochornoso e incomprensible. Y eso en un país ultraavanzado en el que «no se chupan el dedo», como dicen los americanos del sur. Los doctores Durville poseen la ciencia naturista «embotellada», ciencia que le están «semisoplando» al doctor Carton, y acabarán por «soplársela» toda si éste se descuida un poco y no se hace más extremista que ellos.

No podemos concebir que, naturistas de la altura de los prohombres de la ciencia naturista, recomienden carnes y pescaditos a sus enfermos, enfermos que han tenido la desgracia de no ver más claro el verdadero Naturismo científico integral, por desgracia para ellos, porque para curarse mal no tenían necesidad de ir a buscar una receta naturista a cerebros con muy poco naturismo, por no decir nada!! ¿Somos o no somos?

Si se les pregunta por qué recomiendan esas substancias cadavéricas alegan que el francés que hace un trabajo intelectual intensivo, que está metido muchas horas seguidas en una oficina, o bien el obrero francés que trabaja muy activamente, por ejemplo, en una mina, necesitan—*dicen ellos*—de la reposición de una fuerte cantidad de alimento azoado.

¡Como si el francés, desde el punto de vista fisiológico, no fuese igual que un español o un chileno!

Además de que el alimento azoado, nitrogenado o albuminoso se halla representado en la escala química de los alimentos de origen vegetal, por cierto en muy alto grado; por ejemplo: en las setas, en el trigo, en el maíz, en las lentejas, en las habas, en las judías, en los garbanzos, en las arvejas, los cocos, los cacahuetes, las nueces... Los animales más fuertes de la Tierra son el elefante, el toro, el camello, el gorila, el caballo, y éstos comen sólo vegetales!

¿Verdad, lector querido, que Francia es el país de las paradojas?

Pues bien, mientras unos señores químicos *no vegetarianos* nos demuestran que todas las substancias cárneas o cadavéricas contienen los más terribles venenos, como por ejemplo, las tomaínas, las leucomaínas, ácido úrico, etc., etc., y no las recomiendan a nadie, los llamados naturistas (?)—oh sarcasmo—propagan que no es conveniente ser extremista y que para no debilitar el organismo y dejarlo sin excitación conviene comer un poco cada día, o, cuando menos, unas tres veces por semana!!!

ADMINISTRADORA:
RAMONA PERERA
Alcoy, 2 y 10
TELÉFONO 70771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR:
Profesor: N. CAPO
Pelayo, 60, 3.º
15 NOVIEMBRE 1933

Charlas científicas

¿SOMOS O NO SOMOS?

Es ya crecido el número de enfermos, familias de camaradas naturistas e incluso compañeros nuestros en los ideales libreculturistas, que nos han escrito extensas cartas, lamentándose de que en París, lo mismo que en otras partes de Francia, les hayan engañado en lo que a tratamientos naturistas curativos se refiere.

Ahora, en carta abierta, contestamos:

Lo que pasa en Francia (país y cuna de la ciencia microbiológica) es una verdadera paradoja, queridos amigos!!

Allí, donde todo debiera ser criterio unificado, ciencia exacta, verdad comprobada y razón pura por ser el «cerebro del mundo», es, precisamente, donde hay más confusión y disparidad de criterios, máxime entre los llamados naturistas (!).

Al eminentísimo Paul Carton, glorificado hasta por algunos poetas españoles, no le gustan las naranjas, ni los tomates, ni los limones... Y ya puede figurarse el lector que no gustándole a él estos exquisitos y ventajosos frutos [illegible] ricos en vitaminas y oxidantes en gran escala, capaces de reducir en pocas horas una fiebre de cuarenta grados, tampoco los recomienda a sus enfermos. ¿Por qué? ¿Teme una crisis fuerte? Pues ahí está precisamente el criterio científico y el valor del médico para mantener con los naturales recursos el equilibrio fisiológico!

¿Y en cuanto al crudivorismo? ¿Qué opinan ellos del semicrudivorismo? ¿Qué concepto tienen formado del Desnudismo integral? ¡Quia!, de todo eso no debemos ni hablarles si queremos que continúen siendo nuestros amigos...

Ellos son extremistas... Y extremistas, en nuestro criterio, es todo aquel que ama una vida de platos cocidos, que gusta de la permanencia de muchas horas en salones lujosos de atmósfera pútrida, que es poco amigo de dar sol a su piel, que abusa del placer genésico... Ellos nos tachan a nosotros de extremistas! Pero ahora preguntamos: ¿qué extremo es el más ridículo? ¿Quiénes son los extremistas: los que aman la vida, los que conservan la salud, los que comen para vivir... o bien los que viven para comer, los que se suicidan con los venenos diarios?

Otros hay que no están de acuerdo con las incompatibilidades químicas de los alimentos, ciencia que nosotros predicamos para bien de la humanidad, de aquella parte de la humanidad que nos crea y siga nuestro ejemplo; y ésos, en su afán de llevarnos la contraria, comen y recomiendan comer muchos vegetales juntos, frutas con verduras, miel con aceite, etc., etc., llegando a tolerar su «paladar» y su estómago la ingestión de quince o veinte especies de plantas y frutas!! Entre ellos tenemos al ya famoso Rimbault con su «basconnaise» que hay para echar a correr...

Otro de los extremistas es el místico y soñador gandhista Demarquette, con su horror al cuerpo desnudo de los desnudistas.

¿Qué diremos del director y animador de la Trade Union? Pues bien, nada; que no sea tan extremista y que en una mañana de otoño deje que los ígneos rayos del sol besen su anémica epidermis.

Pero lo que nos ha hecho más gracia y despertado la hilaridad ha sido el semidesnudismo de los ya famosísimos doctores Durville. El semidesnudismo en pleno siglo XX es algo bochornoso e incomprensible. Y eso en un país ultraavanzado en el que «no se chupan el dedo», como dicen los americanos del sur. Los doctores Durville poseen la ciencia naturista «embotellada», ciencia que le están «semisoplando» al doctor Carton, y acabarán por «soplársela» toda si éste se descuida un poco y no se hace más extremista que ellos.

No podemos concebir que, naturistas de la altura de los prohombres de la ciencia naturista, recomienden carnes y pescaditos a sus enfermos, enfermos que han tenido la desgracia de no ver más claro el verdadero Naturismo científico integral, por desgracia para ellos, porque para curarse mal no tenían necesidad de ir a buscar una receta naturista a cerebros con muy poco naturismo, por no decir nada!! ¿Somos o no somos?

Si se les pregunta por qué recomiendan esas substancias cadavéricas alegan que el francés que hace un trabajo intelectual intensivo, que está metido muchas horas seguidas en una oficina, o bien el obrero francés que trabaja muy activamente, por ejemplo, en una mina, necesitan—*dicen ellos*—de la reposición de una fuerte cantidad de alimento azoado.

¡Como si el francés, desde el punto de vista fisiológico, no fuese igual que un español o un chileno!

Además de que el alimento azoado, nitrogenado o albuminoso se halla representado en la escala química de los alimentos de origen vegetal, por cierto en muy alto grado; por ejemplo: en las setas, en el trigo, en el maíz, en las lentejas, en las habas, en las judías, en los garbanzos, en las arvejas, los cocos, los cacahuetes, las nueces... Los animales más fuertes de la Tierra son el elefante, el toro, el camello, el gorila, el caballo, y éstos comen sólo vegetales!

¿Verdad, lector querido, que Francia es el país de las paradojas?

Pues bien, mientras unos señores químicos *no vegetarianos* nos demuestran que todas las substancias cárneas o cadavéricas contienen los más terribles venenos, como por ejemplo, las tomaínas, las leucomaínas, ácido úrico, etc., etc., y no las recomiendan a nadie, los llamados naturistas (?)—oh sarcasmo—propagan que no es conveniente ser extremista y que para no debilitar el organismo y dejarlo sin excitación conviene comer un poco cada día, o, cuando menos, unas tres veces por semana!!!

Eso no son más que maneras de ver la paja en el ojo ajeno...

Entonces, ¿en qué quedamos? ¿La carne es buena o no para el organismo humano? ¿El hombre es carnívoro o frugívoro?

Si una substancia es tóxica, no por ingerirse en pequeña cantidad dejará de serlo.

Por lo que a nosotros se refiere, afirmamos una vez más que el hombre es frugívoro y no debe comer carne!!

No somos extremistas con afirmar una cosa natural, con aconsejar el cumplimiento de las leyes naturales, como el no fumar, el no beber alcohol, el no pasar mucho tiempo sin baños de sol, etc., porque sabemos bien que el hombre es frugívoro por naturaleza y no se debilitará ni morirá de hambre por no comer carnes, ni se intoxicará por no fumar, ni se volverá loco por no beber alcohol... sino todo lo contrario. El que se aparta de las leyes de la Naturaleza, el que peca, el que transgrede el precepto natural es el verdadero extremista, y no el que cumple con los mandatos supremos de Natura!

Esto es todo lo que podemos contestar por hoy a nuestros amigos que nos han interrogado si somos o no somos.

N. CAPO

COSAS DE LA CIENCIA... AHORA RESULTA QUE:

¡EL SOL NO ES CALIENTE NI LUMINOSO!

Las diversas ascensiones que recientemente se han realizado en la estratosfera demuestran hasta la evidencia que el astro del día no tiene calor ni luz.

Los diferentes sabios que han subido casi a 20.000 metros de altura han podido observar y probarnos que el Sol es gris, oscuro o por lo menos neutro e incoloro. Ellos no pueden afirmar aún que la temperatura en el Sol sea exactamente la misma que reina en el éter, o sea la de 273 grados bajo cero, pero, de todos modos, afirman que es baja, muy baja.

Eso, del resto, no debe extrañar sino a primera vista, ya que si pensamos un poco, nos acordamos fácilmente de que las observaciones terrestres habían revelado manchas en el Sol, y hacían ver, en el centro del mismo, una masa oscura, incandescente. Además de eso, la cromosfera y la atmósfera coronal que envuelven al Sol han sido siempre consideradas como poseedoras de una temperatura inferior, por lo menos, a la de la supuesta fuente de luz y calor.

En resumen, no quedaba, pues, nada más que una superficie muy brillante, pero relativamente sutil—la fotosfera—, que podía creerse no incandescente.

En vista de esos datos que poseíamos de antaño, nos asistía, entonces, el derecho de preguntar cómo podía ser que entre un centro frío (cuya existencia era evidenciada por las manchas) y una cromosfera y atmósfera coronal no incandescentes, podía existir y mantenerse el fuego de la fotosfera.

* * *

Y bien. De las observaciones realizadas ahora en la estratosfera resulta positivamente que la fotosfera misma no es, tampoco ella, un fuego, ni de fuego. Ella resulta ser simplemente un grande centro emisor de ondas, de forma, más o menos, magnéticas. Estas ondas no son, en sí mismas, ni calientes, ni frías, ni obscuras, ni luminosas: ellas son, desde este punto de vista, absolutamente neutras.

Pero dichas ondas, cuando llegan a chocar contra ciertas partículas de materia, comunican a ésta una energía que por el choque se convierte en luz y calor, y la sensación es tanto más fuerte cuanto más serán numerosas las partículas de materia que entren en resonancia con el Sol.

* * *

Así han bastado algunas ascensiones a la estratosfera para quitar al Sol y, por consiguiente, a todas las estrellas, el título de «astros luminosos».

¡Aunque esa nueva concepción del Sol oscuro resulte ser, tal vez, muy antigua! Ya que cuando (hace algunos siglos) un nuevo iniciado a los misterios de Eulisis había soportado victoriosamente las pruebas, un sacerdote, velado, pasaba, corriendo, al lado de él y le decía misteriosamente: «El Sol es un dios negro».

HENRI JULLIEN

(*Del diario "Marseille-Soir"*)

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

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

Las consecuencias Patológicas de no tomar baños de sol y de aire en casa

(Continuación)

Al hombre, viviendo en el ambiente artificial de las ciudades, emparedado entre cal y cemento, ladrillos y asfalto, oliendo siempre a gasolina quemada, respirando sólamente gases artificiales y venenosos, atormentando a todas horas las más recónditas celdillas de su cerebro con el ensordecedor ruído de los vehículos; a ese hombre, decía, le sucederá algo muy parecido a lo que a la planta: Se tornará anémico, languidecerá, perderá su lozanía, pudiéramos decir; y por fin, una muerte prematura lo arrebatará.

Volviendo a nuestra planta. ¿Qué se nos ocurriría hacer si la viésemos amarillenta y reseca, próxima a la muerte? Pondríamos el tiesto o maceta al sol, la regaríamos, y al cabo de unos días se operaría en ella un cambio maravilloso. Su color, de amarillento tornaríase verde, sus hojas abatidas volverían a erguirse, y toda ella nos diría bien a las claras que había vuelto a la vida, recobrada su lozanía y alejado de sí aquella «anemia» que amenazaba destruirla.

A ese hombre de las ciudades, amarillento, de mirada lánguida, abatido; a ese hombre que a la legua huele a anemia, disfrazada a veces de cebamiento, le falta lo que a la planta: mucho sol y tierra mojada, y, además, mucho, mucho aire puro; porque en las ciudades se respira una atmósfera complicadísima; muchos gases y substancias entran en su composición: carbono, amoníaco, partículas de hierro, carbón y cemento, que tan perjudiciales son para el pulmón. Todo, sí, todo; todo excepto lo más útil y necesario: ¡Oxígeno!

Ese maldito medio, esa maldita ciudad es la que, poco a poco pero de una manera constante, va atrofiando, de generación en generación, a la humanidad.

Ahora bien, esos muchachuelos que, con el cuello erguido como una escoba nos miran por encima de sus hombros y sostienen, mostrándolo a diestra y siniestra, un pomposo título y están prestos a sacarse del bolsillo ,en señal de garantía, todos sus cincuenta o sesenta y tantos aprobados, notables y sobresalientes me objetarán que nosotros no somos plantas y que, por tanto, ni comparación queda sin efecto por ser pura metáfora, y, por último, querrán tumbarse con un «arma terrible»: La Selección Natural.

A lo primero, les contestaré que es muy conveniente que se estudien mejor la Biología, y así no caerán en la vulgaridad de negar las profundas analogías que existen entre las leyes de la Botánica y la Zoología. En cuanto a lo último, la Selección Natural es, en efecto, un arma terrible; pero en manos más diestras y experimentadas que las suyas. Esa es una ley natural. Precisamente por eso, es una ley general, y en el terreno de lo particular es de efectos nulos.

Qué, incautos jovencitos naturalistas ¿Esperáis a que la Naturaleza, con su Selección, venga a socorreros ahí, en esos callejones inmundos o en esos pútridos antros en los que un palmo de terreno se disputa a puñetazos, en los que se respira una atmósfera nauseabunda? ¿Por qué mancilláis su inmaculada pureza con tamaños despropósitos? Ella sólo persigue fines generales, y si el hombre, en su vanidad, espera ser socorrido por ella en ese ambiente...¡Allá él!

Vivimos apartados de la Naturaleza y sólo retornando a ella podremos salvarnos. Mas no retorno primitivista, troglodita y salvaje, sino reintegración consciente. Sólo extirpando lo malo de nuestra civilización podremos disfrutar, con natural y fundada alegría, de todo lo bueno que ella encierra.

Y para terminar ,lector amigo que has tenido la paciencia de seguirme hasta aquí, quiero hacerte saber que Goethe, hace más de un siglo se me adelantó con esta su profecía:

«Aun es de día, todavía es tiempo de que el hombre despierte. Ya llega la noche en que no se podrá hacer nada».

NICOLÁS CAPO

Sección práctica de cocina Racional a cargo de R. Perera

Estos días es un hecho que *en todas partes cuecen tenorios*, como también es una realidad el que todas las castañeras cuecen castañas. Yo, la verdad, con todo y agradarme mucho los versos, antes de gastarme un real por una entrada en el teatrillo del barrio, donde van a destemplarme los oídos con los degüellos que hacen a los versos de Zorrilla, y con la agravante de que me vería precisada a claudicar de mis prácticas naturistas debido a la ingestión de «morcillas tóxicas» que la mayoría de aficionados se toman la libertad de hacernos tragar, prefiero—ruego no me tilden de prosaica—gastarlo en castañas.

Con unas cuantas castañas (no confundirlas con mamporros) asaditas o hervidas y un poco de fruta fresca—melón, uva o peras—se puede componer el desayuno, comida o cena de un frutariano. Es una comida completa. La castaña es incompatible con todos los alimentos harinosos o feculentos, como por ejemplo: el pan, trigo y sus derivados: fideos, arroz, patatas; boniatos, maíz... En cambio, armonizan perfectamente con fruta fresca, debiéndose preferir las que hemos nombrado anteriormente.

Este harinoso y agradable fruto no es recomendable a las personas que padecen estreñimiento.

Por el contrario, a las personas que deseen engordar les irá admirablemente un régimen a base de castañas con fruta fresca.

Si queréis probar un rico bocado comed castañas asadas o hervidas conjuntamente con cucharaditas de nata montada o sin batir (crema de leche), y amenizado con trocitos de melón o granos de uva, y, si es posible (si vuestra cartera os lo permite), acompañad esta comida de poeta con trocitos de ananá (piña del Brasil). No os vayáis al otro mundo sin probar esta combinación feliz!

Comidas a base de verduras

Las últimas berenjenas de la temporada son siempre duras y de sabor muy fuerte. Los amantes del fruto de esta planta solanácea pueden saborear su plato favorito hasta que no haya más que una berenjena en el huerto. Claro está que no podrán comerlas asadas al natural, porque, como dejamos dicho, son muy duras; pero podrán comerlas guisadas de otras formas para atenuar su sabor áspero. Veamos algunas recetas.

Se pelan las berenjenas y se hierven; luego de cocidas se cortan a lonjas delgadas, se rebozan simplemente con harina y se fríen en aceite abundante y muy caliente, para que queden bien crocantes. Se sirven al momento.

Otra fórmula: Son también muy sabrosas las berenjenas hirviéndolas en la forma antes dicha: luego cortadas a lonjas o tiras y rebozadas con huevo batido y harina o galleta rallada.

Berenjenas rebozadas a la Pierina

Después de peladas las berenjenas, se hierven en una olla con agua, y al estar cocidas se colocan en una escurridera y se dejan enfriar. Luego se cortan a lonchas delgaditas; se empapan de salsa espesa de tomate; se escurren y pasan por pan rallado. Luego se rebozan con huevo batido, al que le habremos mezclado un picadillo de ajo y perejil, y, por último, se empanan de nuevo con galleta rallada y se fríen en abundante aceite bien caliente.

Con el auxilio de estos rebozados podemos preparar un plato decorativo. Después de preparados los rebozados, se colocan en una fuente, y sobre cada rebozado se echa una cucharada de mayonesa adornada de pizcas de pimiento morrón asado. Sobre la salsa se echa lechuga romana o escarola bien picadita. Se espolvorean al final con trufa finamente picada y se sirven. Estas últimas manipulaciones—el colocar la mayonesa, lechuga, etc., sobre los rebozados—han de hacerse con presteza para evitar que los rebozados se reblandezcan y pierdan toda la gracia.

Berenjenas al horno

Se hierven las berenjenas como explico en la receta anterior; se pican menudas, se colocan en una fuente, se rocían con salsa de tomate colado y se espolvorean con galleta rallada y un poco de queso, rallado también. Se coloca la fuente en el horno y se sirve al momento que se ha formado costra doradita.

Si este plato desea hacerse más sabroso se le echa huevo batido antes de espolvorearlo con la galleta y el queso.

Todos estos platos, servirdlos junto con una ensalada de lechuga romana o escarola, tomates, aceitunas y zanahoria.

CAPO, EN VALENCIA

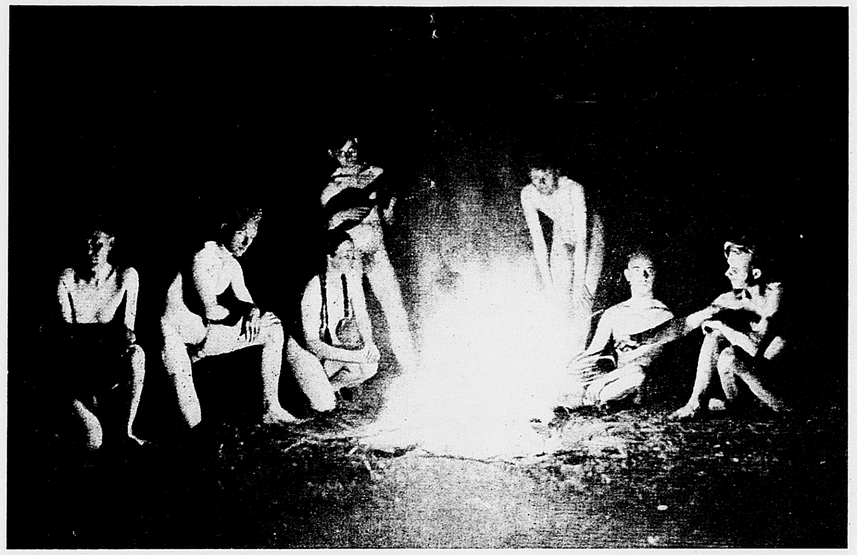
«Gimnos Club», la colonia libreculturista valenciana, ha contado, durante los días 11, 12 y 13 de este octubre con la grata compañía del señor Capo. Nos ha traído el saludo de nuestros hermanos en ideal libreculturista de Barcelona; se lleva el nuestro para ellos con la expresión de nuestro afecto y la promesa de una visita en la primera oportunidad. Hemos cambiado ampliamente impresiones sobre el movimiento libreculturista español. La existencia de varios grupos legal y seriamente organizados en las más importantes poblaciones y los pequeños núcleos simpatizantes de muchos pueblos, permiten afirmar que nuestro país no queda a la zaga en el movimiento de higiene social que es la Libreculturа. Nos satisface esto como españoles y como hombres libres y nos impulsa a continuar laborando incansablemente.

El día 12 lo vivimos totalmente en plena Naturaleza: en adecuado recinto junto a nuestro mar tuvo lugar una de nuestras realizaciones gímnicas; desnudo el cuerpo al Sol y el alma a la Verdad, libre nuestra mente del falso prejuicio y de la ñoñez hipócrita, y en nuestro acostumbrado ambiente de sinceridad, lealtad, afecto y respeto, convivimos y fraternizamos hombres, mujeres y niños con aquella cordial emotividad y sana alegría que da el sentirse en íntima comunión espiritual con quienes sabemos comparten nuestros ideales naturistas de regeneración.

Se hizo deporte, gimnasia; se impresionaron unas placas fotográficas y a mediodía, con excelentes apetito y humor, dimos buena cuenta de nuestra comida frugívora. Por la tarde el señor Capo dió su anunciada charla, interesantísima, haciendo somera historia del origen, desarrollo y actual agresión violenta del movimiento desnudista alemán; del desarrollo que ha adquirido en otros países y de la evolución y características que presenta en el nuestro. Tras la charla, aun se hizo deporte nuevamente; descansamos luego, gozando la hora solemne del crepúsculo y, ya en la noche, para regresar, hubimos de cubrir nuestro cuerpo con la vergüenza hipócrita del vestido para no escandalizar a las gentes que fijan en la ropa la decencia, el pudor, la honetidad, la virtud, el decoro, el recato, etc., altísimas virtudes a las que el desnudista no sólo no renuncia sino que las lleva indeleblemente grabadas en lo íntimo de su alma, diferencia de emplazamiento que produce el paradójico efecto de que los desnudistas se produzcan en su convivencia más limpia y moralmente que el resto de las gentes en general. Y tras esta digresión resumimos: fué un día feliz.

Al día siguinte dió el señor Capo una conferencia en la Rama Teosófica de nuestra ciudad. Desarrolló el tema «Iniciación a la Libreculturа». Consecuente con su criterio naturista de lo que

COMO EN EL PAÍS DE NUESTROS ENSUEÑOS



Mandolín y trenzas, fuego en la tierra y fuego en el alma: visión poética y espiritual de los hombres elegidos y que los Libreculturistas la hemos hecho real porque la hemos vivido...

PRIMAVERA EN OTOÑO



Lector ¿Qué te dice esta figura? ¿No te habla al alma y al espíritu? ¿No vibra tu ser superhumano, a contemplar este panorama poético que es todo espíritu, que es todo pureza e inocencia? Si eres uno de los tantos pervertidos que abundan en la sociedad alegre, verás en él solo la carne que ha de comer tu fiera que reside dentro de ti... pero si eres un verdadero Naturista Integral verás aquí toda la pureza de Maya, con la diadema del espíritu en que se confunde la diosa Ceres con su hermana Venus

UNA CONVENCIDA DESNUDISTA ALEMANA



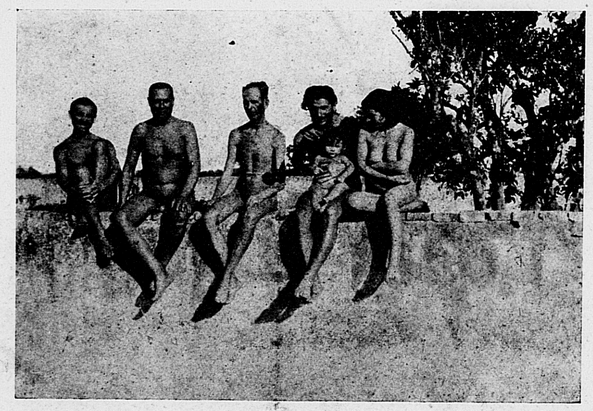
La señorita Elsa que piensa visitar Barcelona para conocer a los Libreculturistas catalanes, desde la Patria de Einstein envía un cordial saludo a todos los camaradas de España

"PENTALFA" EN LAS PLAYAS



Nuestro vendedor de libros naturistas y de PENTALFA con su original banderín en la playa de Castelldefels

MAÑANAS DE JULIO



El matrimonio Capo, y los señores Llopis, Rodríguez y Sirerol con motivo de su visita al Parthenón

La Cultura Físico-Biológica entona una línea perfecta y reduce el volumen del abdomen

El desnudismo reduce la fealdad física

Vista general del Parthenón, de Gavá



Donde los Libreculturistas de Barcelona pasan los días festivos

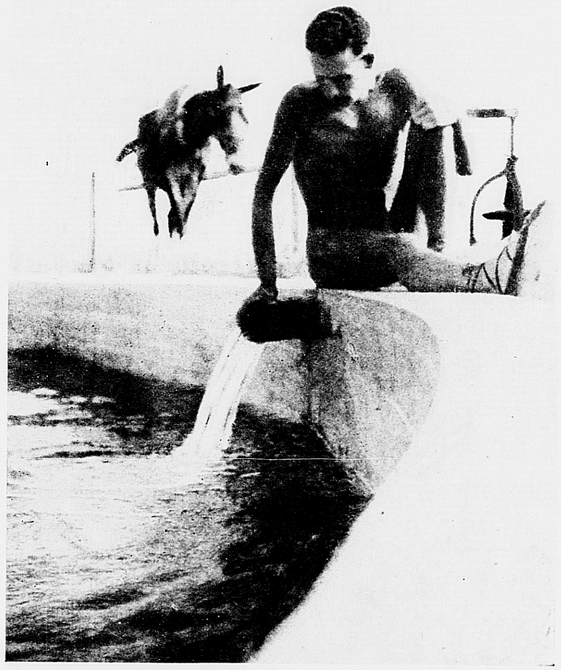
EL ARTE Y EL NATURISMO



GENOVEVA PUIG

"Pentalfa" tributará un homenaje de simpatía a la gentil poetisa catalana en ocasión de sus recientes triunfos artísticos en Mahón, de los cuales la prensa de estos días se ha ocupado extensamente. El homenaje a Genoveva Puig, se efectuará el domingo 19 de noviembre, a las 5 de la tarde, en la calle de Alcoy, 2 y 10

EL HOMBRE, EL BURRO Y LA NORIA



Un libreculturista preparándose su piscina de límpidas aguas para bañarse

LA VUELTA DEL HOMBRE A LA NATURALEZA ES LA VERDADERA Y ÚNICA SENDA DE REGENERACIÓN DE LA RAZA



Arrancando el agua vital a la Madre Tierra para dar vida a las plantas y a los frutos. El hombre, además de trabajar en la "noria" de la obligación diaria, debe elevar sus pensamientos por los confines ignotos del Universo, eso es Libreculturа

debe ser la vida, comenzó llamando la atención de los oyentes sobre la manera antinatural de vivir que tiene el hombre de hoy; cómo nuestra civilización obsesionada por el progreso técnico en todos los órdenes ha olvidado la técnica más esencial para el ser humano, la de su propia salud, sin la cual para nada sirve lo demás, haciendo observar cómo la Naturaleza castiga a quien pretende vivir con olvido o desprecio de sus leyes haciéndole víctima de una de esas plagas sociales, producto de una civilización equivocada; cáncer, sífilis, locura, tuberculosis, etc., que aniquilan al individuo e imprimen una tara degenerativa en su descendencia. Estimó, por tanto, deber de todo hombre consciente propugnar y realizar un sincero retorno a la Naturaleza, compatible y armónico con la civilización. en virtud de aplicar el criterio naturista a la utilización, valor y alcance de las conquistas del progreso.

Se refirió después ya concretamente al tema de la Conferencia explicando cómo el Naturismo ha evolucionado en estos últimos tiempos, completando su campo de acción restringido hasta hace poco a la fisiología, al aplicar también el criterio naturista a las manifestaciones psíquicas de la personalidad, y acometiendo de lleno y de frente el *tabú* sexual, que por su extensa y profunda influencia en la personalidad humana es eje importantísimo de la vida alrededor del cual giran la normalidad fisiológica, la higiene mental y la salud moral. Declaró que por tanto no hay naturismo completo, ni que merezca tal nombre si no incluye entre los medios de reeducación de la personalidad, las prácticas libreculturistas, y que la iniciación en ellas debe comenzar en la infancia, ya que asegurando un desenvolvimiento físico normal del niño por la vida en plena Naturaleza, el hábito del propio desnudo y de la visión del ajeno en las personas que le son particularmente queridas, padres, hermanos y amiguitos, unido a una consciente educación sexual, que vaya resolviendo y aclarando al niño, las dudas e inquietudes del sexo, a medida que surjan en él, de una manera natural, y sencilla, al alcance de su tierna inteligencia, haciendo nacer en su espíritu el sentimiento de la alta misión, dignidad y responsabilidad de la función sexual; aseguraraán también en él, un desenvolvimiento psíquico normal, creando una personalidad sana y vigorosa, de mente limpia y espíritu noble, apto cuando el momento llegue para crear a su vez una família que conducida por el mismo camino de regeneración, asegure para un porvenir más o menos próximo, la era de liberación y felicidad a que el hombre tiene derecho y que una falsa civilización entorpece y dificulta, poniendo complicación, vicio, pasión y egoísmo donde no debe haber sino sencillez, sobriedad, amor a la Naturaleza y altruismo, generoso y sincero.

Terminó alentando a los elementos de «Gimnás Club» en la labor de dar al movimiento desnudista en Valencia el impulso, desarrollo y orientación necesarios que sean garantía de seriedad y eficacia en la obra de cultura libre y regeneradora que se han impuesto.

Al día siguiente, 14, el señor Capo cumpliendo el itinerario trazado, salió para Castellón, para convivir unas horas con el Grupo Naturista de aquella ciudad.

Lleve feliz viaje el amigo Capo y hasta nuestra visita a Barcelona que prometemos organizar en la primera oportunidad.

G.

Nota: En el próximo número publicaremos el extracto de las conferencias del Prof. Capo.

ESTÁN DONDE ESTABAN

Dan la medida, dan la medida

La reproducción fotográfica, en plena desnudez del cuerpo humano, en apacible e inalterable reposo psíquico, es considerada, por los vegetarianos clásicos, como una extralimitación gráfica incompatible con la decencia, con la más rudimentaria moral, aplicando el calificativo de Revista de Ilustraciones pornográficas, a la publicación propulsora, en nuestro país, del desnudismo, de esa resucitada modalidad de la cultura física y emocional.

Para nuestros vegetarianos clásicos es indecente el desnudo corporal.

Así los pájaros, las demás aves, los bípedos, los cuadrúpedos han de ser igualmente unos inmorales al mostrarnos, ante nosotros, tal como la vida los concibió y los plasmó en sus variadas, bellas y admirables formas.

Un corderillo, una paloma, un potro, para no herir el sentimiento del pudor del vegetariano clásico, antes de poner las patas en el prado, de lanzarse con las alas desplegadas al aire, de seguir correteando y brincando al lado de su madre, debe visitar el bazar, el almacén de ropas hechas para salir de él provisto del traje, de las galas propias de su género, clase, familia o especie y no escandalizar a nuestros vegetarianos clásicos.

Por consiguiente, para el vegetariano clásico español los baños de sol, a fin de no ofender a la moral, deberán tomarse con gabán de pieles; los de mar, con escafandra, y los de aire, cubiertos con un sudario, en las cuevas de los topos.

Esto es lo decente y sobre decente higiénico, saludable, según la respetable opinión de nuestros vegetarianos clásicos.

Los plátanos, envueltos en algodón en rama, son morales; desnudos para la venta, unos libertinos; las almendras, las nueces, las naranjas, con sus respectivas cáscaras o cortezas, son altamente honestas; desprovistas de su envoltura, son unas desgraciadas.

Por no incurrir ni de cerca ni de lejos en pecado deshonesto, nuestros vegetarianos clásicos se las comen con cáscaras y cortezas.

Para los vegetarianos clásicos eso de la Trofología y de las incompatibilidades químicas de los alimentos es una birria.

Ellos se meten en el estómago un perro lobo y un gato vivos y no se los sienten.

Tampoco notan nada si se comen con pan, un plato en colmo de arroz con patatas, boniatos y castañas, después de haber sido abundantemente rociado con zumo de limón.

Los vegetarianos clásicos cuando organizan un congreso o un banquete, tampoco piden a los ad-

herentes o a los comensales ningún dinero para sufragar gastos, exigiendo, eso sí, a los asistentes a sus reuniones o a sus ágapes, el tener un buen apetito.

Los vegetarianos clásicos son, en fin, adversarios irreductibles del Desnudismo por estimarlo pornográfico.

Pero ellos, los vegetarianos clásicos, no quitándose el traje, ni el abrigo, ni los zapatos ni aun para dormir, también se desnudan o quedan al desnudo cuando nos muestran, en toda su desnudez, el resultado de las operaciones de su raciocinio o de su intelecto.

Entonces ellos también practican, sin sospecharlo, el Desnudismo, e incurren en cuanto anatematizan, o sea en el execrable vicio de la pornografía, pues de Desnudismo hay dos clases: una externa y otra interna, y si fea y vituperable es para nuestros vegetarianos clásicos la clase externa del Desnudismo, a nosotros, los vegetarianos de la época, también nos repele, por lo tosca, la desnudez interna de nuestros vegetarianos clásicos.

MENTIRAS.

LA EDUCACIÓN PSÍQUICO-MENTAL DEL NIÑO

El niño al salir de la escuela para reintegrarse al taller o a la oficina, se encuentra ante una realidad algún tanto brutal, como es la lucha por la existencia.

Acostumbrado a un ambiente más o menos paternal de la escuela, en donde paga al maestro, y al trato amoroso de la familia, se encuentra de golpe en un ambiente en donde todo es material. Ausencia total de espiritualidad y cariño, egoísmos de todas clases y maquinaciones para perjudicar al competidor en beneficio propio; adulteraciones de géneros o mercancías, complicaciones de dudosa legalidad llamadas o mal llamadas comercio, y para más agravación se ve solo, ya que puesto en un taller u oficina en donde todos son hombres y extraños, encuentra a faltar a sus amigos de la escuela que constituían en parte su familia.

El niño necesita, antes de reintegrarse a esa vida de luchas, odios y engaños, que constituyen el comercio, industria o profesión cualquiera, una preparación especial que sirva de puente entre su vida escolar-familiar y la llamada lucha por la existencia.

Esta notable diferencia entre su vida escolar anterior y la que empieza, de sí muy diferente, trastorna al niño, ya que en vez de estar en un ambiente en donde se le guardaban respetos y consideraciones, y por tanto, pagaba, entra en otro campo en donde en manera alguna pueden existir los desvelos del maestro, ya que se le exige un trabajo y por tanto cobra.

No sólamente decepciona al niño en su delicado ser ese cambio brusco de ambiente de pasar de un estado familiar a otro puramente material, sino que al convivir en el taller entre mayores de edad, oye conversaciones obscenas, contempla vicios y lacras y se entera de lo que han tenido a bien nunca decirle una palabra de la cuestión sexual.

Pero lo que aprende en ese ambiente referente a la expresada cuestión, es sólo vicio y miseria humana, y por falta de una preparación científica que los mal llamados moralistas se abstienen de enseñar al niño, cae el mismo en las redes del propio mal que se quería evitar.

El niño, pues, necesita una preparación especial al entrar a los 12 ó 13 años, y ésta es a base de las siguientes lecciones teórico-prácticas y experimentales:

Educación de la fuerza de la voluntad.

Moral psíquica natural.

Enseñanza sexual comparada con las plantas y animales.

Higiene mental, etc., etc.

Naturalmente que estas enseñanzas pueden darlas las personas que a más de un título académico sanitario, tengan nociones de Psicoterapia, Magnetismo personal, etc., o sea maestros especializados en ese difícil arte de preparar niños a futuros hombres que, debidamente instruídos y preparados, no sufrirán decepción alguna al integrarse dentro de la vida real. Estos serán, pues, dignos ciudadanos, acreedores de todos los merecimientos.

DR. N. SUAREZ,
Profesor de Psicoterapia

NOTICIAS Y COMENTARIOS

EL NATURO-DESNUDISMO EN NAVARCLES

El pueblo está escandalizado. Sus habitantes hablan, disputan y hacen cábalas y suposiciones. Pasa un joven sonriente, moreno y lleno de vida; va en camiseta *sport* y muy despreocupado. Como si no viera a la gente que a su paso cuchichean y lo señalan con el dedo. Apenas acaba de pasar, los comentarios arrecian y alguna vieja se santigua, mira al cielo y dice: «¡Líbrenos Dios!»

—«¿Qué ocurre? ¿Un crimen...? ¿Un ladrón...?»—

Oigamos el diálogo de esas dos sucias y malolientes mujerucas:

«...¡y con toda la desvergüenza del mundo se pasean, corren, saltan y se tienden al suelo, mostrando las partes más sucias y feas del cuerpo (estas buenas señoras creen, que cómo ellas van sucias, todo el mundo va sucio) con una piel más negra que—¡válgame Dios!—parecen engendros satánicos del infierno.»

—¿Pero qué me dice usted, tía Pepa? ¿Es posible que las autoridades permitan que estos cuatro locos anden en cueros por estos alrededores como Pedro por su casa? ¡Nunca lo creyera!

—Es tan cierto como este sol que nos alumbra; incluso tienen el cinismo y la poca vergüenza de pasear medio desnudos por las calles del pueblo, ofendiendo la santidad y el pudor de nuestras castas y honradas hijas.

Es esta conversación una muestra típica de las que se vienen sosteniendo por el pueblo, en las que se critica a estos jóvenes que, queriendo acabar de una vez con los males que azotan a la humanidad doliente, se apartan de los antros de corrupción y vicio—bailes, cafés, espectáculos indecentes—saliendo al campo a saturarse de sol, agua, aire y buenos pensamientos mientras las «castas» y «honradas» hijas son acompañadas por sus «dignas» madres a esa antesala del prostíbulo, pues tal es la sala de baile, o a los espectáculos frívolos.

Además hemos tenido la inmensa satisfacción de que se hablara de nuestras humildes personas en el gran rotativo (?) órgano de las cavernas, «La Victoria», el cual, por boca de un infeliz indocumentado, «enjuiciaba» nuestros actos demostrando a las claras que «no entiende un pito» en lo que a nuestro ideal se refiere. Le recomendamos encarecidamente la lectura de libros que tra ten de Natura. Le recomendamos encarecidamente la lectura de libros que traten de Naturismo y Desnudismo, incluso le prestaremos algunos, si lo desea.

* * *

Como verán los lectores de PENTALFA, empieza ya el Ideal naturista a echar raíces en este rincón del mundo, y es buena señal que el pueblo se agite un poco, que así se propagan las excelencias del mismo, y le pique la curoisidad, porque hay quien encuentra gusto en quemar su piel al Sol y en hacier ciertos gestos raros que llevan por nombre: Ejercicios Gimnásticos.

Un saludo a PENTALFA de

FEDERICO BRUNET

Navarclés, octubre de 1933.

Avisamos a nuestros camaradas esparcidos por todas las provincias de España, que además de los artículos y noticias del movimiento nos envíen sus fotos.—*Nota de Redacción.*

EL DESNUDISMO EN BUENOS AIRES

Señor Director de PENTALFA, Profesor N. Capo.—Barcelona.

El año pasado ya, tuve ocasión de comprar un ejemplar de su interesante Revista y de enterarme, por lo tanto, de las actividades desnudistas en nuestra Madre Patria.

Sin embargo, como en muy pocas partes de esta ciudad he encontrado su Revista, me fué lugeo imposible conseguirla. Ayer encontré nuevamente dos pequeñas librerías que la vendían, y adquirí varios ejemplares atrasados.

Soy gran partidario de las prácticas desnudistas, y mientras puedo las practico juntamente con mi sport predilecto: el remo y la natación, cosas que hago en «El Tigre», que es una hermosa localidad a media hora de esta ciudad, hacia el norte.

En varias ocasiones dos amigos míos y yo hemos insertado anuncios en los diarios de aquí para hacer adeptos a nuestra idea, pero nadie ha contestado una sola línea.

De manera que ya ve usted lo difícil que resulta en esta ciudad mi iniciativa así como cualquiera idea sana naturista. He oído hablar, sin embargo, de que en algunos sitios del interior del país se han formado muy pequeños grupos de desnudistas, pero yo no he tenido ocasión de conocer a ninguno.

Me permito por lo tanto hacerle llegar mis felicitaciones muy sinceras por su obra desnudista en la Península, y al mismo tiempo rogarle quiera dárme datos de todo lo referente al Desnudismo en mi país, si es que usted conociera algunos que ya lo practiquen: *nombres, sitios,* etc.

Al mismo tiempo le envío tres fotos: una de un amigo mío, hijo de alemanes, y las otras dos mías, las que llevan mis iniciales.

A la espera de sus gratas noticias, le saludo atentamente y quedo siempre s. s. s.,

F. J. VERDIER

Aprovechamos la idea y el entusiasmo del camarada Verdier para que los simpatizantes a la Librecultura de la Argentina, deseosos de tener relaciones con compañeros que se dirijan a él directamente, y damos aquí su dirección: F. J. Verdier, calle Blandengues, 1353, Buenos Aires,

CASTELLON, NATURISTA

A todos los buenos naturistas integrales de Castellón hemos de agradecer la buena acogida dispensada a nuestro Director en ocasión de visitar la capital de la Plana, y muy especialmente agradecidos al entusiasta naturista señor José Marzá, a su bondadosa esposa y a sus dos simpáticas hijas, Rosita y María Luz. En breve el profesor N. Capo volverá a Castellón para dar dos conferencias en combinación con los buenos elementos naturistas. Otra de las conferencias será dada en Burriol.

Probablemente el Prof. Capo efectuará su segundo viaje a Castellón del 17 al 21 de noviembre.

SE DESEA CORREDOR

Para recorrer Castellón de la Plana y sus pueblos se desea corredor y vendedor de libros naturistas o para suscripciones de PENTALFA a sueldo o comisión, pero se desea un experto y valiente vendedor.

Razón: Redacción de PENTALFA, calle de Pelayo, número 60, 3.º,

EL DOMINGO 15 DE OCTUBRE

Ese día apacible y grato en el que Febo se dió pródigo y sonriente, el Profesor N. Capo, en ocasión de encontrarse en Castellón, por ser invitado a dar dos conferencias por las juventudes naturistas, marchó en compañía de varias familias naturistas y entusiastas de la Trofología, a una montaña de Benicasín, pueblo este que da la mejor uva moscatel de la provincia, y se pasó un hermoso día comiendo frutas en plena Natura, debajo de las montañas llamadas «Agujas de Santa Agueda», que son elevadísimas, con muchos pinos en su loma. Un cazador pasó por allí, encendió el cigarrillo y al tirar el fósforo quemó el bosque. ¡Pobres pinos!

Los naturistas, al no andar con fuego en el campo por ser frugívoros en sus comidas, no son un peligro para los bosques.

EL DESNUDISMO EN EL SALER, PLAYA DE VALENCIA

El Profesor N. Capo, en su visita a los amigos trofólogos y libreculturistas de Valencia, ha quedado gratamente impresionado de la playa del Saler para las prácticas naturo-desnudistas. Los buenos elementos del «Gimnos Club», integrado en su mayoría por intelectuales, se unen para intensificar en esta temporada de invierno la propaganda libreculturista. Esperamos también del buen elemento femenino que integra la sociedad, trate de intensificar la propaganda de regeneración entre sus amiguitas.

¿PARA ESO SE HA INVENTADO LA IMPRENTA?

Algunos firmantes de crónicas, impresas en ciertas revistas llamadas naturistas, y que estos días han armado un poco de revuelo en el ambiente naturista, creen con esas simplezas conseguir lo que por vías legales y honradas no han podido conseguir hasta la fecha: el hacernos callar en nuestra obra de verdadero Naturismo.

Trabajarán en vano, calumniarán inútilmente, chillarán hasta el cansancio sin ser oídos ni atendidos por los naturistas serios de Barcelona, de España y de América, porque les falta razón, lógica y fundamento, siendo sólo imaginaciones todo lo que «afirman», sin dar la cara y sin concretar las acusaciones. Su impopularidad les hace *irresponsables* escudándose en la sombra de la crítica burlona y anónima. Su falta de sinceridad les hace deshonestos. Su bolsa de calumnias y desafueros ridículos de fracasados en el verdadero Naturismo científico les hace antipáticos.

¿Qué caso podemos hacer de personas que sólo se unen para el mal, para la crítica, para la calumnia?

¿Acaso no hay más trabajo que hacer en bien de la humanidad?

GUIA DEL NATURISTA

(*Cada noticia cuesta una peseta*)

Casas de Barcelona que facilitan el Naturismo, y por tanto hay que ayudarles:

Casa Sorribas: calle Lauria, 62 y Salmerón, 222. Vende Copos de trigo y otros productos vegetarianos, piñas, pasta de almendras, etc. Todo muy barato.

Horno Montserrat: calle Villarroel, 44. Vende Pan Dextrin, negro y blanco, a 1'25 pesetas kilo.

Panadería de la Bonanova: Plaza de la Bonanova, 5. Vende Pan Dextrin a 1'50 pesetas kilo.

Comidas vegetarianas: calle Pelayo, 60, tercero.

Productos vegetarianos: Valencia, 270. Casa Falp.

Toda clase de libros naturistas, los más nuevos e importantes sobre desnudismo, Trofología, Baños de sol, Vegetarismo. Pelayo, 60, tercero o Alcoy, 2 y 10.

Frutas selectas y verduras de huerta, Casa Singla: Detrás Palacio, 7.

Café malta: Montmany, 30.

Hierbas medicinales «La Viutem»: Buenavista, 9.

Baños de sol: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova).

¡No deje de visitarlas!

MIEL PURA A 1'60 PTAS. EL KILO

Molt senyor nostre: En començar la present temporada tenim l'honor de posar en coneixement de vostès que hem rebaixat el preu de la nostra mel «L'Abella d'Or».

Des d'avui regirà el preu de 1'60 pessetes el quilo adquirint quantitats no inferiors a 5 quilos.

Aquest preu és excepcional i creat únicament per als senyors naturistes als quals preguem faci arribar particularment el nostre avís, ja que fer-ho públicament i per mitjà de propaganda ens podria perjudicar.

La mel que oferim és finíssima, de puresa garantida i collida per nosaltres mateixos de les nostres pròpies colmenes. No creiem que ningú a Barcelona pugui oferir les mateixes garanties.

Servim tot Barcelona, però únicament al comptat, ja que el preu és limitadíssim.

El saluden atentament i e. s. m.,

Benet i Casals

DESDE ALCOY

Lo que dice un lector de cuyas cartas recibimos a decenas diariamente:

«Llegó a mis manos un ejemplar de «Pentalfa» y al pronto, al ver los desnudos, creí se trataba de alguna revista pornográfica, pero al leer sus artículos cambié de opinión, llegando a gustarme tanto que fué así que compré el número siguiente, el que llegó a entusiasmarme, y desde entonces los he comprado todos y he comprado además «Desnudismo», el que se refiere a la película del mismo título; he comprado también «Higiene del matrimonio», obra inmensamente hermosa como no he leído otra, y es tanto el entusiasmo que se ha apoderado de mí respecto a estas prácticas, que lamento infinito no existe en Alcoy un campo y una sociedad libreculturista para pertenecer yo a ella, aunque ya hago todo lo posible para propagar entre mis amigos y conocidos tan bienechora práctica.»

Un nuevo e interesante folleto que lleva este título: «Sálvese quien quiera con el verdadero Naturismo integral al forjar el más maravilloso de todos los mundos estableciendo la Colonia naturista integral universal, cuna de la resplandeciente y sublime nueva Raza, cuyos componentes serán ejemplos vivientes de semi-dioses, los cuales no predicarán la fraternidad, pero la vivirán, porque en todo cooperarán para siempre mayor bien», por Tomás Rodríguez Fernández.—Juniu (R. Argentina).

LA CONFERENCIA DE VIURA

Como teníamos anunciado, efectuóse el 15 de octubre la interesantísima conferencia dada por nuestro camarada don Xavier Viura en nuestro local, la cual fué del gusto de todos los oyentes por lo original y por lo interesante de los detalles del tema.

LA CONFERENCIA DEL PROF. N. CAPO

Tuvo lugar el día 8 de octubre por ser la inauguración del ciclo de conferencias de la temporada. Trató sobre «El valor tóxico de los alimentos que a diario se comen» (carnes, pescados, quesos duros, huevos y otros productos concentrados y drogas), y su influencia en las excitaciones de las glándulas sexuales». Recomendando como remedio la vida netamente naturo-desnudista, y en especial las frutas jugosas, el limón, las naranjas, la uva, el melón y las ensaladas tiernas.

LA CONFERENCIA DEL DR. SUAREZ

Sobre «Iniciación sexual de los niños». Toda la serie de detalles claros y valientes que el doctor Suárez vertió sobre el falso pudor y los peligros morales que acarrea a la juventud y las enfermedades que sobrevienen por la falta de higiene (causada a su vez por una mal entendida moral), tumores y cánceres de los órganos sexuales, escrofulismo y tuberculosis. Luego trató de cómo habría que enseñar a la infancia la higiene sexual y cuál debía ser la enseñanza moral. El doctor Suárez fué muy aplaudido.

APOLO PEN AGRADECE LOS OBSEQUIOS

En estos días se ha visto favorecido Apolo Pen con 2 cajas de ricos kakis que los esposos Giménez, de Zaragoza, le enviaron por ferrocarril. Quédale por intermedio de sus papás muy agradecido, como igualmente de las naranjas y las granadas riquísimas enviadas por su amiguito Benjamín Pitart, de Burriol.

SOCIEDAD NATURISTA DE BARCELONA

(*Raurich, 14, pral.*)

Esta simpática institución afín, nos comunica que el día 26 de noviembre efectuará una excursión a la ciudad de Manresa, en autocar. Presupuesto: 6'50 pesetas. Todos los que deseen asistir quedan invitados, ya que se trata además de visitar al grupo trofológico de aquella ciudad.

¡Salud y adelante!

Manresa, 25 de octubre de 1933.

Señor Director de «Pentalfa».

Muy agradecido señor: Como usted recordará, la «Sociedad Naturista de Manresa» le pidió se sirviera publicar el programa de excursiones que efectuará nuestra Sociedad todos los meses.

En efecto; vimos ya anunciadas nuestras excursiones en su quincenario y le doy las gracias en nombre de la Sociedad. Nosotros, por nuestra parte, hacemos buena propaganda en bien del Naturismo y de su muy útil «Pentalfa».

Así, pues, le mando el programa de excursiones del próximo mes, junto con algunas fotografías, por si cree bien publicarlas, y al mismo tiempo, y en nombre de toda la Sociedad, les invitamos a la Fiesta de Otoño que celebraremos el día 19 del próximo mes de noviembre, en el bosque de la Salud. Si es que pueden y gustan venir, nos sentiremos muy honrados con su presencia.

Así me despido de usted deseándole muchos años de vida en bien del Naturismo.

En ausencia del secretario le saluda el tesorero,

JOAQUIN PLA

PROGRAMA DE EXCURSIONES

Sociedad Naturista de Manresa

(Tartanas, 8, bajos)

Mes de noviembre:

Día, 5.—A la Font del Soroll. Salida de la Bonavista a las 6.

Día, 12.—A Vila Dardis. Salida a las 6 de la Bonavista.

Día, 19.—Al bosque de la Salud, y primera celebración de la fiesta de Otoño de esta Sociedad. Salida a las 6 de la Bonavista.

Día 26.—Al Gare Salat. Salida a las 6 de la plaza de San Doménec.

¡Salud y vida!

LA GIRA DE NUESTRO DIRECTOR A VALENCIA, CASTELLON Y PEÑISCOLA

La Trofología, el Desnudismo ganan cada vez más terreno.

La humanidad está enferma por no saber comer, por no saber desprenderse totalmente de sus ropas una o dos horas al día para mostrar su piel a los rayos vivificantes del sol, a los estímulos del aire, por no querer someterla a la acción disolvente del agua.

Esto hasta ahora desconocido, lo va revelando a la opinión el Director de nuestra Revista, y de todas partes es solicitado para escuchar de sus labios la buena nueva.

La mayor parte de los dolores de las gentes proceden de su equivocada alimentación, de vivir de espaldas al sol, de no pensar en las correctas aplicaciones del agua.

A mitigar estos males tienden las prédicas de nuestro Director, sus estudios y desvelos, llegando así, con las fórmulas más sencillas, a solucionar asuntos de capital interés, de vida o de muerte para cuantos presos en las redes de la vida desnaturalizada impuesta por las apetencias de índole material, de los goces de los sentidos, pugnan por romper los hilos de la tupida malla de enfermedades, desdichas y dolores.

Organizadas por «Gimnos Club» en Valencia, por don José Marzá en Castellón y por don Daniel Roca en Peñíscola, nuestro Director dió varias conferencias publicando de ellas algunos extractos en el presente número, reservando para números sucesivos las reseñas de las restantes.

FIESTA LITERARIA

El domingo día 26 de noviembre y a las cinco de la tarde se efectuará la anunciada fiesta familiar literaria para los naturistas y simpatizantes. Tomarán parte buenos y destacados elementos, como también señoritas naturistas con selectas poesías.

La entrada será libre y se efectuará en la calle Alcoy, números 2 y 10 (Bonanova).

CULTO AL SOL

Todos los domingos los libreculturistas de Barcelona marcharán como siempre al Parthenón de Gavá, donde se practicarán los diversos deportes y baños de sol. Salidas a las 8 y 8'30 de la casa Botines, Villarroel, 44, para ir de ésta a la plaza de España. Regreso a las 4 de la tarde, para acudir a las conferencias de la calle Alcoy, números 2 y 10.

JOSE MARZA

Es uno de los más convencidos propagandistas del Naturismo en Castellón, que acaba de convertir a toda su familia al sistema trofológico. Curado él, con todos sus 58 años, de artritismo y mal de varices, recorre ahora las montañas como un joven de 15 años.

Pida Vd. siempre PENTALFA en todos los Kioscos o en Pelayo, 60, 3.º

Encuadernado, 4'50 ptas.

... de 300 páginas de texto

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

Qué son copos de trigo?

Alimentos Naturales "VITALON"

RICOS EN SALES Y FOSFATOS ASIMILABLES VITALIZADORES Y DE ECONOMIA

Trigose VITALON

(Trigo integral del Canadá en forma de copos)

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

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

Semolina VITALON

(De trigo dextrinado completo)

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

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

Mosto Manzana VITALON

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

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

Supralimento VITALON

(Estracto de almendras puras)

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

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

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

Granola Vegetal VITALON

(Sémola de almendras)

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

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

Novedad asombrosa!

Propio para las excursiones:

Piñas al natural, lata grande, ptas. 5'55 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 50
» » » pequeña a ptas. 2'95 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 26'50

CASA SORRIBAS

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

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

Lo NUEVO Y LO VIEJO: La juventud que levanta las ruinas



Aprovechando los rayos del sol para la pigmentación cutánea, cuya regeneración física no es posible sin el contacto de los agentes atmosféricos naturales, y este convencimiento de la práctica del culto a Natura tampoco es posible precisamente sin antes operarse en la conciencia del ser un cambio moral, una transformación del alma: una Regeneración Espiritual!! No puede existir aquélla sin ésta! Piénselo bien, lector!

Hombre, despiertal! *No fume Vd. tabaco, no beba alcohol, no coma carnes ni frecuente los prostíbulos y se acercará algo a nosotros. Después le faltará saber algo más. ¿Qué es ese algo más? Estudiarlo en nuestros libros.*

Manos a la obra! *Descongestione su cabeza de falsos prejuicios, estudie nuestro Naturismo Integral y entonces podrá saber en realidad quiénes somos nosotros*

JULI PONS Y EL NATURISMO



EL MAGO DEL PIANO

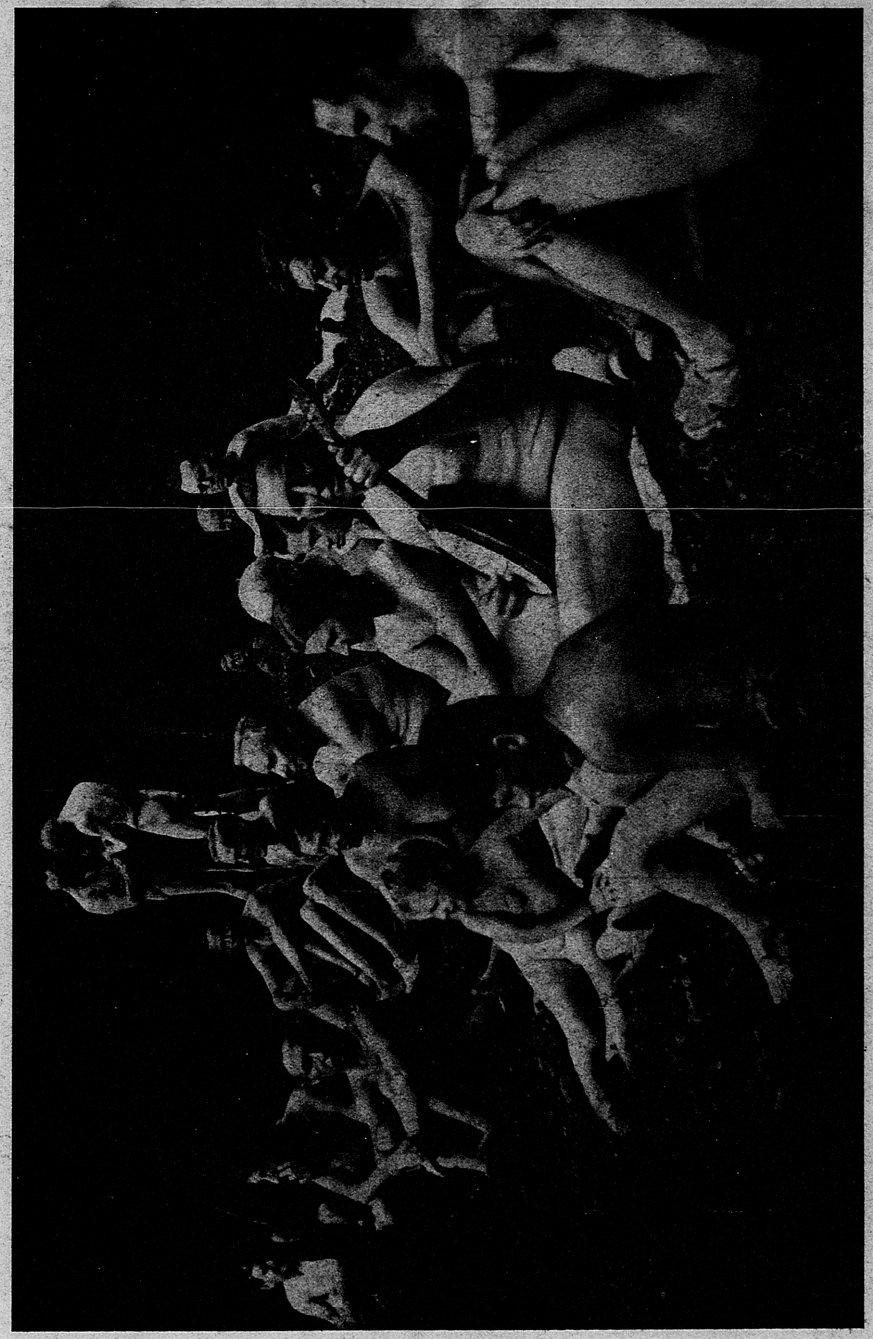
Los amigos del convencido Naturista Trofólogo Juli Pons le tributarán un familiar homenaje el domingo 5 de noviembre, a las 5 de la tarde, en la calle Alcoy, 2 y 10

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N.° 88328

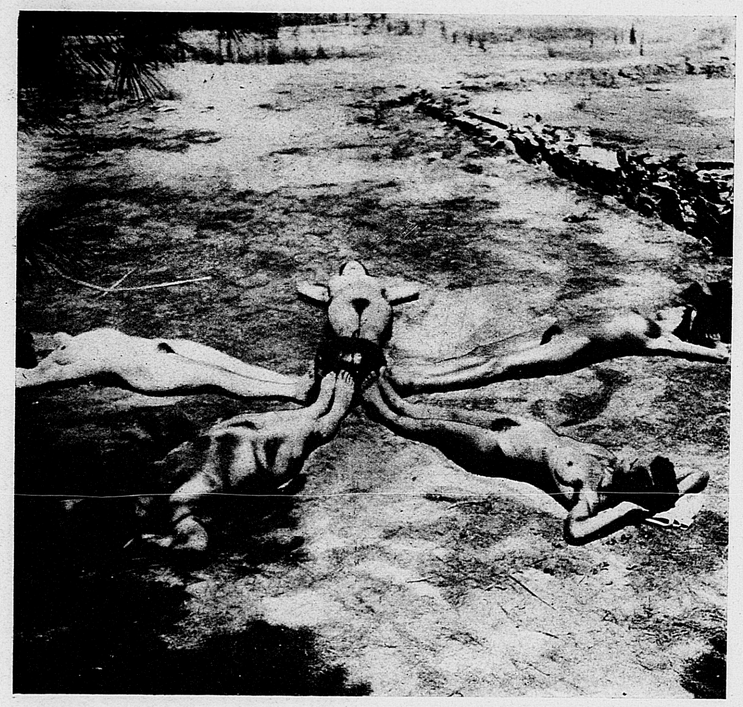
LOS LIBRECULTURISTAS DE NEW YORK



En el país de Franklin el movimiento desnudista se cada día más formidable! En la actualidad, hay más de 24 grandes asociaciones en cuyo seno está completamente prohibido el tapa sexo. Vea aquí el lector una simpática escena del desnudismo yanqui que, aun con hombres de edad, está llena de alegría y buen humor.

Barcelona, 30 Noviembre 1933 **Número 179** PRECIO: 50 céntimos

La Estrella "Pentalfa"
en el Parthenón



Cinco jovencitas desnudistas formando la estrella Pentalfa.

PIDA

en su kiosco "El Movimiento Desnudista en España y en Cataluña"

Acaba de aparecer: 1 pta.

PENTALFA
Salida de sol: Alcoy, 2 y 10
Consultas: Pelayo, 60, 3.º
BARCELONA

¡Llamada de urgencia!

Por la Librecultura! Por el Naturo-Desnudismo!

Año Nuevo! Vida Nueva!

¡Salud y Luz!

Debido a las fiestas de Año Nuevo, PENTALFA desea obsequiar a sus lectores con literatura buena de Naturismo y Desnudismo verdad, al mismo tiempo que pide una ayuda económica para cumplir con sus compromisos con las imprentas que imprimen PENTALFA.

Debemos ayudarnos los unos a los otros. PENTALFA, firme y convicta siempre en su ideal recto y honrado de pureza y de Regeneración humana, no ha querido caer nunca bajo el hacha del mercantilismo, y por eso es pobre materialmente, pero moral y espiritualmente se considera inmensamente rica! Pero para mantener estos ideales puros y sin mácula ha perdido económicamente por ser demasiado filántropo el administrador de PENTALFA con sus paqueteros ingratos y mal pagadores. Y ahora resulta que para el 5 de enero de 1934 se debe abonar cinco mil pesetas a los impresores, y PENTALFA no tiene fondos; de aquí que recurre a sus bondadosos lectores en demanda de una colaboración económica, al mismo tiempo que ofrece un regalo. Si tiene usted buen corazón demuéstrenoslo aceptando un *reembolso* de un paquete de 5'30 *pesetas*, en el que irán 15 números de PENTALFA variados, incluídos extraordinarios de una y dos pesetas, una postal y un libro naturista de regalo! Aproveche esta oportunidad para hacer con literatura naturista y repartirla o venderla a sus amigos, y así nos ayudará a hacer propaganda humanitaria. Envíenos sus señas al dorso de esta hoja, mandándola por correo con sello de 2 céntimos. No nos diga que no tiene o que no puede! Acepte nuestro regalo, y nada más!

Le suplicamos nos conteste lo más breve posible.

Imp. LIT. Nuñez S. A. Ramón, 4

Aviso importante a nuestros suscriptores

Rogamos a todos renueven la suscripción de 1934 que comenzamos, la que será igual de 10 pesetas.

Suplicamos también que todo envío de dinero por giro postal o por cheque nos lo acompañen con una carta explicándonos la cantidad y para que finalidad se envía dicho dinero.

Nos permitimos avisar también que los que no nos escriban renovando la suscripción 1934 interpretaremos su silencio como conformes con el pago a reembolso en el primer número de Enero, como hicimos en años anteriores.

Salud por el Naturismo Integral, que es la librecultura, y felices fiestas de Navidad y año nuevo!!

Obras nuevas Naturistas recomendables a nuestros lectores

	Ptas.
«Colección completa de »Pentalfa», año 1928.	10'00
«Medicina Natural», Doctor Adrián Vander	30'00
«Guía del problema Sexual», Doctor Adrián Vander.	25'00
«Energía y Salud por la Gimnasia Racional», Doctor Adrián Vander	2'00
«Cómo prolongar la juventud y curar la arterioesclerosis», Doctor Adrián Vander.	4'00
«Filosofía del Vegetarismo», Carlos Brandt	5'00
«El fundamento de la moral», Carlos Brandt	5'00
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00
La misma obra encuadernada.	2'00
«La Catarralización Dietética», por Rikli.	0'50
«La Influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50
«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», 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. Strasborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930 (2.º semestre)	5'00
«Sífilis y Gonorrea», Manuel Lezaeta Acharán	2'50
«Postal de la Clave fácil del Diagnóstico por el Iris»	0'50
«Postal para descubrir las constituciones orgánicas por medio del diagnóstico por el Iris»	0'50
«La carne envenena», M. Navarro Ferré	0'50
«El Pan Dexifín y la Salud», N. Capo.	0'50
«El Agua y funestos resultados de su uso en el régimen cárneo», J. Piñango	0'20
«Ensayo sobre educación», Bernard Saw	0'20
«A los pies del Maestro», Krishnamurti	1'00
«Moral Naturista», N. Capo	0'10
«Los fracasados», N. Capo	0'10
«Buscando un tesoro», L. Y. V. G.	0'10
«El Naturo-Desnudismo y la revolución social», N. Capo	0'50
«Cómo se toman los baños de sol». N. Capo	2'50
«Pitágoras vegetariano», Carlos Brandnt	1'00
«Los almidones, el Pan blanco y la Tuberculosis», Doctor E. Navas.	0'50
«Cocina vegetariana y Trofoterapia», N. Capo	1'00
«El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico», N. Capo	0'25

NOTA IMPORTANTE:

Para pedidos dirigirse a los Administradores Generales PERERA y ARTIGAS, concesionarios de "Ediciones Pentalfa". Envíos a reembolso desde un ejemplar. Librerías y quioscos: el treinta por ciento de descuento. Dirigirse: Alcoy, 10 - Barcelona.

AVISO INTERESANTE:

Hacemos envíos a todos los países de Europa y América previo abono de su importe por Giro Postal Internacional o por mediación de Casas Bancarias.

ADMINISTRADORA:
PERERA Y ARTIGAS
Alcoy, 2 y 10
TELÉFONO 79171

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

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

"Librecultura y Naturismo"

(Conferencia del Sr. A. Bensa)

Nuestro camarada señor don Angel Bensa, que pertenece al Naturismo francés y que, desde hace algunos meses, se encuentra entre nosotros, ha dado, el 12 de este mes, en el salón libreculturista de la calle Alcoy, 2, una interesante conferencia sobre el tema: «Naturismo y Desnudismo».

«Interpretación del movimiento Desnudista de Marsella con el de Barcelona».

Empezó diciéndonos el señor Bensa que fué iniciado al Naturismo en Alemania, por un buen amigo español, que aún habita en aquella nación, y acto seguido nos puso de manifiesto sus tres meses de estancia en el campo desnudista alemán, tal como él los había vivido. A continuación nos habló del Naturismo francés, al cual él pertenece, desde hace algunos años, y del cual nos hizo una interesante relación. También habló el señor Bensa del Naturismo español, que él vive desde hace tres meses, manifestando su completa aprobación a nuestro movimiento, y agradeciendo, en términos vibrantes de sinceridad, la fraternal acogida que él recibió, desde el primer día, entre nosotros.

En cuanto a diferencias hizo comprender cómo en Alemania la mayor parte de los desnudistas no son extrictos vegetarianos, pero son muy fraternales entre sí, por la liberación de los viejos conceptos.

Nos habló de los letreros de los campos desnudistas en los cuales se lee que si Dios no se avergonzó de hacer al hombre completamente desnudo ¿por qué debía éste avergonzarse de la obra de Dios? ¿Quién es el hombre para creerla imperfecta y corregirle? Del desnudismo francés, mejor dicho de Marsella, los desnudistas son vegetarianos, pero no lo observan científicamente, es decir, no conocen la *Trofología*.

Se congratuló mucho al ver que en Barcelona se practica el verdadero Naturismo Integral, eso es: Desnudismo, Vegetarismo y Trofología, diciendo que el movimiento de Barcelona es el que va a la cabeza del movimiento mundial porque es el más completo y más integral que ha visto.

Entrando de lleno en el tema de su conferencia, el señor Bensa nos puso de manifiesto no solamente las diferencias de detalles que caracterizan el naturismo alemán, francés y español, si que también la analogía de finalidad que existe entre dichos tres Naturismos; analogía que el señor Bensa sintetizó con estas palabras:

«El Naturismo alemán, como el francés y el espa»ñol constituyen tres magníficas escuelas que tienden a »liberar al hombre no solamente de la esclavitud de «los anti-naturales prejuicios de nuestra civilización, »si que también, y, sobre todo, de la peor de las es»clavitudes, que es la que uno mismo se impone: la »esclavitud de los egoísmos, de los vicios, etc.».

A propósito del desnudismo en sí, el conferenciante declaró que él lo viene practicando, desde hace muchos años y le entusiasma no solamente por lo que es hoy si que también y, sobre todo, por lo que será mañana; ya que el Naturismo Integral, dijo: «está llamado a ser la base de la nueva civilización que nos espera».

Entró, después, el señor Bensa a detallar el desnudismo que él practica, desde hace años, recabando del mismo beneficiosos resultados, y formuló sus mejores votos para que al desnudismo físico añadamos, pronto, todos los naturistas, el desnudismo sentimental e intelectual, es decir el de las emociones y el del cerebro.

Acto seguido enumeró, detallándolas, las principales razones científicas que demuestran cuan necesaria es la práctica del desnudismo, por lo menos dos horas diarias y en lugares y temperaturas apropiadas.

A continuación nos leyó una carta de un estudiante que él iniciara en la Librecultura inspirada en los siguientes términos:

...Desde que usted me inició al desnudismo, yo vivo una vida nueva, de calma, serenidad y fuerza que nunca había conocido antes. Por eso cada día que pasa me siento más desnudista, a pesar de las críticas un poco burlonas con que me obsequian ciertos amigos. A propósito, con uno de ellos tuve en estos días una controversia sobre el desnudismo, en presencia de casi todos los compañeros de la Universidad.

Mi contradictor atacó al desnudismo, valiéndose de argumentos y lugares comunes que usted ya conoce; pero, cuando me tocó a mí hablar, todo el castillo de naipes que él había edificado, quedó hecho trizas. He ahí las principales razones que yo dije en apoyo y defensa del desnudismo:

1.º El cuerpo humano tiene 8 millones de poros y la respiración completa por dichos poros es tan necesaria como la respiración por la nariz.

2.º Científicamente está probado que todo nuestro cuerpo necesita comunicarse directamente con el aire y con el sol, para efectuar sus radio-actividades, con el fin de *dematerializarse* (1).

3.º El cuerpo desnudo, al contacto con el aire y con el sol, vibra poderosamente en un océano, vitalizante, de luz y de calor: mientras que el cuerpo, encarcelado dentro del vestido, vive en la obscuridad, en la humedad y, casi, en la asfixia.

4.º Científicamente está probado que nuestra sangre no puede mantener el «tono» eléctrico necesario para su normal circulación, y que nuestro cuerpo tampoco puede mantener su temperatura normal, si las células de nuestro sistema nervioso y de las diversas glándulas internas no captan las ondas electro-magnéticas que nos vienen del sol y de los demás astros. Ahora bien, el traje impide que nuestro sistema nervioso y que nuestras glándulas internas capten las ondas electro-magnéticas sobredichas, en cantidad suficiente.

El señor Bensa, a este punto, hizo notar que para dar satisfacción a las 4 razones arriba indicadas, bastaría el desnudismo a solas, o sea en privado; añadió, empero que hay otra razón aún, que exige que el desnudismo sea practicado en común y con personas de ambos sexos; he aquí dicha razón:

5.º Científicamente está probado que los cuerpos sexuados, para mantener sus sentidos normales y serenos, deben verse en toda desnudez, para poder efectuar el *cambio natural de las ondas sensitivas* que cada órgano emite, y que pasan, de cuerpo a cuerpo imperceptiblemente, dematerializándolos, si no hay el traje que lo impida. Si hay el traje, este hace que las ondas sensitivas no vengan cambiadas, y que se acumulen en cada órgano; causando dicha acumulación cuando se efectua en los órganos procreativos, la obsesión sexual, de la que todos, quien más quien menos, estamos afectados. Y sabido es que la obsesión sexual lleva a la concupisencia y, cuando no, a la depravación y a los vicios.

«Fíjese—dije al terminar—que el hombre vestido es el único ser en el Mundo que tiene enfermedades psicosexuales como el onanismo, el friapismo, el uranismo, el sadismo, el masoquismo, etc., y me parece que el hombre vestido, por creerse Rey de la Creación, ya tiene bastantes títulos y distinciones de enfermedades y aberraciones sexuales lo que me hace avergonzar de pertenecer a tal grupo.

A este punto mi contradictor, huyendo la controversia científica, me preguntó: «Digame, con entera franqueza, si algunos de aquellos cuerpos de jovencitas o de mujeres agraciadas, que usted vió en los campos desnudistas, no han hecho nacer en usted el de-

(1 Véase la obra de Gustavo Le Bon sobre la *dematerialización* de los cuerpos.

seo de poseerlo», a lo cual contesté así: «Con toda sinceridad digo que solamente la mujer vestida o semi-vestida ha podido despertar en mí los instintos animalescos (y eso cuando yo no era aún desnudista), pero jamás la mujer desnuda en el campo desnudista; ya que en dicho campo la mujer nos resulta como un altar que se mueve en el espacio, santificado por el beso del sol y las caricias del aire suave, como una vestal, como la depositaria del sagrado principio de la maternidad, como la flor que promete hermoso fruto, o sea, hermosos hijos; y solamente a un bruto o a un degenerado puede ocurrírsele el criminal deseo de estrujar las flores, sabiendo que estrujaría también el fruto o el hijo que de ellas deberá nacer.

Le hice remarcar que los desnudistas sabemos cuán dolorosa evolución ha costado el cuerpo humano para servirnos de él, como instrumento de placer!

A este punto, un estudiante guasón me preguntó si también los cuerpos de las mujeres ancianas me resultaban como altares sagrados o como promesa de fruto: a lo cual contesté que los altares más sagrados son precisamente los que están en ruina; y que un cuerpo ya gastado, por haber procreado y criado a muchos hijos, no nos aparecía, desde luego, como promesa de fruto, sino como evidente realidad de haber ya dado sus frutos: y que la realidad, valía aún más que la promesa.

Y acabé diciéndole que cuando el cuerpo de la mujer queda casi sin estética y casi sin sangre es, para nosotros, más venerable y más sagrado aun que el de las jóvenes, pues las mujeres ancianas no tienen ya sangre, ni formas, por haberlo dado todo a los hijos, a nuestros niños.

Ellos se despndieron de mí, nos separamos, no sé si les convencí.

... ...

Soy joven y pienso casarme para constituir un hogar verdaderamente naturista: por eso me casaré con una muchacha naturista, o no me casaré.

Quiero que la que ha de ser mi esposa haya visto, muchas veces, antes de casarnos, mi cuerpo enteramente desnudo en el campo desnudista, para que ella pueda deliberar, con todo conocimiento de causa, si la estética y las vibraciones de mi físico armonizan con las del suyo, para que sean nuestros cuerpos, y no nuestros trajes, la determinante de nuestra afinidad.

Y quiero, por último, que la que ha de ser mi esposa haya visto, antes de casarse, muchos cuerpos desnudos tanto de hombres cómo de mujeres en el campo desnudista; ya que, dado que no se puede concebir físicamente sin haber concebido antes mentalmente, ello permitirá a ella, como a mí de disponer (con tantos modelos que hemos tenido a la vista) de un material mental variado y surtido que nos permitirá concebir en la materia plástica del pensamiento un hijo perfecto: que, luego, ella y yo, después de casados, tendremos buen cuidado de crear físicamente.

Con un abrazo naturista, se despide su atto. y agradecido amigo,

N. NARBON.

Afirmó el señor Bensa que nuestra Raza, la Raza blanca, la que va más vestida, en su loco afán de exhibirse encarcelada en trapos vistosos, corre hacia su destrucción y desaparición, y apoyó su afirmación con la lectura de estadísticas oficiales, publicadas recientemente en toda la prensa, las que acusan un aumento del 40 por 100 en la mortalidad de la Raza blanca.

Y terminó diciendo:

«Así como hoy decimos que la antigua Raza griega »desapareció porque substituyó al espíritu la lógica; »que la antigua Raza Romana desapareció porque subs»tituyó al individuo el Estado; que el continente y la »Raza atlántida desaparecieron porque substituyeron al »trabajo, la magia; así temo muy mucho que un día los »de otra Raza, hablando de la nuestra digan»: «La »Raza Blanca desapareció, porque substituyó a la li»bertad de su cuerpo desnudo, la esclavitud de su cuer»po encarcelado en trapos que llamaba trajes o vestidos.»

«Señoras, señores y camaradas: En esta hora en »que nuestra raza juega su destino, en esta hora de »grave responsabilidad para todos, que cada uno es»coja el puesto que su conciencia le dicte, el puesto de »salvador o de destructor de la Raza».

La conferencia del señor Bensa resultó interesante y fué aplaudida por todos los asistentes.

Los higos secos y los estreñidos

Ahora que estamos en invierno conviene una lección de Trofoterapia, para evitar ciertos males que puede acarrear el *estreñimiento*. Estos males son dolor de cabeza, aliento fétido, inapetencia, boca sucia, dolor de vientre, pereza del estómago, congestión del hígado y molestias a los costados, palidez o congestión de la cara, granos y erupciones a la piel, sangre sucia, gases, prostatitis, ovaritis, flujos y flores blancas, catarro de las vías urinarias y respiratorias, bronquitis, fiebres, tifus, etc., y todo debido a la dieta diaria equivocada: carnes, pescados, embutidos, pan blanco, pasteles, chocolate, leche, queso y pastas industrializadas y desvitaminizadas.

Estamos ahora en la época de los buenos higos secos de Fraga y de Mallorca, tan buenos y tan ricos en materia energética y calorífica por la gran cantidad de azúcar que contienen, y sus semillitas y parte de la piel que queda, son muy laxantes y muy expulsantes de los residuos de las materias retenidas en los intestinos, por tanto corrigen el estreàimiento en pocos días. No obstante se deben evitar las incompatibilidades químicas de los alimentos entre sí. Pues los higos no van bien con los tomates, con las verduras ni raíces y ni con los productos aceitosos en general. Tratar de elegir siempre higos buenos. Los higos van muy bien con el café malta por la maàana, con naranjas y pan Dextrín, con melón o uvas y manzanas con peras y ciruelas o melocotones. Estas son riquísimas combinaciones. De 10 a 15 en cada comida hay bastante.

La calabaza al horno es excelente manjar

La calabaza amarilla que se da en la región de Castellón y Valencia, como en el resto de España, es un gran recurso n otoño y en invierno como alimento energético. En muchas partes de América se crían juventudes fuertes y sanas comiendo solamente zapallo (calabaza) y boniatos en el campo. Desgraciadamente aquí en España está muy poco de moda la comida de calabaza asada, excepto Valencia que la venden por las calles las que se dedican a tostar castañas y boniatos y tantas que abundan en este fecundo suelo. En un viaje de estudio de la alimentación hecho recientemente por la Plana de Castellón y Valencia, he contado las calabazas a millones, dándose el caso de haber visto una en un escaparate de Valencia, que pesaba la friolera de 130 kilos. La calabaza se desprecia y no se le da el valor que tiene, sin embargo es tan rica y nutritiva asada al horno, que hasta parece miel. De alimento energético tiene más que la carne, con más de 20 por 100 de azúcar. Conviene comer calabaza asada al horno o bien hervida con poca agua y aceite. Es excelente alimento para los estreñidos también y para los que sufren hemorroides porque suaviza el «recto». Conviene comerse bien cocida, y se puede también utilizar en combinación con cebolla, verduras, patatas, boniatos, zanahorias, acelgas, col, tomate y apio.

¡Una comida de calabaza cocida, lechuga en ensalada y pan integral, es excelente!

Las Conferencias del Profesor Capo

Conferencia sobre Naturismo

Según estaba anunciado, el día 14 dió su anunciada conferencia, en el Ateneo de nuestra ciudad, el profesor naturista de Barcelona, don N. Capo.

Presentado por el culto y elocuente presidente de la casa don Manuel Breva, procedió el orador al desarrollo del tema propuesto: «*Cómo se curan por el naturismo trofológico las enfermedades del estómago, intestinos y riñones*».

La causa principal de estas enfermedades, demostró el señor Capo, consistía en la anormal o artificial vida del hombre cuya duración debía ser de ciento cincuenta a ciento setenta y cinco años, mientras ahora apenas si alcanza el término medio de la existencia, a sesenta o setenta años, todo ello debido principalmente al uso del fuego en la elaboración de los alimentos.

Expuso ejemplos convincentes acerca del carácter eminentemente frugívoro del hombre, haciendo resaltar a tal efecto las notables diferencias existentes entre el hombre y los animales carnívoros y hervívoros y la sorprendente semejanza entre el mismo hombre y los animales frugívoros, tales como los monos chimpancés, gorilas, etc.

Al regirse el hombre por el sistema cárneo de la alimentación corriente al cual no se adapta ni su dentadura, ni su estómago, ni sus intestinos, ni sus glándulas eliminatorias, el hombre enferma más tarde o más temprano, según sea su constitución y con arreglo a las infalibles leyes de la relatividad, su proceder afectará al quebrantamiento de órganos tan importantes en la economía fisiológica, como el estómago, los intestinos y los riñones.

Si, pues, la causa de todas estas enfermedades radica en lo equivocado de la alimentación de casi todo el género humano, dichas enfermedades podrán solo corregirse sustituyendo la alimentación cárnea por la frugívora preconizada por los vegetarianos, cerrando de este modo el paso no únicamente a las citadas enfermedades sino a cuantas afectan a la humanidad doliente

(De «República» Castellón)

* * *

Verso la segunda conferencia del seàor Capo sobre «*Cuáles son los medios del naturismo trofológico para conseguir la regeneración humana*».

Empezó el señor Capo demostrando que no era científico ni natural el recurrir a la farmacopea para fortificar y sanar los órganos enfermos del hombre.

Es increíble que la ciencia oficial tenga olvidadas las experiencias de los primitivos sabios médicos que se basaban en el alimento-medicina y en la medicina-alimento, lo cual concuerda muy bien con la alimentación frugívora del hombre por ser lo natural.

Las carnes de mar y de tierra no nutren al organismo humano y lejos de mantenerle en salud y vigor lo morbosean y lo intoxican abriendo así las puertas a las enfermedades.

Habló en términos muy encomiásticos de los alimentos crudos tales como la cebolla, la lechuga, el tomate, el ajo, los rabanitos, las zanahorias y las espinacas por sus propiedades altamente medicinales, reconstructivas de sales para los huesos y especialmente muy beneficiosas para los anémicos y los escrofulosos, enfermos del corazón, nerviosos, artríticos ,tuberculosos y neurópatas.

Recomendó por otra parte las excelentes frutas de nuestra tierra: la naranja, el limón, la uva, la granada, el melón, las ciruelas y las fresas para los enfermos de obesidad y estas mismas frutas para los reumáticos, los gotosos, arterioescleróticos, nefríticos, epáticos, estreñidos, jaquéquicos, así como para los males de la garganta.

Demostró finalmente cómo la alimentación trofológica bien combinada y seleccionada a base de cereales y feculentos como el arroz, el trigo, maíz, patatas, boniatos y las frutas oleaginosas: almendras, nueces, avellanas, piñones, coco, procuran un rendimiento energético-muscular en un sesenta por ciento superior al de las carnes.

El hombre alimentándose del reino vegetal, se cura y se nutre en una forma natural y perfecta cumpliendo con el mandamiento bíblico de «No matar».

Por lo tanto el hombre naturista es más sano, más fuerte y más pacífico, porque ha comprendido que de la matanza de animales a la matanza de seres numnos no media sino un solo paso. También habló de Librecultura.

Esta segunda y aleccionadora disertación del señor Capo no fué menos aplaudida que la primera por el atento auditorio congregado en el salón de actos de nuestro Ateneo.

(De «Heraldo de Castellón»)

EL DEBER Y LA CONCIENCIA DEL PROGRESO

Rara vez es agradable el deber. Unicamente se mueve con suavidad cuando el amor engrasa sus ruedas, pues de lo contrario es un continuo rozamiento. ¿Cómo si no, podría el marido cumplir su deber hacia la esposa y los hijos, y cómo la esposa y los hijos podrían cumplir su deber respecto del marido y del padre? ¿No tropezamos con rozamientnos cada día de nuestra vida? El amor les da amplitud.

El deber sólo es dulce por el amor, y el amor sólo resplandece en la liberación. Pero, ¿es liberación esclavizarse a los sentidos, a la cólera, los celos y otras miserias con que cada día tropezamos en nuestra vida? En todas e tas menudas escabrosidades que encontramos en la vida, la más alta expresión de libertad es la paciencia.

Las mujeres esclavas de su irritable y celoso temperamento son capaces de increpar al marido y afirmar su «libertad» como ellas se figuran, sin darse cuenta de que dan muestras de ser esclavas.

Lo mismo cabe decir de los maridos reparones que siempre notan fa'tas en sus mujeres.

La castidad es la primera virtud del ser humano, y raro es el hombre que aunque se extravíe, no pueda restituirlo al buen camino una gentil amante y casta esposa.

Las gentes no son tan perversas como parecen. Oímos hablar mucho de la brutalidad de los maridos y de la

impureza de los hombres; pero, ¿no es verdad que hay tantas mujeres brutales e impuras como hombres? Si todas las mujeres fuesen tan buenas y puras como sus constantes afirmaciones nos moverían a creer, tengo la completa seguridad, de que no habría ni un solo hombre impuro en el mundo. ¿Qué brutalidad puede haber que la pureza y la castidad no logren dominar? Una buena y casta esposa que considera como hijos suyos a todos los hombres que no son su marido y mantiene respecto a todos la actitud de madre, será tan potente en su pureza que no habrá uno, por brutal que sea, que no respire una atmósfera de santidad en su presencia.

Análogamente, todo marido ha de mirar a todas las mujeres, aparte de la suya propia, como si fueran sus hijas o hermanas; pero el que quiera ser instructor, ha de considerar a todas las mujeres y portarse con ellas como con su propia madre.

La posición de la madre es la más alta del mundo, pues depara ocasiones de aprender y practicar el más abnegado altruismo. El amor del Universo es el único que supera al amor materno. Toos los demás amores son egoistas. Deber de la madre es pensar en sus hijos antes que en ella misma, pero si por el contrario, los padres piensan prime.o en ellos que en sus hijos, el resultado es que las relaciones entre los padrs y los hijos llga a ser la misma que entre las aves y los plumones, que en cuanto emprenden el vuelo ya no reconocen a sus padres.

¡Bendito, en verdad, es el hombre capaz de mirar a la mujer como la representante de la maternidad! Bendita,, en ve dad, la mujer para quien el hombre es el representante de la paternidad! Bnditos los hijos para quienes los padres son los representantes de la vida en la tierra.

El único med'o de progresar es hacer algo más de lo que a nuestro deber incumbe, para ir adquiriendo fuerzas con que alcanzar un superior nivel.

SWAMI VIVEKANANDA

DE "NATURE'S PATH"

Asiduamente recibimos esta importante publicación naturista yanqui

«Nature's Path» (to Health and Power: «Camino de la Naturaleza» (hasta Salud y Poder). Número 31 del Fotografia del Congrés Anual del Asociacion para Naturopatia Norteamericano, Palmer Hotel, Chicago (Illinois). October 1933. Periódico oficial del Asociacion para Naturopatia. $ 1 cada año; 10 cents. la copia.

Página 304

Reclame para «Youngborn» (nacido joven) el Sanatorium del médico Benedict Lust, foto-retrato y reclame para su libro «Tratamiento naturopático de enfermedad» se ve en la página 323.

Página 323

Reclame para ajo sin olor!
Página 324

Reclame para café y té sin elementos venenosos.
Página 333

Reclame para sal vegetal pura (orgánica).
Página 335

Reclame «onice» (tabaco sin nicotina).
Página 337

Reclame para la Escuela American de Naturopatía y Chiropráctica del doctor Benedict Lust.

LA DROGA IDEAL

El médico Lust, declara que cuando una droga es inventada para que uno la pueda dirigir con una palabra, de ir directamente a cierto órgano determinado del cuerpo, hacer su obra específica bien, y después retirarse sin molestar o afectar ningún otro órgano, le sería dispuesto de cancelar su aparición al sistema de tratamiento con drogas... pero hasta ahora nadie puede demostrar la existencia de tal droga. (Pág. 306.)

Página 308

Reportaje del Congreso núm. 37 de la Asociación Naturista... diputados de cada Estado de la Unión y de Australia, Argentina, Africa del Sur, Canadá, Inglaterra. El médico Benedict Lust, pioniero en el movimiento llamado «nuez» (loco) por los periodistas en 1904, abre la sesión: Que Mussolini no está contento con los métodos de los médicos de Italia...

Behucke (Africa del Sur): Si no se puede dormir, pone usted los pies uno después del otro unos quantos minutos en agua fresca.

Lust: hombres beben alcohol que no tienen comida conforme... el Presidente Roosevelt no usa médico en la Casa Blanca... los médicos tienen apoyo en el gobierno y en los periódicos, pero... poco a poco... paciencia.

Lust dice: no se vacunan los hijos de los médicos. ¿Porque no?

Betts (Toledo, Ohio) dice: fuera ollas de aluminio... depósitos de aluminio hidróxil en agua hervida en receptáculos de este metal son venenosos... piedras de vejiga tiene 16 por 100 aluminio... 10 años de pruebas.

Ross (Indiana) dice: los animales ya conocen los resultados inmediatos de relieve que contiene las hierbas... hay que ganar la confianza del cliente con estos específicos para combatir el mágico del «hypodérmico»... para primer ayuda.)

Hipócrates (vía Lust): que sea comestibles la única medicina y medicina el único comestible

Hooper (Indiana): terapia de fiebres artificiales... quemando basura de cuerpo con baños calientes, gabinetes eléctricos, etc., etc.

Hanoka (Nueva York, dentista): los salvajes tienen caries solamente cuando comen comestibles civilizados... el dentista del porvenir sería un educador sobre todo...

(Reportaje continuado en Noviembre)

La verdad acerca de la sífilis

DESCRIPCION DE LA SIFILIS Y MEDIOS DE PREVENIRLA

Descripción de la sífilis.—Los diversos síntomas. No se pega la sífilis a una persona que goza de salud perfecta. En vegetarianos que no beben alcohol ni fuman, sean castos y se dedican al deporte, la sífilis se desarrolla muy suave y luego desaparece sola como un reumadizo. El profesor doctor Bohn escribe que los síntomas terciarios deben considerarse como un envenenamiento con específicos.

Régimen preventivo.—Contagio sexual. Contagio inocente. Desarrollo espontáneo de la sífilis. La castidad el más eficaz preservativo y un precepto nobilísimo de higiene moral. Respetar a las mujeres considerándolas como si fueran nuestras hermanas. La sífilis es un castigo por nuestra vida inmoral.

El desarrollo natural de la sífilis.—Hasta el siglo XV era una afección leve nada peligrosa. En esa época empezó el tratamiento con mercurio y ella se tornó maligna y peligrosa. El desarrollo de la sífilis es regido por leyes naturales, de modo que ella sólo puede sanar por orden de la ley natural. La ciencia química en su empeño de ayudar a la Naturaleza, produce la parálisis y el idiotismo. La curación radical de la sífilis es secreto de la Naturaleza, afirman los profesores doctores Huebner y Buschke.

La Librecultura en Castellón



Libreculturistas de Castellón buscando en el matorral un pájaro mal herido por un criminal cazador que disparó por esport, al oir la detonación los Naturistas que estaban tomando un baño de sol, acudieron en socorro.

NOTICIA

De *La*

Una boda desnudista

El día 24 de noviembre, se celebró en los Angeles, (California) una boda desnudista. La ceremonia se ha desarrollado, no en un templo, sino en el seno de la naturaleza. El novio llegó en traje de Adán. La novia iba desnuda como Eva. Los testigos han asistido también desnudos.

Después de la ceremonia, vestida solamente en su anillo de boda, los novios desnudistas recibieron las felicitaciones de los amigos e invitados.

(La fotografía del casamiento con los testigos y el sacerdote fué publicada en *El Dia Gráfico*, del 3 de Diciembre Barcelona.

Las delicias de la playa veraniega



Choca a los no desnudistas el que tengamos nosotros por moral la practica del Desnudismo colectivo, sin embargo están en un error.



LA INVOCACIÓN

El Sol no más con su fulgor divino
puede vestir su desnudez sagrada;
¡vedla en su invocación transfigurada
bajo la copa del fragante pino!

Con gesto sacro a la Pureza invoca
y en la silente soledad destella
la maravilla de su cuerpo; estrella
de humana magnitud. Jamás la loca

pasión insana turbará su encanto
y en su actitud estatuaria muda,
a la Madre Natura ofrece el canto
de su serena majestad desnuda.

Ella es el ideal, la poesía
viviente de su sexo; ella es la hermana
que tornará, con su dulzura pía,
la carga de la vida más liviana.

Es carne en flor que en el Pinar oculto,
de humano incienso su perfume eleva;
sacerdotisa de un perenne culto
que un mundo intacto en sus entrañas lleva.

Vedla invocar con su plegaria pura
para la tierra todo el Bien del cielo
y vedla, sublimada criatura,
por la bondad de su ferviente anhelo.

¡Ella nos muestra la inmortal victoria,
ella señala el fúlgido camino;
ella enciende la antorcha de la gloria
para alumbrar las rutas del Destino!

XAVIER VIURA.

(Prohibida la reproducción)

Solemne festival Naturo-Desnudista, celebrado en el Partbenón de Gavá, en celebración del Equinoccio de Otoño

GRAN MISTERIO INICIATICO DEL EQUINOCCIO DE OTOÑO

FRAGMENTO

ESCENA I

... ...

EL SUMO SACERDOTE AL INICIADO

¡Hijo del Sumo Bien! Llegado el tiempo
es ya por ti de la Sublime Prueba;
el abismo aparente atravesaste
por la divina Luz del Bien guiado:
la Esfinge misteriosa de la vida
al borde del camino te detuvo
y, errante peregrino, de su enigma
la solución buscaste; ya sin velos
mostróse en ti la desnudez sagrada,



Final de la escena II



La gran Sacerdotisa corona al iniciado

y ya el arma homicida transformaste
en símbolo de Amor. La última lucha
ahora has de afrontar: aunque incruenta,
es la más dura; la victoria santa
coronará de resplandor tu frente
y serás como un ángel poderoso,
por el amor universal ungido.
¡Que el soberano Bien su fortaleza
te infunda, y alcanzando el triunfo, puedas
unir, en tu existencia sublimada,
con enlace inmortal la tierra al cielo!

ESCENA ULTIMA

... ...

LA GRAN SACERDOTISA AL INICIADO

Contigo has batallado y has vencido;
de tus bajas pasiones has triunfado:
venciéndote a ti mismo, la victoria
suprema has alcanzado.

(Deja el emblema sacerdotal a LA OFICIANTA toma de manos de ésta la corona iniciática)

¡Digna es tu frente de ostentar la augusta corona!

(Levanta la corona en alto)

Que ella sea el noble símbolo
de la Vida inmortal.

(Corona al INICIADO y toma otra vez el emblema sacerdotal)

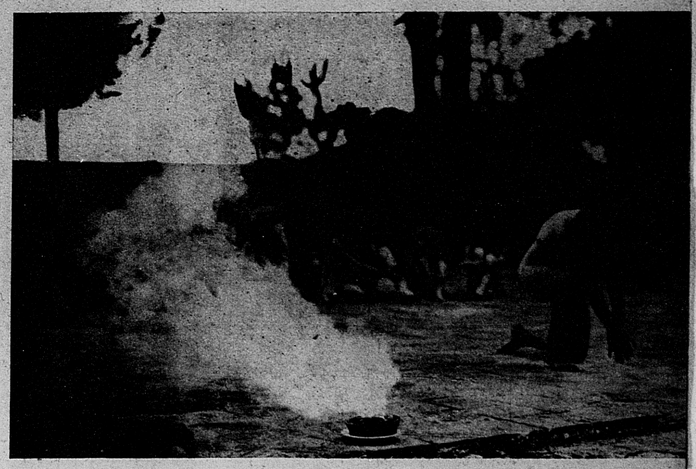
¡Rásguese el velo
falaz del Tiempo y del Espacio y abra
el Templo para ti sus puertas de oro!

(Hace alzar al INICIADO que continuaba con una rodilla en tierra y junta la mano de éste con la de LA INICIATRIZ. Esta y EL INICIADOR, cogidos de la mano, van hacia el fondo seguidos de todos los demás y vuelven para marchar por la escalinata de la derecha del Anfiteatro.

F I N

XAVIER VIURA

(Prohibida la reproducción)



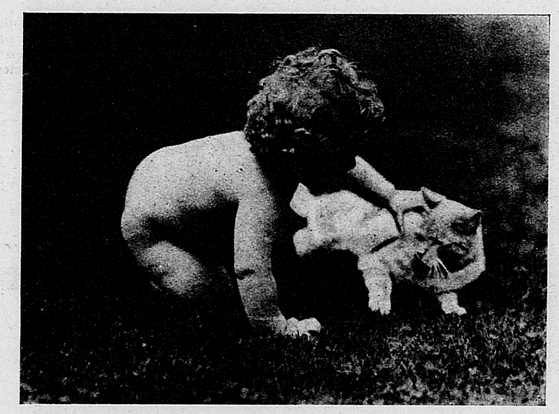
Doña Ramona Perera de Capo, al final de una de sus danzas.

Tomando el sol en la espalda



Los padres con sus niños deben emprender ésta cruzada de higiene y regeneración física y moral, por que así, dando el ejemplo, se hace más obra positiva.

Los niños y su inocencia



DOS GATITOS: El uno carnívoro y el otro vegeteriano

Dos libreculturistas entusiastas del Gimnos Club de Valencia



En la playa del Saler de Valencia. ¡¡¡Alto al pasado, a lo arcaico, a los prejuicios ancestrales!!! La juventud alegre y optimista es el porvenir, la salud y la vida

EL TRATAMIENTO ESPECÍFICO Y SUS PELIGROS PARA EL ENFERMO, SUS DESCENDIENTES Y LA SOCIEDAD

Preámbulo.—El doctor Silber comprueba que debido al tratamiento específico la sífilis aumentó en las Cajas de Seguro en diez años, en diez veces.

El tratamiento específico.—Cómo se envenena el cuerpo humano durante tres o cuatro años mediante la aplicación combinada de mercurio, neosalvarsán, yodo, bismuto, etc. El fracaso completo de la curación abortiva de la sífilis confesado por un Congreso Médico.

El mercurio y sus peligros.—Los profesores doctores Herrmann e Hyrtel reconocen las funestas consecuencias del mercurio en los enfermos, y lo combaten. Borra sólo las erupciones externas y hace que el mal penetre al interior haciendo estallar los órganos más nobles. Los doctores Groebze, Klement y Keller denuncian los terribles males que produce el mercurio en minas y fábricas donde se maneja mercurio. Peligrosas enfermedades mercuriales según los doctores Notnagel, Schultz, Crippa y Fichtinger. El mercurio, dice el doctor Reich, suprime más vidas que enfermedades. Casos mortales producidos por el mercurio, según los doctores v. Hoffmann, Surry, Kauffmann y Ledermann. Doctor Theissen refiere un caso grave. Profesor doctor Lewin señala heridas y gangrenas mercuriales que destruyen la lengua y las encías. En el buque «Triumph» se derrama mercurio: mueren varios tripulantes, todos los animales y pájaros y enferman gravemente todos los demás a bordo. Doctor Zeissel presenta una persona curada con mercurio y que sigue contaminando. Profesor doctor Schweninger dice que el mercurio envenena al paciente y respeta a la sífilis. Doctor Baerensprung: «Aparente mejoría y reagravación posterior». No hay preparación mercurial que sea inocente.

El salvarsán y sus peligros.—Doctor Ehrlich, inventor del salvarsán. El salvarsán persigue al inocente espiroquete que combate a la sífilis; de esta manera la sífilis sigue cundiendo, como sigue cundiendo el incendio si se mata al bombero. El salvarsán daña más al cuerpo humano que al espiroquete. Profesor doctor Osann dice que aniquila todo lo viviente. Doctor Menthberger refiere 244 casos mortales. Profesor doctor DREUW dice que el salvarsán contiene diez veces la dosis permitida y pide su destierro. Profesor doctor Gennerich dice que 84'7 % «no» sanan y el resto sólo aparantemente. Profesor doctor Huebner tiene opinión parecida. Profesor doctor Buschke dice que el salvarsán envenena y produce la muerte. Profesor doctor Hoffmann cuenta los efectos ulteriores del salvarsán, como ceguera, afecciones del corazón, etc., y cita envenenamientos y muertes. Los profesores doctores Nonné y Kyrle afirman que el salvarsán destruye el sistema nervioso y cerebral, provoca el idiotismo y la locura. Doctor Viola cuenta casos de retención de orina, de la defecación y de dolores. Profesor doctor Arndt refiere que en 1921 había en la clínica de Berlín 11 muertos y 231 envenenamientos debido al salvarsán, y se queja que la Dirección de Sanidad no menciona estos casos en sus informes de estilo. Profesor doctor Rille cuenta casos producidos por el salvarsán: exantemas incurables, ictericia, epilepsia, parálisis, vómitos y desfallecimientos. Doctor Schewen muere a consecuencia del salvarsán y el doctor Chrezelitzer un grave caso de envenenamiento. El salvarsán o neosalvarsán son tan peligrosos como el mercurio.

Peligros para los descendientes.—Mercurio y salvarsán corroen la semilla humana; tuberculosis, escrofulosis, raquitismo, el cáncer y la mortalidad infantil son la consecuencia. El doctor Reich atribuye al mercurio peores efectos que a la sífilis. Abortos observados por el doctor Klement.

Peligros para la sociedad.—Profesor doctor Gaucher y el doctor Broquin relatan casos en que los enfermos tratados con específicos contagian, creyéndose sanos. Debido a esto, aumentó la lúes en diez años en diez veces, según el doctor Silber. «Aquí se encuentra la clave del fracaso de tanto esfuerzo de los Gobiernos y de las Asociaciones de Beneficencia para extirpar la terrible plaga.»

Suero antisifilítico.—La ciencia oficial reconoce el fracaso del neosalvarsán y del mercurio al buscar sueros antisifilíticos parecidos a la vacuna contra la viruela. Fracasan los ensayos en este sentido, porque era imposible infectar animales con los presuntos causantes de la lúes. El profesor doctor Bechamp comprueba que las mismas células se transforman en microbios antisifilíticos a manera parecida como el hombre se transforma en bombero cuando aparece un incendio.

Conclusiones acerca de la terapia específica.—A pesar de los fracasos sigue triunfando. Consecuencias fatales se ocultan, como lo comprueba el profesor doctor Arndt (Vea párrafo VI). De los estragos que producen los remedios se culpa a la sífilis. Las inyecciones cierran las erupciones salvadoras, las puertas de escape del humor maligno, el cual se refluye en el interior, destruyendo los órganos más nobles. El paciente llega a darse cuenta de esto cuando ya no tiene remedio. Médicos que han operado a tales casos quedan horrorizados ante la completa destrucción de estos órganos. Jóvenes arruinados en la flor de su vida. Sus hijos con el estigma de la tuberculosis, escrufulosis y el cáncer. La culpa toda la tiene la «Terapia de los Venenos», que impone a sus víctimas la obligación de envenenarse. Sin venenos, la ssfilis se cura fácilmente con la Fisio o Naturoterapia.

CILAMPA DE LUZ

Veinte siglos ha que un soplo de lo alto levantaba a las almas allá en Oriente, mientras las graníticas montañas de Judea repetían el eco arrullador de la parábola. La humanidad de aquella época se extasió con la música y el canto del Trovador de Palestina.

Aparecía Jesús de Nazareth, después de que prepararon su advenimiento los grandes reformadores: Kristna, Budha y Brahma en la India; Abraham y Moisés en tierras judaicas; Hermes en el Egipto; Pitágoras, Sócrates y Platón en Grecia; Confucio en la China, y Zoroastro en Persia.

Y el Cantor de la Parábola, el sublime Trovador de la Verdad, cantó dulcemente el Evangelio salvador; trazó la senda que conduce a las moradas de su Padre (los mundos elevados) y prometió antes de su partida un consuelo para los siglos venideros.

Hoy, después de que la palabra de aquél ha perdido su encanto primitivo, la dulzura nazarena, al ser despojada de la Verdad, se cumple la profecía; desciende el consuelo prometido y pasa aquel mismo soplo del pasado, levantando de nuevo a las almas con su ardor. Parece que alguien baja de la altura con la misión de restaurar al Cristianismo puro; el invisible Mensajero de otro mundo deja oír su palabra profética en «La vida de Hermes Trimegisto», y el pasado se ilumina, en cuyo fondo se destaca sin el burdo sayal de los dogmas, la figura blanca del Mesías; Moisés se divisa en la cumbre del Sinaí sin aureolas de leyenda; Hermes no es un mito y son escritos de nuevo sus Siete Principios, librados del absurdo.

«La vida de Hermes Trismegisto» es la más alta revelación de nuestros días; en sus páginas se vislumbra el advenimiento del reinado del espíritu, el resurgimiento de la verdad y la caída de la mentira.

Nota.—Este es el título de un libro que acaba de aparecer en Venezuela, y por lo que desde allí nos acaban de decir con estas líneas podrá el lector apreciar su valor.

Los catarros, las bronquitis, las gripes, las ciáticas y los reumatismos, se curan bien con el tratamiento Trofoterapio Naturista. No vacile y decídase de una vez!

Enseñanza Científica de Trofoterapia **Prof. N. Capo**

Informes: Calle Pelayo, 60, 3.° (entrada por la puerta del American Bar) de 5 a 7

Baños de sol, duchas calientes, baños calientes y fricciones: Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

Teléfono 79771 — Tranvías 58 y 22

NOTICIAS Y COMENTARIOS

LA HONORABLE VEGETARIANA ANNIE BESANT, HA MUERTO

Annie Besant murió el 20 de septiembre próximo pasado, a la edad de 85 años, o sea a una edad remarcable.

Annie Besant gozaba de celebridad en todo el mundo como Presidente del movimiento Teosófico, pero, además, había desempeñado un papel importante en el movimiento néo-Malthusiano, al principio del año junto con Carlos Brandlangh y Drigsdale, dando a conocer a los pobres los procedimientos para limitar los nacimientos. Se intentó un proceso contra ella y contra Bradlangh, en 1877, que tuvo enorme repercusión. En 1927 Annie Besant, asistió al banquete dado al Holborn Restaurant, en Londres, para celebrar el jubileo de la Liga Maltusiana y el proceso Bradlaugh-Besant. Cuando contestó al brindis de K. B. Kerr—editor de la «New Generation»—sus palabras demostraron que ella no había renegado su pasado.

Un año antes de ocurrir eso, Annie Besant había proclamado en el diario «Unity»: «*el derecho de parte de los pobres de conocer ciertas informaciones que los ricos poseen desde hace mucho tiempo*», y había declarado que ella reconocía como legítimo el derecho de limitar los nacimientos a los matrimonios jóvenes, y a aquellas personas que no se sienten capaces o deseosos de vivir solteras. Ella acabó diciendo: «Yo voy contra la civilización que quiere la multiplicación de los inaptos o deficientes.»

(De «l'en dehors»—París).

De la revista "Vivir", de Buenos Aires, recibimos el interesante prospecto de propaganda naturista que dice así:

«HAGASE NATURISTA

El Naturismo es el arte de vivir conforme a las leyes de la naturaleza humana. No es ningún dogma ni una nueva religión. Tampoco predica un primitivismo incompatible con la Cultura, ni el renunciamiento a todos los placeres del mundo. El Naturismo quiere solamente que, gracias a una vida razonable, cada hombre pueda obtener el desarrollo más completo y armonioso de sus facultades físicas, intelectuales y morales, a fin de saborear los goces más elevados que le sea dable alcanzar, en vez de vegetar en una existencia puramente material y superficial, verdadera causa de las guerras y las enfermedades, y con ellas, de la mayor parte de los males humanos.

"El perfeccionamiento individual es y será siempre el factor esencial de todo verdadero progreso social"

»Hacerse naturista significa, pues, haber comprendido que no puede haber equilibrio funcional ni armonía social, sin adaptación individual a las leyes naturales de la vida sana. Vida naturista es así sinónimo de vida razonable. La consecuencia lógica es la salud permanente y la longevidad normal, mientras la vida corriente, rutinaria o viciosa trae como consecuencia forzosa enfermedad, sufrimientos y vida corta. La experiencia de un número siempre creciente de hombres, mujeres y niños que han recobrado y conservan su salud gracias al Naturismo, demuestra que sólo en él es posible encontrar la verdadera alegría de vivir.

»El Naturismo demuestra que el alcohol degrada y enloquece al hombre.

»El tabaco embota sus sentidos, sus nervios y su inteligencia. Vuelve crónicas bronquitis y anginas y provoca el cáncer de la lengua y del labio.

»La carne y demás alimentos antifisiológicos lo extriñen, lo intoxican, lo acidifican, volviéndolo dispéptico, reumático, gotoso y arterioesclerótico, males que una correcta nutrición previene y sana perfectamente.

»El vicio agota al hombre y le acorta la vida.

»Las vacunas, sueros y drogas le proporcionan inmunidades y remedios ilusorios, engañosos y tóxicos.

»El lujo y las necesidades falsas, por fin, esclavizan al hombre e impiden su liberación individual y social.

»*El Naturismo.*—Alimentación, Higiene y cura natural. Pureza física. Deportes sanos. Vida sencilla. Protección a las plantas y animales. Cooperativismo integral. Amor y paz entre todos los hombres.

»*Regenera los cuerpos y eleva las almas.*—Para su salvación y la de los suyos; para colaborar a la renovación de las costumbres, por la divulgación de la grandiosa síntesis naturista, suscríbase a nuestra revista!!!»

CONCURRENTES AL PARTHENON Y BAÑOS DE SOL

Angel Munté

El joven Angel Munté, de Collblanch, que sufría del pecho y anemia con trastornos nerviosos, ha permanecido una temporada en nuestra clínica particular aprovechando los buenos baños de sol que pueden darse en el solarium de la calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova), y ha mejorado notablemente, estando ya fuera de peligro. En esta clínica atendida personalmente por el profesor N. Capo, se tratan las enfermedades sólo a base de la reforma dietética, la cura trófica, sin medicinas alopáticas, inyecciones ni los molestos baños fríos que aun utilizan muchos antiguos fisiatras mal llamados naturistas. La reforma de la alimentación es la base de toda reforma, no sólo para la conservación equilibrada de la vida, sino que es la esencia positiva en la terapia verdadera, porque suprimiendo las causas desaparecerán los efectos. Y así es como Angel Munté ha salido un convencido naturista.

Francisca Molas

Es una enferma que con el sistema de curación alopática ha sufrido lo indecible con su vientre, con su anemia, con su sistema nervioso, llegando hasta a la operación; pero cuando se vió perdida recurrió al Naturismo. Para sus crónicos y continuos cólicos hepáticos e inflamaciones intestisnales le tenían prohibido en absoluto las frutas, los tomates y las ensaladas crudas, porque, decían los médicos, podían infectarla con los microbios (?)... Y ahora resulta que después de tantos años de sufrir andando con ellos, se cura en nuestra clínica de la calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova), precisamente con frutas, ensaladas tiernas crudas, tomates y zumo de limón. Nunca había tomado los baños de sol, y en nuestra casa los tomó todos los días, y ha cambiado totalmente su organismo enfermo, inapetente y pesimista en una mujer sana y optimista. Hoy es la señora Moles una convencida naturista.

«VIDA NATURISTA»

Cuando llegó por primera vez en nuestras manos el número 1 de esta revista naturista que aparece en Buenos Aires (calle Pichincha, 64), cuyo director es el entusiasta joven naturista convencido don Guillermo G. Gaudini, nos figuramos que ya tendríamos la primera revista valiente que lucía en sus páginas los argumentos formidables e irrebatibles de la Librecultura con bonitas fotos del culto al desnudo, el culto al sol, el culto a Natura... pero (una decepción más), no fué así; sólo propaga el Vegetarismo. Naturalmente que no es poca cosa en estos tiempos de vicios y carnivorismo, pero es que Buenos Aires, que siempre estuvo en las avanzadas en todo, ¿no ha de serlo también con el Desnudismo? No obstante felicitamos al amigo Gaudini para que no desmaye en la lucha del ideal naturista, que es el único camino de Regeneración integral para todos ¡Animos y adelante!

«EDEN»

Continuamos recibiendo esta antigua revista naturista alemana que hace ya muchísimos años viene apareciendo. Este número trae muy buen material de lectura y clisés de la famosa artista Anna Rubuer en su representación de «Medea», con noticias y crónicas diversas del movimiento vegetariano de la Colonia «Edén» y de Alemania. Agradecemos el canje.

En el próximo número irá un importante trabajo titulado «ORTOPATIA» por el Dr. Teófilo de la Torre

«DIE LEBENSREFORM»

Otra interesante publicación vegetariana alemana que desde hace muchos años aparece en Freiburg, cuyo director es Paul Lorenz. Este número, como los anteriores, tiene 72 páginas de texto y trae trabajos de elevado relieve científico.

«VIDA NUEVA», DE MEXICO

Recibimos el número 6 de esta novedosa publicación naturista, cuyo canje agradecemos y alentamos a su director el señor Huber para que no ceje en su empeño de propagar el ideal naturista integral, que es también nuestro deseo.

«GESTACION Y CRIANZA RACIONAL DE LOS NIÑOS»

(Estudio documentado de Eugenesia y Puericultura naturista)

De nuestro amigo el profesor Esteve Dulim recibimos noticias hace poco, y entre ellas tenemos la de que pronto verá la luz su libro «Guía práctica de la alimnetación racional», el que esperamos ver publicado pronto con muy buenos deseos. Además, con el título que encabezan estas líneas recibimos el número 1 de cuadernos de «Cultura naturista», que nos habla de cómo fué el período prenatal, el parto y el crecimiento de su primogénita Alba. Como complemento hay varios casos más de ejemplares de niños naturistas con sus fotos. Con los datos que nos da el profesor Dublin resulta un estudio muy interesante y le felicitamos por su labor de Regeneración en pro de la infancia. ¡Salud y adelante!

ACUSE DE RECIBO DE OTRAS PUBLICACIONES

«Dios», «Revista de la Verdad», de México; «Evolución», publicación espiritista de Barquimesito (Venezuela); «Natura», revista naturista de Chile; «Pro-Vida», de la Habana; «Integral Leben», de Amsterdam (Holanda), con buen material y hermosas fotos desnudistas; «L'en Dehors», publicación individualista anarquista que dirige el conocido escritor E. Armand, y que aparece en París, propaga también la Librecultura y la libertad sexual; «La idea», espiritista, argentina; «Psicología», boletín espiritista de Sabadell; «La luz del porvenir», de Barcelona; «Vivre», desnudista, de París, y «Naturisme», semi-desnsudista, de París también.

Agradecemos infinito a todos el canje fraternal.

CAMPO PROPIO DE «GIMNOS CLUB», DE VALENCIA

Tenemos noticias de que la única sociedad librecultu-rista de Valencia, que es «Gimnos Club» (Mar, 23), acaba de contratar un campo por cuatro años, exclusivamente para los socios, en la plaza del Saler, con hermosas vistas a la playa y con encantadores pinos. Felicitamos a la Junta por la feliz contrata y le deseamos prosperidades por la Librecultura naturista.

UNA CONFERENCIA

La conferencia de don Luis Felipe Ibarra sobre «La propaganda de los actuales naturistas y el porvenir científico y pedagógico del Naturismo». Este es el tema que nuestro camarada el culto pedagogo señor Ibarra el domingo día de enero desarrollará en nuestro local de la calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) a las cinco de la tarde. Quedan invitados los simpatizantes y los socios.

LEA USTED ESTAS OBRAS QUE ACABAN DE APARECER:

«*La pureza sexual racional*».—Con fotos desnudistas, muy interesante y de recta orientación en la moral sexual. Precio: 1'50 pesetas.

«*El movimiento naturo-desnudista en Cataluña y en España*», con numerosas fotos de nuestros campamentos. Precio: 1 peseta.

«*Controversia entre dos hermanos, uno sacerdote y el otro desnudista*». — Comentarios, con fotos desnudistas. Precio: 1 peseta.

Se envían contra reembolso.

CARTAS DE CHILE

ALREDEDOR DE LA MUERTE DEL GRAN PINTOR Y NATURISTA ANTIVACUNISTA ALFREDO HELSBY

Estimado profesor: Tengo la satisfacción de saludar a usted atentamente y felicitarle al mismo tiempo por su noble y esforzada campaña en pro de la regeneración humana y de su empeño por que resplandezca la verdad bajo tantos artificios oculta. Tan pronto como he recibido su atenta fechada en 25 de agosto de 1933 me he apresurado a contestársela, en bien de Helsby, que bien se lo merece.

LA MUERTE DE HELSBY

Interrogado el señor Bobadilla referente al caso, expuso que un grupo formado por unas 10 personas había acordado enviarlo al sanatorio de A. Sedat; se empezó a discutir después cómo costear los gastos de la pensión, que valían 400 pesos mensuales; se acordó costearla con los propios medios de don Alfredo, vendiéndole sus cuadros, de los cuales él tenía una exposición aquí en Santiago, siendo la mayoría de ellos de mucho valor. El se opuso tenazmente, proponiendo que los gastos fuesen hechos por erogación, moción que fué rechazada. Entonces él se enojó y se retiró del círculo, lavándose las manos.

El señor Helsby ocupaba una casa en La Cisterna, población Nueva Italia. Apenas él fué llevado al sanatorio, Bobadilla entregó esta casa, alegando ser socio de don Alfredo, y acarreó todos los muebles a su casa.

En las conversaciones que sostuve con don Alfredo, él me contó tener a Bobadilla hecho un préstamo de 8.000 pesos.

Interrogado Ismael Valdés Alfonso, como teosófico ocultista, y poco habla; sólo exponía que la enfermedad del señor Helsby era debida a herencia de los padres. Pero se le preguntó: ¿cómo es que usted siendo presidente de la Sociedad Naturista de Chile y habiendo en su seno tantos titulados naturistas: usted, Bobadilla Lezaeta, Ramón Clares, etc., han entregado al señor Helsby en manos de la alopatía?... Esta pregunta hecha por mí en compañía de un amigo que me acompañó, quedó sin respuesta.

Después de llevado el señor Helsby al sanatorio, Ismael Valdés A. impidió que el señor Nascimento, dueño de la librería e imprenta del mismo nombre, Ahumada, número 123, editase un libro que iba a sacar el señor Helsby, exponiendo que se encontraba con sus facultades mentales trastornadas. Ultimamente ,hará unas dos semanas, estando reunidos Lezaeta y Valdés, han manifestado que van a sacar ellos el libro. Si estaba loco, ¿cómo le van a sacar su libro?

A Lezaeta, desgraciadamente, no se le interrogó solamente al llamarle por teléfono; recién desaparecido el señor Helsby, contestó que estaba loco; al preguntarle la dirección, dijo que se la preguntasen a Ismael Valdés.

Más datos se podrían obtener del señor Santiago Nasca, propietario del diario «La Opinión». El fué a verlo al sanatorio con otro amigo, antes de su muerte, publicando lo que venía en el diario que le mandé anteriormente.

Estos son los datos que representan la verdad, profesor Capo. No me guía al hacer esta exposición sino el deseo de servir al señor Helsby, un hombre sin tacha y a quien estaba unido por lazos fraternales de amistad y porque caigan los judas que con el nombre de naturistas medran a su sombra para destruirlo y que no resplandezca.

María Jiménez

UNA OBSERVACION DE STIRNE

Stirner el autor de «El único y su propiedad», dijo: «*Tú no eres para mí más que un alimento, ya que tú también, como el alimento, me consume y me obligas a transformarte según es de uso*»; y nuestro amigo A. Mauzé, refiriéndose a dicha frase de Stirner, hace notar lo siguiente:

«*El uso no es siempre desgaste: puede mejorar y fortificar, en vez de destruir, y buena prueba de ello son las iniciaciones, los socorros, etc. Esta idea de Stirner es hija de un pesimismo exagerado.*»

Confieso que no veo pesimismo alguno en la frase de

Pida Vd. siempre PENTALFA en todos los Kioscos o en Pelayo, 60, 3.º

Stirner. Cuando se inicia a un semejante en algún conocimiento bueno, cuando se ayuda a alguien, no cabe duda que el iniciador o el bienhechor se gastan en favor del iniciado o de la persona ayudada. Pero la voluntad y el goce que se siente en el acto de conceder la iniciación o el socorro, hace que el desgaste y el uso sea recíproco.

(De «l'en dehors»—París).

BUSCO COLOCACION

Joven naturista se ofrece para prestar servicio de doméstica en casa de familia vegetariana de cualquier punto de España.

Para informes: dirigirse a Angel Vázquez, calle Conde de Sizzo, 1.º, 2.ª izquierda, LA FELGUERA (Asturias).

EL SUMARIO DE LA CONFERENCIA DE VIURA

Para que nuestros lectores, que no pudieron asistir a la conferencia que nuestro comañero Xavier Viura dió en el local social de «Pentalfa», el día 15 de octubre próximo pasado; tengan una idea aproximada de la misma, que versó sobre el tema: *El Desnudismo en los sabios iniciados de Grecia y Roma, y el Simbolismo de la Natividad*, damos a continuación el sumario:

Exordio, El Desnudismo, Los Sabios Iniciados, Los Gimnosofistas, Grecia, Friné, Roma, Virgilio, La Egloga IV, La Escuela iniciática en Grecia y Roma, Bizancio, La Edad Media, El Renacimiento, La Rosa, Cruz, La Revolución francesa, El siglo XVIII, El siglo XIX, La época actual, Nuestro Programa, Las fiestas, Navidad, Resumen.

DESNUDISMO TERAPEUTICO

A título de crónica reproducimos los siguientes conceptos que hemos leído en el «*Régimen Fascista*» de Cremona:

Como resultado de amplias indagaciones, se ha establecido que el desnudismo, en vez de excitar los sentidos sexuales, los tranquiliza con permitirles ver hasta la saciedad lo que, escondido casi, serviría para calentar la fantasía.

Otra causa que demuestra como el desnudismo sea contra la excitación sexual, está en el hecho que el desnudismo *saca a la luz* y pone en evidencia las imperfecciones físicas, las que no tienen, desde luego, ningún carácter de excitación.

Además los tipos físicamente perfectos son raros y son, por ende, los más calmos.

El desnudismo terapéutico es útil cuando se practique para enmendar ciertas formas patológicas: debe dirigirse empero, con disciplina, medida y buen sentido.»

(De «L'Idea Naturista», Milano).

CORRESPONDENCIA

Señor don N. B. Rodriguez, calle Cevallos, 238.—Buenos Aires—Rep. Argentina. — Correspondo afectuosamente a su saludo. En realidad, no conocemos actualmente un medio práctico radical para eliminar el vello sin que vuelva a aparecer; esto a pesar de nuestros estudios sobre esa materia, que estamos continuando. Porque el sistema de eliminación por medio de la electricidad, de pinzas, etc., tampoco es muy recomendable. De momento, un régimen trofológico adecuado, naturalmente esencialmente vegetariano y frugívoro, acompañado de la práctica integral del desnudismo, con hidroterapia, etc., puede hasta cierto punto atenuar la manifestación del vello, si es que usted tiene para ello predisposición especial.

Le agradezco mucho sus manifestaciones y le recomiendo ánimo y esfuerzo para la cruzada moral e internacional del Desnudismo.

Le saluda su compañero,

XAVIER VIURA.

A: Carlos Brusinga. Bolivia.

Contestación: Para su caso particular de enfermedad, no le podemos indicar nada especializado por intermedio de estas líneas; eso es cuestión de verle a usted personalmente. Nosotros no somos «brujas» que curamos a distancia, y más aún tratándose de casos tan crónicos como es el suyo.

A: J. Pardo. Burgos. Lo que usted pregunta sobre el café malta: Se remoja la cebada 12 horas y se seca al sol o al fuego, luego se tuesta con 2 a 3 por 100 de azúcar, se deja enfriar y se muele. Y ahí tenemos el café malta.

DESDE CHILE

CONFERENCIA SOBRE NATURISMO

Hoy miércoles a las 19 horas, el Centro Naturista Nicolás Capo, (Arturo Prat 406) lleva a cabo la tercera conferencia del ciclo que ha anunciado.

Continuando el curso iniciado, estarán a cargo de las disertaciones, los señores Ricardo Soto Urrutia y Ramón Ahumada Pintado. El sumario de la primera es el siguiente: a) como enfermamos; b) las leyes naturales; c) fenómenos del origen de las enfermedades y d) causas de la desarmonía humana. El señor Ahumada continuará hablando sobre «trofoterapia» o sea la ciencia de la alimentación vegetariana.

A estas conferencias pueden concurrir las personas que lo deseen y se interesen por estos temas. Habrá demostración de comidas naturistas en los comedores del Centro.

RELACION

Joven de treinta y cinco años desea relacionarse con señorita de veinticuatro a treinta años, que comprenda el naturismo.

Directamente a J. J. P. Calle de la Plaza, 8. La Figuera (Tarragona).

SE NECESITA

Para familia de dos personas en Porbou se necesita mujer vegetariana convencida de 30 a 35 años, para vivir como en familia y que guste trabajos agrícolas y quehaceres de casa.

Escribir a J. D. en esta Redacción.

VIAJE MARAVILLOSO DE LO INFINITAMENTE GRANDE A LO INFINITAMENTE PEQUEÑO

Conversación de divulgación de conocimientos para interpretar mejor el lugar del hombre en la Naturaleza y que tendrá lugar el domingo 7 de enero en nuestro local, Alcoy 2 y 10, a las 5 de la tarde, con proyector Spidiaseofe. Conferenciante: señor Mariano Potó.

EL NUMERO EXTRAORDINARIO DE AÑO NUEVO

Recomendamos a todos nuestros lectores no dejen de adquirir el interesante número extra de este año, que tendrá doble de páginas con hermosas láminas y su precio será de una peseta. Pedidla en todos los kioscos!

LIBRECULTURA

Nueva publicación desnudista con muy bonitas fotos y texto científico y contiene, además, una carta al Gobernador. Vale o'20 céntimos. Se vende en nuestra Redacción.

FIESTA LITERARIA NATURISTA

Acuda usted! es entrada libre, en la calle Alcoy 2 y 10 (Bonanova), tranvías 58 y 22, el 31 de diciembre a las 5 de la tarde. Sorteo de una cesta de frutas y libros.

Conferencia naturista, poesías y música! Acuda usted con su familia.

PENTALFA, SOCIEDAD NATURISTA (Legalmente constituida).

Con Sección Libreculturista con camping en el *Parthenon* todos los domingos a las 8 de la mañana, reunión en la panadería de Melión Bournes.

Hágase socio con su familia!

Matrícula 10 pesetas como entrada y 3 pesetas mes cuota. Mujeres 2 pesetas (sin entrada). Niños gratis.

Qué son copos de trigo?

Alimentos Naturales "VITALON"

RICOS EN SALES Y FOSFATOS ASIMILABLES VITALIZADORES Y DE ECONOMIA

Trigose VITALON

(Trigo integral del Canadá en forma de copos)

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

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

Semolina VITALON

(De trigo dextrinado completo)

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

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

Mosto Manzana VITALON

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

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

Superalimento VITALON

(Estracto de almendras puras)

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

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

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

Granola Vegetal VITALON

(Sémola de almendras)

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

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

Novedad asombrosa!

Propio para las excursiones:

Piñas al natural, lata grande, ptas. 5'55 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 50
» » » pequeña a ptas. 2'95 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 26'50

CASA SORRIBAS

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

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

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.

Sucursal en BURRIOL :- - (Castellón)
Ladrillar, 1 y 3

SR. PITART

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

ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

Medicamentos Vegetales "LVINTERN": N.º 1, Estreñimiento, Gran depurativo; 2, Estómago; 3. Tos, Asma y Bronquitis; 4, Diabetis; 5, Nerviosidad, Insomnio; 6, Reuma, Gota y Mal de piedra.

Depósito:
J. JULIÁ
Buenavista, 9
BARCELONA
(Gracia)

Pedid GRATIS la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

Texto ameno y científico. infinidad de consejos y un extenso formulario de cocina racional

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

APARECIO EL NUMERO PRIMERO DE

"LIBRECULTURA"

Muy interesante por sus grabados y texto.
¡Léalo! Pídalo en su quiosco. 0'20 ejemplar.

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.

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

Pan integral. Harina de trigo dextrinizada. Café Malta «Falp». Sal de régimen. Harina de Malta «Falp» para corregir las indigestiones. Miel de Romero. Tamarindo. Se sirve a domicilio

CENTRO DIETÉTICO "FALP"

Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 75553

SUSCRIBASE VD. A "PENTALFA"!

Es necesario que Vd. se suscriba a "PENTALFA" año 1954, por lo menos por 5 ejemplares cada número, los 4 restantes los regala a los amigos y hará propaganda.

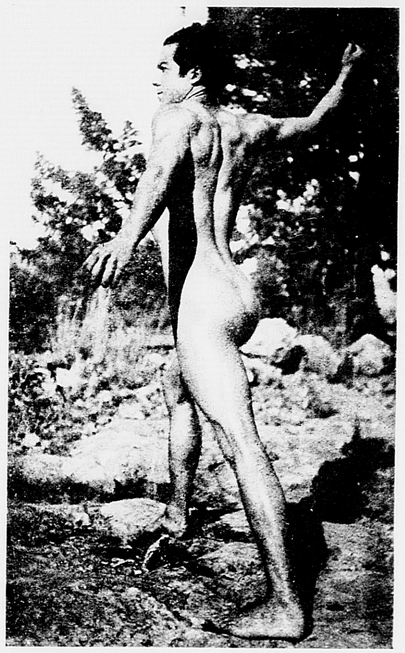
Coleccione Vd. "PENTALFA" y tendrá un rico tomo completo de todo lo publicado.

NOTA: El que es ya suscriptor de 1953 y al 2.º número de Enero 1954 no ha enviado aviso de renovar la suscripción, como en los años anteriores, enviaremos la suscripción a reembolso de 10 pesetas.

Sonrisa casta



Cultura física-Biológica



El joven Colom, entusiasta librecultu-rista de Castellon y muy aficionado a la buena fotografia.

Con el Naturo - Desnudismo se llega a la belleza máxima. La Naturaleza es enemiga de lo feo, de lo deforme, de lo anormal...



Cómo anda la humanidad...



...en cuanto a salud e higiene verdadera del cuerpo.

Con hijos ciegos, sifilíticos, paralíticos, idiotas... pagan los padres sus vicios y malas comidas en la Vida ciega.

Dirigimos nuestra llamada a la juventud para que reflexione y se encamine hacia el Naturismo!

Pentalfa va despertando a los dormidos...

Del uso y abuso del tabaco



1.° El uso del tabaco debilita las facultades mentales.
2.° Predispone a ataques de ira, o mal humor.
3.° Trastorna las funciones digestivas.
4.° Propende a los desarreglos del aparato respiratorio.
5.° Pertuba el buen funcionamiento del corazón.
6.° Expone al cáncer de los labios, lengua y garganta.
7.° A la tisis de la Laringe, y
8.° A la angina de pecho por ruptura de las arterias coronarias del corazón en las que tan morbosamente influye la NICOTINA.

(«Consultorio de la Felicidad»)
Por Daniel Burst Ross. pág. 97

CONCLUSIÓN

¿Quiere Vd. envenenar su organismo y matarse a fuego lento?

Siga fumando, necio!!...

No nos haga caso, siga fumando, que ya tocará las terribles consecuencias el día menos pensado! Está aún a tiempo. Hágase Naturista Verdad!

IMP. NÚÑEZ Y CÍA. - S. RAMÓN, 0 - BARCELONA