ADQUIERA HOY MISMO!!!

"EVANGELIO DE RÂMAKRISHNA"

UNA PESETA EJEMPLAR

Pedidos de diez ejemplares, sólo 6 pesetas

EL LIBRO MAS INSTRUCTIVO Y MORAL

es el libro de las 30 parábolas

● ● ●

CONTIENE LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS:

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

ILUSTRADO CON ORIGINALES GRABADOS DE PEÑARROCHA

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

● ● ●

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

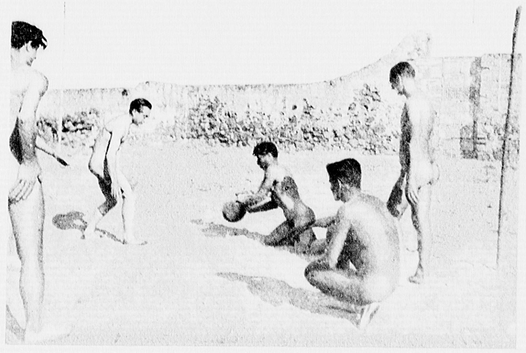
DOS HERMANITOS NATURISTAS AL AGUA



Los niños Martí de 6 y 4 años. Rizos infantiles. Manzanas dulces. Agua fresca. No podemos menos que envidiarles, los de la ciudad

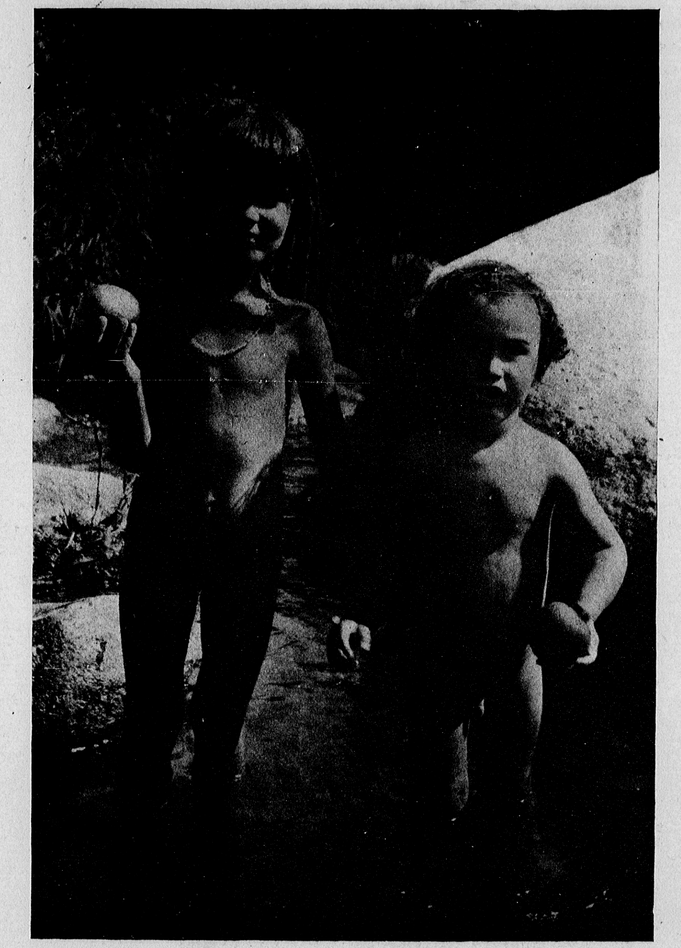
JUGANDO A LA PELOTA

Parthenon
Octubre 1933



Miguel Capo, cogiendo la pelota en una jugada amistosa, cuando estuvo entre nosotros con su familia el pasado verano, dejándonos gratos recuerdos.

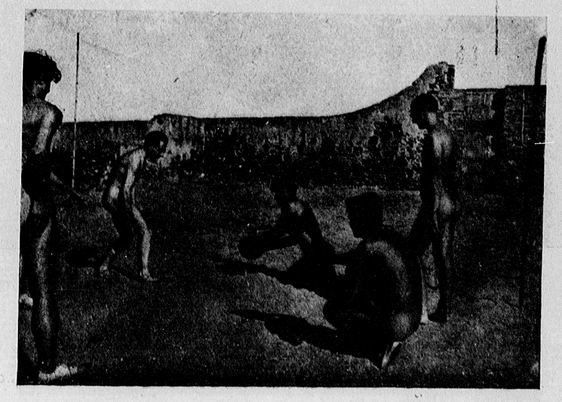
DOS HERMANITOS NATURISTAS AL AGUA



Los niños Martí de 6 y 4 años. Rizos infantiles. Manzanas dulces. Agua fresca. No podemos menos que envidiarles, los de la ciudad

JUGANDO A LA PELOTA

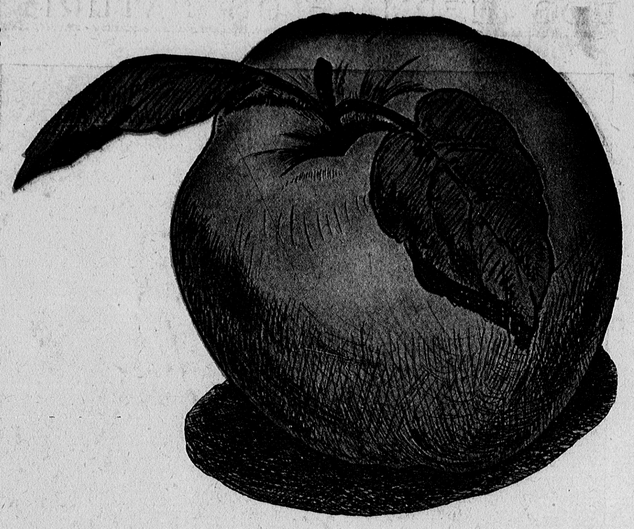
Parthenon
Octubre 1933



Miguel Capo, cojiendo la pelota en una jugada amistosa, cuando estuvo entre nosotros con su familia el pasado verano, dejándonos gratos recuerdos.

PENTALFA

Magazine quincenal de Naturismo Integral *y propagador de los hermosos frutos de Cataluña como de su delicioso clima, sus monumentos históricos, su cultura y sus hombres ilustres. Propagar nuestra obra es trabajar por la patria noble, por la raza sana y por la humanidad redimida!* :—: :—: :—:



LAS MANZANAS, FRUTAS DELICIOSAS Y NUTRITIVAS QUE SON UN PRIVILEGIO DE ESPAÑA Y CATALUÑA!

¿Sufre Vd. del estómago?

Coma manzanas, manzanas buenas y seleccionadas según la ciencia Trofoterápica y se curará. No cometa incompatibilidades químicas de los alimentos y observe su dieta especial con el sistema de vida Naturista y no habrá necesidad de operarse! No se desanime y coma manzanas bien peladas y masticadas perfectamente y vencerá!

NUESTRO AMOR A LOS NIÑOS

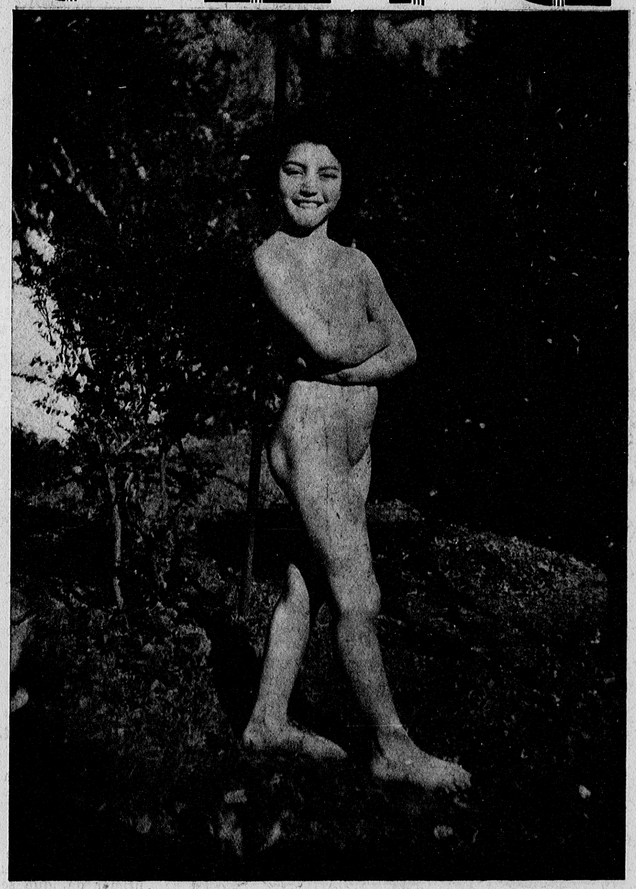


Parthenón, día 12 de Octubre: instantánea interesante.

El tío Botines iniciando a Giocondina en el trabajo de la tierra y en la vida Libreculturista.

Adquiera V. la colección de **«Pentalfa»** 1932, vale 15 pesetas, bien encuadernada a bicolor. Ha de pedirla a calle Pelayo, 60, 3.º

Pentalfa



Aurora Aida Capo Guzzo de 11 años de edad, que nunca ha comido carne y es naturista antes de nacer.

Para nosotros Aurora Capo tiene un gran simbolismo, un grato recuerdo. Hoy es el gran ejemplo que honra al Naturismo porqué Aurora Capo, no solamente es sana y fuerte sino que es bondadosa y espiritual.

egistrada con el número 88283

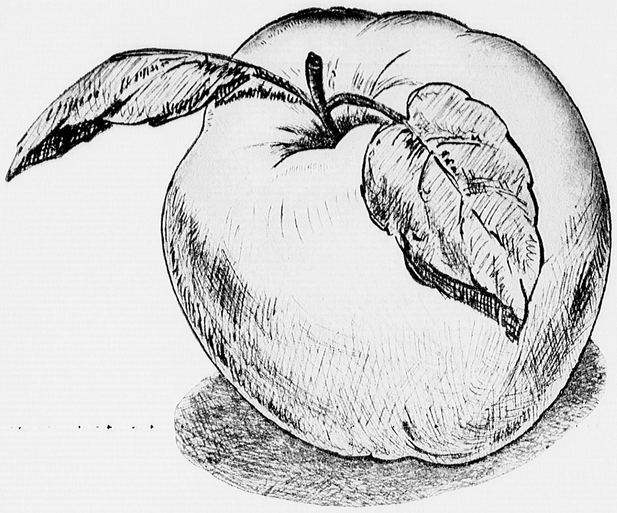
Desea Vd. ser socio de nuestro Club? Los honorarios, son: 10 pesetas de matrícula y 3 de cuota mensual

Ya tenemos nuestros Estatutos, aprobados por el Gobernador.

Barcelona, 31 Marzo 1933 **Número 166** **PRECIO: 50 céntimos**

PENTALFA

Magazine quincenal de Naturismo Integral *y propagador de los hermosos frutos de Cataluña como de su delicioso clima, sus monumentos históricos, su cultura y sus hombres ilustres. Propagar nuestra obra es trabajar por la patria noble, por la raza sana y por la humanidad redimida!* :—: :—: :—:



LAS MANZANAS, FRUTAS DELICIOSAS Y NUTRITIVAS QUE SON UN PRIVILEGIO DE ESPAÑA Y CATALUÑA!

¿Sufre Vd. del estómago?

Coma manzanas, manzanas buenas y seleccionadas según la ciencia Trofoterápica y se curará. No cometa incompatibilidades químicas de los alimentos y observe su dieta especial con el sistema de vida Naturista y no habrá necesidad de operarse! No se desanime y coma manzanas bien peladas y masticadas perfectamente y vencerá!

NUESTRO AMOR A LOS NIÑOS



El tío Botines iniciando a Giocondina en el trabajo de la tierra y en la vida Libreculturista.

Parthenón, día 12 de Octubre: instantánea interesante.

Adquiera V. la colección de «**Pentalfa**» 1932, vale 15 pesetas, bien encuadernada a bicolor. Ha de pedirla a calle Pelayo, 60, 5.º

Pentalfa



Aurora Aida Capo Guzzo de 11 años de edad, que nunca ha comido carne y es naturista antes de nacer.

Para nosotros Aurora Capo tiene un gran simbolismo, un grato recuerdo. Hoy es el gran ejemplo que honra al Naturismo porqué Aurora Capo, no solamente es sana y fuerte sino que es bondadosa y espiritual.

egistrada con el número 88283

Desea Vd. ser socio de nuestro Club? Los honorarios, son: 10 pesetas de matrícula y 3 de cuota mensual

Ya tenemos nuestros Estatutos, aprobados por el Gobernador.

Barcelona, 31 Marzo 1933 **Número 166** PRECIO: 50 céntimos

La distribución de las manchas sobre la lengua y su color en la cuarta década del ayuno purificador.

30-31 d.: El borde de la lengua blanco. El medio se va poniendo amarillo.

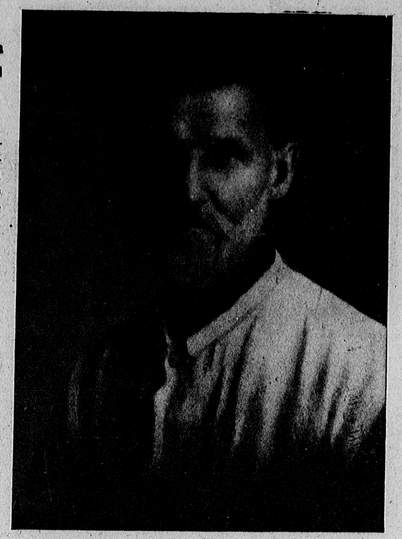
32-33 d.: En el centro de la lengua, en medio del color amarillo, aparece una mancha de color pardo marrón.

34-35 d.: La mancha parda crece. El borde de la lengua empieza a limpiarse del trasudor blanco, poniéndose rojo. La mancha amarilla se encoge.

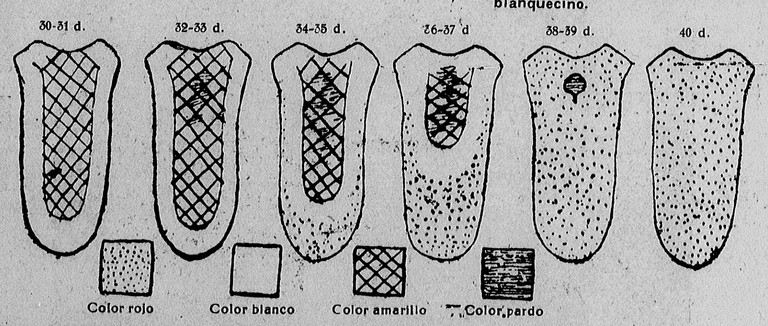
35-36 d.: La mancha amarilla casi desaparece. Empieza a disminuirse también la mancha de color pardo-marrón. Se arrojan los últimos residuos de la combustión de la materia en el organismo. Queda por salir sólo la «cola» del torrente de esos residuos.

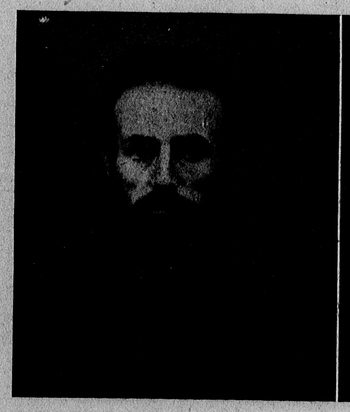
38-39 d.: Casi toda la lengua roja. En su tercio superior se nota un círculo pequeño, pero nítidamente trazado de color amarillo parduzco, con un ángulo en la parte delantera que se parece al pico de una jarra. Se hace evidente que no se trata de una mancha, sino de la salida a la superficie de la lengua de todo haz de chorros que llevan de las entrañas del organismo afuera los residuos de la combustión. Es la desembocadura de ese torrente y su corte transversal. Es un trasudor y no una capa.

40 d.: La mancha parda desaparece. La «cola» del torrente ha sido arrojada afuera. La lengua está completamente despejada. Por primera vez se hace sentir el apetito.

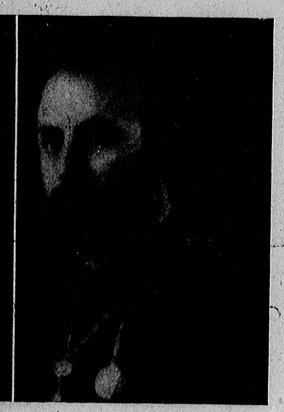


Alexi Suvorin a la edad de 66 años — el cabello le ha renacido nuevamente y se ve que es tupido y de color natural, mientras que antes del ayuno lo tenía ralo y blanquecino.





Miguel Jaluf en el 34º día de su ayuno que se prolongó hasta los 47 días.



El mismo a los dos meses después de haber terminado su ayuno de 47 días.

LA CURACIÓN DE LAS ENFERMEDADES POR EL AYUNO

Voy a sacar conclusiones de lo que llamo mi «descubrimiento» sobre: La curación de toda slas enfermedades por el ayuno.

Que el hambre alivia muchas enfermedades, que el apetito desaparece generalmente al final del primer día, que se puede ayunar sin peligro alguno hasta varias décadas seguidas, que al principio del ayuno aparece sobre la lengua, no se sabe por qué, un «sedimento», que al final ese sedimento desaparece, y, por causas desconocidas, vuelve a aparecer el apetito, todo eso se sabía ya antes, pero se ignoraba *por qué* ocurra ello en el hombre, se ignoraba el mismo mecanismo del proceso del ayuno, no estaban de-

(*Continúa el texto en la página* 6)

"Naturismo en el bolsillo"

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

Por el profesor N. CAPO

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

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

Lección primera (Primera parte)
Vida carnívora. (Clisé)

Lección segunda

Lección tercera
Orientación individual.

Lección cuarta
Consejos varios referentes a los agentes físicos.

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

Lección séptima
Masticación, insalivación y selección de los alimentos.

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

Lección novena
Las incompatibilidades químicas alimenticias.

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

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

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

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

Más de 300 páginas de texto

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

La distribución de las manchas sobre la lengua y su color en la cuarta década del ayuno purificador.

30-31 d.: El borde de la lengua blanco. El medio se va poniendo amarillo.

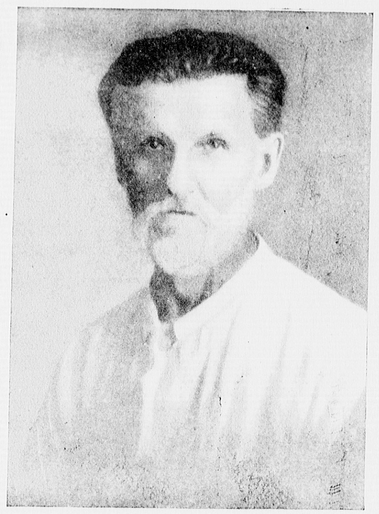
32-33 d.: En el centro de la lengua, en medio del color amarillo, aparece una mancha de color pardo marrón.

34-35 d.: La mancha parda crece. El borde de la lengua empieza a limpiarse del trasudor blanco, poniéndose rojo. La mancha amarilla se encoge.

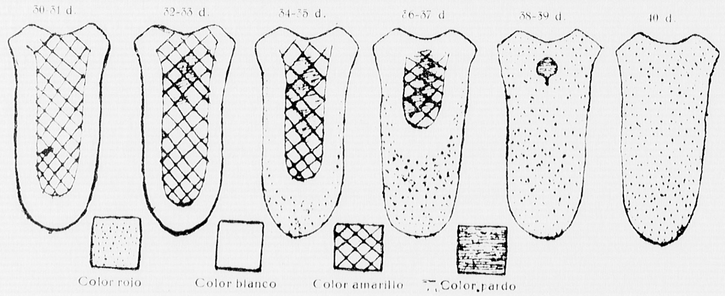
35-36 d.: La mancha amarilla casi desaparece. Empieza a disminuirse también la mancha de color pardo-marrón. Se arrojan los últimos residuos de la combustión de la materia en el organismo. Queda por salir solo la «cola» del torrente de esos residuos.

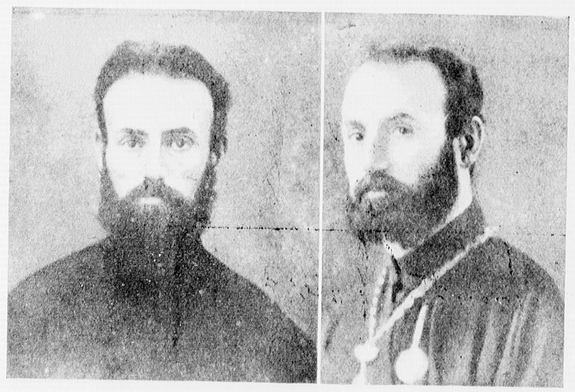
38-39 d.: Casi toda la lengua roja. En su tercio superior se nota un círculo pequeño, pero nítidamente trazado de color amarillo parduzco, con un ángulo en la parte delantera que se parece al pico de una jarra. Se hace evidente que no se trata de una mancha, sino de la salida a la superficie de la lengua de todo haz de chorros que llevan de las entrañas del organismo afuera los residuos de la combustión. Es la desembocadura de ese torrente y su corte transversal. Es un trasudor y no una capa.

40 d.: La mancha parda desaparece. La «cola» del torrente ha sido arrojada afuera. La lengua está completamente despejada. Por primera vez se hace sentir el apetito.



Alexi Suvorin a la edad de 66 años — el cabello le ha renacido nuevamente y se ve que es tupido y de color natural, mientras que antes del ayuno lo tenía ralo y blanquecino.





Miguel Jaluf en el 34º día de su ayuno que se prolongó hasta los 47 días.

El mismo a los dos meses después de haber terminado su ayuno de 47 días.

LA CURACIÓN DE LAS ENFERMEDADES POR EL AYUNO

Voy a sacar conclusiones de lo que llamo mi «descubrimiento» sobre: La curación de toda slas enfermedades por el ayuno.

Que el hambre alivia muchas enfermedades, que el apetito desaparece generalmente al final del primer día, que se puede ayunar sin peligro alguno hasta varias décadas seguidas, que al principio del ayuno aparece sobre la lengua, no se sabe por qué, un «sedimento», que al final ese sedimento desaparece, y, por causas desconocidas, vuelve a aparecer el apetito, todo eso se sabía ya antes, pero se ignoraba *por qué* ocurra ello en el hombre, se ignoraba el mismo mecanismo del proceso del ayuno, no estaban de-

(Continúa el texto en la página 6)

"El Naturismo en el bolsillo"

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

Por el profesor N. CAPO

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

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

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

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

Lección tercera
Orientación individual.

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

Lección quinta
Consejos varios referentes a los agentes físicos.

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

Lección séptima
Masticación, insalivación y selección de los alimentos.

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

Lección novena
Las incompatibilidades químicas alimenticias.

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

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

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

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

Más de 300 páginas de texto

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

Obras nuevas Naturistas recomendables

	Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas".	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	5'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey.	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00
La misma obra encuadernada.	2'00
«La Catarralización Dietética», por Rikli	0'50
«La Influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50
«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo.	1'00
«Trofoterapia Individual». prof. N. Capo.	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo.	0'60
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa». núm. extraordinario año 1932.	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Desnudismo y Salud», Dr. Siraborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930	5'00
«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

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

NATURISTAS

EN LA **CASA DEL GLUTEN** ENCONTRAREIS

Pan dextrinizado - Flautas integrales
Crema de Almendras - Neutralina vegetal.

la única grasa **VEGETAL** que sustituye con ventaja las grasas animales

ESTABLECIMIENTOS RADISSON, S. A.
HOSPITAL, 129 - TELÉFONO 11621 - BARCELONA

Fernando Serrano

Almacén de plátanos y naranjas

500 naranjas buenas, 25 pesetas, a domicilio

S. Gerónimo, 6 - BARCELONA - Teléf. 17104

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

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

Cocina Científica Racional

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

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

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

CURACIÓN DEFINITIVA

De las enfermedades crónicas e incurables; sin médico, ni medicinas, por el método modernísimo de reeducación individual, del ilustre profesor Biólogo-Naturista

Don Luís Adrián, tan conocido en Canarias.

Enviar, hoy mismo, con giro de 5 pesetas por costas de correspondencia. Describir los padecimientos y síntomas sufridos y a vuelta de correo V. recibirá una oferta de contrato **a destajo y con garantía de anulación en caso de no mejoría al cabo de ocho días de tratamiento.**

"EL GUIÓN". - Marina, 15. - SANTA CRUZ LA PALMA (Canarias)

ADMINISTRADORA: RAMONA PERERA Alcoy, 2 y 10 TELÉFONO 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR: Profesor: N. CAPO Pelayo, 60, 3.º 31 MARZO, 1933

BUSCA TU PROPIO SENDERO!

Jóven! no te detengas en la puerta de los demás, anda siempre, sigue el camino hasta hallar tu propio Sendero porque en él encontrarás la Verdad!

Cada ser en la vida tiene sus tribulaciones, sus dudas, sus inquietudes, sus vacilaciones; es como la variación del brillo de los astros en el infinito espacio, en el Gran Todo; es como las multiolorientes esencias de las florecillas silvestres del campo... así, las humanidades, las razas, las naciones, los pueblos, las familias, los hombres, las células, las radiaciones mentales, las vibraciones del corazón, las sentencias de la Conciencia! La igualdad no existe en lo referente al puesto de combate en la subida, montaña arriba, para alcanzar la meta de la vida. La igualdad sólo existe en que todos los seres tenemos derecho a la *salud*, a la *felicidad*, a la VIDA!

Sólo debes escuchar a la voz de tu depurada conciencia, a tu voz del Silencio, al maestro que todos tenemos internamente y no a sugestiones extrañas.

Tú eres tu espiga y tu arado, tu esclavo y tu sacerdote supremo! No mires nunca hacia atrás, ¡adelante siempre, allá donde tu maestro te llama! ¡Adelante siempre!

NICOLAS CAPO.

CIERRA LA BOCA!...

Cuando veas acercar a tu puerta al Genio del Mal ¡cierra tu puerta! Cuando veas a tu amigo que te acerca un cigarrillo a tu boca queriéndote invitar a fumar cierra tu boca.

Cuando veas acercar la copa de *alcohol* de tu amiga a tu boca, ciérrala herméticamente y que tus labios sean labios sellados!

El tabaco es un veneno para tu cuerpo, el alcohol un dardo mortal. Y ¿hay algo más sagrado ni más digno de defensa que el cuerpo humano, templo de nuestro Espíritu, libro de nuestros pensamientos, mensajero de nuestras ilusiones... porque él es inocente, indefenso y puro, ya que cuerpo quiere decir buey que ara y no come trigo?

El verdadero comilón, el que ataca y roba en la vida no es el cuerpo (creación humilde del Creador) sino nuestro yo pasional.

Por eso, cuando te inviten a comer carnes, cierra tu boca.

Cuando te inviten a ingerir substancias impuras y groseras, cierra tu boca. ¡Tú no debes pecar!

Cuando te inviten a mentir o a falsear a la verdad ante el mundo, cierra tu boca.

Cuando te obliguen a apostrofar contra tus enemigos que te han calumniado, cierra también tu boca, ellos no son dignos de oír tu canto de pureza!

NICOLAS CAPO.

El hombre vestido contra el hombre desnudo

El traje y los demás accesorios del hombre vestido consta, según todos sabemos, de las siguientes prendas:

De unos calcetines, para interceptar el acceso, a los pies, del magnetismo terrestre.

De unos zapatos, para encenegarse en el lozadal de sus pasiones y vicios.

Del calzoncillo mancillado por las repetidas poluciones voluntarias de todos los días.

Del pantalón, para disimular, aunque no siempre, el miembro en erección, del semental de la manada o de la recua.

De la camisa, para velar los horrores de las máculas y de las miserias anatómicas del busto.

Del chaleco, para reservarle en sus bolsillos, un lugar preferente al más adorado de sus ídolos o sea al oro.

De la chaqueta, la levita o el smockin, para corregir, aparentemente, las deformaciones del tronco.

Del sombrero vacío, para colocarlo encima de la cabeza igualmente vacía de todo principio o conocimiento de un valor real o positivo.

De los guantes, para protejer a las manos de las inclemencias del sol, del agua y del aire.

Así, para el hombre vestido, es el hombre desnudo, un ser aquejado de cuantos achaques, aberraciones y miserias afectan a este hombre vestido, el cual tilda, al hombre desnudo, de libertino, de inmoral, de ignorante, de metalizado, de rutinario y de cretino, cuando precisamente, el desnudista, al quedarse desnudo, se despoja, en los campos desnudistas—no en las calles ni en las plazas de las urbes—de los zapatos, por huir siempre de las inmundicias en las cuales se refocilan los hombres vestidos y de los calcetines, por no interceptar la absorción del magnetismo terrestre; de los calzoncillos, por no incurrir en la lujuria ni aun en la sensualidad; de los pantalones, por ejercer un perfecto dominio sobre sus emociones y sus órganos genitales; de la camisa, por no padecer desviación de la columna y hallarse en condiciones de resistir victoriosamente el más minucioso examen anatómico.

El desnudista prescinde del chaleco, para denotar el escaso influjo ejercido en él por el oro; prescinde también de la chaqueta, por encontrarse, como ya se dijo anteriormente, bien conformado; las manos del desnudista rehuyen los guantes, por estar siempre ávidas de electricidad atmosférica y de los demás agentes naturales; no usa tampoco sombrero, por tener la cabeza pletórica de verdades eternas y de firmes propósitos de regeneración y de purificación física, moral e intelectual de la raza.

Para el hombre vestido, el desnudista, es, sin embargo, y seguirá siendo, un hombre hecho a su imagen y semejanza: un hombre enfermo, incapaz de ser feliz y de aportar la dicha a uno solo de sus semejantes; un hombre podrido, putrefacto en su cuerpo y en su alma.

El hombre vestido desconoce totalmente al hombre desnudo.

El hombre desnudo, en cambio, se sabe de memoria, al hombre vestido.

JULIAN PIÑANGO.

El culto al desnudo es una filosofía no una degeneración. Y el campo desnudista debe ser un lugar sagrado y puro, limpio de todo pensamiento sexual.

Obras nuevas Naturistas recomendables

	Ptas.		Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00	«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo.	1'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50	«Trofoterapia Individual». prof. N. Capo	1'00
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas".	0'75	«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50	«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
La misma obra en rústica	5'00	«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo.	0'60
«Eugenesia», prof. R. C. Rey.	1'00	«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00	«Pentalfa». núm. extraordinario año 1932.	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00	«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00	«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00	«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
La misma obra encuadernada.	2'00	Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
«La Catarralización Dietética», por Rikli.	0'50	Año 1929 completo, encuadernado	10'00
«La Influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50	Medio año 1930	5'00
		«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

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

NATURISTAS

EN LA **CASA DEL GLUTEN** ENCONTRAREIS

Pan dextrinizado - Flautas integrales
Crema de Almendras - Neutralina vegetal.

la única grasa VEGETAL que sustituye con ventaja las grasas animales

ESTABLECIMIENTOS RADISSON, S. A.
HOSPITAL, 129 - TELÉFONO 11621 - BARCELONA

Fernando Serrano

Almacén de plátanos y naranjas

500 naranjas buenas, 25 pesetas, a domicilio

S. Gerónimo, 6 - BARCELONA - Teléf. 17104

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

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

Cocina Científica Racional

(Compatibilidad e incompatibilidad de los alimentos) Por RAMONA PERERA

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

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

CURACIÓN DEFINITIVA

De las enfermedades crónicas e incurables; sin médico, ni medicinas, por el método modernísimo de reeducación individual, del ilustre profesor Biólogo-Naturista

Don Luis Adrián, tan conocido en Canarias.

Enviar, hoy mismo, con giro de 5 pesetas por costas de correspondencia. Describir los padecimientos y síntomas sufridos y a vuelta de correo V. recibirá una oferta de contrato **a destajo y con garantía de anulación en caso de no mejoría al cabo de ocho días de tratamiento.**

"EL GUIÓN". – Marina, 15. – SANTA CRUZ LA PALMA (Canarias)

ADMINISTRADORA: RAMONA PERERA Alcoy, 2 y 10 TELÉFONO 70771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR: Profesor: N. CAPO Pelayo, 60, 3.º 31 MARZO, 1933

BUSCA TU PROPIO SENDERO!

Jóven! no te detengas en la puerta de los demás, anda siempre, sigue el camino hasta hallar tu propio Sendero porque en él encontrarás la Verdad!

Cada ser en la vida tiene sus tribulaciones, sus dudas, sus inquietudes, sus vacilaciones; es como la variación del brillo de los astros en el infinito espacio, en el Gran Todo; es como las multiolorientes esencias de las florecillas silvestres del campo... así, las humanidades, las razas, las naciones, los pueblos, las familias, los hombres, las células, las radiaciones mentales, las vibraciones del corazón, las sentencias de la Conciencia! La igualdad no existe en lo referente al puesto de combate en la subida, montaña arriba, para alcanzar la meta de la vida. La igualdad sólo existe en que todos los seres tenemos derecho a la *salud*, a la *felicidad*, a la VIDA!

Sólo debes escuchar a la voz de tu depurada conciencia, a tu voz del Silencio, al maestro que todos tenemos internamente y no a sugestiones extrañas.

Tú eres tu espiga y tu arado, tu esclavo y tu sacerdote supremo! No mires nunca hacia atrás, ¡adelante siempre, allá donde tu maestro te llama! ¡Adelante siempre!

NICOLAS CAPO.

CIERRA LA BOCA!...

Cuando veas acercar a tu puerta al Genio del Mal ¡cierra tu puerta! Cuando veas a tu amigo que te acerca un cigarrillo a tu boca queriéndote invitar a fumar cierra tu boca.

Cuando veas acercar la copa de *alcohol* de tu amiga a tu boca, ciérrala herméticamente y que tus labios sean labios sellados!

El tabaco es un veneno para tu cuerpo, el alcohol un dardo mortal. Y ¿hay algo más sagrado ni más digno de defensa que el cuerpo humano, templo de nuestro Espíritu, libro de nuestros pensamientos, mensajero de nuestras ilusiones... porque él es inocente, indefenso y puro, ya que cuerpo quiere decir buey que ara y no come trigo?

El verdadero comilón, el que ataca y roba en la vida no es el cuerpo (creación humilde del Creador) sino nuestro yo pasional.

Por eso, cuando te inviten a comer carnes, cierra tu boca.

Cuando te inviten a ingerir substancias impuras y groseras, cierra tu boca. ¡Tú no debes pecar!

Cuando te inviten a mentir o a falsear a la verdad ante el mundo, cierra tu boca.

Cuando te obliguen a apostrofar contra tus enemigos que te han calumniado, cierra también tu boca, ellos no son dignos de oír tu canto de pureza!

NICOLAS CAPO.

El hombre vestido contra el hombre desnudo

El traje y los demás accesorios del hombre vestido consta, según todos sabemos, de las siguientes prendas:

De unos calcetines, para interceptar el acceso, a los pies, del magnetismo terrestre.

De unos zapatos, para encenegarse en el lozadal de sus pasiones y vicios.

Del calzoncillo mancillado por las repetidas poluciones voluntarias de todos los días.

Del pantalón, para disimular, aunque no siempre, el miembro en erección, del semental de la manada o de la recua.

De la camisa, para velar los horrores de las máculas y de las miserias anatómicas del busto.

Del chaleco, para reservarle en sus bolsillos, un lugar preferente al más adorado de sus ídolos o sea al oro.

De la chaqueta, la levita o el smockin, para corregir, aparentemente, las deformaciones del tronco.

Del sombrero vacío, para colocarlo encima de la cabeza igualmente vacía de todo principio o conocimiento de un valor real o positivo.

De los guantes, para protejer a las manos de las inclemencias del sol, del agua y del aire.

Así, para el hombre vestido, es el hombre desnudo, un ser aquejado de cuantos achaques, aberraciones y miserias afectan a este hombre vestido, el cual tilda, al hombre desnudo, de libertino, de inmoral, de ignorante, de metalizado, de rutinario y de cretino, cuando precisamente, el desnudista, al quedarse desnudo, se despoja, en los campos desnudistas—no en las calles ni en las plazas de las urbes—de los zapatos, por huir siempre de las inmundicias en las cuales se refocilan los hombres vestidos y de los calcetines, por no interceptar la absorción del magnetismo terrestre; de los calzoncillos, por no incurrir en la lujuria ni aun en la sensualidad; de los pantalones, por ejercer un perfecto dominio sobre sus emociones y sus órganos genitales; de la camisa, por no padecer desviación de la columna y hallarse en condiciones de resistir victoriosamente el más minucioso examen anatómico.

El desnudista prescinde del chaleco, para denotar el escaso influjo ejercido en él por el oro; prescinde también de la chaqueta, por encontrarse, como ya se dijo anteriormente, bien conformado; las manos del desnudista rehuyen los guantes, por estar siempre ávidas de electricidad atmosférica y de los demás agentes naturales; no usa tampoco sombrero, por tener la cabeza pletórica de verdades eternas y de firmes propósitos de regeneración y de purificación física, moral e intelectual de la raza.

Para el hombre vestido, el desnudista, es, sin embargo, y seguirá siendo, un hombre hecho a su imagen y semejanza: un hombre enfermo, incapaz de ser feliz y de aportar la dicho a uno solo de sus semejantes; un hombre podrido, putrefacto en su cuerpo y en su alma.

El hombre vestido desconoce totalmente al hombre desnudo.

El hombre desnudo, en cambio, se sabe de memoria, al hombre vestido.

JULIAN PIÑANGO.

El culto al desnudo es una filosofía no una degeneración. Y el campo desnudista debe ser un lugar sagrado y puro, limpio de todo pensamiento sexual.

La curación de las enfermedades por el ayuno

(*Viene de la página* 5)

terminados con precisión y claridad su esencia, sus fases. su duración y el sitio donde se produce en el organismo.

Yo soy el primero en señalar para la ciencia médica que :

I.—Durante el ayuno sistemático según el principio : «no comer nada, tomar sólo agua», el hombre en seguida empieza a alimentarse de sus provisiones internas, y se establece un proceso que yo llamo el proceso normal y automático de la profunda purificación del organismo desde adentro.

Lo llamo normal, porque durante el mismo la temperatura del ayunador baja comúnmente medio grado de la normal—sin exceder de los límites de 36°—37°, lo cual constituye un indicio claro de que el organismo se siente en estado completamente normal.

Lo llamo automático, porque se realiza por la naturaleza misma según un esquema preestablecido, sin ninguna participación del hombre ni de su arte, que se equivoca con demasiada frecuencia.

Lo llamo profundo, porque en los cuarenta días de su duración íntegra abarca todo el organismo y todos los tejidos del hombre.

Lo llamo proceso que se desarrolla desde adentro porque no cura la enfermedad superficialmente, sino que la arroja del organismo junto con sus raíces.

II.—Para el saneamiento general del organismo humano funcionan en él constantemente no uno, sino dos mecanismos, y existen no uno, sino dos caminos : uno para el tiempo en que el organismo se alimenta normalmente, por el estómago, y ese camino conduce a través de los intestinos de arriba abajo, y

otro para el tiempo en que el organismo ayuna, es decir, se alimenta con sus provisiones internas, y ese camino conduce en el organismo de abajo arriba y termina en la boca, en la superficie de la lengua. El centro del chorro de los residuos salientes de la combustión interna de las substancias, se encuentra cerca de la base de la lengua, en la zona de los montículos «papillae circumvallatae».

III.—La expulsión por la saliva y la boca de los residuos de la combustión de la materia, empieza ya a partir del primer día de ayuno, lo cual explica e lfenómeno desconocido hasta la fecha de que el apetito desaparece al final del primer día : esos residuos envenenan los nervios gustativos, matando así el apetito para todo el resto del ayuno, es decir, mientras dure la expulsión de esas «cenizas» por la boca.

IV.—El organismo necesita generalmente de cinco a seis días para organizar completamente la evacuación de esos residuos de la combustión por la boca. En ese período le hace falta, naturalmente, mucha agua, la cual, si nembargo, no logra llegar a tiempo por la boca ; parte de las cenizas de la combustión se detiene, por lo tanto, en los sitios profundos de los intestinos, envenenando temporalmente el organismo y provocando a menudo dolores de cabeza, debilidad y vértigos. Clisteres que se echan en ese período eliminan del todo estos fenómenos dolorosos, con lo cual queda probado en forma inequívoca su origen. Por regla general, al sexto día el organismo consigue eliminar ese cúmulo de cenizas, y se establece en él un equilibrio firme.

V.—Las primeras dos semanas de ayuno dan resultados especialmente perceptibles para enfermedades nerviosas, esclerosis, reuma, gota, hidropesía, inflamaciones recientes y heridas en conexión con la liquidación en eu organismo de hinchazones, puz y sales heterogéneas.

VI.—Si el ayunador deja el ayuno antes de 30 días, comúnmente logra hacerlo con todo éxito, aunque el apetito es muy flojo en los primeros días que siguen al ayuno, porque el organismo se ve en la necesidad de absorber nuevamente las cenizas ya preparadas y llevadas al lugar de su expulsión. Pero, si la tentativa de interrumpir el ayuno se hace después del 30° día, el organismo directamente protesta contra eso y devuelve la comida con vómitos, porque en esos días ya empieza la evacuación de la scenizas más pesadas acumuladas en el sitio de su expulsión, cuya reabsorción resulta para el organismo especialmente difícil.

VII.—En efecto, justamente al principio de la 4.ª década de ayuno empieza la evacuación por la boca de cenizas de aspecto peculiar, y el «trasudor» sobre la lengua, en el primer ayuno completo (40 días), se torna amarillo y luego con manchas pardas. Al repetirse los ayunos, tanto el color como las características del trasudor, cambian. Hacia el último día del plazo (generalmente el 39°) la lengua queda despejada toda, excepto los montículos «papillas circumvallatae», los cuales resultan colorados por el círculo pardo con el pico hacia afuera. Luego se limpian también ellos, y aparece un «apetito indomable», que trae un rápido restablecimiento de los tejidos perdidos del cuerpo.

VIII.—El organismo nervioso, empero, recupera sus pérdidas no tan rápidamente, y si con el comienzo de la alimentación normal, se sobrecarga el corazón con la distribución de una cantidad elevada de jugos alimenticios, o sea, si uno come en ese período con exceso, tomando en cuenta sólo el apetito físico, y desgasta imprudentemente las energías nerviosas, ya al cabo de una y media o dos semanas después del ayuno resultan posibles la hinchazón temporal de miembros, fenómenos de anemia del cerebro, etc., que desaparecen la regulación de la alimentación, por ejemplo, con su reducción hasta una comida por día.

IX.—El plazo completo en que el organismo consigue, bajo la imposición del ayuno, liquidar en sí todo lo ajeno, nocivo y secundario para su vida, y empleando parte de esos materiales para su alimentación, arrojar el resto, las «cenizas», es, comúnmente, igual a cuarenta días, como el plazo completo del desarrollo del embrión en el organismo de la mujer es de nueve meses. Después de eso, la continuación del ayuno dará principio a la consumición por el organismo de partes y tejidos del cuerpo sumamente importantes para su vida y salud.

X.—Por lo tanto no puede haber ningún deporte del ayuno, así como no pende de la voluntad de la mujer llevar la criatura en sus entrañas no 9, sino 9 y medio meses. Aquellos, en cambio, que siguien ayunando después que se haya despejado su lengua al final de cuarenta días, son suicidas inconscientes, y a la medicina le incumbe la tarea de explicárselo a la gente y combatir ese mal.

XI.—Durante este proceso, todo el material no indispensable, secundario para el mantenimiento de la vida del cuerpo, se elimina del organismo humano. El hombre se puede decir, se derrite por dentro y se convierte al final del ayuno en un esqueleto viviente cubierto de nervios y de músculos y envuelto en una piel seca y arrugada.

XII.—Su aspecto general pone de manifiesto — a menudo, pero no siempre — una extenuación y fatiga extremas, pero al mismo tiempo su fuerza vital no queda comprometida en lo más mínimo y, generalmente, está lleno de energías y confianza en sí y en sus fuerzas. Eso es natural, porque su adelgazamiento no es el producto de una enfermedad y de la temperatura alta que la acompañó, sino el de un proceso normal transcurrido en toda su extensión dentro de una temperatura normal. Esa energía vital se pone inmediatamente de manifiesto en que, por regla general, ya al cabo de una y media o dos semanas después del ayuno, el esqueleto viviente se viste de un cuerpo nuevo ; pero aquí el hombre ya puede decidir por sí mismo qué es lo que hay que aceptar de ese nuevo cuerpo, y lo que debe ser eliminado para siempre.

Todo eso es muy importante de por sí y completamente nuevo para la ciencia médica moderna. Así que me considero con derecho de pretender que en efecto he hecho un «descubrimiento» en la fisiología del hombre.

Hasta la fecha la medicina nunca ha tenido en sus manos un remedio tan prodigioso.

Por primera vez después de muchos, tal vez, milenios adquiere el hombre la posibilidad de limpiar conscientemente y hasta el fondo la máquina de su organismo, y darles así una marcha del todo nueva.

¡Resulta clara la enorme importancia de ello para su vida y la revelación de sus fuerzas !

ALEXI SUVORIN.

«APOLO PEN O LA NUEVA GENERACION INFANTIL POR LA ALIMENTACION RACIONAL Y TROFOLOGICA.»

Esta es el título de una interesantísima conferencia científica que prepara el Profesor N. Capo basada en la práctica de su primogénito que cuenta ya con 8 meses de edad y es un ejemplo.

MATRIMONIO

PARRAFOS DE UNA CARTA A UN AMIGO (Sentido trágico de la vida)

El inspirado trabajo que va a leer el lector fué leído por el propio autor en el día memorable de la fiesta Literaria y Banquete vegetariano dedicado a don Miguel Ollé, concejal del Ayuntamiento de Barcelona, el 26 de febrero de 1933. Cuando Ibarra leía su carta quedamos todos magnetizados, abstraídos por su elocuencia y naturalidad al exponer, con corazón, su sentido trágico de la vida. Ibarra no es loco ni es un maniático ni un fanático como lo han tildado sus amigos de tertulia, no, es un alma sentimental y mística por todo lo que es vida superior. Enamorado de los clásicos de las sinfonías su fina intelectualidad se ha tornado sensible en música, enamorado de las filosofías Pedagógicas de Tagore y Montesori ama a los niños... y como ha comprendido que los padres sanos y sin vicios, practicando una vida natural, pueden tener hijos sanos y ejemplares de ahí su sentida carta al amigo depurándole el jardín del matrimonio.

Y eso es todo.

Su alma de poeta y de humanista no ha podido callar más y ha hablado, ha recordado su infancia en los montes de América y en su carta ha visto de nuevo a la Costa Rica de sus ensueños, y como cachorro embravecido que recobra su libertad, ha rugido dulcemente para ofrecer al mundo un nuevo camino de Regeneración : El naturismo Integral.

Matrimonio.—Tiemblo de miedo ante esta palabra por todas las mentiras y prejuicios que mamé de niño, de joven y aun de hombre dentro del hogar, en mi tierra nativa, y ahora en otras tierras.

Matrimonio.—Vocablo simple, vulgar, hinchado de burguesía. Grande, sin embargo, por su significación trascendente, específica. Grande también porque con él se llega al hogar que es a veces un nuevo reposo, un remanso de paz para el hombre.

Sentido trágico.—La vida tiene este sentido. Si lo adivináramos a tiempo, seríamos más felices, más conformes con el dolor, que tiene como el mar sus flujos y reflujos en el Mundo...

Inconscientes de lo trágico, caminamos, caminamos y llegamos a la Muerte casi ciegos, extraviados, tristes de sufrir y divagar.

Pensando en mi infancia raquítica y pobre de alegría y en nuestras horas locas de juventud, te escribo estas reflexiones :

Efrain : La vida disipada y bohemia debes olvidarla para siempre. Rectificar todo lo hecho atrás ante el nuevo hogar que has fundado consciente o inconscientemente. El matrimonio antiguo, lleno de prejuicios y el moderno libre y convencional, no tienen para mí mayor importancia. Lo que me interesa en ellos son sus frutos.

La mayoría de los hombres se casan torpemente, sin preocuparse de la trascendencia de este acto, sin pensar en los frutos de su unión sexual. Ignorantes de las más triviales reglas de higiene, engendran podredumbres, monstruosidades, locuras, miserias, dolor, dolor... Un hijo, he aquí lo trágico, el inmenso valor del matrimonio.

Antes de traer un nuevo ser al mundo debes purificarte cuerpo y espíritu. Sangre limpia para el nuevo ser... Espíritu limpio.

Debes prepararte y preparar a tu compañera para engendrar. Un hijo, es a veces un crimen sacarlo a luz cuando no se tiene la noción superior de lo que esto significa. Si desgraciadamente, lo llegares a engendrar sin las precauciones debidas, rectifica en él, desde la cuna todo tu pasado. Recuerda que tu hijo vendrá fatalmente con las taras del alcohol, el tabaco y la neurosis, herencias de este siglo burgués.

Renuévate.—«Renovarse es vivir».—Nuevo rumbo a la vida en el nuevo hogar.

No acompañes más a tus amigos en las copas y la dulce bohemia.—El cuerpo sin alcohol es más ligero y el espíritu más claro y más limpio. Has higiene consciente, has higiene, por el bien de tu futura prole. Supérate en tu obra específica.—La Naturaleza es madre y maestra de salud. La vida no es un producto del azar, pues arranca de las entrañas del cosmos y, en la Biología está su síntesis más alta. Ama esta verdad y vívela.

Que tu hijo sea un producto de salud, altamente consciente, casto si fuere posible, por el pensamiento puro que pongas en él.

Procura leer con todo interés páginas que te hablen de higiene sexual—para que tengas la debida orientación en tu ministerio de padre y marido.

Al hijo, si lo llegares a tener, procura que el Sol, el Aire y el Agua, le bañen todos los días, para que sea la Naturaleza su primera nodriza y su primer médico en el hogar.

Atiende a su cuerpo con toda devoción, de preferencia ; críalo fuerte, valiente, ágil, robusto. Después, ponle mucha atención a su espíritu. Estudia su psicología, su pristina sensibilidad y nunca le mates sus impulsos naturales.

Cuida su sistsema nervioso como si fuera un tesoro. No se lo hieras nunca con gritos, con palabras rudas, ni con amenazas encendidas de cólera. Ni un golpe para castigarle. Echa afuera la vieja rutina educativa y piensa que el sistema nervioso del niño es como una harpa que sólo las hadas debían tocarlo...

Críalo sin miedo y ábrele de par en par las puertas de la Alegría para que respire felicidad. Déjalo que se trague la Aurora para que cada mañana te despierte con un canto de luz.

Críalo libre, libre, como si fuera un hijo de la Pampa Argentina. Críalo fuerte, audaz, valiente, ágil y diestro para que entre en el Mundo con la cabeza erguida y los pies hundidos con firmeza en la tierra ; para que más tarde sea el Amo y Señor del Sentido trágico de la Vida ; para que todas las miserias del Planeta las venza, y tenga dignidad para despreciar con asco la canalla y sea el dolor un manso galgo a sus pies y la Muerte un barco que puede tomar a cualquier hora, con la mirada en alto y el corazón tranquilo.

LUIS F. IBARRA.

NARANJAS WASHINGTON

Coma usted muchas naranjas de Valencia, lo mejor para hacer una buena purificación de la sangre en primavera. Son tan buenas esas naranjas que ni se necesita comer pan.

Envíe V. cuanto antes sus fotografías para tomar parte en el primer

Concurso Fotográfico Desnudista Español

PREMIOS :

Primero 100 pesetas
Segundo 50 »
Tercero 25 »

y es probable obtenga el primer premio si su trabajo vale

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

Cocina racional y compatible a cargo de Ramona Perera

TRATAMIENTO ESPECIAL

Al levantarse temprano, tomar el zumo de un limón y friccionarse todo el cuerpo con otro y después lavarse con agua caliente y cuando haga calor con agua fresca del tiempo.

Respiración: 10 minutos.

Desayuno: Café malta una taza con poca miel, pan Dextrin negro y 2 manzanas.

De 10 a 11: Baños de sol. Haga bastsante gimnasia respiratoria.

Mediodía: Acelga y cebolla bien cocida y después agregarle un sofrito de poco aceite con unas pocas setas (rovellons) ajo y tomate. Comerlo todo con abundante ensalada de 2 lechugas y escarola y tomate—pan Dextrin negro—2 manzanas y 8 a 10 almendras.

Cena: Una tortilla de espinacas de un solo huevo—abundante ensalada como al mediodía—poco pan Dextrin—y 2 manzanas.

Como es innegable el resultado práctico de la perfecta masticación no nos cansaremos de recomendarla siempre al que en verdad aprecia su *salud*, único tesoro de la vida, el que no puede depositarse en ningún Banco, sino en la vida sencilla y natural.

Entremeses

Se hierven zanahorias, cebollitas pequeñas, guisantes y alcachofas (éstas en una cacerola aparte). En un plato se ponen rodajitas de zanahorias, las cebollitas (enteras) y los guisantes todo mezclado y al rededor se colocan alcachofas pequeñas del tamaño de una nuez alternando con gajitos de huevos duros. Se sirve con mayonesa puesta en la salsera.

Alcachofas trufadas

Se hierven alcachofas de regular tamaño después de haberlas despojado de las hojas más feas y el tronco. Se pasan por el tamiz guisantes tiernos hervidos de conserva, si no los hay frescos, se añade al puré resultante huevos duros pasados también por tamiz o machacados al mortero y algunos huevos crudos, un buen trozo de mantequilla y trufas bien picaditas y se mezcla bien. Se ahuecan las alcachofas con los dedos sin quitarles nada del cogollo y se rellenan con la pasta que se ha explicado, se alisan las superficies con un cuchillo y se frien boca abajo en una sartén con abundante aceite bien caliente para que queden bien doraditas por la parte del relleno y luego se van dando vueltas para que se doren las demás partes.

En una cazula se pone un trozo de mantequilla y unas cucharadas de harina de trigo, se mezcla bien y antes de empezar a tomar color se le añade agua hirviendo y se deja que cueza lentamente un cuarto de hora o algo más para que la harina cueza bien añadiendo una poca más de agua si queda la salsa muy espesa y al estar a punto se retira de la lumbre. Cuando la salsa ha enfriado un poquito se le mezcla una cucharada de nata-montada o crema de leche sin batir, unas yemas de huevo muy bien batidas y pimiento rojo asado (de conserva si no hay fresco) bien picadito. Se mezcla bien y queda lista la salsa. Se colocan las alcachofas en la fuente boca abajo se cubren con la salsa y se sirven. Este plato figuró en el menú del banquete que se sirvió en la Escuela Pentalfa con motivo del homenaje que tributaron los socios de esta entidad al distinguido y culto naturista señor Miguel Oller, concejal del Ayuntamiento.

Croquetas con trufas

Con el mismo preparado que se ha explicado para rellenar las alcachofas se pueden hacer croquetas muy sabrosas. Se cogen pequeñas porciones de la pasta; se les da forma y tamaño algo más pequeño que un huevo de gallina, se rebozan con galleta rallada y se frien en abundante aceite. Se sirven bien doraditas, solas o acompañándolas con la salsera con puré de tomate.

EL GRAN PELIGRO DE LA RUTINA

La rutina no tiene solamente por consecuencia el esterilizar el espíritu para los descubrimientos: posee el más sorprendente aún, el de cegarle para los descubrimientos ajenos, y ser un obstáculo para el progreso. La Historia nos demuestra que las invenciones más bellas, las que han proporcionado a la humanidad más bienestar, las que estaban llamadas a disminuir en mayor grado de lote de sufrimientos, son justamente las que se han combatido con mayor aspereza y por los mismos que habían de ser los primeros en beneficiarse de ellas. ¿Es preciso recordar el cálculo infinitesimal, combatido por los matemáticos, a los cuales, sin embargo, iba a abrir un campo de acción ilimitada? ¿O a Jacquart, al cual los tejedores quisieron ahogar en el Ródano por haber tratado de mejorar su suerte por la invención de a máquina para tejer? ¿O el primer buque de vapor de Fulton, que veleros celosos rompieron furiosamente, o el de los ferrocarriles que han combatido los posaderos y los chalanes, creyendo que iba a perjudicar a su industria? ¿O a Thimonnier, el inventor de la máquina de coser, inventor inofensivo, parece, pero cuyas máquinas fueron, sin embargo, rotas por una banda de sastres, bajo pretexto de que iban a suprimir el trabajo a mano, y que murió en al peor miseria, después de haber conocido toda serie de privaciones y amarguras? ¿O a Pasteur, perseguido por los criadores de gusanos de seda del mediodía de Francia, por haber propuesto un nuevo modo de curación de estos animales, método que iba a conducir otra vez la riqueza a sus países desplados? ¿O para tomar ejemplos en el dominio de la Educación, Pestalozzi, escarnecido, tratado de loco, por haber querido introducir un poco de vida y de amor en la enseñanza de los niños; a Seguín, el protagonista de la educación de los idiotas y de los retrasados, obligado a predicar en desierto y después a expatriarse? (1)

Ser un obstáculo para el progreso, por no hallarse en estado de apreciar su importancia, he ahí el gran peligro de la rutina; es decir, de una práctica pura, que no se halla sostenida e iluminada por una inteligencia despierta.

E. CLAPAREDE

(1) Además, todos los grndes hombres, genios ilustres que la humanidad ha tenido y de ellos se ha beneficiado y sigue beneficiándose, han sido, por esta misma humanidad ingrata y rutinaria, vejados y maltratados como locos peligrosos, sufriendo prisiones y destierros. Por la rutina, Servet fué quemado; lo mismo Galileo y Giordano Bruno.

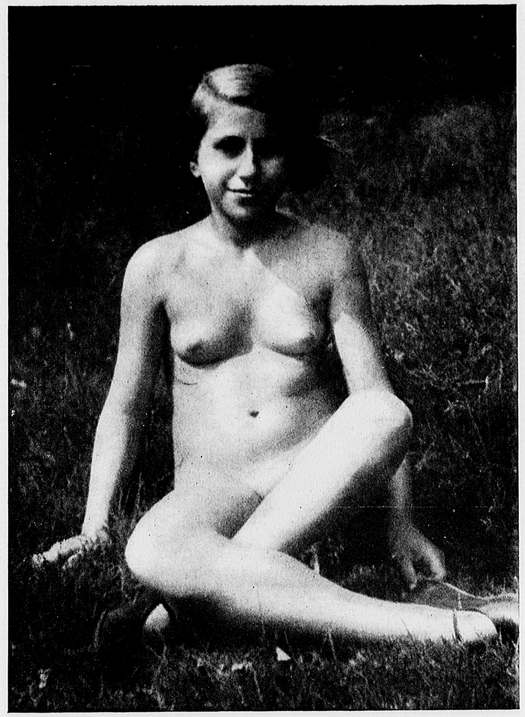
ASOCIACIÓN DE IDEALISTAS PRÁCTICOS

LLAMAMIENTO A LA JUVENTUD!

Escucha, amigo: Es un problema grave el nuestro. Tenemos veinte años. Los padres, los profesores, los educadores, todo el mundo se ha limitado, hasta el presente, a imponernos de grado o por fuerza, y más o menos acertadamente, una serie de directrices, de morales, de preceptos, de moldes hechos, dentro de los cuales apenas si podemos movernos. Y todo esto, según dicen, con el objeto de hacer de nosotros unos buenos ciudadanos, unos ciudadanos tranquilos y dóciles (cualidades éstas que se consideran esenciales al hombre civilizado). La finalidad real, la que salta a la vista, es la de lanzar cada año a la existencia, al salir de la escuela, una serie de individuos «estandartizados», todos iguales, fieles discípulos de los que los han formado, y listos para continuar pasivamente su obra.

A esto se llama «utilizar la juventud en provecho de los adultos».

Durante veinte años hemos tenido que soportar con paciencia que se nos llenara la cabeza con una multitud de sandeces doctas, con todos los contrasentidos de la civilización que se nos prodigaron sin tasa.



Cuanto más vestimenta más se teme a Natura, cuanto más desnudo va nuestro cuerpo, especialmente en verano, más moralidad presentamos al no tener preconceptos atávicos.

Desnudista alemana

Estudio al desnudo

EL DESNUDISMO

Al Profesor Capo.

El desnudismo integral
es amor a la Natura,
crisol donde se depura
toda escoria material.
La llama espiritual
de la máxima cultura,
nos eleva hasta esa altura
misteriosa y sideral,
en donde con nitidez
se admira la brillantez
del lucero que fulgura,
porque se muestra en su pura
y natural desnudez...
Lector, con intrepidez,
salta fuera del rebaño.
Haz de simplicismo acopio,
y mira el desnudo extraño
como tu miras el propio
antes y después del baño.
Y harás alegre tu vida,
y brillará como un lampo,
si a tu escultura escondida
le das aire, sol y campo...

MANUEL MONTERREY.

Badajoz.



Entrando por primera vez en el agua.

Cocina racional y compatible a cargo de Ramona Perera

TRATAMIENTO ESPECIAL

Al levantarse temprano, tomar el zumo de un limón y friccionarse todo el cuerpo con otro y después lavarse con agua caliente y cuando haga calor con agua fresca del tiempo.

Respiración: 10 minutos.

Desayuno: Café malta una taza con poca miel, pan Dextrin negro y 2 manzanas.

De 10 a 11: Baños de sol. Haga bastsante gimnasia respiratoria.

Mediodía: Acelga y cebolla bien cocida y después agregarle un sofrito de poco aceite con unas pocas setas (rovellons) ajo y tomate. Comerlo todo con abundante ensalada de 2 lechugas y escarola y tomate—pan Dextrin negro—2 manzanas y 8 a 10 almendras.

Cena: Una tortilla de espinacas de un solo huevo—abundante ensalada como al mediodía—poco pan Dextrin—y 2 manzanas.

Como es innegable el resultado práctico de la perfecta masticación no nos cansaremos de recomendarla siempre al que en verdad aprecia su *salud*, único tesoro de la vida, el que no puede depositarse en ningún Banco, sino en la vida sencilla y natural.

Entremeses

Se hierven zanahorias, cebollitas pequeñas, guisantes y alcachofas (éstas en una cacerola aparte). En un plato se ponen rodajitas de zanahorias, las cebollitas (enteras) y los guisantes todo mezclado y al rededor se colocan alcachofas pequeñas del tamaño de una nuez alternando con gajitos de huevos duros. Se sirve con mayonesa puesta en la salsera.

Alcachofas trufadas

Se hierven alcachofas de regular tamaño después de haberlas despojado de las hojas más feas y el tronco. Se pasan por el tamiz guisantes tiernos hervidos de conserva, si no los hay frescos, se añade al puré resultante huevos duros pasados también por tamiz o machacados al mortero y algunos huevos crudos, un buen trozo de mantequilla y trufas bien picaditas y se mezcla bien. Se ahuecan las alcachofas con los dedos sin quitarles nada del cogollo y se rellenan con la pasta que se ha explicado, se alisan las superficies con un cuchillo y se frien boca abajo en una sartén con abundante aceite bien caliente para que queden bien doraditas por la parte del relleno y luego se van dando vueltas para que se doren las demás partes.

En una cazula se pone un trozo de mantequilla y unas cucharadas de harina de trigo, se mezcla bien y antes de empezar a tomar color se le añade agua hirviendo y se deja que cueza lentamente un cuarto de hora o algo más para que la harina cueza bien añadiendo una poca más de agua si queda la salsa muy espesa y al estar a punto se retira de la lumbre. Cuando la salsa ha enfriado un poquito se le mezcla una cucharada de nata-montada o crema de leche sin batir, unas yemas de huevo muy bien batidas y pimiento rojo asado (de conserva si no hay fresco) bien picadito. Se mezcla bien y queda lista la salsa. Se colocan las alcachofas en la fuente boca abajo se cubren con la salsa y se sirven. Este plato figuró en el menú del banquete que se sirvió en la Escuela Pentalfa con motivo del homenaje que tributaron los socios de esta entidad al distinguido y culto naturista señor Miguel Olier, concejal del Ayuntamiento.

Croquetas con trufas

Con el mismo preparado que se ha explicado para rellenar las alcachofas se pueden hacer croquetas muy sabrosas. Se cogen pequeñas porciones de la pasta; se les da forma y tamaño algo más pequeño que un huevo de gallina, se rebozan con galleta rallada y se frien en abundante aceite. Se sirven bien doraditas, solas o acompañándolas con la salsera con puré de tomate.

EL GRAN PELIGRO DE LA RUTINA

La rutina no tiene solamente por consecuencia el esterilizar el espíritu para los descubrimientos: posee el más sorprendente aún, el de cegarle para los descubrimientos ajenos, y ser un obstáculo para el progreso. La Historia nos demuestra que las invenciones más bellas, las que han proporcionado a la humanidad más bienestar, las que estaban llamadas a disminuir en mayor grado de lote de sufrimientos, son justamente las que se han combatido con mayor aspereza y por los mismos que habían de ser los primeros en beneficiarse de ellas. ¿Es preciso recordar el cálculo infinitesimal, combatido por los matemáticos, a los cuales, sin embargo, iba a abrir un campo de acción ilimitada? ¿O a Jacquart, al cual los tejedores quisieron ahogar en el Ródano por haber tratado de mejorar su suerte por la invención de a máquina para tejer? ¿O el primer buque de vapor de Fulton, que veleros celosos rompieron furiosamente, o el de los ferrocarriles que han combatido los posaderos y los chalanes, creyendo que iba a perjudicar a su industria? ¿O a Thimonnier, el inventor de la máquina de coser, inventor inofensivo, parece, pero cuyas máquinas fueron, sin embargo, rotas por una banda de sastres, bajo pretexto de que iban a suprimir el trabajo a mano, y que murió en al peor miseria, después de haber conocido toda serie de privaciones y amarguras? ¿O a Pasteur, perseguido por los criadores de gusanos de seda del mediodía de Francia, por haber propuesto un nuevo modo de curación de estos animales, método que iba a conducir otra vez la riqueza a sus países desolados? ¿O para tomar ejemplos en el dominio de la Educación, Pestalozzi, escarnecido, tratado de loco, por haber querido introducir un poco de vida y de amor en la enseñanza de los niños; a Seguín, el protagonista de la educación de los idiotas y de los retrasados, obligado a predicar en desierto y después a expatriarse? (1)

Ser un obstáculo para el progreso, por no hallarse en estado de apreciar su importancia, he ahí el gran peligro de la rutina; es decir, de una práctica pura, que no se halla sostenida e iluminada por una inteligencia despierta.

E. CLAPAREDE

(1) Además, todos los grndes hombres, genios ilustres que la humanidad ha tenido y de ellos se ha beneficiado y sigue beneficiándose, han sido, por esta misma humanidad ingrata y rutinaria, vejados y maltratados como locos peligrosos, sufriendo prisiones y destierros. Por la rutina, Servet fué quemado; lo mismo Galileo y Giordano Bruno.

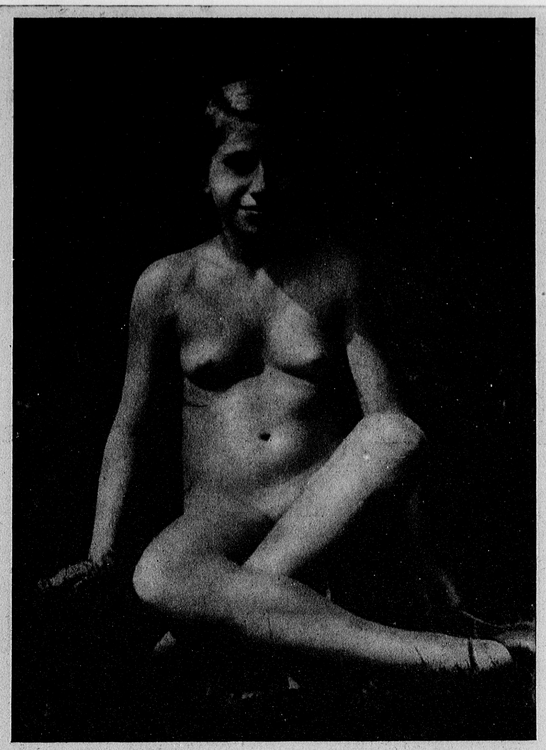
ASOCIACIÓN DE IDEALISTAS PRÁCTICOS

LLAMAMIENTO A LA JUVENTUD!

Escucha, amigo: Es un problema grave el nuestro. Tenemos veinte años. Los padres, los profesores, los educadores, todo el mundo se ha limitado, hasta el presente, a imponernos de grado o por fuerza, y más o menos acertadamente, una serie de directrices, de morales, de preceptos, de moldes hechos, dentro de los cuales apenas si podemos movernos. Y todo esto, según dicen, con el objeto de hacer de nosotros unos buenos ciudadanos, unos ciudadanos tranquilos y dóciles (cualidades éstas que se consideran esenciales al hombre civilizado). La finalidad real, la que salta a la vista, es la de lanzar cada año a la existencia, al salir de la escuela, una serie de individuos «estandartizados», todos iguales, fieles discípulos de los que los han formado, y listos para continuar pasivamente su obra.

A esto se llama «utilizar la juventud en provecho de los adultos».

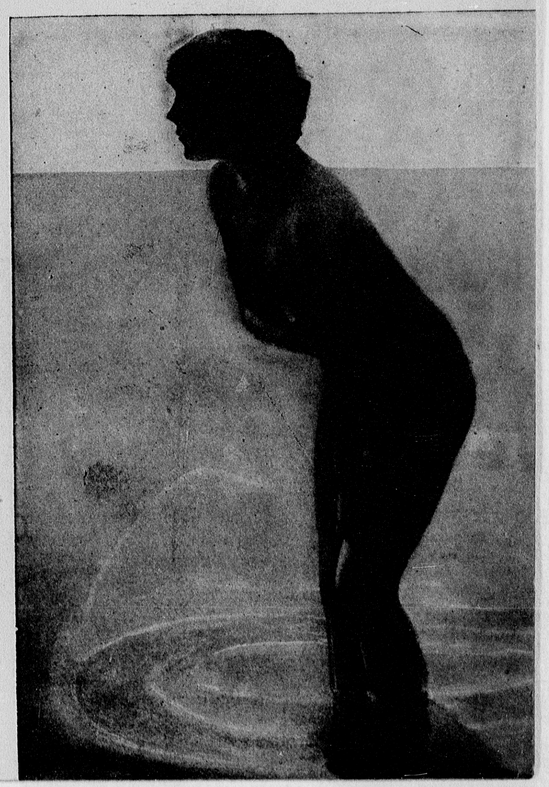
Durante veinte años hemos tenido que soportar con paciencia que se nos llenara la cabeza con una multitud de sandeces doctas, con todos los contrasentidos de la civilización que se nos prodigaron sin tasa.



Desnudista alemana

Cuanto más vestimenta más se teme a Natura, cuanto más desnudo va nuestro cuerpo, especialmente en verano, más moralidad presentamos al no tener preconceptos atávicos.

Estudio al desnudo



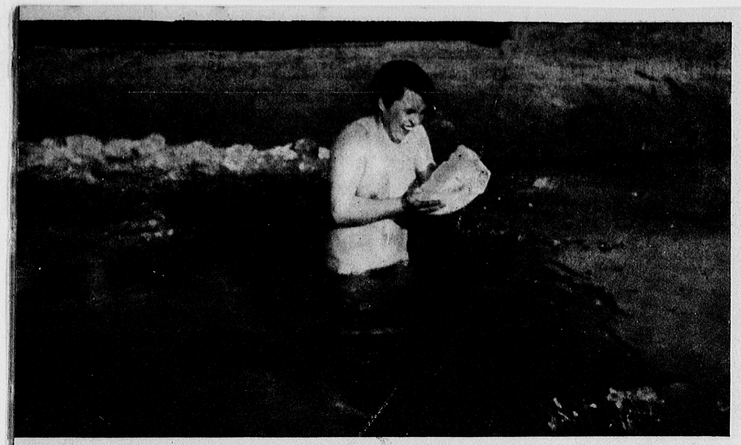
EL DESNUDISMO

Al Profesor Capo.

El desnudismo integral
es amor a la Natura,
crisol donde se depura
toda escoria material.
La llama espiritual
de la máxima cultura,
nos eleva hasta esa altura
misteriosa y sideral,
en donde con nitidez
se admira la brillantez
del lucero que fulgura,
por que se muestra en su pura
y natural desnudez...
Lector, con intrepidez,
salta fuera del rebaño.
Haz de simplicismo acopio,
y mira el desnudo extraño
como tu miras el propio
antes y después del baño.
Y harás alegre tu vida,
y brillará como un lampo,
si a tu escultura escondida
le das aire, sol y campo...

MANUEL MONTERREY.
Badajoz.

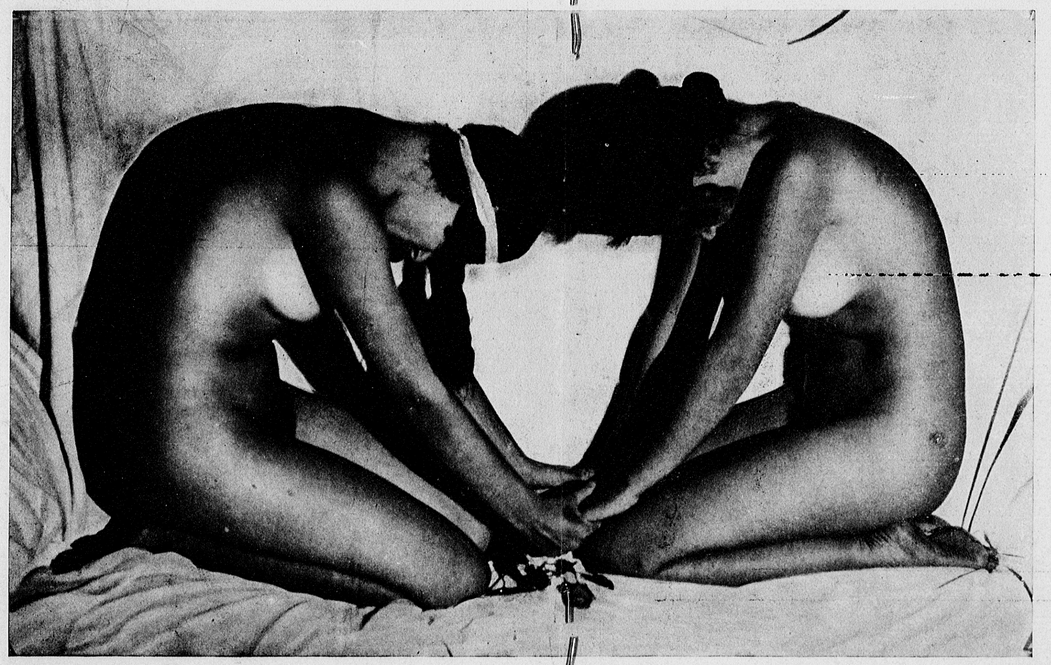
Entrando por primera vez en el agua.



Refrigeración prematura aunque contenta...

Desnudo en el agua helada!

Europa y América



¡Fraternidad!

Sonrisa y satisfacción. por la libertad corporal

Descansando en la arena



La Falsa finalidad de los Concursos de Belleza

Resulta lamentable el afán que reina actualmente en poner de relieve toda clase de actividades y cualidades superfluas excitando hasta la exageración el desarrollo de las mismas.

Me refiero en particular, en la obsesión cada vez más ascendente y que origina uno de los principales prejuicios para la sociedad, el codiciado título de «Mis», etc.

La finalidad de la celebración de los concursos de belleza no es otra que fomentar una serie de funestas consecuencias en vez de aclarar y resolver el complicado problema de la emancipación de la mujer, desorientando los principios de liberación que en ella se despiertan.

Antes que excitar en la mujer el deseo ridículo de la coquetería convendría interesarse en prepararla por el estudio y perfeccionamiento del desarrollo intelectual, mediante unos concursos, que en vez de ser la Hermosura, condición indispensable, lo fueran la Inteligencia y el verdadero sentido ético y moral, donde sin exigirle cualidades excepcionales nos demostrara únicamente su concepto acerca de la formación de una familia y despertar este sentido que adormecido en la mayoría de hogares convertidos en pequeños estados dictatoriales, imponen por el temor de una falsa moral a esos infelices seres, que bajo el dominio de esa moral aparente, heredan el germen de todas las maldades y vicios que nos envuelven y envilecen.

Sin antes arrancar a la mujer del ambiente de esclavitud y servilismo en que yace postrada será utópico e irrealizable todo intento de regeneración humana e imposible la implantación de la nueva escuela destructora de equívocos sistemas pedagógicos hasta hoy conocidos.

Porque es la mujer a la que incumbe el conocimiento de la verdadera moral, porque en ella está la madre y en la madre están los principios de la enseñanza que inducen a los hijos al fracaso o al triunfo de la vida.



De la más elevada a la más humilde posición social se viene considerando a la mujer como objeto sólo de lujo y placer, prostituyendo el sublime sentimiento del amor, a consecuencia de lo cual vivimos una sociedad apartada de toda idealidad.

Los Naturo-Desnudistas debemos elevar a la mujer al máximo nivel espiritual, respetándola y amándola como símbolo de felicidad futura.

JOSE BRUNET OLLER.

Durante veinte años hemos callado. ¿Qué podíamos hacer?

Hemos resistido estoicamente todas las enseñanzas indigestas, hemos fingido aceptarlas para evadir los golpes, hemos inclinado la cabeza, pero dentro de nuestros corazones crecía una rebelión sorda, un deseo de libertad, tanto más intenso cuanto más se intentaba esclavizarnos. Tan pronto hemos podido huir de la tutela, tan pronto padres y educadores, orgullosos de ellos mismos y satisfechos del deber cumplido, nos han dejado en libertad, este deseo se ha manifestado por una serie de reacciones violentas e imprevistas. Hemos hecho cualquier cosa, sin saber bien lo que hacíamos ni lo que queríamos, deslumbrados por una libertad de la que se nos había privado. Como niños sin experiencia, que no habíamos aprendido nunca a gobernarnos solos y que ignorábamos cómo utilizar el tesoro que acabábamos de descubrir, hemos cometido muchos disparates.

Crisis lamentable, de la cual hemos salido después de un tiempo más o menos largo—según la intensidad de la prohibición provocada por nuestros mayores—con muchas cicatrices y con una sonrisa amarga.

Un momento nos hemos preguntado si los «viejos» no tenían razón, si la libertad no es una posesión peligrosa. Teníamos que escoger entre el mundo de libertad que soñábamos y el viejo mundo de los adultos. Hemos vuelto a observar cómo actuaban éstos. Y hemos visto una sociedad tan lamentable, hemos visto tanta hipocresía, tanta mentira, tanta injusticia, que no hemos podido vacilar más. Su obra había hablado por ellos.

Y entonces hemos comprendido. Hemos comprendido el porqué de nuestras decepciones; el mal uso que hicimos de esta libertad tan deseada. Hemos comprendido que no teníamos veinte años, sino diez; que durante trece años habíamos dormido y que toda nuestra educación estaba por hacer.

En primer lugar necesitamos ser hombres, aprender a conducirnos, a gobernarnos, de manera que una vez fuertes y conscientes de nosotros mismos, nos sea posible imponer al viejo mundo cristalizado, el mundo de libertad que anhelamos.

La tarea es difícil. Ellos tienen los poderes, las leyes, los medios económicos y el prestigio de veinte años de autoritarismo sobre nosotros.

Nosotros no tenemos armas, pero tenemos la fuerza invencible de nuestra juventud, la fuerza invencible de encontrarnos vivos entre muertos; por esto sabemos que hemos de triunfar.

Ante nuestras ambiciones, los adultos sonríen. Pero, la suya, es una sonrisa que disimula mal sus temores. ¡En realidad no comprenden! Ingenuos, quedan sorprendidos al ver aparecer una juventud tumultuosa, rebelde y amenazadora, que les exige cuentas. No habían pensado en esto.

Habían creído que podrían fácilmente poner la mano sobre nosotros, canalizar nuestra fuerza en provecho suyo y explotarnos indefinidamente... y les escapamos.

Entonces nos vituperan.

¿Qué queremos? ¿Por qué rebelarnos? ¿Qué somos capaces de hacer solos? Carecemos de fuerza, somos inconstantes, no podremos crear nada sólido.

Es verdad. ¿Pero, quién tiene la culpa de esto?

¿Quién nos ha enseñado a ser hombres?

¿No comprendéis que el criticarnos es formular vuestra propia condenación, la quiebra de vuestra educación?

¿Qué es lo que queremos? Pues liberarnos de vosotros.

¿Nuestra educación? «Solos» y «ahora» la haremos en la batalla y en la lucha. Entre el desorden infame de vuestra civilización aprenderemos a ser nosotros mismos.

Y vosotros no haréis nada para facilitarnos la labor.

Sintiendo vuestra tranquilidad en peligro, os habéis convertido en enemigos nuestros. ¿Cómo podríamos no exigiros cuentas?

Nuestra rebeldía es aún una debilidad, ciertamente. Día vendrá, sin embargo, en que fuertes en nosotros mismos, conscientes de nosotros mismos, os podremos mirar con indulgencia. De momento pagamos demasiado caro vuestro egoísmo.

Tened paciencia. Ya saldremos de la batalla. Y saldremos de ella victoriosos y libres.

¿Qué hemos de crear? No lo sabemos.

Sin duda la civilización que saldrá de nuestras manos también tendrá sus errores. Pero, ¿podría ser más odiosa que la vuestra?

Tenemos demasiada confianza en nosotros, en la evolución, en el Hombre, para no afirmar que será mucho más justa, más valiosa que la vuestra, porque se acercará mucho más a la Vida.

Así, pues, se os invita a asociaros a nuestra entidad, lo cual puede hacerse en el local de nuestra Asociación: calle de Provenza, 271, pral., 2.ª Barcelona. La cuota mínima es de 2 pesetas al mes.

LAS MENTIRAS DEL ALCOHOL

Se dice que las bebidas alcohólicas aumentan el calor en el cuerpo. Esta es una mentira del alcohol. Aunque la primera impresión, después de beber alcohol, sea de haberse aumentado el calor del cuerpo, la realidad no es así. Que hable el termómetro sobre esto:

«El juez inapelable en litigios sobre calor es el termómetro; y él, con la baja de su graduación al ser aplicado a la lengua, sentencia que el alcohol lo disminuye sensiblemente en el cuerpo humano. Un litro de aguardiente hace bajar de modo muy notable la temperatura de la persona, una vez que pasa el primer momento de aparente calor superficial.»

En los países de mucho frío, los abstinentes de toda bebida alcohólica resisten mucho más fácilmente al frío que los bebedores. Los viajeros en las regiones polares saben que para el buen éxito de sus viajes, no deben beber alcohol.

Hay personas que llaman al vino y otra bebidas alcohólicas un alimento. Pero el Dr. Nothnagel, de Viena, escribió que «es un delito llamar alimento al vino».

«Se ha dicho con razón sobrada que llamar al vino jugo de la cepa, es tan inexacto como llamar a la ceniza madera; y que, habida razón de las escasísimas materias nutritivas que permanecen en él, beberlo para alimentarse equivaldría a montar una fábrica para extrer el oro disuelto en las aguas del Océano. Y conviene no dar nunca al olvido que el irrisorio valor alimenticio del mosto fermentado se anula por la presencia del alcohol.»

LA MIEL DE ABEJAS

Cuando el hombre apareció sobre la faz de la tierra, no tenía para la vida otras cosas que las que le ofrecía espontáneamente la Naturaleza. Mientras el hombre vivió de lo que le daba la Naturaleza, creció robusto y activo y no conoció las enfermedades ni las miserias físicas a que está hoy expuesta la humanidad. Sin cultivos, obtuvo mejores alimentos, sin armas venció a las fieras y se convirtió en el Rey del mundo, sin abrigo desafió los elementos. La civilización lo fué alejando de la Naturaleza y el invento de la cocina, de la casa, de la vida gregaria en pueblos y de la ropa, fueron la génesis de todas sus enfermedades y de todos sus males. Los higienistas de hoy recomiendan la vuelta hacia la Naturaleza como remedio a tantos males físicos como ha traído la civilización; y el principal movimiento de la vuelta a la Naturaleza es el uso de los alimentos sin deteriorarlos ni dañarlos, tal y como se ofrecen espontáneamente. Las frutas y las verduras vuelven a ocupar el mismo lugar primordial que ocuparon en el alba de la Humanidad; y entre los productos naturales, ninguno es más estimado que la miel de abejas, que es un alimento y medicina del más exquisito gusto y de las más activas propiedades. La miel es el néctar de las flores; nacen en cálices más sutiles y más bellos que el más puro de los linos; lo recogen las doradas abejas, lo transportan por los aires y luego lo guardan en celdas de cera de pureza inmaculada.

Joven, toma miel con naranjas y purificarás tu sangre corrompida y tendrás hijos sanos!

¡MADRES, AMAD A VUESTROS NIÑOS!

Por favor madres que amáis a vuestros hijos, no le deis nunca leche de pote, que no es leche ni es nada saludable, es solamente un producto concentrado y sin vitaminas! Dadle buen jugo de naranjas y plátanos! Sed consecuentes!

«EL NATURO-DESNUDISMO Y LA REVOLUCION SOCIAL» DEL PROF. N. CAPO

Acaba de aparecer este interesante librito y avisamos a todos aquellos que se habían interesado por él que hagan los pedidos cuanto antes porque es fácil que se agote. Su precio es de 0'50 ejemplar. Todos los pedidos a «Pentalfa», Pelayo, 60, 3.º

La Falsa finalidad de los Concursos de Belleza

Resulta lamentable el afán que reina actualmente en poner de relieve toda clase de actividades y cualidades superfluas excitando hasta la exageración el desarrollo de las mismas.

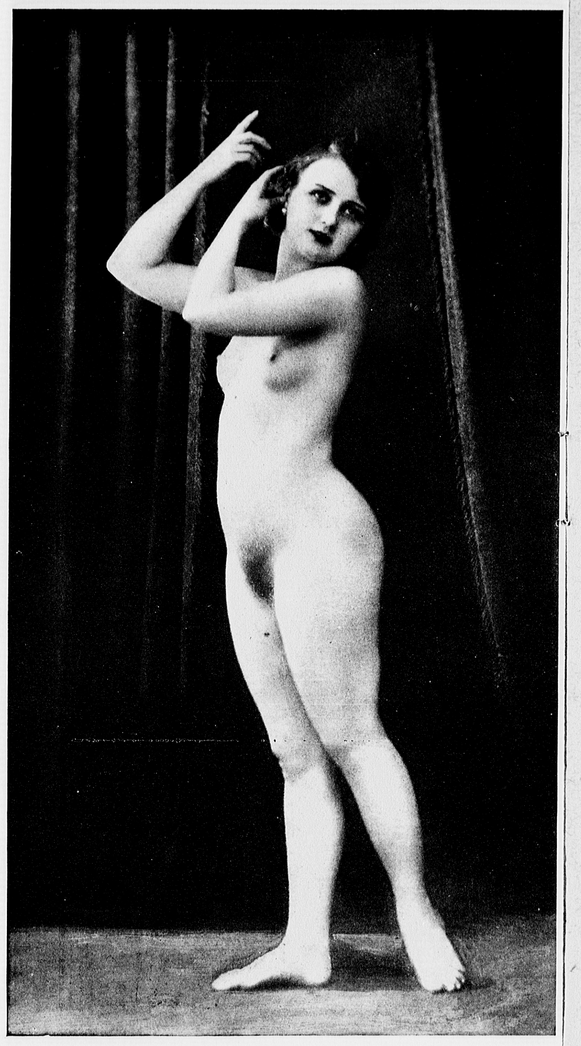
Me refiero en particular, en la obsesión cada vez más ascendente y que origina uno de los principales prejuicios para la sociedad, el codiciado título de «Mis», etc.

La finalidad de la celebración de los concursos de belleza no es otra que fomentar una serie de funestas consecuencias en vez de aclarar y resolver el complicado problema de la emancipación de la mujer, desorientando los principios de liberación que en ella se despiertan.

Antes que excitar en la mujer el deseo ridículo de la coquetería convendría interesarse en prepararla por el estudio y perfeccionamiento del desarrollo intelectual, mediante unos concursos, que en vez de ser la Hermosura, condición indispensable, lo fueran la Inteligencia y el verdadero sentido ético y moral, donde sin exigirle cualidades excepcionales nos demostrara únicamente su concepto acerca de la formación de una familia y despertar este sentido que adormecido en la mayoría de hogares convertidos en pequeños estados dictatoriales, imponen por el temor de una falsa moral a esos infelices seres, que bajo el dominio de esa moral aparente, heredan el germen de todas las maldades y vicios que nos envuelven y envilecen.

Sin antes arrancar a la mujer del ambiente de esclavitud y servilismo en que yace postrada será utópico e irrealizable todo intento de regeneración humana e imposible la implantación de la nueva escuela destructora de equívocos sistemas pedagógicos hasta hoy conocidos.

Porque es la mujer a la que incumbe el conocimiento de la verdadera moral, porque en ella está la madre y en la madre están los principios de la enseñanza que inducen a los hijos al fracaso o al triunfo de la vida.



De la más elevada a la más humilde posición social se viene considerando a la mujer como objeto sólo de lujo y placer, prostituyendo el sublime sentimiento del amor, a consecuencia de lo cual vivimos una sociedad apartada de toda idealidad.

Los Naturo-Desnudistas debemos elevar a la mujer al máximo nivel espiritual, respetándola y amándola como símbolo de felicidad futura.

JOSE BRUNET OLLER.

Durante veinte años hemos callado. ¿Qué podíamos hacer?

Hemos resistido estoicamente todas las enseñanzas indigestas, hemos fingido aceptarlas para evadir los golpes, hemos inclinado la cabeza, pero dentro de nuestros corazones crecía una rebelión sorda, un deseo de libertad, tanto más intenso cuanto más se intentaba esclavizarnos. Tan pronto hemos podido huir de la tutela, tan pronto padres y educadores, orgullosos de ellos mismos y satisfechos del deber cumplido, nos han dejado en libertad, este deseo se ha manifestado por una serie de reacciones violentas e imprevistas. Hemos hecho cualquier cosa, sin saber bien lo que hacíamos ni lo que queríamos, deslumbrados por una libertad de la que se nos había privado. Como niños sin experiencia, que no habíamos aprendido nunca a gobernarnos solos y que ignorábamos cómo utilizar el tesoro que acabábamos de descubrir, hemos cometido muchos disparates.

Crisis lamentable, de la cual hemos salido después de un tiempo más o menos largo—según la intensidad de la prohibición provocada por nuestros mayores—con muchas cicatrices y con una sonrisa amarga.

Un momento nos hemos preguntado si los «viejos» no tenían razón, si la libertad no es una posesión peligrosa. Teníamos que escoger entre el mundo de libertad que soñábamos y el viejo mundo de los adultos. Hemos vuelto a observar cómo actuaban éstos. Y hemos visto una scoiedad tan lamentable, hemos visto tanta hipocresía, tanta mentira, tanta injusticia, que no hemos podido vacilar más. Su obra había hablado por ellos.

Y entonces hemos comprendido. Hemos comprendido el porqué de nuestras decepciones; el mal uso que hicimos de esta libertad tan deseada. Hemos comprendido que no teníamos veinte años, sino diez; que durante trece años habíamos dormido y que toda nuestra educación estaba por hacer.

En primer lugar necesitamos ser hombres, aprender a conducirnos, a gobernarnos, de manera que una vez fuertes y conscientes de nosotros mismos, nos sea posible imponer al viejo mundo cristalizado, el mundo de libertad que anhelamos.

La tarea es difícil. Ellos tienen los poderes, las leyes, los medios económicos y el prestigio de veinte años de autoritarismo sobre nosotros.

Nosotros no tenemos armas, pero tenemos la fuerza invencible de nuestra juventud, la fuerza invencible de encontrarnos vivos entre muertos; por esto sabemos que hemos de triunfar.

Ante nuestras ambiciones, los adultos sonríen. Pero, la suya, es una sonrisa que disimula mal sus temores. ¡En realidad no comprenden! Ingenuos, quedan sorprendidos al ver aparecer una juventud tumultuosa, rebelde y amenazadora, que les exige cuentas. No habían pensado en esto.

Habían creído que podrían fácilmente poner la mano sobre nosotros, canalizar nuestra fuerza en provecho suyo y explotarnos indefinidamente... y les escapamos.

Entonces nos vituperan.

¿Qué queremos? ¿Por qué rebelarnos? ¿Qué somos capaces de hacer solos? Carecemos de fuerza, somos inconstantes, no podremos crear nada sólido.

Es verdad. ¿Pero, quién tiene la culpa de esto?

¿Quién nos ha enseñado a ser hombres?

¿No comprendéis que el criticarnos es formular vuestra propia condenación, la quiebra de vuestra educación?

¿Qué es lo que queremos? Pues liberarnos de vosotros.

¿Nuestra educación? «Solos» y «ahora» la haremos en la batalla y en la lucha. Entre el desorden infame de vuestra civilización aprenderemos a ser nosotros mismos.

Y vosotros no haréis nada para facilitarnos la labor.

Sintiendo vuestra tranquilidad en peligro, os habéis convertido en enemigos nuestros. ¿Cómo podríamos no exigiros cuentas?

Nuestra rebeldía es aún una debilidad, ciertamente. Día vendrá, sin embargo, en que fuertes en nosotros mismos, conscientes de nosotros mismos, os podremos mirar con indulgencia. De momento pagamos demasiado caro vuestro egoísmo.

Tened paciencia. Ya saldremos de la batalla. Y saldremos de ella victoriosos y libres.

¿Qué hemos de crear? No lo sabemos.

Sin duda la civilización que saldrá de nuestras manos también tendrá sus errores. Pero, ¿podría ser más odiosa que la vuestra?

Tenemos demasiada confianza en nosotros, en la evolución, en el Hombre, para no afirmar que será mucho más justa, más valiosa que la vuestra, porque se acercará mucho más a la Vida.

Así, pues, se os invita a asociaros a nuestra entidad, lo cual puede hacerse en el local de nuestra Asociación: calle de Provenza, 271, pral., 2.ª Barcelona. La cuota mínima es de 2 pesetas al mes.

LAS MENTIRAS DEL ALCOHOL

Se dice que las bebidas alcohólicas aumentan el calor en el cuerpo. Esta es una mentira del alcohol. Aunque la primera impresión, después de beber alcohol, sea de haberse aumentado el calor del cuerpo, la realidad no es así. Que hable el termómetro sobre esto:

«El juez inapelable en litigios sobre calor es el termómetro; y él, con la baja de su graduación al ser aplicado a la lengua, sentencia que el alcohol lo disminuye sensiblemente en el cuerpo humano. Un litro de aguardiente hace bajar de modo muy notable la temperatura de la persona, una vez que pasa el primer momento de aparente calor superficial.»

En los países de mucho frío, los abstinentes de toda bebida alcohólica resisten mucho más fácilmente al frío que los bebedores. Los viajeros en las regiones polares saben que para el buen éxito de sus viajes, no deben beber alcohol.

Hay personas que llaman al vino y otra bebidas alcohólicas un alimento. Pero el Dr. Nothnagel, de Viena, escribió que «es un delito llamar alimento al vino».

«Se ha dicho con razón sobrada que llamar al vino jugo de la cepa, es tan inexacto como llamar a la ceniza madera; y que, habida razón de las escasísimas materias nutritivas que permanecen en él, beberlo para alimentarse equivaldría a montar una fábrica para extrer el oro disuelto en las aguas del Océano. Y conviene no dar nunca al olvido que el irrisorio valor alimenticio del mosto fermentado se anula por la presencia del alcohol.»

¡MADRES, AMAD A VUESTROS NIÑOS!

Por favor madres que amáis a vuestros hijos, no le deis nunca leche de pote, que no es leche ni es nada saludable, es solamente un producto concentrado y sin vitaminas! Dadle buen jugo de naranjas y plátanos! Sed consecuentes!

LA MIEL DE ABEJAS

Cuando el hombre apareció sobre la faz de la tierra, no tenía para la vida otras cosas que las que le ofrecía espontáneamente la Naturaleza. Mientras el hombre vivió de lo que le daba la Naturaleza, creció robusto y activo y no conoció las enfermedades ni las miserias físicas a que está hoy expuesta la humanidad. Sin cultivos, obtuvo mejores alimentos, sin armas venció a las fieras y se convirtió en el Rey del mundo, sin abrigo desafió los elementos. La civilización lo fué alejando de la Naturaleza y el invento de la cocina, de la casa, de la vida gregaria en pueblos y de la ropa, fueron la génesis de todas sus enfermedades y de todos sus males. Los higienistas de hoy recomiendan la vuelta hacia la Naturaleza como remedio a tantos males físicos como ha traído la civilización; y el principal movimiento de la vuelta a la Naturaleza es el uso de los alimentos sin deteriorarlos ni dañarlos, tal y como se ofrecen espontáneamente. Las frutas y las verduras vuelven a ocupar el mismo lugar primordial que ocuparon en el alba de la Humanidad; y entre los productos naturales, ninguno es más estimado que la miel de abejas, que es un alimento y medicina del más exquisito gusto y de las más activas propiedades. La miel es el néctar de las flores; nacen en cálices más sutiles y más bellos que el más puro de los linos; lo recogen las doradas abejas, lo transportan por los aires y luego lo guardan en celdas de cera de pureza inmaculada.

Joven, toma miel con naranjas y purificarás tu sangre corrompida y tendrás hijos sanos!

«EL NATURO-DESNUDISMO Y LA REVOLUCION SOCIAL» DEL PROF. N. CAPO

Acaba de aparecer este interesante librito y avisamos a todos aquellos que se habían interesado por él que hagan los pedidos cuanto antes porque es fácil que se agote. Su precio es de 0'50 ejemplar. Todos los pedidos a «Pentalfa», Pelayo, 60, 3.º

Una buena iniciativa de los Naturistas Argentinos

Sanatorio terapéutico natural y colonia para convalecientes y niños débiles

Hemos resuelto instalar en el país un gran «Sanatorio Terapéutico y Colonia para convalecientes y niños débiles». Su construcción será en un campo adecuado y próximo a la capital, contando ya con ofertas de terrenos convenientes.

Si bien el carácter de nuestra iniciativa resulta casi una novedad en nuestro país, no lo es así en Europa y Norteamérica, que cuentan con un sinnúmero de sanatorios de esta naturaleza; a cuyo efecto le recordamos el famoso sanatorio «Colonia Arnaldi», de Italia, que empezó a funcionar con dos pabellones y que cuenta en la actualidad con un conjunto de 320 habitaciones en una superficie de 275.000 metros cuadrados, y que su cultivo se basta perfectamente a sus necesidades. Además cuenta Italia con los siguientes sanatorios: «Berch Ummen», «Kneipp», «Peitavino y Balena», etc.; (en Alemania): «Bilz», «Dr. Hoff», «Kneipp», «Neuens», «Luis Kuhne», etc.; (en España): «Ferrandiz y Busot»; (en Suiza): «Profesor Serex»; (en Francia): «Dr. Monteus» y «Sainta Antoine»; (en Austria): «Rikli»; (en Estados Unidos): «Yongber», «Qui-Si-Sana», «The Batle Creek», «Lindlahr Nature Cure», «The Lindlar College», etc., etc., y entre otros muchos más el gran Sanatorio Colonia «Eden», de Berlín, que cuenta en la actualidad con más de mil pensionistas.

En nuestro país hay actualmente un ambiente sumamente favorable para el amplio desarrollo de esta gran obra científica que le proponemos, contando para tal efecto con el concurso técnico de los mejores profesionales requeridos en materia de terapéutica natural.

En las iniciativas de nuestras actividades hemos creído conveniente solicitar (conjuntamente con la de otras personalidades) su valiosa adhesión y su poderoso concurso para la financiación de esta importante empresa, para poder así entre un pequeño número de socios iniciadores y un determinado número de socios comanditarios formar una Sociedad Anónima, y en la que creemos que usted muy gustoso querrá formar parte; pudiendo desde ahora asegurarle que será ésta una buena inversión de dinero y cuyas utilidades podrán ser fácilmente de más de un 40 por 100.

Si usted desea mayores datos solicítelos, que gustosamente se los daremos por escrito o personalmente en nuestra oficina provisoria: Gascón, 1365—U. T. 71 Palermo 8324 de 14 a 20 horas.

Una vez obtenido el apoyo de un número conveniente de colaboradores efectuaremos una reunión preliminar entre todos los interesados para exponerles claramente nuestros propósitos y finalidades y estudiar las bases de la Sociedad Anónima a formarse.

En la espera de su grata contestación le saluda muy atentamente por el grupo iniciador s. s. s.,

GINO RABUZZONI.

Buenos Aires.

Proteged a los pájaros.—Amad a los pájaros.

La Cámara Agrícola Oficial de Zaragoza (España), ha impreso grandes carteles de propaganda agrícola, y los ha repartido por todos los ámbitos del país, para que sean fijados en sitios públicos. Su texto es el siguiente:

Los pájaros son los mejores amigos del hombre y sus mayores bienhechores.

Los pájaros insectívoros, que son los más, se encargan de limpiar nuestros árboles, nuestros huertos, nuestras mieses, de los insectos, sus implacables enemigos.

Los pájaros granívoros durante todo el año destruyen infinidad de semillas de malas hierbas, que si germinasen arruinarían nuestros cultivos.

Los pájaros trabajan por cuenta del hombre, llegando su acción a donde el hombre no puede. Son los mejores jornaleros del agricultor, pues trabajan por él todos los días, sin recibir ningún salario.

Durante la nidificación, su acción benéfica se quintuplica por lo menos.

El pájaro es el encanto de nuestros bosques, el mejor adorno de nuestros campos, la más alegre distracción de nuestros jardines, el más dulce regalo para nuestros oídos.

¡Qué tristes son nuestros campos sin los pájaros!

Respetad los nidos. No destruyáis ninguno, sea de perdiz, de yigüirro, de jilguero o de otra ave cualquiera.

Mientras veamos en nuestros pueblos destruir caprichosamente los nidos de los pájaros, mientras no se cohiban los instintos de los niños de andar buscando nidos, mientras no se les eduque y enseñe a respetar los pájaros, no se quejen los labradores del incremento de nuestras plagas: no tienen derecho.

¿Por qué vienen tantas plagas a los frutos menores, a la viña, a las hortalizas, a los árboles frutales? Porque no hay pájaros, que son sus auténticos guardianes y defensores».

El Desnudismo es belleza. El aire, el sol, el «prana» y la libertad que nuestro cuerpo consigue con las prácticas desnudistas, nuestro organismo celularmente envejecido por la vida *carnívora*: alcohol, tabaco, morfina, cocaína, café, té y excitantes, como con el propio sexualismo sibarita, se va *rejuveneciendo*, poco a poco, retornando a cumplir las invulnerables leyes de la Naturaleza.

Pídanos una insignia «Pentalfa» para la solapa, 2 pesetas.

CULTO AL SOL

Quedan invitados todos los socios de «Pentalfa, S. N.» al Parthenón los domingos 2, 9 y 16 de abril. Nuestro socio señor F. Fargas llevará aparato para impresionar detalles de nuestras prácticas Libreculturistas y se proyectarán en Pathe-Baby en la fiesta que efectuaremos el 23 de abril en la calle de Alcoy, 2 y 10.

Todos los viernes de 8 a 9 de la noche reunión de la Junta, en Pelayo, 60, 3.º

PUNTOS QUE TRATO EN SU CONFERENCIA EL PROFESOR N. CAPO EN VALENCIA EL 17 DE MARZO

¿Qué es el desnudismo?

La irrealidad, la falsa educación sexual Enseñanza de la anatomía, los fenómenos de la generación, la libre cultura en el extranjero.

El doctor Franzel, los niños y las colonias escolares. Los grupos variados en Berlín.

El doctor Adolfo Koch. Curación de una clase especial de enfermos, los stímidos. Escuela de terapeutica por el desnudo. Teatro Desnudista.

2.ª PARTE

BARCELONA

¿Por qué ha de ser colectivo el desnudismo? Ventajas del hombre libreculto en la lucha sexual. Movimiento en Barcelona. El carácter individualista y los grupos donde no se permite entrar a personas sino desnudas.

3.ª PARTE

Finalidad de la filosofía Desnudista.

SENECA DICE AL VICIOSO:

—¿Es que crees, «miserable!, que tienes derecho a encenagarte en los vicios?

—¿Soy acaso un esclavo?

—¡Lo eres! ¡Y de los peores dueños!

—En todo caso a nadie perjudico.

—¡No piensas que puedes tener hijos! ¡Que te castren, al menos, si has de seguir por ese camino!...

(*Séneca-«Medea»*.

¿QUIERE USTED HACER PROPAGANDA?

Pídanos números atrasados de «Pentalfa» con numerosos clisés al desnudo. 5 ejemplares variados, 3 ptas., 100 ejemplares, 35 ptas. Si es usted propagandista no nos cargue todo el trabajo a nosotros. ¡Trabaje usted también!

NOTICIAS Y COMENTARIOS

EN EL PROXIMO NUMERO

Irá la reseña del banquete, fiestas literarias y fotografías de nuestros actos, como igualmente la gira del Prof. N. Capo en Valencia y la actuación del «Gimnos Club» de Valencia.

EL PROF. N. CAPO, EN EL MES DE MAYO, VOLVERA A VALENCIA

El viernes 19 de mayo, el Profesor N. Capo dará una conferencia en el Ateneo Científico (Mar, 23). El sábado 20 se efectuará un banquete frugívoro a 4 pesetas cubierto organizado por «Gimnos Club», y el domingo 21 excursión a la playa de Saler.

«DESNUDISMO»

La interesante película Libreculturista «Desnudismo», que ya anunciamos al publicar el prólogo del Dr. Pierre Vachet en el número 164 de «Pentalfa» se estrenó el día 29 por la noche, y se proyectará durante quince días en el aristocrático cine «Capitol», de la Rambla de Canaletas.

CONFERENCIA NATURISTA DEL PROFESOR N. CAPO, EN HORTA.

El 18 de abril, a las nueve de la noche, el Prof. N. Capo dará una interesante conferencia sobre los progresos recientes del Naturismo en el Grupo Cultural Excursionista de la Cooperativa «La Vanguardia Obrera», calle de La Plana, núms. 10 al 18, Horta. Quedan invitados los simpatizantes, y se ruega no fumar.

RECLAMACION

A todos los suscriptores que no reciban con puntualidad la revista «Pentalfa» rogamos tengan a bien escribirnos dándonos las señas exactas e indicarnos si está al corriente en la administración.

CONFERENCIA DEL PROF. N. CAPO EN EL ATENEO BARCELONES.

El día viernes 31 de marzo, a la 57 de la tarde y sobre el tema tan sugestivo y de actualidad: «El Naturismo Científico como medio de Regeneración humana», el Profesor N. Capo dará en el Ateneo Barcelonés (Canuda, 6, pral.) una conferencia pública a la que quedan invitados todos los lectores de «Pentalfa» y simpatizantes.

En dicha conferencia se demostrará cómo la humanidad puede aun salvarse de la hecatombe Biológica volviendo a la naturaleza por medio del Naturismo Científico.

SOCIEDAD NATURISTA DE BARCELONA, Raurich, 14, pral.

Excursiones para el mes de abril:

Día 2.—Al Figaró, Tagamanent, riera de l'Avençó y Aiguafreda. Salida a las 6.15 por la Estación del Norte, presupuesto, 4'50 ptas.

Día 9.—A la Pineda de Gavá. Salida a las 5'30 por el bajador del Paseo de Gracia, presupuesto, 2 ptas.

Día 14.—Prácticas de remo al Puerto. Reunión en la Sociedad a las 8 de la mañana y 2 de la tarde.

Día 16 y 17.—Campinc a la Pineda de Gavá. Salida a las 5'30 por el bajador del Paseo de Gracia, presupuesto, 2 ptas.

Día 23.—A la Fiesta de los Esperantistas. Valldoreix (mas de can Fusté) participando a las pruebas Atléticas y Exhibición de «Balón Naturista». Salida a 7 en el Ferrocarril de Cataluña, presupuesto, 1'40 ptas.

Días 30 de abril y 1.º de mayo.—A Montserrat; efectuándose excursiones y escaladas en los más pintorescos lugares, por más detalles y tiquets para la celda dirigirse a Secretaría (sección esportiva). Salidas Ferrocarriles Catalanes a las 5.35 y a las 7, presupuesto, 5'20 ptas.

Mayo, día 8.—A la Pineda de Gavá. Salida a las 5.30 por el bajador del Paseo de Gracia, presupuesto 2 ptas.

LA FIESTA DE PRIMAVERA SE CELEBRARA EN MAYO.

Barcelona, 15 de marzo de 1933.

OPINIONES

Lector amigo: Rogamos a usted tenga la amabilidad de darnos a conocer su valioso parecer sobre el Naturo-Desnudismo y la obra de PENTALFA. Trabajamos con fe y entusiasmo en pro de la regeneración de la juventud, y por tal motivo, su aliento moral lo ansiamos conocer, porque a no dudar será un poderoso estímulo que contribuirá a ayudarnos a divulgar una labor cultural que engendrará una nueva era. Unas líneas suyas son más que suficientes para alentarnos y guiarnos en la tarea tan digna que nos hemos impuesto. Agradecidos a su atención le saluda atentamente la Dirección de PENTALFA.

OPINIONES SOBRE «PENTALFA»

Opino que la labor que realiza «Pentalfa», a simple vista, no se aprecia. El valor profundo que encierra sus enseñanzas solamente puede ser descrito por una pluma más docta que la mía.

Respecto al Naturismo, no puedo dudar de los beneficios que reporta, siempre que sea practicado integralmente, o sea trofológicamente.

Del Desnudismo opino que para dar resultados positivos, tiene que ir ligado con el Naturismo, aunque los beneficios se hagan sentir practicando otro régimen.

MARIANO VICENTE.

Opino que «Pentalfa» es la luz que alumbra a las mentes obscuras, sirviéndoles de guía para alcanzar el fin de la regeneración que aspiran. Es el faro luminoso que señala una nueva vida sin diferencias ni prejuicios.

La obra que realiza «Pentalfa» en el espíritu humano, es la que realiza un escultor en una mole de piedra: con su constancia e ideal le da forma a la obra hasta conseguir la imagen. «Pentalfa» es el modelador de la inteligencia humana.

El Naturo-Desnudismo es la armonía de la alimentación con la Naturaleza. El Naturismo es el que nos hace vivir libres de las enfermedades que nos producen los alimentos de carnes, pescados, y otras especies.

El Desnudismo es en síntesis, el que nos liberta del deseo que produce el cubrimiento de las partes corporales que según la sociedad prescribe que deben quedar ocultas. El Desnudismo es la emancipación espiritual de todos los convencionalismos sociales!

JESUS LOPEZ.

LA POESIA DEL UNIVERSO

«Razón tienen los poetas cuando dicen que todo canta en la naturaleza, o, en otros términos, que todo es poesía en ella. Canta el arroyo que se desliza entre el césped y flores, o quiebra sus linfas entre guijas; canta el mar, ora reposado y majestuoso, ora revuelto e iracundo, cantan el céfiro suavemente inquieto y el huracán bramador y terrible; cantan el fuego sujeto al servicio del hombre y el que se desborda humanamente de las entrañas del volcán; cantan con misteriosa voz las estrellas. Pero, sobre todo, canta siempre el corazón humano: la felicidad y la desgracia, la alegría y el dolor, el amor que le inflama, el desdén que le enfría y amarga, la bondad, el odio..., todo le incita a cantar.»

JUAN LEON Y MERA.

EL TURISMO EN MALLORCA

Según los datos publicados por la prensa durante el año de 1932 la Oficina de Información del fomento del turismo de Palma, faiilitó informes de todas clases y referentes a Mallorca, a:

Españoles: 16,468; Ingleses, 7,912; alemanes, 7,999; franceses, 12,040; norteamericanos, 4,391; Suecos, 119; noruegos, 25; daenses, 147; sudamericanos, 239; holandeses, 112; belgas, 89; italianos, 193; suizos, 117; romanos, 22; checoslovacos, 110; rusos, 8; polacos, 46; japoneses, 42; chinos, 55; húngaros, 98; griegos, 10 y turcos, 3. Total: 50.707.

Durante dicho año han llegado 196 buques de crucero con 26,871 pasajeros.

POR PRIMERA VEZ EN LA PANTALLA EN

CAPITOL

RAMBLA DE CANALETAS

Sensacional Estreno, 1.º de Abril. - Primicia para Barcelona

Ver un cuerpo completamente desnudo no es pecado, el semidesnudo de los salones es lo que condena el filósofo libreculturista.

Ame V. a madre Natura y matará sus vicios. Vea ésta película y recibirá una inyección de Regeneración.

«El Desnudismo no es moral ni inmoral, es una cosa natural».
Tribunal de Ginebra-Suiza

El desnudismo es liberación, es regeneración social.



No deje V. de verla.-Espectáculo eminentemente moral. Fotografías tomadas de los campos desnudistas alemanes. - Lea V. el prólogo de esta película, publicado en «Pentalfa» n.º 164, del Prof. Pierre Vachet, de París.

UNA OBRA DE ARTE Y DE BELLEZA!



IMPORTANTE: Todo librero vendedor en kiosco que desee recibir nuestra revista para la venta, puede escribirnos y pedir condiciones a la Sociedad General de Librería, (Barbará, 16.-Barcelona) o bien a «Pentalfa», Pelayo, 60, 3.º

Higiene del Matrimonio

del Dr. ROSCH

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

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

El mejor "CAFÉ MALTA"

MARCA

"LA SEGADORA"



PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

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

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

PAN DEXTRINIZADO

BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT

— DE —

MELITÓN BOTINES

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

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

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

PAN DEXTRINIZADO

1'25 Kilo

PANADERÍA

SANTIAGO CAMPDEPADRÓS

Unico fabricante en Gracia

Pan elaborado con harinas extras Productos para régimen de la casa Santiveri, S. A. - Especialidad en pan integral para estreñidos.

VERDI, 9 Se sirve a domicilio

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Fanadería de la Bonanova

Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Depósitos: Caspe, 57 (esquina Bayén) **y Muntaner, 36** (Colmados)
BARCELONA - Plaza Bonanova, 5

Sastrería OLIMPIA

Aldana, 11 - (junto Teatro Olimpia)
OTELLO RICCI

Temporada de PRIMAVERA Y VERANO

Precios módicos y trabajo esmerado

No deje de enriquecer su biblioteca

con la Colección de **PENTALFA** Dusnudista, 1931. Todo el año completo, encuadernado, 10 pesetas, y el año 1932, tamaño grande, 15 pesetas, con más de 550 páginas y más de 500 láminas al desnudo.

Comedor Vegetariano Trofológico

PELAYO, 60, 3.º

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

POR PRIMERA VEZ EN LA PANTALLA EN

CAPITOL

RAMBLA DE CANALETAS

Sensacional Estreno, 1.º de Abril. - Primicia para Barcelona

Ver un cuerpo completamente desnudo no es pecado, el semidesnudo de los salones es lo que condena el filósofo libreculturista.

Ame V. a madre Natura y matará sus vicios. Vea ésta película y recibirá una inyección de Regeneración.

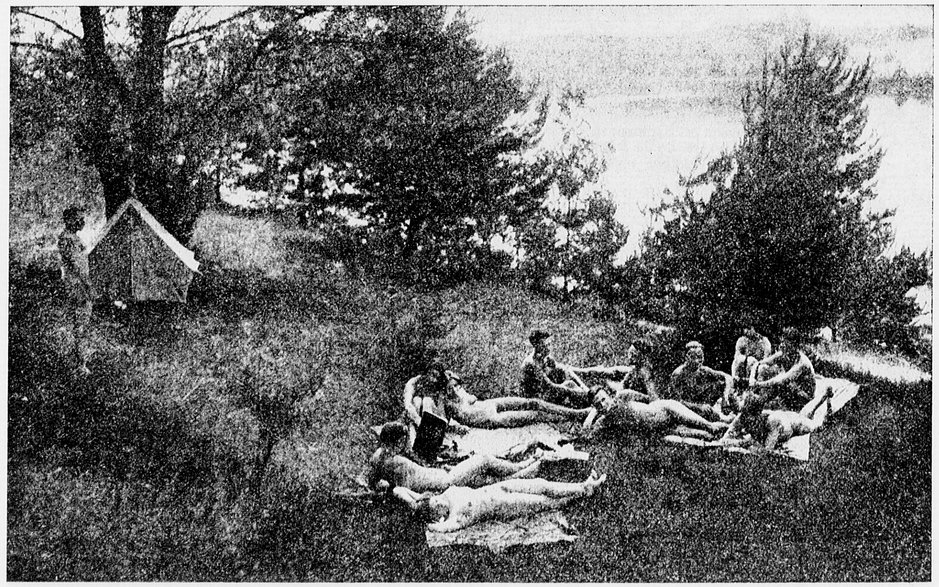
«El Desnudismo no es moral ni inmoral, es una cosa natural».
Tribunal de Ginebra-Suiza

El desnudismo es liberación, es regeneración social.



No deje V. de verla.-Espectáculo eminentemente moral. Fotografías tomadas de los campos desnudistas alemanes. - Lea V. el prólogo de esta película, publicado en «Pentalfa» n.º 164, del Prof. Pierre Vachet, de París.

UNA OBRA DE ARTE Y DE BELLEZA!



IMPORTANTE: Todo librero vendedor en kiosco que desee recibir nuestra revista para la venta, puede escribirnos y pedir condiciones a la Sociedad General de Librería, (Barbará, 16.-Barcelona) o bien a «Pentalfa», Pelayo, 60, 3.º

Higiene del Matrimonio

del Dr. ROSCH

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

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

El mejor "CAFÉ MALTA"

MARCA

"LA SEGADORA"

PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Riéas, Rambla Flores, 23, Hospital, 2 y Paseo Borne, 8.—Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 26 y Salmerón, 75. — Escayola Hermanos, Travesera, 165 — J. Buscató, Aragón, 509

Fabricante: M. CASANOVAS, Montmany, 30. - Teléfono 76705. - BARCELONA

PAN DEXTRINIZADO

1'25 Kilo

PANADERÍA

SANTIAGO CAMPDEPADRÓS

Unico fabricante en Gracia

Pan elaborado con harinas extras Productos para régimen de la casa Santiveri, S. A. - Especialidad en pan integral para estreñidos.

VERDI, 9 Se sirve a domicilio

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

Temporada de PRIMAVERA Y VERANO

Precios módicos y trabajo esmerado

PAN DEXTRINIZADO

BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT

— DE —

MELITÓN BOTINES

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

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

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

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Panadería de la Bonanova

Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Depósitos: Caspe, 57 (esquina Bayén) **y Muntaner, 36** (Colmados)
BARCELONA **Plaza Bonanova, 5**

No deje de enriquecer su biblioteca

con la Colección de **PENTALFA** Dusnudista, 1931. Todo el año completo, encuadernado, 10 pesetas, y el año 1932, tamaño grande, 15 pesetas, con más de 550 páginas y más de 500 láminas al desnudo.

Comedor Vegetariano Trofológico PELAYO, 60, 3.º

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

ADQUIERA HOY MISMO!!!

"EVANGELIO DE RÂMAKRISHNA"

UNA PESETA EJEMPLAR

Pedidos de diez ejemplares, sólo 6 pesetas

EL LIBRO MAS INSTRUCTIVO Y MORAL

es el libro de las 30 parábolas

● ● ●

CONTIENE LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS:

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

ILUSTRADO CON ORIGINALES GRABADOS DE PEÑARROCHA

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

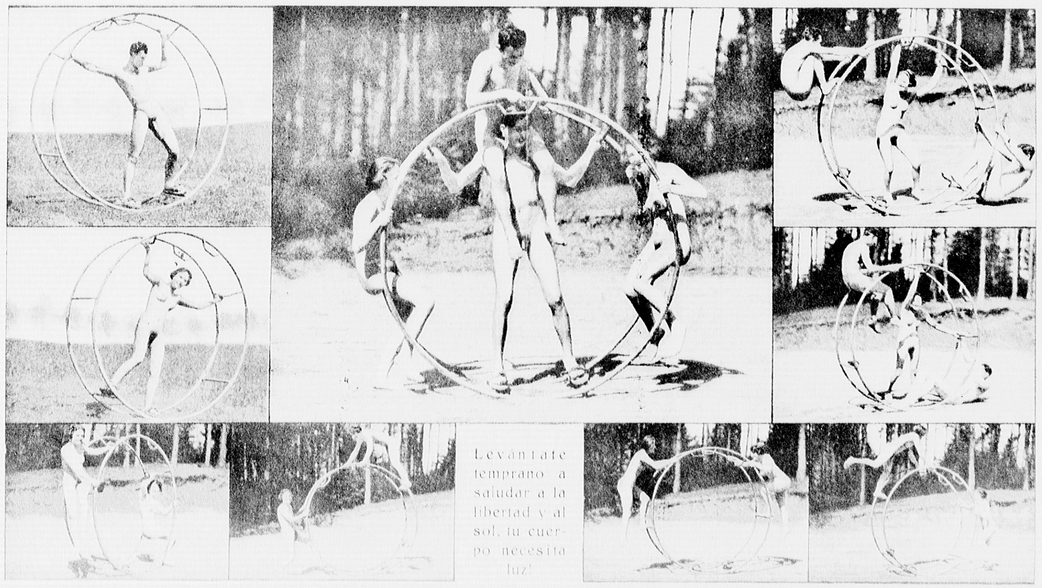
● ● ●

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

Cloe, cojiendo violetas

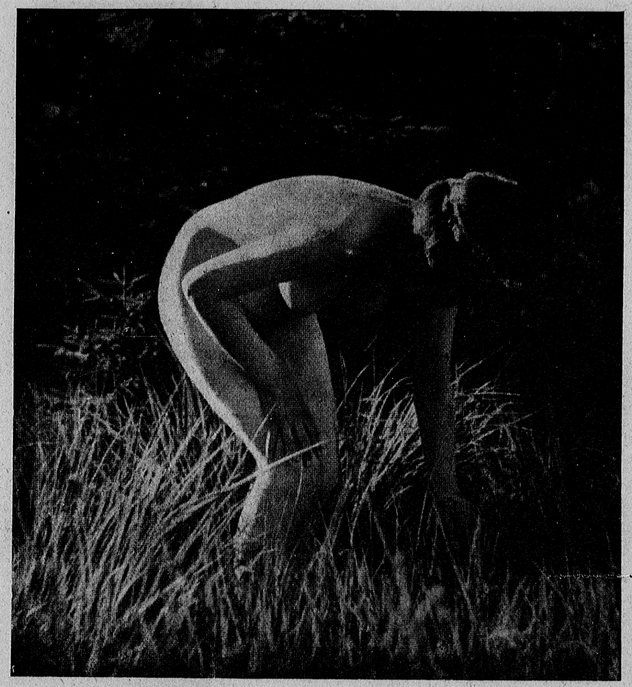


En las ciudades apiñados no podemos sentir las gratas sensaciones de la libertad física.

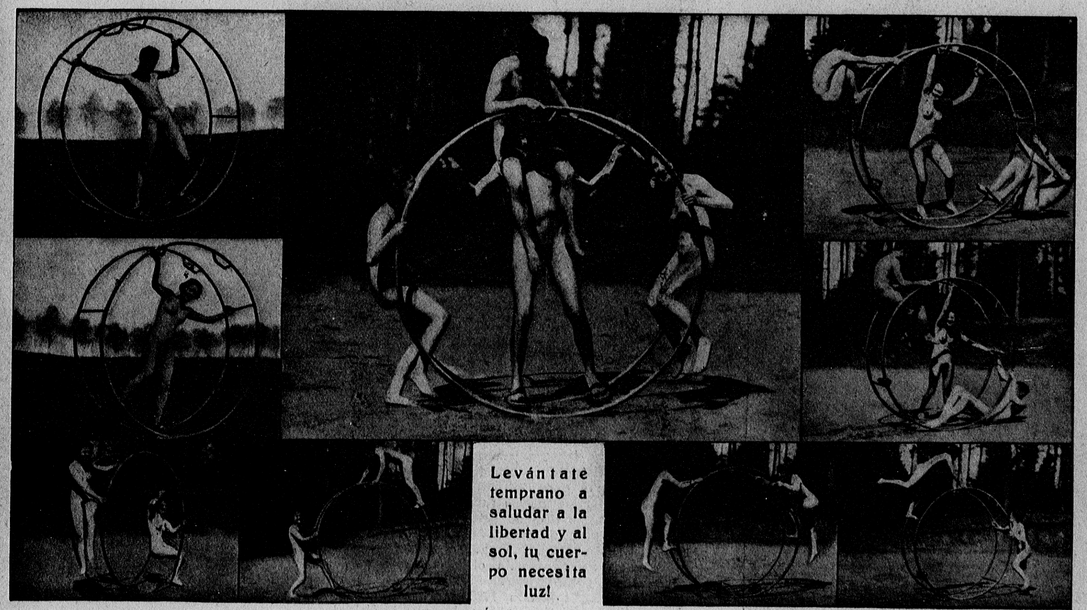


Levántate temprano a saludar a la libertad y al sol, tu cuerpo necesita luz.

Cloe, cojiendo violetas

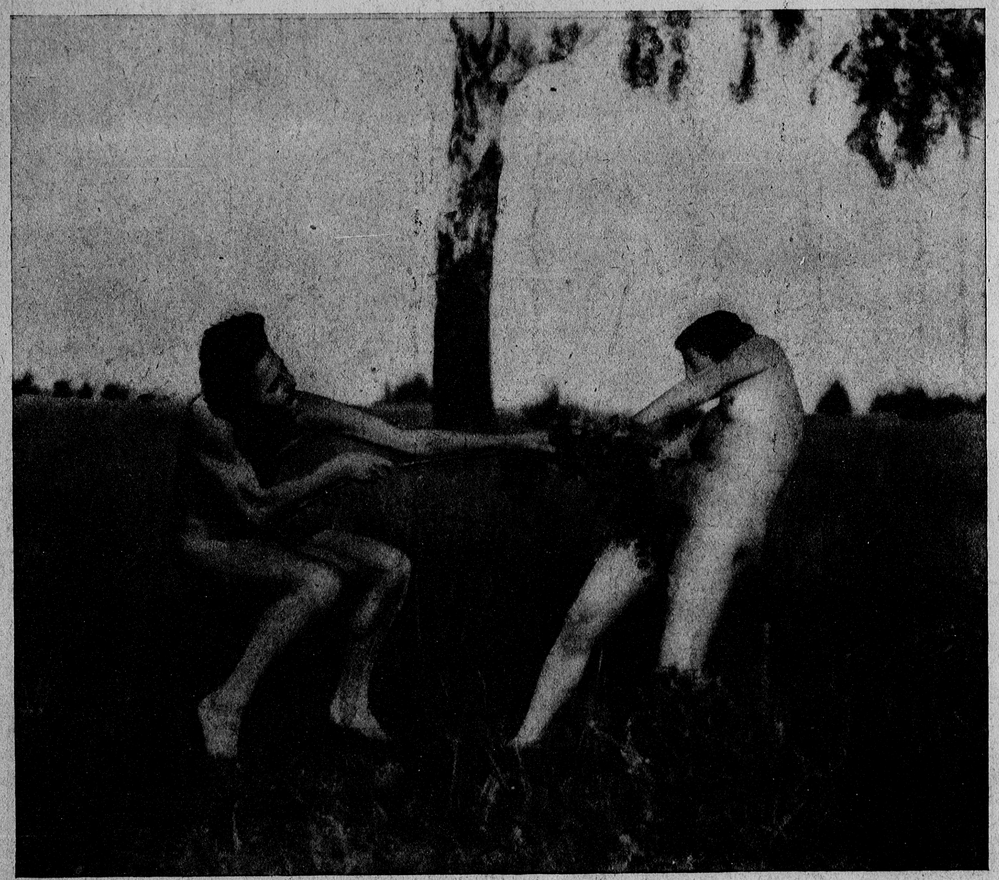


En las ciudades apiñados no podemos sentir las gratas sensaciones de la libertad física.

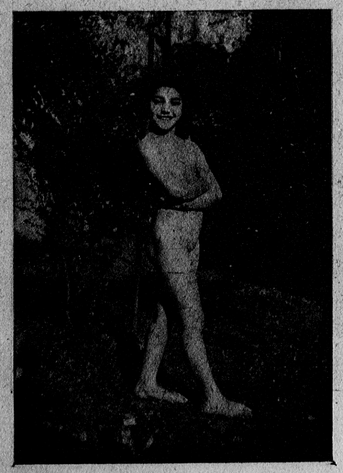


Levántate temprano a saludar a la libertad y al sol, tu cuerpo necesita luz!

LUCHA PRIMITIVA



El campo de batalla sin cañones ni ametralladoras, cuerpo a cuerpo.



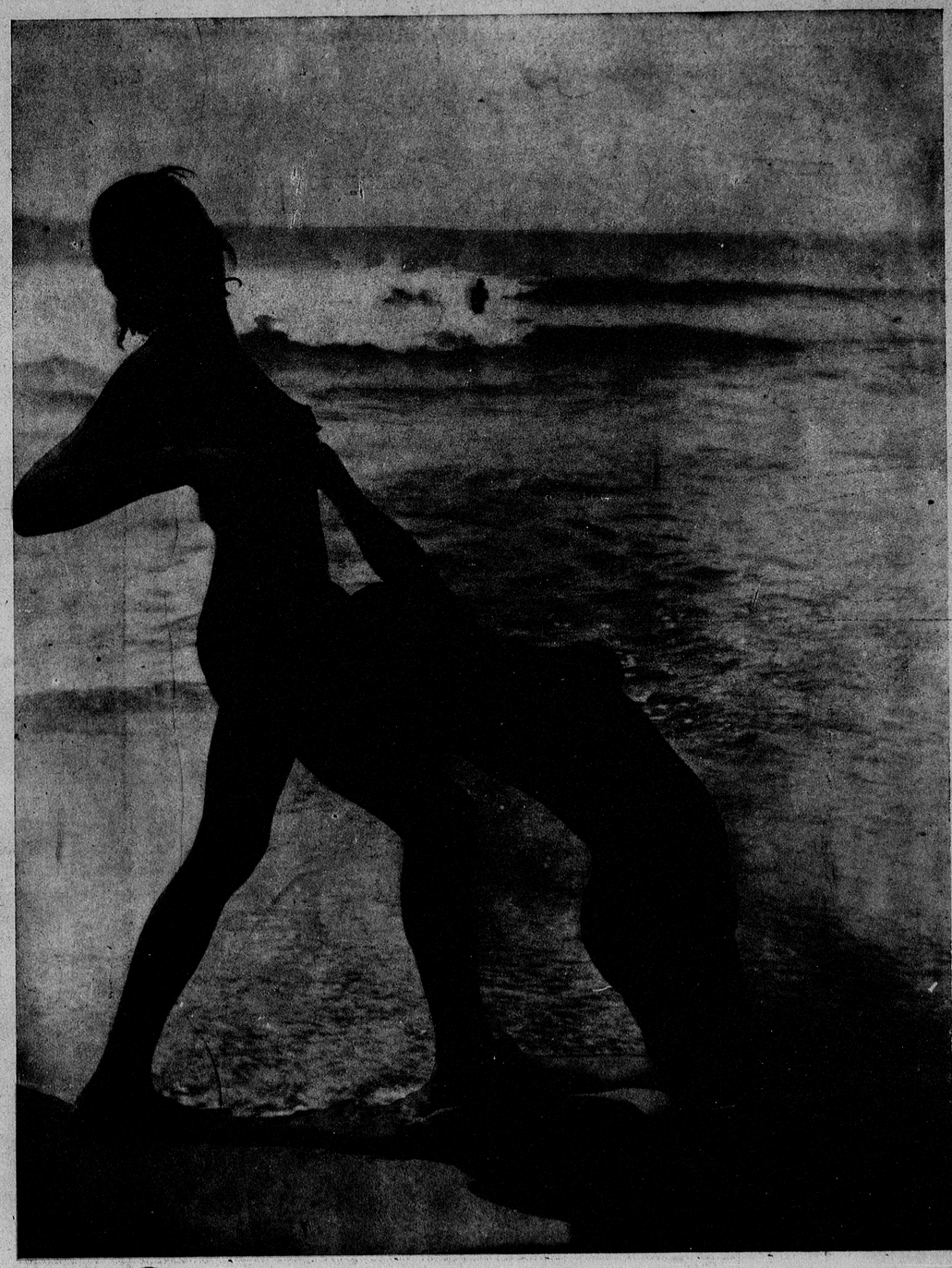
AURORA CAPO, sonriente y expresiva durante su estancia en Barcelona, (foto tomada el 5 de enero)

Saluda muy fraternalmente a todos los naturo-desnudistas de España y, especialmente, a los de Barcelona que conoció personalmente y ruega le escriban directamente porque desea recibir cartas de alegría, voces amigas naturistas de este lado del Océano para no estar triste por la trágica muerte de su papaíto, el gran naturista Miguel Capo, que fué arrebatado por las olas en Punta Gorda el 22 de enero mientras se bañaba. Ya comprenderán los lectores su dolor. Su dirección es: calle Patria, 1265, Montevideo (Uruguay).

La ayuda moral tiene más valor que la física!

PENTALFA

Barcelona, 15 Abril 1933
Número 167
PRECIO: 50 céntimos



Dad Sol a vuestros cuerpos!

LUCHA PRIMITIVA



El campo de batalla sin cañones ni ametralladoras, cuerpo a cuerpo.



AURORA CAPO, sonriente y expresiva durante su estancia en Barcelona, (foto tomada el 3 de enero)

Saluda muy fraternalmente a todos los naturo-desnudistas de España y, especialmente, a los de Barcelona que conoció personalmente y ruega le escriban directamente porque desea recibir cartas de alegría, voces amigas naturistas de este lado del Océano para no estar triste por la trágica muerte de su papaito, el gran naturista Miguel Capo, que fué arrebatado por las olas en Punta Gorda el 22 de enero mientras se bañaba. Ya comprenderán los lectores su dolor. Su dirección es: calle Patria, 1265, Montevideo (Uruguay).

La ayuda moral tiene más valor que la física!

PENTALFA

Barcelona, 15 Abril 1933
Número 167
PRECIO: 50 céntimos



Dad Sol a vuestros cuerpos!



Libre y sin prejuicios rechaza heroicamente todos los golpes de la ignorancia.

LOS DESNUDOS DE «PENTALFA»

(Leyendo la colección 1932)

¡Contémplalos! Son vivas esculturas.
Bloques hermosos de humanal cantera,
animados por chispas de la hoguera
que ilumina las sombras más obscuras.

Sin el tapujo de las vestiduras,
mas con una moral noble y austera,
—la íntima, la casta, la sincera—
dan al aire y al sol sus carnes puras.

¡Ama el desnudo! La inocencia es eso.
En él se muestra la Verdad florida
en toda la amplitud de su grandeza.

No pienses sólo que la flor del sexo
es la rosa fecunda de la Vida,
¡sino una gracia más de la Belleza!

MANUEL MONTERREY.

INVOCACIÓN AL FUEGO



Antes de comenzar la danza del fuego.

Qué son copos de trigo?

Alimentos Naturales "VITALON"

RICOS EN SALES Y FOSFATOS ASIMILABLES VITALIZADORES Y DE ECONOMIA

Trigose VITALON

(Trigo integral del Canadá en forma de copos)

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

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

Semolina VITALON

(De trigo dextrinado completo)

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

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

Mosto Manzana VITALON

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

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

Superalimento VITALON

(Estracto de almendras puras)

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

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

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

Granola Vegetal VITALON

(Sémola de almendras)

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

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

CASA SORRIBAS

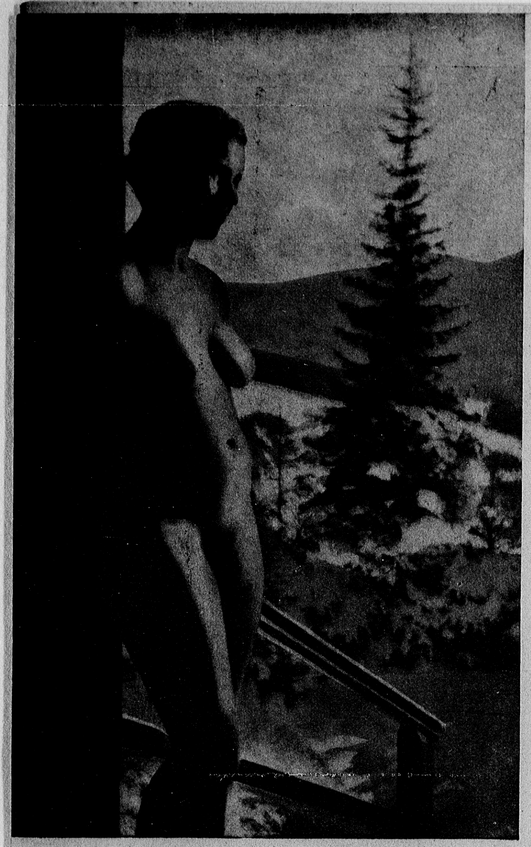
LAURIA, 62 (Entre Consejo de Ciento y Aragón)
SALMERÓN, 222 :-: :-: Teléfono 15728

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

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

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

CENTRO DIETÉTICO "FALP"
Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 75555



Libre y sin prejuicios rechaza heroicamente todos los golpes de la ignorancia.

LOS DESNUDOS DE «PENTALFA»

(Leyendo la colección 1932)

¡Contémplalos! Son vivas esculturas.
Bloques hermosos de humanal cantera,
animados por chispas de la hoguera
que ilumina las sombras más obscuras.

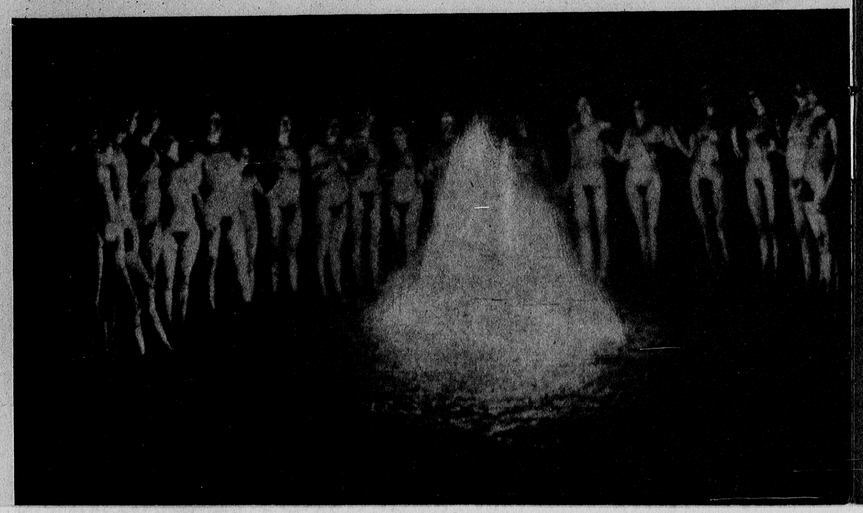
Sin el tapujo de las vestiduras,
mas con una moral noble y austera,
—la íntima, la casta, la sincera—
dan al aire y al sol sus carnes puras.

¡Ama el desnudo! La inocencia es eso.
En él se muestra la Verdad florida
en toda la amplitud de su grandeza.

No pienses sólo que la flor del sexo
es la rosa fecunda de la Vida,
¡sino una gracia más de la Belleza!

MANUEL MONTERREY.

INVOCACIÓN AL FUEGO



Antes de comenzar la danza del fuego.

¡No son copos de nieve!

Alimentos Naturales "VITALON"

RICOS EN SALES Y FOSFATOS ASIMILABLES
VITALIZADORES Y DE ABUNDANCIA

Trigose VITALON

(Trigo integral del Canadá en forma de copos)

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

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

Semolina VITALON

(De trigo desarinado completo)

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

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

Mosto Manzana VITALON

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

Botella grande Ptas. 3,25
» pequeña » 2,10

Superalimento VITALON

(Extracto de almendras puras)

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

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

El bote Ptas. 3,75

Granola Vegetal VITALON

(Granola de almendras)

Es el alimento más rico en VITAMINAS Y SALES NUTRITIVAS orgánicas. Agregando Granola Vegetal «VITALON» en las ensaladas o en las pastas de harinas, aumentamos notablemente su vitalidad; fortaleciendo y enriqueciendo la sangre.

El paquete Ptas. 4,75

CASA SORRIBAS

(Entre Consejo de Ciento y Aragón)
Teléfono 1878

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

ALIMENTOS DE NUTRICIÓN Y DE REGIMEN

Pan integral, harina de trigo integral, Galletas, Café Malta «Falp», Sal de régimen, Harina de maíz, Pastas alimenticias, Indigestinos, Fideos de Roquefort, Tapioca, etc. Se sirve a domicilio

CENTRO DIETÉTICO "FALP"
Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 73555

BIBLIOTECA IRIS
Acaba de publicar

Desnudismo



Obra basada en el reportaje cinematográfico del mismo título, de la vida en los campos de desnudistas alemanes, con profusión de reproducciones fotográficas.

Avalada con un prólogo del Dr. PIERRE VACHET y un interesante preámbulo del Prof. NICOLÁS CAPO.

72 páginas de texto e ilustraciones.
Portada a todo color.
Gran tamaño.
Precio popular **1'25** pts.

Simpatizantes!... No dejeis de adquirirla y recomendarla a vuestros amigos.

Pedidos a
EDITORIAL "ALAS"
Apartado 707
BARCELONA
Remitir su importe en sellos de correo. - Franqueo gratis.

ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

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

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

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

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

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

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

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

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

El mejor "CAFÉ MALTA"
MARCA
"LA SEGADORA"



PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

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

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

PAN DEXTRINIZADO
ELABORADO CON HARINAS SUPERIORES BLANCO E INTEGRAL
A 1'25 EL KILO

Panadería de Santiago Campdepadrós
UNICO FABRICANTE EN GRACIA
SERVICIO A DOMICILIO
VERDI, 9 — TELÉFONO 72044

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.
Panadería de la Bonanova
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Depósitos: Caspe, 57 (esquina Baylén) **y Muntaner, 36** (Colmados)
BARCELONA — **Plaza Bonanova, 5**

Comedor Vegetariano Trofológico — **PELAYO, 60, 3.°**
Comidas desde 2 pesetas :-: Cenas, 1'50

No deje de enriquecer su biblioteca

con la Colección de **PENTALFA** Desnudista, 1931. Todo el año completo, encuadernado, 10 pesetas, y el año 1932, tamaño grande, 15 pesetas, con más de 550 páginas y más de 500 láminas al desnudo.

ADMINISTRADORA:
RAMONA PERERA
Alcoy, 2 y 10
TELÉFONO 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

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

El Desnudismo en Barcelona

Acabo de ver «Desnudismo», que nos ha ofrecido la Alemania nueva, la Alemania artística y genial de Goethe y de Wagner. Es Munich desnudista que inspira a los desnudistas de Barcelona. Los sótanos obscuros y tétricos de las ciudades. las lacras patológicas y pestilentes de las urbes con sus peligros y la vida agitada y loca que pende de un hilo... es lo que en la cultural película «Desnudismo» enseña al amante del cine.

Después, el horizonte de luz, los panoramas, variados con los amenazantes cielos de nubes cargadas de agua, arbustos blancos salpicados de alpina nieve, flores silvestres y arroyuelos ondulantes siguen apareciendo en «Desnudismo» contrastando, a veces, con la vida mecánica de la fantasía, de la moderna industria, con sus hombres máquinas, sin alma. sin salud y sin alegría... es el hombre que lucha en vano contra la Naturaleza.

Aparecen los excursionistas que abandonando las ciudades con sus fétidos y nauseabundos olores de gasolina quemada, se apoderan de los campos y de las playas y practican el saludable semidesnudismo con sus carreras, juegos, saltos y danzas maravillosas cuyos encantos conmueven al poeta, al filósofo, al padre de familia... Y por último, los nudistas integrales esculpen en el espacio, casto y libre, el beso inmortal de su pureza, no con una fingida y grosera hipocresia, sinó con el brillo plateado y bruno de sus cuerpos bellos como dioses recordando la Grecia pagana que se entregó ungida a la caricia de la sabiduría excelsa de Pitágoras el inmortal.

Las juventudes de Cataluña van admitiendo — en buena hora — el Desnudismo.

En ninguna otra región del suelo Ibérico podía haberse iniciado el libre culturismo, con tan buen acierto y fortuna como en Cataluña.

El tema del día lo constituye el desnudismo : no oimos hablar de otra cosa en el taller, en el cine, en la fábrica, en la oficina...

Los médicos y los maestros son los que más han vibrado, al unisono con esa llamada de regeneración que nos viene de la heroica Grecia, en la que era delito tener el cuerpo defectuoso.

Así como el médico persigue la salud física perfecta del ser humano, el pedagogo procura conseguir, con sus lecciones, una perfecta sanidad moral.

La anatomía humana normal debe estar conformada simétricamente al plan de belleza de líneas trazado por natura, sin morbosidades ni substancias extrañas (según Kuhne), las cuales atacan los órganos, los músculos (incluso afectan al esqueleto) ; todo lo cual, junto con una obesidad más o menos acentuada, afea mucho el cuerpo. Según San Pablo, «también el cuerpo es una creación divina».

Los espíritus normales, finos, delicados, los que tienen una clara visión de lo que en realidad debe ser la perfecta conformación anatómica del cuerpo — lo mismo en el hombre que en la mujer — se sienten alejados, mejor dicho, les repugna ver un cuerpo endeble, anémico, sin vida ; como igualmente un cuerpo obeso y morboso, presa continua de la asfixia y de la inactividad : la muerte en vida. Ambos extremos son anormalidades pecadoras, infractoras de las leyes físicas.

La «línea de perfección» sólo puede conseguirse cumpliendo con las leyes invariables de la natura ; luego, el hombre (cómo puede estar sano, normal, equilibrado sin dicho cumplimiento? Y considerando que todo en el Universo, en el Gran Todo — las estrellas los planetas, el Sol... está sujeto a leyes fijas y precisas, es lógico suponer que también el hombre lo está. ¡Y a ellas ha de supeditarse, si quiere conseguir la «inmortalidad» en la armonía de la Vida!

La Humanidad va degenerando a causa del incumplimiento de esas sagradas leyes naturales. Ya el médico y el maestro han comprendido que no puede haber salvación verdadera, regeneración total, sin el Desnudismo integral.

El Desnudismo ha comenzado a ejercer su benéfica acción, primero en el niño, después en el adulto ; y por último, sobre las colectividades.

Desde hace muchos años, se ha venido hablando en Cataluña, de vegetarismo, de naturismo, de exursionismo, de cultura física ; creándose, en tiempos del doctor Falp y Plana, numerosas ligas vegetarianas que aún subsisten.

Constituye, en verdad, un bello espectáculo la contemplación de ese gentío (compuesto, en su mayor parte, porte, por jóvenes de ambos sexos), que todas las fiestas se aglomera en las estaciones, en la espera de que el tren los lleve en un santiamen al campo, a la montaña, a la playa. Allí, en lo más íntimo de madre natura, se embriagarán de oxígeno puro, de sol y de luz, de libertad corporal. Allí conseguirán el esparcimiento y alegría deseados. ¡Sólo allí haran acopio de vitalidad y energía física ; bases inconmovibles de la salud y la felicidad!

¡Eso es lo que el Desnudismo persigue! La más torpe inteligencia sabrá comprender que sus fines son diametralmente opuestos a los que persigue ese semidesnudismo sicalíptico de los cabarets ; esas asquerosas desnudeces que se exhiben en las modernas bocanales : las «revistas».

El Desnudismo integral abre una nueva brecha de regeneración, empezando precisamente por la educación, sexual ; punto éste donde la Humanidad se muestra más pervertida y degenerada. La Humanidad, en vez de ir a la busca del superhombre — el «ángel» de los católicos—por medio del dominio de las pasiones sexuales, ha ido hacia la exaltación y abuso del instinto genésico. Con todo lo cual sólo ha conseguido crear la bestia humana : la lujuria, la sensualidad : la más terrible de las fieras destructoras del apocalipsis.

Aquí, en Cataluña, y gracias al espíritu individualista del tipo catalán, el Naturodesnudismo ha comenzado a ser estudiado, a ser admitido y a ser practicado, no sólo individualmente, sino, y con marcado cariz de cultura. colectivamente ; hasta el punto en que hoy son numerosos los centros — debidamente organizados y legalmente constituídos—que practican el desnudismo en colectividad, y en los cuales cada miembro cumple con su misión ; que es la de abstenerse de prejuicios atávicos y de ruborizarse ante un cuerpo desnudo.

Es porque en esto los catalanes han sabido ver todo lo que en realidad hay : una doctrina de libertad corporal—el «freikörperkultur» de los alemanes.

El Desnudismo no es moral ni es inmoral, sino simplemente una cosa natural, normal, lógica e inocente. El mal, el pecado, la depravación está en todo caso en el pensamiento del hombre. De ahí que las personas afectadas de aberraciones sexuales, depravadas y lujuriosas, temen que el desnudismo les descubra sus vicios secretos. Temen que el Desnudismo les apague esa fiebre de baja y grosera pasión, encubierta por los tan gastados estribillos de «amor», «libertad sexual» o «manifestaciones de vitalidad», que no son otra cosa que egoismo acendrado, lujuria, libertinaje sexual y debilidad nerviosa.

Los que hemos estudiado este asunto a fondo, con criterio científico-naturista, hemos llegado a la conclusión

de que una persona, cuanto más «flojo» tiene el sistema nervioso más «fuerte» aparece sexualmente; y viceversa: cuanto más sano y «fuerte» está su sistema nervioso, más «débil», sexualmente considerado, aparece a los ojos del vulgo. En el primer caso es debido a que toda la energía vital del organismo se concentra en el sistema nervioso y especialmente en el cerebro; perdiéndose miserablemente—¡en nombre del amor! — en eyaculaciones seminales. De ahí se deduce fácilmente que aquellos individuos cuya energia vital está distribuída por igual en todo su organismo suelen aparecer, bajo el punto de vista del vulgo, como impotentes. ¡Es que éstos son la excepción y aquéllos la regla!

La película «Desnudismo», estrenada con enorme éxito en Barcelona, ha sido un gran acierto, pues hace pasar ante los ojos del público, y de una manera gráfica y expresiva, ese nuevo mundo creado por los libreculturistas de Alemania, Francia, Rusia, Suecia... en el que palpita la vida natural, sencilla; donde el traje está prohibido, no por odio a los sastres, sino por inmoral y degenerador del cuerpo.

Dicha película derrumba la moral sexual de la escuela de los pasados siglos, haciéndola caer en el más grande los ridículos y en una responsabilidad de todo punto de vista punible. Esta maldita escuela ha creado una civilización falsa y materialista; una civilización en la que los maestros no son respetados por sus discípulos ni los padres por sus hijos, una civilización en la que los hermanos no se guardan mutuo respeto y, ¡oh dignidad humana!, una civilización en la que hasta los amigos se engañan mutuamente, con la práctica vergonzosa del adulterio.

Si los estrechos límites de este prólogo lo permitieran, continuaríamos citando una larga serie de contradicciones y fenómenos patológicos, resultantes todos de esas tan cacareadas enseñanzas morales e infalibles; que han resultado, precisamente, todo lo contrario de lo que se propusieron sacerdotes y catedráticos de esa vieja escuela, bautizada en la Edad Media.

Hoy día la juventud se estructura bajo los auspicios de una nueva moral, sintiendo, por tanto, una nueva vida. ¡Estamos asistiendo al nacimiento de una nueva civilización; ayudémosla pues, limpiando de obstáculos el camino!

De la Naturaleza venimos y a la Naturaleza volvemos. Somos hijos de ella y a ella nos debemos; es un error ir en su contra. Ya lo diio el gran filósofo inglés Lord Bacón: «A la Naturaleza se la domina obedeciéndola».

El Desnudismo traerá consigo una gran revolución en el orden social, técnico y moral; y a propósito de esa revolución decíamos en el recién publicado librito «El Naturodesnudismo y la Revolución social», como quien da un consejo, lo siguiente:

«¡Joven, cumple tu misión! Lee las líneas de tu vida en tu propia mano. ¡Allí está tu sol! ¡No caigas en brazos del vicio cuya red te ha tendido la llamada «Belleza» y el llamado «Amor»; de algo llamativo tiene que valerse el genio del mal para atrapar, cual araña a sus moscas, en sus garras de tigre sanguinario, tus carnes frescas y tus ensueños juveniles! ¡Márchate a la Naturaleza! Mira al campo. Es primavera. La tierra está húmeda. Los insectos zumban. Las flores despiden su embriagadora aroma. El árbol y el arbusto sonríen, están plenos de vida y dejan caer sus frutos. Los frugívoros los recogen y se nutren. ¡Qué hermoso día! ¡La Vida está en su fiesta mayor!

Como cumpliendo leyes naturales, los animales se fecundan después de acariciarse amigablemente; es el paso de un óvulo a un nuevo cuerpo, a un nuevo grado de calor por intermedio de los sexos. Es la canción de los nidos. Es la ley de la continuación de la especie por la reproducción de las cédulas. En ese momento habrás visto el mundo en su apogeo culminante de germinación, y tú, ¿te has escandalizado? ¿Has visto algo inmoral? ¿Verdad que no? ¡Es la Naturaleza, que canta sin vestidos ni vicios! ¡Tú también puedes cumplir tu misión! ¡Tú también puedes ser casto y puro!

¡Regenérate!

¡Purifícate!

¡Modélate!

¡Perfecciónate!

¡Unete a tu Conciencia, y ella te conducirá bien! ¡Llama a la Alquimia de la Naturaleza para que convierta tu cuerpo de plomo en alas de oro!

¡Y es entonces cuando podrás entrar con nosotros, los Naturo-desnudistas, a la mansión de la Vida Plena, en la Macrobia feliz, nacida de los escombros de la gran revolución que hemos hecho! ¡La Vida superior sólo acepta al hombre puro de cuerpo! ¡Medita y no fracasarás en tu obra!

Tu voluntad ha de ser más fuerte que tus cadenas, para liberarte. ¡Purifícate! Cumple tu misión. ¡Ya sabes el camino! ¡Adiós, hermano!»

Prof. NICOLAS CAPO.

Barcelona, 3 de abril de 933.

NOTA: Este trabajo fué escrito a petición de la Editorial «Alas», de Barcelona, como prefacio al libro «Desnudismo», que acaba de publicar comentando dicha película que tanto éxito ha obtenido.

DEL HIJO Y DEL MATRIMONIO

«Tengo para tí sólo, hermano mío, una pregunta. Y esta pregunta la arrojo como una sonda en tu alma, a fin de conocer su profundidad.

Eres joven y descas una muier y un hijo. Pero yo te pregunto: ¿Eres tú un hombre que tenga «el derecho» de desear un hijo?

¿Eres tú el victorioso, el vencedor de tí mismo, el soberano de tus sentidos, el dueño de tus virtudes? Eso es lo que yo te pregunto.

¿O tu voz es el grito de la bestia y de la necesidad? ¿O el miedo a la soledad? ¿O la discordia contigo mismo?

Yo quiero que tu victoria y tu libertad aspiren a perpetuarse en un hijo. Tú debes erigir monumentos vivientes a tu victoria y a tu liberación.

Debes erigir algo más alto que tú mismo. Pero hace falta, ante todo, que te construyas tú mismo, recto de pies a cabeza.

No debes solamente reproducir tu raza, sino superarla. Que el jardín del matrimonio te sirva para eso.

Debes crear un cuerpo de esencia superior, un primer movimiento, una rueda que gire sobre sí misma: debes crear un creador.

Matrimonio: así llamo a la voluntad de dos de crear al único, que es más que los que le han creado. Respeto mutuo, eso es el matrimonio: respeto de los que coinciden en tal voluntad.

Que este sea el sentido y la verdad de tu matrimonio. Pero lo que los inútiles, la muchedumbre de los superfluos llama matrimonio, ¿cómo lo llamaremos?

¡Ay! ¡Qué pobreza de alma entre dos! ¡Ay! ¡Qué impureza de alma entre dos! ¡Ay! ¡Qué mísera conformación entre dos!

Matrimonio llaman ellos a todo eso, y dicen que contraen estas uniones en el cielo.

Pues bien; yo no quiero ese cielo de los superfluos! ¡No; yo no quiero esas bestias enlazadas con redes celestes!

Lejos también de mí el dios que viene cojeando a bendecir lo que no ha unido!

¡No os riáis de semejantes matrimonios! ¿Cuál es el niño que no tendría razón para llorar a causa de sus padres?

Un hombre me pareció respetable y preparado para asir el sentido de la tierra; pero cuando ví a su mujer, la tierra me pareció una morada para los insenstos.

Sí; yo querría que la tierra fuese sacudida por convulsiones cuando se ayuntan un santo y una gansa.

Otro partió como un héroe en busca de verdades, y no capturó más que una pequeña mentira engalanada. A eso llaman su matrimonio.

Otro era reservado en sus relaciones y difícil en su elección. Pero de un solo golpe trastornó su sociedad para siempre. A eso llaman su matrimonio.

Otro buscaba una criada con las virtudes de un ángel. Más de pronto se hizo sirviente de una mujer, y ahora necesitaría él volverse angel.

Yo no he visto por todas partes más que compradores precavidos y de ojos astutos. Pero aun el más astuto compra su mujer en plena ceguera.

Muchas breves locuras son llamadas por vosotros amor. Y vuestro amor pone fin a muchas breves locuras con una larga tontería.

Vuestro amor a la mujer y el amor de la mujer por el hombre, ¡oh, que sea piedad para los dioses dolientes y velados! Pero casi siempre una bestia adivina a otra.

Sin embargo, vuestro mejor amor no es más que metáfora extasiada y un ardor doloroso. Es una antorcha que debe iluminar, para vosotros, caminos superiores.

Un día deberá elevarse vuestro amor por encima de vosotros mismos. ¡Aprended, pues, a amar! Por eso os es preciso beber el cáliz amargo de vuestro amor!

Existe amargura aun en el cáliz del mejor amor. Así despierta en tí el deseo del Superhombre; así despierta en tí sed de creador.

Sed de creador, flecha y anhelo del Superhombre; dime, hermano mío, ¿es esa tu voluntad del matrimonio?

Yo santifico una tal voluntad y un tal matrimonio.

Así hablada Zaratustra.

La muerte

Más en el hombre hay más de niño que en el joven, y menos tristeza: el hombre comprende mejor la muerte y la vida.

Libre para la muerte y libre en la muerte; divino negador, si ya no es tiempo de afirmar: así comprende la vida y la muerte.

Que vuestra muerte no sea una blasfemia sobre el hombre y la tierra, amigos míos: tal es la gracia que yo imploro de la miel de vuestra alma.

Que vuestro espíritu y vuestra virtud despidan aún un último fulgor en vuestra agonía, como la rojez del Poniente inflama la tierra; si no, vuestra muerte será malograda.

Así es como yo quiero morir, a fin de que, por mí, améis más la tierra, amigos míos; y quiero volverme tierra para encontrar mi reposo en ella, que es quien me ha engendrado.

La tierra madre

El cuerpo se purifica por el saber, se eleva en el ensayo inteligente. Para el que busca el conocimiento, todos los instintos se santifican; el alma del que se eleva se alboroza.

Médico, ayúdate a tí mismo y así sabrás socorrer a tu enfermo. Que sea su mejor socorro ver, con sus propios ojos, al que se cura a sí mismo.

Hay mil sendas que jamás han sido holladas, mil manantiales de salud y mil tierras ocultas de la vida. El hombre y la tierra del hombre no han sido aún descubiertos y agotados.

Vigilad y escuchad, solitarios. Soplos de vuelos secretos vienen del porvenir; un alegre mensaje llega a los oídos finos.

Solitarios de hoy, vosotros, los que vivís apartados, seréis un día un pueblo. Vosotros, que os habéis escogido a vosotros mismos, formaréis un día un pueblo ecogido, y de este pueblo nacerá el Superhombre. .....

¡En verdad, la tierra se hará un día un lugar de curación! ¡ya un olor nuevo la envuelve, un olor saludable: ¡y una nueva esperanza!

El Desnudismo de los dioses-hombres

¡Y vosotros, prudentes y sabios, huiríais ante el ardor solar de la sabiduría en que baña el Superhombre el júbilo de su desnudez!

Esta es mi duda sobre vosotros y mi risa secreta, hombres superiores con quienes ha tropezado mi mirada; ¡adivino que trataríais a mi Superhombre de demonio!

¡Ay! Yo me he cansado de esos hombres superiores; me he cansado de los mejores de entre ellos; ¡deseo elevarme de su «altura», siempre más arriba,, lejos de ellos, hacia el Superhombre!

Sentí un estremecimiento cuando ví desnudos a los mejores de entre ellos: entonces me nacieron alas para cernerme en porvenires lejanos.

En porvenires más lejanos, en mediodías más meridionales que los que un artista haya podido soñar: ¡allá abajo donde los dioses se avergüenzan de todo vestido!

Pero yo quiero veros a vosotros disfrazados, ¡oh, hombres, hermanos y prójimos míos!, y bien adornados y vanidosos y dignos, ¡a vosotros los «buenos y justos»!

... ...

Yo los ví en otro tiempo desnudos, al más grande y al más pequeñoñ de los hombres; ¡demasiado semejantes el uno al otro; demasiado humanos, incluso el más grande!

Federico Nieztche.

Para complemento de las prácticas desnudistas es conveniente estudiar el importante libro: «HIGIENE DEL MATRIMONIO» del doctor Rosch, lo mejor de lo mejor que se ha escrito en materia sexual y de relación de los sexos. Dicho libro lo ha editado la Revista «Pentalfa», y se vende al precio de 2 pesetas ejemplar.

Sección Práctica de Cocina Racional y compatible a cargo de Ramona Perera

ESPECIALES PARA LAS PERSONAS QUE PADECEN ESTREÑIMIENTO

Sopa de sémola integral de trigo

En una olla con agua se echa col tierna en abundancia, un manojo de zanahorias y un par de cebollas. Cuando las verduras están bien cocidas se añaden cuatro o cinco tomates asados, se deja hervir un rato más y se pasa todo por tamiz con ayuda de la mano del almírez. El caldo resultante se pone en una ollita la cual se arrima a la lumbre y al empezar a hervir se le añade, enforma de lluvia, (para evitar que se apelmace), sémola integral de trigo y un chorrito de aceite. Se deja cocer por espacio de unos 30 minutos a fuego lento, cuidando no se pegue.

Puede variarse el gusto de esta sopa; por ejemplo: los tomates pueden freirse con aceite en lugar de echarlos asados.

Puede hacerse con acelgas en vez de col.

Aunque muchos paladares delicados detestan el sabor del ajo, las personas que gustan de este condimento pueden variar también el sabor de esta so-

pa condimentándola con un diente de ajo frito o asado. También puede echársele un poco de morrón asado machacado en el mortero.

En sustitución del aceite puede usarse mantequilla.

Sopa de copos de trigo

La sopa de copos de trigo puede prepararse de la misma forma que la de sémola integral.

Otra fórmula

En una olla con agua hirviendo se hecha todo a la vez; copos de trigo, judías tiernecitas, gajitos de coliflor, guisantes tiernos y un chorrito de aceite o un poco de mantequilla. Se retira del fuego cuando todo está bien cocido. Los copos han de hervir de 30 a 35 minutos. A esta sopa puede añadírsele, si agrada, un frito de tomate y cebolla.

Estas sopas pueden condimentarse con yema de huevo o bien con crema de almendras o de avellanas lo que les da un gusto delicioso, a la vez que son de un poder altamente nutritivo.

Estas sopas, condimentadas con crema de almendras, se recomiendan, también, a las personas intelectuales y de vida sedentaria, que dicho sea de paso casi todas sufren el mal de moda: estreñimiento. Las sopas de trigo, condimentándolas con crema de almendra tienen la doble ventaja de que, a la vez de obrar como laxante por la celulosa del trigo, son un gran alimento por la almendra que se le añade.

EL DESNUDISMO EN POLONIA

ALEGRIA Y BELLEZA

La salud y la fuerza vital del hombre dependen de su manera de vivir. Una vida natural abundante en aire y luz es el mejor elixir de vida larga y sana. A este fin debemos libertar nuestro cuerpo de los vestidos que tienden a ahogarle y debemos crear lugares de recreo que nos hacen posible una vida desnuda, a lo menos durante el tiempo breve del «week-end» y del veraneo.

Cada hombre y cada mujer, y ante todo los niños, sienten un secreto anhelo por la desnudez. Ese anhelo está más vivo en nuestros chiquillos no corrompidos aún por una falsa moral; está menos intenso entre los adultos ya influídos de prejuicios de origen pseudoestético y sexual; pero no existe en aquellos seres deplorables que son para siempre víctimas de la mentira y del falso pudor.

Los adheridos a nuestro movimiento saben que el Desnudismo Integral infiere sentimientos de bienestar y de felicidad profunda y que nos da nueva gana de vivir. Sentimos cómo las fuerzas de la Naturaleza penetran en nuestro cuerpo y deshacen las materias mórbidas; sentimos también cómo esa vida natural suprime todo pensamiento desgraciado, reemplazándolo con firme voluntad moral, con limpieza de corazón y, al mismo tiempo, con una alegría sincera y pura.

Esa alegría es el producto de la certeza de que somos los iniciadores de una nueva época de verdadera y sana moral, precursores de un magnífico renacimiento psíquico de la humanidad, testigos de la victoria de la grandeza de ánimo sobre la hipocresía; pero también consecuencia natural del aspecto hermoso de los rostros radiantes y de los cuerpos bronceados de nuestros amigos desnudistas.

Los adversarios del Desnudismo condenan nuestro movimiento también desde el punto de vista estético; dicen que los cuerpos humanos ofrecen casi siempre un aspecto feo o repugnante y están convencidos de que esos defectos físicos estorbarán al Desnudismo para que éste adquiera popularidad. Es verdad que nuestro cuerpo ha sufrido graves daños en la época de las exageraciones en el vestir, y que estamos, en buena parte, lejos de la belleza de las obras artísticas de los escultores clásicos. Pero no podemos olvidar jamás que esas obras son productos del supremo idealismo artístico y que representan el máximum de la belleza humana. Es imposible decidir la cuestión de nuestra fealdad o no fealdad en base a la belleza perfecta creada por la fantasía divina del artista. Estamos, por cierto, bajo la influencia del desnudo artístico, pero es necesario formar concepciones más reales y prácticas. El axioma de nuestro movimiento debe ser: un cuerpo no es feo sino en caso de su destrucción por los vicios, el libertinaje sexual, alcohólico, etc. de la persona en cuestión. No podemos, por ejemplo, considerar feo el cuerpo de una mujer deformado por el cumplmiento de sus tareas naturales, la preñez y el parto, o el cuerpo de un hombre deformado por las exigencias de su profesión, por las heridas recibidas durante la guerra, etc. Los defectos de esos cuerpos son compensados largamente con la belleza del amor maternal, del sentimiento del deber, del patriotismo, etcétera. Podemos valuar la verdadera belleza de nuestros tiempos solamente en su entereza de belleza física y psíquica. Desde tal punto de vista nos parece hermoso todo cuerpo encerrando un ánimo sano y puro, y nos parece feo todo cuerpo, auque artísticamente hermoso, cuyo ánimo impuro intenta provocar efectos impúdicos.

Las vistas fotográficas tomadas en los campos de recreo de los desnudistas y publicadas en sus revistas, prueban ciertamente el progreso de la belleza física de las mujeres, de los hombres y niños viviendo conforme con el programa desnudista. Esas pruebas fotográficas representan muy raramente bellezas originales; se trata aquí en su mayor parte, de hermosuras adquiridas en un espacio de algunos años de ejercicios gimnásticos y de vida desnuda al aire libre, vida que crea la verdadera belleza práctica y sana y el gran contraste entre el cuerpo del desnudista, amigo del sol, y del hombre «doméstico», amigo de la luz artificial, de su poltrona y del aire encerrado. Allí la tez morena tan hermosa y sana del cuerpo tostado por los rayos ultravioletos del sol, allá la apariencia triste y malsana, la palidez fea y anémica de la persona subyugada por los prejuicios de una moral rancia y mentirosa, y por eso privada de los beneficios de nuestra nueva vida.

Admitimos que el desarrollo de la práctica y modesta belleza física es una de las tareas de la cultura del Desnudismo, pero no es, por cierto, ni su tarea principal ni una condición o una necesidad para la admisión en la sociedad desnudista. Necesidad y condición «sine qua non» son únicamente la belleza y la pureza del alma, sin las cuales no podríamos jamás realizar nuestras intenciones dirigidas a la creación de una humanidad física y psiquicamente más sana.

A. SCHNITZINGER

Polonia.

El Desnudismo no es pornografía ni un aperitivo sexualista, no, es una filosofía moral de selección cultural con la que se prueba en el campo libreculturista si el hombre es bestia o es ángel. No hay término medio.

El Nudismo o Desnudismo, no es un fin sino un medio, uno de los medios con que el Naturismo cuenta para alcanzar la regeneración humana.

En la fiesta del libro del sábado día 22 de abril, el Kiosco de las Ramblas (esquina calle Talleres), venderá todos nuestros libros naturistas.

Mariposas Libreculturistas



Dos hermanas convencidas de la libertad corporal



En plena Natura

Un desnudista italiano trabajando la tierra de su huerto, el ejercicio más sano y más honrado

pé condimentándola con un diente de ajo frito o asado. También puede echársele un poco de morrón asado machacado en el mortero.

En sustitución del aceite puede usarse mantequilla.

Sopa de copos de trigo

La sopa de copos de trigo puede prepararse de la misma forma que la de sémola integral.

Otra fórmula

En una olla con agua hirviendo se hecha todo a la vez: copos de trigo, judías tiernecitas, gajitos de coliflor, guisantes tiernos y un chorrito de aceite o un poco de mantequilla. Se retira del fuego cuando todo está bien cocido. Los copos han de hervir de 30 a 35 minutos. A esta sopa puede añadírsele, si agrada, un frito de tomate y cebolla.

Estas sopas pueden condimentarse con yema de huevo o bien con crema de almendras o de avellanas lo que les da un gusto delicioso, a la vez que son de un poder altamente nutritivo.

Estas sopas, condimentadas con crema de almendras, se recomiendan, también, a las personas intelectuales y de vida sedentaria, que dicho sea de paso casi todas sufren el mal de moda: estreñimiento. Las sopas de trigo, condimentándolas con crema de almendra tienen la doble ventaja de que, a la vez de obrar como laxante por la celulosa del trigo, son un gran alimento por la almendra que se le añade.

EL DESNUDISMO EN POLONIA

ALEGRIA Y BELLEZA

La salud y la fuerza vital del hombre dependen de su manera de vivir. Una vida natural abundante en aire y luz es el mejor elixir de vida larga y sana. A este fin debemos libertar nuestro cuerpo de los vestidos que tienden a ahogarle y debemos crear lugares de recreo que nos hacen posible una vida desnuda, a lo menos durante el tiempo breve del «week-end» y del veraneo.

Cada hombre y cada mujer, y ante todo los niños, sienten un secreto anhelo por la desnudez. Ese anhelo está más vivo en nuestros chiquillos no corrompidos aún por una falsa moral; está menos intenso entre los adultos ya influídos de prejuicios de origen pseudoestético y sexual; pero no existe en aquellos seres deplorables que son para siempre víctimas de la mentira y del falso pudor.

Los adheridos a nuestro movimiento saben que el Desnudismo Integral infiere sentimientos de bienestar y de felicidad profunda y que nos da nueva gana de vivir. Sentimos cómo las fuerzas de la Naturaleza penetran en nuestro cuerpo y deshacen las materias mórbidas; sentimos también cómo esa vida natural suprime todo pensamiento desgraciado, reemplazándolo con firme voluntad moral, con limpieza de corazón y, al mismo tiempo, con una alegría sincera y pura.

Esa alegría es el producto de la certeza de que somos los iniciadores de una nueva época de verdadera y sana moral, precursores de un magnífico renacimiento psíquico de la humanidad, testigos de la victoria de la grandeza de ánimo sobre la hipocresía; pero también consecuencia natural del aspecto hermoso de los rostros radiantes y de los cuerpos bronceados de nuestros amigos desnudistas.

Los adversarios del Desnudismo condenan nuestro movimiento también desde el punto de vista estético; dicen que los cuerpos humanos ofrecen casi siempre un aspecto feo o repugnante y están convencidos de que esos defectos físicos estorbarán al Desnudismo para que éste adquiera popularidad. Es verdad que nuestro cuerpo ha sufrido graves daños en la época de las exageraciones en el vestir, y que estamos, en buena parte, lejos de la belleza de las obras artísticas de los escultores clásicos. Pero no podemos olvidar jamás que esas obras son productos del supremo idealismo artístico y que representan el máximum de la belleza humana. Es imposible decidir la cuestión de nuestra fealdad o no fealdad en base a la belleza perfecta creada por la fantasía divina del artista. Estamos, por cierto, bajo la influencia del desnudo artístico, pero es necesario formar concepciones más reales y prácticas. El axioma de nuestro movimiento debe ser: un cuerpo no es feo sino en caso de su destrucción por los vicios, el libertinaje sexual, alcohólico, etc. de la persona en cuestión. No podemos, por ejemplo, considerar feo el cuerpo de una mujer deformado por el cumplimiento de sus tareas naturales, la preñez y el parto, o el cuerpo de un hombre deformado por las exigencias de su profesión, por las heridas recibidas durante la guerra, etc. Los defectos de esos cuerpos son compensados largamente con la belleza del amor maternal, del sentimiento del deber, del patriotismo, etcétera. Podemos valuar la verdadera belleza de nuestros tiempos solamente en su entereza de belleza física y psíquica. Desde tal punto de vista nos parece hermoso todo cuerpo encerrando un ánimo sano y puro, y nos parece feo todo cuerpo, aunque artísticamente hermoso, cuyo ánimo impuro intenta provocar efectos impúdicos.

Las vistas fotográficas tomadas en los campos de recreo de los desnudistas y publicadas en sus revistas, prueban ciertamente el progreso de la belleza física de las mujeres, de los hombres y niños viviendo conforme con el programa desnudista. Esas pruebas fotográficas representen muy raramente bellezas originales; se trata aquí en su mayor parte, de hermosuras adquiridas en un espacio de algunos años de ejercicios gimnásticos y de vida desnuda al aire libre, vida que crea la verdadera belleza práctica y sana y el gran contraste entre el cuerpo del desnudista, amigo del sol, y del hombre «doméstico», amigo de la luz artificial, de su poltrona y del aire encerrado. Allí la tez morena tan hermosa y sana del cuerpo tostado por los rayos ultravioletos del sol, allá la apariencia triste y malsana, la palidez fea y anémica de la persona subyugada por los prejuicios de una moral rancia y mentirosa, y por eso privada de los beneficios de nuestra nueva vida.

Admitimos que el desarrollo de la práctica y modesta belleza física es una de las tareas de la cultura del Desnudismo, pero no es, por cierto, ni su tarea principal ni una condición o una necesidad para la admisión en la sociedad desnudista. Necesidad y condición «sine qua non» son únicamente la belleza y la pureza del alma, sin las cuales no podríamos jamás realizar nuestras intenciones dirigidas a la creación de una humanidad física y psíquicamente más sana.

A. SCHNITZINGER

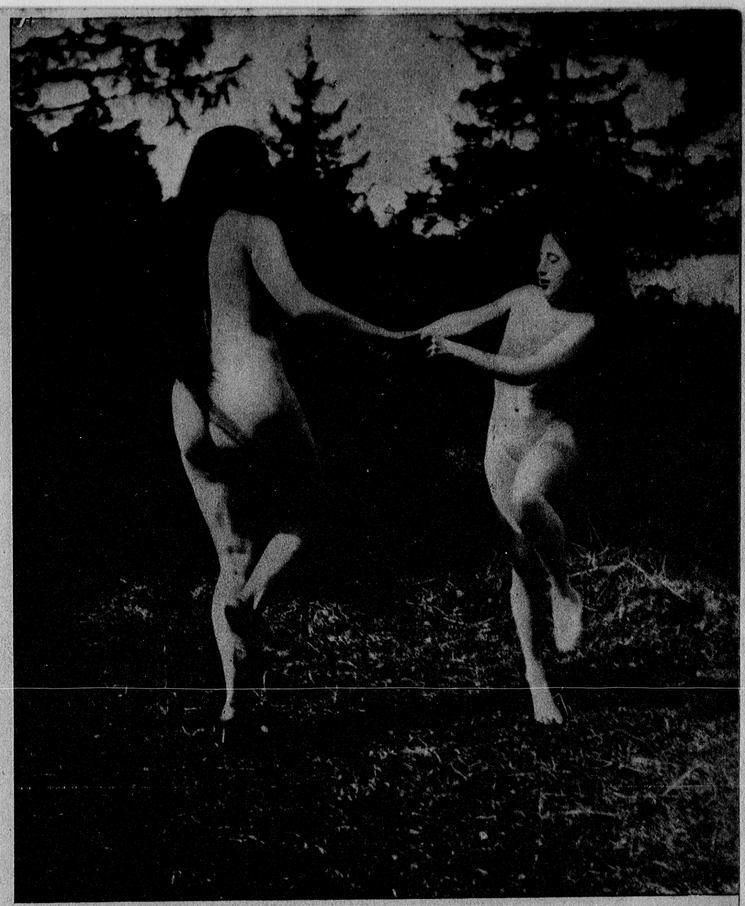
Polonia.

El Desnudismo no es pornografía ni un aperitivo sexualista, no, es una filosofía moral de selección cultural con la que se prueba en el campo libreculturista si el hombre es bestia o es ángel. No hay término medio.

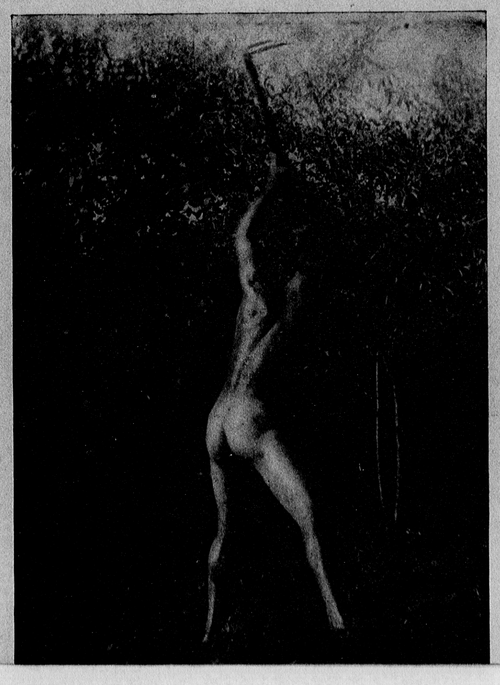
El Nudismo o Desnudismo, no es un fin sino un medio, uno de los medios con que el Naturismo cuenta para alcanzar la regeneración humana.

En la fiesta del libro del sábado día 22 de abril, el Kiosco de las Ramblas (esquina calle Talleres), venderá todos nuestros libros naturistas.

Mariposas Libreculturistas



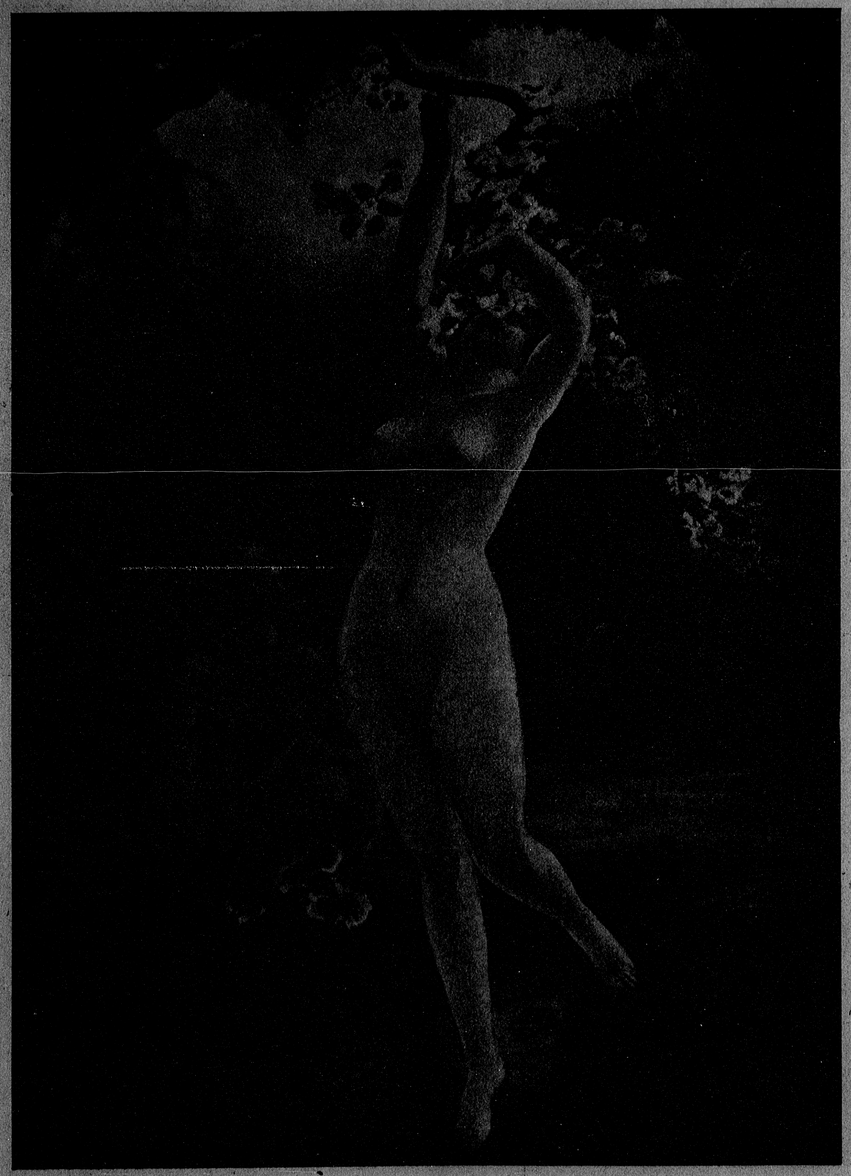
Dos hermanas convencidas de la libertad corporal



En plena Natura

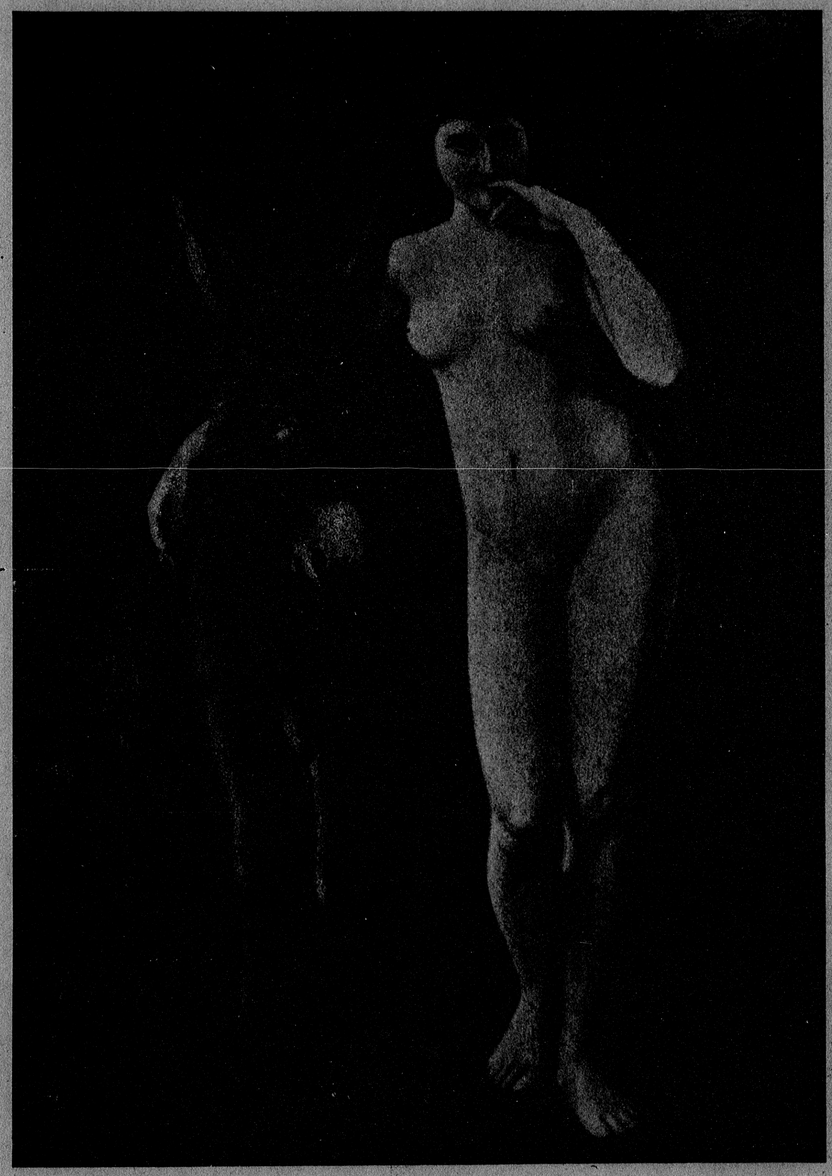
Un desnudista italiano trabajando la tierra de su huerto, el ejercicio más sano y más honrado

El triunfo de Primavera



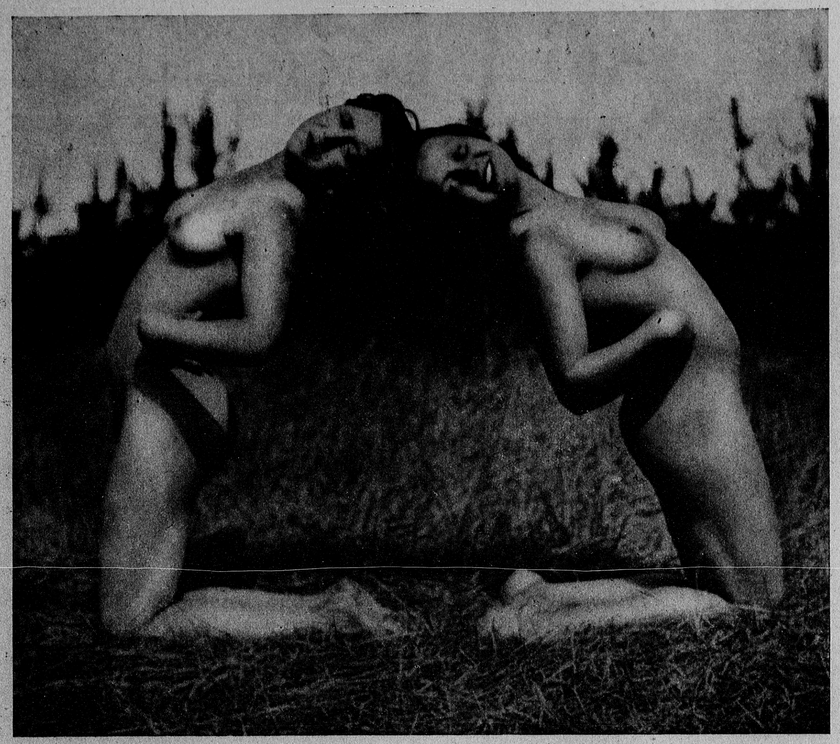
Los almendros floridos...

El asno de oro



Inocencia y¡Castidad

¡Sonrisa y Salud!



Flexibilidad artística

En las salas de Berlín



Ejercicios Libreculturistas

DESNUDISMO EN EL ATENEO CIENTÍFICO DE VALENCIA

Conferencia sobre «EL DESNUDISMO EN BARCELONA Y EN EL EXTRANJERO»

POR EL PROF. NICOLÁS CAPO

Organizada por GIMNOS CLUB, la naciente colonia de libre-cultura de nuestra ciudad, tuvo lugar en el Ateneo Científico la anteoicna conferencia. Ante un numeroso público en el cual abundaba el elemento femenino, el profesor Capo comenzó su disertación exponiendo el concepto de lo que se debe entender por desnudismo. Impugno la creencia errónea y, sin embargo, tan extendida, de los que imaginan que el desnudismo haya de consistir en vivir forzosamente, en todo momento y lugar, en estado de completa desnudez; comentó lo absurdo de esta opinión afirmando que el desnudismo, como elemento de vida natural, requiere un ambiente adecuado en plena Naturaleza, por tanto lejos de toda aglomeración urbana y precisamente como contrapartida de la vida anti-natural que en éstas se hace.

Expuso después los fundamentos de orden físico o fisiológico y los de orden filosófico y moral del desnudismo; lo justificó desde el punto de vista físico por la necesidad ineludible de que nuestra desdichada humanidad salga del estado de miseria fisiológica en que se halla si no quiere desaparecer, y propugnó por la vida al aire libre, el ejercicio físico, el deporte moderadamente ejercitado, la alimentación racionalmente concebida, el olvido absoluto de todo vicio o hábito anti-natural; alcoholismo, tabaquismo, sexualismo abusivo o morboso, superactividad cerebral, nerviosa, etc., etc, y la inmelsión de nuestro organismo tan continua y sistematizada como sea posible en los agentes naturales, factores de vida y regeneración; el Aire, el Sol, el Agua.

Expuso después los fundamentos de orden filosófico del desnudismo, haciendo un análisis de nuestra moral actual a la que calificó de superficial, inútil y aun contraproducente, puesto que no ha sabido impedir las actuales proporciones aterradoras del vicio, y explicó cómo el hombre actual, archicivilizado, con una falsa apariencia de moralidad y corrección, vestido hasta el cuello porque hay que salvar las conveniencias sociales, vive en un estado de completa aberración de su natural instinto genésico, obstaculizado y desviado precisamente por esa moral constrictiva, represiva y condenatoria que al considerar vergonzoso e inmundo cuanto con el sexo se relaciona, ha creado por una natural reacción imperativa de la Naturaleza contra lo que se oponga a sus inmutables leyes, el exceso y abuso que lamentamos, y ha creado en la mujer esa coquetería morbosa que toma por instrumento el tocador y el modisto, actividades únicas y desolador contenido espiritual de una buena parte de nuestras mujeres, y que no se satisface sino acentuando y subrayando, cuanto pueda mantener al hombre pendiente del solo incentivo sexual, creando en éste como consecuencia la nefasta plaga del donjuanismo, lamentable degeneración de lo que había de ser el natural instinto de reproducción, ordenado, moderado, consciente y responsable ante la especie.

«Hay que hacer nacer por tanto —dijo—el sentido de la responsabilidad sexual y para ello es necesario volver a sus naturales cauces ese sexualismo desenfrenado que amenaza llevar a nuestra especie a la mas completa degeneracion, y para encauzarlo es indispensable una inmensa labor educativa que modifique la contexrura mental de las gentes en lo que se refiere al sexo y cuanto con el se relaciona; nada mas eficaz para ello que favorecer y estimular todo aquello que tienda a destruir las causas fundamentales de ese sexualismo anormal; la vida antinatural y el vestido, elementos de degeneración en los cuales no sabríamos distinguir cuál es causa y cuál efecto; hay que propugnar, por tanto, por el retorno a la Naturaleza haciendo convivir en ella y tras un período de adaptación fisiológica y mental adecuada, a hombres y mujeres, niñas y niños, en estado de completa desnudez, único medoi de conseguir que el hábito del desnudo haga evolucionar su psicología y que ya el sexo no constituya para ellos una obsesión o un aliciente morboso, y dejen, por tanto, de considerarlo como mero objeto de placer, elevándose y elevándolo a estimarlo solamente como normal elemento de reproducción del cual sólo es lícito un consciente y responsable uso; y reintegrados al amor a la Naturaleza y al respeto a sus leyes, conociéndose absoluta y sinceramente, estimándose y respetándose, educados sexualmente de una manera completa, regenerados físicamente por la alimentación y la vida natural, se modele a la vez su espíritu en las normas de la nueva moral biolfigica, con tan sólidos y recios fundamentos, que el hombre no encuentre placer sino en observar escrupulosamente las leyes físicas y morales que rigen su vida, y concreta su aspiración y su orgullo en sentirse fuerte, sano, bueno y en sucederse en sus hijos con mayor fortaleza, con perfecta salud siempre, con ms excelsa bondad cada vez. Que esto no es una utopia ha venido a demostrarlo la realidad de los numerosos campos desnudistas del extranjero, donde la experiencia confirma cada día, que el desnudismo no sólo es posible, sino que es el más formidable elemento de regeneración física y mental, y el instrumento poderoso y único para una educación biológica completa, eficaz, incubadora para el porvenir de generaciones fuertes, sanas, optimistas, generosas, altruistas, fraternal y profundamente humanas».

Describió el conferenciante después la organización de algunas instituciones desnudistas alemanas, citando como más importantes la del doctor Fraënzel y la de Adolfo Kock. Hizo resaltar cómo en España el movimiento libreculturista va adquiriendo también importante desarrollo, particularmente en Barcelona donde ya hay varios grupos seriamente organizados y amparados po rla Ley, y terminó su conferencia exhortando a los valencianos conscientes, poseídos del noble afán de mejoramiento y superación, a prestar su adhesión al naciente movimiento libreculturista de nuestra ciudad que inicia GIMNOS CLUB.

Fué muy aplaudido.

OPINIÓN SOBRE "PENTALFA"

—Escuetamente, «PENTALFA» es un adalid de reconstrucción humana.

—Es el único magazine Naturista-Integral espaool. Un libro-faro, que en su sentido ampliamente humanitario, señala al hombre, en su tránsito por el Mundo, los peligros y escollos que a su paso le saldrán, y el modo de bordearlos para que pueda llegar al final del viaje, o sea la Perfección Natural y con ella la Felicidad Equilibral de la Vida.

—Es un libro-luz, que, aún para los profanos, para los no iniciados, tiene interés, por ser sus bondadosas doctrinas de un amplio margen de bondad y hermandad humana.

—Y en cuanto a medio propagandístico, repito lo que en otra ocasión dije; que su eficacia para llevar la doctrina naturista a tods los rincones, y sobre todo a aquellos donde más se necesita, es enorme, pues hasta los mayores viciosos, los que no tienen fuerzas ni dignidad mas que para entregarse a sus débiles vicios, comenzarán a leer nuestro adalid naturista, creyendo—como depravados que son—, que las fotografías desnudistas que inserta «Pentalfa», llevarán aparejadas en su testo descripciones pornográficas sobre el desnudo, más paulatina e invariablemente, influenzados por los testos naturistas y sus salvadoras y filosóficas doctrinas, se verán arrastrados, dulcemente, por una fuerza oculta, que es la razón, a militar bajo su signo trofológico-vegetariano-nudista, y tras dicha milicia caminarán hacia la normalidad del equilibrio vital, sano y consciente, y alejados de todo peligro contagioso, se harán sanos, bondadosos, justos y buenos naturistas.

—En fin que «PENTALFA» es el representante genuino de la filosofía naturista en el present eperíodo de transición vital por que atraviesa la humanidad en su camino de retorno a la Naturaleza. Organos educativos como éste, son indispensables para que este retorno progresivo no tropiece con ms inconvenientes que los naturales transitorios que consigo trae el pasar de una época artificial como la presente a la intensidad natural del vivir futuro; y mas que sentir la fiscalizadora e injusta censura de los Gobiernos debían disfrutar de su apoyo moral y económico.

JULIO MAYORA.

¿CUÁNTO TIEMPO DEBE VIVIR EL HOMBRE 60 O BIEN 180 AÑOS?

La longevidad natural

La cuestión de la edad del hombre es cosa de simple cálculo basado sobre ciertas condiciones. La mayor parte de los animales vive seis veces el periodo en que tardan en llegar a la pubertad, y algunos dicen a la madurez. El hombre llega a la pubertad alrededor de los 15 años, y multiplicando esta cifra por seis obtendremos un período de 90 años, como edad a que el hombre debe fallecer. Si calculamos, tomando por base la madurez abtendremos un período más largo. El hombre llega a la madurez de los 20 a los 25 años: y tomando el número menor, o sea el 20, como base de nuestro cálculo, multiplicando por seis, como antes, llegaremos a obtener la cifra de 120 años como período de vida humano. Ahora que tenemos alguna idea sobre el límite de la vida del hombre, veamos las maneras cómo puede abreviarla. Tomemos como tipo cualquiera que disfrute de una constitución promedia, no una persona débil, delicada; tampoco tomaremos una persona fuerte, sana, sino un tipo promedio, y esa persona, cuidándose, no debe morir antes de los setenta años, a no ser que sobrevenga un accidente. Si un hombre es regular en sus hábitos, templado en la comida y la bebida, tiene una ocupación regular y puede alcanzar la tranquilidad filosófica necesaria par tomr el mundo tal como lo ha encontrado, puede llegar a vivir el tiempo que queda señalado. Pero si es irregular en sus costumbres, no tiene la debida templanza en la comida y bebida si fuma, respira aire viciado o envenenado y no se cuida, morirá antes del tiempo natural. Cuanto más pecados físicos cometa más pronto abandonará este mundo. El abuso excesivo de cualquier órgano puede desgastarlo, y de esta manera la máquina física del cuerpo tocaráá su fin, porque una de sus partes está gastada y ningún otro órgano puede reemplazarla en su trabajo. De manera que si una persona desgastada su estómago comiendo carnes, bebiendo vino cerveza o licores, e irritándolo con su saliva, cargada de jugo de tabaco, deberá morir, aun en el caso en que sus otros órganos estén bastante sanos. Las leyes que rigen la vida del hombre son tan fijas como las que gobiernan la acción eléctrica o el cambio químico; lo único que hay es que no son tan conocidas. Nosotros sabemos lo suficiente sobre la marcha de estas leyes para predecir lo que sucederá si ciertas condiciones no se cumplen. La vida del hombre depende de todas las fuerzas que le rodean, y aumenta o desminuye según las condiciones sean buenas o malas. Si obedecemos a las leyes naturales viviremos todo el tiempo que debemos, es decir, el que nos corresponde; si no las obedecemos morimos antes. Nuestros pecados físicos van seguidos por la disminución de nuestra vida. Los órganos del hombre tienen períodos regulares de crecimiento, madurez y decadencia. Si respetamos nuestros cuerpos en sus condiciones físicas, estos órganos durarán el tiempo necesario; pero si obramos de otro modo fracasarán y conducirán al cuerpo a la disolución prematura. Terminaré citando una sentencia poco conocida: «El que muere antes de los setenta es culpable de suicidio físico.»

DOCTOR T. R. ALLINSON

El día 19 de mayo el Profesor N. Capo volverá a dar otra gira por Valencia y Castellón, dando también conferencias. Aprovechando la oportunidad «Gimnos Club» organiza un banquete frugívoro y una excursión al campo.

El éxito de la Película "DESNUDISMO"

«La representación en Barcelona de la productora cinematográfica Chavez Hermanos, de París, ha visto en la Prensa diaria de nuestra hermosa ciudad una nota—clamor de videntes—de la respetable Federación del Ramo de Vestir y Similares, que protesta de que se ofrezca a nuestro púbico el anunciado reportaje cinematográfico «Desnudismo», porque temen que los espectadores, bajo el influjo de dicha película, se lancen a la calle en paños más íntimos que menores y venga ello a agudizar la honda crisis de trabajo existente. Y la aludida representación, confiesa que ha sentido un principio, ante la posible responsabilidad, una angustia inquietante, abrumadora, indefinible; pero ha reaccionado a tiempo, para fortuna suya, y aunque no cree en tales profecías y menos en los estragos que se temen se atreve a aconsejar a todos los probables espectadores, la conveniencia de no salir a las Ramblas ni a asistir a espectáculos, bodas o banquetes, ni ir al café ni hacer visita y siquiera recibirlas en el llamado traje de Adán, porque, además de la sorpresa que produciría en las gentes que, a buen seguro, les tomarían por locos de remate, hay unas autoridades muy serias, y que se enfadarían mucho y no sabrían tolerarlo sin imponer severísimos carrectivos. Pero ahora recordamos que no hay lugar a advertencia alguna por nuestra parte, porque ya el ilustre doctor Vachet, de París, prestigio eminente de la ciencia médica, lo aconseja así en el prólogo de presentación de «Desnudismo», como podrán ver cuantos quieran oirle.»

Actualmente se está proyectando en otros cines importantes de Barcelona y sus barriadas, como también Madrid y Valencia.

RELATO DE UN NATURO-DESNUDISTA DE MADRID

El parque naturista donde he estado es una isla situada en medio de un río; esto fué en el mes de mayo. Desembarcamos, y seguidamente nos desnudamos.

Soy de temperamento cálido, pero reflexivo; fué tan grande el temor que se apoderó de mí, que paralizó cualquier otro pensamiento; pero a los diez minutos quedé dueño de mí y fuí con los demás a jugar, a trabajar en la tierra, a nadar.

En la primera media hora cuidaba yo de no mirar a nadie, y menos a las mujeres; pero después, esto desapareció, y pude mirarlas completamente desnudas con la mayor tranquilidad, sintiendo en mi espíritu una feliz fortaleza moral.

La mayor parte de los jóvenes buscan a las mujeres *fáciles* para satisfacer una curiosidad, que podríamos llamar el encanto de lo prohibido; pero en el campo naturista, a la media hora de estar entre mujeres desnudas, toda la curiosidad queda satisfecha, y esto influve con eficacia para disminuir en la juventud las ansias que la llevan a sectores peligrosos.

He hablado del movimiento nudista con mujeres, y generalmente consideran el asunto justo y bueno; pero noto en muchas la falta de energía necesaria para ir contra la corriente; sin embargo, la mayoría reconoce la bondad del Naturo-Desnudismo, y la idea está ya en marcha para vencer los prejuicios. Respecto al pudor femenino, es problemático y circunstancial; ellas van a los baños y en la playa, a la vista de la gente, se despojan de sus vestidos, quedándoles *invisible* muy poco de su cuerpo. Hay que convenir en que el pudor es un sentimiento de inferioridad, un defecto o un arma de la mujer contra el hombre.

Ejemplo: para convencer a una mujer de que no es malo dejar ver su cuerpo desnudo y que ella no tenía necesidad de defenderse contra la *espada* del pudor, porque yo no quería *guerrear* con ella, entonces, como por encanto, su pudor quedó relegado a segundo término.

Cuando la mujer comprende que un parque desnudista no es una *academia* y sí la *verdad*, queda convencida y dispuesta a ir a las excursiones para gozar en plena Naturaleza de una libertad sana, sin más *armas* que las naturales, muy distintas de las mil armas de seducción de que misteriosamente se rodea la mujer *vestida*, que son: trajes, tocador, perfumes, flirt, etc., etc., elementos todos provocadores de lascivia y satiriasis.

Y la verdad tiene su símbolo en la desnudez.

TADEO CANET BRU

Madrid. XII-X. XII.

Cómo cura y alimenta el Naturismo Trofológico



JOSÉ JUMEL
Tuberculosis, disemia, gastritis

A los CINCO meses
de tratamiento

EL BIEN QUE PODEMOS HACER ES INFINITO

Los males que no puedes remediar son infinitos.

Pero los que puedes remediar son tantos que, si en conjunto estudias el bien que has hecho en el año, por ejemplo, la labor resulta enorme para tus fuerzas y te parece un sueño haberla realizado.

También en esto un grano produce una espiga.

La capacidad de bien que hay en el alma humana es desconcertante por su grandeza.

El poder que para el bien nos fué concedido es de una enormidad que pasma.

Así vemos hombres destituídos de todo recurso, que realizan milagros de caridad, que cambian la organización de las sociedades, que sacan de quicio al mundo y lo renuevan.

Asombra pensar lo que sería nuestro planeta si todos los humanos estuviesen educados para el amor en vez de estar educados para el egoísmo y aun para el odio.

El eje moral del mundo sería, como si dijéramos, perpendicular al plano de la eclíptica del Deber, y una divina primavera reinaría en las moradas de los hombres...

AMADO NERVO

Los espíritus superiores encuentran en el *desnudismo* una práctica de vida sana, los espíritus bajos y turbulentos, una orgía.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

CULTO AL SOL

El pasado domingo estuvo, como el anterior, muy concurrido de convencidos desnudistas. Entre los finos y mientras Febo ascendía hacia el cenit esplendoroso nosotros hacíamos escensión por el Parthenon. Hicimos después gimnasia rítmica y respiratoria y tomamos bonitas fotografías.

Programa para el próximo domingo día 30 de abril: a las 9 de la mañana gimnasia física y respiratoria colectiva. Después desayuno de frutas; juegos familiares y fotografías. Visita a la playa. Comida. Después conferencia y presentación de aspirantes a socios.—Reunión, Plaza de España a las 7 de la mañana.

LA FIESTA DEL LIBRO

Como el año anterior tenemos proyectado colocar puestos especiales de venta de libros naturistas en las Ramblas y delante de la entrada de nuestra redacción, calle Pelayo, 60. Invitamos a los simpatizantes concurrir y a adquirir todos los libros posibles y que además de presentar algunas novedades haremos el 15 por 1000 de descuento.

También los Naturistas de Valencia pondrán una mesa especial de libros de desnudismo y naturismo en sitio céntrico.

El libro vencerá a la espada y a la ignorancia fatal de 20 siglos!

FIESTA LITERARIA NATURISTA

No falte usted a la fiesta Literaria naturista que ya tenemos anunciada para el domingo 23 de abril a las 5 de la tarde en la que tomarán parte valiosos elementos.

La junta del Club desnudista, en adelante sólo admite socios familiares, es decir, que se debe acudir con sus niños y esposas, pagando la mínima cuota de 5 pesetas al mes.

HABITACION EN BONANOVA

En torrecita a 7 minutos de la Plaza de la Bonanova, rodeada de pinos, con jardín y huerto a propósito para baños de sol y hermosa vista panorámica, cedo habitación con o sin pensión a persona sola. Razón: Pelayo, 60, 3.º «Pentalfa».

DOS FINCAS EN VENTA

En Ibiza, *Isla de la Tranquilidad*, cuyos 18 pueblos forman una especie de *Ciudad Jardín*, estando la isla sembrada de blancas casas, viviendas diseminadas y rodeadas de su propio campo de frutales, huerta, tierra de labranza o bosque de pinos, etc. A once horas vapor de Barcelona, siete de Valencia y cinco de Mallorca; cinco correos semanales. A 17 kilómetros de la ciudad, entre pinares, lugar panorámico, vista al mar, playa a doce minutos. Finca de secano apta para almendros, olivos, albaricoques, vides, etc.; mide cuatro hectáreas y media, a unos 30 metros sobre el mar, hay casita de refugio y 6 grandes higueras. Se vende por 3.000 pesetas.

Otra, también de secano, con almendros, higueras, algarrobos y parral; más de una hectárea de extensión, entre dos importantes arrabales, a quince minutos, y junto a carretera: Se vende por 2.000 pesetas.

Dirigirse al propietario: Vicente Ribas, «Casa Salinó», San José, Ibiza, Baleares (España).

NUEVA LEY DE ACCIDENTES DEL TRABAJO

Explicación gratuíta y desinteresada a los lectores de «Pentalfa» por el agente asociado don Luis José Toyos en su despacho calle de Consejo de Ciento, 334, 1.º, 1.ª de 3 a 4, con las Sanciones que impone la Ley y personas que están obligadas a asegurarse. De convenir otra hora telefonear al 20237 de 3 a 4.

LA CONFORMACION PERFECTA DEL CORAZON TERMINA DESPUES DEL NACIMIENTO

Inmediatamente después del nacimiento, la aurícula del corazón deberá dividirse en dos por la formación de una membrana en su centro, creándose así dos aurículas. En algunos niños esta membrana no se llega a formar. En este caso la sangre venosa o sangre azulosa se mezcla con la arterial o sangre roja. En consecuencia toda la sangre del cuerpo adquiere un tono azulado más obscuro que el normal y el resultado es un niño lívido y anémico.

Ahora bien, la pregunta que surge es: ¿Qué causa esta falta de desarrollo?

Muchos factores contribuyen a él. El alumbramiento prematuro, antes de los nueve meses completos de gestación, quizás da lugar a las otras causas. Un niño nacido prematuramente es muy seriamente dañado y tiene menos posibilidades que aquel al que se le ha permitido un desarrollo prenatal normal practicando la madre la vida naturista.

(De «Pro-Naturismo» México.)

CHINA AVANZA EN EL NUDISMO.

HONG KONG, enero 28 (INS).—Las jóvenes chinas se han decidido al fin por el nudismo.

Aunque innatamente tímidas y modestas por los centenares de años que han estado sujetas a los hombres de su raza, las muchachas chinas han acogido el nudismo con mucho más fervor y entusiasmo que sus hermanas de Occidente.

Una colonia nudista establecida aquí, bajo la dirección de H. E. Lanepart, está compuesta de un 25 por 100 de chinos de ambos sexos, siendo el resto occidentales sin prejuicios sexuales.

Aunque parezca paradójico, según declaraciones hechas hoy por Lanepart, las jóvenes chinas, que en su vida cotidiana siguen usos y costumbres tradicionales, cubriéndose todo el cuerpo, salvo la cabeza, se han hecho nudistas de espíritu mucho más franco que los miembros europeos femeninos de la secta, que en la vida diaria usan trajes descotados y medias de seda y se bañan en las playas con trusas sintéticas.

«Las muchachas chinas», manifestó Lanepart, «especialmente las más jóvenes, dan impulso al movimiento nudista y ya preveo para ellas un lugar importantísimo en los círculos nudistas del mundo.

«Las europeas en cambio, nunca vienen en masa a la sociedad nudista. Son demasiado egoistas. Las de Hong Kong están enfermas de inhibiciones sociales, o llenas de limitaciones, proyectos egoistas para enriquecerse y divertirse. La joven china es superior a la europea en este sentido. La nueva generación tiene un espíritu excelente y altamente desarrollado.»

Obras nuevas Naturistas recomendables

	Ptas.		Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00	«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo.	1'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50	«Trofoterapia Individual», prof. N. Capo	1'00
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75	«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50	«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
La misma obra en rústica	3'00	«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo.	0'60
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00	«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00	«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932.	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00	«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00	«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00	«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
La misma obra encuadernada.	2'00	Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
«La Catarralización Dietética», por Rikli	0'50	Año 1929 completo, encuadernado	10'00
«La Influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50	Medio año 1930	5'00
		«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

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

NATURISTAS

EN LA **CASA DEL GLUTEN** ENCONTRAREIS

Pan dextrinizado - Flautas integrales
Crema de Almendras - Neutralina vegetal.

la única grasa **VEGETAL** que sustituye con ventaja las grasas animales

ESTABLECIMIENTOS RADISSON, S. A.
HOSPITAL, 129 - TELÉFONO 11621 - BARCELONA

Fernando Serrano

Almacén de plátanos y naranjas

500 naranjas buenas, 25 pesetas, a domicilio

S. Gerónimo, 6 - BARCELONA - Teléf. 17104

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

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

Cocina Científica Racional

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

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

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

CURACIÓN DEFINITIVA

De las enfermedades crónicas e incurables; sin médico, ni medicinas, por el método modernísimo de reeducación individual, del ilustre profesor Biólogo-Naturista

Don Luís Adrián, tan conocido en Canarias.

Enviar, hoy mismo, con giro de 5 pesetas por costas de correspondencia. Describir los padecimientos y síntomas sufridos y a vuelta de correo V. recibirá una oferta de contrato **a destajo y con garantía de anulación en caso de no mejoría al cabo de ocho días de tratamiento.**

"EL GUIÓN". - Marina, 15. - SANTA CRUZ LA PALMA (Canarias)

Acaba de aparecer la sensacional obra

Guía del Problema Sexual

por el Dr. Adr. VANDER

NUEVAS ORIENTACIONES PARA RESOLVER
LOS PROBLEMAS DERIVADOS DEL SEXO

220 ilustraciones originales, 18 láminas en colores. Precio, lujosamente encuadernado: Ptas. 25
Primera edición española, traducida del alemán

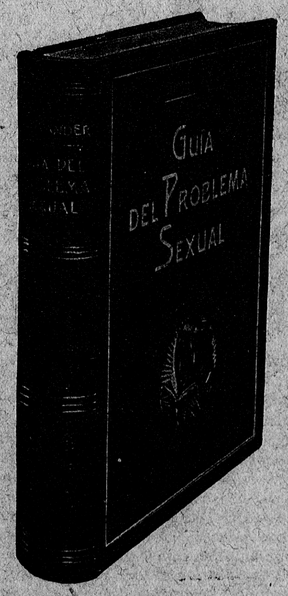
El mecanismo de los órganos visible por medio de grabados y esquemas demostrativos.

Originalísimo sistema desconocido hasta la fecha

Cualquier lector puede comprender lo expuesto, sin el menor esfuerzo, a veces sin leer el texto

EXTRACTO DEL ÍNDICE

El problema Sexual.—Los órganos genitales del hombre. Su estructura y función.—El aparato genital de la mujer. Su estructura y función. Fenómenos que se presentan en los órganos genitales de la mujer durante la cópula. Fisiología del acto sexual de la mujer. Orgasmo.—El coito perfecto influye favorablemente en el organismo y en la psiquis de la mujer. La unión sexual será completa si va precedida de un preludio o preparación adecuada. La cópula con orgasmo y la fase final afectiva. La unión del elemento masculino con el femenino. Los misterios de la fecundación.—La primera unión sexual (Desfloración). Consejos para el marido referentes a la desfloración. Iniciación y evolución sexual de la mujer en el matrimonio.—La frialdad sexual en la mujer. Falta de voluptuosidad. Dificultad o imposibilidad de llegar al orgasmo. Indicaciones para curarla. —¿En qué período se manifiesta en la mujer con mayor intensidad el deseo de la unión sexual?—El histerismo, factor que con frecuencia destruye la paz del hogar. Descripción de esta enfermedad en su relación con la vida sexual. Indicaciones para su tratamiento y curación. —Vaginismo. Contracciones anormales de la vagina. Peligro de efectuar la cópula en este caso. «Penis captivus».—En determinados casos, el embarazo es peligroso para la vida de la madre y del hijo. Medios que se pueden usar en dichos casos para evitar la fecundación. Descripción y crítica de los medios científicos para evitar el embarazo. La ineptitud para la fecundación o concepción. La esterilidad. —Niño o niña a voluntad. ¿Es posible determinar el sexo antes de la fecundación? — Consideraciones y crítica sobre los impulsos sexuales y la abstinencia. Consejos para lograr fácilmente la abstinencia temporal o limitada, sin perjuicios para la salud ni trastornos psíquicos. Inclinación a la perversidad, determinada por una higiene sexual defectuosa.—Como disminuir el impulso sexual. Modo de curar la superexcitación sexual.—Debilidad sexual en el hombre. Varias clases de impotencia: 1.ª Impotencia motivada por defectos orgánicos. 2.ª Impotencia por debilidad o defectuosa función del aparato genital. 3.ª Impotencia de origen psíquico. Tratamiento y su curación. — Tratamiento de la debilidad sexual y de la impotencia en sus diferentes grados. Medios naturales y artificiales para aumentar temporalmente la capacidad sexual. Cómo conseguir la curación radical de la impotencia sexual y conservar la virilidad hasta una edad avanzada. — La masturbación masculina. Manera de evitarla y curarla. Consejos para los padres y preceptores. El onanismo y manipulaciones sexuales en la mujer. Su tratamiento. — Pérdidas seminales nocturnas (poluciones). Espermatorrea. El coito interrumpido. Higiene corporal y limpieza de los órganos genitales. Desarrollo sexual normal. Estados intersexuales y hermafroditismo. Enfermedades venéreas. La terapéutica específica para la curación de las enfermedades venéreas. Consejos para evitar el contagio de las enfermedades venéreas. Enfermedades y lesiones no venéreas de los órganos sexuales masculinos. Descripción de las principales. Lesiones y enfermedades no venéreas en los órganos sexuales femeninos Trastornos menstruales. Flujos, etc.



Todos los pedidos tienen que hacerse a la CALLE DE PELAYO, 60,3.° - BARCELONA; o bien a la CALLE ALCOY, 2 y 10 - BONANOVA

OBRAS DEL MISMO AUTOR, Dr. VANDER

MEDICINA NATURAL
Nueva edición corregida y aumentada
864 págs. y más de 650 ilustraciones. Ptas. 30

TRATADO PRÁCTICO DE BAÑOS DE SOL
Ilustrado con numerosos grabados y láminas. . Ptas. 4

EL ESTREÑIMIENTO Y SU CURACIÓN
100 ilustraciones y láminas en color . . . . Ptas. 4

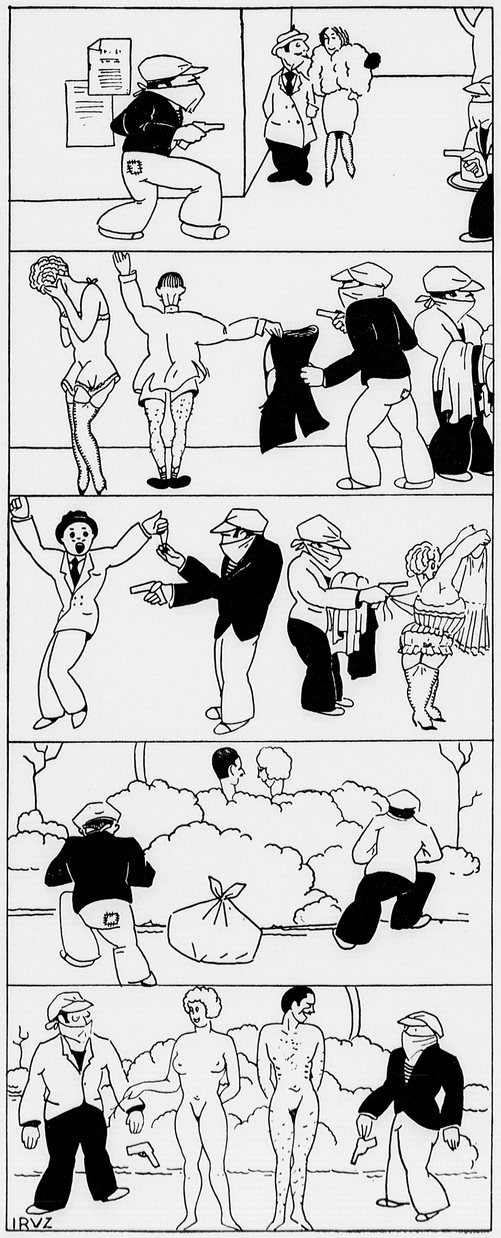
LA OBESIDAD Y SU CURACIÓN
55 grabados . . . . . Ptas. 5'50

COCINA VEGETARIANA RACIONAL
500 recetas para la preparación de comidas. Ptas. 2'50

ENERGÍA Y SALUD POR LA GIMNASIA RACIONAL
51 ilustraciones . . . Ptas. 2

CÓMO PROLONGAR LA JUVENTUD Y CURAR LA ARTERIOESCLEROSIS
40 grabados, 16 en colores. Precio Ptas. 5'—

Los atracos de Barcelona y los Desnudistas



Atracadores atracando a los bien vestidos paseando...

El uno está amenazando mientras el otro está buscando,..

Entregan reloj y camisa por temor a la paliza...

Otro partido interesante en este rincón galante...

Los Desnudistas han chasqueado a los que atacaban armados... y los de Natura sin cohetes se ve que son más fuertes,..

Quiénes son los Inmorales?



... —Guardia, guardia, horror que he visto unos desnudistas!!!

—Pero dónde están que no los veo?

—Mire súbase aquí y los verá.