GALLETITAS

TOSTADAS

JOSÉ RIFÁ

PRECIO 1'25 kilo

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

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

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

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

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

DISPONIBLE

MOSTINA

ZUMO DE UVA PURO CONCENTRADO SIN ALCOHOL

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

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

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

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

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados



BARCELONA

15 Abril 1932

Año VII **Núm. 141**

Organo de la Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista "Pentalfa"

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

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

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

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

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

REDACCIÓN:

Corresponsal científico y literario:

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

El Desnudismo, Ideal de Libertad

A LOS SEÑORES DIPUTADOS SOCIALISTAS DE LAS CORTES CONSTITUYENTES

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

SPENCER

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

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

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

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

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

titoso y como una cosa de conquista lo que está oculto y vedado.

De ahí que nuestra base está fundamentada en la reforma del concepto de la moral. Para nosotros todo lo que beneficia a la salud y a la Vida (sin perjudicar directa ni indirectamente al prójimo, como es el desnudismo científico), es por lo tanto moral y bueno.

No está basada en otra reforma ni en otra doctrina el Socialismo Científico de los hermanos de los Ríos, de Costa, de Pablo Iglesias, de Letamendi y de Juvenal al estar de acuerdo, como creo lo estáis también vosotros, honorables Diputados Socialistas de las Cortes de la segunda República Española, con el muy suyo aforismo: «Mens sana in corpore sano!»

Y ha cumplido un año de era de República. Bien recordamos aquellos memorables días del 12, 13 y 14 de abril, en cuyos entusiasmos el pueblo español se sintió feliz al ver el advenimiento de los días de libertad y que, nosotros en esos mismos días, dedicamos aquel histórico articulito: «El limón y la República», en el que hacíamos ver cómo la República limpiaría del cuerpo de España a todas las morbosidades sociales lo mismo que lo hace el limón en el cuerpo físico con sus ácidos oxidantes, contra el ácido úrico que da la gota y el reuma!...

Casi todas las instituciones y sociedades corporativas han pedido algo al Estado, al Ayuntamiento, a los Ministros, a los Diputados y nosotros los Naturistas no hemos pedido nada aún. Sólo ahora pedimos que se estudie nuestra actividad, nuestro móvil, cual es el de regenerar a la humanidad primero física, y después, moralmente.

Y para eso pedimos a los señores Diputados que estudien y vean si el *desnudismo,* las prácticas de los baños de sol y de aire, van en contra de las leyes de la República. Nosotros creemos que no. Porque no hay ningún artículo en el CODIGO donde se mencione la prohibición de dichas prácticas saludables. Y si lo hubiera, preguntamos quiénes son los jueces, los jurisconsultos y las autoridades para prohibir el contacto de nuestro cuerpo con la Naturaleza, con los elementos naturales?

Acaso está prohibido desnudarse uno en su propia casa? Entonces por qué ha de estarlo en el campo donde no se molesta a nadie?

España es un país de sol, de clima benigno y dulce, a cuyo influjo halagador no puede substraerse ningún hijo de la madre tierra de Iberia! Cómo negar las expansiones fisiológicas naturales a la célula humana que está en constante esfera de captación de los átomos solares que con sus rayos *ultravioletas* y *químicos* vitaliza el organismo de los niños, de la juventud y de la Raza toda? En nombre de qué ley y de qué moral se puede prohibir el culto al Desnudo en España, como lo han intentado algunas autoridades? Hay que tener en cuenta que la avalancha de adeptos al culto al desnudo en España es cada día más formidable, contándose entre ellos muchos abogados, académicos, catedráticos, médicos, profesores y maestros; cada día aumenta en las familias y en los hogares porque es una cosa lógica y natural, es una práctica que lejos de ser un exhibicionismo apórtanos moralidad y sentido laico de la Vida, porque no encierra ninguna coacción ni ningún misterio y es la reacción contra la vida de hipocresía y de falsedad de la sociedad degenerada! De manera que el problema queda planteado y a resolverlo toca a los hombres que aspiran a un mayor progreso evolutivo en la psicología y en la moral del pueblo español. A vosotros, Diputados de las Cortes Constituyentes, federalistas y socialistas, es a quienes pedimos tomen en consideración el atentado injusto que las autoridades civiles cometen al obstaculizar el funcionamiento de sociedades Naturo-Desnudistas con sus reglamentos y estatutos donde queda prohibida la pornografía y la lascivia, porque el Desnudismo además de ser un ideal de Estética lo es de Libertad y de Regeneración moral! Puntos estos que los Diputados deben tener en cuenta para dictaminar nuestra petición en pro del Desnudismo Científico.

NICOLAS CAPO.

SECCIÓN PRÁCTICA DE COCINA RACIONAL Y COMPATIBLE

A CARGO DE RAMONA PERERA

DESAYUNO

Café Malta con nata y pan tostado, o bien manzanas con almendras o con piñones.

MEDIODIA

Sopa de brotes de col

Se pone a hervir una buena cantidad de brotes tiernecitos de col con regular cantidad de agua. En una sartén se hace un frito abundante de ajos tiernos bien picaditos y tomates (de conserva si no hay frescos). Cuando los brotes de col están cocidos se escurre el caldo en otra olla y se le añade la mitad del frito de la sartén. Al hervir el caldo se le echa fideos finos y al servir la sopa puede añadirse costroncitos menudos de pan fritos con aceite. Los brotes de col que hemos separado del caldo se echan en una cazuela, se añade la salsa restante de la sartén y un poco más de aceite si es necesario y se deja hervir un rato a fuego lento. Momentos antes de retirar la cazuela de la lumbre se añade un buen majado de almendras tostadas y tres o cuatro cucharadas de galleta rallada frita en la sartén con poquito aceite. Al momento de echar la galleta y las almendras se mezcla todo bien con una cuchara y se sirve.

Huevos con salsa de nata

En una fuente refractaria untada con mantequilla se cascan huevos (uno o dos para cada comensal). En un cazo pequeño se echa un par de cucharadas de mantequilla y al estar derretida se añade un par de cucharadas de harina blanca de trigo, se mezcla bien con una cuchara y se añaden cuatro cucharones o algo más de agua hirviendo. Se deja hervir lentamente y al empezar a tomar un poco de consistencia se retira el cazo del fuego y se añade a la salsa tres o cuatro cucharadas grandes de nata montada, se mezcla bien y queda lista. Esta salsa se echa sobre los huevos, se pone la fuente al horno y cuando la superficie esté doradita se sirve. Este plato es muy agradable acompañado con ensalada de tomates y aceitunas o bien tomates cortados a rodajas aliñados con aceite o mantequilla y un picadillo muy fino de perejil y ajo y asados al horno.

Postre.—Almendras y Café Malta.

CENA

Sopa de bisaltos

Ahora es la temporada en que abunda esta rica verdura. Se quitan las fibras a una buena cantidad de bisaltos (tirabeques) y se cuecen en una olla con agua. Se tuestan al horno rebanaditas de pan y se echan en la sopera. Se bate una o dos yemas de huevo junto con unas cucharadas de aceite y se echa encima del pan. Al estar cocidos los bisaltos se vierte todo el contenido de la olla en la sopera y se sirve enseguida antes que reblandezca demasiado el pan. Si agrada puede echarse también un poquito de perejil y ajo picado.

Alcachofas con guisantes

En una cazuela de barro se ponen alcachofas pequeñas enteras, un trozo de mantequilla o aceite y un poco de agua; se tapa la cazuela y se deja que cuezan bien. Cuando las alcachofas están tiernecitas, se añaden guisantes hervidos de antemano, una cucharada de harina tostada, pimientos morrones a tiras y un frito de tomates. Se deja hervir lentamente hasta que haya evaporado casi todo el jugo y se sirve.

Tortilla rellena

Se fríen o hierven unas espinacas, se exprimen bien y se dejan en un plato. Se pone a la lumbre una sartén con poco aceite. En un plato se bate uno o dos huevos, y al estar el aceite caliente se echa el batido y en cuanto empieza a cuajar se coloca en el centro de la tortilla una cantidad pequeña de espinacas. Con un tenedor se va dando vueltas a la tortilla en forma de rollo o cilindro de manera que el relleno quede bien envuelto. Se sirve al momento.

Postre.—Manzanas y Café Malta.

RÉGIMEN DE FRUTAS PARA LOS NIÑOS

Desayuno

Un vaso de leche cruda con pan tostado (si los niños sufren estreñimiento deben tomar pan integral tostado) y al final un par de manzanas de buena calidad.

Mediodía

Un plato de copos de avena. Se hierven los copos con agua y una vez cocidos se les añade un poco de nata sin batir y un poquito de miel y una yema de huevo, mezclarlo bien y comerlo junto con jugo de uva (sin fermentar) o bien jugo de naranjas. (Cuatro o cinco naranjas).

Cena

En un perol se pone agua y una cebolla y cuando está bien cocida se cuela y en ese caldo se hecha un trocito de mantequilla y fideos finos. Cuando la sopa está a punto se puede condimentar con una yema de huevo. Tomar la sopa con galletas integrales o rebanadas de pan integral un poco tostadas y cuatro o cinco naranjas peladas, partidas a rodajas y aliñadas con un poco de miel o zúcar negro.

NOTA IMPORTANTE:

Cuando el niño no tiene hambre y rechaza la comida, no debe castigársele ni obligarle a que coma. Cuando esto ocurre, es mejor darle un poco de jugo de frutas: naranja, mandarina o zumo de uva solo o mezclado con agua. El zumo de estas frutas abre el apetito y evita el raquitismo.

Con la reforma de la alimentación se inicia la gran reforma de la Vida total, porque la alimentación cambia la sangre, el sistema nervioso, el carácter, las ideas y hasta el sentimiento del hombre.

N. CAPO.

ESCULTISMO

La mayoría de los españoles vivimos algo retrasadillos referente a cultura física y estamos perdonados, pues si no nos llega para cubrir las más perentorias necesidades, ¿cómo vamos a gastar en libros o dedicarnos al deporte? Somos refractarios a toda innovación práctica, pero si se trata de implantar modas y ridiculeces que nos llegan del extranjero, para eso nos pintamos solos. ¿Para qué poner ejemplos si los hechos lo evidencian a cada paso? Cada uno que haga su santa voluntad, pero por deber de conciencia no debemos poner cortapisas a los que luchan por la regeneración de la raza; y si bien hay que preocuparse antes del alma que del cuerpo rechazando monomanías, extravagancias y fantasías, no debemos olvidar que no puede haber inteligencia sana sin cuerpo sano, y que la belleza moral difícilmente se alberga en seres entecos y ruínes por la misma razón que no pueden dar fruto las plantas raquíticas arraigadas sobre la superficie de las rocas o en suelo estéril.

Recuerdo que a los simpáticos exploradores se les recibía, hace años, con burlas y chacotas, cuando volvían honradamente de pasar la tarde a pleno sol. A los primeros balompedistas también se les miraba como bichos raros; claro está que con sus camisetas abigarradas eclipsaban a las cebras, colibríes, langostinos y a los siete colores del arco iris. ¡Qué de denuestos contra los pelotaris!

Más hay que reconocer que gracias a ellos, nuestra juventud se aficionó a los deportes, y hoy, lo mismo el señorito que el estudiante y el obrero hemos ganado con la innovación.

¡Lástima también que no se considere como asignatura docente la gimnasia rítmica del doctor Dalcroce, y que el Ministro de Instrucción Pública no tome el asunto como cosa propia; pues en Alemania se considera reglamentaria hace muchos años y en Francia y Bélgica donde resurgió se han fijado normas y formado profesores para dicho fin. No es cosa nueva, pues en Grecia ya se practicaba en tiempos de Pericles y gracias a los Juegos Gímnicos—desnudos—a compás de la música, unidos a otras disciplinas del aber humano, culminó la grandeza de la raza ateniense, jamás igualada por la posteridad.

Ya que hemos hablado del desnudismo—¡Qué rubor entre los timoratos del siglo XX!—voy a glosar una crónica de Marsillac, colaborador de «La Vanguardia», que él con sus comentarios un poco amarillos, me la desplaza a retaguardia; porque si coincido con él, que se debe meter en la cárcel a los inmorales o sinvergüenzas que se presentan desnudos en lugares frecuentados por el público, disiento en que hay que respetar a los que por prescripción médica toman baños de sol recatados en la soledad donde nadie debe ir a molestarlos. Es un tema este muy delicado para desarrollarlo en dos cuartillas; pero ¡en fin! para el buen entendedor pocas palabras bastan. ¿Por qué un niño desnudo no nos resulta indecoroso? ¿Por qué cuando su madre le da el pecho nosotros santificamos su desnudez? Donde resulta que todo es cuestión de educación y no está la falta en la carne, sino en la forma de exhibirla, pues más inmoral resulta un ligero escote abierto con coquetería para que buceen los curiosos que la excelsa apari-

EXCURSION NATURISTA A SOLANAS

COSTE DEL VIAJE: Mujeres, 4 pesetas; Hombres 5 pesetas:—Ida y Vuelta.

El domingo día 24 de abril, a las 8 de la mañana en la Plaza de la Universidad.-Paisajes y vistas naturales muy hermosas a 800 metros de altura, piscinas de agua para bañarse. Los que deseen comer y comprar queso, leche, huevos, setas y ensaladas, en la finca pueden adquirirlo a precios módicos. - No deje V. de acudir con su familia y disfrutará las delicias de Naturaleza y la franca camaradería naturista. - Un día de baño de Naturaleza, vale todo el oro acomulado en 50 años por un hombre!

Nota: Los que tengan aparatos fotográficos pueden llevarlos.

ción de la Diosa Afrodita surgiendo entre las olas en palpitante encarnación. ¿Podríamos mantener el culto a la belleza si no fuera por las eternas obras de preclaros artistas? ¿Quién será el troglodita que se atreva a censurar los lienzos del Ticiano: «Flora», «Amor Místico y Profano», «La Venus del Espejo», de Velázquez, y «La Maja», de Goya? ¡Estamos frescos! exclamarán aquellos que un falso concepto de la vida les prohibe estas ligerezas de atavío. Y yo les pregunto: ¿Cómo vestían nuestros primeros padres Adán y Eva? Y ¿qué sucede con los famosos Frescos del Vaticano, que de tan frescos que están se le agrieta la epidermis? ¿Y con las estátuas de los museos y jardines públicos, limpias de velo y gasa? Miremos como artistas y nunca tendremos por qué avergonzarnos; más para los que se sientan garañones, que se estén en el establo, pues bien sabemos que hay miradas que desnudan y manchan, no menos sucias que los pensamientos que sienten algunas pesonas bajando los ojos para disimularlos mejor.

La tolerancia cortés y razonada indica altruismo y sentido común; y si bien ridiculizo el recato de aquella Virginia que en un naufragio cerca de la costa prefirió morir en su camarote, a ser salvada entre los rudos brazos de un marino—romanticismos de San Piere—, y animo a la virgen consciente para que no sienta escrúpulo al mostrar al médico o practicante el golondrino—abceso en la axila—que le hace sufrir, también aliento esa digna cruzada contra libros, revistas, películas y teatros sicalípticos que alejados del mandato bíblico: «creced y multiplicaos», no tienen más objeto que despertar y ostigar a esa fierecilla llamada lujuria; así que ¡Paso a la ética y estética; pero no cerremos los ojos ante la belleza plástica que alegra la Tierra cantando las glorias de su Creador!

E. JIMÉNEZ DE BUEN (N. UBED).

LA QUIROPRÁCTICA



La Quiropráctica es una idea nueva pero no una nueva teoría. Una teoría no es una verdad demostrada; y buenos ejemplos de ellos son la teoría de los gérmenes y las patologías solidística, celular y experimental, humoral y mil teorías más que constituyen otros tantos problemas desconcertantes para los médicos de buena fe.

La Quiropráctica es un descubrimiento nuevo de un principio viejo, como lo fueron en su día el poder de la energía eléctrica y la substitución del aire por la sangre en las arterias de los seres vivientes; pues la electricidad y los impulsos mentales han existido siempre.

Palmer ha tenido la misión científica de descubrir y demostrar con la Quiropráctica que los impulsos mentales constituyen el secreto de la salud, pues son los que suministran la fuerza que la economía humana emplea en su metabolismo. La fuerza es sencillamente un elemento de la *ley universal* de la Naturaleza, y sólo en este sentido empleamos la expresión: «impulsos mentales». Las células de los tejidos carecen por sí de potencia vital y necesitan la fuerza de los impulsos eléctrico-mentales para la explosión del oxígeno contenido en las células sanguíneas en creación-expansión.

El hombre puede domeñar y ha domeñado la fuerza eléctrica en la dínamo. Puede proyectársela a través de un sistema de alambres para convertirla en luz, calor y movimiento. Si oponemos un obstáculo a los impulsos eléctricos que fluyen por los alambres, su acción disminuye; la luz se obscurece; el calor decrece; el movimiento se retarda. Si la interceptación es completa, cesa toda función. Vuélvase a dar paso a la corriente, y la luz brillará; ciérrese la llave, y la corriente se interrumpirá. Este es un buen símil de la manifestación de la vida en el cuerpo humano. El cerebro corresponde a la dínamo eléctrica, y de él parten los impulsos mentales; es decir, las corrientes eléctricas humanas, y se proyectan constantemente a todas las células de los tejidos del hombre o del animal.

La distribución de los nervios—que tienen su origen en el cerebro—a todos los órganos y tejidos corresponde a la energía eléctrica. El aprovechamiento del 100 por 100 de los impulsos mentales, o sea la expresión funcional completa, continua y normal del flúido mental es la vida—la salud normal.

La médula espinal se compone de innumerables filamentos, que salen del cráneo por el FORAMEN MAGNUM que se halla en su base y atraviesan todo el canal formado por la unión de las vértebras o sea la columna vertebral. Cada filamento nervioso de todos los distribuídos entre los tejidos del cuerpo tienen su origen en alguno de los treinta y un pares de nervios, que, procedentes de la médula espinal, pasan por entre estas vértebras, movibles y articuladas, para su correspondiente destino. Estos son hechos clínicamente comprobados. Los nervios no poseen por sí fuerza ni poder, a pesar de la teoría de una acción independiente a través de los plexos nerviosos simpáticos. Son simplemente conductores de los impulsos mentales desde el cerebro a toda las partes del cuerpo.

Esta fuerza mental expresada en función orgánica, que hace latir al corazón, eliminar a los riñones, secretar al hígado, digerir al estómago y los intestinos, etcétera, se halla bajo el régimen de una *inteligencia innata por algunos erróneamente llamada* MENTE *subconsciente*. Esta inteligencia es la que preside toda función involuntaria. Es uno de los principios fijos de la Inteligencia Universal manifestada en toda vida. Decir que es la Naturaleza que actúa en nosotros no basta para expresar su sabiduría discernidora, que se manifiesta en los fenómenos naturales.

El Dr. B. J. Palmer es el descubridor y demostrador de este principio en el hombre: la corriente de impulsos mentales bajo el régimen de una inteligencia innata.

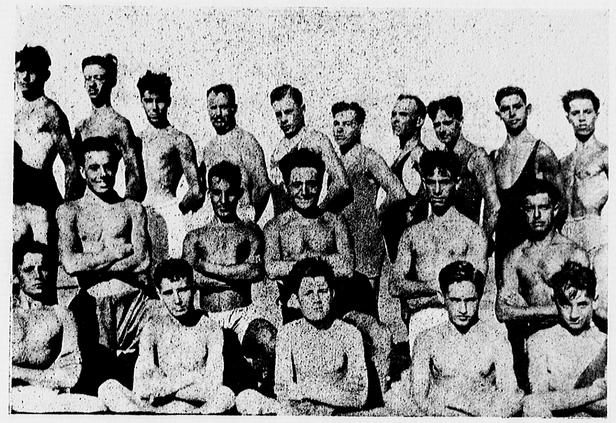
Fácilmente comprenderán los pensadores que si uno o más huesos de la columna vertebral se descoyuntan o sublaxan de su posición normal por alguna concusión de fuerzas externas: golpe, caída o estirón, y oprime uno o más de estos treinta y un pares de nervios, habrá una obstrucción de la corriente de impulsos mentales proporcional a la magnitud de la desviación, y, por consecuencia, una disminución en la ex-

FIESTA LITERARIA NATURISTA

El día 1.º de mayo, a las 5 y media de la tarde, en la calle de Alcoy, 2 y 10, Bonanova. - Habrá selección musical y conferencias naturistas sobre la alimentación, educación sexual y recital de poesías filosóficas.

No faltéis a la fiesta!

La juventud masculina y el Desnudismo



El sol y el aire libre dá vida y optimismo, creadores de energía, fuerza y Vitalismo!

20 jóvenes Desnudistas de Lisboa entre los que se encuentran los Profesores: José Lión de Castro y Antonio Martins Cavaco de nuestra redacción. Es verdaderamente halagador el incremento que va tomando cada día en la nación hermana el Naturo - Desnudismo, porque hasta pocos años apenas se conocía, y hoy hay grandes núcleos de fervorosas voluntades que hacen de sus estímulos neuro-musculares un "pan nuestro de cada día" y así la raza se regenera y hace fuerte en plena Naturaleza y no en los cines y en los cafés que son por lo general centros de vicios y corrupción.

EL DIA 24 DE ABRIL EXCURSION COLECTIVA A LA COLONIA SOLANAS DE SAN FELIU DE CODINAS.

ACUDID TODOS! HAY PISCINA Y HERMOSOS PANORAMAS!

La labor del Profesor A. M. Cavaco



Después de practicar ejercicios al aire libre y que es de graduado, fino y profundo estímulo en las celdillas pulmonares con las prácticas de Educación físico-Biológica (gimnasia sin aparatos) posan para nuestra revista. Como decimos el Profesor Cavaco es un gran entusiasta de la Libre cultura al natural, un perfecto dominador de sus músculos y se dedica a enseñar—todas las mañanas en nuestra administración, a niños y a jóvenes de ambos sexos la cultura respiratoria — Le felicitamos para bien del mundo.

ción de la Diosa Afrodita surgiendo entre las olas en palpitante encarnación. ¿Podríamos mantener el culto a la belleza si no fuera por las eternas obras de preclaros artistas? ¿Quién será el troglodita que se atreva a censurar los lienzos del Ticiano: «Flora», «Amor Místico y Profano», «La Venus del Espejo», de Velázquez, y «La Maja», de Goya? ¡Estamos frescos! exclamarán aquellos que un falso concepto de la vida les prohibe estas ligerezas de atavío. Y yo les pregunto: ¿Cómo vestían nuestros primeros padres Adán y Eva? ¿Y qué sucede con los famosos Frescos del Vaticano, que de tan frescos que están se le agrieta la epidermis? ¿Y con las estátuas de los museos y jardines públicos, limpias de velo y gasa? Miremos como artistas y nunca tendremos por qué avergonzarnos; más para los que se sientan garañones, que se estén en el establo, pues bien sabemos que hay miradas que desnudan y manchan, no menos sucias que los pensamientos que sienten algunas pesonas bajando los ojos para disimularlos mejor.

La tolerancia cortés y razonada indica altruismo y sentido común; y si bien ridiculizo el recato de aquella Virginia que en un naufragio cerca de la costa prefirió morir en su camarote, a ser salvada entre los rudos brazos de un marino—romanticismos de San Pierre—, y animo a la virgen consciente para que no sienta escrúpulo al mostrar al médico o practicante, el golondrino—absceso en la axila—que le hace sufrir, también aliento esa digna cruzada contra libros, revistas, películas y teatros sicalípticos que alejados del mandato bíblico: «creced y multiplicaos», no tienen más objeto que despertar y ostigar a esa fierecilla llamada lujuria; así que ¡Paso a la ética y estética; pero no cerremos los ojos ante la belleza plástica que alegra la Tierra cantando las glorias de su Creador!

E. JIMÉNEZ DE RUEN. (N. UBED).

LA QUIROPRÁCTICA



La Quiropráctica es una idea nueva pero no una nueva teoría. Una teoría no es una verdad demostrada; y buenos ejemplos de ellos son la teoría de los gérmenes y las patologías solidística, celular y experimental, humoral y mil teorías más que constituyen otros tantos problemas desconcertantes para los médicos de buena fe.

La Quiropráctica es un descubrimiento nuevo de un principio viejo, como lo fueron en su día el poder de la energía eléctrica y la substitución del aire por la sangre en las arterias de los seres vivientes; pues la electricidad y los impulsos mentales han existido siempre.

Palmer ha tenido la misión cienúfica de descubrir y demostrar con la Quiropráctica que los impulsos mentales constituyen el secreto de la salud, pues son los que suministran la fuerza que la economía humana emplea en su metabolismo. La fuerza es sencillamente un elemento de la *ley universal* de la Naturaleza, y sólo en este sentido empleamos la expresión: «impulsos mentales». Las células de los tejidos carecen por sí de potencia vital y necesitan la fuerza de los impulsos eléctrico-mentales para la explosión del oxígeno contenido en las células sanguíneas en creación-expansión.

El hombre puede domeñar y ha domeñado la fuerza eléctrica en la dinamo. Puede proyectársela a través de un sistema de alambres para convertirla en luz, calor y movimiento. Si oponemos un obstáculo a los impulsos eléctricos que fluyen por los alambres, su acción disminuye, la luz se obscurece; el calor decrece, el movimiento se retarda. Si la interceptación es completa, cesa toda función. Vuélvase a dar paso a la corriente, y la luz brillará; ciérrese la llave, y la corriente se interrumpirá. Este es un buen símil de la manifestación de la vida en el cuerpo humano. El cerebro corresponde a la dinamo eléctrica, y de él parten los impulsos mentales; es decir, las corrientes eléctricas humanas, y se proyectan constantemente a todas las células de los tejidos del hombre o del animal.

La distribución de los nervios—que tienen su origen en el cerebro—a todos los órganos y tejidos corresponde a la energía eléctrica. El aprovechamiento del 100 por 100 de los impulsos mentales, o sea la expresión funcional completa, continua y normal del flúido mental es la vida—la salud normal.

La médula espinal se compone de innumerables filamentos, que salen del cráneo por el FORAMEN MAGNUM que se halla en su base y atraviesan todo el canal formado por la unión de las vértebras o sea la columna vertebral. Cada filamento nervioso de todos los distribuídos entre los tejidos del cuerpo tienen su origen en alguno de los treinta y un pares de nervios, que, procedentes de la médula espinal, pasan por entre estas vértebras, movibles y articuladas, para su correspondiente destino. Estos son hechos clínicamente comprobados. Los nervios no poseen por sí fuerza ni poder, a pesar de la teoría de una acción independiente a través de los plexos nerviosos simpáticos. Son simplemente conductores de los impulsos mentales desde el cerebro a toda las partes del cuerpo.

Esta fuerza mental expresada en función orgánica, que hace latir al corazón, eliminar a los riñones, secretar al hígado, digerir al estómago y los intestinos, etcétera, se halla bajo el régimen de una *inteligencia innata por algunos erróneamente llamada* MENTE *subconsciente*. Esta inteligencia es la que preside toda función involuntaria. Es uno de los principios fijos de la Inteligencia Universal manifestada en toda vida. Decir que es la Naturaleza que actúa en nosotros no basta para expresar su sabiduría discernidora, que se manifiesta en los fenómenos naturales.

El Dr. B. J. Palmer es el descubridor y demostrador de este principio en el hombre: la corriente de impulsos mentales bajo el régimen de una inteligencia innata.

Fácilmente comprenderán los pensadores que si uno o más huesos de la columna vertebral se descoyuntan o sublaxan de su posición normal por alguna concusión de fuerzas externas: golpe, caída o estirón, y oprime uno o más de estos treinta y un pares de nervios, habrá una obstrucción de la corriente de impulsos mentales, proporcional a la magnitud de la desviación, y, por consecuencia, una disminución en la ex-

FIESTA LITERARIA NATURISTA

El día 1.º de mayo, a las 5 y media de la tarde, en la calle de Alcoy, 2 y 10, Bonanova. - Habrá selección musical y conferencias naturistas sobre la alimentación, educación sexual y recital de poesías filosóficas.

No faltéis a la fiesta!

La juventud masculina y el Desnudismo



El sol y el aire libre dá vida y optimismo, creadores de energía, fuer- :: za y Vitalismo! ::

20 jóvenes Desnudistas de Lisboa entre los que se encuentran los Profesores: José Lión de Castro y Antonio Martins Cavaco de nuestra redacción. Es verdaderamente halagador el incremento que va tomando cada día en la nación hermana el Naturo - Desnudismo, porque hasta pocos años apenas se conocía, y hoy hay grandes núcleos de fervorosas voluntades que hacen de sus estímulos neuro-musculares un "pan nuestro de cada día" y así la raza se regenera y hace fuerte en plena Naturaleza y no en los cines y en los cafés que son por lo general centros de vicios y corrupción.

EL DIA 24 DE ABRIL EXCURSION COLECTIVA A LA COLONIA SOLANAS DE SAN FELIU DE CODINAS.

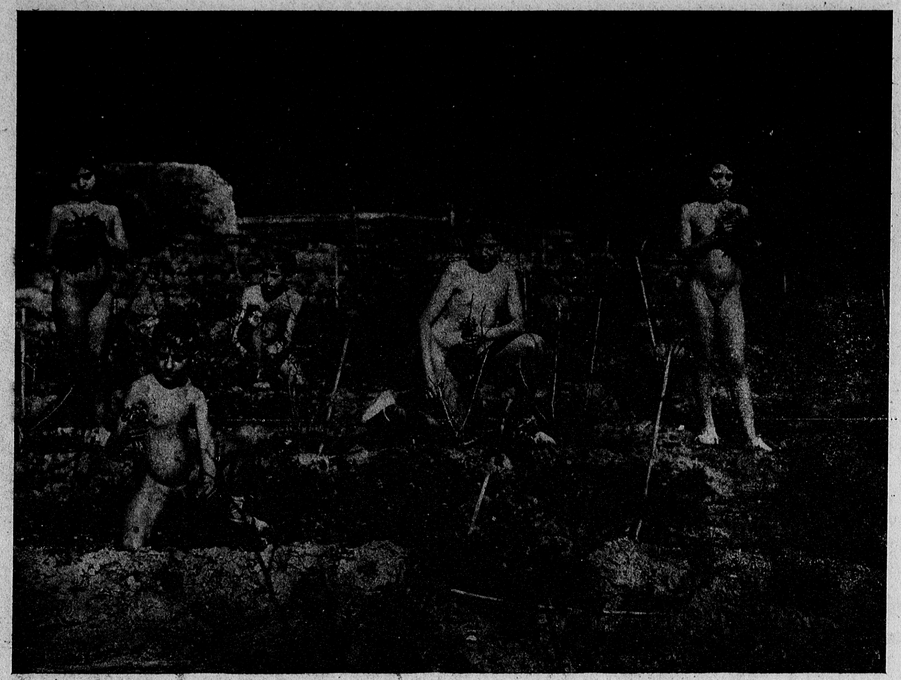
ACUDID TODOS! HAY PISCINA Y HERMOSOS PANORAMAS!

La labor del Profesor A. M. Cavaco



Después de practicar ejercicios al aire libre y que es de graduado, fino y profundo estímulo en las celdillas pulmonares con las prácticas de Educación físico - Biológica (gimnasia sin aparatos) posan para nuestra revista. Como decimos el Profesor Cavaco es un gran entusiasta de la Libre cultura al natural, un perfecto dominador de sus músculos y se dedica a enseñar—todas las mañanas en nuestra administración, a niños y a jóvenes de ambos sexos la cultura respiratoria — Le felicitamos para bien del mundo.

Dejad que los niños amen al sol y a las flores...!



LOS NIÑOS JUNTANDO VIOLETAS EN EL BOSQUE

Este es
el Desnudismo
nuestro, nuestro supremo
ideal. Uno de los puntos cardinales
que debieran tener en cuenta los padres y
las madres con sus niños es el culto del Desnudo al
campo libre y entre flores! Porqué? Es muy sencillo. No hay
nada que destruya tanto la inapetencia, el raquitismo, la anemia y clo-
rosis que sufren los niños de nuestro siglo, como la vida en plena Naturaleza.
Los niños instintivamente son naturistas, es decir, amantes de las flores y de las frutas. A
todos ellos les agrada jugar desnudos y al sol, y si hay agua, barro y arena les gusta chapotear y embadurnarse
con esos elementos de la Madre Tierra. La vida semi-salvaje regenera al hombre corrompi-
do, la vida entre flores dulcifica y sutiliza el caracter del niño. El niño busca, la na-
turaleza ofrece. El alma del niño canta, la naturaleza con su eco y sus
ondas transporta la vibración a todos los confines del mun-
do, y éste mundo, que somos nosotros mismos, acep-
ta todo lo que es pureza y candidez espon-
tánea, como nuestros ojos, la luz,
para la lámpara de la vida
que no se extin-
gue nunca!

El Desnudismo en Cataluña

Lo crean o no nuestros pretendidos
adversarios y detractores, nuestro desnudismo es un desnudismo maestro,
eso es: eminentemente moral en colec-
tividad, libre de falsos pudores y de perjuicios arcáicos y musulmanizados.
Nuestro desnudismo psíquico es puro,
(hemos de decirlo bien alto) nuestro desnudismo es casto y santo como lo
saben comprender los varones Natu-
ristas, los bravos héroes que transmutan los impulsos sexuales en pensa-
mientos de fraternidad y amor espiri-
tual, único hálito que sostiene al mundo. Nuestro Desnudismo no es forza-
do, nuestro culto no es impuesto, no
es sectario ni es escolástico, sinó que es libre y voluntario. No necesitamos
hojas de parra, ni candados, ni guar-
dianes, ni sanciones, cada cual tiene (para ser Naturista filósofo convencido)
una gran coraza interna, la coraza de la
virtud, la idea madre de no interesarnos nada más que la Belleza Espiritual
de la silueta humana y no la carne ma-
terial que embrutece y degenera al hombre! Bienaventurados los que buscan
la carne del espíritu!



Nuestro fotógrafo acaba de sorprender a este grupo de convencidos desnudistas haciendo gimnasia muscu-
lar y respiratoria (sin aparatos) el día de la excursión a la Garriga, tan memorable y grata para nosotros.

"AMAOS LOS UNOS A LOS OTROS"

DIJO CRISTO ▼



Los niños, los hombres y las flores se aman los unos con los otros cuando en el campo se encuentran y hasta con las vaquitas, con las cabritas y las ovejitas se siente *uno* con ellos al internarse en la Naturaleza. Así se hizo y se sintió en el memorable día 13 de marzo en el que grandes y pequeños acudimos a la gran excursión colectiva organizada por "PENTALFA", de la cual es parte de los concurrentes esta fotografía que ofrecemos aquí al lector. El Profesor: Capo es el que está descalzo, con camisa sport, y a la izquierda del lector, sentado. Recordamos a nuestros lectores se interese acudir a la gran excursión que tenemos proyectada a Solanas el día 24!

DOS DESNUDISTAS ESCUCHANDO EL CANTO DE UN RUISEÑOR EN EL BOSQUE

Luz en el alma y en el cuerpo! Eso es Desnudismo!



El Desnudismo no es solo tomar baños de sol, sino educación sexual-moral, no conocida hasta hoy.

Como esa luz primaveral que penetra como una alegría y una esperanza en el alma de los enamorados cuando se encuentran sus ojos, así es la luz matutina y la luz del sol al despertar del alba dando un tono de resurgimiento vital a nuestras células físicas que buscan el dorado beso del astro rey como buscan los jóvenes enamorados en el idilio del bosque virgen la voz del silencio!

presión de la vida; lo cual implica enfermedad: la luz se vuelve opaca. Sentaos sobre una pierna y ésta se dormirá, porque habéis interceptado la corriente. El pie ha quedado paralizado por algún tiempo. Poned el pie sobre la manga de agua y ésta no podrá correr libremente.

¿Medicinaríamos la boca de la manga? o ¿retiraríamos el pie? ¿Cuál de ambos procedimientos nos aconsejará la razón como mejor?

El verdadero quiropráctico es un mecánico. No recurre al masaje ni se pone a remendar la boca de la manga. Posee el arte de ajustar la máquina humana; va derecho a donde radica el mal; devuelve a la vértebra subluxada su natural posición sin otro aparato que las manos desnudas, y ve que la recuperación de la salud permanente ha sido posible por haber restablecido el libre acceso de la fuerza o impulsos de vida a los órganos enfermos. Si la séptima vértebra dorsal se halla fuera de posición, oprimiendo el nervio correspondiente, es indudable que el estómago que recibe su fuerza de éste, no podrá digerir bien los alimentos. No recibe la cantidad total de los impulsos que le corresponden; y de ahí la indigestión. Cuando el quiropráctico devuelve la vértebra subluxada a su posición normal haciendo fluir la cantidad total de los impulsos mentales y normalizar por ende la función, la enfermedad cesa. ¿No parece esto razonable? Hablando metafóricamente, el quiropráctico ha separado el pie de la manga, y la consecuencia es natural.

El estudio de la quiropráctica debiera ocupar una gran parte del proceso educativo de todo médico, sea cualquiera la escuela a que pertenezca. Los quiroprácticos no tienen empleo para tanto conocimiento inútil como nos obligan a asimilar en nuestras *actuales escuelas de medicina*. Los ajustes quiroprácticos devuelven la salud sin estudios superfluos; y por la salud dan los enfermos el dinero.

Los rápidos resultados que con frecuencia se obtienen en muchas enfermedades demuestran la verdad del principio, resolviendo así el problema de la causa de la mayor parte de las enfermedades.

Puede en algunos casos de verdadera necesidad no haber error en tomar un medicamento para estimular, por ejemplo, los intestinos afectados de un estreñimiento crónico, o en tomar un narcótico, bajo prescripción médica, cuando el dolor, como sucede en algunas enfermedades, es, al principio, insoportable; pero es indudable que, una vez restablecida la salud de los órganos por una corriente continua de impulsos mentales, absorbiendo tumores, reduciendo las inflamaciones, extinguiendo las fiebres, las aplicaciones medicinales son innecesarias. ¿Podría un cambio de lámpara remediar el cortocircuito de un conductor? La causa es la que hay que remover.

F. A. Hall.

SOCIEDAD NATURISTA DE BARCELONA

La Sociedad Naturista se ha trasladado a la calle de Raurich, 14, pral. 3.ª. Permanece abierta cada día de 8 a 10 de la noche. Excepto los sábados y domingos.

Efectúanse cursillos sobre higiene, conferencias filosóficas, clases de rítmica, gimnasia. Lecturas comentadas. Ahora abierta a todo el mundo para el intercambio de apreciaciones. Biblioteca y sala de lecturas, duchas...

La inauguración tendrá lugar el domingo día 17 de abril a las cinco de la tarde. Tomarán parte valiosos elementos y se efectuará la apertura del II Salón de Arte Naturista.

Nuestro número extraordinario

Ha merecido los más entusiastas elogios por parte de nuestros abonados y fortuitos lectores, a esto inducidos, por nuestra intensa y sostenida propaganda en favor de PENTALFA.

Este nos ha felicitado por la acertada elección de las fotografías destinadas a prestar el mayor realce al texto; ese, por la disposición y belleza de la inserta en la portada, la cual basta, por sí sola, a llenar de encanto los ojos, y el alma de éxtasis de la admiración; aquél nos alienta a perseverar en la prédica de nuestro postulado dietético; el de más allá, en fin, nos induce a persistir en nuestro propósito de fomentar, por lo menos, en el país, los caminos nudistas para educar, dignificar y regenerar la raza.

A todos hemos de procurar complacer, pues nuestras facultades, por irresistible vocación, las hemos consagrado al mejoramiento de la especie, y cuando conseguimos cosechar los primeros y sazonados frutos de las semillas previamente esparcidas, es para prepararnos a la ordenación de votos mayores y no para dejar colgados los hábitos.

A otros la misión homicida, asesina, sabiamente enseñada en la Facultad, de dirigir la proa del navío de la salud hacia los arrecifes y escollos de las carnes, del tabaco, del alcohol, de los específicos, de los sueros, de las vacunas y de los inyectables múltiples, para llevar a la muerte a la carga y al pasaje confiados a nuestra pericia y custodia; a otros la tarea de disimular, de desvitalizar con los manteos de la hipocresía y de la ignorancia, la estatuaria humana labrada por el genio divino de la vida; nosotros, asidos, aferrados al timón de la nave de la salud, caminaremos constantemente con rumbo a las márgenes pobladas de naranjos, limoneros, palmeras, avellanos y nogales; a los campos de regadío serpenteados por los arabescos de las matas de los melones, de las sandías y de las calabazas; nosotros, en lugar de sustraer el desnudo a la acción tónica del sol, del aire, del agua, en donación amorosa y voluntaria, lo brindaremos a la acción fecundante de la trinidad procreadora de cuerpos sanos, bellos y robustos.

El secreto del éxito alcanzado por nuestro Número Extraordinario de Año Nuevo, en esto radica, y no en cosa alguna diferente. En asentarnos en bases cimentadas en principios inconmovibles y eternos. Conquístase la naturaleza cósmica y la humana por medio de la obediencia a sus leyes, no procediendo contra ellas forzándolas, violándolas desconsiderada y brutalmente.

VOCES DE ALIENTO

Sr. Director de la Revista «PENTALFA»:

Habiendo recibido mi esposo estos días un número de «Pentalfa», con el encargo de hacer propaganda, tengo el gusto de comunicarle en su nombre, puesto que a mí ya me conoce usted de referencia por mi padre Julián Piñango, que en esta localidad no se puede hacer nada por ahora, pues las gentes de aquí sienten un santo horror a toda tendencia moderna y prefieren vivir dentro de sus normas estrechas y arcaicas.

De todos modos, nosotros vamos difundiendo las nuevas teorías siempre que tenemos ocasión y con el tiempo algún fruto dará esta labor.

Aprovecho esta ocasión para saludar a usted y a su esposa, de la que tanto y tan bien me han hablado mis padres, y espero que se presente otra oportunidad de poder serle más útil.

Queda de usted amiga y servidora,

María Piñango.

POSTALES NATURISTAS Acabamos de publicar un interesante modelo de postales con un regalo de 5 pesetas para el comprador y las vendemos a 10 cts. cada una.

"AMAOS LOS UNOS A LOS OTROS"

DIJO CRISTO ▼



Los niños, los hombres y las flores se aman los unos con los otros cuando en el campo se encuentran y hasta con las vaquitas, con las cabritas y las ovejitas se siente *uno* con ellos al internarse en la Naturaleza. Así se hizo y se sintió en el memorable día 15 de marzo en el que grandes y pequeños acudimos a la gran excursión colectiva organizada por "PENTALFA", de la cual es parte de los concurrentes esta fotografía que ofrecemos aquí al lector. El Profesor: Capo es el que está descalzo, con camisa sport, y a la izquierda del lector, sentado. Recordamos a nuestros lectores se interese acudir a la gran excursión que tenemos proyectada a Solanas el día 24!

DOS DESNUDISTAS ESCUCHANDO EL CANTO DE UN RUISEÑOR EN EL BOSQUE

Luz en el alma y en el cuerpo! Eso es Desnudismo!



El Desnudismo no es solo tomar baños de sol, sino educación sexual-moral, no conocida hasta hoy.

Como esa luz primaveral que penetra como una alegría y una esperanza en el alma de los enamorados cuando se encuentran sus ojos, así es la luz matutina y la luz del sol al despertar del alba dando un tono de resurgimiento vital a nuestras células físicas que buscan el dorado beso del astro rey como buscan los jóvenes enamorados en el idilio del bosque virgen la voz del silencio!

presión de la vida; lo cual implica enfermedad: la luz se vuelve opaca. Sentaos sobre una pierna y ésta se dormirá, porque habéis interceptado la corriente. El pie ha quedado paralizado por algún tiempo. Poned el pie sobre la manga de agua y ésta no podrá correr libremente.

¿Medicinaríamos la boca de la manga? o ¿retiraríamos el pie? ¿Cuál de ambos procedimientos nos aconsejará la razón como mejor?

El verdadero quiropráctico es un mecánico. No recurre al masaje ni se pone a remendar la boca de la manga. Posee el arte de ajustar la máquina humana; va derecho a donde radica el mal; devuelve a la vértebra subluxada su natural posición sin otro aparato que las manos desnudas, y ve que la recuperación de la salud permanente ha sido posible por haber restablecido el libre acceso de la fuerza o impulsos de vida a los órganos enfermos. Si la séptima vértebra dorsal se halla fuera de posición, oprimiendo el nervio correspondiente, es indudable que el estómago que recibe su fuerza de éste, no podrá digerir bien los alimentos. No recibe la cantidad total de los impulsos que le corresponden; y de ahí la indigestión. Cuando el quiropráctico devuelve la vértebra subluxada a su posición normal haciendo fluir la cantidad total de los impulsos mentales y normalizar por ende la función, la enfermedad cesa. ¿No parece esto razonable? Hablando metafóricamente, el quiropráctico ha separado el pie de la manga, y la consecuencia es natural.

El estudio de la quiropráctica debiera ocupar una gran parte del proceso educativo de todo médico, sea cualquiera la escuela a que pertenezca. Los quiroprácticos no tienen empleo para tanto conocimiento inútil como nos obligan a asimilar en nuestras *actuales escuelas de medicina*. Los ajustes quiroprácticos devuelven la salud sin estudios superfluos; y por la salud dan los enfermos el dinero.

Los rápidos resultados que con frecuencia se obtienen en muchas enfermedades demuestran la verdad del principio, resolviendo así el problema de la causa de la mayor parte de las enfermedades.

Puede en algunos casos de verdadera necesidad no haber error en tomar un medicamento para estimular, por ejemplo, los intestinos afectados de un estreñimiento crónico, o en tomar un narcótico, bajo prescripción médica, cuando el dolor, como sucede en algunas enfermedades, es, al principio, insoportable; pero es indudable que, una vez restablecida la salud de los órganos por una corriente continua de impulsos mentales, absorbiendo tumores, reduciendo las inflamaciones, extinguiendo las fiebres, las aplicaciones medicinales son innecesarias. ¿Podría un cambio de lámpara remediar el cortocircuito de un conductor? La causa es la que hay que remover. F. A. HALL.

SOCIEDAD NATURISTA DE BARCELONA

La Sociedad Naturista se ha trasladado a la calle de Raurich, 14, pral. 3.ª. Permanece abierta cada día de 8 a 10 de la noche. Excepto los sábados y domingos.

Efectúanse cursillos sobre higiene, conferencias filosóficas, clases de rítmica, gimnasia. Lecturas comentadas. Ahora abierta a todo el mundo para el intercambio de apreciaciones. Biblioteca y sala de lecturas, duchas...

La inauguración tendrá lugar el domingo día 17 de abril a las cinco de la tarde. Tomarán parte valiosos elementos y se efectuará la apertura del II Salón de Arte Naturista.

Nuestro número extraordinario

Ha merecido los más entusiastas elogios por parte de nuestros abonados y fortuitos lectores, a esto inducidos, por nuestra intensa y sostenida propaganda en favor de PENTALFA.

Este nos ha felicitado por la acertada elección de las fotografías destinadas a prestar el mayor realce al texto; ese, por la disposición y belleza de la inserta en la portada, la cual basta, por sí sola, a llenar de encanto los ojos, y el alma de éxtasis de la admiración; aquél nos alienta a perseverar en la prédica de nuestro postulado dietético; el de más allá, en fin, nos induce a persistir en nuestro propósito de fomentar, por lo menos, en el país, los caminos nudistas para educar, dignificar y regenerar la raza.

A todos hemos de procurar complacer, pues nuestras facultades, por irresistible vocación, las hemos consagrado al mejoramiento de la especie, y cuando conseguimos cosechar los primeros y sazonados frutos de las semillas previamente esparcidas, es para prepararnos a la ordenación de votos mayores y no para dejar colgados los hábitos.

A otros la misión homicida, asesina, sabiamente enseñada en la Facultad, de dirigir la proa del navío de la salud hacia los arrecifes y escollos de las carnes, del tabaco, del alcohol, de los específicos, de los sueros, de las vacunas y de los inyectables múltiples, para llevar a la muerte a la carga y al pasaje confiados a nuestra pericia y custodia; a otros la tarea de disimular, de desvitalizar con los manteos de la hipocresía y de la ignorancia, la estatuaria humana labrada por el genio divino de la vida; nosotros, asidos, aferrados al timón de la nave de la salud, caminaremos constantemente con rumbo a las márgenes pobladas de naranjos, limoneros, palmeras, avellanos y nogales; a los campos de regadío serpenteados por los arabescos de las matas de los melones, de las sandías y de las calabazas; nosotros, en lugar de sustraer el desnudo a la acción tónica del sol, del aire, del agua, en donación amorosa y voluntaria, lo brindaremos a la acción fecundante de la trinidad procreadora de cuerpos sanos, bellos y robustos.

El secreto del éxito alcanzado por nuestro Número Extraordinario de Año Nuevo, en esto radica, y no en cosa alguna diferente. En asentarnos en bases cimentadas en principios inconmovibles y eternos. Conquístase la naturaleza cósmica y la humana por medio de la obediencia a sus leyes, no procediendo contra ellas forzándolas, violándolas desconsiderada y brutalmente.

VOCES DE ALIENTO

Sr. Director de la Revista «PENTALFA»:

Habiendo recibido mi esposo estos días un número de «Pentalfa», con el encargo de hacer propaganda, tengo el gusto de comunicarle en su nombre, puesto que a mí ya me conoce usted de referencia por mi padre Julián Piñango, que en esta localidad no se puede hacer nada por ahora, pues las gentes de aquí sienten un santo horror a toda tendencia moderna y prefieren vivir dentro de sus normas estrechas y arcaicas.

De todos modos, nosotros vamos difundiendo las nuevas teorías siempre que tenemos ocasión y con el tiempo algún fruto dará esta labor.

Aprovecho esta ocasión para saludar a usted y a su esposa, de la que tanto y tan bien me han hablado mis padres, y espero que se presente otra oportunidad de poder serle más útil.

Queda de usted amiga y servidora,

MARÍA PIÑANGO.

POSTALES NATURISTAS Acabamos de publicar un interesante modelo de postales con un regalo de 3 pesetas para el comprador y las vendemos a 10 cts. cada una.

Sr. Director de la Revista «PENTALFA»:

Los que suscriben, verdaderos enamorados de «Pentalfa», le desean muchos años de vida para que continúe su misión ¡tan bella! del Naturismo.

Esta Humanidad tendrá corazón, cuando deje de sacrificar vidas para su alimento.

Hace algún tiempo padecía de reuma y fuí al Doctor Roberto Remartínez (médico Fisiatra) de esta población, y una vez me hizo el reconocimiento que corresponde, me indicó el camino a seguir: Baños de vapor, comida a base de Naturismo, y gracias a este régimen me hallo perfectamente bien, aunque algo gruesa, pues peso 85 kilos, los cuales me producen fatiga cuando subo escaleras, y desearía que usted me indicase el camino a seguir para pesar sólo unos 70 kilos.

REMEDIOS GUILLÉN.

Valencia.

Sr. Director de la Revista «PENTALFA»:

Respecto a su Revista «Pentalfa», por la labor que de años va realizando, a mi concepto, veo muy bien el que se haya dedicado a propagar el Desnudismo Integral porque en España está muy atrasado en lo que respecta a esta rama del Naturismo. Pues, nosotros. hará medio año, recibíamos revistas alemanas de «Desnudismo Integral», de las que solamente nos contentábamos en admirar las artísticas y bellas fotografías.

Pero en lo que afecta a los conceptos vertidos en sus artículos, no nos interesan porque están en el idioma Alemán. Pero, sobre todo, hace su labor en despertar los verdaderos sentimientos, según la cultura y el concepto que se tenga del desnudo.

Nosotros o sea un grupo de jóvenes entusiastas de todo lo bello y elevado, tenemos el proyecto de hacer difundir el Desnudismo, hacer varias fotografías, pues, nuestra idea es de hacer muchas excursiones por diferentes paisajes muy hermosos.

AMADEO LUCAS.

Alcoy.

Sr. Director de la Revista «PENTALFA»:

Respetable profesor y amigo:

Sin duda le extrañará el que un servidor se haya ausentado de la Ecuela «Pentalfa», cuyo director sabe honrarla tan dignamente, pero, a pesar de no verme por ahí siempre vivo con ella y por el Naturismo.

Ningún hombre que haya adquirido una sana moral y también salud, podrá sin ser injusto hasta consigo mismo, abandonar el camino que le ha conducido a la perfección.

Al Naturismo sólo le faltaba romper el obstáculo más grande que le impedía llegar a su completo desarrollo: la falsa moral del no menos falso pudor (en catalán, «*pudor*» es una cosa que no huele bien), pero este obstáculo ha sido vencido por los verdaderos Naturistas practicando el nudismo, esto es: la verdad desnuda. Los defectos con ocultarlos no se curan y, por lo tanto, no dejan de ser inmorales. ¿No es así, respetable profesor?

Yo, aunque alejado del grupo no he dejado de ser ni naturista ni de la Escuela «Pentalfa», como también soy amante del nudismo moral, que acabará con todos los prejuicios humanos. Siga, pues, mi querido profesor, el camino emprendido y la Humanidad tendrá mucho que agradecerle.

Reciba al mismo tiempo, en testimonio a lo dicho, un fuerte abrazo naturista,

ESTEBAN ROCHINA.

REACCIÓN DE UN MÉDICO NATURISTA

La característica de mi modesta personalidad es la buena voluntad; es el deseo de hacer bien al prójimo, llámese español Juan, llámase californiano Smit.

Mi aspiración es la de ejercer la profesión de una manera completa, científicamente hablando, y será completa financiera o económicamente cuando al terminar de ver a un enfermo y preguntar éste; «cuántos son sus derechos o sus honorarios»; replicarle; a la salida del despacho hay una alcancía, en ella echa usted lo que quiera, mucho, poco o nada; se abre cuando está llena; nadie sabe ni sabrá su aportación; obre conforme su conciencia le dicte.

He ahí cómo ejercería yo la profesión, y aspiro a ejercerla así en cuanto tenga quien sufrague los gastos de mis ocho hijos, completándola con un Sanatorio.

Ahora bien; yo vivo de mi trabajo, tengo múltiples quehaceres, colaboro y atiendo a todos los que puedo por que soy entusiasta del naturismo; creo que éste necesita de un apostolado entusiasta, perseverante y no quiero que mi conciencia me reproche el no contribuir al «sistema» más grande, más hermoso y único que puede regenerar al hombre; elevar al hombre y sepultar, con sus vicios y pasiones, los estragos que la quimioterapia, los amorales descubrimientos de la otra seudociencia médica que le dice: «haz lo que quieras, no te prives de nada, que aquí están mis inventos, mis vacunas, mis sueros para librarte del dolor, de la pesadumbre de los estragos de tu insensata manera de vivir y de conducirte; pues la ciencia que se basa en una moral austera y natural, ni es ciencia, ni es recomendable.

Nuestra medicina al advertir los peligros de la marcha de la humanidad; al decirle imperativamente; «por ese camino vas a la enfermedad, al mal; sólo por este otro vas al bien, a la salud, a la felidad, a tu perfección... es la única moral y ciencia completa.

Mi yo siente deseos de decir esto ahora y siempre; por escrito y de palabra, aquí y donde me llaman... Pero siento que necesito mi tiempo para ganar para los míos, que tengo apremios; que hay Colegios, sastres, libros que comprar, alimentos que adquirir y para todo ello hay que subvenir con el ejercicio corriente de la medicina y de las actividades de su servidor.

Pero queriendo atender a todos, he aquí un proyecto que desde ahora voy a poner en práctica y brindo a todos los naturistas y simpatizantes de España, ya veremos como responden:

Abro un igualatorio médico, claro es que naturista, naturismo integral, en el cual pueden inscribirse cuantos quieran; la cuota mínima son pesetas diez al trimestre, el tiempo de duración dos años, prorrogables a voluntad, el pago es adelantado. Se entiende que es por familia, matrimonio e hijos.

El igualado puede dirigirme cuantas preguntas se le ocurran o necesite, no tiene más que pedirme Cuestionario y cuartilla numerada de preguntas e incluir siempr para la contestación un sello de 35 céntimos.

O bien mandar 1'35 pesetas por pregunta que desee se le conteste.

El igualado tendrá una clave para cuando haya necesidad de una contestación telegráfica, telegrama que abonará el interesado.

En sintaxis; derechos del igualado o abonado; recibir de mí las contestaciones que demande, dadas con todo mi leal saber y entender y con la premura debida, claridad y extensión. Deberes: Pagar por trimestres adelantados y por g. p. su cuota.

Mandar una relación de sus familiares. Propagar esta iniciativa mía, que equivale a difundir el naturismo, en sus más importantes capítulos, fuera carnes, alcoholes, medicamentos, tabacos y dar a saber las ventajas del campo y de la alimentación vegetariana, a más de la bondad e indulgencia de los que practicamos este sistema de vida, a cuyo efecto hay que predicar con fray ejemplo, irradiando siempre salud y amor.

Por lo demás, estimado naturófilo, no se puede en una Revista acaparar sus páginas, ni dar normas de vida generales, pues, cada uno somos un microscosmos que no reaccionamos igualmente, y en naturismo es tanta la acción de importante como la reacción, y hay que acoplar los preceptos a cada cual; los talleres de ropas hechas no satisfacen tanto al cliente como cuando las medidas son personales, son del sujeto.

Ansías por saber las que hay por muchos sitios, acabo de regresar de Santander y Gijón, donde he dado unas conferencias y he visto el anhelo por saber, la desorientación en que la medicina alópata tiene al pueblo el exceptismo del pueblo...; pueblo que necesita oírnos, pueblo que necesita saber de nuestra medicina, de nuestras normas de vida... y al que no puedo servir en todos mis deseos por la limitación de tiempo, y la limitación de medios económicos. ¡Ah! si yo los tuviera, me sobran arrestos para recorrer toda España extendiendo la santa doctrina naturista... pero no hay un Mecenas que nos ayude y tenemos que recluirnos y hacer poco más o menos lo que yo estoy haciendo...

¿Le he contestado y complacido, amigo mío? Me alegraría, pero vea que no cuento más que con muchos entusiasmos, mucho amor al pueblo y mucha voluntad, todo ello siempre al servicio del naturismo que empapa, embebe todas mis células orgánicas.

Su afín y amigo q. s. s. m.,

DR. LUCIO ALVAREZ.

Valladolid, febrero de 1932.

Lea V. "MANZANA DE ORO" Magazine Naturista de los niños a 10 cts. cada uno.

BIBLIOGRÁFICAS:

DESNUDISMO Y SALUD

El desnudismo, recién lanzado en nuestro país por espíritus perspicaces e inquietos, empieza a interesar a cuantos se preocupan de novedades, del último figurín de la moda.

Los dibujantes, las modistas, las sombreréras, los sastres y moditos, los zapateros, durante centurias, vienen torturándose la imaginación en busca de envoltorios o fundas para el maniquí humano.

Ora alargan, ora acortan o amplifican o comprimen sus vestiduras, según les dicte su capricho o les aconsejen las circunstancias.

El recato les cortaba a nuestras abuelas corpiños muy estrechos, cuyo remate lo constituían las golas, y unas faldas larguísimas hasta tocar el suelo, sin perjuicio de proveerlas del armatoste de los polisones.

La deliciosa coquetería de nuestras mujeres de hoy, su deseo de agradar y de ser admiradas, les bajan el descote, les suben las faldas, y les ciñen las caderas como si las impeliesen a enroscarse, a imitación de los reptiles, en torno del árbol de la ciencia del bien y del mal.

Y ahora viene el desnudismo, y despoja a nuestras mujeres de sus atavíos externos para mostrárnoslas con las inimitables galas de sus admirables cuerpos totalmente denudos, perfilados por las líneas ondulantes de las ánforas, realzados por los relieves del fruto de los limoneros, animados por la delicadeza y la gracia de las aves voladoras, embellecidos por la sabia simetría ideada por las leyes del justo equilibrio, de la autolocomoción y de la gravitación universal.

Aparece el desnudismo para tonificarlas y hermosearlas, para prolongar indefinidamente su juventud, para broncearlas, o dorarlas, o enrojecerlas, o blanquearlas, imprimiendo en su piel, por medio de la helioterapia, de la hidroterapia o de la aeroterapia, sabiamente combinadas, la propia patina de las manzanas en sus múltiples variedades, de las azucenas, de los melocotones, de los corales o de las perlas.

Los desnudistas amantes de este nuevo deporte se aprestan a protegerlas, a defenderlas contra las hordas oscurantistas, a respetarlas como jamás lo fueron, a santificarlas, a contribuir a su mejoramiento y dignificación por cuantos medios les sugiera su amor a la especie, en ellas, por excelencia, vinculado.

DESNUDISMO Y SALUD del Doctor Strasborg, constituye el mejor alegato en pro de nuestra prédica.

Dános a conocer en su libro, el Doctor Strasborg, el origen del denudismo, sus beneficiosos efectos para el sistema, la salud y la moral, demostrando cómo la excitación sexual es menor cuando se está desnudo que cuando se halla uno vestido.

Establece la relación entre desnudismo y pudor; señala los inconvenientes del traje usual y el de baño, y las ventajas del desnudismo en sí, acompañado del ejercicio, y cómo muchas enfermedades pueden ser aliviadas y curadas por el favorable influjo atmosférico y por la helioterapia, terminando su libro con un capítulo acerca de Higiene general y Desnudismo.

Tal es el índice de materias contenido en «Desnudismo y Salud».

Cada tema es desarrollado en términos claros, concisos, perfectamente asequibles a cuantos se interesan en la materia, por lo cual la Librería Sintes de Barcelona, editora de Desnudismo y Salud, presta un señalado servicio a la causa nudista.

Intercaladas en el texto aparecen catorce preciosas láminas, mereciendo especial mención la de la portada en colores con su aurora estival de arrebol, la mar rizada, sus dos mujeres desperezándose sobre las rojizas peñas antes de sumergir en las ondas sus esculturales cuerpos, ávidos siempre de luz, agua y aire.

JULIÁN PIÑANGO.

PENSAMIENTOS DE ORO

«Las negaciones de los ecépticos nunca destruirán lo que está en la conciencia de millones de personas».

H. S. Alcott.

«Almacenar en el cerebro, concientemente, las energías elevadas del cuerpo, es un gran secreto humano».

S. Vivekananda.

«La verdadera fuerza no se obtiene en la lucha y en la oposición, sino que su más elevado poder reside en el amor y en la paz interna».

A. Besant.

«La abnegación verdadera es la única llave para ir adelante, el que no la posea que no siga con nosotros.»

J. C. Chatterji.

«El pecado y el sufrimiento son el fruto de nuestra ignorancia».

C. W. Leadbeater.

«Uno de los elementos necesarios para la educación futura será el hacer ver la tendencia general de las cosas.»

C. Jinarajadasa.

«El primer problema que hay que modificar, es el de la evolución normal.»

A. P Sinnett.

«No me dejes buscar aliado en el campo de mis batallas, sino que pueda yo fiar en mis propias fuerzas.»

R. Tagore.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Sociedad Naturista Montañesa de Santander

Muy señores míos:

Tenemos el gusto de comunicar a usted la constitución de la SOCIEDAD NATURISTA MONTAÑESA que laborará con entusiasmo por el engrandecimiento de nuestro ideal.

Sirvan estas líneas de saludo cordial a todos los naturistas puestos en comunicación espiritual por mediación de esas páginas.

En nuestro amor hacia el gran ideal de regeneración humana que representa el naturismo, no regatearemos esfuerzo por elevar nuestras aspiraciones a las mayores posibilidades de realización.

Contando, desde luego, con la ayuda moral de todos ustedes, se despide fraternalmente,

por la SOCIEDAD NATURISTA
MARIANO GRIBAU.
Secretario.

Congreso Internacional

En Congreso Internacional Vegetariano se realizará en Berlín (Colonia Eden), desde el 9 de julio hasta el 13 del mismo mes.

Los desnudistas tienen también un Congreso Internacional en la misma capital, el cual se realizará de 31 de julio hasta 15 de agosto. Parece que los organizadores del Congreso desnudista están trabajando para que todo se efectúe en 15 ó 16 de julio para, de esa forma, permitir un desarrollo más grande a los intentos de los dos Congresos, visto que ambos tratan de una rama del Naturismo Integral.

En breve tendremos un nuevo corresponsal en los países Escandinavos (Suecia, Noruega y Dinamarca), el cual nos informará sobre el movimiento naturo-desnudista de esos longíncuos y cultos países.

Europa Desnudista

En el próximo mes de julio será publicado un nuevo libro sobre desnudismo, intitulado «*Europa Desnudista*», el cual será editado por el señor Roberto Laurer, director de las importantes revistas alemanas desnuditas «Lichtland» y «Lachendes Leben». Dicha obra, como su nombre indica, tratará del movimiento desnudista internacional. Nosotros ya hemos enviado un extenso trabajo sobre el movimiento desnudista en España, acompañado de fotografías desnudistas de Barcelona, las cuales serán publicadas en dicho libro.

«Schönheit»

La primera revista desnudista que ha sido publicada en el mundo es «Schönheit», la cual se publica desde el año 1902.

Congreso Vegetariano Nacional Argentino

Buenos Aires, 1 de marzo de 1932.

Señor Director de la Revista.

Muy estimado señor:

Esta Asociación, previo cambio de ideas con el Sr. Rigotti, Presidente del Club-Social Naturista de Rosario, ha tomado la iniciativa de llamar a un Congreso Nacional Vegetariano-Naturista, para los días 22 al 25 de bril próximo, en la ciudad de Buenos Aires. Para tal objeto, tenemos el honor de invitar a esa publicación a colaborar para el éxito del citado Congreso y hacerse representar personalmente en el mismo.

La Orden del Día que se ha establecido para el citado Congreso será la siguiente:

1.º Presentación de los Delegados y saludos en nombre de las organizaciones que representan.

2.º Ponencias de carácter científico o filosófico en pro del Naturo-Vegetarismo. (1)

3.º Estudio de una propuesta de Federación de las Agrupaciones Nacionales de Vegetarianos, presentada por el Club Social Naturista, de Rosario.

4.º Estudio de un órgano oficial de los Vegetariano-Naturistas de la Argentina.

5.º Nombramiento de la Delegación para el Congreso Mundial que se reunirá en Berlín del 6 al 12 de julio próximo.

6.º Banquete y Conferencia pública en la que tomarán parte varios oradores, sobre Natuio-Vegetarismo, Colonias Cooperativas Naturistas.

7.º Excursión de los Congresistas a sitios interesantes de la Capital y Museo de la Plata.

Hasta el 15 de abril, se reciben adhesiones de Delegados y particulares que deseen asistir al citado Congreso, a la Secretaría de la Asociación Naturista Argentina, Paso, 58, Buenos Aires. Pero las adhesione que sean remitidas antes del 20 de marzo, ya serán publicadas en el Boletín que la Asociación remitirá a la prensa, en especial a la prensa Naturista.

En nombre de la Asociación que representamos, rogamos a Vd. se sirva dar a la publicidad, en su ilustrada revista, los pormenores que anteceden.

Sin más, le saludan a Vd. muy atte. sus afmos.,

C. BUELAS, F. SUAMA, M. GAUDÍN.

(1) Tales ponencias deben ser escritas y mandarse al Secretario del Congreso Naturo-Vegetariano, así como las adhesiones antes del 15 de abril.

SECCIÓN LITERARIA

OFRENDA

Para «PENTALFA»

Quisiera que mi alma fuera una luminaria
que alumbrara la ruta del más sano optimismo
y grabara en las frentes este lema: «Altruismo»
y juntara las manos del magnate y del paria.

Quisiera que mi vida, como la imaginaria
de D. Quijano el Bueno, llena de idealismo
matara a ese gigante que se llama Egoísmo
aunque me escarneciese la multitud falsaria.

Quisiera que mi cuerpo reposara en los mares
absorvido en el todo y en la nada infinita
donde tantas auroras reflejan su arrebol...

O bien que en el invierno, junto a los patrios lares
ardiera en una pira cuya mole crepita
bajo el beso amoroso de nuestro Padre-Sol.

E. JIMÉNEZ DE BUEN.

Melilla.

JESÚS Y EL MENDIGO

Marchaba el buen Jesús por un camino
en sus largas jornadas por el mundo;
y era entrada la noche cuando vino
a postrarse a sus pies un vagabundo,
que le dijo con júbilo y con llanto:

—«¿Eres Jesús el Nazareno? ¡Cuánto
te he buscado, Señor, para que me hagas
un grandísimo bien». Y abrióse el manto
y el cuerpo le mostró lleno de llagas.

«De pueblo en pueblo voy para que vean
mis úlceras sangrientas y mitiguen
su ardor, pero los hombres me apedrean
y los canes rabiosos me persiguen.

«Ten piedad de mis llagas miserables.
Tú que llevas el bien por do caminas,
tócalas con tus manos admirables
que convierten en rosas las espinas!...».

Así dijo el mendigo con tristeza
y Cristo entonces de ternura lleno,
puso un beso de paz en su cabeza
y le hizo descansar sobre su seno,
diciéndole: «Por todas tus querellas».

«Yo mezclaré mis lágrimas contigo...».
Y lloró tantas!... que bañóle en ellas...
y al mirar sus andrajos el mendigo
los halló salpicados con estrellas!...

AMADO NERVO.

Ejemplo de los planes científicos de norma de vida que se dan en la

Enseñanza Médico - Dietética y Vegetariana

"PENTALFA"

Institución de Enseñanza y de tratamientos sobre la Ciencia de la alimentación - Energía vital y salud - Desintoxicación endógena y Rejuvenecimiento vital - Escuela de Trofología y Trofoterapia individualizada - Naturismo, Vegetarismo, ciencia de la Respiración - Funcionamiento normal de las glándulas y del sistema nervioso en general, sin medicinas ni inyecciones - Las enfermedades desaparecen ante la destrucción de sus causas - Salud es felicidad.

Fundador y Director: Prof. NICOLAS CAPO

BAÑOS DE SOL: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
CONSULTAS de 3 a 7: Pelayo, 60, 3.º
Teléfono 79771 -:- BARCELONA

TRATAMIENTO TROFOLÓGICO ESPECIAL

Sr. D. Vicente Rodríguez, (Anemia - Tuberculosis - Nefritis Estreñimiento.) por 15 días.

Estado físico: regular. Estado nervioso: mal. Sangre: Disémica. Constitución: 3.ª.

Al levantarse: Temprano tomar el zumo de un limón, bien ensalivado lentamente.

Fricción: A todo el cuerpo con zumo de varios limones y masajearse con las propias manos, después lavarse con agua.

Respiración: 10 minutos, solo por la nariz, a boca cerrada.

Desayuno: Café malta, poca miel pura de abejas, 2 a 3 naranjas y 50 gramos de pan Destrin integral. Todo perfectamente bien masticado.

De 10 a 11: Baños de sol directo a los riñones y vientre. Después lavarse rápidamente con agua fresca, haciendo respiraciones profundas.

Mediodía: Antes de comer tomar el zumo de medio limón. Sopa de copos de trigos o bien pan integral hecha con verduras; col tierna, acelgas, cebolla y sofrito de aceite o mantequilla de leche con ajo; abundante ensalada de buena lechuga, 5 ó 6 rabanitos, escarola, tomate, 5 a 7 aceitunas, poco aceite y 8 a 10 almendras peladas y pan integral tostado.

Postre: 2 manzanas.

Tarde: Un buen paseo al aire libre haciendo profundas respiraciones.

Cena: 2 ó 3 alcachofas cocidas con guisantes tiernos y cebolla. Una tortilla de espinacas de un solo huevo. Abundante ensalada tierna como mediodía y pan tostado integral.

Postre: 2 manzanas.

Lecturas: Libros Naturistas y pacifistas.

Diversiones: Al aire libre y de día.

Vida sexual: Abstención absoluta.

Dicho señor con este régimen, a los 2 meses sintióse completamente rejuvenecido y curado del estreñimiento.

NOTA: A cada consulta presentar este PLAN para renovarlo.

Conferencias Naturistas: en Pelayo, 60, 3.º, todos los sábados por la noche.—Los que deseen concurrir a dichas conferencias pueden hacerlo de 9 a 10

No falte Vd. y su familia a la excursión a Solanas el día 24 abril.

Rogamos a todos los que nos escriben que envíen sellos para la respuesta, para evitar así demoras.

Librería SINTES

Rda. Universidad, 4-Barcelona

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología. Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

SASTRERÍA OLYMPIA

Presenta un selecto surtido en géneros para Trajes y Abrigos alta novedad

OTELLO RICCI

Aldana, 11 - Teléfono 34693 - BARCELONA

"PRO-VIDA" PUBLICACIÓN MENSUAL
Director AQUILINO LÓPEZ
Dedicada a la enseñanza y propagación de las ciencias

NATURISTA Y SOCIOLÓGICA

Órgano Oficial de la Casa "PRO-VIDA"

Número suelto 20 centavos — Año 2 dollars

NEPTUNO, N.º 57 - HABANA - Cuba

Solicite un número de muestra, que se lo remitirán gratis

DEPÓSITO DE MIEL

Cosechada por los apicultores
BENET y CASALS

Esta casa es la única en Barcelona dedicada exclusivamente a la venta de miel al por mayor y al detall. Todas sus existencias proceden de los colmenares modernos de su propiedad instalados en Sarreal (Tarragona). Vendiendo, pues, únicamente esta casa el producto de sus cosechas, puede garantizar su calidad y su pureza.

DESDE UN KILO SE REPARTE A DOMICILIO

BENET Y CASALS - Francisco Layret, 130 - Tel. 30837 - Barcelona

Instituto de Cultura Físico-Biológica

Gimnasia sin aparatos, muscular, respiratoria y rítmica.
Profesores competentes para ambos sexos. Niños débiles y de poco desarrollo. También se vá a enseñar prácticamente a domicilio, a horas determinadas.

Dirigirse a la Calle Alcoy, 2 y 10.-BONANOVA-BARCELONA

FOTOGRABADOS PASSOS
Muntaner, 479 ——— BARCELONA

ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

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

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

Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

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

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Pan Dextrinizado extra a 1'50 kilo

Panadería de la Bonanova

Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléfono 71785

Plaza Bonanova, 5-BARCELONA

Pan para Vegetarianos y Trofólogos, Dextrinizado blanco y negro, a 1'20 kilo

SE LLEVA A DOMICILIO

Antigua Panadería de S. Juan de JOSÉ MORROS

C. Muntaner, 499 - Teléfono 73957 - BARCELONA - (S. G.)

LA CASA DEL GLUTEN — FRANCISCO MASIP, Hospital, 129-Tel. 11621-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

Pan dextrin en la Panadería CATALANA de JOSÉ PONS - Jorge Juan, 14 - VALENCIA

MOSTUVA

ES EL MEJOR VINO DE MESA Y ES EL ZUMO ESTERILIZADO PURO DE UVAS ESCOGIDAS Y SIN ALCOHOL. NO DEJE Vd. DE PROBARLO, a 2'80 Pesetas BOTELLA. - ES RIQUÍSIMO!!!

2.º Ponencias de carácter científico o filosófico en pro del Naturo-Vegetarismo. (1)

3.º Estudio de una propuesta de Federación de las Agrupaciones Nacionales de Vegetarianos, presentada por el Club Social Naturista, de Rosario.

4.º Estudio de un órgano oficial de los Vegetariano-Naturistas de la Argentina.

5.º Nombramiento de la Delegación para el Congreso Mundial que se reunirá en Berlín del 6 al 12 de julio próximo.

6.º Banquete y Conferencia pública en la que tomarán parte varios oradores, sobre Naturo-Vegetarismo, Colonias Cooperativas Naturistas.

7.º Excursión de los Congresistas a sitios interesantes de la Capital y Museo de la Plata.

Hasta el 15 de abril, se reciben adhesiones de Delegados y particulares que deseen asistir al citado Congreso, a la Secretaría de la Asociación Naturista Argentina, Paso, 58, Buenos Aires. Pero las adhesione que sean remitidas antes del 20 de marzo, va serán publicadas en el Boletín que la Asociación remitirá a la prensa, en especial a la prensa Naturista.

En nombre de la Asociación que representamos, rogamos a Vd. se sirva dar a la publicidad, en su ilustrada revista, los pormenores que anteceden.

Sin más, le saludan a Vd. muy atte. sus afmos.,

C. BUELAS, F. SUAMA, M. GAUDÍN.

(1) Tales ponencias deben ser escritas y mandarse al Secretario del Congreso Naturo-Vegetariano, así como las adhesiones antes del 15 de abril.

SECCIÓN LITERARIA

OFRENDA

Para «PENTALFA»

Quisiera que mi alma fuera una luminaria
que alumbrara la ruta del más sano optimismo
y grabara en las frentes este lema: «Altruismo»
y juntara las manos del magnate y del paria.

Quisiera que mi vida, como la imaginaria
de D. Quijano el Bueno, llena de idealismo
matara a ese gigante que se llama Egoísmo
aunque me escarneciese la multitud falsaria.

Quisiera que mi cuerpo reposara en los mares
absorvido en el todo y en la nada infinita
donde tantas auroras reflejan su arrebol...

O bien que en el invierno, junto a los patrios lares
ardiera en una pira cuya mole crepita
bajo el beso amoroso de nuestro Padre-Sol.

E. JIMÉNEZ DE BUEN.

Melilla.

JESÚS Y EL MENDIGO

Marchaba el buen Jesús por un camino
en sus largas jornadas por el mundo;
y era entrada la noche cuando vino
a postrarse a sus pies un vagabundo,
que le dijo con júbilo y con llanto:

—«¿Eres Jesús el Nazareno? ¡Cuánto
te he buscado, Señor, para que me hagas
un grandísimo bien». Y abrióse el manto
y el cuerpo le mostró lleno de llagas.

«De pueblo en pueblo voy para que vean
mis úlceras sangrientas y mitiguen
su ardor, pero los hombres me apedrean
y los canes rabiosos me persiguen.

«Ten piedad de mis llagas miserables.
Tú que llevas el bien por do caminas,
tócalas con tus manos admirables
que convierten en rosas las espinas!...».

Así dijo el mendigo con tristeza
y Cristo entonces de ternura lleno,
puso un beso de paz en su cabeza
y le hizo descansar sobre su seno,
diciéndole: «Por todas tus querellas».

«Yo mezclaré mis lágrimas contigo...».
Y lloró tantas!... que bañóle en ellas...
y al mirar sus andrajos el mendigo
los halló salpicados con estrellas!...

AMADO NERVO.

Ejemplo de los planes científicos de norma de vida que se dan en la

Enseñanza Médico - Dietética y Vegetariana

"PENTALFA"

Institución de Enseñanza y de tratamientos sobre la Ciencia de la alimentación - Energía vital y salud - Desintoxicación endógena y Rejuvenecimiento vital - Escuela de Trofología y Trofoterapia individualizada - Naturismo, Vegetarismo, ciencia de la Respiración - Funcionamiento normal de las glándulas y del sistema nervioso en general, sin medicinas ni inyecciones - Las enfermedades desaparecen ante la destrucción de sus causas - Salud es felicidad.

Fundador y Director: Prof. NICOLAS CAPO

BAÑOS DE SOL: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
CONSULTAS de 3 a 7: Pelayo, 60, 3.º
Teléfono 79771 -:- BARCELONA

TRATAMIENTO TROFOLÓGICO ESPECIAL

Sr. D. Vicente Rodríguez, (Anemia - Tuberculosis - Nefritis Estreñimiento.) por 15 días.

Estado físico: regular. Estado nervioso: mal. Sangre: Disémica. Constitución: 3.ª.

Al levantarse: Temprano tomar el zumo de un limón, bien ensalivado lentamente.

Fricción: A todo el cuerpo con zumo de varios limones y masajearse con las propias manos, después lavarse con agua.

Respiración: 10 minutos, sólo por la nariz, a boca cerrada.

Desayuno: Café malta, poca miel pura de abejas, 2 a 3 naranjas y 50 gramos de pan Destrin integral. Todo perfectamente bien masticado.

De 10 a 11: Baños de sol directo a los riñones y vientre. Después lavarse rápidamente con agua fresca, haciendo respiraciones profundas.

Mediodía: Antes de comer tomar el zumo de medio limón. Sopa de copos de trigos o bien pan integral hecha con verduras; col tierna, acelgas, cebolla y sofrito de aceite o mantequilla de leche con ajo; abundante ensalada de buena lechuga, 5 ó 6 rabanitos, escarola, tomate, 5 a 7 aceitunas, poco aceite y 8 a 10 almendras peladas y pan integral tostado.

Postre: 2 manzanas.

Tarde: Un buen paseo al aire libre haciendo profundas respiraciones.

Cena: 2 ó 3 alcachofas cocidas con guisantes tiernos y cebolla. Una tortilla de espinacas de un solo huevo. Abundante ensalada tierna como mediodía y pan tostado integral.

Postre: 2 manzanas.

Lecturas: Libros Naturistas y pacifistas.

Diversiones: Al aire libre y de día.

Vida sexual: Abstención absoluta.

Dicho señor con este régimen, a los 2 meses sintióse completamente rejuvenecido y curado del estreñimiento.

NOTA: A cada consulta presentar este PLAN para renovarlo.

Conferencias Naturistas: en Pelayo, 60, 3.º, todos los sábados por la noche.—Los que deseen concurrir a dichas conferencias pueden hacerlo de 9 a 10

No falte Vd. y su familia a la excursión a Solanas el día 24 abril.

Rogamos a todos los que nos escriben que envíen sellos para la respuesta, para evitar así demoras.

Librería SINTES

Rda. Universidad, 4-Barcelona

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología. Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

SASTRERÍA OLYMPIA

Presenta un selecto surtido en géneros para Trajes y Abrigos alla novedad

OTELLO RICCI

Aldana, 11 - Teléfono 34693 - BARCELONA

"PRO-VIDA" PUBLICACIÓN MENSUAL
Director AQUILINO LÓPEZ
Dedicada a la enseñanza y propagación de las ciencias
NATURISTA Y SOCIOLÓGICA
Órgano Oficial de la Casa "PRO-VIDA"
Número suelto 20 centavos **Año 2 dollars**
NEPTUNO, N.º 57 - HABANA - Cuba
Solicite un número de muestra, que se lo remitirán gratis

DEPÓSITO DE MIEL

Cosechada por los apicultores
BENET y CASALS

Esta casa es la única en Barcelona dedicada exclusivamente a la venta de miel al por mayor y al detall. Todas sus existencias proceden de los colmenares modernos de su propiedad instalados en Sarreal (Tarragona). Vendiendo, pues, únicamente esta casa el producto de sus cosechas, puede garantizar su calidad y su pureza.

DESDE UN KILO SE REPARTE A DOMICILIO

BENET Y CASALS - Francisco Layret, 130 - Tel. 30837 - Barcelona

Instituto de Cultura Físico-Biológica

Gimnasia sin aparatos, muscular, respiratoria y rítmica.
Profesores competentes para ambos sexos. Niños débiles y de poco desarrollo. También se vá a enseñar prácticamente a domicilio, a horas determinadas.
Dirigirse a la Calle Alcoy, 2 y 10.-BONANOVA-BARCELONA

FOTOGRABADOS PASSOS
Muntaner, 470 ——— BARCELONA

ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

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

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

Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

VALE-REGALO Medicamentos Vegetales «LAVINTERN». **Buenavista, 9 - Laboratorio - Barcelona** Me envíen gratis Sírvanse enviarme GRATIS la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA SALUD
Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Pan Dextrinizado extra a 1'50 kilo

Panadería de la Bonanova

Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléfono 71785
Plaza Bonanova, 5-BARCELONA

Pan para Vegetarianos y Trofólogos, Dextrinizado blanco y negro, a 1'20 kilo

SE LLEVA A DOMICILIO

Antigua Panadería de S. Juan de JOSÉ MORROS
C. Muntaner, 499 - Teléfono 73957 - BARCELONA - (S. G.)

LA CASA DEL GLUTEN **FRANCISCO MASIP**
Hospital, 129-Tel. 11621-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

Pan dextrin en la Panadería CATALANA de JOSÉ PONS - Jorge Juan, 14 - VALENCIA

MOSTUVA

ES EL MEJOR VINO DE MESA Y ES EL ZUMO ESTERILIZADO PURO DE UVAS ESCOGIDAS Y SIN ALCOHOL. NO DEJE Vd. DE PROBARLO, a 2'80 Pesetas BOTELLA. - ES RIQUÍSIMO!!!

El Evangelio de Rama-Krishna

(PARA NIÑOS)

▼

Dibujos de animales y parábolas morales.

PRECIO UNA PTA.

DISPONIBLE

OBRAS NUEVAS NATURISTAS RECOMENDABLES

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

	Ptas.
«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	0'50
«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930	5'00
«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

DIRIGIR LOS PEDIDOS CONTRA REEMBOLSO

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

Entre agua, cielo y tierra el desnudo no es pecado! El que piensa mal es el que comete la obscenidad más detestable!



UN BAÑO DE NATURALEZA

Un baño de Naturaleza lejos de la ciudad y de la civilización. Un baño de Naturaleza para que los pechos se hinchen y se recarguen de ánfora vital. Un baño de Naturaleza para que todos los músculos reposen en ritmo fisiológico y la salud le ciga: aquí estoy para servirte! Un baño de Naturaleza para la matriz del linaje humano, en su hembra fecunda: para que los labios encarnados de las futuras generaciones graben molduras de Salud y de Belleza! Un baño de Naturaleza para los nervios intoxicados en las oficinas y despachos inundados de humo y ácido carbónico, para que la alegría y la sonrisa juvenil rebose de los labios eternamente!

Rama-krishna
(PARA NIÑOS)

Dibujos de animales
y parábolas morales.

PRECIO
POR FIL

DISPONIBLE

OTRAS NUEVAS NATURISTAS RECOMENDABLES

SE VENDEN CASA DE EDICIÓN, Nº 47, BARCELONA

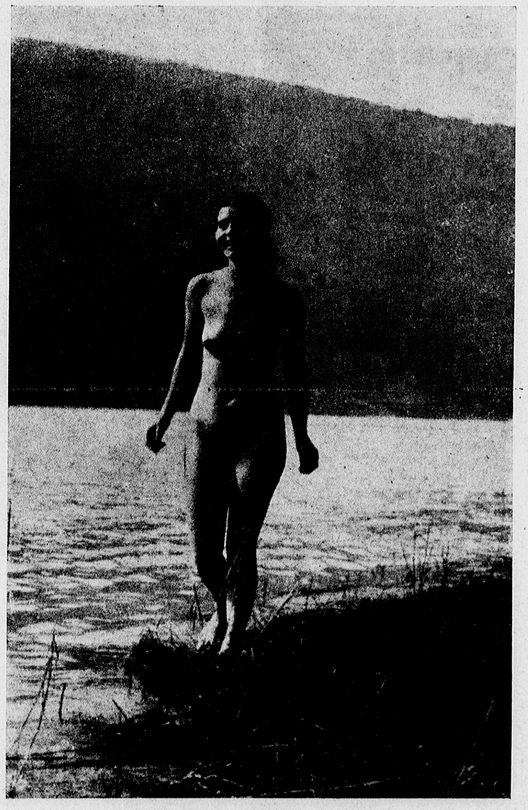
	Ptas.
«El naturismo y la tuberculosis» Dr. E. Navas	0'50
«Naturismo», Dr. Adolfo de Souza	0'50
«Naturismo Para Principiantes», Prof. Demetrio Salga	0'75
«El Naturismo en el Bosque», profesor N. Capo	4'50
«La naturaleza curativa»	3'00
«Bañarse», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Hermosura»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00
«Higiene de Matrimonios», Dr. Roach y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«Cartilla antituberculosa», Prof. Dr. Romero	1'00
«La salud por el ejercicio»	2'00
«La Curación Natural», por Rikli»	0'50
«La influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50
«La cruzada de Naturismo», «La cura del Cáncer», Profesor N. Capo	1'00
«Fototerapia individual», profesor N. Capo	1'00
«La que es y la que no es Naturismo», prof. N. Capo	0'10
«Prof. representativo», profesor N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», profesor N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencias», Prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Revista Desnudista», núm. ordinario	0'50
«Desnudismo y Salud», Dr. Shaporge	2'50
«Pentalfa», encuadernado 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 Pereyra (en preparación)

Enviar los pedidos contra reembolso

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

Entre agua, cielo y tierra el desnudo no es pecado! El que piensa mal es el que comete la obscenidad más detestable!



UN BAÑO DE NATURALEZA

Un baño de Naturaleza lejos de la ciudad y de la civilización. Un baño de Naturaleza para que los pechos se hinchen y se recarguen de ánfora vital. Un baño de Naturaleza para que todos los músculos rebosen ritmo fisiológico y la salud le diga: aquí estoy para servirte! Un baño de Naturaleza para la matriz del linaje humano, en su hembra fecunda: para que los labios encarnados de las futuras generaciones graben molduras de Salud y de Belleza! Un baño de Naturaleza para los nervios intoxicados en las oficinas y despachos inundados de humo y ácido carbónico, para que la alegría y la sonrisa juvenil rebose de los labios eternamente!