PENTALFA

REVISTA TROFOLOGICA NATURISTA



VIVA EL TRABAJO

El trabajo es *progreso*; a el se debe
ese nimbo radiante de alboradas
que ciñe la cabeza pensativa
del pueblo obrero que día y noche trabaja.

El, corona las altas chimeneas
con penachos humosos: él taladra
los senos de la tierra en que los gnomos
guardan el oro que chispea y canta;
él alzó las pirámides egipcias,
labra los campos, edifica casas...
y erguido, aún en el corcel bizarro
de sus nuevas ideas y sus ansias,
traduce el verbo humano en caracteres
y habla a las muchedumbres de Esperanzas!...

En él se ensanchan corazón y músculo,
en él se forja el nervio de las razas
al épico rumor de los talleres
y al calor de los hornos, *y las fraguas.*

¡Honradez y Justicia! En los altares
dedicados al Mundo que trabaja
no pueden comulgar cuantos se acerquen
con el alma corrupta y enlodada.

La carne vil, la carne de presidio
se asfixia con el humo de las fraguas;
¡esa carne no sirve en ese Mundo
por «floja» por «abyecta» y por «esclava!»

¿Y en el campo?... Dichoso el que en él trabaja
pues allí el aire, el sol y el agua
aniquilan los malos sentimientos
y dan salud! vigorizan cuerpo y alma!

Toda vida, es, trabajo y movimiento,
toda vida supone una batalla
lo mismo en el minúsculo infusorio
que en el hombre, en el ave o en la planta...

La quietud es la muerte, se corrompen
las aguas, y las vidas que se estancan
¡son hembras execrables que no paren
porque tienen inertes las *entrañas*!

AL TRABAJO TROFOLOGOS!... en estos tiempos
que corremos a prisa, entre borrascas
toda parada es signo de cobardía
y estigma del honor de nuestra causa.

TROFOLOGIA! Causa noble, excelsa y buena
que la anhelada *Eubiosis* nos enseña:
¿no hemos de abrazarla, hermanos,
si su SENDERO Redime y Regenera?

JESUS DE GOIRI (GOYULI).

NUÑEZ Y C.ª S. EN C.; S. RAMÓN, 6.—BARCELONA

Barcelona
31 Mayo
de 1932

PENTALFA

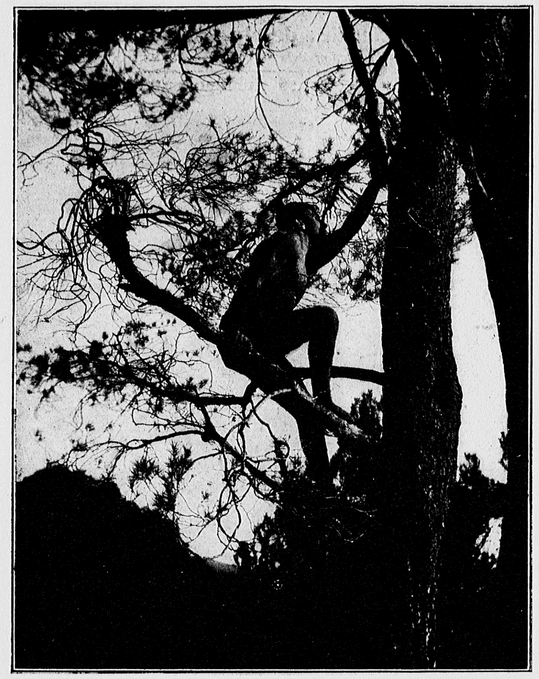
Magazine de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-desnudista
Director: Prof. Nicolás Capo — *Redacción:* Pelayo, 60, 3.º—*Administración:* C. Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) - Tel. 79771
Año VII — Núm. 144 — Sexto número extraordinario — Precio: 0'50 ptas.

NATURALEZA! JUVENTUD! VITAMINAS!



La alimentación natural del hombre es la de frutas, porque los grandes fisiólogos que la ciencia ha tenido nos han demostrado que el aparato digestivo del hombre no está adaptado para comer carnes cadavéricas de animales muertos (que ha de engendrar la muerte) sino frutas sanas y nutritivas que engendran la vida! Los animales carnívoros no sirven para trabajar y los animales que comen vegetales (elefantes, caballos, bueyes) son los de fuerza y resistencia muscular, pues el león, el gato, el perro, que son animales carnívoros, no pueden trabajar por falta de resistencia muscular!

El Desnudismo en el árbol



El hombre imitando al mono

Los cuatro tipos del antropoide original raíz: el gorila, el chimpancé, el orangután y el gibón, son los que aún se conservan en los continentes tropicales, cuya resistencia y fortaleza es debido a la vida en los árboles. Ese trabajo constante en busca del alimento, esa gimnasia natural de subir y bajar los altos cocoteros y otros frutales hace que viva en pleno vigor y destreza muscular. El hombre es superior al mono en inteligencia pero no en salud física. Qué conviene hacer entonces? En lo físico, hay que hacer que el hombre imite al mono subiendo los árboles, y en lo inteligente, hacer que el mono y sus familiares lean «Pentalfa» sin deletrear.

No falte usted a la gran excursión que anunciamos para San Feliu de Codinas

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.

Acaba de salir un nuevo libro

Como se toman los baños de sol

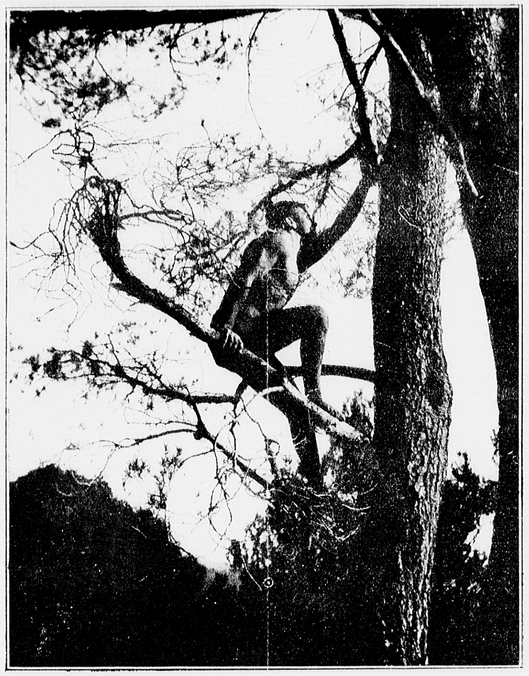
del Prof. N. Capo

CON 24 LAMINAS AL NATURAL

Cuando vaya Vd. a la playa, lleve este tesoro de salud. Indica en que enfermedades, cómo conviene tomar los baños de sol, en que tiempo y dónde.

Precio: En rústica, 2'50; encuadernada, 4'00. Envíos contra reembolso. Pedidos a Alcoy, 2 y 10, o Pelayo, 60, 3.°.—Barcelona.

El Desnudismo en el árbol



El hombre imitando al mono

Los cuatro tipos del antropoide original raíz: el gorila, el chimpancé, el orangután y el gibón, son los que aún se conservan en los continentes tropicales, cuya resistencia y fortaleza es debido a la vida en los árboles. Ese trabajo constante en busca del alimento, esa gimnasia natural de subir y bajar los altos cocoteros y otros frutales hace que viva en pleno vigor y destreza muscular. El hombre es superior al mono en inteligencia pero no en salud física. Qué conviene hacer entonces? En lo físico, hay que hacer que el hombre imite al mono subiendo los árboles, y en lo inteligente, hacer que el mono y sus familiares lean «Pentalfa» sin deletrear.

No falte usted a la gran excursión que anunciamos para San Feliu de Codinas

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.

Acaba de salir un nuevo libro

Como se toman los baños de sol

del Prof. N. Capo

CON 24 LAMINAS AL NATURAL

Cuando vaya Vd. a la playa, lleve este tesoro de salud. Indica en que enfermedades, cómo conviene tomar los baños de sol, en que tiempo y dónde.

Precio: En rústica, 2'50; encuadernada, 4'00. Envíos contra reembolso. Pedidos a Alcoy, 2 y 10, o Pelayo, 60, 3.º.—Barcelona.

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'—
«Como se toman los baños de Sol», Prof. N. Capo, encuadernado	4'—
«Trofología práctica y Trofoterapia», prof. N. Capo.	6'—
«Higiene del Matrimonio», Doctor Rosch, y «El Desnudismo» con muchas láminas al desnudo	2'—
«Trofologia: 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

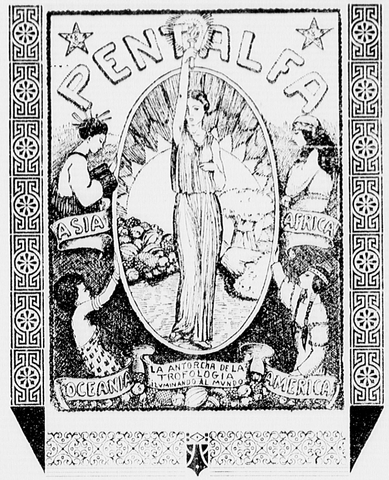
—La moral del hombre consiste en su naturaleza frugivora.

Baltzer

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

Maeterlik

Barcelona, 31 Mayo 1932



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

A. Rusell Wallace

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

Dr. Lancisi

—La vivisección es un crimen.

Victor Hugo

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

Dr. L. Pascault

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

Dr. E. Lahmann

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

—El hombre nace frugívoro.

Letormeau

Año VII -::- Número 144

El Presidente de Unión Europea de la Libre Cultura Corporal

nos escribe:

A la Sociedad Naturo-Desnudista de Barcelona

¡Queridos amigos de la Luz!: Con gran interés hemos visto aquí, leyendo sus informes sobre el movimiento Naturo-Desnudista, que en España hay gran comprensión a favor de la reforma de la vida. Especialmente es con mucho gusto que saludamos este movimiento en Cataluña que es ejemplar en su combate para la libertad de su pueblo. La libre-cultura no ha llegado en ningún país ni en alguna ciudad a una tal extensión que en Barcelona. Es especialmente notable que en su desarrollo no se pueden observar algunos descarrilamientos ni disgustos.

Su petición de admisión a la Unión Europea de Libre-Cultura, ha sido anotada, como la señora Amilhause-Vogeler les habrá ya informado, sin duda. La admisión de su ilustrísima Sociedad tendrá lugar — de acuerdo con los estatutos de la Unión — en el gran Congreso Internacional el 14 de Agosto de 1932, en Berlín.

Sería muy importante si ustedes pudiesen delegar un representante para ese Congreso.

Con mis mejores deseos para el crecimiento y la prosperidad de la Sociedad Naturo-Desnudista, le transmito a Vd. mis mejores salutaciones de Alegría y de Luz.

DR. HENS FUCHS

Darmstad (Alemania)

Una carta importante

donde se demuestra practicamente la labor regeneradora de «Pentalfa»

Muy señores míos: Conforme con sus deseos como dice en «Pentalfa», de que todos los que simpaticen con su obra expongan sus ideas, y como callarse es de cobarde, y no quiero pasar como tal, a continuación relataré mi caso por si considera oportuna su publicación en la revista «Pentalfa» que tan acertadamente dirige el Prof. N. Capo:

Por espacio de seis años, y tengo veintidos, vengo padeciendo esta enfermedad moral, que por desgracia está tan extendida actualmente, de la monsturbación. Como Vd. sabe este vicio, una vez arraigado, es difícil de extirparlo; que durante estos seis años, a pesar de haber practicado todo lo que hay contra este vicio, no había conseguido dejarlo tan solo un par de días. Al darme cuenta de los innumerables peligros que corría, procuré regenerarme por medio de gimnasia, largos paseos, duchas, baños en los órganos sexuales, autosugestión, pero todo sin resultado. Cuando se presentaba a mi vista el menor desnudo ya pueden figurarse cuales eran mis pensamientos, hasta que un buen día de últimos del pasado año, me di cuenta que existía «Pentalfa», compré un número, y por primera vez a la vista de los desnudos de su revista no pensé mal como otras veces.

Desde entonces no he dejado de adquirir un solo número de «Pentalfa» por hallar en ella los reflejos morales que han operado en mi regeneración sexual; en «Pentalfa», todo el que quiera librarse de este mal, hallará su salvación, tam-

tando que no hagan ustedes un poco de campaña directamente sobre este vicio.

Sin más por hoy. Creo haber cumplido sus deseos, despidiéndose de ustedes muy atentamente

¡Viva «Pentalfa»! JOSÉ DEZA

Mis señas son: Ferrer de Blanes, 10 - Barcelona

—

COMENTARIO

La masturbación, vicio maldito

Con estas líneas contestaremos a A. Fernández P. de Barcelona y otros que nos han escrito pidiéndonos les digamos algo sobre el particular; así que rogamos tomen buena nota los interesados de lo que diremos hoy aquí:

La masturbación es un efecto inevitable del carnivorismo. La masturbación es engendrada por las toxinas de la sangre sucia y excitada por las bebidas alcohólicas y por los alimentos cocinados y desvitaminizados por el fuego destructor de la cocina. La masturbación trae la tuberculosis, la tisis, la anemia y el mal de Pott!, terribles regalos de la mala vida, obscura y monótona de la ciudad que sólo los hombres fuertes de espíritu saben vencer. No nos extraña que el joven Deza encuentre su salvación en «Pentalfa» porque nosotros vamos a la causa!

Estudio Trofoterápico de la Ciencia de la alimentación en los enfermos

INTERROGATORIO — Preguntas y Respuestas

A una nueva alumna que acaba de ingresar en nuestra Escuela de Marratxi (Mallorca)

Pregunta. Conviniéndome más los alimentos crudos, como es mejor que coma las alcachofas ¿crudas o cocidas?

Respuesta. No las coma crudas, pues le darán sed por el hierro que contienen. Le conviene comerlas cocidas, pero poca cantidad. A una persona o una enferma que no tenga lo que Vd. tiene (insuficencia de jugos) puede tomarlas crudas.

P. Tomo ciruelas hervidas con un poco de cebolla, según me dijo Vd., y me extraña mucho que la cebolla vaya bien con frutas dulces.

R. Va bastante bien, es una excepción de la regla general, porque no es verde. Esa combinación le conviene mucho, porque la cebolla cocida es laxante y refrescante.

P. A veces tengo sed; ¿le parece a Vd. que puede motivarla la miel?

R. Si, y también puede motivarla el que tome usted poco jugo de frutas crudas comparado con el alialimento concentrado que toma: pan, miel, dátiles o higos, huevos...

P. Cuando tengo sed, ¿qué debo tomar?

R. Jugo de frutas! Naranjas, fresas, peras, cerezas, nísperos, uvas, melón, sandías, etc., etc. Todo al natural, sin azúcar. También: mucho zumo de limón con café malta sin azúcar.

P. Durante el día, cuando tomo limón ¿qué tiempo ha de mediar entre comida y limón?

R. Una hora y media o dos horas, y si se ha comido tomates, unas tres horas. De todas maneras, eso también depende de la cantidad que se tome, tanto de limón como de comida, y según el temperamento de digestión acelerada o retardada de cada uno.

P. Y entre limón y comida?

R. De treinta minutos a una hora.

P. El día que comí verdura mezclé en la ensalada olivas sevillanas, puestas en remojo el día anterior, y no me sentaron bien, qué opina usted?

R. Si las comió solas es muy posible que le sentaran mal, porque las aceitunas son saladas siempre (aunque se remojen y laven) y además que es un producto concentrado aceitoso y siempre se debe comer con lechugas y tomates y nunca solas. Además las personas que sufren del estómago y del hígado, no conviene que abusen de las aceitunas.

P. Observo que las ciruelas son poco laxantes y de paso muy caras, ¿hay algo para sustituirlas?

R. El tamarindo es más laxante y más barato. También puede tomar, para el efecto laxante, cebollas hervidas y manzanas o higos secos, o bien peras o cerezas, acelgas cocidas y espinacas.

P. Al hacer caldo de verduras, no teniendo las que en el libro «Trofología Práctica y Trofoteropia» se nombran ¿qué otras puede ponerse?

R. Todas las que sean tiernas y comestibles para el ser humano. Pero fíjese bien que allí se nombran todas.

P. La parte muy tierna de la lechuga me la como, la vieja la tiro y la que está algo negra, ¿puedo ponerla en el caldo?

R. Si, puede ponerla en el caldo; pero procure aprovechar toda la parte rica en sales que es precisamente la negra, procurando, desde luego, que ésta sea algo tierna, y así tendrá una ensalada más rica.

P. Ahora que viene el verano, ¿si como higos me darán mucha sed?

R. Si los come solos si. Cada dos higos secos debe Vd. acompañar una naranja o bien otra fruta muy jugosa y no muy dulce. Todo azúcar da sed.

P. Luego de haber tenido una calentura o haberse purgado, ¿qué comida ligera puede hacerse?

R. Manzanas solas en abundancia, esa es la fruta ideal, y, en ese caso, viene luego la naranja.

P. Cuando como verdura puedo tomar una yema de huevo o mantequilla?

R. Si, puede comer una cosa u otra, pero junto con la verdura. La mantequilla ha de estar cocida con la verdura; así irá mejor porque cruda da algo de diarrea con la verdura.

P. Si a la hora de acostarme noto debilidad, ¿qué tomar?

R. Dos manzanas y una yema de huevo. Bien masticado todo.

P. Cuanto tiempo ha de mediar para comer tomates después de una comida dulce?

R. Veinticuatro horas, o también tomar el zumo de dos limones para hacer el puente de *neutralización química*, y entonces sólo bastan ocho horas.

P. Entre merienda y cena, ¿cuanto tiempo ha de mediar?

R. Unas tres horas; más que menos.

P. El pasarme un paño mojado sobre el vientre después de haber tomado el sol, ¿puede interrumpir la digestión? Cuanto debe tardarse en hacerlo después de la comida?

R. A lo primero debo contestarle que si el baño de sol ha sido bastante caliente y si ha sudado mucho no le entorpecerá para nada la digestión. A lo último debo decirle que puede hacerlo enseguida después de la comida, pero si siente frío ya no le conviene (1).

P. El libro «Trofología...» dice que las manzanas no van bien con farináceos, ¿no pueden tomarse, pues, algunas en una comida?

R. Cuando las manzanas son algo ácidas o bien muy farináceas el hacer una comida con pan, completa y abundante de ellas no va bien, pero tomar una o dos después de comer, es tolerable.

P. La temporada de las naranjas pronto terminará. De las frutas de la próxima temporada, ¿cuales le parece que puedo comer?

R. Nísperos, fresas, fresones, albaricoques, ciruelas, moras, melocotones, uvas. Elegir siempre las bien maduras, porque las frutas cuando verdes son semiácidas y no van bien con pan ni con ningún farináceo.

P. Noto que las verduras me debilitan. ¿No le parece a Vd. más conveniente que tomase fruta?

R. Si Vd. come exclusivamente verduras tal vez pueda creer que le debilitan, pero tomándolas como usted las toma, con pan o arroz o patatas, aceite, yemas, almendras, etc., no. No es la comida en si sino *su estado nervioso* que asimila las propiedades saporíficas de las verduras y le aflojan sus músculos. Las frutas por sus *álcalis*, le excitan su estado especial del sistema nervioso y parece que le alimentarán más, pero Vd. puede nutrirse igual con una cosa que otra acompañando pan u otros energéticos, toda comida.

De todas maneras este asunto lo hallo un poco delicado para aclarárselo aquí que dispongo de poco tiempo y espacio, por eso le recomiendo lea: «El Naturismo en el Bolsillo» que le aclara este asunto de los alimentos calmantes nerviosos y de los alimentos tonificadores de los músculos.

P. En todas las comidas bebo una taza de caldo de ciruelas, pero después siempre tengo sed. ¿Le parece que podré tomar más líquido en las comidas?

R. Si, tome más líquido al comer, pero tal vez el caldo de las ciruelas le dará sed por su concentración de azúcar. Además debe tener en cuenta que las ciruelas son incompatibles con las comidas de verduras, y el agua no es la bebida natural del hombre sino el jugo de frutas.

P. ¿Qué cantidad de cerezas debo tomar en cada comida?

R. De un kilo a dos, bien maduras y bien masticadas. No beber agua encima de esta fruta.

P. ¿Si como sopas me sentarán mal?

R. No. Depende de la cantidad que tome, y debe acompañarlas siempre con mucha ensalada.

Por lo general las sopas muy líquidas tomadas en abundancia y sin ensaladas, como los café con leche, el chocolate, los caldos calientes, los purés caldosos y toda substancia caliente en general causa dilatación de estómago.

No debe Vd., de todas maneras, precipitarse en exigir y querer curarse en dos días, tiene que esperar, tener calma y paciencia, dar tiempo a que la célula nerviosa y la sangre, como todos sus tejidos, vayan regenerándose poco a poco, porque la Naturaleza no obra a saltos, y entonces comenzará a hallarse bien.

Prof. N. CAPO

(1) Sobre este particular me permito recomendarle «Como se toman los baños de sol», que acaba de salir.

Desnudismo y exhibicionismo...

El mal que nos hacen

Acaban de informarnos de Nelson (Colombia británica):

«84 hombres pertenecientes a la secta Doukhobors, desfilaron el pasado domingo por las calles de las afueras de la ciudad, completamente desnudos. Hoy se ha visto el proceso contra los detenidos, siendo condenados a tres años de cárcel.

También fueron detenidas 34 mujeres que figuraban en el mismo cortejo totalmente desnudas, pero la vista de su proceso no se hará hasta dentro de unos días.

Parece que las autoridades están dispuestas a reprimir enérgicamente las manifestaciones de los dukhobors».

Nuestro concepto del Desnudismo difiere en mucho de como lo quieren dar a conocer los doukhobors éstos. El presentarse desnudo delante de otra persona o de muchas que no les interesa ni quieren saber nada con el desnudismo, no lo

encontramos bien. Nosotros respetamos las convicciones de cada uno. Nuestro hombre o mujer desnudista ideal debe ser persona sana, sensata, serena, cuerda y equilibrada, pero desde luego, si se desnuda sabe conscientemente lo que hace y dónde lo hace, porque en una población que no piensen como ella y que no tengan la idea de regeneración física en pleno sol y Naturaleza, no se les puede obligar porque sí a que acepten un «espectáculo» que los desnudistas ya sabemos de antemano que ellos, que aún viven dentro de «las mentiras convencionales de la civilización», lo tachan o conceptuan como inmoral. Nosotros reprobamos tales actos, tal extremismo, sean los de Colombia o los de Barcelona! Nosotros somos desnudistas, pero en casa o en nuestro jardín o sitio exprofeso para el desnudismo, donde no se cause ruboricismo a nadie, ni se obligue a aceptar nuestras ideas. Las ideas nuevas no se imponen con ataques sino con razones claras.

Nosotros no podemos solidarizarnos con ellos porque disentimos de la táctica. Y lo decimos para que tomen buena nota nuestros socios y amigos que nos acompañan en nuestras excursiones naturistas!

Las enfermedades de la infancia

Las causas principales son: el régimen carnívoro y las incompatibilidades químicas en la alimentación.

Asi como no es posible construir una máquina ni un edificio con artículos y productos de mala calidad, así tampoco podrá haber un niño sano hijo de padres enfermos.

Hay una doble causa, pues se da el caso que hay niños hijos de padres sanos (lo presumen) y no obstante, en los primeros años sufren diversas enfermedades gastro-intestinales. ¿Cuáles son las causas? Me explicaré.

Teniendo en cuenta que nuestro cuerpo no es carnívoro sino frugívoro, deduciremos que, además de que aquellos niños son alimentados en parte con carnes y pescados, hacen grandes incompatibilidades químicas en los alimentos, sin tener en cuenta el régimen vegetariano trofológico que nuestro cuerpo necesita para vivir en plena salud, lo cual hace que, por desconocimiento de los padres, el niño ingiera, en sus primeros tiempos, después de destetarlo, alimentos totalmente incompatibles entre sí, y por consiguiente, siendo los órganos digestivos del niño aun muy débiles, es cuando sufre mayores consecuencias.

Asi como a un caballo los primeros golpes que le dan son los que más dolor le ocasionan, asi también nuestro cuerpo en las primeras incompatibilidades en los alimentos es cuando le ocasionan más grandes trastornos.

Si quereis ver vuestros niños sanos y alegres, atended con sumo cuidado su limpieza, alimentándolos por medio de un régimen vegetariano-trofológico y os dareis cuenta, como vuestros hijos tendrán una infancia alegre y sana, lo cual hará que sea también para vosotros una gran satisfacción, y para ellos, continuando el régimen empezado, una salud perfecta y una vida más feliz

LERMANTO

Excursiones Dominicales a Solanas

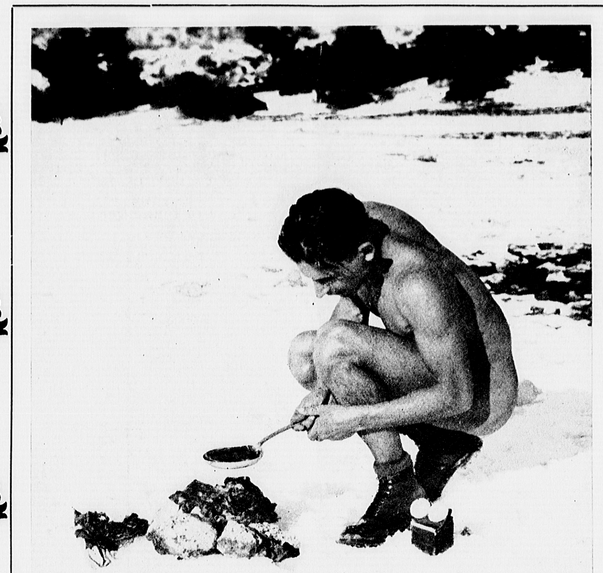
(antigua Colonia Naturista)

SALIDAS: A las ocho de la mañana de la Plaza de la Universidad, en Autocar

La primera salida será el 5 de Junio, inaugurándose la temporada de verano

Pedir más informes por Tel. núm. 79771 o en Pelayo, 60, 3.º

Conferencias y reuniones
con Banquetes Vegetarianos a todos los concurrentes



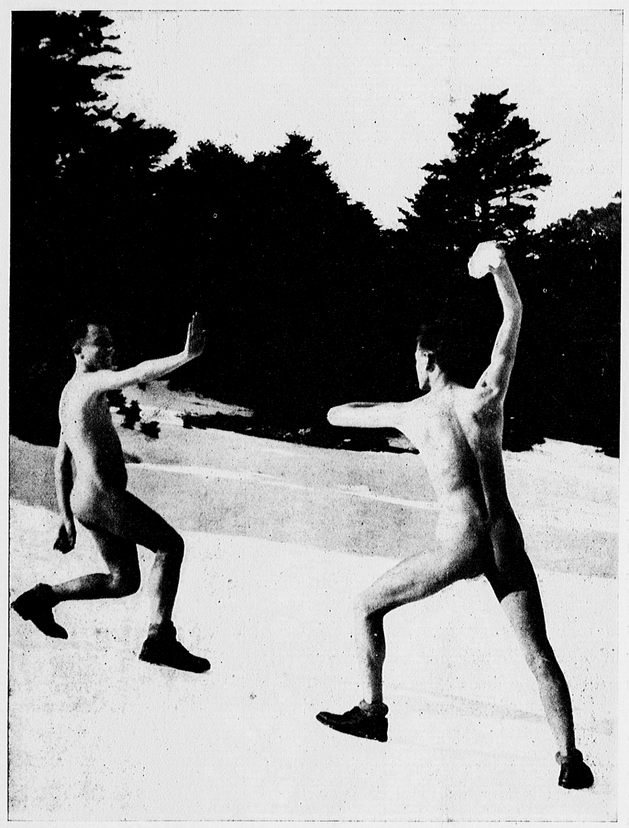
Una tortilla de espinacas con dos huevos, hecha en la nieve...

pero, desde luego, con fuego. Ahí lo teneis tan tranquilo y campante a este vegetariano desnudista, que después de hacer los variados ejercicios en las montañas de nieve, ahora procura algo nutritivo para el estómago. El sabe que la tortilla de espinacas hecha con huevo y cebolla comida con pan integral, es una excelente combinación química y que puede reparar las energías perdidas en el desgaste muscular de unas horas de trabajo y recreo. Cuando hay buena voluntad el Vegetarismo y el Nudismo puede practicarse bien en todas partes

Rechace las Naranjas malas! Nosotros aconsejamos insistintemente a nuestros lectores a comer naranjas, muchas naranjas, pero queremos que estas naranjas sean buenas y sanas, porque en nuestras costas del mediterráneo se producen en abundancia y de una calidad superior a las de California y a las de Africa y Brasil, por sus propiedades nitrogenadas y sales químicas.

Rechace Vd. la naranja adulterada por la codicia del comerciante o acaparador, y es la que permanece largas semanas en frigoríficos embalsamadas con ácidos químicos de sulfuros y amoníacos que perjudican a nuestra salud y a la de nuestros niños.

Jugando en la nieve



Hermoso cuadro al natural éste que contrasta a la vista con el fondo verde y la blancura inmaculada de la nieve tersa, pero el bello panorama se hace más interesante aún al estar integrado por esos dos cuerpos masculinos de líneas perfectas y exentos de morbosidades. Los pinos han sido siempre un apetitoso atractivo espiritual de los hombres, ellos, en la playa como en la montaña, sirven de abrigo y de oxigenación al intrépido morador de la Naturaleza exuberante.

Esa magnífica fuerza de la juventud, alegre y optimista, que nos satisface en hondo placer el corazón, es por el poder de la salud de que goza, por la lozanía de las células físicas!

En cambio los jóvenes de las ciudades son tristes y cabizbajos sin esperanzas ni ideales!

Regale a su amigo:

Como se toman los baños de sol

libro que acaba de aparecer y no lo olvide en sus excursiones

Una mujer pura e inocente

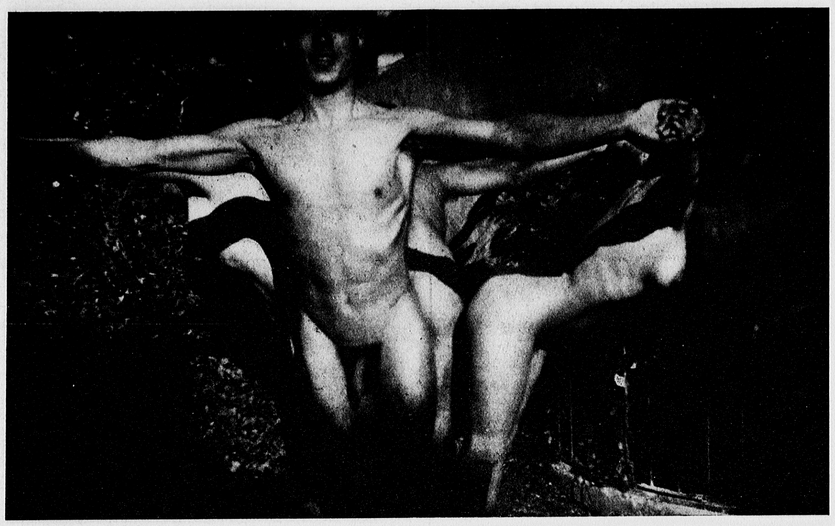


Quien es más fuerte ¿la voluntad del hombre o el impulso del sexo?

Estas facciones santas y puras no incitan a tener otros pensamientos que los de admirar la valentía y la depuración moral de que goza esta jovencita nudista con su cuerpo perfecto, educado con una buena línea metódica y mental entre los efluvios de los elementos de la Naturaleza: Luz, Oxígeno, Sol y Libertad!

Todos los hombres impúdicos encontrarán escandalosa esta fotografía, pero nosotros estamos convencidos que cuando tenga visto centenares de éstas al natural ya no las encontrará «tan» fuertes y la lascivia quedará vencida por la ética moral. Adelante juventud de la nueva ética, adelante titanes de la voluntad y de la perfección, la Madre Natura nos espera agradecida!

Cultura física con juegos



El hombre al ver un desnudo natural no debe tener nunca pensamientos desvergonzantes

Estos cuatro convencidos desnudistas son dos hombres y dos mujeres, dos matrimonios estudiantes que sin eufemismos de ninguna clase practican el libre culturismo corporal en el jardín de su casa, dándose así, entre la franca camaradería y la alegría natural y expontánea, un buen baño de aire, de luz y de sol.

Lo más importante aún del Nudismo precisamente, no es eso, sino la educación sexual, es decir, la indiferencia por el sexo.

Los Nudistas miramos al sexo como si fuera la cara, las manos o los pies, nada de picardía!

EL NUDISMO

Ser nudista íntegramente es, en efecto, un lujo. La ausencia de vestidos no es suficiente, pues se necesita una manera de ser y de vivir que no está al alcance de todas las fortunas, pues supone que se está de vacaciones durante doce meses al año y que se dispone de mucho tiempo y de mucho espacio.

El ideal del nudismo es la vida libre, en plena naturaleza y al mismo tiempo con el «confort» de la civilización. El mayor enemigo del desnudo es el frío, pero aún el mismo frío puede ser combatido por el ejercicio y el deporte en los centros del nudismo, pues los adeptos se acostumbran a afrontar el aire libre sin cubrirse en invierno más que en verano. Esto es tan posible que aun sin tratarse de doctrina nudista y con la única preocupación de una terapéutica juiciosa, los establecimientos en donde se asiste a los niños débiles, acostumbran a que éstos corran y jueguen desnudos en terrenos cubiertos de nieve. Desnudos, pero con un calzón corto; no habiendo necesidad de ir a Alemania para encontrar esta práctica benéfica, pues es muy conocida en Francia.

El frío no es, pues, solamente por sí mismo el enemigo del desnudo, y es sobre todo porque en nuestros climas el frío ha engendrado el trabajo, al imponer a los hombres necesidades más numerosas que a los de los climas cálidos, y al complicar cada vez más esas necesidades a causa del mismo progreso; y, finalmente, según dice un amigo mío, el trabajo ocupa todos los ocios de la Humanidad.

Por eso los nudistats no podrán ser contados por millones aun en Alemania. Es preciso ir vestido a la fábrica y a las oficinas y a todas partes en donde se trabaja, ya sea en las calles, en los caminos, etc. Sin duda se puede pertenecer a un «Verein», a una sociedad de nudistas, a un club más o menos elegante para consagrarse allí según el tiempo de que se disponga a la gimnástica sueca y entretenerse conversando inocentemente (digamos «inocentemente» para los nudistas que pretenden ser castos... de espíritu). Sin duda, también, se puede vivir desnudo en su casa y mucha gente sin haber esperado la moda de hoy en día, ha practicado ya el nudismo en domicilio durante la canícula, sin advertirlo. Pero todo esto no es el ideal nudista, que es el de ir desnudo en todo tiempo y en todas horas.

En todo esto y a pesar de los elogios que públicamente hacen los adeptos del nudismo, son numerosísimos los alemanes y los franceses que protestan. No obstante, hay que reconocer que el alemán es más indulgente. Este último ama de una manera sentimental a la Naturaleza, los bosques, el sol, etc., y cuando encuentra a individuos casi desnudos (esto es, con un calzón corto o un simple traje de baño) a orillas de un río o en la soledad de un prado, no se ofusca por ello, pensando que cuando se ama el agua y el sol, se tiene perfectamente derecho de gozar de ellos con toda su alma... y con todo su cuerpo, con la condición de escoger el cuadro en donde no cause escándalo.

Y, después de todo, ¿es que entre nosotros no existen desde hace tiempo nudistas de esta clase? Poco les importa a éstos la publicidad ni la diferencia entre la integridad o solamente la casi integridad del desnudo. Es la perfección de la vida física.

RENE LOBSTEIN
Bibliotecario de la Facultad de Medicina de París

(De «Acción Naturista»)

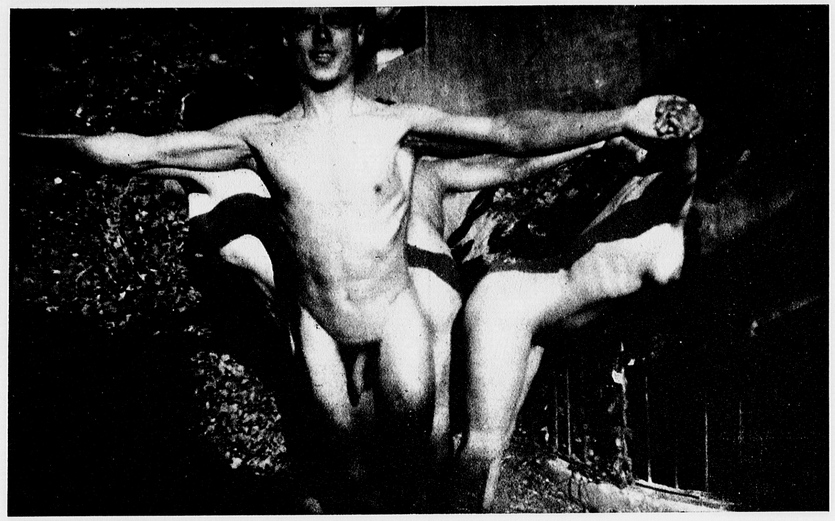
Escuelas Naturistas

Como en los tiempos antiguos, que las escuelas eran lugares apartados, diseminados por la ciudad, donde se aprendía, y un filósofo, como maestro enseñaba a sus semejantes sus conocimientos. Lo mismo acontece en nuestros días con las modernas escuelas naturistas. Estas tienen su peculiaridad, como las tienen todas las demás escuelas de ideas filosóficas. Esta, la naturista, es de regeneración física y moral, en el más amplio y genuino sentido de la palabra, y el esfuerzo en fundarla representa el más elevado triunfo de los iniciadores, por el desinterés y altruismo.

Sus enseñanzas tienen invalorables méritos, despierta la clara visión de la responsabilidad de los actos, que es la cima ascencional hacia la dignificación. Lo que estaba relegado a segundo término, pasará a primero por razones de salud y de lógica. La alimentación es la primordial enseñanza en éstas; hasta hace poco no tenía importancia; hoy reclama su atención de una manera imprescindible, fundándose escuelas de esta índole por las exigencias del momento. En ellas no hay restricciones ni trabas para quién solicita entrar y saber; abre las puertas de par en par a todas las razas sin distinción ni actividades ni tendencias. A los enfermos, como a los angustiados sin consuelo, a los infortunados, lo mismo que a los opulentos y vencidos en su loca carrera de desordenados apetitos, entregándoles a manos llenas, sin egoismo, sus cálidas y generosas enseñanzas, cumpliendo tan alta misión, como honrosa es la salvaguardia del individuo y la sociedad.

Cuando el hombre recibe lecciones educadoras, impide las oportunidades de proseguir el camino del vicio y a otros de iniciarse en la escabrosa senda del delito, siguiendo la vía tortuosa de la vida. La escuela, como medio de educación y cultura, suaviza los sentimientos que despierta la sana alegría de vivir. En cambio la ignorancia y el odio los exacerba. Los que se inscriben en sus registros, lo hacen por razones de principio y de deber de humanidad. Todos, todos vendrán ávidos por saber para curarse, como quien dijera, a expiar cada cual sus pecados, que en sus visibles rostros se denotará el dolor y la aflicción. Todos los que ingresarán en éstas serán los trabajadores llenos de fe, de denodados bríos, cruzados de esta causa. Los defensores anónimos, que no pretenden otro fin que conquistar adictos, para su educación y mejoramiento físico y moral, no obstante, sentir el hondo afán de proseguir en la lucha, de inconfesada porfía, para establecer la verdad que dimana de la ciencia naturista, combatida con saña. Muchos serán los que vendrán mañana, y engrosarán las filas, los que buscan la paz para su espíritu, y plétora de sus fuerzas para su físico. Ellos llegarán, demudados por el dolor, sibilantes, por la fatiga, con ansiado anhelo de salud, restablecida, se armarán de inquebrantable firmeza, entregarán como ofrenda a la causa humana de redención, sus horas de descanso, en pos de la doctrina naturista. Los que vienen no serán los primeros, ni tampoco los últimos, a la atalaya, cima que escalada, coronado

Cultura física con juegos



El hombre al ver un desnudo natural no debe tener nunca pensamientos desvergonzantes

Estos cuatro convencidos desnudistas son dos hombres y dos mujeres, dos matrimonios estudiantes que sin eufemismos de ninguna clase practican el libre culturismo corporal en el jardín de su casa, dándose así, entre la franca camaradería y la alegría natural y expontánea, un buen baño de aire, de luz y de sol.

Lo más importante aún del Nudismo precisamente, no es eso, sino la educación sexual, es decir, la indiferencia por el sexo.

Los Nudistas miramos al sexo como si fuera la cara, las manos o los pies, nada de picardía!

EL NUDISMO

Ser nudista íntegramente es, en efecto, un lujo. La ausencia de vestidos no es suficiente, pues se necesita una manera de ser y de vivir que no está al alcance de todas las fortunas, pues supone que se está de vacaciones durante doce meses al año y que se dispone de mucho tiempo y de mucho espacio.

El ideal del nudismo es la vida libre, en plena naturaleza y al mismo tiempo con el «confort» de la civilización. El mayor enemigo del desnudo es el frío, pero aún el mismo frío puede ser combatido por el ejercicio y el deporte en los centros del nudismo, pues los adeptos se acostumbran a afrontar el aire libre sin cubrirse en invierno más que en verano. Esto es tan posible que aun sin tratarse de doctrina nudista y con la única preocupación de una terapéutica juiciosa, los establecimientos en donde se asiste a los niños débiles, acostumbran a que éstos corran y jueguen desnudos en terrenos cubiertos de nieve. Desnudos, pero con un calzón corto; no habiendo necesidad de ir a Alemania para encontrar esta práctica benéfica, pues es muy conocida en Francia.

El frío no es, pues, solamente por sí mismo el enemigo del desnudo, y es sobre todo porque en nuestros climas el frío ha engendrado el trabajo, al imponer a los hombres necesidades más numerosas que a los de los climas cálidos, y al complicar cada vez más esas necesidades a causa del mismo progreso; y, finalmente, según dice un amigo mío, el trabajo ocupa todos los ocios de la Humanidad.

Por eso los nudistats no podrán ser contados por millones aun en Alemania. Es preciso ir vestido a la fábrica y a las oficinas y a todas partes en donde se trabaja, ya sea en las calles, en los caminos, etc. Sin duda se puede pertenecer a un «Verein», a una sociedad de nudistas, a un club más o menos elegante para consagrarse allí según el tiempo de que se disponga a la gimnástica sueca y entretenerse conversando inocentemente (digamos «inocentemente» para los nudistas que pretenden ser castos... de espíritu). Sin duda, también, se puede vivir desnudo en su casa y mucha gente sin haber esperado la moda de hoy en día, ha practicado ya el nudismo en domicilio durante la canícula, sin advertirlo. Pero todo esto no es el ideal nudista, que es el de ir desnudo en todo tiempo y en todas horas.

En todo esto y a pesar de los elogios que públicamente hacen los adeptos del nudismo, son numerosísimos los alemanes y los franceses que protestan. No obstante, hay que reconocer que el alemán es más indulgente. Este último ama de una manera sentimental a la Naturaleza, los bosques, el sol, etc., y cuando encuentra a individuos casi desnudos (esto es, con un calzón corto o un simple traje de baño) a orillas de un río o en la soledad de un prado, no se ofusca por ello, pensando que cuando se ama el agua y el sol, se tiene perfectamente derecho de gozar de ellos con toda su alma... y con todo su cuerpo, con la condición de escoger el cuadro en donde no cause escándalo.

Y, después de todo, ¿es que entre nosotros no existen desde hace tiempo nudistas de esta clase? Poco les importa a éstos la publicidad ni la diferencia entre la integridad o solamente la casi integridad del desnudo. Es la perfección de la vida física.

RENE LOBSTEIN
Bibliotecario de la Facultad de Medicina de París

(De «Acción Naturista»)

Escuelas Naturistas

Como en los tiempos antiguos, que las escuelas eran lugares apartados, diseminados por la ciudad, donde se aprendía, y un filósofo, como maestro enseñaba a sus semejantes sus conocimientos. Lo mismo acontece en nuestros días con las modernas escuelas naturistas. Estas tienen su peculiaridad, como las tienen todas las demás escuelas de ideas filosóficas. Esta, la naturista, es de regeneración física y moral, en el más amplio y genuino sentido de la palabra, y el esfuerzo en fundarla representa el más elevado triunfo de los iniciadores, por el desinterés y altruismo.

Sus enseñanzas tienen invalorables méritos, despierta la clara visión de la responsabilidad de los actos, que es la cima ascencional hacia la dignificación. Lo que estaba relegado a segundo término, pasará a primero por razones de salud y de lógica. La alimentación es la primordial enseñanza en éstas; hasta hace poco no tenía importancia; hoy reclama su atención de una manera imprescindible, fundándose escuelas de esta índole por las exigencias del momento. En ellas no hay restricciones ni trabas para quién solicita entrar y saber; abre las puertas de par en par a todas las razas sin distinción ni actividades ni tendencias. A los enfermos, como a los angustiados sin consuelo, a los infortunados, lo mismo que a los opulentos y vencidos en su loca carrera de desordenados apetitos, entregándoles a manos llenas, sin egoismo, sus cálidas y generosas enseñanzas, cumpliendo tan alta misión, como honrosa es la salvaguardia del individuo y la sociedad.

Cuando el hombre recibe lecciones educadoras, impide las oportunidades de proseguir el camino del vicio y a otros de iniciarse en la escabrosa senda del delito, siguiendo la vía tortuosa de la vida. La escuela, como medio de educación y cultura, suaviza los sentimientos que despierta la sana alegría de vivir. En cambio la ignorancia y el odio los exacerba. Los que se inscriben en sus registros, lo hacen por razones de principio y de deber de humanidad. Todos, todos vendrán ávidos por saber para curarse, como quien dijera, a expiar cada cual sus pecados, que en sus visibles rostros se denotará el dolor y la aflicción. Todos los que ingresarán en éstas serán los trabajadores llenos de fe, de denodados bríos, cruzados de esta causa. Los defensores anónimos, que no pretenden otro fin que conquistar adictos, para su educación y mejoramiento físico y moral, no obstante, sentir el hondo afán de proseguir en la lucha, de inconfesada porfía, para establecer la verdad que dimana de la ciencia naturista, combatida con saña. Muchos serán los que vendrán mañana, y engrosarán las filas, los que buscan la paz para su espíritu, y plétora de sus fuerzas para su físico. Ellos llegarán, demudados por el dolor, sibilantes, por la fatiga, con ansiado anhelo de salud, restablecida, se armarán de inquebrantable firmeza, entregarán como ofrenda a la causa humana de redención, sus horas de descanso, en pos de la doctrina naturista. Los que vienen no serán los primeros, ni tampoco los últimos, a la atalaya, cima que escalada, coronado

el esfuerzo, será plantada la primorosa bandera de nuestra convicción, flameada por los vientos de los dolores y necesidades humanas. En la enseña se leerá un lema: Paz, Amor, Salud, Fraternidad, Concordia y Felicidad. Son los prolegómenos de una nueva ciencia y de una nueva orientación e historia. Vínculos que forman los nexos de perpetua unión.

SALVADOR SENA

Montevideo

¿En que consiste la famosa Dieta de Berlín, que ha curado tantos enfermos?

Lista de los alimentos prohibidos y permitidos

Alimentos prohibidos

La sal de cocina (cloruro sódico).

Toda clase de conservas.

Carnes ahumadas o condimentadas (salchicha, jamón).

Pescado ahumado o en salazón.

Pastillas para caldo, extractos para sopas, etc., excepto los permitidos.

Alimentos de uso limitado

Farináceos (unos 30 gramos diarios). Pan sin sal (unos 60 gramos diarios): pan de centeno, pan negro, pan integral. Bizcochos (unos 20 gramos diarios). Fideos, macarrones, pasteles.

Patatas (a lo sumo cien gramos al día).

Azúcar (unos 30 gramos diarios). Para endulzar son preferibles el azúcar cande o mascabado y la miel pura de abejas. Levadura irradiada o heliosán, suministrada a cucharaditas entre las comidas (facilita la expectoración). La gran cantidad de vitaminas que contiene este producto es muy favorable.

Arroz (sin descascarillar), sémola, maicena, tapioca, cebada perlada, quaker-oats (copos de avena).

Pimienta.

Vinagre puro.

Extracto de carne de Liebig.

Dardex y carnolactina.

Cerveza (de malta).

Vinos: Tinto y blanco. Madeira, Oporto, Jerez, etc. (en las comidas).

Café, te y cacao. Tisanas: de tilo, manzanilla, etc.

Observación: la alimentación debe ser lo más seca posible. No se debe beber fuera de las comidas.

Alimentos permitidos

Carne fresca (alrededor de 600 gramos por semana).

Vísceras (mollejas, sesos, hígado, bofes, riñones, bazo, etc.).

Pescado fresco.

Leche: 1 a 1,5 litros en cualquier forma, especialmente cruda, siempre que sea de calidad irreprochable. Además: leche cuajada, fermentada, yogurt, kefir, queso salado, requesón, natillas (1/4 de litro al día).

Grasas: Mantequilla sin sal (80 a 100 gramos diarios), aceite de olivas, manteca de cerdo, tocino preparado sin sal.

Frutas: En lo posible al natural, pero también cocidas, confitadas o desecadas (dátiles, higos, nueces, almendras, avellanas, castañas, pasas, ciruelas y fruta seca en general). Compotas, mermeladas, jaleas, horchatas, jarabes, limonadas, zumo de manzanas. Pan de fruta (preparado según el doctor Oetker Bielefeld).

Ensaladas y verduras: Cocidas en lo posible al vapor. Verdura fresca en abundancia (también el jugo al natural exprimido). Tomates, zanahorias, nabos, patatas, puerros, remolachas, coliflor, repollo blanco y colorado, choucroute (lavada), col, col rizada, brécol, berro, ensalada en todas sus variedades, pepinillos, espinacas, guisantes, fríjoles, lentejas, setas, calabaza, melón.

Huevos: En mayonesa, salsas, puddings, cremas y papillas.

Especies y condimentos

Toda clase de condimentos: orégano, estragón, menta, hinojo, tomillo, cebollas, laurel, cebolletas, cilantro, puerro, comino, limón, perejil, apio, rábano, salsifi, escorzonera, ajo, jengibre, canela, anís, pasas, almendras, coco y nueces.

Todas las hierbas se usarán en lo posible al natural; en invierno pueden usarse los encurtidos o bien las hierbas secas.

La levadura nutritiva y el extracto vitaminoso de Cenovis pueden obtenerse sin sal, con sólo indicarlo en el pedido.

Medicamentos

Aceite de hígado de bacalao fostorado, 45 gramos por día (Rp.: Fósforo, 0,025 gramos; aceite de hígado de bacalao, 400 gramos).

Mineralógeno. Tres veces al día una cucharadita colmada en agua después de las comidas: échese en un poco de agua y agítese con cuchara de cuerno o palo.

Fruta y compotas

Diariamente se darán diferentes clases de frutas crudas, bien lavadas y de la mejor calidad, como se ha dicho apropósito de los vegetales. En invierno se recurrirá a la fruta en conserva. Menos recomendable es la fruta desecada, pero también puede hacerse uso de ella a falta de otra, y en tal caso se servirá cruda, después de lavada y dejada en remojo durante doce horas en agua fresca.

En vez de compotas preparadas en la forma corriente, se dará preferencia a la fruta al natural.

A los enfermos graves que rehusan todo alimento sólido se les dará, además de otros alimentos líquidos, el zumo de diez o más naranjas o limones al día, mezclado con azúcar y sin agua. Dénse a tomar también con frecuencia yemas de huevo crudas, rociadas con algunas gotas de zumo de limón. Los zumos de limón y naranja se emplean ventajosamente en diversas cremas (Se baten las yemas con azúcar, agregando después jugo de limón o naranja y un poco de gelatina disuelta, y, una vez la masa empieza a espesarse, se agrega nata batida y se coloca la crema encima de hielo).

La manipulación y preparación demasiado minuciosa de los alimentos es tambien causa de que se pierdan las propiedades nutritivas de algunos de sus componentes. Por consiguiente, aparte del amplio uso que hacemos de toda clase de alimentos crudos, nos importa mucho que se emplee en su preparación por medio de la cocción o fritura el menor tiempo posible y que sean servidos inmediatamente, evitando todo recalentamiento. Empleando verduras y frutas en abundancia, resulta la alimentación muy rica en minerales. Por un lado tratamos, pues, de substraer al organismo en lo posible la sal común (cloruro sódico) y por otro tratamos de suministrarle en abundancia sales de diversa composición, especialmente de calcio. En todo caso debe excluirse completamente la sal común de la alimentación. Desde el punto de vista culinario es sumamente difícil compensar, por lo que se refiere al gusto, la falta de sal común en los alimentos. El único modo de preparar una alimentación sabrosa sin sal común consiste en emplear exclusivamente materiales frescos, tiernos y de primera calidad.

N. de la R.—Esta es la lista de alimentos en la famosa «dieta de Berlín» que dan Gerson y Sourbruck y los esposos Hermannsdorfer en sus sanatorios, la cual la hemos extratado del libro: «Règimen descloruzado para tuberculosos», y el lector que hace años viene leyendo nuestros menús podrá comparar la técnica culinaria y la pureza en el régimen de unos y otros.

Voces de aliento

DE CHILE

Señora Ramona Perera: En forma casual y bajo la más grata sorpresa llegaron a mis manos dos números (136-137) de la interesantísima y científica revista «Pentalfa» que se edita bajo la sabia dirección de hombres tan eminentes como el profesor Capo, y el concurso tan decidido y entusiasta que le aportan Vd. y otras prestigiosas firmas cuyos interesantes artículos he leído con verdadera delectación. No conocía yo esta revista, y su conocimiento provocó en mi la más agradable impresión, tanto por su índole exclusivamente naturista como por la versación y claridad con que se dan a conocer al lector los sistemas naturistas más modernos que conducen al ideal de salud y felicidad humana.

Se comprenderá además mi complacencia al conocer esta revista, si se considera que soy un acérrimo y entusiasta partidario del naturismo, sistema al cual me he entregado con toda fé y voluntad desde hace quince años a la fecha. Es remisible si que en este país mío de Chile los partidarios del Naturismo constituimos todavia una excepción; pero como los postulados científicos del Naturismo se prestigian día por día, tengo plena fé que llegará el día que contará con el concensu universal.

El atraso en que se encuentra mi país en esta materia obsta para poder practicar el Naturismo en todas sus formas. El desnudismo por ejemplo, se hace aquí materialmente imposible y solo se le practica a medias en las playas en la época de verano.

No pierdo tampoco la esperanza de poder realizar un viaje a esas lejanas y queridas tierras de la Madre Patria donde se encuentran ya convertidos en realidad los sistemas naturistas.

Por ahora solo quiero seguir de cerca, para poderlo preconizar, el movimiento naturista y a este efecto quiero rogarle y me permito encarecerle el envío regular de la interesante revista «Pentalfa» tan inteligentemente editada por ustedes.

No quiero terminar sin expresar a Vd. y demás inteligentes colaboradores de «Pentalfa» mis más efusivas y sinceras felicitaciones por la forma tan eficaz con que concurren al desarrollo y a la práctica del más eficaz camino para conseguir y mantener la salud de las personas, sin la cual no existe felicidad posible.

Tiene el placer de repetirse de Vd. quedando incondicionalmente a sus gratas órdenes, y en espera de su gratísima respuesta.

AGUSTÍN VÁZQUEZ OLMOS DE AGUILERA

Concepción (Chile)

DE PORTUGAL

Sr. Director de la revista «Pentalfa»: Felicito ardientemente a Vd. y a vuestros discípulos y amigos por la adquisición de un recinto para la adquisición de un recinto para la «Libre-Cultura» donde en un ambiente de anafrodísea, la Libertad y la Verdad, pasarán de mito a realidad positiva, concretizando así el sueño anhelado de un puñado de entusiastas del más bello y santo Ideal Redentor: el Naturismo Integral! Aquí, lejos, voy saboreando espiritualmente el placer inefable de esas fiestas en plena Natura! Como es bella la juventud cuando podemos noblemente povoar nuestra alma de sueños dorados, aureolados de Sol, llenos de Vida, en demanda del Porvenir y del Ideal!

Felicitaciones y Adelante!...

Reiterando mis agradecimientos formulo ardientes votos por la más completa felicidad de la «Familia Pentalfa».

ABEL FERNANDEZ RIBEIRO

Cezimbra (Portugal)

N. de R.: Queremos hacer constar con estas líneas que al publicar «Voces de aliento» solo lo hacemos con la idea de que vean lectores naturistas que hay un gran eco favorable en nuestro público, y que ha tenido una aceptación general el Desnudismo Integral que «Pentalfa» presenta, como educación sexual y como ética moral. Nuestro propósito no es vanagloriarnos ni jactarnos por nuestra obra, todo al contrario.

DE ITALIA

Querido amigo Capo: Veo con placer el progreso que ha hecho «Pentalfa».

Bravo, Capo, siempre adelante los hombres de buena voluntad. Les he leído y visto el entusiasmo que hay en España por el Nudismo; yo soy entusiasta en esto y hace veinte años que lo practico en mi posesión, pero si pasa algún indiscreto se asustan y dicen: ¡es una vergüenza como estaba Peitavino! Pobres ignorantes!

Hay muchos que han visto la revista «Pentalfa» y dicen es un escándalo, yo les combato y doy razones haciéndoles ver varios ejemplos: sin ir muy lejos, en el Casino de Monte Carlo entran señoras «casi desnudas» y de edad avanzada bien provocativas, y en las playas lo mismo. Por qué se han de maravillar del Nudismo como higiene? A éstos hay que tenerles lástima!

Reciba un fraternal abrazo de s. s. y affmo.

PEITAVINO FORTUNATO

Parchi Gonté (Isolabona)

DE MADRID

Sr. Director de «Pentalfa»: He tenido el gran acierto de comprar por primera vez el número 139 de la revista «Pentalfa» y me ha cautivado rotundamente.

Siempre he tenido más inclinación y cariño a la Naturaleza que a la Sociedad; en aquella he admirado el portento de sus elementos. El aire, el agua, la luz, el sol, y su inmensidad, ha arrobado y ha satisfecho mi espíritu.

En la sociedad, solo encuentro miseria, enfermedad, mentira, pasiones, asco.

Decididamente, cuenten con un afiliado más. No tenía noticia de esta Revista que llena todos mis anhelos y con la que me he identificado desde el primer momento.

Agradeceré a Vd. se sirva enviarme los números correspondientes al primer semestre.

Muchas gracias, y disponga como guste de su atento s. s.

JESÚS BARBOSA G.

Madrid

DE MAHON

Sr. Director de la revista «Pentalfa».

Mi distinguido amigo: Después de tanto silencio quiero hacerle saber que no he dejado de practicar las inmejorables doctrinas del Naturismo ni sus sabias lecciones, ni un solo día, en ningún sentido, pues a medida que el tiempo avanza, mi afición y creencia hacia el vegetarismo va acentuándose más y más.

A pesar de que Vd. no olvidará que yo soy uno de los muy pocos que nacieron convencidos de las leyes de la madre Naturaleza, no obstante tener que luchar con el gigantesco obstáculo de la oposición de la familia (obstáculo, que a decir verdad, ante mi perseverancia hoy ya empieza a desvanecerse). Ahora si que recibo «Pentalfa», lo que celebro infinito, pues no dejo de leer ni una sola palabra de las que en ella hay escritas.

Su amigo y s. s.

ONOFRE LLOPIS SEGUÍ

Mahón

=::=

Admirado Profesor Capo: Permita que una vez más distraiga su atención con unos renglones en los que quisiera infiltrar todo el entusiasmo que forzosamente tiene que experimentar ante sus escritos, que son bellos salmos a Naturaleza que veneramos, cuantos somos capaces de vibrar al contacto de su ósculo maternal.

También en este rincón del Mediterráneo, en esta Roqueta que parece abandonada al arrullo placentero de nuestro Mare Nostrum tan querido, tiene el Naturismo sus entusiastas. Ya pudo usted darse cuenta de ello en su visita aún reciente, cuando nos deleitaba con su instructiva charla sobre Trofología. Pues bien, como no podía menos de ocurrir, al vegetarismo y al culto a la Naturaleza ha sucedido la afición al desnudismo, marchando así con paso lento pero seguro hacia la regeneración humana por el camino infalible del Naturismo Integral.

Con la Primavera, con las bellas luces que arranca a los campos y al mar en la juventud del año el gran Febo, han despertado algunas conciencias y se han iniciado los prácticas desnudistas en Menorca. Somos pocos, nos miran como perturbados, pero no importa, vamos animados por una convicción y nos alienta una esperanza irreductible. En breve confío poderle enviar alguna fotografía tomada en nuestras excursiones para que pueda darse cuenta de nuestras actividades.

Inútil hacerle notar cuanto nos ayuda en nuestra propaganda la revista «Pentalfa» y las publicaciones de esa Editorial. Siempre adelante Maestro, que sus propagandas y enseñanzas no caen en saco roto. La adhesión entusiasta de los desnudistas menorquines.

A. TUDURI

Mahón, 23 abril 1932.

N. de R.: Ya hemos dicho en otra ocasión que Menorca es una de las islas del Mediterráneo más dispuestas al régimen naturista, no por conocimiento ni por idealismo, sino por reacción contra la alopatía, por especial psicología y temperamento popular, lo que equivale a decir que son refractarios sus habitantes a todo aquello que ya saben por experiencia de otro vecino que le ha ido mal (inyecciones, medicinas, operaciones ..) y como que tienen buena memoria los menorquines, ahí está que al huir de la Medicina se refugian en el Naturismo, cosa que aplaudimos. No obstante hay jóvenes idealistas, como Pous, Tuduri, Llopis, Vives, etc., que sublimizan la patria chica de Menjo.

DE REQUENA

Querido profesor: Le agradeceré me indique en «Pentalfa», para que su contestación sirva también de utilidad a los que estén en mi caso, si la miopía es enfermedad curable, y su tratamiento en caso de ser así.

Aprovecho también esta ocasión para mandarle direcciones de amigos y familiares, a los que agradeceré mande Vd. números de propaganda.

Y ya que he tomado la pluma, siento un deseo que elevo a la categoría de deber, de imitar a esas almas buenas que le han escrito dándole ánimo en su santa y elevada empresa, y manifestarle que «Pentalfa» es para mi el salvavidas que periódicamente me hechan ustedes para asirme y no ahogarme en este mar de ignorancias y prejuicios cuya fuerza absorvente y deprimente busco aminorar algo practicando un solitarismo algo excesivo y eremita, solo acompañado de mis libros e ideas de perfección.

Desearia publicase Vd. mi dirección, pues quisiera relacionarme con jóvenes naturistas de ambos sexos.

Gracias por todo.]

Requena JOSÉ ALGUERÓ

Contestación. La miopía puede curarse por el Naturismo Integral, pero debe de practicarse bien y no cometer aberraciones ni excesos nerviosos, sobre todo es conveniente un régimen de frutas bien compatibilizado, y compresas de zumo de limón a los ojos por la noche. Evitar lecturas y todo trabajo de fijeza visual.

Pensamientos

—Un mozo empleado en el matadero de cierta capital de provincia escribió a su familia una carta en la cual se leía el siguiente parrafito:

«Os escribo estas cortas líneas para deciros que el amo está muy contento de mí; ya me ha hecho sangrar varias veces, y por san Juan me hará desollar.»

—Muchas veces la lengua corta la cabeza. —Proverbio árabe.

—Nadie debe avergonzarse de preguntar lo que no sabe. —Máxima de los orientales.

EDITORIAL 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 * * *

Obras estimulantes de Marden Editadas en español
Traducidas del inglés por Federico Climent Terrer
(Lujosamente encuadernadas, a 7 pesetas tomo)
1. ¡Siempre adelante!
2. Abrirse paso.
3. El poder del pensamiento.
4. La iniciación en los negocios.
5. El éxito comercial.
6. Actitud victoriosa.
7. Paz, poder y abundancia.
8. Psicología del comerciante (El arte de vender).
9. La obra maestra de la vida.
10. Ideales de dicha.
11. Defiende tus energías.
12. La mujer y el hogar.
13. El crimen del silencio.
14. Los caminos del amor.
15. La vida optimista.
16. El secreto del éxito.
17. Sobre la marcha.
18. Ayúdate a tí mismo.
19. La alegría del vivir.
20. Los goces de la amistad.
21. Eficacia personal.
22. Delanteros y zagueros.
23. Sed buenos con vosotros mismos.
24. Perfeccionamiento individual.
25. Energía mental.
26. El dueño de sí mismo.
27. Elección de carrera.
28. Ejemplos estimulantes.
29. Economía y ahorro.
30. El camino de la prosperidad.
31. Educación del carácter.
32. Voces de aliento.
33. Biografía del Dr. Marden.
34. Esfuerzo y provecho.
35. Deseo insistente.
36. Sendero de la Felicidad.
37. Voluntad resuelta.
38. Dominio de los nervios.
39. La timidez vencida.
40. Los goces de la amistad.
Se envían contra reembolso o pago anticipado: Alcoy, 2 y 10, Barcelona

FOTOGRABADOS PASSOS :: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

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

DISPONIBLE

Lea y propague usted el próximo número. Importantes fotos

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

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

Para Vegetarianos y Trofólogos — Pan 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, 499 - Tel. 73967 — BARCELONA - (S. G.)

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

Agradeceré a Vd. se sirva enviarme los números correspondientes al primer semestre.

Muchas gracias, y disponga como guste de su atento s. s.

JESÚS BARBOSA G.

Madrid

DE MAHON

Sr. Director de la revista «Pentalfa».

Mi distinguido amigo: Después de tanto silencio quiero hacerle saber que no he dejado de practicar las inmejorables doctrinas del Naturismo ni sus sabias lecciones, ni un solo día, en ningún sentido, pues a medida que el tiempo avanza, mi afición y creencia hacia el vegetarismo va acentuándose más y más.

A pesar de que Vd. no olvidará que yo soy uno de los muy pocos que nacieron convencidos de las leyes de la madre Naturaleza, no obstante tener que luchar con el gigantesco obstáculo de la oposición de la familia (obstáculo, que a decir verdad, ante mi perseverancia hoy ya empieza a desvanecerse). Ahora si que recibo «Pentalfa», lo que celebro infinito, pues no dejo de leer ni una sola palabra de las que en ella hay escritas.

Su amigo y s. s.

ONOFRE LLOPIS SEGUÍ

Mahón

=::=

Admirado Profesor Capo: Permita que una vez más distraiga su atención con unos renglones en los que quisiera infiltrar todo el entusiasmo que forzosamente tiene que experimentar ante sus escritos, que son bellos salmos a Naturaleza que veneramos, cuantos somos capaces de vibrar al contacto de su ósculo maternal.

También en este rincón del Mediterráneo, en esta Roqueta que parece abandonada al arrullo placentero de nuestro Mare Nostrum tan querido, tiene el Naturismo sus entusiastas. Ya pudo usted darse cuenta de ello en su visita aún reciente, cuando nos deleitaba con su instructiva charla sobre Trofología. Pues bien, como no podía menos de ocurrir, al vegetarismo y al culto a la Naturaleza ha sucedido la afición al desnudismo, marchando así con paso lento pero seguro hacia la regeneración humana por el camino infalible del Naturismo Integral.

Con la Primavera, con las bellas luces que arranca a los campos y al mar en la juventud del año el gran Febo, han despertado algunas conciencias y se han iniciado los prácticas desnudistas en Menorca. Somos pocos, nos miran como perturbados, pero no importa, vamos animados por una convicción y nos alienta una esperanza irreductible. En breve confío poderle enviar alguna fotografía tomada en nuestras excursiones para que pueda darse cuenta de nuestras actividades.

Inútil hacerle notar cuanto nos ayuda en nuestra propaganda la revista «Pentalfa» y las publicaciones de esa Editorial. Siempre adelante Maestro, que sus propagandas y enseñanzas no caen en saco roto. La adhesión entusiasta de los desnudistas menorquines.

A. TUDURI

Mahón, 23 abril 1932.

N. de R.: Ya hemos dicho en otra ocasión que Menorca es una de las islas del Mediterráneo más dispuestas al régimen naturista, no por conocimiento ni por idealismo, sino por reacción contra la alopatía, por especial psicología y temperamento popular, lo que equivale a decir que son refractarios sus habitantes a todo aquello que ya saben por experiencia de otro vecino que le ha ido mal (inyecciones, medicinas, operaciones ..) y como que tienen buena memoria los menorquines, ahí está que al huir de la Medicina se refugian en el Naturismo, cosa que aplaudimos. No obstante hay jóvenes idealistas, como Pous, Tuduri, Llopis, Vives, etc., que sublimizan la patria chica de Menjo.

DE REQUENA

Querido profesor: Le agradeceré me indique en «Pentalfa», para que su contestación sirva también de utilidad a los que estén en mi caso, si la miopía es enfermedad curable, y su tratamiento en caso de ser así.

Aprovecho también esta ocasión para mandarle direcciones de amigos y familiares, a los que agradeceré mande Vd. números de propaganda.

Y ya que he tomado la pluma, siento un deseo que elevo a la categoría de deber, de imitar a esas almas buenas que le han escrito dándole ánimo en su santa y elevada empresa, y manifestarle que «Pentalfa» es para mi el salvavidas que periódicamente me hechan ustedes para asirme y no ahogarme en este mar de ignorancias y prejuicios cuya fuerza absorvente y deprimente busco aminorar algo practicando un solitarismo algo excesivo y eremita, solo acompañado de mis libros e ideas de perfección.

Desearia publicase Vd. mi dirección, pues quisiera relacionarme con jóvenes naturistas de ambos sexos.

Gracias por todo.

Requena JOSÉ ALGUERÓ

Contestación. La miopía puede curarse por el Naturismo Integral, pero debe de practicarse bien y no cometer aberraciones ni excesos nerviosos, sobre todo es conveniente un régimen de frutas bien compatibilizado, y compresas de zumo de limón a los ojos por la noche. Evitar lecturas y todo trabajo de fijeza visual.

Pensamientos

—Un mozo empleado en el matadero de cierta capital de provincia escribió a su familia una carta en la cual se leía el siguiente parrafito:

«Os escribo estas cortas líneas para deciros que el amo está muy contento de mí; ya me ha hecho sangrar varias veces, y por san Juan me hará desollar.»

—Muchas veces la lengua corta la cabeza.—Proverbio árabe.

—Nadie debe avergonzarse de preguntar lo que no sabe.—Máxima de los orientales.

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 * * *

Obras estimulantes de Marden Editadas en español
Traducidas del inglés por Federico Climent Terrer
(Lujosamente encuadernadas, a 7 pesetas tomo)
1. ¡Siempre adelante!
2. Abrirse paso.
3. El poder del pensamiento.
4. La iniciación en los negocios.
5. El éxito comercial.
6. Actitud victoriosa.
7. Paz, poder y abundancia.
8. Psicología del comerciante (El arte de vender).
9. La obra maestra de la vida.
10. Ideales de dicha.
11. Defiende tus energías.
12. La mujer i el hogar.
13. El crimen del silencio.
14. Querer es poder.
15. Los caminos del amor.
16. La vida optimista.
17. El secreto del éxito.
18. Sobre la marcha.
19. Ayúdate a ti mismo.
20. La alegría del vivir.
21. Eficacia personal.
22. Delanteros y zagueros.
23. Sed buenos con vosotros mismos.
24. Perfeccionamiento individual.
25. Energía mental.
26. El dueño de sí mismo.
27. Elección de carrera.
28. Ejemplos estimulantes.
29. Economía y ahorro.
30. El camino de la prosperidad.
31. Educación del carácter.
32. Voces de aliento.
33. Biografía del Dr. Marden.
34. Esfuerzo y provecho.
35. Deseo insuperable.
36. Secreto de la Felicidad.
37. Voluntad resuelta.
38. Dominio de los nervios.
39. La timidez vencida.
40. Los goces de la amistad.
Se envían contra reembolso o pago anticipado: Alcoy, 2 y 10, Barcelona

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

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

DISPONIBLE

Lea y propague usted el próximo número. Importantes fotos

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

La Casa del Gluten
Francisco Masip
Teléfono núm. 11621
Hospital, 129 - BARCELONA
Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc.
Harinas, Purés y Trigo integral
Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona

Para Vegetarianos y Trofólogos — — Pan 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, 499 - Tel. 73957 — BARCELONA - (S. G.)

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

Naturismo Científico

Profesor N. Capo

Enseñanza estrictamente científica para todas las personas que deseen iniciarse en 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

Enseñanza Vegetariana Científica
Exito Régimen Trófico, Pelayo, 60 - 3 °, 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 gratuíta 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.

Las mujeres y las flores

No hay nada tan bonito como ver unos pies desnudos de mujer y entre flores. Esa sensación agradable que sentimos al poner las plantas de los pies en la madre tierra no puede nunca sentirse si utilizamos zapatos con suela de goma, la que nos aísla por completo del magnetismo de la tierra y nos trae el mareo y otros desequilibrios en la salud. Las flores también si son aisladas de la tierra no pueden vivir, se marchitan y mueren. Si queremos, como a las flores, que viva sana y pura la mujer, madre de la Humanidad, ha de ir descalza por lo menos una vez a la semana.



Concursos de belleza

Los concursos de belleza no son una costumbre moderna. Un arqueólogo ha descubierto documentos de los que se celebraban en Bizancio. Pero allí tenían consecuencias desagradables para las aspirantes. La premiada recibía ricos presentes, pero las rechazadas tenían que meterse en un convento.

Para nosotros, los Nturo-Desnudistas, aunque admiradores de la línea perfecta, no despreciamos a los seres humanos por el solo hecho de tener cara fea, sino que tenemos en cuenta sus acciones, sus frutos, sus ideas y sentimientos.

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. — Regímenes 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
Precio del curso: 50 pesetas (contrarreembolso) **Pida informes** (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 Práctico "FALP" calle Valencia, 270 (esquina Paseo de Gracia) — BARCELONA

ANUNCIOS ECONÓMICOS ENTRE NATURISTAS, A 4'50 CADA UNO

Enseñanza Vegetariana Científica
Edita Régimen Trofico, 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 Berta (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, 9. 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.

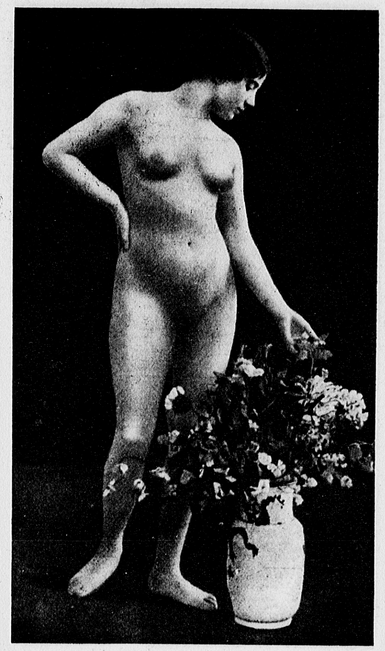
Pensión Vegetariana
De Emeterio Pérez Gómez, desde 9 pesetas en adelante, todo comprendido. Precios especiales a todo estar. Hospital, 42 y 44, 1.º - 2.ª, Barcelona.

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 orgenecias de las primitivas civilizaciones hasta las últimas modalidades del sindicalismo contemporáneo. Más de 350 páginas. Dos tomos ricamente encuadernados 65 ptas. Folidos, Hoy, 4, Barcelona. Se envían contra reembolso.

Las mujeres y las flores

No hay nada tan bonito como ver unos pies desnudos de mujer y entre flores. Esa sensación agradable que sentimos al poner las plantas de los pies en la madre tierra, no puede nunca sentirse si utilizamos zapatos con suela de goma, la que nos aisla por completo del magnetismo de la tierra y nos trae el mareo y otros desequilibrios en la salud. Las flores también si son aisladas de la tierra no pueden vivir, se marchitan y mueren. Si queremos, como a las flores, que viva sana y pura la mujer, madre de la Humanidad, ha de ir descalza por lo menos una vez a la semana.



Concursos de belleza

Los concursos de belleza no son una costumbre moderna. Un arqueólogo ha descubierto documentos de los que se celebraban en Bizancio. Pero allí tenían consecuencias desagradables para las aspirantes. La premiada recibía ricos presentes, pero las rechazadas tenían que meterse en un convento.

Para nosotros, los Naturo-Desnudistas, aunque admiradores de la línea perfecta, no despreciamos a los seres humanos por el solo hecho de tener cara fea, sino que tenemos en cuenta sus acciones, sus frutos, sus ideas y sentimientos.

De nuestra excursión al Prat



Entre pinos y comida de frutas

Parte de la familia naturista que acudió a nuestra excursión, mientras la otra mitad se hallaba en la playa bañándose, a 500 metros. Otros se hallan apartados entre los agrestes pinos tomando su baño Nudista en forma individual.

Cada domingo es conveniente marchar al campo, de excursión, y comer en plena naturaleza para gozar de buena salud. Ese es el ideal del ciudadano moderno

◆ ADQUIERA USTED

"Como se toman los Baños de Sol"

DEL PROF. N. CAPO — SE ENVIA CONTRA REEMBOLSO A 2'50 EJEMPLAR

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

¡Nuestro Nudismo moraliza a los hombres!



La sonrisa de una joven desnudista sincera y feliz

Debemos ser francos, sinceros, cristalinos y contrarios a la hipocresía. Todos sabemos ya que el desnudo no es inmoral. El deseo bajo, carnal y pasional es el que hace del hombre un vicioso y un corruptor! Educándose, elevándose, superándose, purificándose por la práctica del Naturismo, Baños de sol, Vegetarismo, Nudismo... no se sienten esas sensaciones morbosas y esos impulsos de fiebre sexual. Por medio del cumplimiento de las grandes leyes de equilibrio y ritmo de la Naturaleza sublime, lograremos aplastar la cabeza del terrible dragón: ¡¡¡La materia!!!

Año VII-N.º 145 | 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.**

¡Los apóstoles de la Naturaleza!

EL APÓSTOL

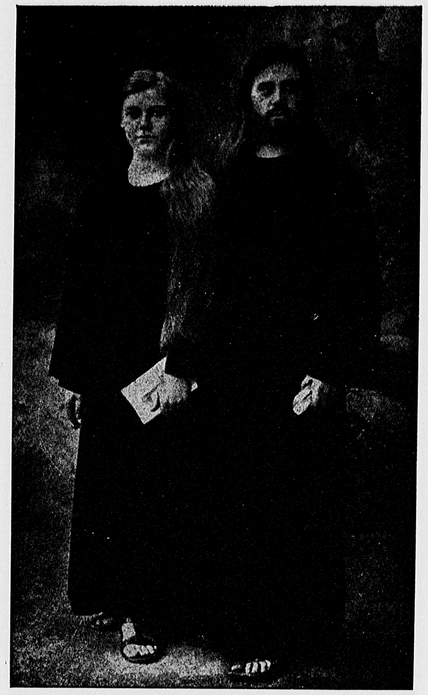
Recorriendo la tierra va el vidente
sembrador de la idea redentora;
en sus ojos de luz brilla la aurora
de un porvenir soñado por su mente.
Es su prédica audaz un elocuente
himno triunfal de vida, que atesora
del amor la palabra arrulladora
y del odio la frase contundente.
Siembra la idea... y la plebe inculta
despreciando su verbo, le insulta
haciéndole el blanco de sus torpes sañas.
Más nunca la asechanza le intimida,
porque en su alma visionaria anida.
esa fe «que remueve las montañas».

ANSELMO GONZÁLEZ.

El Naturista y la guerra.—La guerra actual no sorprende a los naturistas, pues ya saben que es el producto fatal de la civilización mal comprendida. Es un vicio como el alcoholismo que, a pesar de ser conocidos sus funestos resultados por la generalidad, muy pocos llegan a ser abstemios. La intensiva producción industrial, las costumbres desarregladas de la sociedad, los gustos contra natura, la ambición y el lujo, la manía de grandezas, el orgullo, la riqueza desmedida, la ambiciosa competencia de las naciones por la supremacía comercial y militar no podía dar otro resultado. Los progresos del militarismo y de sus armamentos, la bestialidad pública, los instintos sanguinarios, el desequilibrio moral y físico que caracteriza a las masas hacen precisamente de la guerra un fenómeno social. El hombre actual, degenerado, neurasténico, es el producto de una vida anormal, en la que se pueden cometer toda suerte de atrocidades con la hipocresía y las mentiras convencionales por divisa. El filósofo naturista ama la vida íntegra, la más perfecta física y moralmente, que traduce todos sus actos de acuerdo con la conciencia humana, se hace vegetariano por horror a la violencia y en aras de una salud física más perfecta. Desea poseer el amor de la verdad y de la justicia antes que nada y aguijoneado por esta noble aspiración, combate todos los vicios, anhelando la mayor suma de felicidad individual y colectiva.

El hombre de hoy, *en su mundo progresivo* encuentra dinero y vidas jóvenes para la muerte y en cambio no quiere disponer de los medios conducentes a una vida plena, por medio de una higiene minuciosa en el trabajo, una superior instrucción pública y todos los cuidados necesarios para prevenir y suprimir las enfermedades y los vicios que hacen infeliz a la humanidad, a causa precisamente de su falsa educación.

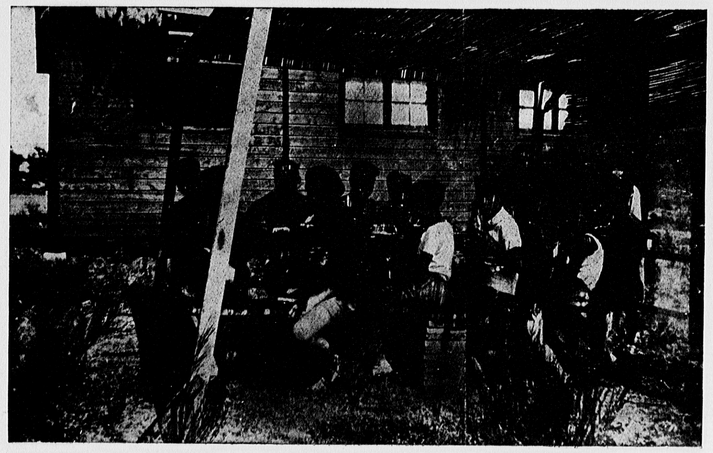
Constatamos con gran pena que las naciones que pretenden marchar a la cabeza de la civilización, llevan en su seno los mayores elementos de destrucción y sobre ellos se apoyan para conservar su supremacía. Con esta falsa y febril vida de las naciones es imposible encontrar la realización normal de la justicia, de la fraternidad, de la bondad y de la libertad en los pueblos. La fuerza bruta que



Marius Cayol y Julia de Leenheir

domina en la actualidad, igual que en el pasado, es absolutamente contraria a la sabiduría y al bienestar humano. Mientras los pueblos estén sujetos a estos errores, serán víctimas de la enfermedad, de la miseria y de la esclavitud, síntomas manifiestos de la degeneración que imperan en todos los resortes.

En conclusión, antes de maldecir a la guerra, es preciso maldecir sus causas. Los hombres son iguales ante la Naturaleza. Sólo la civilización antagónica hace que sean enemigos irreductibles.—*Marius Cayol, Naturista.*



Educación de los niños

—Los hijos deben ser tratados con mucha bondad.

Pero en ciertos casos conviene poner el debido correctivo y severa amonestación.

No deberá inculcárseles el miedo por medio de estúpidos cuentos de aparecidos.

Ni tampoco excitar sus bajos instintos con ejemplo de bravatas o brutales peleas.

Cuando cometen una falta hay que explicarles el daño que han causado, haciéndoles temer la voz de su conciencia, para que la escuchen y sigan.

El remordimiento de una mala acción los perseguirá hasta la muerte, atormentándolos.

Mucha libertad, aire puro, sol y que aprendan a admirar la espléndida naturaleza.—*M. C. Naturista.*

Acaba de aparecer

del Profesor: N. Capo

"Cómo se toman los Baños de Sol"

Lo más práctico y útil que se ha escrito

pídala a reembolso a

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

y en todos los Kioscos

OBRAS NUEVAS NATURISTAS RECOMENDABLES

EN VENTA: Calle de Pelayo, 60, 3.º BARCELONA

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

DIRIGIR LOS PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO

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

¡Los apóstoles de la Naturaleza!

EL APÓSTOL

Recorriendo la tierra va el vidente
sembrador de la idea redentora;
en sus ojos de luz brilla la aurora
de un porvenir soñado por su mente.
Es su prédica audaz un elocuente
himno triunfal de vida, que atesora
del amor la palabra arrulladora
y del odio la frase contundente.
Siembra la idea... y la plebe inculta
despreciando su verbo, le insulta
haciéndole el blanco de sus torpes sañas.
Más nunca la asechanza le intimida,
porque en su alma visionaria anida
esa fe «que remueve las montañas».

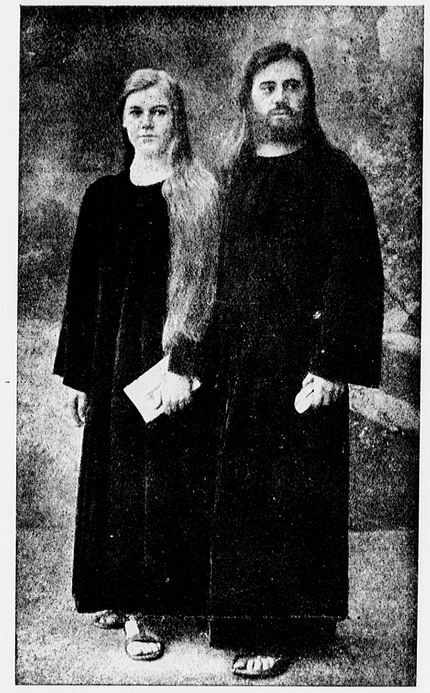
ANSELMO GONZÁLEZ.

El Naturista y la guerra. La guerra actual no sorprende a los naturistas, pues ya saben que es el producto fatal de la civilización mal comprendida. Es un vicio como el alcoholismo que, a pesar de ser conocidos sus funestos resultados por la generalidad, muy pocos llegan a ser abstemios. La intensiva producción industrial, las costumbres desarregladas de la sociedad, los gustos contra natura, la ambición y el lujo, la manía de grandezas, el orgullo, la riqueza desmedida, la ambiciosa competencia de las naciones por la supremacía comercial y militar no podía dar otro resultado. Los progresos del militarismo y de sus armamentos, la bestialidad pública, los instintos sanguinarios, el desequilibrio moral y físico que caracteriza a las masas hacen precisamente de la guerra un fenómeno social. El hombre actual, degenerado, neurasténico, es el producto de una vida anormal, en la que se pueden cometer toda suerte de atrocidades con la hipocresía y las mentiras convencionales por divisa. El filósofo naturista ama la vida íntegra, la más perfecta física y moralmente, que traduce todos sus actos de acuerdo con la conciencia humana, se hace vegetariano por horror a la violencia y en aras de una salud física más perfecta. Desea poseer el amor de la verdad y de la justicia antes que nada y aguijoneado por esta noble aspiración, combate todos los vicios, anhelando la mayor suma de felicidad individual y colectiva.

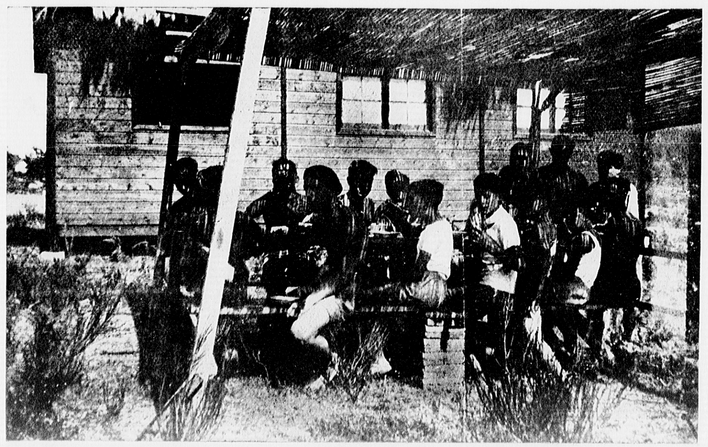
El hombre de hoy, *en su mundo progresivo* encuentra dinero y vidas jóvenes para la muerte y en cambio no quiere disponer de los medios conducentes a una vida plena, por medio de una higiene minuciosa en el trabajo, una superior instrucción pública y todos los cuidados necesarios para prevenir y suprimir las enfermedades y los vicios que hacen infeliz a la humanidad, a causa precisamente de su falsa educación.

Constatamos con gran pena que las naciones que pretenden marchar a la cabeza de la civilización, llevan en su seno los mayores elementos de destrucción y sobre ellos se apoyan para conservar su supremacía. Con esta falsa y febril vida de las naciones es imposible encontrar la realización normal de la justicia, de la fraternidad, de la bondad y de la libertad en los pueblos. La fuerza bruta que domina en la actualidad, igual que en el pasado, es absolutamente contraria a la sabiduría y al bienestar humano. Mientras los pueblos estén sujetos a estos errores, serán víctimas de la enfermedad, de la miseria y de la esclavitud, síntomas manifiestos de la degeneración que imper. en todos los resortes.

En conclusión, antes de maldecir a la guerra, es preciso maldecir sus causas. Los hombres son iguales ante la Naturaleza. Sólo la civilización antagónica hace que sean enemigos irreductibles.—*Marius Cayol, Naturista.*



Marius Cayol y Julia de Leenheir



Educación de los niños

—Los hijos deben ser tratados con mucha bondad.

Pero en ciertos casos conviene poner el debido correctivo y severa amonestación.

No deberá inculcárseles el miedo por medio de estúpidos cuentos de aparecidos.

Ni tampoco excitar sus bajos instintos con ejemplo de bravatas o brutales peleas.

Cuando cometen una falta hay que explicarles el daño que han causado, haciéndoles temer la voz de su conciencia, para que la escuchen y sigan.

El remordimiento de una mala acción los perseguirá hasta la muerte, atormentándolos.

Mucha libertad, aire puro, sol y que aprendan a admirar la espléndida naturaleza.—*M. C. Naturista.*

Acaba de aparecer

del Profesor: N. Capo

"Cómo se toman los Baños de Sol"

Lo más práctico y útil que se ha escrito

pídala a reembolso a

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

y en todos los Kioscos

OBRAS NUEVAS NATURISTAS RECOMENDABLES

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

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

DIRIGIR LOS PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO

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