

Como comenzó a cubrirse los órganos de la generación, el hombre y la mujer por un falso concepto del pudor y de la civilización

La caverna histórica, donde comenzó la primera meditación del hombre en su evolución a través de los tiempos, y que hoy se aparece a la imaginación nuestra como una cosa brutal y troglodita!

Sin embargo, los seres cultos, los literatos, los académicos, los señores del levitón y sombrero de copa, incluso magistrados y príncipes, vuélvense a la caverna de la edad del «taparrabo y de la hacha de piedra,» tal como lo vemos bien claramente en esas dos siluetas (porqué esos dos jóvenes no son salvajes, no, son muy civilizados, por que si no serían bien vellu das sus piernas y pechos) que han querido imitar por unas horas, horas de expansión espiritual, a sus antepasados. Han abandonado la vida ficticia, la vida hipócrita y degeneradora del palacio de su principado, y han marchado hacia Naturaleza, para gozar sus infinitas gracias, aunque solo sea por unos instantes!

El Núm. próximo de 0'50 estará dedicado a la Naranja, fruta de la salud. Cómprelo!

SUBSCRIPCIONES Y ANUNCIOS EN LA REDACCIÓN DE ESTA REVISTA

Barcelona 31 Marzo de 1932

DENTALFA

Magazine de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-desnudista

Director: Prof. Nicolás Capo — *Redacción:* Pelayo, 60, 3.º — *Administración:* C. Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) - Tel. 20771

Año VII — Núm. 140 — Cuarto numero extraordinario — Precio: 0'50 ptas.

NATURALEZA! JUVENTUD! VITAMINAS!



LA NIÑA DE LAS NARANJAS. — Naranjas valencianas! Naranjas de las costa españolas! Naranjas de Sicily en invierno! Naranjas curativas! En ellas ha puesto el Creador toda la sabiduría química, toda la exquisitez de la Naturaleza concentrarse en su jugo de oro todas las vitaminas más saludables, por eso es que se ha llamado a la Naranja «fruta de la salud». Los Redactores de esta Magazine todas las mañanas toman una naranjada (de diez a doce naranjas) porque ellos bien saben la insuperable medicina su fin que tienen. No os dejeis engañar, lectores queridos, la naranja es buena, la naranja es una de las frutas mas ricas, no se sabe! es y no estafas, no la desprecieis! Comedla siempre! Dad naranjas a vuestros hijos, a vuestras esposas, en forma de zumo o al natural, pero dadles naranjas siempre porque comiendo muchas naranjas no enfermarán nunca!

Estudio de cuerpo de mujer



EL DESNUDO NO ES INMORAL

No nos cansaremos de decir que el desnudo no es inmoral; el que piensa lascivamente, sicalípticamente o pornográficamente, es el que es inmoral. Nosotros, con el desnudo gráfico, perseguimos la finalidad de crear pensamientos fuertes y sanos, de crear cuerpos puros y serenos y que ante el desnudo no se descompongan como la cera al lado del fuego. Queremos hombres de voluntad recia, faros de fuerza y magnitud de pureza! Queremos hombres limpios de prejuicios arcaicos y castos como los santos cívicos de la Religión del Bien! A esa Religión solo pueden pertenecer los naturistas integrales!

Lo mejor que se ha publicado

Higiene del Matrimonio

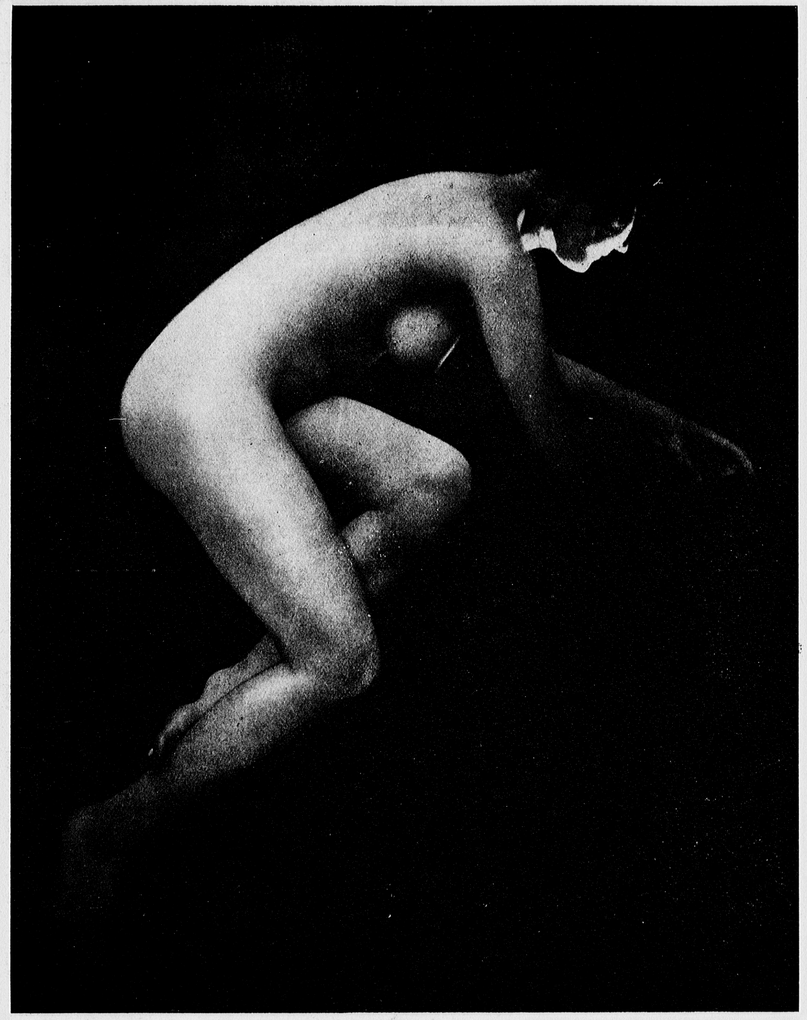
Del Doctor Rosch

CONTIENE:

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

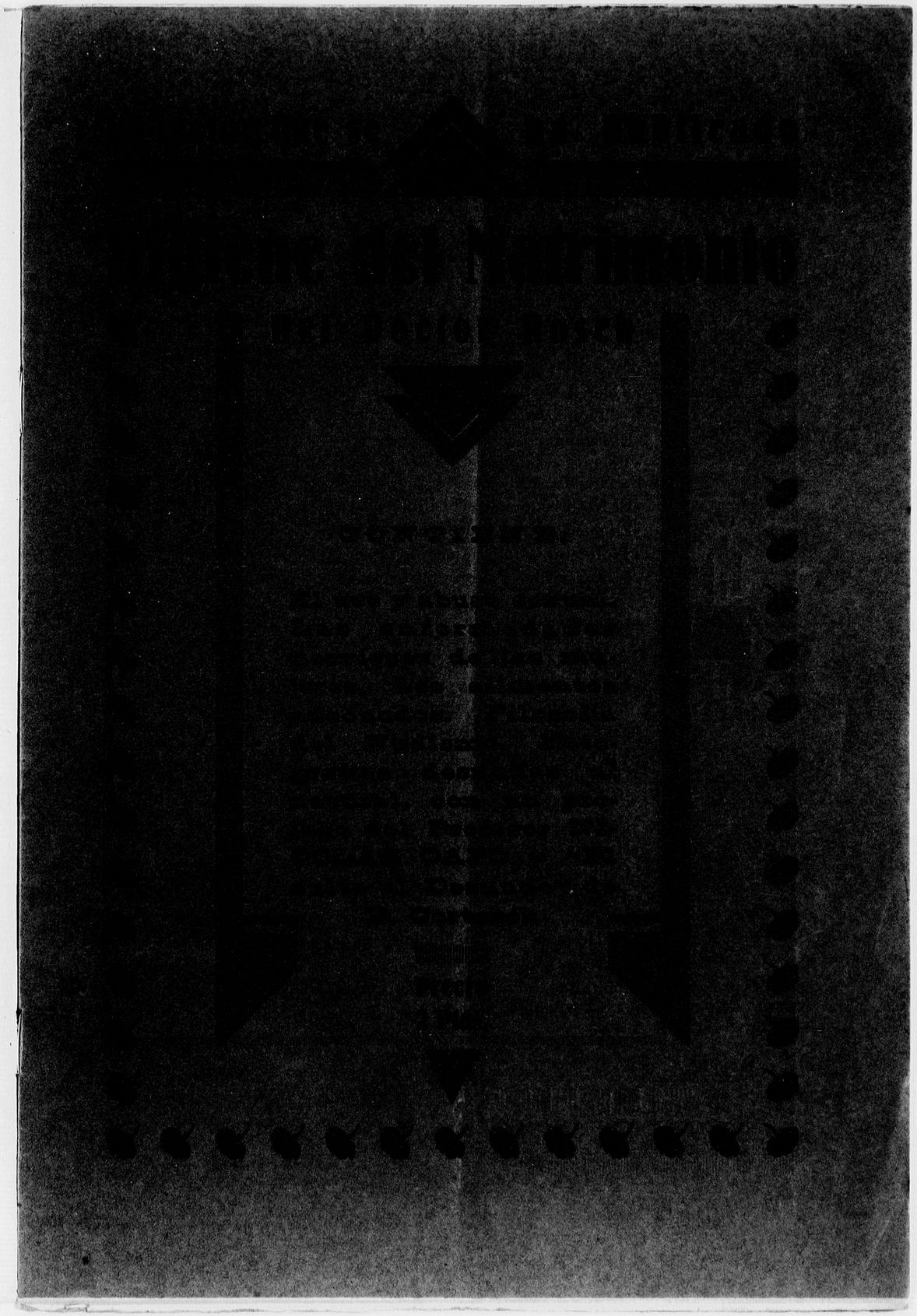
Precio 2 Ptas.

Estudio de cuerpo de mujer



EL DESNUDO NO ES INMORAL

No nos cansaremos de decir que el desnudo no es inmoral; el que piensa lascivamente, sicalípticamente o pornográficamente, es el que es inmoral. Nosotros, con el desnudo gráfico, perseguimos la finalidad de crear pensamientos fuertes y sanos, de crear cuerpos puros y serenos y que ante el desnudo no se descompongan como la cera al lado del fuego. Qurremos hombres de voluntad recia, faros de fuerza y magnitud de pureza! Queremos hombres limpios de prejuicios arcaicos y castos como los santos cívicos de la Religión del Bien! A esa Religión solo pueden pertenecer los naturistas integrales!



Obras de Naturismo Trofológico

En venta:
Pelayo, 60 - 3.°

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

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

SE ENVIAN CONTRA REEMBOLSO

Recomiende Vd. siempre a sus amigos el número extraordinario!

Propague usted el número próximo. Solo costará 30 céntimos

—Qué persigue el Desnudismo?

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

—Qué persigue el vegetarismo?

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

Nietzsche

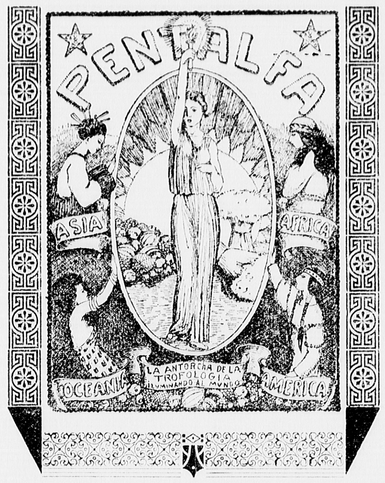
—La moral del hombre consiste en su naturaleza frugívora.

Baltzer

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

Maeterlik

Barcelona, 31 Marzo 1932



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

A. Russell Wallace

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

Dr. Lancisi

—La vivisección es un crimen.

Victor Hugo

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

Dr. L. Pascault

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

Dr. E. Lahmann

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

—El hombre nace frugívoro.

Letormeau

Año VII -::- Número 140

El zumo de la naranja es un liquen de oro

No todos los naturistas, vegetarianos y trofólogos conocen el verdadero valor del jugo de la naranja.

Hay a veces fanatismos teóricos y caprichos que no dejan ver bien claro la verdad en la Naturaleza, aunque se hable mucho de ella y en tonos de exaltación poético religiosa, pero la verdad científica es sempiterna y domina a través de los hombres y de los siglos.

El zumo de naranjas ha sido abandonado en la cura de las enfermedades como lo empleaban los médicos antiguos, pues los modernos ya no se acuerdan en nada de esta preciosa cura, abismándose en la farmacopea moderna, toda a base de venenos extractivos de jugos animales o polvos minerales o vegetales, en perjuicio de la ciencia Terapéutica y de la humanidad enferma. La cura, por medio de frutas, debe renacer en nuestros tiempos de decadencia científica. La naranja es la que está en primer lugar. El zumo de naranjas tomado en ayunas todas las mañanas, es de un gran resultado de vitalización glandular. El zumo de seis o siete naranjas cada mañana con un poco de zumo de uvas sin alcohol, de ese embotellado que venden en los comestibles, o bien agua o jugo de naranja puro es lo mejor para eliminar flemas de los bronquios, pulmones y garganta. También se puede hacer una comida entera de ocho o diez naranjas, a mediodía, con pan y miel o bien queso tierno, y a la noche como cena lo mismo. El zumo de naranjas tomado en gran abundancia a los niños les evita las terribles fiebres intestinales; y a las madres, en período de gestación, el zumo de naranjas le conviene para obtener un parto sin dolor y dar al feto las sales necesarias para la formación de ciertas glándulas de normalismo fisiológico.

Las naranjas con fresas y miel es una excelente combinación

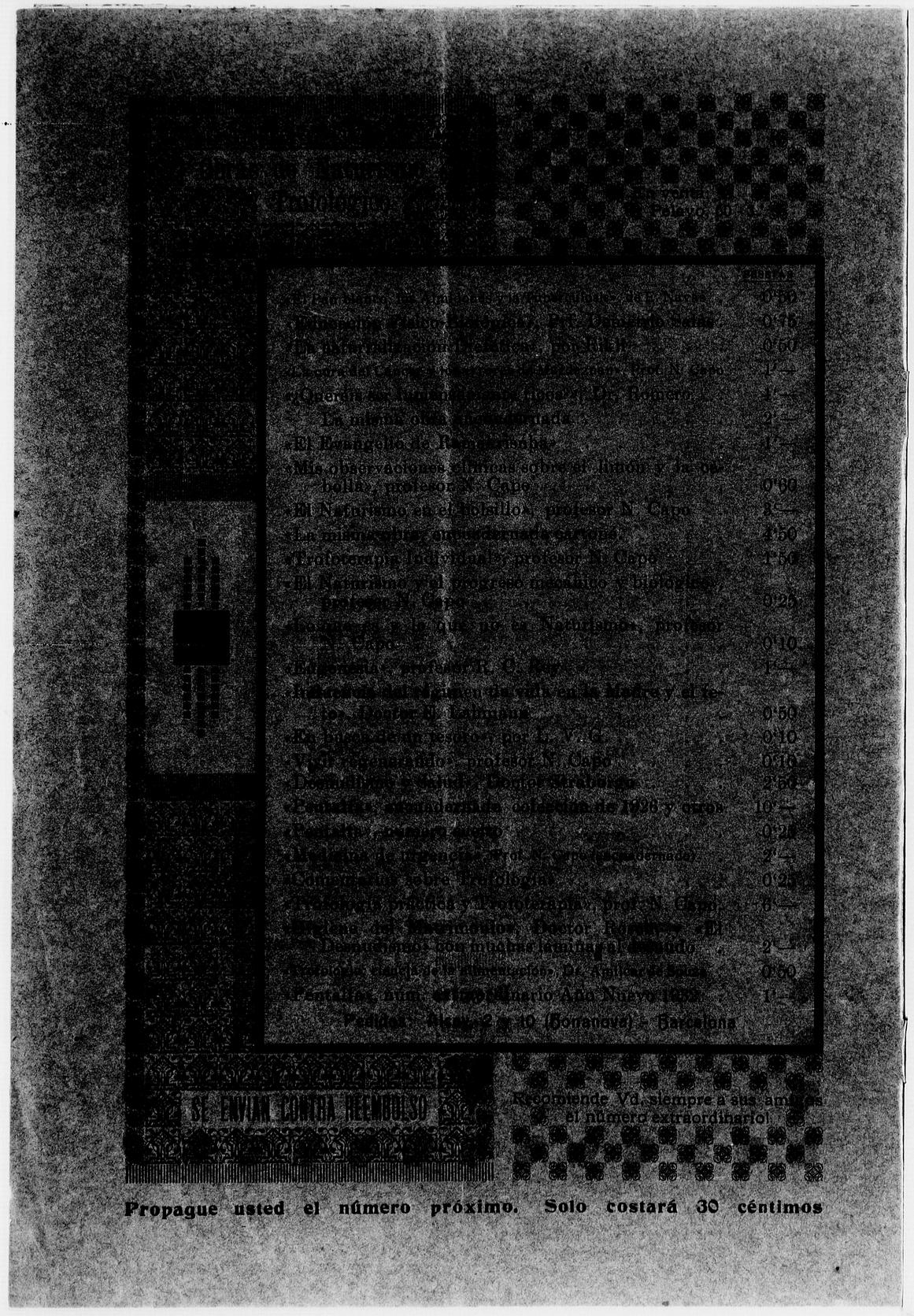
Miel tenemos todo el año afortunadamente, gracias a los humildes animalitos tan queridos por Maurice Maeterlink: las abejas. Naranjas tenemos más de siete meses del año y fresas solamente dos o tres meses, así ahora que es la temporada debemos aprovechar a comerlas en combinación con el zumo de las ricas naranjas, frutas de la salud, según el Naturismo Científico. Es una combinación soberbia, no imaginada por Brillat Savarin ni por Domenech, pero digna de ser probada por Marañón o por Alcalá Zamora para que vean las sublimidades de los frutos de Naturaleza cuán agradables son, en contra de la desagradable sensación que dan al hombre superior e intelectual las comidas de los trozos de cadáveres, o sea las carnes de los animales muertos!

Y vamos a lo práctico: Un puñado de fresas bien maduras y limpias se ponen en un plato y se agregan rodajitas de *naranjas* buenas, aderezándolo todo con un poco de miel o nata y se come con pan tostado Dextrin que comen los vegetarianos trofólogos, o bien con plátanos.

Todas las personas que sufren del estómago, las anémicas y escrofulosas, las de catarro crónico y las albuminúricas y reumáticas les convienen las naranjas con fresas porque las naranjas son muy diuretico-xidantes, y las fresas disolventes del ácido úrico y purificadoras de la sangre por sus sales de soda. Tenemos a bien advertir a nuestros lectores que cuando vayan a comer esta combinación no la mezclen con aceites ni verduras, ni sal ni carnes, que es mala combinación. También es excelente combinación las fresas mezcladas con zumo de naranjas colado y endulzado (si agrada) con miel.

◆ EXCURSION AL PRAT ◆

El domingo, día 10 de Abril, marcharemos en excursión colectiva al Prat, y de allí a la playa junto a los pinos. — Punto de reunión: Plaza de España (parada de los Autobuses del Prat) a las ocho de la mañana. Cada cual llevará su comida y aparato fotográfico



—Qué persigue el Desnudismo?

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

—Qué persigue el vegetarismo?

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

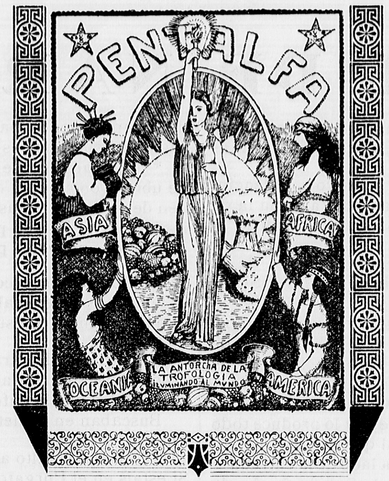
Nietzzche

—La moral del hombre consiste en su naturaleza frugívora.

Baltzer

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

Maeterlik



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

A. Rusell Wallace

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

Dr. Lancisi

—La vivisección es un crimen.

Victor Hugo

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

Dr. L. Pascault

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

Dr. E. Lahmann

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

—El hombre nace frugívoro.

Letormeau

Barcelona, 31 Marzo 1932

Año VII -::- Número 140

El zumo de la naranja es un liquen de oro

No todos los naturistas, vegetarianos y trofólogos conocen el verdadero valor del jugo de la naranja.

Hay a veces fanatismos teóricos y caprichos que no dejan ver bien claro la verdad en la Naturaleza, aunque se hable mucho de ella y en tonos de exaltación poético religiosa, pero la verdad científica es sempiterna y domina a través de los hombres y de los siglos.

El zumo de naranjas ha sido abandonado en la cura de las enfermedades como lo empleaban los médicos antiguos, pues los modernos ya no se acuerdan en nada de esta preciosa cura, abismándose en la farmacopea moderna, toda a base de venenos extractivos de jugos animales o polvos minerales o vegetales, en perjuicio de la ciencia Terapéutica y de la humanidad enferma. La cura, por medio de frutas, debe renacer en nuestros tiempos de decadencia científica. La naranja es la que está en primer lugar. El zumo de naranjas tomado en ayunas todas las mañanas, es de un gran resultado de vitalización glandular. El zumo de seis o siete naranjas cada mañana con un poco de zumo de uvas sin alcohol, de ese embotellado que venden en los comestibles, o bien agua o jugo de naranja puro es lo mejor para eliminar flemas de los bronquios, pulmones y garganta. También se puede hacer una comida entera de ocho o diez naranjas, a mediodía, con pan y miel o bien queso tierno, y a la noche como cena lo mismo. El zumo de naranjas tomado en gran abundancia a los niños les evita las terribles fiebres intestinales; y a las madres, en período de gestación, el zumo de naranjas le conviene para obtener un parto sin dolor y dar al feto las sales necesarias para la formación de ciertas glándulas de normalismo fisiológico.

Las naranjas con fresas y miel es una excelente combinación

Miel tenemos todo el año afortunadamente, gracias a los humildes animalitos tan queridos por Maurice Maeterlink: las abejas. Naranjas tenemos más de siete meses del año y fresas solamente dos o tres meses, así ahora que es la temporada debemos aprovechar a comerlas en combinación con el zumo de las ricas naranjas, frutas de la salud, según el Naturismo Científico. Es una combinación soberbia, no imaginada por Brillat Savarin ni por Domenech, pero digna de ser probada por Marañón o por Alcalá Zamora para que vean las sublimidades de los frutos de Naturaleza cuán agradables son, en contra de la desagradable sensación que dan al hombre superior e intelectual las comidas de los trozos de cadáveres, o sea las carnes de los animales muertos!

Y vamos a lo práctico: Un puñado de fresas bien maduras y limpias se ponen en un plato y se agregan rodajitas de *naranjas* buenas, aderezándolo todo con un poco de miel o nata y se come con pan tostado Dextrin que comen los vegetarianos trofólogos, o bien con plátanos.

Todas las personas que sufren del estómago, las anémicas y escrofulosas, las de catarro crónico y las albuminúricas y reumáticas les convienen las naranjas con fresas porque las naranjas son muy diuretico-xidantes, y las fresas disolventes del ácido úrico y purificadoras de la sangre por sus sales de soda. Tenemos a bien advertir a nuestros lectores que cuando vayan a comer esta combinación no la mezclen con aceites ni verduras, ni sal ni carnes, que es mala combinación. También es excelente combinación las fresas mezcladas con zumo de naranjas colado y endulzado (si agrada) con miel.

◆ EXCURSION AL PRAT ◆

El domingo, día 10 de Abril, marcharemos en excursión colectiva al Prat, y de allí a la playa junto a los pinos. — Punto de reunión: Plaza de España (parada de los Autobuses del Prat) a las ocho de la mañana. Cada cual llevará su comida y aparato fotográfico

COCTEL DE NARANJAS

** Valencia se estremece. Las fallas atraen forasteros y alegran a los indígenas. La prensa a las fallas dedica números especiales.

«Pentalfa» también dedica su número a Valencia. Si no a Valencia la de las fallas, si a Valencia la de las naranjas. Rendir culto al producto es rendirlo al productor.

** Valencia, tierra del naranjo. El árbol de la eterna vitalidad. Jamás decae. Siempre verde. Siempre productor: como la Vida.

Ofrece verdor agradable: juegos y risas de niños. O da flores de azahar: perfume suave: sensaciones de virgen enamorada. O naranjas verdes: mocedades prometedoras. O entrega naranjas ya maduras: mujeres que fueron niñas, que fueron vírgenes enamoradas y que hoy ya son mujeres y Madres. O lo produce todo a la vez en alegre algarabía. Igual que la Vida.

** Dos naranjos—uno de cada lado de la entrada—guardaban el acceso al Templo de la Sabiduría donde oficiaba Pitágoras, después de haber conocido todas las iniciaciones.

** Las manchas de amarillo con tonos de rojez que forman las naranjas en los mercados, son el antídoto más feroz del ácido úrico producido por esas otras manchas rojas: los sanguinolentos despojos que al mercado llevó la ignorancia y el desprecio.

** Son la Esperanza, que por error se pintó verde. Cuando menos, para los enfermos, en esta temporada, la Esperanza es de color naranja.

** Amamantarse con jugo de naranjas, es chupar de ubre prometedora de salud. Mejor que yo os lo pueden decir otros; incluso aquel mi amigo el poeta, que ingiere naranjas con piel, porque dice es indigno mezclar la más pequeña partícula de naranja con la basura.

Conformémonos con el jugo. Ya que él lo es todo. Y lancemos el resto al cajón de los desperdicios, aunque lo hagamos con sumo respeto y envuelto en papel de seda.

** El jugo de naranja es oro líquido. El oro líquido que buscaban los alquimistas para sanar a los cuerpos heridos por la enfermedad.

Buscaban en el metal cuando Natura nos lo ofrece todo en el vegetal.

** Rendid culto a las naranjas. Ellas os salvarán. Si estais en el Purgatorio, purgando ofensas a Natura, os llevarán en el Paraíso. Si estais en el Infierno. Si el Pedro Botero Enfermedad Crónica, os atormenta y no os deja vivir, ellas irán menguando vuestro dolor.

Si no comeis naranjas, muchas naranjas, no os quepa la menor duda: estais en el Limbo.

** Amad al oro de la naranja y sereis ricos. Ricos en salud, que es la mejor de las riquezas.

ENRIQUE CORTEZÓN

El médico instantáneo

Malestar general

Cuando se nota pesimismo y malestar general, insomnio, dolor de cabeza, dolor de garganta, flemones en la cara y en el interior de la boca, granos en el cuello, catarro y resfriado, es conveniente hacer rápidamente una buena limpieza del aparato digestivo y de la sangre, como del hígado y del neumo gástrico. Esta limpieza equivale a una buena descongestión del pecho, cuello y cabeza, como igualmente de la sangre en general. La naturaleza para mantener al organismo en perfecta euforia quiere vía libre, quiere paso franco, es decir: higiene, limpieza! Y como que con el tiempo, con las comidas, el cuerpo siempre se ensucia, especialmente en el *colon* e *hígado* donde siempre quedan *resíduos* o sedimentos del mal metabolismo trófico, no puede estar por eso exento de morbosidades y hay que hacer por tanto una buena limpieza trimestral de ayuno y purga. Especialmente ahora a final de invierno o a principios de primavera es el mejor tiempo para todos porque es cuando el cuerpo se halla más fuerte. Y se procede de la siguiente manera:

De la noche anterior no haber cenado, o por lo menos ayunar con una manzana sola o bien un vaso de agua con limón. A las 5 o a las 7 de la mañana, tomar el siguiente compuesto natural:

En un litro de agua hirviente agregar:

25 gramos de ciruelas secas a pedazos — 25 gramos de tamarindo
30 gramos de hojas de sen — una cucharadita de miel

Todo bien hervido y después tomado en una o dos veces y estarse bien abrigado en cama tratando de sudar. Si no hace el efecto de obligar a ir tres o cuatro veces de cuerpo y una sudación copiosa, a las 10 de la mañana volver a repetir la toma de otra cantidad igual y los efectos no se dejarán esperar. No hay que tomar aire frío ni agua fría. Todo el día se beberá después caldo de cebolla y ciruelas además de jugo de naranjas u otras frutas o jugo de uvas: mostina, mostuva, etc.

Y así es como veremos obrar al maravilloso médico instantáneo (que es nuestra *fuerza vital* unida a nuestro acierto) eliminando nuestro malestar general. Nunca olvidemos las frutas, especialmente las *Naranjas!*

Prof. N. CAPO

Hombres entusiastas...

Faltan en el Naturismo!! Un hombre o una mujer sátrapa repugna. Un ser *sátrapo*, según la Academia Española, es quien sabe obrar friamente y según su conveniencia, un ser astuto como la zorra del cuento, y ladino como el lobo que roba la presa en el rebaño pueblerino. El hombre frío y sin entusiasmo nada da y todo lo quiere!

Los individuos que se han beneficiado con el Naturismo curándose sus males, de origen carnívoro, y donde la medicina alopática se vió ya impotente de dar vida, no deben ser así usureros y avaros con el Naturismo que les ha salvado, dejando de ayudar a su difusión y propaganda!

Naturista consciente! En la misma noche obscura y en el mismo camino tenebroso que te hallabas tu entonces, también puede que existan en la actualidad miles de seres que sufren y vegetan en las penumbras del Mundo deseando que alguien le de la mano o bien un consejo, una pequeña guía, una indicación, un libro, una revista... para aferrarse a algo sólido y firme y no sucumbir! Cuantas familias habrá en tu barrio que en angustias de dolor gimen en los colapsos de las enfermedades esperando un «algo», un Mesías salvador! Porqué no despiertas tu y serás el Mesías ansiado? No puedes serlo. ¿Es que te falta entusiasmo?

MENUS A BASE DE NARANJAS

FRUTAS DE LA SALUD

Desayuno.—En un plato se ponen naranjas peladas a rodajas, se rocían con un poquito de zumo de uva concentrado (sin agua) o bien un poco de miel o azúcar moreno. Se come con galleta o pan integral tostado. Puede ponerse también sobre las rodajas de naranjas pedacitos de dátiles o pasas de uva. Las galletas o las rabanadas de pan integral pueden untarse con nata sin batir o montada.

Mediodía.—En una olla con agua abundante se hierven tallarines frescos o secos. Cuando están bien cocidos se añade bastante agua fría para evitar que se apelmacen y luego se escurren bien, se mezclan con una buena cantidad de mantequilla de leche y yemas de huevo. Así preparados los tallarines se echan en una fuente se les agrega queso fresco tallado por encima y se sirven.

Si se prefiere, una vez mezclados los tallarines con las yemas y manteca, se echan en una fuente refractaria se empolvorean con un poco de galleta rallada y se gratinan un poco al horno. Al momento de servirlos se empolvorean con queso fresco rallado.

OTRA FÓRMULA.—Una vez mezclados los tallarines con yemas y manteca se adiciona una cantidad prudencial de nata sin batir. Se sirven enseguida o se gratinan un poco echando luego queso de Holanda rallado.

Son también muy agradables los tallarines simplemente hervidos y condimentados con manteca o nata y un poco de queso sin yemas de huevo.

Se sirve en la mesa una fuente de tallarines (cualquiera de las recetas indicadas) junto con una jarra de zumo de naranjas frescas y bien dulces. Para que la digestión sea perfecta deben tomarse bocados de tallarines y alternar con sorbos de jugo de naranja. Estas comidas pueden acompañarse con pan integral tostado o galletas tostadas blancas o integrales.

Al final pueden servirse, si apetecen, unas manzanas preparadas de la siguiente forma: Se eligen manzanas dulces de buena calidad, se pelan, se parten en sentido paralelo al tallo, se despojan de pemillas y partes duras y bien untadas de mantequilla y azúcar moreno y se meten al horno para que doren. Después de asadas se echa una cucharada sopera de nata montada sobre cada mitad de manzana y se empolvorea con azúcar moreno o miel.

Cena.—Se cuece sémola con agua, y una vez bien cocida y espesa se condimenta de igual manera que los tallarines. Si la sémola agrada dulce se le echa un poco de miel o azúcar al cocerla. Si se endulza con miel o azúcar no se le echa queso. Se sirve una fuente de sémola junto con una jarra de jugo de naranjas o bien éstas cortadas a rodajas. Servir pan integral o galletas. Si se desea comer algo más puede servirse una rica mermelada de naranja que se prepara en un periquete.

MERMELADA DE NARANJA.—En un cazo pequeño se echan tres cucharadas soperas bien llenas de miel de azahar, un par de cucharones de agua y las ralladuras de las cáscaras de tres naranjas. Se deja cocer lentamente hasta que el agua se ha evaporado por completo, dejando entonces que la miel hierva unos momentos con las ralladuras de naranja. Se escurren las tres naranjas y el jugo que se obtiene se vierte en el cazo que tenemos en la lumbre sin colarlo, quitándole solamente las semillas. Se deja hervir el contenido del cazo hasta que reduzca la mitad o algo más, luego se vierte en un plato y cuando está fría se sirve.

Si esta mermelada se desea de sabor más suave, se hierven un poco las ralladuras de la cáscara con agua solamente y esa primera agua se tira, luego se añade agua de nuevo, miel y se termina la confección como hemos indicado.

Esta mermelada es de sencillísima confección a la vez que muy sana y agradable. En las confiterías suelen preparar ésta y otras variedades de mermeladas, pero usando el azúcar blanco refinado. Por eso nosotros hemos adaptado a nuestro sistema algunos dulces, mermeladas, etc., confeccionándolos con miel o azúcar de caña.

Estas recetas y otras que daremos a conocer a nuestras queridas lectoras, son puramente prácticas. Se han servido en diferentes banquetes de nuestra Escuela y estamos siempre dispuestos a enseñarlos prácticamente si alguna lectora así lo desea.

ZUMO DE NARANJA CONCENTRADO.—Se prepara de varias maneras. La fórmula que damos hoy es la más recomendable. En verano, con este zumo mezclado con agua fresca se obtiene al instante un delicioso refresco.

Se escojen seis naranjas frescas de buena clase. En un mortero se machacan con las cáscaras (solamente la parte amarilla) de tres naranjas, y una vez reducidas a pasta se hierven en una cazuela con medio litro de agua, y al quedar reducido el líquido a la mitad se cuela y se añade al líquido colado el jugo de las seis naranjas tam-

bién colado y doce cucharadas soperas de miel. Se pone a hervir la mezcla y al quedar reducido a la mitad o algo menos se guarda en una botella, se tapa bien sujetando el tapón de corcho con un cordel. Se mete la botella en una olla con agua fría de forma que el agua cubra solamente unas tres cuartas partes de la altura de la botella. Se pone la olla al fuego y se deja hervir unos diez o doce minutos. Se retira la olla de la lumbre y cuando ha enfriado el agua se retira la botella y se guarda. Si se ha preparado mucho jugo y por lo tanto se hierven varias botellas a la vez, es necesario envolver cada botella con paja o trapo evitando así que con el roce de una con otra se rompan.

El jugo de naranja puede prepararse también sin cáscara hirviendo solamente el zumo colado con la miel (unas dos cucharadas de miel por cada naranja).

En números sucesivas daremos las recetas de mermeladas, compotas y jugos de diferentes frutas, especialmente en el número próximo que aparecerá también dedicado a la naranja, el 30 de abril.

Naranjas y Sol

Quienes son los locos?

Tu que cada día festivo tienes por costumbre ir a pasear por el campo, no te has cruzado alguna vez con unos locos que sin reparar en la estación del año en que se hallan, se desnudan y se pasan el día en cueros?

—No, no los he visto. Si qué están locos! Contesté a mi amigo.

Transcurría el tiempo, los desnudistas cogían adeptos, continuaban sus teorías, los insultos hacia ellos se prolongaban y en mi concepto.... eran unos locos.

Cierto día, y para hacer tiempo, en un lugar donde de antemano ya sabía que tenía que aguardarme media hora, tuve la ocurrencia de comprar una revista «Pentalfa» y por cierto sin saber que clase de literatura encontraría en ella, solo al ojearla ya comprendí que se trataba de aquellos locos que se desnudan en pleno campo, y por consiguiente me dispuse a reirme un rato a cuestas de esos pobres desnudistas.

Naranjas por la mañana, por la tarde y a la noche! y además desnudos... ¡qué locura!

Cerré mi revista, hice la visita que tenía que hacer y seguidamente me dirigí a mis ocupaciones, no sin antes dejar de pensar en las locuras que había leído, cuando de momento empezó a enturbiarse mi cerebro y... llegué a la conclusión de que yo también estaba loco. Recordé que en las playas procuraba retirar mi mallot para que cubriera lo menos posible mi cuerpo, y recordé uno de los mayores sufrimientos morales de mi vida y solo el desnudismo me tranquilizó. Aquello fué cosa seria: *desnudismo... naranjas... sol*... delirio... El caso es que al nacer mi hijo, mi esposa se vió en la imposibilidad de criarlo y tuve que recurrir a la abominable lactancia artificial, y cuando mi pequeño tenía tres meses no había llegado en aumento de un kilo en el peso de nacimiento; tenía el vientre como maltrecho, en fin, aquello no parecía un niño, solo el amor de padre me lo hacía ver como una divinidad, pero en realidad era un guiñapo; recurrí a un médico, a dos, tres, diez, y la contestación de todos: Raquitismo! y para el tratamiento, sol artificial y mucho jugo de naranja.

Empecé el tratamiento, y a los cuatro meses ya era un fracaso económico y moral para mí porque el niño continuaba en el mismo estado.

Aburrido de ello, y como los médicos me decían que el tratamiento más moderno y eficaz era el que se hacía, y como yo no veía mejora alguna y mis economías se habían agotado, dije a mi esposa: desnuda al nene y ponlo hoy 5 minutos al sol y mañana 10... y así sucesivamente hasta que se pase todo el día, y hártalo de jugo de naranja. Esto sucedió en diciembre, enero y febrero, en cuya época la piel de mi hijo había adquirido un color bronceado y había doblado su volumen y su peso había triplicado. Hoy tengo a mi hijo que da gusto verlo, sano y robusto e invito a estos señores que se rien del desnudismo a que lo comparen con los niños de la misma edad y podrán notar la diferencia.

Después de estas divagaciones he de hacer observar al lector que yo solo como naranjas alguna vez en calidad de postre, como carne, fumo, no soy desnudista ni naturista, pero si pregunto: ¡quienes son los locos!

M. HERNÁNDEZ

Marzo, 1932.

LA NARANJA

La naranja es, juntamente con el limón, la manzana y la uva, una de las frutas más sabrosas y medicinales.

Por su riqueza en agua fisiológica y en sales minerales tiene un gran poder oxidante, siendo altamente purificadora de la sangre.

Es empleada en gran número de enfermedades tales como las de origen artrítico, pues tiene el poder de disolver, transformar y facilitar la eliminación del ácido úrico y otros ácidos cuya existencia en la sangre coloca al organismo en grave peligro.

En los casos de debilidad tiene la propiedad de estimular y activar la nutrición en general.

Por su riqueza en vitaminas es empleada con gran éxito en ciertas enfermedades llamadas avitaminosis, como por ejemplo: el escorbuto, etc. En los casos de apetencia, es recomendable tomar en ayunas un vaso de jugo de naranja para activar las secreciones de las glándulas digestivas.

En las fiebres, también es usada con gran éxito, pues rebaja la temperatura interna facilitando el trabajo de los riñones por medio de mayor eliminación de orina. Además es también calmante del sistema nervioso y un gran recurso durante las grandes marchas a pie.

La naranja, cuando es bien madura, debe ser usada por todos: niños, adultos y viejos.

Madres! no regateeis a vuestros hijos ese precioso fruto. Dadles todas las mañanas un buen vaso de jugo de naranja con una cucharadita de miel o bien nata, y tendreis el placer de verlos siempre alegres y llenos de salud.

Vereis vuestros hijos desarrollarse normalmente sin jamás ser atacados por las enfermedades llamadas infantiles y que tantas víctimas causan cada año.

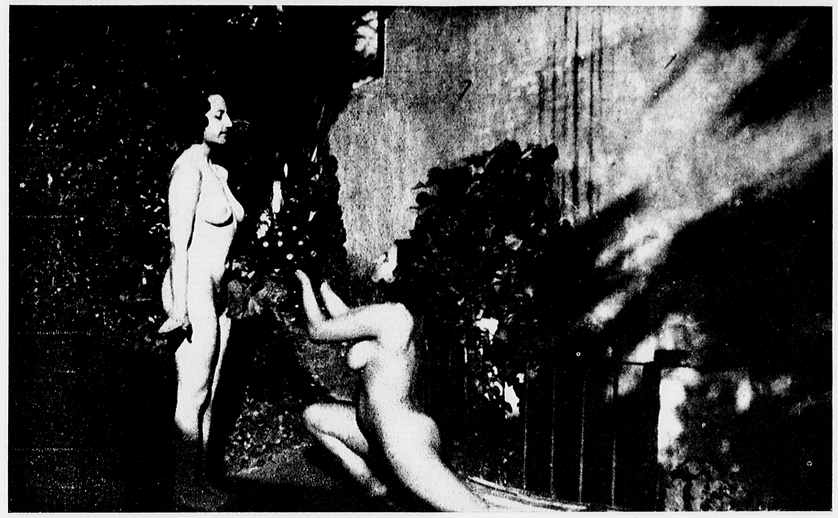
Y vosotros adultos, viejos, todos en fin, no regateeis vuestro dinero en la compra de naranjas, pues el dinero que se gasta en bien de la salud es el mejor empleado, pues el capital salud es más importante que el dinero.

Comed todos los días bastantes naranjas, principalmente en ayunas, y sentireis una buena disposición interna, principalmente si son usadas con otros alimentos que sean compatibles con ellas.

Agricultores! plantad vuestro campo de naranjas, y con eso, aumentareis la riqueza de vuestro país y la salud de vuestros conciudadanos.

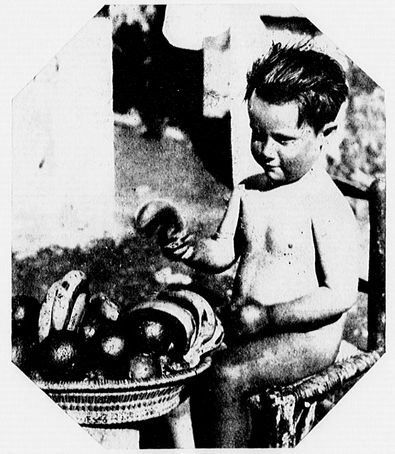
A. MARTINS CAVACO

LA OFRENDA DE LA NARANJA



Lo mejor que se puede ofrecer entre naturistas: naranjas, naranjas de invierno, aromáticas, frescas, jugosas y dulces. El frío ha condensado sus ácidos en glucosa, deliciosa transformación química. El fruto dorado del cual se alimentó Matusalem, sirve hoy de rica ofrenda de estas dos amiguitas desnudistas. La una dadivoza y la otra recibe el obsequio en actitud venerante. Hermosa escena de adoración y veneración a la naranja regeneradora y sublime!

Los niños y las naranjas



El pequeño Avenir comiendo naranjas y plátanos muy entusiasmado porque sabe que es una buena combinación química y natural. Además, por lo que se ve, es desnudista también. Ahí lo teneis con sus mofletes, espalda y pecho al sol y sin ropas....

bién colado y doce cucharadas soperas de miel. Se pone a hervir la mezcla y al quedar reducido a la mitad o algo menos se guarda en una botella, se tapa bien sujetando el tapón de corcho con un cordel. Se mete la botella en una olla con agua fría de forma que el agua cubra solamente unas tres cuartas partes de la altura de la botella. Se pone la olla al fuego y se deja hervir unos diez o doce minutos. Se retira la olla de la lumbre y cuando ha enfriado el agua se retira la botella y se guarda. Si se ha preparado mucho jugo y por lo tanto se hierven varias botellas a la vez, es necesario envolver cada botella con paja o trapo evitando así que con el roce de una con otra se rompan.

El jugo de naranja puede prepararse también sin cáscara hirviendo solamente el zumo colado con la miel (unas dos cucharadas de miel por cada naranja).

En números sucesivas daremos las recetas de mermeladas, compotas y jugos de diferentes frutas, especialmente en el número próximo que aparecerá también dedicado a la naranja, el 30 de abril.

Naranjas y Sol

Quienes son los locos?

Tu que cada día festivo tienes por costumbre ir a pasear por el campo, no te has cruzado alguna vez con unos locos que sin reparar en la estación del año en que se hallan, se desnudan y se pasan el día en cueros?

—No, no los he visto. Si qué están locos! Contesté a mi amigo.

Transcurría el tiempo, los desnudistas cogían adeptos, continuaban sus teorías, los insultos hacia ellos se prolongaban y en mi concepto... eran unos locos.

Cierto día, y para hacer tiempo, en un lugar donde de antemano ya sabía que tenía que aguardarme media hora, tuve la ocurrencia de comprar una revista «Pentalfa» y por cierto sin saber que clase de literatura encontraría en ella, solo al ojearla ya comprendí que se trataba de aquellos locos que se desnudan en pleno campo, y por consiguiente me dispuse a reirme un rato a cuestas de esos pobres desnudistas.

Naranjas por la mañana, por la tarde y a la noche! y además desnudos... ¡qué locura!

Cerré mi revista, hice la visita que tenía que hacer y seguidamente me dirigí a mis ocupaciones, no sin antes dejar de pensar en las locuras que había leído, cuando de momento empezó a enturbiarse mi cerebro y... llegué a la conclusión de que yo también estaba loco. Recordé que en las playas procuraba retirar mi maillot para que cubriera lo menos posible mi cuerpo, y recordé uno de los mayores sufrimientos morales de mi vida y solo el desnudismo me tranquilizó. Aquello fué cosa seria: *desnudismo... naranjas... sol...* delirio... El caso es que al nacer mi hijo, mi esposa se vió en la imposibilidad de criarlo y tuvé que recurrir a la abominable lactancia artificial, y cuando mi pequeño tenía tres meses no había llegado en aumento de un kilo en el peso de nacimiento; tenía el vientre como maltrecho, en fin, aquello no parecía un niño, solo el amor de padre me lo hacía ver como una divinidad, pero en realidad era un guiñapo; recurrí a un médico, a dos, tres, diez, y la contestación de todos: Raquitismo! y para el tratamiento, sol artificial y mucho jugo de naranja.

Empecé el tratamiento, y a los cuatro meses ya era un fracaso económico y moral para mí porque el niño continuaba en el mismo estado.

Aburrido de ello, y como los médicos me decían que el tratamiento más moderno y eficaz era el que se hacía, y como yo no veía mejora alguna y mis economías se habían agotado, dije a mi esposa: desnuda al nene y ponlo hoy 5 minutos al sol y mañana 10... y así sucesivamente hasta que se pase todo el día, y hártalo de jugo de naranja. Esto sucedió en diciembre, enero y febrero, en cuya época la piel de mi hijo había adquirido un color bronceado y había doblado su volumen y su peso había triplicado. Hoy tengo a mi hijo que da gusto verlo, sano y robusto e invito a estos señores que se rien del desnudismo a que lo comparen con los niños de la misma edad y podrán notar la diferencia.

Después de estas divagaciones he de hacer observar al lector que yo solo como naranjas alguna vez en calidad de postre, como carne, fumo, no soy desnudista ni naturista, pero si pregunto: ¡quienes son los locos!

M. HERNÁNDEZ

Marzo, 1932.

LA NARANJA

La naranja es, juntamente con el limón, la manzana y la uva, una de las frutas más sabrosas y medicinales.

Por su riqueza en agua fisiológica y en sales minerales tiene un gran poder oxidante, siendo altamente purificadora de la sangre.

Es empleada en gran número de enfermedades tales como las de origen artrítico, pues tiene el poder de disolver, transformar y facilitar la eliminación del ácido único y otros ácidos cuya existencia en la sangre coloca al organismo en grave peligro.

En los casos de debilidad tiene la propiedad de estimular y activar la nutrición en general.

Por su riqueza en vitaminas es empleada con gran éxito en ciertas enfermedades llamadas avitaminosis, como por ejemplo: el escorbuto, etc. En los casos de apetencia, es recomendable tomar en ayunas un vaso de jugo de naranja para activar las secreciones de las glándulas digestivas.

En las fiebres, también es usada con gran éxito, pues rebaja la temperatura interna facilitando el trabajo de los riñones por medio de mayor eliminación de orina. Además es también calmante del sistema nervioso y un gran recurso durante las grandes marchas a pie.

La naranja, cuando es bien madura, debe ser usada por todos: niños, adultos y viejos.

Madres! no regateeis a vuestros hijos ese precioso fruto. Dadles todas las mañanas un buen vaso de jugo de naranja con una cucharadita de miel o bien nata, y tendreis el placer de verlos siempre alegres y llenos de salud.

Vereis vuestros hijos desarrollarse normalmente sin jamás ser atacados por las enfermedades llamadas infantiles y que tantas víctimas causan cada año.

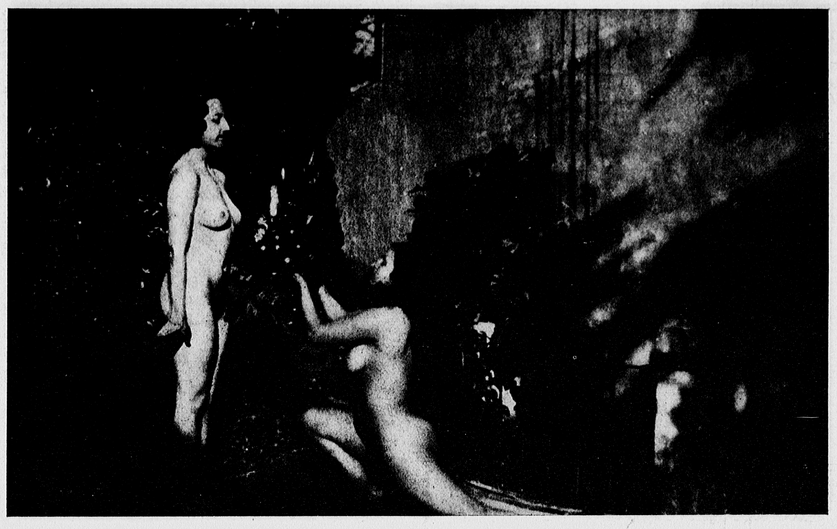
Y vosotros adultos, viejos, todos en fin, no regateeis vuestro dinero en la compra de naranjas, pues el dinero que se gasta en bien de la salud es el mejor empleado, pues el capital salud es más importante que el dinero.

Comed todos los días bastantes naranjas, principalmente en ayunas, y sentireis una buena disposición interna, principalmente si son usadas con otros alimentos que sean compatibles con ellas.

Agricultores! plantad vuestro campo de naranjas, y con eso, aumentareis la riqueza de vuestro país y la salud de vuestros conciudadanos.

A. MARTINS CAVACO

LA OFRENDA DE LA NARANJA



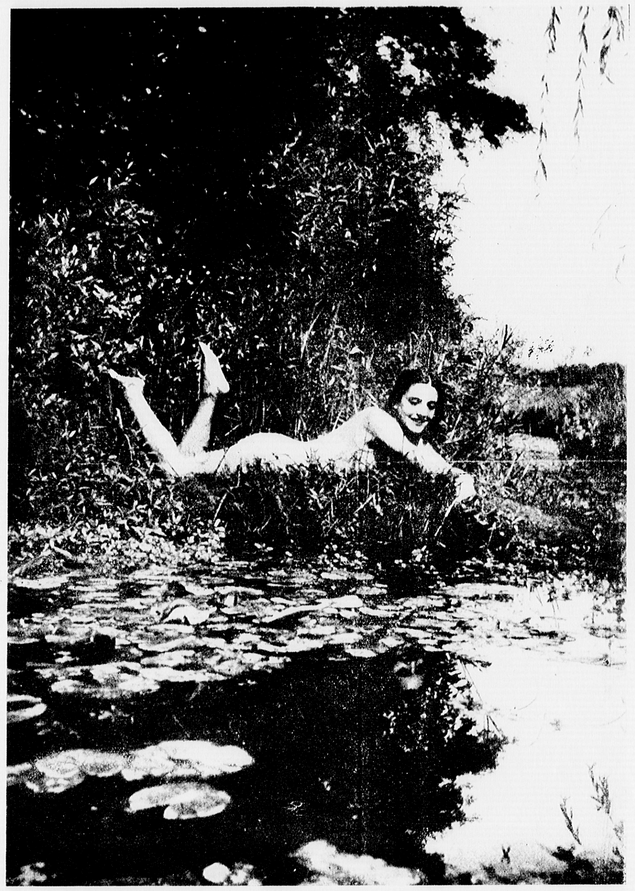
Lo mejor que se puede ofrecer entre naturistas: naranjas, naranjas de invierno, aromáticas, frescas, jugosas y dulces. El fríio ha condensado sus ácidos en glucosa, deliciosa transformación química. El fruto dorado del cual se alimentó Matusalem, sirve hoy de rica ofrenda de estas dos amiguitas desnudistas. La una dadivoza y la otra recibe el obsequio en actitud venerante. Hermosa escena de adoración y veneración a la naranja regeneradora y sublime!

Los niños y las naranjas



El pequeño Avenir comiendo naranjas y plátanos muy entusiasmado porque sabe que es una buena combinación química y natural. Además, por lo que se ve, es desnudista también. Ahí lo teneis con sus mofletes, espalda y pecho al sol y sin ropas....

QUÉ COSA ES EL NATURISMO?



Naturismo es vivir en armonía con las leyes de Natura!

Esta fotografía es tomada de *"L'idea Naturista"*, órgano oficial de la Unión Naturista Italiana (Milán), de cuya nación, el Jefe del Gobierno, Mussolini, acaba de hacer declaraciones científico-naturistas. Dicho boletín es muy interesante en la exposición de las prácticas desnudistas, y trae una serie de hermosas láminas propias de aquel país laborioso, activo y poeta de la tierra a la vez.

En el texto de la fotografía que ofrecemos hoy aquí a nuestros lectores, decía lo que sigue, que pasamos del bello idioma del Dante al no menos hermoso del manco de Lepanto: «Sentir la voz de la Naturaleza y hallarse reflejada nuestra faz en el espejo de la Madre Tierra, en la que vemos el alma humana que se renueva en una forma más universal y más electa....»

Evocar las formas helénicas en nuestros días de exigencias materiales y de mudanzas modernas, equivale a ser un perfecto visionario de la Vida suprema y natural a través de los tiempos infinitos y de épocas decadentes....

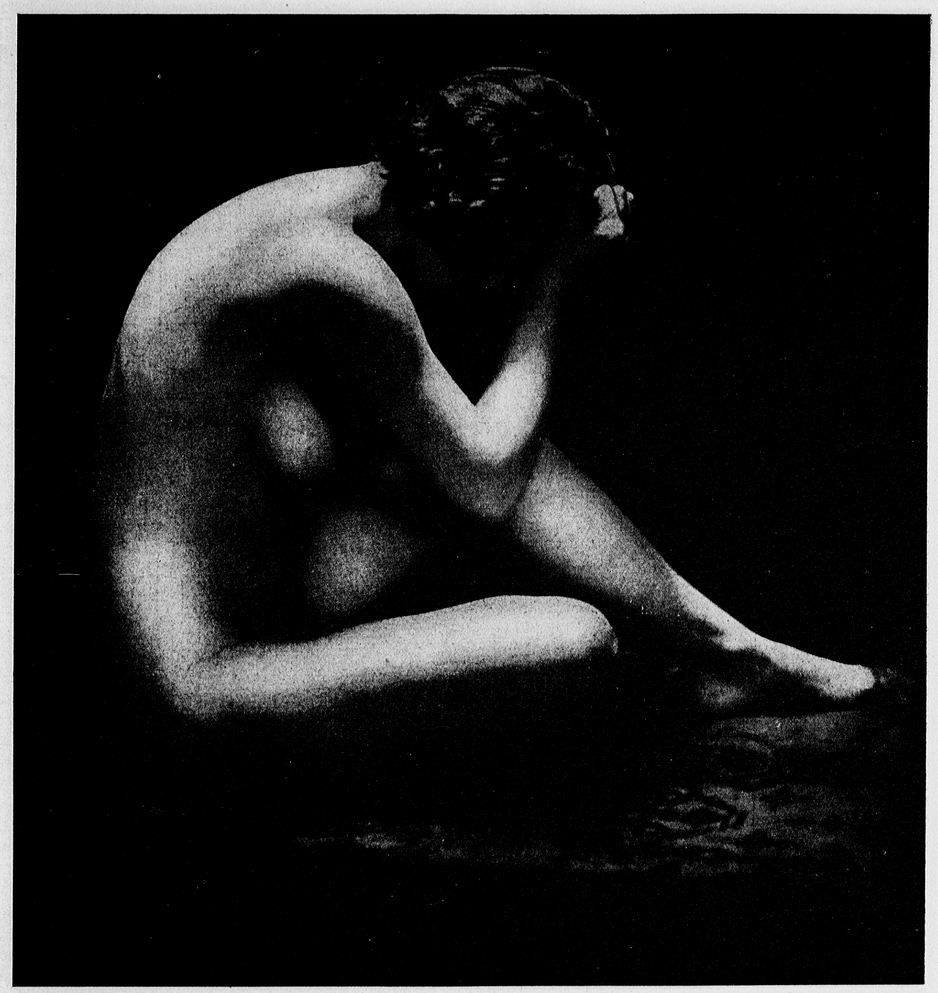
Cuerpo desnudo no es inmoral



La sensibilidad y delicadeza de las líneas de esta fotografía denotan un depurado gusto artístico de esta señora desnudista al ponerse en pose para un desnudo netamente moral.

No cree el lector que es más lascivo, erótico, como al mismo tiempo provocador el semi-desnudo o el cuerpo con velitos, «medias» y «ligas» que el desnudo total? El hombre serio, consciente, maduro, normal y no excitable, tanto le es, desde luego, un cuerpo desnudo, vestido o el semi-desnudo, pero ahora hablamos de los hombres cargados de morbosidades y de los neuro-excitables; éstos han confesado (luego nosotros por el estudio científico ya lo sabemos) que sienten más sensación sexual al ver las piernas de las artistas de «vodevils» que no los desnudos de las revistas nudistas. Y es cierto. El desnudo es obra de Dios; el semidesnudo obra del Lucifer! Hagamos un pequeño esfuerzo y seamos puros!

Una mujer pensando sobre un tema difícil



La mujer moderna, la madre de la humanidad
futura, en qué pensará? Qué gestación moral y espiritual
encierra en su jardín del alma en la actualidad? Qué saldrá de su matriz
fecunda y trágica? Hemos de creer a Massiotti, el fatídico, el que propaga la con-
denación eterna a ser siempre el útero humano semillero de podredumbre, o bien inclinarse hacia
Mechtnikoff que cree en la renovación celular? La mujer es un enigma o bien es el hombre el incapaz
de interpretar o descifrar sus misterios? Vamos hacia el matriarcado o bien hacia el imperio de la fuerza bruta del hom-
bre? Mil civilizaciones arcaicas y centenares de grutas repletas de códigos de sabiduría, yacen sepultos en el mar del
olvido, do encerraban nuestros abuelos de la sencillez santa el sendero refulgente de una vida saturada
de virtud regiamente *natural*. Cuando tomarán la faz de la tierra como jardín para que los au-
gustos varones le reclamen el derecho a la cordura (entre tanta confusión actual) a
todos los mortales? Solo sabemos que una nueva Raza se está gestando,
y en la juventud de los días nuestros ya hay algunos deste-
llos de precocidad espiritual. La Nueva Raza
nos dirá quienes son los locos!

No comer naranjas con carnes ni pescados

Un alerta al neófito
de las incompatibilidades químicas

Así como existe una *incompatibilidad química* entre el «sulfuro» y el «ácido nítrico», entre las «bases» y los «alcalis» o entre la pólvora y el fosforo, así también existen incompatibilidades materiales por sus reacciones químicas entre ciertos alimentos entre sí, cuyas incompatibilidades ignora en absoluto el público que sufre, no obstante, sus funestas consecuencias. Infinidad de médicos y químicos también ignoran que muchos, por no decir todos, los trastornos sanguíneos y nerviosos vienen de los desarreglos (agudos o lentos) gastro-intestinales, porque los médicos tienden más bien a estudiar en los textos y en las retortas de los laboratorios las reacciones químicas de los alimentos, en vez de hacerlo en el cuerpo vivo, en plena naturaleza humana, que es más práctico, más positivo, más científico, más biológico. Desgraciadamente les preocupa más los nombres y las definiciones que el fondo de las cosas en sí.

En cambio, el *Naturismo*, por ser una ciencia eminentemente práctica y al día de todos los progresos humanos útiles a la Raza, dice al hombre lo que en realidad debe comer y *cómo* lo debe comer para evitar sus enfermedades.

Pues, como decíamos, hay incompatibilidades químicas entre los alimentos, aunque sean éstos sanos y naturales.

Muchas personas del campo y más aun los «abuelos» saben que no debe tomarse *vino con la leche*, que no es bueno tomar *vino con sandía*, que no es bueno *beber agua encima de pan caliente*, que no es bueno poner en la misma *ensalada tomate y limón* y ni comer *fruta no madura con pan*, etc. A todo eso debemos anotar más incompatibilidades químicas y desafinidades metabólicas digestivas. Como que con el estudio y la práctica de la ciencia de la alimentación y de la nutrición nos ha hecho descubrir más *incompatibilidades*, no tenemos más remedio que alargar la lista en beneficio de los lectores de «Pentalfa» para evitarles futuros trastornos en su tan querida salud

Y bien: ahora entraremos en el tema de la incompatibidad química de la naranja y los manjares cadavéricos. Las carnes de cerdo, vaca, ternera, cordero, aves, caza menor y caza mayor, pesca de mar y de río, moluscos, ostras, cangrejos, mejillones, huevos y aceites de pescados, caracoles, ranas, anguilas, pulpos, mariscos, carne de caballo, de burro, de lagarto, serpientes, etc., son incompatibles con las naranjas, porque las naranjas contienen *alcalis* y todas esas carnes *ácidos* de las *purinas*, *xantinas*, *leucomainas*, *toxinas*, etc. Las carnes tienen una vibración *eléctrica* y las naranjas *magnética*, es decir, que en la misma comida, en el mismo instante de la transformación quilífera, no pueden el estómago e intestinos digerir a los dos y se produce la fermentación e intoxicación. Y es así como muchos prefieren no comer naranjas porque dicen que les van mal. No es la naranja lo que le va mal; es la mala combinación lo que va mal. Y como el paladar del hombre moderno está atrofiado, desnaturalizado y alterado, acepta las carnes antes que la fruta deliciosa y portadora de salud. Y como que casi nunca come naranjas, ahí tenemos la razón del porque el hombre siempre está enfermo. Comamos muchas naranjas pero sin carnes ni pescados e iremos bien con la perfecta salud a todas partes!

—

También las naranjas son incompatibles con las verduras y con los aceites. ¿Con qué hay que comerlas entonces?

Las verduras verdes: col, espinaca, rabanitos, apio, lechugas, escarolas, ajos, borrajas, acederas, etc., también son incompatibles con las naranjas porque las verduras contienen *sales* y *bases* clorífilas y también de vibración eléctrica, y por lo tanto en desafinidad química con las frutas dulces. Hágase la prueba y se comprobarán enseguida los malos efectos digestivos: cómase una ensalada de apio, lechugas, rabanitos y con aceite (ya ven que es muy sencillo) con 4 o 5 naranjas y al cabo de algunos minutos de comerlos juntos se sentirán algo raro en el estómago, algunos eruptos (que eruptar no es natural; los animales salvajes que viven en plena Naturaleza, no eruptan ni tienen dolores de vientre, y es porque no comen promiscuidades) y a veces se sentirán punzadas en el estómago, o bien diarreas, mucha sed o dolor de garganta o bien algún trastorno sanguíneo (granos en la cara) o nervioso (mal humor y pesimismo de la vida).

El lector comprenderá fácilmente ésto porque investigará que de natural no nacen juntas las naranjas y las lechugas porque estos cultivos son todos productos del hombre. La fruta está *arriba* y la verdura está *abajo*, a ras de tierra. La fruta es más preferida de los espiritualistas y las verduras de los materialistas de temperamento.

Y para evitar las tales incompatibilidades, hay que comer las naranjas dulces con pan tostado y miel o bien dátiles o higos y natilla. Y a las verduras debe compatibilizarse con patatas, o arroz, tomates, aceite, fideos, sémola, etc.

Y así es como se hará buena digestión, cosa difícil esto de la buena digestión para el hombre civilizado.

Otro día volveremos sobre el tema.

Prof. N. CAPO

COMIDA DE NARANJAS. — *Desayuno:* De 4 a 6 naranjas, pan integral tostado y 5 o 6 dátiles o bien higos. — *Mediodía:* De 6 a 9 naranjas, un platito de fresas con nata, pan dextrinizado y una o dos yemas de huevo. *Cena:* De 5 a 7 naranjas, pan Dextrín y una cucharada de miel pura de abejas. Masticar todo bien

CADA LECTOR DEBE MANDARNOS UN SUSCRIPTOR

El deber de cada lector propagandista de nuestras regeneradoras ideas de Naturismo Integral, debe ser el que nos haga el mayor número de suscriptores, para si dar impulso a la doctrina

Voces de aliento

Sr. Nicolás Capo=Barcelona.

Estimado Prof.: Tengo el gusto de comunicar a Vd. que he recibido en su oportunidad los dos paquetes de revistas que se me han enviado, los que he vendido fácilmente, no tanto porque «Pentalfa» predica un ideal puro, noble, sublime, sino porque sus desnudos han despertado curiasidad entre estas gentes, que tanta necesidad tienen de vivir, sentir y comprender esto que nosotros amamos con toda el alma y que se llama Naturismo.

Créame, prof., cuando veo lo indiferentes, lo timoratos que son nuestros coterráneos, cuando se trata del ideal al cual usted le canta con esa fe tan suya, me dan deseos de volar, de ir a colocarme al lado de cualquiera de esos paladines que han echado sobre sus hombres la noble tarea de gritarle a la humanidad que abra los ojos, que vea el caos al que la conducen sus vicios, sus pasiones, su error, su estado patológico: Souza, Castro, Capo, Abentin, Alsina, Dulin, etc , etc., para bañarme en su ciencia, en su sapiencia, en su lógica, en su moral y contribuir así a sembrar la gran nueva...

Lástima grande es que mi situación económica no me lo permita. Pero pienso que me ha de ser posible, algún dia, realizar lo que ya hace tiempo he soñado: irme a Rosario de Santa Fe, de Argentina, donde hay otro hombre como usted, a estudiar, a trabajar, a adquirir los conocimientos necesarios para capacitarme para poder hacer algo en bien de esta pobre gente tan equivocada...

Perdone prof. que lo distraiga tanto... pero es tan grande el entusiasmo que me causa el saber que la primera obra que me leí de naturismo fué su «Trofología Práctica», de esto hace tres años, siendo un tuberculoso... y fué la que me indicó esta otra «Senda de la vida»... y además a través de todos sus escritos, en sus obras y en su revista, he visto con claridad la similitud que me acerca a su sentir, a su pensar en lo que a interpretar el sentido de la vida se refiere y en lo que a esparcir el ideal también, que no puedo impedir que la mano se deslice por este papel y por eso lo digo así... abiertamente, tal como me sale de adentro.

OSCAR G. BRAVO

Cada día el mundo civilizado come más naranjas, y esto es por dos razones: la una, porque cada día hay más enfermos y necesitan de ese fluido químico vital, y la otra, porque los naturistas divulgamos mucho el valor de la naranja.

Sr. Director de «Pentalfa»:

Los últimos números de «Pentalfa» son muy interesantes, educativos y convincentes, en sus trascendentales objetivos. Cada página es un luminoso resplandor que nos hace vibrar intensamente, por todo lo que es bueno, justo y humano; por todo lo que es bello, rítmico y verdadero. Después de su lectura apetece desmaterializarnos, y surcando el espacio en peregrina y fantástica cabalgata, transportarnos a las celestiales regiones del Sueño y del Ideal!

ABEL FERNANDEZ RIBEIRO

Cezimbra (Portugal)

Su Majestad la Naranja, se impone.

Sr. Director de «Pentalfa»:

En primer lugar le felicito por el número de «Pentalfa» dedicado al nudismo, porque en ello he visto la valentía suya en este país donde hay tanto prejuicio. Así es que no se amilane y adelante.

JAIME IRANZO

Bilbao.

La naranja es una de las frutas más baratas y la más rica en vitaminas y líquido medicinal.

Sr. Director de «Pentalfa»:

Me es grato manifestarle el gusto con que leo sus producciones del Naturismo, así como lo del Desnudismo, que veo en ello la desenmascaración del falso pudor y la continencia natural tal y como debe ser tratada. Les desea felices éxitos en la empresa redentora que se han impuesto.

VALENTÍN MENÉNDEZ

(Maestro Nacional)

Cornellana (Asturias)

Bibliográficas

Higiene del Matrimonio

La causa principal de las enfermedades crónicas y especialmente de las continuas dolencias del sexo femenino, es tratada aquí por el Dr. ROSCH.

La primera enseñanza recibida por la mujer fuera del hogar y de la escuela, es la del amor. Y la del hombre también.

La primera enseñanza en la cual no intervienen nuestros padres ni nuestros profesores, la más universal, la más amplia y la más amable a todos los seres y a todas las razas.

El sol ama a la tierra y la tierra al sol.

Recibe la luna la luz del sol reflector, y la luna también al sol ama.

Aman las plantas al agua fecundante, y ésta, por múltiples surtidores, brota de la corteza terrestre o de las nubes se disgrega para besar a las plantas.

Aman las plantas al aire, y el aire en sus brazos las mece, adormeciéndolas con el arrullo de sus canciones.

Se aman los hombres, las aves y las fieras, y el hombre y la mujer impúberes, impregnados del amor de la creación, ajenos a los odios fratricidas de los hombres, inconscientemente se contagian del amor circundante, envolvente, y a amarse empiezan con amor sabio y perfecto.

¡Oh, amores primeros! ¡Oh primer amor, lleno de pureza y de ilusión, frágil como las alas de la mariposa!

¡Tan pronto lo tocan las rudas manos de los sentidos corporales, transformado queda en polvo o ceniza!

¡Amores platónicos, amores románticos, amores ideales!

¡Amores imperecederos, a no emponzoñarlos y destruirlos los fermentos impuros de la matèria!

Después, la vida, la deliciosa imágen de este primer amor suele borrar con los girones de las contrariedades, de los desengaños, y ya el hombre, en realidad, no suele ser atraído hacia la mujer por el amor, sino por un remedo de éste, convertido en el interés o en la sensualidad.

El amor carnal persigue principalmente al hombre, en él hace presa, y ya hasta dejarlo exangüe, no lo abandona.

Del furor sensual del hombre, cae, destrozada, la mujer, víctima de los secretos de alcoba, del lecho nupcial o conyugal, y el modo de sustraer, en parte, a la mujer a destino tan cruento, señálalo el Dr. Rosch en el librito HIGIENE DEL MATRIMONIO, editado por la revista PENTALFA.

JULIÁN PIÑANGO

Curiosidades

El cuerpo humano

La superficie del cuerpo humano es de unos 15.150 centímetros. En cada uno de la piel existen 150 poros; en total, siete millones de éstos. Cada poro tiene seis milímetros de longitud, y por su pequeñísima boca elimina el residuo venenoso que resulta del trabajo del organismo.

Todo el cuerpo humano, músculos, nervios, etc., etc., se renueva por completo cada siete años.

De ahí la importancia del régimen crudívoro trofológico en la regeneración de las células.

La naranja y sus flores

Cuando la planta del naranjo está cargada de frutos, ya dá al mismo tiempo las flores del año siguiente. Sus hojas siempre permanecen verdes, como a igual las del limón, porque se renuevan una por una y no todas a la vez como ocurre con otros frutales. De ahí que se le llame árbol perenne.

Goethe, vegetariano y nudista

Al poeta le gustaban las naranjas

Con Alemania, España, Barcelona, todo el mundo celebra estos días el centenario de la muerte del que fué Juan W. Goethe, el vegetariano, el creador de «Werther» y de «Faust». Este último, que es su obra genial y la que le inmortalizó, representa el hombre de ciencia, el anciano filósofo, el ser maduro de conocimientos y experiencias que busca entre libros y retortas la gran *Verdad* y el *secreto de la Vida*. No lo encuentra; todo esfuerzo es en vano. Implora a la Magía y se entrega a Lucifer. Faust quiere volverse joven y de nuevo enamorar como en su primera juventud. A esa metamórfosis de la materia los naturistas le llamamos *regeneración celular*. Lo que si, es que en vez de valernos de Belcebú nos valemos de las leyes de Natura, y lo que conseguimos no es ficticio sino real. Goethe, muy amigo de Beethoven y de Heine, era vegetariano; deseaba comer frutas, verduras y pan de centeno. Fué expresamente a Italia para gustar de las ricas naranjas de Palermo y visitar los grandes monumentos de arte. Detestaba a los cazadores porque comprendía que al matar aquellos animales, alguien después debía comerlos, y todo esto le repugnaba grandemente.

Max Kaufmann, al referirse a Goethe, en *Nueva Vida* de marzo, dice respecto al Nudismo: «Fué dar un paso grande y atrevido, porque siendo Goethe de familia acomodada, tomaba sus baños en los ríos y en los lagos en desnudez integral, en el siglo XVIII, con sus amigos, iniciando así la era del Desnudismo que hoy en todo el mundo va admitiéndose». Luego Goethe fué uno de los fundadores del libreculturismo.

Eduardo Zamacois, el Desnudismo y las naranjas

El autor de «El otro» y «Los vivos muertos» publicó un interesante artículo en «Ahora» de Madrid, sobre «El culto al desnudo» y uno de sus conceptos es que no cree eficaz el desnudismo para los de cuerpo feo y maltrecho. Pero es que Zamacois no sabe de *regeneraciones* por el Naturismo. No sabe el valor curativo de las frutas, especialmente de las naranjas, frutas de la salud.

Recomendamos a Don Eduardito, para que pueda comprender mejor el Naturo desnudismo, que coma naranjas, muchas naranjas!

Noticias y comentarios

Sección Medicina de urgencia

La dentición de los niños

Tanto como sufren los niños con los dolores que les produce la salida de los dientes, padecen las pobres madres no pudiendo aliviarlos.

Usando la siguiente receta se acelera la salida de los dientes y el niño descansa:

Azafrán, 2 gramos; Tamarindo, 30 gr.; Miel, 20 gr.; agua, 100 gramos; unas gotas de limón.

Con este líquido se le frotan al niño varias veces las encías durante el día.

Contra la pulmonía

Según cierto doctor francés, los emplastos calientes de cebollas preparadas del modo siguiente, son eficacísimos para curar la pulmonía: píquense finamente cinco o seis cebollas frescas, y póngase al fuego en una cazuela después de añadirle igual cantidad de harina de centeno y unas cucharadas de vinagre. Hiérvase la pasta durante cinco o diez minutos, sin dejar de agitarla, y hágase con ella un cataplasma que se aplicará tan caliente al pecho del enfermo como éste pueda resistir, renovándola cada diez minutos por espacio de dos horas.

Acompañar a todo este tratamiento externo unas buenas tomas de limón y caldo de cebollas y manzanas bien cocidas. Después muchas naranjas.

Velada Musical y Vegetariana a cargo de Julio Pons y Genoveva Puig

Para el sábado, día 16 de abril, a las 7 de la noche, tendrá lugar en nuestro local, Alcoy, 2 y 10, una importante velada de Música Científica en la que el eminente maestro Pons demostrará, con prácticas al piano, el valor literario de la música en relación con las leyes de la Naturaleza.

Se ruega pedir invitación antes, sin la cual no es permitida la entrada

Luna Park en Murcia

Nuestras caducas ciudades españolas ansían rejuvenecerse, tomar baños de sol, agua y aire: embellecerse.

Se hermosean con las zonas de ensanche; en los barrios antiguos, por medio de amplias reformas; se fortalecen, merced a sus campos de deportes.

Murcia, en breve, dispondrá, además, de una magnífica pila de baño, de una alberca, de una piscina, en fin, alimentada con agua contínua, para zambullirse en ella, endurecer su piel y desarrollar sus músculos con uno de los ejercicios más recomendados por la higiene y el aseo: el de la natación.

Murcia deberá tan importante mejora a un ingeniero y a un arquitecto enamorados de la cultura física de nuestras arcaicas capitales hispanas.

A la juventud de ambos sexos de esta ciudad nuestra más cumplida enhorabuena, pues nos consta sabrán aprovechar la suerte deparada por la fortuna, para perfeccionarse en el cultivo de la salud, de la alegría, de la estética y aun del sentimiento.

—

A los de América

Avisamos a todos aquellos que nos escriben de América, que nos envíen, en cada pedido de suscripción o pedido de libros, el pago anticipado, de lo contrario no podemos atender ofertas.

—

A los de España

No dejen de poner sus señas bien claras cada vez que nos escriben y enviar además sello para la respuesta. Todos los pedidos se pagarán anticipados, o bien a reembolso.

—

Nuestras excursiones familiares

La del día 13 de marzo resultó alegre y animada, acudiendo muchos nuevos desnudistas, y las fotografías tomadas en grupo al desnudo se publicarán en el próximo número.

La efectuada el día 27, a Badalona, fué también un jornada feliz.

En breve iremos a la montaña de San Llorenç de Munt.

—

Ateneo de Madrid

En el Ateneo de Madrid, se ha fundado una Sociedad de nudistas. Las señoritas intelectuales se han adherido con un gran fervor naturista, y los socios jóvenes les han seguido.

Felicitamos a los miembros de dicha sociedad por su corajosa iniciativa, y al mismo tiempo les deseamos un feliz éxito en la propaganda del ideal desnudista.

—

«*Fraternidad*»

Hemos recibido el número de enero y febrero de esta interesante revista que se publica en Santiago de Chile, de orientación espiritualista y astrológica.

Agradecemos el canje y le deseamos un espíritu de armónica fraternidad.

—

Club Naturo Desnudista de Tarrasa en formación

Desearíamos ponernos en relación con otros clubs o grupos naturistas para cambiar impresiones, así como también aceptaríamos el cambio de fotografías desnudistas, y prestaríamos y aceptaríamos películas Pathé-Baby de este estilo. Para detalles dirigirse al organizador del citado Club: Arrabal, 22, pral. - Tarrasa.

—

Una aventura singular

El gusto de la carne humana

El explorador americano Williams B. Seabrook, que se encuentra actualmente en París, narraba hace unos días en un bar de la plaza de Odeón sus aventuras en las diversas correrías que ha hecho por las regiones del centro del Africa.

—Ningún hecho—decía—quedará grabado en mi memoria como el que me ocurrió en mi último viaje.

En efecto, según su relato, hallándose en la tribu de Guerés, donde el reyezuelo celebraba una gran fiesta, fué invitado al convite que se organizó, viéndose obligado a comer carne humana, ya que lo contrario hubiese sido exponerse a las iras de los salvajes.

El menú consistía en un espléndido muslo de un joven guerrero admirablemente asado a la parrilla, según es tradición entre aquella raza de antropófagos.

William B. Seabrook, que ha publicado sus memorias en un libro aparecido recientemente: «Los secretos de la Jungla», explicó la sensación que le produjo el comer carne humana, manifestando que ninguna carne como la humana se aproxima tanto, en gusto, a la carne de ternera.

Vean nuestros lectores si de carnívoro no se puede uno transformar en antropófago, cosa difícil esta para los vegetarianos, pues ya no comen ninguna carne *porque es inmoral*.

—

Voces de aliento

Hemos recibido la siguiente carta:

«Sr. D. Nicolás Capo.

Mi querido amigo: He recibido el número extraordinario de «Pentalfa», quedando verdaderamente admirado de su obra. Si logra V., mi querido amigo, que esa sociedad de desnudistas se conserve siempre en pureza de pensamiento y de obra, puede V. decir que ha logrado la más difícil conquista de este mundo: el vencimiento de la carne; esto es: de la lascivia. Por mi parte le felicito, deseándole un éxito completo en su atrevida y noble empresa.

Un señor me escribió, escandalizado, aludiendo a sus desnudismos en las láminas de «Pentalfa». Y veo, afortunadamente, que no tenía porqué asustarse; pues, a mí, francamente no me asustan. Los que amamos a la Naturaleza, a Dios y a la virtud, no tenemos motivos de escándalo ante el cuerpo humano desnudo, tan bello, tan santo, como bello y santo fué el pensamiento del Creador al concebir su obra. Creo, sí, que deben Vds. tomar toda clase de precauciones para que no se mezclen con sus discípulos virtuosos espíritus depravados que malogren su hermosa obra, y den motivo para que el Gobierno la imposibilite. Leí que el Gobernador de Barcelona había prohibido ciertas prácticas desnudistas. Supongo que se trataría de esa sociedad de santos cívicos; y que habrá vuelto sobre sus acuerdos, al percatarse de la pureza de esas desnudeces.

Le mando adjuntos unos cuantos ejemplares de mi «Himno al Progreso» para que obsequie V. con ellos a quién proceda, a la vez que me reitero de V y me ofrezco de esos camaradas, hermanos naturistas, amigo y s. s. que a todos desea un alto espíritu de perfección y todo bien.

JULIO MENÉNDEZ GARCÍA»

—

«*Natura*»

Hemos recibido el primer número de esta bien presentada revista netamente desnudista y que aparece en Madrid y se vende a dos pesetas el ejemplar. Le deseamos larga vida y agradecemos las palabras que su director el Sr. Cruz ha tenido a bien dedicarnos hablando del movimiento desnudista.

—

Suelto importante

Capitalista para asociarse: En esta redacción se desea un socio capitalista para asociarse en importante negocio lucrativo al mismo tiempo que se trabaja para bien de la humanidad. Si alguien está dispuesto a dicha obra con aporte de capital no tiene más que avisarnos.

—

«*Naturismo Entrofológico*»

Hemos recibido el primer número de esta revista entrofológica que ve la luz en torrente (Valencia) y que dirige el Prof. José Castro. Le deseamos próspera y larga vida al nuevo colega y le devolvemos el saludo que envía a la prensa naturista.

—

Velada sobre arte y vegeturismo

A cargo de Genoveva Puig y Julio Pons se efectuará esta velada de arte y ciencia el sábado 16 de abril, de 7 a 9 noche, en nuestro local, Alcoy, 2 y 10, y en la que el maestro Pons disertará sobre el tema «El discurso musical en relación al discurso literario», con demostraciones al piano y piano y canto.

Entrada por invitación.

—

Sobre la calvicie

A los señores que se han dirigido a la Sra. Perera solicitando el tratamiento para la calvicie, hemos de advertirles que han de dar una explicación detallada de su estado especial. No es lo mismo por ejemplo la caída del cabello debido a una fiebre tifoidea que a una infección sifilítica, etc. Hay que tener en cuenta pues que el régimen interno es la base de toda cura y regeneración.

Fiesta literaria naturista.— 1.º de mayo, domingo, a las 5 y media de la tarde. Local: Alcoy, 2 y 10, Bonanova.

EDITOGRAF H. ABADAL-MATARÓ

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

Luna Park en Murcia

Nuestras caducas ciudades españolas ansían rejuvenecerse, tomar baños de sol, agua y aire: embellecerse.

Se hermosean con las zonas de ensanche; en los barrios antiguos, por medio de amplias reformas; se fortalecen, merced a sus campos de deportes.

Murcia, en breve, dispondrá, además, de una magnífica pila de baño, de una alberca, de una piscina, en fin, alimentada con agua continua, para zambullirse en ella, endurecer su piel y desarrollar sus músculos con uno de los ejercicios más recomendados por la higiene y el aseo: el de la natación.

Murcia deberá tan importante mejora a un ingeniero y a un arquitecto enamorados de la cultura física de nuestras arcaicas capitales hispanas.

A la juventud de ambos sexos de esta ciudad nuestra más cumplida enhorabuena, pues nos consta sabrán aprovechar la suerte deparada por la fortuna, para perfeccionarse en el cultivo de la salud, de la alegría, de la estética y aun del sentimiento.

—

A los de América

Avisamos a todos aquellos que nos escriben de América, que nos envíen, en cada pedido de suscripción o pedido de libros, el pago anticipado, de lo contrario no podemos atender ofertas.

—

A los de España

No dejen de poner sus señas bien claras cada vez que nos escriben y enviar además sello para la respuesta. Todos los pedidos se pagarán anticipados, o bien a reembolso.

—

Nuestras excursiones familiares

La del día 13 de marzo resultó alegre y animada, acudiendo muchos nuevos desnudistas, y las fotografías tomadas en grupo al desnudo se publicarán en el próximo número.

La efectuada el día 27, a Badalona, fué también un jornada feliz.

En breve iremos a la montaña de San Llorenç de Munt.

—

Ateneo de Madrid

En el Ateneo de Madrid, se ha fundado una Sociedad de nudistas. Las señoritas intelectuales se han adherido con un gran fervor naturista, y los socios jóvenes les han seguido.

Felicitamos a los miembros de dicha sociedad por su corajosa iniciativa, y al mismo tiempo les deseamos un feliz éxito en la propaganda del ideal desnudista.

—

«Fraternidad»

Hemos recibido el número de enero y febrero de esta interesante revista que se publica en Santiago de Chile, de orientación espiritualista y astrológica.

Agradecemos el canje y le deseamos un espíritu de armónica fraternidad.

—

Club Naturo Desnudista de Tarrasa en formación

Desearíamos ponernos en relación con otros clubs o grupos naturistas para cambiar impresiones, así como también aceptaríamos el cambio de fotografías desnudistas, y prestaríamos y aceptaríamos películas Pathé-Baby de este estilo. Para detalles dirigirse al organizador del citado Club: Arrabal, 22, pral. - Tarrasa.

—

Una aventura singular

El gusto de la carne humana

El explorador americano Williams B. Seabrook, que se encuentra actualmente en París, narraba hace unos días en un bar de la plaza de Odeón sus aventuras en las diversas correrías que ha hecho por las regiones del centro del Africa.

—Ningún hecho—decía—quedará grabado en mi memoria como el que me ocurrió en mi último viaje.

En efecto, según su relato, hallándose en la tribu de Guerés, donde el reyezuelo celebraba una gran fiesta, fué invitado al convite que se organizó, viéndose obligado a comer carne humana, ya que lo contrario hubiese sido exponerse a las iras de los salvajes.

El menú consistía en un espléndido muslo de un joven guerrero admirablemente asado a la parrilla, según es tradición entre aquella raza de antropófagos.

William B. Seabrook, que ha publicado sus memorias en un libro aparecido recientemente: «Los secretos de la Jungla», explicó la sensación que le produjo el comer carne humana, manifestando que ninguna carne como la humana se aproxima tanto, en gusto, a la carne de ternera.

Vean nuestros lectores si de carnívoro no se puede uno transformar en antropófago, cosa difícil esta para los vegetarianos, pues ya no comen ninguna carne *porque es inmoral*.

—

Voces de aliento

Hemos recibido la siguiente carta:

«Sr. D. Nicolás Capo.

Mi querido amigo: He recibido el número extraordinario de «Pentalfa», quedando verdaderamente admirado de su obra. Si logra V., mi querido amigo, que esa sociedad de desnudistas se conserve siempre en pureza de pensamiento y de obra, puede V. decir que ha logrado la más difícil conquista de este mundo: el vencimiento de la carne; esto es: de la lascivia. Por mi parte le felicito, deseándole un éxito completo en su atrevida y noble empresa.

Un señor me escribió, escandalizado, aludiendo a sus desnudismos en las láminas de «Pentalfa». Y veo, afortunadamente, que no tenía porqué asustarse: pues, a mí, francamente no me asustan. Los que amamos a la Naturaleza, a Dios y a la virtud, no tenemos motivos de escándalo ante el cuerpo humano desnudo, tan bello, tan santo, como bello y santo fué el pensamiento del Creador al concebir su obra. Creo, sí, que deben Vds. tomar toda clase de precauciones para que no se mezclen con sus discípulos virtuosos espíritus depravados que malogren su hermosa obra, y den motivo para que el Gobierno la imposibilite. Leí que el Gobernador de Barcelona había prohibido ciertas prácticas desnudistas. Supongo que se trataría de esa sociedad de santos cívicos; y que habrá vuelto sobre sus acuerdos, al percatarse de la pureza de esas desnudeces.

Le mando adjuntos unos cuantos ejemplares de mi «Himno al Progreso» para que obsequie V. con ellos a quién proceda, a la vez que me reitero de V y me ofrezco de esos camaradas, hermanos naturistas, amigo y s. s. que a todos desea un alto espíritu de perfección y todo bien.

JULIO MENÉNDEZ GARCÍA»

—

«Natura»

Hemos recibido el primer número de esta bien presentada revista netamente desnudista y que aparece en Madrid y se vende a dos pesetas el ejemplar. Le deseamos larga vida y agradecemos las palabras que su director el Sr. Cruz ha tenido a bien dedicarnos hablando del movimiento desnudista.

—

Suelto importante

Capitalista para asociarse: En esta redacción se desea un socio capitalista para asociarse en importante negocio lucrativo al mismo tiempo que se trabaja para bien de la humanidad. Si alguien está dispuesto a dicha obra con aporte de capital no tiene más que avisarnos.

—

«Naturismo Entrofológico»

Hemos recibido el primer número de esta revista entrofológica que ve la luz en torrente (Valencia) y que dirige el Prof. José Castro. Le deseamos próspera y larga vida al nuevo colega y le devolvemos el saludo que envía a la prensa naturista.

—

Velada sobre arte y vegetarismo

A cargo de Genoveva Puig y Julio Pons se efectuará esta velada de arte y ciencia el sábado 16 de abril, de 7 a 9 noche, en nuestro local, Alcoy, 2 y 10, y en la que el maestro Pons disertará sobre el tema «El discurso musical en relación al discurso literario», con demostraciones al piano y piano y canto.

Entrada por invitación.

—

Sobre la calvicie

A los señores que se han dirigido a la Sra. Perera solicitando el tratamiento para la calvicie, hemos de advertirles que han de dar una explicación detallada de su estado especial. No es lo mismo por ejemplo la caída del cabello debido a una fiebre tifoidea que a una infección sifilítica, etc. Hay que tener en cuenta pues que el régimen interno es la base de toda cura y regeneración.

Fiesta literaria naturista.— 1.º de mayo, domingo, a las 5 y media de la tarde. Local: Alcoy, 2 y 10, Bonanova.

EDITOGRAF. H. ABADAL-MATARÓ

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

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

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

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

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

DEPOSITO DE MIEL
Cosechada por los agricultores BENET y CASALS
Esta casa es la única en Barcelona dedicada exclusivamente a la venta de miel al por mayor y al detall. Todas sus existencias proceden de los colmenares modernos de su propiedad instalados en Sarreal (Tarragona). Vendiendo, pues, únicamente esta casa el producto de sus cosechas, puede garantizar su calidad y su pureza
Desde un kilo se reparte a domicilio.
BENET y CASALS - Marqués del Duero, 130
Teléfono 30337 — BARCELONA

Lea y propague usted el próximo número. Importantes fotos

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

La Casa del Gluten
Francisco Masip
Teléfono núm. 11621
Hospital, 139 - BARCELONA
Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabéticos, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc.
Harinas, Puré y Trigo integral
Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona

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

Pan para Vegetarianos y Trofólogos, Dextrinizado, blanco y negro a 1'20 ptas. kilo
Antigua Panadería de San Juan
de JOSÉ MORROS - Se lleva a domicilio
C. Muntaner, 498 - Tel. 73957 — BARCELONA - (S. G.)

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

Naturismo Científico

Profesor N. Capo

Enseñanza estrictamente científica para todas las personas que deseen iniciarse en el verdadero Vegetarismo
Evitar las enfermedades vale más que curar

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

Se dan lecciones también por correspondencia pidiendo cuestionario. — Régimenes Individuales y planes metódicos (Enviar sellos para la respuesta)

Curso Individual de Naturismo Trofológico (por correspondencia)

Compuesto de ocho lecciones y un plan personal.
Eminentemente práctico, indicando lo que se debe hacer y lo que no conviene. Platos de baños, internos ejercicios y distracciones adecuadas **Pida informes**
Precio del curso: 50 pesetas (contrarreembolso) (enviando sellos para la contestación)

Alimentos de Nutrición y de Régimen: 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. Tel. 75553.
● ● **Centro Dietético "FALP"** calle Valencia, 270 (esquina Paseo de Gracia) — BARCELONA

ANUNCIOS ECONOMICOS ENTRE NATURISTAS, A 4'50 CADA UNO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

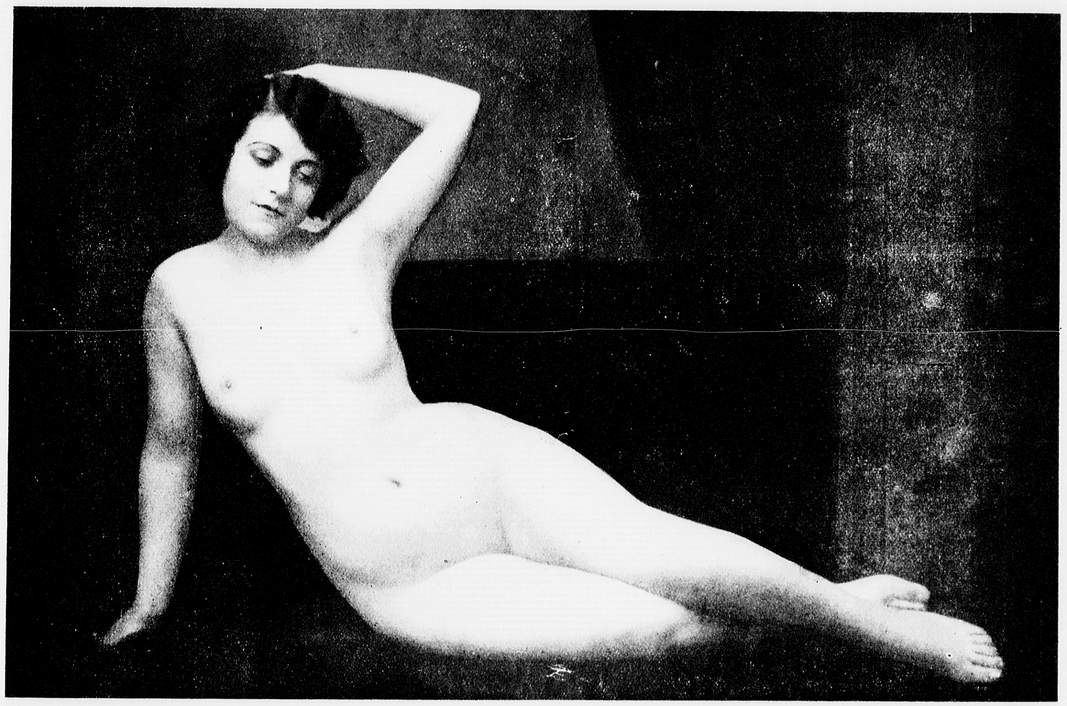
Pensión Vegetariana
De Emeterio Pérez Gómez, desde 9 pesetas en adelante, todo comprendido. Precios especiales a todo estar. Hospital, 42 y 44, 1.º - 2.ª, Barcelona.

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

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

DIOS HIZO A LOS HOMBRES DESNUDOS Y NO SE ESCANDALIZÓ. ¿PORQUÉ RUBORIZARNOS NOSOTROS?

Cuerpo desnudo no es pecado!

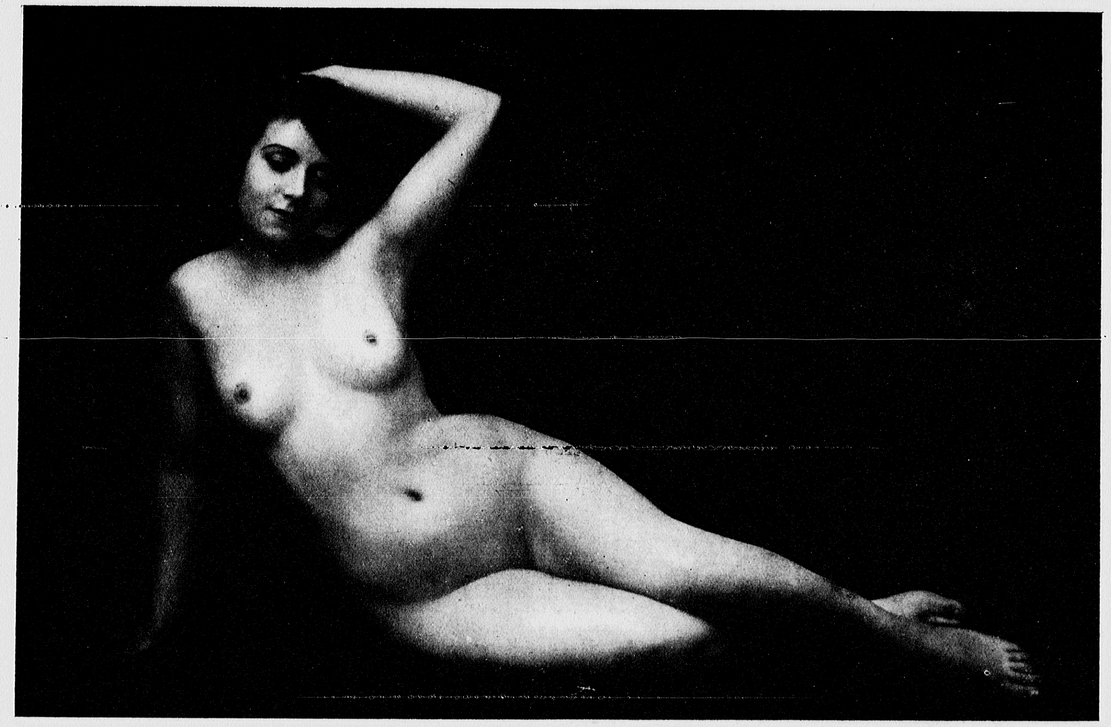


No debemos de engañarnos a nosotros mismos. Quién nos ha dicho que la desnudez completa es inmoral? El que lo ha dicho no sabía nada, ni mucho menos de moralidad. Moralidad es el respecto al cuerpo desnudo precisamente porque el vestido completo no tiene gracia, puesto que todo el mundo lo mira indiferente; en cambio, el semidesnudo actual, el escote, faldas cortas, el vestido de **soirée**, excitan mucho más que el desnudo completo, porque lo vedado, lo escondido, lo oculto, lo privado, llama y despierta más la curiosidad a la juventud, por lo cual se han cometido innumerables locuras!!

El culto al desnudo irá progresivamente regenerando a la juventud!!

DIOS HIZO A LOS HOMBRES DESNUDOS Y NO SE ESCANDALIZÓ. ¿PORQUÉ RUBORIZARNOS NOSOTROS?

Cuerpo desnudo no es pecado!



No debemos de engañarnos a nosotros mismos. Quién nos ha dicho que la desnudez completa es inmoral? El que lo ha dicho no sabía nada, ni mucho menos de moralidad. Moralidad es el respecto al cuerpo desnudo precisamente porque el vestido completo no tiene gracia, puesto que todo el mundo lo mira indiferente; en cambio, el semidesnudo actual, el escote, faldas cortas, el vestido de **soirée,** excitan mucho más que el desnudo completo, porque lo vedado, lo escondido, lo oculto, lo privado, llama y despierta más la curiosidad a la juventud, por lo cual se han cometido innumerables locuras!!

El culto al desnudo irá progresivamente regenerando a la juventud!!

Reposo y Meditación



Al aire libre y al despertar del alba, un hermoso libro y entre las hierbas, ha sido el ideal supremo de nuestra vida. Qué hacemos en las ciudades que no vamos hacia ese ideal? Somos débiles o somos fuertes? No lo sabemos!

Juegos familiares en plena Naturaleza



La pelota es en los campos desnudistas un buen amigo de distracción y cultura muscular. Las familias en el campo que fraternalmente se divierten, gozan más en un día de asueto en plena campiña que con todas las falsas diversiones que la ciudad puede ofrecerles en un año

PENTALFA

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

No tiene tendencia política, social ni religiosa

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

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

Eduardo Zamacois y el Culto al Desnudo en los Niños

LAS PRIMERAS CEREZAS

La madre, la mano derecha de la humanidad, celosa guardiana de la reza, educadora de la infancia, maestra en eugenesia, da aquí las primeras cerezas a su niñito convencida de lo buenas que son para el cuerpo y el espíritu por sus propiedades terapéuticas y por su ambiente de poesía y de alegría que rodean al niño al verse éste obsequiado con un puñadito de éstas rojinegras frutas, predilectas también de las aves canoras y de los nidos en primavera...

Don Eduardo, el Zamacois que en Montevideo nos hablara en el Teatro Catalunya de la nueva España de Galdós, ciego pero que veía lejos, hoy ha hablado del desnudismo. Y como la madre que ofrenda cerezas a su niño Zamacois nos obsequia en "Ahora" de Madrid con estas "frases desnudistas" dedicadas a los niños, con las cuales considera el culto al desnudo "fuente caudal de salud y de verdadera moral". Oigamos lo que dice el autor de "Los Vivos Muertos", el gran escritor español:

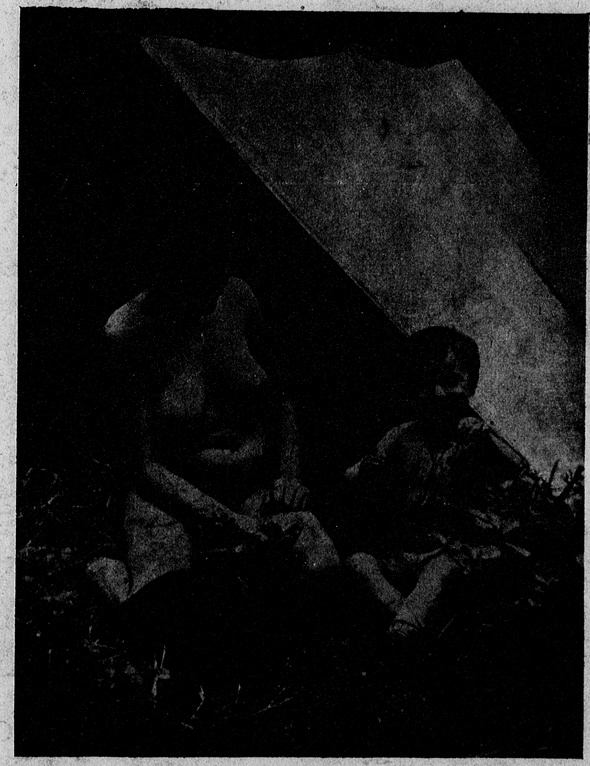
"Escuchemos la voz augusta—voz que nunca se equivoca—de la Naturaleza. El chiquillo, entregado a sí mismo, a solas con su inocencia, no siente deseos de vestirse; al revés: las ropas, los zapatos, el sombrero, etc., le molestan, le cohiben, le oprimen, le sofocan. Es preciso que, una y muchas veces, las personas mayores le griten, indiscretas:

¡Niño, tápate...; no seas indecente!...

Para que brote en él la idea triste, la idea envejecedora, la preocupación—que luego será obsesión lasciva—del sexo.

Aplicado a la infancia, el nudismo daría resultados óptimos; y los mejores no serían aquellos derivados de la acción analéptica del aire y del sol, sino los de orden espiritual, tales como la castidad, la virtud que más directamente influye en la cortesanía y estricto comedimiento de las relaciones amorosas. La semilla que sembramos en el muchacho, frutece tarde o temprano en el adulto, y siendo así, tengamos por cierto que en la carne de esas nuevas generaciones que habituásemos a caminar desnudas nunca prendería su hoguera la lujuria, la pasión cerebral, plagada de fobias lamentables, de degeneraciones inimaginables, que el Misterio amamanta y se exaspera con las brasas de lo prohibido.

Desnudar a los niños de hoy es moralizar a la humanidad de mañana"—Hoy ha hablado Zamacois, mañana hablaremos nosotros!



UN NIÑO ALEGRE

Año VII-N.° 141 | Suscripción: Un año Barcelona y España . . . . . 10'00 Ptas. » » América y Portugal . . . . . 12'00 » » » Europa . . . . . 15'00 » Medio año . . . . . 5, 6 y 8 » | 0'30 cénts.

EL NÚMERO PRÓXIMO TAMBIÉN ESTARÁ DEDICADO A LA NARANJA, FRUTA DE LA SALUD!

Reposo y Meditación



Al aire libre y al despertar del alba, un hermoso libro y entre las hierbas, ha sido el ideal supremo de nuestra vida. Qué hacemos en las ciudades que no vamos hacia ese ideal? Somos débiles o somos fuertes? No lo sabemos!

Juegos familiares en plena Naturaleza



La pelota es en los campos desnudistas un buen amigo de distracción y cultura muscular. Las familias en el campo que fraternalmente se divierten, gozan más en un día de asueto en plena campiña que con todas las falsas diversiones que la ciudad puede ofrecerles en un año

PENTALFA

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

No tiene tendencia política, social ni religiosa

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

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

Eduardo Zamacois y el Culto al Desnudo en los Niños

LAS PRIMERAS CEREZAS

La madre, la mano derecha de la humanidad, celosa guardiana de la raza, educadora de la infancia, maestra en eugenesia, da aquí las primeras cerezas a su niñito convencida de lo buenas que son para el cuerpo y el espíritu por sus propiedades terapéuticas y por su ambiente de poesía y de alegría que rodean al niño al verse éste obsequiado con un puñadito de éstas rojinegras frutas, predilectas también de las aves canoras y de los nidos en primavera...

Don Eduardo, el Zamacois que en Montevideo nos habló ara en el Teatro Catalunya de la nueva España de Galdós, ciego pero que veía lejos, hoy ha hablado del desnudismo. Y como la madre que ofrenda cerezas a su niño Zamacois nos obsequia en "Ahora" de Madrid con estas "frases desnudistas" dedicadas a los niños, con las cuales considera el culto al desnudo "fuente caudal de salud y de verdadera moral". Oigamos lo que dice el autor de "Los Vivos Muertos", el gran escritor español:

"Escuchemos la voz augusta—voz que nunca se equivoca—de la Naturaleza. El chiquillo, entregado a sí mismo, a solas con su inocencia, no siente deseos de vestirse; al revés: las ropas, los zapatos, el sombrero, etc., le molestan, le cohiben, le oprimen, le sofocan. Es preciso que, una y muchas veces, las personas mayores le griten, indiscretas:

¡Niño, tápate...; no seas indecente!...

Para que brote en él la idea triste, la idea envejecedora, la preocupación—que luego será obsesión lasciva—del sexo.

Aplicado a la infancia, el nudismo daría resultados óptimos; y los mejores no serían aquellos derivados de la acción analéptica del aire y del sol, sino los de orden espiritual, tales como la castidad, la virtud que más directamente influye en la cortesanía y estricto comedimiento de las relaciones amorosas. La semilla que sembramos en el muchacho, frutece tarde o temprano en el adulto, y siendo así, tengamos por cierto que en la carne de esas nuevas generaciones que habituásemos a caminar desnudas nunca prendería su hoguera la lujuria, la pasión cerebral, plegada de fobias lamentables, de degeneraciones inimaginables, que el Misterio amamanta y se exaspera con las brasas de lo prohibido.

Desnudar a los niños de hoy es moralizar a la humanidad de mañana—Hoy ha hablado Zamacois, mañana hablaremos nosotros!

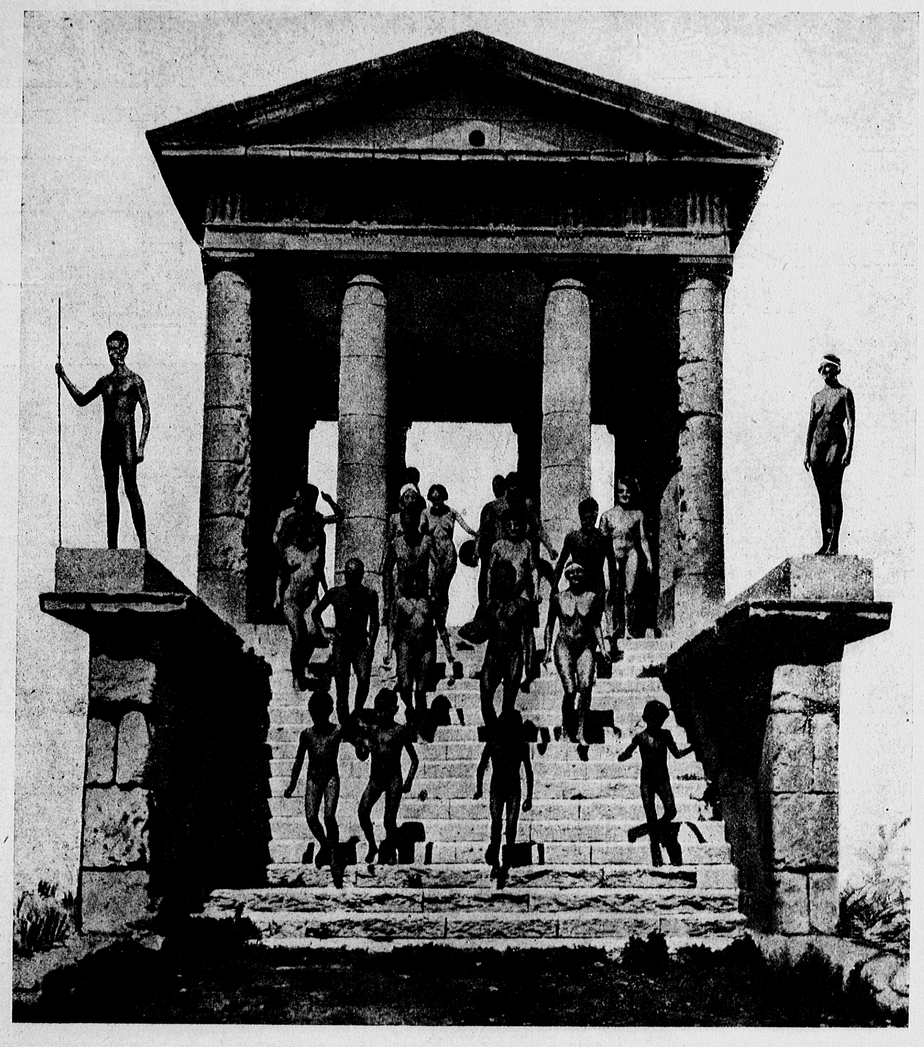


UN NIÑO ALEGRE

Año VII-N.º 141 | Suscripción: Un año Barcelona y España . . . . . 10'00 Ptas. — " " América y Portugal . . . . . 12'00 " — " " Europa . . . . . 15'00 " — Medio año . . . . . 5, 6 y 8 " | **0'30 cénts.**

EL NÚMERO PRÓXIMO TAMBIÉN ESTARÁ DEDICADO A LA NARANJA, FRUTA DE LA SALUD!

El Templo del Culto al Desnudo



MENS SANA IN CORPORE SANO!

Lo
que serán
los niños, las muje-
res y los hombres en nues-
tro país en un mañana, ya es reali-
dad tangente en el extranjero de donde nos
viene esta fotografía. En las grandes Academias y
Universidades se instruía a la estirpe humana en las leyes del
pensamiento, hoy deben renacer las prácticas helénicas de los formida-
bles griegos y de los robustos romanos en nuestras decandentes ciudades, ense-
ñándose el ritmo de las leyes físico-biológicas a las juventudes de ambos sexos, a los
niños y a las personas de edad para hacer salud y vitalidad. Recordemos de aquel dicho de
que "nunca es tarde cuando la dicha es buena". Y así sea; pero eternamente en el transcurso de los años!

LO MEJOR QUE SE HA PUBLICADO

Higiene del Matrimonio

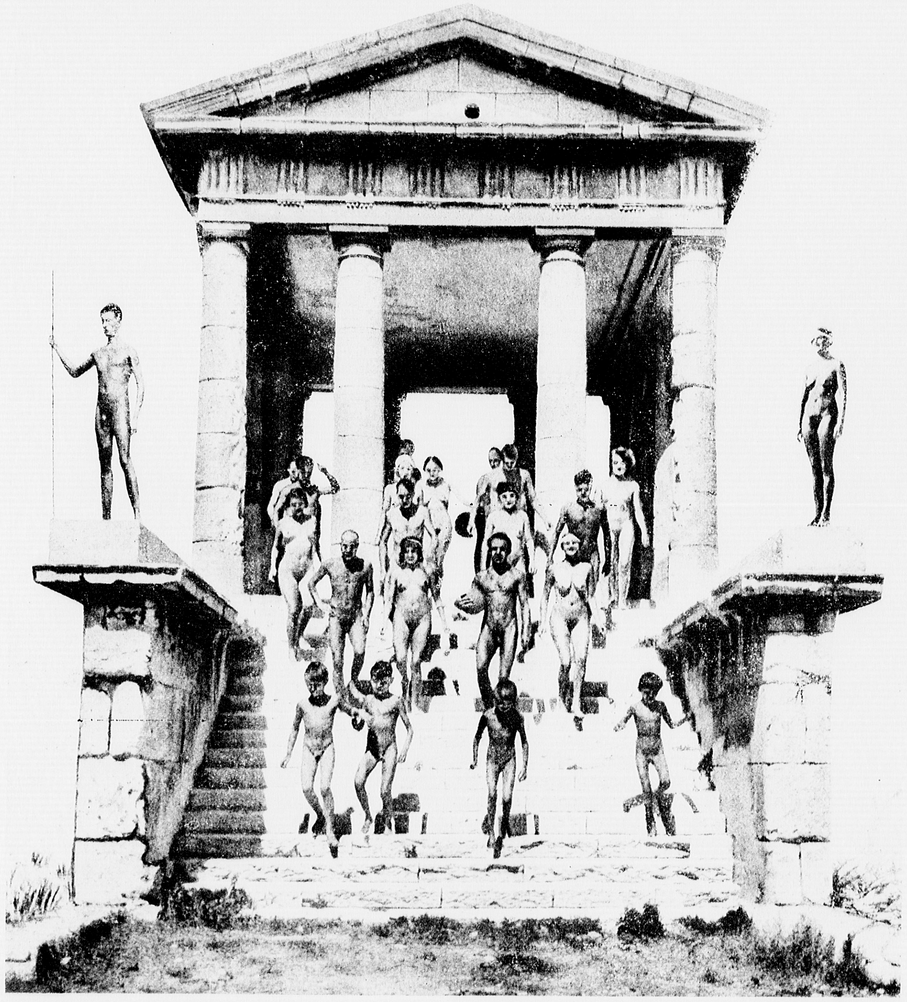
Del Dr. Rosch

CONTIENE:

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

PRECIO DOS PTAS.

El Templo del Culto al Desnudo



MENS SANA IN CORPORE SANO!

Lo que serán los niños, las mujeres y los hombres en nuestro país en un mañana, ya es realidad tangente en el extranjero de donde nos viene esta fotografía. En las grandes Academias y Universidades se instruía a la estirpe humana en las leyes del pensamiento, hoy deben renacer las prácticas helénicas de los formidables griegos y de los robustos romanos en nuestras decandentes ciudades, enseñándose el ritmo de las leyes físico-biológicas a las juventudes de ambos sexos, a los niños y a las personas de edad para hacer salud y vitalidad. Recordemos de aquel dicho de que "nunca es tarde cuando la dicha es buena". Y así sea; pero eternamente en el transcurso de los años!

LO MEJOR QUE SE HA PUBLICADO

Higiene del Matrimonio

Del Dr. Rosch

CONTIENE:

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

PRECIO DOS PTAS.

GALLETITAS

TOSTADAS

JOSÉ RIFÁ

PRECIO 1'25 kilo

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

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

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

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

DISPONIBLE

MOSTINA **ZUMO DE UVA PURO CONCENTRADO SIN ALCOHOL**

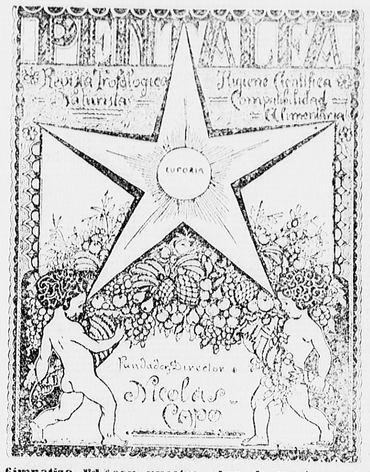
Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca

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

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

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

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados



BARCELONA
15 Abril 1932
Año VII — Núm. 141

Organo de la Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista "Pentalfa"

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

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

Redacción: Pelayo, 60, 3.º
Administración:
Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
Teléfono 79771

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

REDACCIÓN:

Corresponsal científico y literario:

Castilla y León: *Dr. Lucio Alvarez*
Valencia y Alicante: *Julián Piñango*
Alemania: *Karl Rist*
Italia: *Fortunato Peitavino*
» *Clauco Belena*
Lerma (México): *German Ortega*
Suiza: *René E. Kienlinger*
Mallorca: *Pedro Ameller*
Perú: *Gerardo Lujan*
New York: *Carlos Brandt*
Habana: *M. Walpole*
Monterrey (México): *Garza González*

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

El Desnudismo, Ideal de Libertad

A LOS SEÑORES DIPUTADOS SOCIALISTAS DE LAS CORTES CONSTITUYENTES

«Hay un principio que es un obstáculo para toda información, una barrera con ra todo argumento, y que no puede menos de mantener al hombre en pe pétua ignorancia!
Este principio es la condenación antes de la investigación.»

SPENCER

Antes de argumentar en favor del *Desnudismo* o nudismo, quiero poner en antecedentes a los señores Diputados a Cortes sobre la historia y origen en nuestros tiempos modernos de *El Culto al Desnudo*, sin antes dejar de recordar que el hombre (como función netamente *biológica*, por tanto no debe asustarnos) nace desnudo como a igual todos los seres de la creación.

En el siglo V antes de Jesucristo, el monje Pelagius, que vivía en Roma, emigrado más tarde a Africa y después a Jerusalén, donde murió a la edad de 130 años, fué apóstol de la libertad integral y el fundador del primer grupo de naturistas. Pero a la muerte de Pelagius no fué abandonada nunca la idea del culto a Natura, porque sus discípulos, encantados de las leyes de Naturaleza, siguieron sus consejos y máximas morales, entre ellos: Licurgo, Fenelón, Séneca, Bacón, Tácito, Plutarco, Anaxágoras, Marco Aurelio, Diógenes, Augusto, Paracelso, Newton, Baltzer, Voltaire, Rousseau, Priesnitz, Hann, Kneipp, Kuhne, Rikli, hasta que en el año 1890 apareció un filósofo alemán, Gustavo Nagel, que se esforzó en gran manera en propagar el Naturismo Integral (alimentación vegetariana y nudismo) fundando cerca de Berlín una colonia Naturista de más de 300 familias, llamada EDEN, en la que ya se cuentan dos generaciones, siendo los niños, hijos de EDEN, tan sanos y robustos y con la piel tan bellamente bronceada que parecen hacer renacer la *edad de oro*. Se calcula que actualmente entre vegetarianos, kuhnistas y nudistas, en Alemania hay más de tres millones! La idea avanza y en todos los países del mundo progresa... quién se queda atrás?

No creo que en España, y entre los Diputados Socialistas no tenga aceptación dicha práctica sana y moralizadora de los niños y de la juventud. Y decimos moralizadora porque con el deporte al desnudo pretendemos arrancar a los jóvenes de las garras de la prostitución, de los lupanares, de los bajos fondos, de las ciudades populosas y asfixiantes y llevarlos al campo, a la Naturaleza, donde la poderosa luz del sol desinfecta las lacras pestilentes y cicatriza las heridas del vicio morbo patológico. Y así con el cuerpo purificado y sano también tendrán pensamientos sanos y emociones elevadas para convertirse de mozalbetes depravados, en santos varones que honrarán a la naciente República Socialista Científica Española. Recordemos al gran Costa, que deseó toda su vida el culto al árbol, porque quería ver a los hombres vivir en plena Natura y no en abigarrada vida de artificialismo y de vicio en las ciudades; por eso Costa, ese aragonés de fibra y corazón, fué un gran precursor Naturista en sus ideas del culto a la Naturaleza, como Goya el de las gestas artísticas y populares.

Recordemos a Cervantes cuando decía por boca de su inmortal Don Quijote: «Dichosa edad y siglos dichosos aquellos a quienes los antiguos pusieron nombre de dorados. Eran en aquella santa edad todas las cosas comunes; a nadie le era necesario, para alcanzar su ordinario sustento, tomar otro trabajo que alzar la mano, y alcanzarlo de las robustas encinas que liberalmente les estaban convidando con su dulce y sazonado fruto. Las claras fuentes y corrientes ríos en magnífica abundancia sabrosas y transparentes aguas les ofrecían. No había la fraude, el engaño ni la malicia mezclándose con la verdad y la llaneza.»

El gran Rousseau en su «Emilio» consigna: «Todo al salir de las manos de la Naturaleza es perfecto y bello; en manos del hombre todo degenera». Y todo eso es verdad, porque el hombre nace bueno y el otro hombre, el de las pequeñas o grandes ciudades, le convierte en malo; el hombre nace frugívoro y la gula le convierte en carnívoro. El hombre nace desnudo y la falsa moral lo viste y lo degenera haciendo ape-

GALLETITAS

TOSTADAS

JOSÉ RIFÁ

PRECIO 1'25 kilo

En la PANADERIA SALUS, situada en Consejo Ciento, 369 (esquina Lauria) de

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

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

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

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

DISPONIBLE

MOSTINA

ZUMO DE UVA PURO CONCENTRADO SIN ALCOHOL

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

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

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

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

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados



BARCELONA

15 Abril 1932

Año VII **Núm. 141**

Organo de la Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista "Pentalfa"

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

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

Redacción: Pelayo, 60, 3.º
Administración:
Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
Teléfono 79771

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

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

REDACCIÓN:

Corresponsal científico y literario:

Castilla y León: *Dr. Lucio Alvarez*
Valencia y Alicante: *Julián Piñango*
Alemania: *Karl Rist*
Italia: *Fortunato Peitavino*
» *Clauco Belena*
Lerma (México): *German Ortega*
Suiza: *René E. Kienlinger*
Mallorca: *Pedro Ameller*
Perú: *Gerardo Lujan*
New York: *Carlos Brandt*
Habana: *M. Walpole*
Monterrey (México): *Garza Gonzalez*

El Desnudismo, Ideal de Libertad

A LOS SEÑORES DIPUTADOS SOCIALISTAS DE LAS CORTES CONSTITUYENTES

«Hay un principio que es un obstáculo para toda información, una barrera contra todo argumento, y que no puede menos de mantener al hombre en perpétua ignorancia!
Este principio es la condenación antes de la investigación.»

SPENCER

Antes de argumentar en favor del *Desnudismo* o nudismo, quiero poner en antecedentes a los señores Diputados a Cortes sobre la historia y origen en nuestros tiempos modernos de *El Culto al Desnudo,* sin antes dejar de recordar que el hombre (como función netamente *biológica,* por tanto no debe asustarnos) nace desnudo como a igual todos los seres de la creación.

En el siglo V antes de Jesucristo, el monje Pelagius, que vivía en Roma, emigrado más tarde a Africa y después a Jerusalén, donde murió a la edad de 130 años, fué apóstol de la libertad integral y el fundador del primer grupo de naturistas. Pero a la muerte de Pelagius no fué abandonada nunca la idea del culto a Natura, porque sus discípulos, encantados de las leyes de Naturaleza, siguieron sus consejos y máximas morales, entre ellos: Licurgo, Fenelón, Séneca, Bacón, Tácito, Plutarco, Anaxágoras, Marco Aurelio, Diógenes, Augusto, Paracelso, Newton, Baltzer, Voltaire, Rousseau, Priesnitz, Hann, Kneipp, Kuhne, Rikli, hasta que en el año 1890 apareció un filósofo alemán, Gustavo Nagel, que se esforzó en gran manera en propagar el Naturismo Integral (alimentación vegetariana y nudismo) fundando cerca de Berlín una colonia Naturista de más de 300 familias, llamada EDEN, en la que ya se cuentan dos generaciones, siendo los niños, hijos de EDEN, tan sanos y robustos y con la piel tan bellamente bronceada que parecen hacer renacer la *edad de oro.* Se calcula que actualmente entre vegetarianos, kunhnistas y nudistas, en Alemania hay más de tres millones! La idea avanza y en todos los países del mundo progresa... quién se queda atrás?

No creo que en España, y entre los Diputados Socialistas no tenga aceptación dicha práctica sana y moralizadora de los niños y de la juventud. Y decimos moralizadora porque con el deporte al desnudo pretendemos arrancar a los jóvenes de las garras de la prostitución, de los lupanares, de los bajos fondos, de las ciudades populosas y asfixiantes y llevarlos al campo, a la Naturaleza, donde la poderosa luz del sol desinfecta las lacras pestilentes y cicatriza las heridas del vicio morbo patológico. Y así con el cuerpo purificado y sano también tendrán pensamientos sanos y emociones elevadas para convertirse de mozalbetes depravados, en santos varones que honrarán a la naciente República Socialista Científica Española. Recordemos al gran Costa, que deseó toda su vida el culto al árbol, porque quería ver a los hombres vivir en plena Natura y no en abigarrada vida de artificialismo y de vicio en las ciudades; por eso Costa, ese aragonés de fibra y corazón, fué un gran precursor Naturista en sus ideas del culto a la Naturaleza, como Goya el de las gestas artísticas y populares.

Recordemos a Cervantes cuando decía por boca de su inmortal Don Quijote: «Dichosa edad y siglos dichosos aquellos a quienes los antiguos pusieron nombre de dorados. Eran en aquella santa edad todas las cosas comunes; a nadie le era necesario, para alcanzar su ordinario sustento, tomar otro trabajo que alzar la mano, y alcanzarlo de las robustas encinas que liberalmente les estaban convidando con su dulce y sazonado fruto. Las claras fuentes y corrientes ríos en magnífica abundancia sabrosas y transparentes aguas les ofrecían. No había la fraude, el engaño ni la malicia mezclándose con la verdad y la llaneza.»

El gran Rousseau en su «Emilio» consigna: «Todo al salir de las manos de la Naturaleza es perfecto y bello; en manos del hombre todo degenera». Y todo eso es verdad, porque el hombre nace bueno y el otro hombre, el de las pequeñas o grandes ciudades, le convierte en malo; el hombre nace frugívoro y la gula le convierte en carnívoro. El hombre nace desnudo y la falsa moral lo viste y lo degenera haciendo ape-