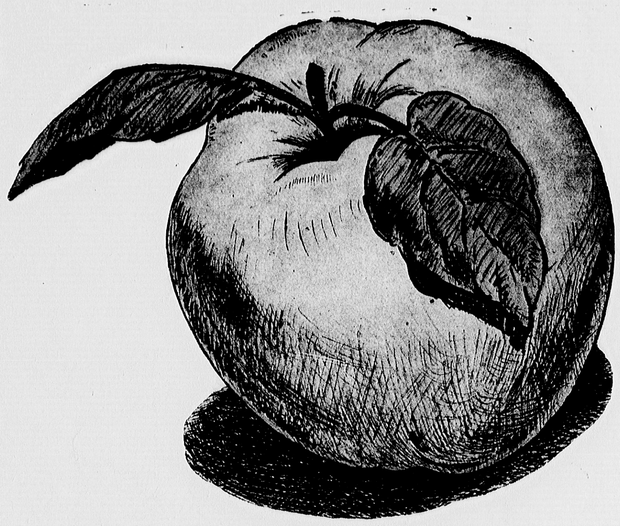
PENTALFA

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. Propagando 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!

EL DESNUDISMO EN FAMILIA!



El descanso librecorporal y cerebroespinal después de una vida de luchas al que todos tenemos derecho.

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N.º 88328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

EL CULTO AL SOL Y A LA LUZ



Cuatro simpáticas Libreculturistas sin falsos prejuicios morales, que se deleitan con las delicias de la Naturaleza.

LAS ROCAS DE LOS HOMBRES LIBRES

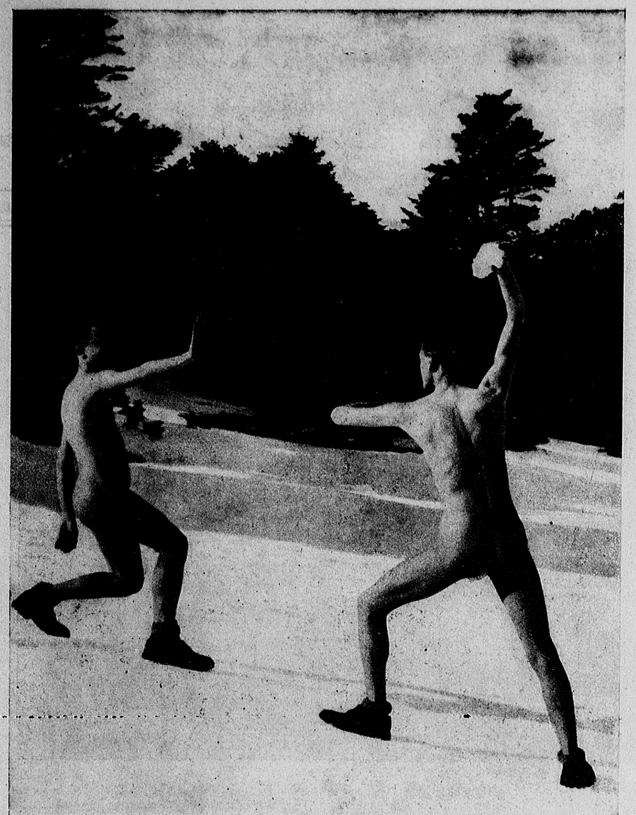


Naturistas convencidos practicando la Librecultura entre las rocas y el agitado mar formando un conjunto poético.

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, 28 Febrero 1933 **Número 164** **PRECIO: 50 céntimos**



JUGANDO EN LA NIEVE

Lea siempre

PENTALFA

LA DANZA DEL FUEGO



Lea Vd.

"El Naturismo en el bolsillo"

del Prof.: N. CAPO

Precio: 3 pesetas

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 50046
BARCELONA

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

Higiene del Matrimonio

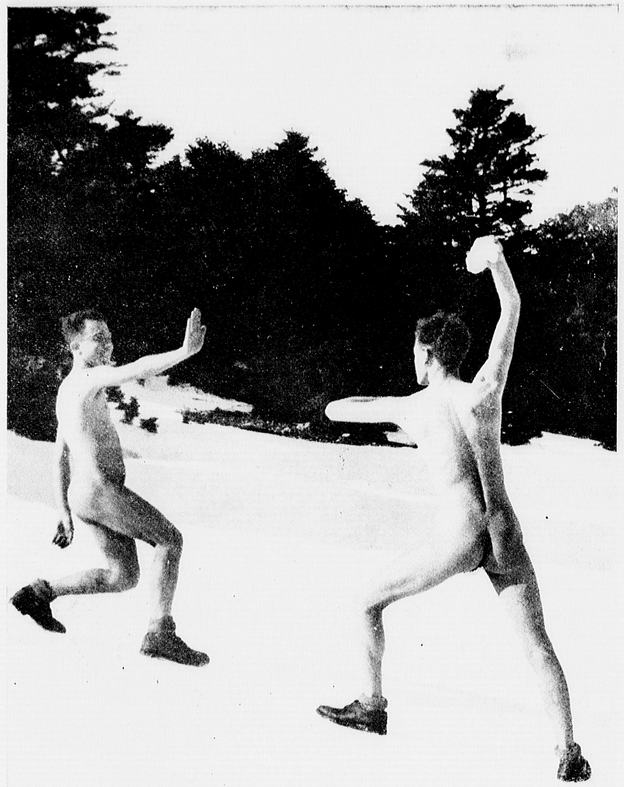
del Dr. ROSCH

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 envía contrareembolso a quien lo solicita a la calle

PELAYO, 60, 3.º

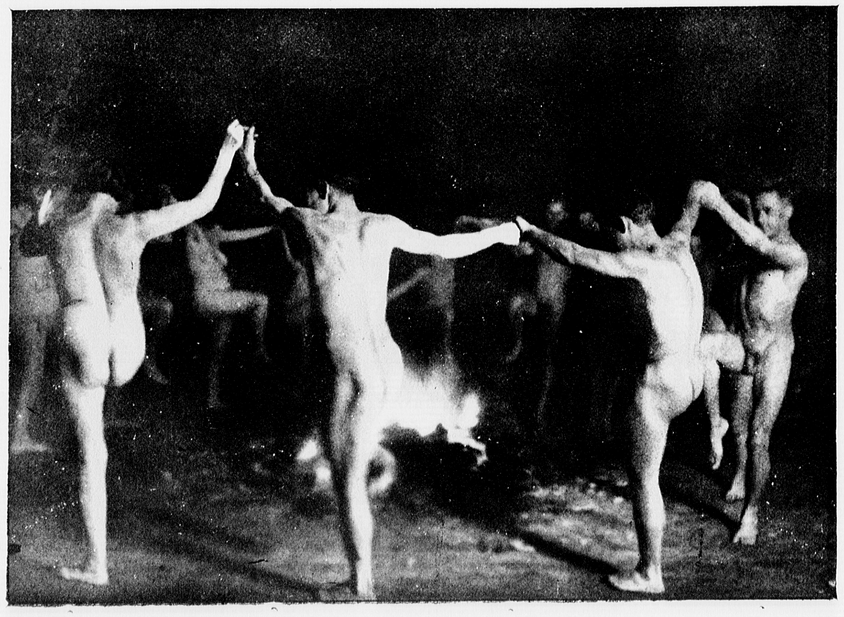
BARCELONA



JUGANDO EN LA NIEVE

Lea siempre

PENTALFA



LA DANZA DEL FUEGO

Lea Vd.

"El Naturismo en el bolsillo"

del Prof.: N. CAPO

Precio: **3** pesetas

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, 309

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.

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

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' 0
La misma obra en rústica	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00
La misma obra encuadernada	2'00
«La Catarralización Dietética», por Hiki	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 LA

SOCIEDAD NATURO - DESNUDISTA DE BARCELONA — 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 - Mantralina vegetal.

la única grasa VEGETAL que sustituye con ventaja las grasas animales

ESTABLECIMIENTOS RADISSON, S. A.

HOSPITAL, 120 - TELÉFONO 11621 - BARCELONA

Central Técnica de Apicultura

Miel pura de Romero y Flor de Azahar, Arrope y mermeladas al Natural - Tomando 5 kilos a **1'75** kilo

BERNARDO HERVAS

Exportación a todos los países CARLET - VALENCIA - (España)
Depósito en Barcelona: SAN PACIÁ, 3 - Teléfono 17559

Comedor Vegetariano Trofológico — PELAYO, 60, 3.º

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

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

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

Temporada de PRIMAVERA Y VERANO
Precios módicos y trabajo esmerado

A 1'25 kilo EL MEJOR!

PAN DEXTRINIZADO INTEGRAL!

PANADERÍA MUNNÉ, S. A.

Calle Cera, 27 - Teléfono 21510 :-: SE SIRVE A DOMICILIO

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, Trofología, Trofoterapia, Filosofía Naturista y notas diversas.

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

Administración: Alcoy, 2 y 10
Redacción: Pelayo, 60, 3.º
Teléfono 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR:
Profesor N. CAPO
28 FEBRERO, 1933

Prólogo del film "Nudismo Integral" que pronto se dará a conocer en Barcelona

(Traducción del discurso del prof. Pierre Vachet, de París)

La cinta que dentro de breves instantes va a desarrollarse a la vista de ustedes, presenta un campamento desnudista y objetivamente podrán formar juicio de ese desnudismo que ha provocado y continúa provocando innumerables controversias.

Podrán darse cuenta, en primer lugar, que, lejos de toda inmoralidad, este espectáculo de arte les produce una sensación de belleza, de salud, de bienestar moral.

El desnudismo que desde hace mucho tiempo se viene practicando en Alemania y países del Norte, parece implantarse poco a poco en el resto del Mundo, donde se ha comprendido todos sus beneficios.

Precisa, por cierto, realizar el desnudismo, no del todo, con la idea de que va uno a vivir constantemente desnudo, lo cual sería absolutamente estúpido, sino concebirlo nada más que en campamentos adecuados y, por consiguiente, en parajes o sitios donde puedan reunirse los partidarios de la vida libre; en determinados espacios, en fin: donde con toda libertad pueda desarrollarse físicamente practicando deporte.

Es necesario comprender los beneficios de este desnudismo; es decir: de esta exposición del cuerpo al sol, al aire, a la luz. La piel es, ciertamente, la residencia de reacciones múltiples que llevan consigo el equilibrio vital del individuo. La respiración cutánea, tan importante, no se efectúa bien sino cuando el cuerpo se ha librado de sus vestidos y los especialistas de la luz lo han demostrado desde hace mucho tiempo. Obsérvese que, una vez libre el cuerpo de sus ropas y expuesto al sol, siente instantáneamente la necesidad de movimiento. Bajo la influencia de los rayos solares, se advierte una lenta transformación y, poco a poco, se ve cómo la piel se colorea, se tuesta. Este bronceado que advertimos también en nuestras elegantes tan de moda ahora, es una energía que se halla almacenada en el cuerpo. Y bajo la influencia de la acción de la luz, bajo la influencia de la acción del sol, se ve cómo el cuerpo se modela paulatinamente. Bajo el punto de vista estético, el desnudismo es excelente. Y no sólo tiene efectos beneficiosos por lo que respecta a lo físico, por cuanto ya es utilizado ya desde hace tanto tiempo en las llamadas curas de helioterapia, sino que los tiene también bajo el punto de vista moral.

En lugar de esta vida tan llena de ponzoña y que tantas inquietudes nos acarrea, vemos que, poco a poco, bajo la influencia del desnudismo, se efectúa como un esclarecimiento de nuestros horizontes, la vida nos parece menos pesada y las preocupaciones diríase que se disipan, poco a poco, en fin, se nota la alegría de vivir y esta alegría de vivir, que debiéramos sentir todos, esta alegría de vivir la van a ver ustedes realizarse ahora en este film, en estos cuerpos en movimiento, felices de desarrollarse, de moverse a la luz. Y yo os digo:

Bueno es ahora que consideremos el desnudismo, no através de los viejos prejuicios, sino simplemente con una manifestación del cuerpo en movimiento, a la luz, al sol, que permita realizar la salud moral y física del individuo!

Entre Naturistas: Trofoterapia-Naturismo? Prevenir o curar? Pedagogía o corrección?

Domingo Alcedo (*Habana*).—Hemos leído sus comentarios en «Pro-Vida» sobre el Profesor Capo, y el criterio que usted le adjudica, de ser contradictorio. Muchos y muy buenos amigos naturistas trofólogos tenemos nosotros en Cuba para comprendernos científicamente. Las cosas intepretadas desde lejos y escritas en los moldes muertos de la imprenta no pueden reflejar en realidad la verdad que se siente en sí propio. ¿Pero qué podemos hacer desde aquí si las cosas no pueden discutirse *vis a vis* y con detalles de ejemplos prácticos? Desgraciadamente el hombre es un animal que no puede dejar el vicio de teorizar, y a veces este estado abstracto le pierde, cayendo en un profundo mar de espejismos y contradicciones que convierten en ridiculez toda la pomposa ciencia y filosofía del *Homo Sapiens*. Platón y Aristóteles teorizaron; Sócrates y Diógenes fueron su contrafuerte y desaprobaron las objeciones hechas a *priori*, cayendo con ellas en la noche espiritual de las abstracciones. Esparta y Grecia reaccionaron contra esa escuela de pedantes que venía fundiendo la duda de la Vida en la conciencia de la juventud, y desde entonces, sus enseñanzas, desde que fueron prácticas, entraron a formar parte del credo supremo de la Vida, como incontrovertible verdad! Desea el amigo Alcedo poner también en un mar de confusiones a los buenos naturistas que estudian sinceramente el Naturismo Integral? !No! ¿Pues a qué viene entonces tanto empeño en pretender demostrar que el profesor Capo se contradice cuando sus postulados trofológicos y sus rectificaciones científicas son bien claras?

Bien claramente detallado está su criterio trofoterápico con respecto a las enfermedades; que no se necesitan baños medicinales como terapia básica para curar, por ejemplo, una hepatitis, estreñimiento, úlcera de estómago, nefritis o una tuberculosis... ¿No comprende usted que la verdadera causa raíz del mal de hígado está en las comidas de huevos fritos, en los concentrados de judías secas, habas, garbanzos, lentejas, en el abuso del arroz guisado concentradamente, en las carnes, en las grasas, en los aceites, en los azúcares y frutas dulces concentradas, en la miel, en las cremas, etc.?

Pues todas estas substancias las usan la mayor parte de los «naturistas» que no han estudiado a fondo la «*Ciencia Trofoterápica*», el valor químico ni el efecto asimilativo y morboseante de dichos alimentos. Aunque sean éstos de origen vegetal (miel, legumbres secas, arroz frito, aceites y frutas secas concentradas) no quiere decir deban comerse sin conocimiento de causa. Pero es que este estudio en la práctica se pasa por alto porque el punto de mira, la atención fija para la curación está

en las aplicaciones de los baños (corregir) y no en evitar las molestias por los alimentos que se ha ingerido en el día (prevenir). De aquí que nosotros hemos dicho siempre que valía más prevenir que curar, máxime si se trata de decirlo en el ambiente naturista.

De manera que el hígado congestionado se equilibra y tonifica mejor por medio de una dieta de jugos naturales y fisiológicos de las frutas jugosas oxidantes, o bien caldos de verduras (sin aceite) y con zumo de limón, higienizando así las vísceras internas y el trofismo hepático se asienta en la normalidad. En cambio, el baño es sólo un calmante superficial, un paliativo de momento, que después de pasada la influencia externa de la reacción térmica de la epidermis vuelve otra vez a accionar la molestia porque el foco de perturbación interna no se había destruído. Claro, usted nos dirá que los naturistas que no son trofólogos, también atienden algo la alimentación, y entre los baños y algo de ayuda con la alimentación y otras prácticas de gimnasia y otras distintas de la Fisio-Higea se puede mantener un cuerpo en más o menos estado de salud sin recurrir a las prácticas «fanáticas» y «exclusivistas» de la Trofoterapia y de la Trofología! Estamos de acuerdo, amigo, pero usted no nos negará ni dejará de comprender que todo lo que se gane en salud contribuye a un estado de equilibrio (*eufórica internum*) físico interno obtenido por el trofismo reactivo de las glándulas exógenas y endocrinas, producido por los estimulantes nutritivos, y henos aquí latente y de sentido común demostrada la influencia directa de la alimentación diaria, es decir, que todos los beneficios eufóricos están en relación directa con lo que se ha venido comiendo y lo que se sigue ingeriendo. Luego, el poco de beneficio que obtiene el «medio trofólogo, y no fanático», es en virtud del «algo» de dieta científica que ha hecho y de los baños tomados. Millares de casos prácticos tenemos aquí, en nuestro archivo de la Escuela de Trofoterapia, de hombres y mujeres de por espacio de más de cinco a diez años los tan curativos baños de Kuhne y otros sistemas hidroterápicos; y para conseguir una gran mejoría no han tenido, y en buena hora, otra solución que abandonar los baños de asiento y los de tronco y fricción y orientarse de lleno en la ciencia trofoterápica para disfrutar en realidad los beneficios del NATURISMO, ilusión que teóricamente tenían en sus cerebros, pero se les hacía imposible tocar la paz de la célula, el sosiego de los nervios y la regeneración y cura física sin la gran palanca de Arquímedes para la salvación del mundo, la ciencia Trofoterápica!

No es que seamos enemigos, nosotros, de la palabra Naturismo, pero Naturismo a veces no expresa nada como práctica, si no se determina que clase de naturismo se aconseja practicar; porque Naturista puede ocurrir que se llame uno que cultive la poesía naturista, simplemente; otro porque cultive la literatura naturista y siga comiendo bifteks; otros porque son deportistas, excursionistas, bañistas o herboristaros heliófilos o simplemente nudistas. En cambio, *Trofólogo* ya no hay lugar a dudas: es que practica científicamente la ciencia de la nutrición completa: bucal, nasal y cutánea, y esto es ya una gran renovación en las costumbres diarias, y por tanto influirán sobre sus enfermedades, vicios, costumbres y determinarán una nueva idiosincrasia trofopatógena, una nueva reacción de la célula y el huevo de la vida puede ofrecernos más vibración de salud. Esto se refiere a los verdaderos trofólogos prácticos que estiman en realidad su salud y la salud de la gran familia humana. Trofología es ciencia práctica; Naturismo puede ser literatura o teoría. Lo que ocurre con el hígado, amigo Alcedo, acontece con los riñones: que si a éstos no se les suprimen internamente en la sangre los tóxicos de las albúminas vegetales o animales, no se curarán con los baños, porque los baños nunca pueden cambiar la composición físico-química de la sangre, y los caldos crudos preparados natural y trofológicamente con verduras o las frutas medicinales (porque también hay frutas no medicinales) y de acuerdo con la idiosincrasia trofopatógena interna de cada uno, sí! Con el estreñimiento ocurre lo mismo: si no se suprimen los alimentos o substancias que estriñen (harinas, purés, farináceas y substancias astringentes), no se corregirá. La panacea para corregir el estreñimiento está en el aumento de la *celulosa* en los alimentos (es decir, pan integral, tamarindos, ciruelas, cerezas, naranjas y verduras bien combinadas químicamente), y no en darse baños hasta el año dos mil.

La tuberculosis tiene su causa en el morboseamiento de la sangre y de los tejidos por la mala alimentación, la falta de oxigenación normal de la dualidad pulmonar y en el desgaste sexual (masturbación de la juventud y abusos de los adultos), y no porque no se hayan dado baños derivativos, es la alimentación artificial la que ha inducido al hombre, niño o adulto a la excitación sexual y al morboseamiento de la sangre que pudre las celdillas pulmonares... y la alimentación natural, crudívora y trofoteráfica, es quien solamente puede obrar con eficacia positiva, y nunca los baños ni las medicinas de patente!!

De manera que Trofología, o mejor dicho, Trofoterapia es sinónimo de Naturismo científico curativo. En la Trofoterapia se abarca el aspecto culinario o el crudivorismo, la dietética de la cura naturista, como el aspecto de la orientación respiratoria pulmonar y el aspecto de los baños de sol, luz en la piel y hasta el agua cuando se hace necesario como agente «curativo».

Como vemos, Trofoterapia expresa de alguna manera una práctica, una rama de la ciencia Naturista bien determinada; en cambio el vocablo «Naturista» a secas en realidad, si se quiere, puede no decirnos nada, porque como hemos visto, naturista puede llamarse un pintor que pinta paisajes bien naturales o un poeta que escribe poesías defendiendo el romanticismo de Natura... o bien un enfermo que se da baños estilo Kuhne y come carnes o pescados o comete terribles incompatibilidades químicas en su alimentación, corrigiendo con baños a las seis de la tarde los errores tróficos cometidos a las doce del mismo día. En cambio, el verdadero *trofólogo naturista* obra de una manera consciente de no ir contra la ley de la conservación de la vida celular, nerviosa, digestiva ni pulmonar. Regeneración de dentro a fuera y no de fuera a dentro. Entiende que la higiene interna de la sangre es antes que las teorías!

Y finalmente, y con todos los respectos hemos de decir que fueron los redactores de «Pro-Vida» que se tomaron la libertad de decir que Capo se rectificaba en sus convicciones trofológicas y Trofoterapéuticas, y él, al contrario, se ratifica y ahora usted quiere hallar contradicciones en «El Naturismo en el Bolsillo» diciendo que aconseja los baños de pies de agua caliente para descongestionar la cabeza... y eso ¿qué tiene que ver? pues, por ese consejo no claudica de su criterio Trofoterápico, por que si se hubiera practicado la alimentación y vida trofológica natural no habría necesidad del baño de pies. Lo de que es contradecirse en «Pentalfa» cuando se aconseja tomar agua con miel y limón para combatir la sed en verano es preferible antes de tomar bebidas alcohólicas, es otra ligereza suya ¿no ve usted que aquéllo es para las personas no trofólogas todavía?

Altagracia Abascal (Cuba).—De buen humor estaba usted delicadísima dama, cuando nos echó aquella bromita en la particular carta al Director de «Pro-Vida» al considerarnos, a los propagandistas trofólogos, como *neurasténicos*, por la vida de agitación que llevamos. ¡Muchas gracias! Como si los intelectuales naturistas de Cuba llevaran una vida paradísiaca y de santidad. ¿No cree usted que es prematuro opinar sobre cosas que no se conocen a fondo y máximo de países lejanos?

LO FATAL DE LA VIDA

Como saben ya nuestros lectores que el 30 de agosto llegaron a ésta, de Montevideo, la familia del hermano de nuestro director, compuesta de don Miguel Capo, Sofía Guzzo y las dos nenitas, Aurora y Gioconda, y al cabo de cuatro meses quisieron volver al Uruguay, embarcando el 6 de enero en el «Duilio» y al cabo de dos días de la llegada, el domingo día 22, mientras se bañaba sólo el padre de las niñas en Punta Gorda, un fuerte oleaje que apareció como de repente, fué arrastrando, el monstruo de las aguas en sus repliegues fatales, a esa vida de 35 años que se llamó Miguel Capo. Nos unimos al duelo de su desconsolado padre, don Carmelo, al de su joven esposa con sus dos simpáticas niñas y al de sus hermanos, con pensamientos de paz y armonía.

El Naturismo Integral de Montevideo ha perdido uno de sus mejores propagandistas y a uno de sus hombres de acción.

No deben de desmayar sus familiares y amigos sabiendo que aquí tienen un grupo de conscientes naturistas con valerosos corazones que admira la obra de la familia Capo, que está dedicada de lleno al ideal Naturistas. Reciba la familia Capo un fuerte abrazo... de todos los hermanos de esta Redacción y de todos los naturistas de Barcelona! ¡Coraje y adelante siempre!

CARTAS DE UN HUMORISTA SERIO

Mi estimado compañero, Nicolás Capo: Remítole, junto con ésta, dos recortes de mucho mérito, acerca del Nudismo, aparecidos en el gran diario bonaerense «Noticias Gráficas».

Por el mismo correo envío al autor de esos artículos dos números de su revista, al objeto de que se entere de su importancia. El resto de ejemplares que usted tuvo la deferencia de remitirme, han circulado entre algunos prosélitos.

Le ruego contarme entre los suscriptores de «Pentalfa». Cuente por adelantado que sabré cumplir con mi deber moral y material. Difundo en todo lo posible, con mi ejemplo, el naturismo integral. Recorro las chacras, visito localidades, hago acopio de impresiones que más tarde daré a publicidad.

Pienso visitar muy pronto ese país, en viaje para Alemania y la Unión Soviética. Y como en esta nueva cruzada quiero dar preferente importancia a un estudio sobre las Colonias naturistas (que so nmuchas) de la nueva Rusia, conversaremos antes del asunto. Es mi esperanza. Suyo muy cordialmente,

J. VIDAL MATA

Sanford (Argentina), 11 enero, 1933.

EL DESNUDO NO DEBE ASUSTAR

En Buenos Aires comienza a hablarse de nudismo. No ya como de una cosa absurda y extravagante, conforme se hizo cuando llegaron las primeras noticias de Europa. Ahora se empieza a hablar de nudismo sin largar la carcajada. Por lo menos, se lo reconoce ya como una realidad y, en algunos casos, como una proximidad. De otro modo no se explicaría que el público de Buenos Aires lea libros sobre ese tema. Cuando circulan libros sobre un punto determinado, es que ese punto interesa. No digo que estemos en vísperas de que se instalen campamentos de nudistas en Vicente López y en Quilmes. Lo que digo es que ya hablamos del nudismo casi como de la televisión, es decir, como de algo que en otros continentes, por lo menos, ya ha comenzado a difundirse.

Tan es así que entre nosotros hay gente que se atreve a discutir el asunto. El otro día, por ejemplo, me encontré en una reunión en que se ponían los pro y los contra del desnudismo. En un principio, el asombro me impidió atender a las razones que se daban.

—¡Qué adelanto!—pensé—. Indudablemente, es un progreso este de que lleguemos a hablar del desnudo sin ponernos colorados.

El desnudo. He aquí una de las tantas cosas que todavía asusta ingenuamente a la gente. El desnudo asusta. El desnudo está prohibido. Hasta hace poco tiempo, hubiera sido inmoral la simple reflexión de que no hemos nacido vestidos, sino desnudos. Más todavía: hasta hace poco tiempo nadie se habría atrevido a confesar públicamente la indudable verdad de que, debajo de nuestros vestidos, vamos completamente desnudos.

PIERNAS COMO PALILLOS...

Ese antinatural temor al cuerpo, por supuesto, fué contraproducente como todas las cosas antinaturales. A fuerza de despreciarlo, el hombre exaltó el cuerpo. Como todas las cosas prohibidas, el cuerpo adquirió una categoría inmerecida. Dejó de ser lo que es, carne y huesos, para convertirse en serio motivo de preocupaciones mentales. Y como lo que necesitaba el cuerpo era sol, aire libre y ejercicios en vez de cavilaciones espirituales acerca de su origen demoníaco, sucedió que el cuerpo del hombre se convirtió en una verdadera porquería física. Así se dió el caso de generaciones que, a causa de no tomar aire y sol y de no hacer ejercicios; a causa de haber hecho del cuerpo una cosa prohibida; a causa de haber querido dar al cuerpo por inexistente, fueron generaciones llenas de defectos y de achaques.

No otra cosa que un resultado de ese ingenuo temor al desnudo son esos hombres enfermos, débiles y contrahechos que, cuando aparecen en malla por primera vez, nos avergüenzan de pertenecer a la especie humana.

Porque, si bien es cierto que las virtudes espirituales son superiores a las físicas, ello no quiere decir que sea obligatorio tener las piernas como palillos de tambor y los pulmones listos para una tuberculosis. En todo caso, mejor es que se tengan todas las virtudes a la vez.

Pues bien: ya estamos comprendiendo que la moral no consiste en estar a punto de ir al sanatorio. En todas las playas argentinas se puede comprobar que el miedo al desnudo ha disminuído mucho entre nosotros. Ahora ese miedo sólo tiene el tamaño de las mallas de moda, que son bastante chicas, felizmente. Y digo felizmente, porque yo estoy convencido de que el sol es el mejor de los médicos. Médico no, porque no tiene ttulo, pero el mejor de los curanderos, eso sí.

Lo cual no obsta para que sea un acérrimo enemigo del desnudo completo.

LA CASTIDAD Y EL DESNUDISMO

Sí, señor director; yo soy antinudista. Y no lo soy por pálpito, no. Combato el nudismo con conocimiento de causa. Me opongo a él por poderosas razones que he recogido personalmente en un campamento de esa naturaleza.

Recuerdo que, estando en Europa, fuí invitado a visitar una de esas congregaciones. La simple invitación me cubrió de rubor:

—No, no voy; me da vergüenza—tartamudeé tímidamente.

—Pero ¡m'hijo! Si ese, más que un campamento de nudismo, es un campamento de salud. Allí se va a vivir en contacto con la madre Naturaleza, que es la fuente de todos los bienes. ¿Vas a negar que es sano vivir al aire libre?

—Sí, será sano, pero es inmoral—insistí. ¿Hombres y mujeres desnudos, juntos? ¡Ese debe ser un espectáculo capaz de sonrojar a un santo, quiero decir a un pecador, que es más difícil de sonrojar todavía.

Me llevaron casi a la fuerza. Le confieso que iba entrenándome para cerrar los ojos ante las escenas pavorosas que pensaba contemplar. ¡Hombres y mujeres desnudos, juntos! ¡Aquello debería ser algo espantoso!

Cuando estuve en el campamento, llegué a la conclusión de que el nudismo debería ser prohibido. Pero por todo lo contrario de lo que pensé. Por las razones opuestas a las que había imaginado.

AL CONTRARIO DE LO QUE MUCHOS SE CREEN...

En efecto, señor director: en aquel campamento, los hombres y las mujeres andaban desnudos con la misma naturalidad, con mayor naturalidad de la que nosotros andamos vestidos. Pasaban uno junto a otro como si no existieran. En los grupos, los hombres y las mujeres charlaban como si estuviesen cubiertos con dominó. Así se lo dije a uno de mis amigos.

—Estás equivocado—me respondió—. No se comportan naturalmente como si estuviesen vestidos. Se comportan naturalmente como si estuviesen desnudos. Es la desnudez, precisamente, la que da esa naturalidad. Tanto es así que el otro día, cuando se coló una muchacha en malla, todos los hombres se fueron detrás de ella. Igual que en «La isla de los pingüinos». ¿Te acuerdas? Los pingüinos desconocían la mala intención porque andaban desnudos. Bastó que una pingüina ocultara sus encantos debajo de una ceñida tela para que la inmoralidad y los pensamientos pecaminosos se apoderaran de la isla.

Volví a mirar el campamento. Aquello, en verdad, era sorprendente. Los hombres y las mujeres se cruzaban, desnudos, como si no fuesen hombres y mujeres. Tan ausentes eran las diferencias de sexo en aquel campamento que, poco a poco, lejos de parecerme natural, aquel espectáculo me pareció antinatural.

Sí, señor director: hay que prohibir los campamentos de nudistas, pero por las razones contrarias a las que sostiene la gente.

Hay que prohibirlos porque los nudistas, lejos de hacerse inmorales, se hacen tan morales que atentan nada menos que contra la perpetuación de la especie.

EL DESNUDISMO ES HIGIENE

El problema del nudismo ha sido encarado por la gente desde tres puntos de vista: higiénico, moral y estéticamente.

Desde el punto de vista higiénico, ni los más acérri-

mos enemigos del nudismo se atreven a negar los beneficios que su práctica reportaría para la salud. Todos reconocen, en efecto, que el nudismo sería el remedio para muchos males de la humanidad, si la gente, para practicar el nudismo, no necesitara andar desnuda.

—El nudismo me parece muy bien—me decía una señora—. Lo único que no me gusta del nudismo es el desnudo.

No es «su» desnudo, precisamente, lo que desagrada a la gente. Lo que motiva serias resistencias es el desnudo colectivo. A eso se refería la señora. A eso se refiere todo el mundo cuando habla del desnudo: al desnudo de otra persona, a la visión de desnudo ajeno, puesto que el desnudo nuestro no es desnudo ni es nada.

El desnudo nuestro, debido a lo acostumbrados que estamos a él, es la cosa más natural del mundo.

—Pues el desnudo del vecino también será la cosa más natural del mundo cuando nos acostumbremos a él, cuando el espectáculo de un hombre o de una mujer desnuda sea tan habitual y corriente como debería ser.

Y ahí se arma la discusión sobre el aspecto moral del nudismo.

EL DESNUDISMO ES LA MORAL

—Jamás nos acostumbraremos a ese espectáculo—responden los opositores—. El hombre tiene conceptos morales que se lo impedirían.

—Entonces quiere decir que los conceptos morales sirven para crear la inmoralidad—insisten los nudistas—. Si hemos nacido desnudos, como es público y notorio, según ustedes es gracias a los conceptos morales que hemos perdido la inocencia. Observen el caso de los animales: como no tienen conceptos morales, andan desnudos con la mayor moralidad del mundo. Nosotros, según ustedes, jamás seremos capaces de ser tan inocentemente morales como los animales, debido, precisamente, a que tenemos conceptos de moralidad. ¡Bonita moralidad la nuestra!

—Esos son sofismas. Lo cierto es que, para tomar sol y estar en contacto con la naturaleza, no es necesario citar a las relaciones. Uno solo, tranquilamente, puede buscarse un lugar apartado...

—Sí, es claro: unas diez hectáreas para cada uno. Yo quiero ver qué diría usted si le tocara ir a tomar sol a Santiago del Estero.

Y la discusión sigue, interminable e inútilmente. Nadie convence a nadie. Por ahí, cuando más, el nudismo cuenta con un nuevo adepto. Pero, de todos modos, son muy pocos los que entran a discutir el problema en su tercer aspecto, estéticamente.

EL DESNUDISMO ES LA ESTETICA

Llegado a ese terreno, hay muchos que exclaman:

—Sí, será todo lo saludable que se quiera. Hasta convengo en que pueda ser una necesidad higiénica. Pero la estética también tiene sus exigencias. Y desde el punto de vista estético, el nudismo es espantoso.

—¡Horrible! ¿Se da cuenta usted de lo desagradable que debe ser el espectáculo de una mujer obesa, paseándose en cueros?

No falta el chistoso que pone de ejemplo a una conocida:

—¿Se imaginan a doña Fulana de Tal en un campamento nudista?

Estallan las carcajadas. Luego, al único que sigue siendo partidario del nudismo, lo rematan de este modo:

—No, querido sácate del mate eso del nudismo. Es un espectáculo ridículo. Además, vos sois el menos indicado para ir a uno de esos campamentos. Acuérdese de que tiene las piernas flacas y combadas. Y no sólo vos: la mayoría. Date cuenta a éste paseándose con la barriga al aire. ¡Déjate de nudismo! Ten en cuenta que andando desnudo no hay caso de que el sastre nos arregle la figura con rellenos.

Y ahí se acaban los nudistas. Más que la moral, el verdadero enemigo del nudismo es el ridículo. Cuando se plantea la crítica estética en la forma que he relatado, los partidarios del nudismo desaparecen como por encanto.

Pues bien; esa crítica es falsa. Voy a tratar de demostrarlo, no porque sea partidario del nudismo, sino porque soy partidario de la verdad.

EL DESNUDISMO ES REGENERACION

Y la verdad, en principio, es que no hay nada más ridículo que un hombre desnudo. Un hombre desnudo se comporta de manera distinta a cuando está vestido. Acciona en forma diferente. Pierde seguridad y aplomo. Pero no hay que olvidar que ello se debe a que el hombre tiene la costumbre de andar vestido.

Precisamente, porque anda vestido, es que el hombre no sabe andar desnudo. Pero si se acostumbrara a andar desnudo, vería cómo al poco tiempo resultaría ridículo andando vestido. Tan ridículo como ahora resulta cualquier salvaje si se le pone un cuello palomita.

Es que el hombre no se acostumbra a considerarse como un animal de costumbre. Es a lo único a que no se acostumbra. Si se observara un poco, comprendería que, al poco tiempo de andar en cueros, cuando se olvidara de que está desnudo, se comportaría con elegancia y hasta con cierta dignidad.

Sí, señor director; es a fuerza de vestirse que el hombre ha descuidado su cuerpo. Pero estoy seguro de que, si anduviese desnudo cuidaría su barriga y sus piernas del mismo modo que ahora cuida las solapas de su saco. Los primeros campamentos nudistas serían ridículos, pero estoy seguro de que al poco tiempo, gracias al nudismo, precisamente, habría menos mujeres obesas y menos hombres con piernas de alambre.

Más todavía: así como ahora, a causa de andar vestidos, hemos llegado a andar elegantemente vestidos, del mismo modo, con la práctica del nudismo, llegaríamos a andar elegantemente desnudos.

Sí, señor director: en el caso de que los campamentos de nudistas tuviesen éxito, no resultaría extraño oír decir al paso de cualquiera de ellos:

—¡Mira qué elegantemente desnudo va ese tipo!

Lo cual, evidentemente, sería más lógico y más saludable que los elogios que ahora se dedican a la sastrería donde nos vestimos.

Porque debemos convenir en que la fortaleza y el vigor de la especie están ahora en manos de los sastres.

BUSTER KEATON

Sección práctica de Cocina Racional y Compatible, a cargo de Ramona Perera

Sopa tostada al horno

Se hierve col rizada tierna con regular cantidad de agua, y con el caldo que se obtiene se puede preparar una sopa. Se colocan rebanaditas tostadas de pan moreno en una cazuela o fuente honda refractaria. En un almirez se machaca un diente o dos de ajo; un trozo de morrón asado o de conserva; cuatro o cinco setas fritas de antemano y unas hojas de perejil; cuando los ingredientes se han convertido en una pasta se echa en una sartén con aceite, y antes de que empiece a tomar color se añaden unos tomates pasados por tamiz, y al estar la salsa a punto se vierte sobre el pan. Se añade el caldo de la col mezclado con un picadillo de ocho o diez almendras tostadas y se pone la fuente o cazuela al horno para que tome color la superficie. Esta sopa ha de quedar con muy poco caldo.

Croquetas de col en lecho

La col que se ha cocido y separado del caldo se pone en una fuente bien picadita. En una sartén se pone un trozo de mantequilla o unas cucharadas de aceite, y al estar caliente se le echa dos o tres cucharadas soperas de harina blanca de trigo, y antes de que tome color se le echa un chorrito de agua o caldo sobrante de la col y se deja que cueza unos minutos hasta que esté bien espesa la salsa; se retira la sartén de la lumbre y la salsa se incorpora a la fuente donde está la col, añadiendo huevos, trocitos de nueces peladas, un poco de galleta blanca rallada, una trufa picadita y un poco de salsa de tomate. Se mezcla bien, se toman porciones de la pasta, se pasan por galleta rallada dándoles forma de huevo de gallina y se fríen en abundante aceite. Aparte se pican una o dos escarolas muy blancas y se

LA LUCHA ENTRE DOS CAMARADAS



El entretenido juego del Balón es el principal pasatiempo en los campos desnudistas, en cuyo cuadro deberían mirar los viejos verdes y achacosos...

Propague V. «PENTALFA»

BESOS INOCENTES DE NIÑOS...



Cuadro de ternura y de pureza afectiva, en plena Naturaleza.

mos enemigos del nudismo se atreven a negar los beneficios que su práctica reportaría para la salud. Todos reconocen, en efecto, que el nudismo sería el remedio para muchos males de la humanidad, si la gente, para practicar el nudismo, no necesitara andar desnuda.

—El nudismo me parece muy bien—me decía una señora—. Lo único que no me gusta del nudismo es el desnudo.

No es «su» desnudo, precisamente, lo que desagrada a la gente. Lo que motiva serias resistencias es el desnudo colectivo. A eso se refería la señora. A eso se refiere todo el mundo cuando habla del desnudo: al desnudo de otra persona, a la visión de desnudo ajeno, puesto que el desnudo nuestro no es desnudo ni es nada.

El desnudo nuestro, debido a lo acostumbrados que estamos a él, es la cosa más natural del mundo.

—Pues el desnudo del vecino también será la cosa más natural del mundo cuando nos acostumbremos a él, cuando el espectáculo de un hombre o de una mujer desnuda sea tan habitual y corriente como debería ser.

Y ahí se arma la discusión sobre el aspecto moral del nudismo.

EL DESNUDISMO ES LA MORAL

—¡Jamás nos acostumbraremos a ese espectáculo—responden los opositores—. El hombre tiene conceptos morales que se lo impedirían.

—Entonces quiere decir que los conceptos morales sirven para crear la inmoralidad—insisten los nudistas—. Si hemos nacido desnudos, como es público y notorio, según ustedes es gracias a los conceptos morales que hemos perdido la inocencia. Observen el caso de los animales: como no tienen conceptos morales, andan desnudos con la mayor moralidad del mundo. Nosotros, según ustedes, jamás seremos capaces de ser tan inocentemente morales como los animales, debido, precisamente, a que tenemos conceptos de moralidad. ¡Bonita moralidad la nuestra!

—Esos son sofismas. Lo cierto es que, para tomar sol y estar en contacto con la naturaleza, no es necesario citar a las relaciones. Uno solo, tranquilamente, puede buscarse un lugar apartado...

—Sí, es claro: unas diez hectáreas para cada uno. Yo quiero ver qué diría usted si le tocara ir a tomar sol a Santiago del Estero.

Y la discusión sigue, interminable e inútilmente. Nadie convence a nadie. Por ahí, cuando más, el nudismo cuenta con un nuevo adepto. Pero, de todos modos, son muy pocos los que entran a discutir el problema en su tercer aspecto, estéticamente.

EL DESNUDISMO ES LA ESTETICA

Llegado a ese terreno, hay muchos que exclaman:

—Sí, será todo lo saludable que se quiera. Hasta convengo en que pueda ser una necesidad higiénica. Pero la estética también tiene sus exigencias. Y desde el punto de vista estético, el nudismo es espantoso.

—¡Horrible! ¿Se da cuenta usted de lo desagradable que debe ser el espectáculo de una mujer obesa, paseándose en cueros?

No falta el chistoso que pone de ejemplo a una conocida:

—¿Se imaginan a doña Fulana de Tal en un campamento nudista?

Estallan las carcajadas. Luego, al único que sigue siendo partidario del nudismo, lo rematan de este modo:

—No, querido sácate del mate eso del nudismo. Es un espectáculo ridículo. Además, vos sois el menos indicado para ir a uno de esos campamentos. Acuérdese de que tiene las piernas flacas y combadas. Y no sólo vos: la mayoría. Date cuenta a éste paseándose con la barriga al aire. ¡Déjate de nudismo! Ten en cuenta que andando desnudo no hay caso de que el sastre nos arregle la figura con rellenos.

Y ahí se acaban los nudistas. Más que la moral, el verdadero enemigo del nudismo es el ridículo. Cuando se plantea la crítica estética en la forma que he relatado, los partidarios del nudismo desaparecen como por encanto.

Pues bien; esa crítica es falsa. Voy a tratar de demostrarlo, no porque sea partidario del nudismo, sino porque soy partidario de la verdad.

EL DESNUDISMO ES REGENERACION

Y la verdad, en principio, es que no hay nada más ridículo que un hombre desnudo. Un hombre desnudo se comporta de manera distinta a cuando está vestido. Acciona en forma diferente. Pierde seguridad y aplomo. Pero no hay que olvidar que ello se debe a que el hombre tiene la costumbre de andar vestido.

Precisamente, porque anda vestido, es que el hombre no sabe andar desnudo. Pero si se acostumbrara a andar desnudo, vería cómo al poco tiempo resultaría ridículo andando vestido. Tan ridículo como ahora resulta cualquier salvaje si se le pone un cuello palomita.

Es que el hombre no se acostumbra a considerarse como un animal de costumbre. Es a lo único a que no se acostumbra. Si se observara un poco, comprendería que, al poco tiempo de andar en cueros, cuando se olvidara de que está desnudo, se comportaría con elegancia y hasta con cierta dignidad.

Sí, señor director; es a fuerza de vestirse que el hombre ha descuidado su cuerpo. Pero estoy seguro de que, si anduviese desnudo cuidaría su barriga y sus piernas del mismo modo que ahora cuida las solapas de su saco. Los primeros campamentos nudistas serían ridículos, pero estoy seguro de que al poco tiempo, gracias al nudismo, precisamente, habría menos mujeres obesas y menos hombres con piernas de alambre.

Más todavía: así como ahora, a causa de andar vestidos, hemos llegado a andar elegantemente vestidos, del mismo modo, con la práctica del nudismo, llegaríamos a andar elegantemente desnudos.

Sí, señor director: en el caso de que los campamentos de nudistas tuviesen éxito, no resultaría extraño oír decir al paso de cualquiera de ellos:

—¡Mira qué elegantemente desnudo va ese tipo!

Lo cual, evidentemente, sería más lógico y más saludable que los elogios que ahora se dedican a la sastrería donde nos vestimos.

Porque debemos convenir en que la fortaleza y el vigor de la especie están ahora en manos de los sastres.

BUSTER KEATON

Sección práctica de Cocina Racional y Compatible, a cargo de Ramona Perera

Sopa tostada al horno

Se hierve col rizada tierna con regular cantidad de agua, y con el caldo que se obtiene se puede preparar una sopa. Se colocan rebanaditas tostadas de pan moreno en una cazuela o fuente honda refractaria. En un almirez se machaca un diente o dos de ajo; un trozo de morrón asado o de conserva; cuatro o cinco setas fritas de antemano y unas hojas de perejil; cuando los ingredientes se han convertido en una pasta se echa en una sartén con aceite, y antes de que empiece a tomar color se añaden unos tomates pasados por tamiz, y al estar la salsa a punto se vierte sobre el pan. Se añade el caldo de la col mezclado con un picadillo de ocho o diez almendras tostadas y se pone la fuente o cazuela al horno para que tome color la superficie. Esta sopa ha de quedar con muy poco caldo.

Croquetas de col en lecho

La col que se ha cocido y separado del caldo se pone en una fuente bien picadita. En una sartén se pone un trozo de mantequilla o unas cucharadas de aceite, y al estar caliente se le echa dos o tres cucharadas soperas de harina blanca de trigo, y antes de que tome color se le echa un chorrito de agua o caldo sobrante de la col y se deja que cueza unos minutos hasta que esté bien espesa la salsa; se retira la sartén de la lumbre y la salsa se incorpora a la fuente donde está la col, añadiendo huevos, trocitos de nueces peladas, un poco de galleta blanca rallada, una trufa picadita y un poco de salsa de tomate. Se mezcla bien, se toman porciones de la pasta, se pasan por galleta rallada dándoles forma de huevo de gallina y se fríen en abundante aceite. Aparte se pican una o dos escarolas muy blancas y se

LA LUCHA ENTRE DOS CAMARADAS



Propague V. «PENTALFA»

El entretenido juego del Balón es el principal pasatiempo en los campos desnudistas, en cuyo cuadro deberían mirar los viejos verdes y achacosos...

BESOS INOCENTES DE NIÑOS...



Cuadro de ternura y de pureza afectiva, en plena Naturaleza.

mos enemigos del nudismo se atreven a negar los beneficios que su práctica reportaría para la salud. Todos reconocen, en efecto, que el nudismo sería el remedio para muchos males de la humanidad, si la gente, para practicar el nudismo, no necesitara andar desnuda.

—El nudismo me parece muy bien—me decía una señora—. Lo único que no me gusta del nudismo es el desnudo.

No es «su» desnudo, precisamente, lo que desagrada a la gente. Lo que motiva serias resistencias es el desnudo colectivo. A eso se refería la señora. A eso se refiere todo el mundo cuando habla del desnudo: al desnudo de otra persona, a la visión de desnudo ajeno, puesto que el desnudo nuestro no es desnudo ni es nada.

El desnudo nuestro, debido a lo acostumbrados que estamos a él, es la cosa más natural del mundo.

—Pues el desnudo del vecino también será la cosa más natural del mundo cuando nos acostumbremos a él, cuando el espectáculo de un hombre o de una mujer desnuda sea tan habitual y corriente como debería ser.

Y ahí se arma la discusión sobre el aspecto moral del nudismo.

EL DESNUDISMO ES LA MORAL

—Jamás nos acostumbraremos a ese espectáculo—responden los opositores—. El hombre tiene conceptos morales que se lo impedirían.

—Entonces quiere decir que los conceptos morales sirven para crear la inmoralidad—insisten los nudistas—. Si hemos nacido desnudos, como es público y notorio, según ustedes es gracias a los conceptos morales que hemos perdido la inocencia. Observen el caso de los animales: como no tienen conceptos morales, andan desnudos con la mayor moralidad del mundo. Nosotros, según ustedes, jamás seremos capaces de ser tan inocentemente morales como los animales, debido, precisamente, a que tenemos conceptos de moralidad. ¡Bonita moralidad la nuestra!

—Esos son sofismas. Lo cierto es que, para tomar sol y estar en contacto con la naturaleza, no es necesario citar a las relaciones. Uno solo, tranquilamente, puede buscarse un lugar apartado...

—Sí, es claro: unas diez hectáreas para cada uno. Yo quiero ver qué diría usted si le tocara ir a tomar sol a Santiago del Estero.

Y la discusión sigue, interminable e inútilmente. Nadie convence a nadie. Por ahí, cuando más, el nudismo cuenta con un nuevo adepto. Pero, de todos modos, son muy pocos los que entran a discutir el problema en su tercer aspecto, estéticamente.

EL DESNUDISMO ES LA ESTETICA

Llegado a ese terreno, hay muchos que exclaman:

—Sí, será todo lo saludable que se quiera. Hasta convengo en que pueda ser una necesidad higiénica. Pero la estética también tiene sus exigencias. Y desde el punto de vista estético, el nudismo es espantoso.

—¡Horrible! ¿Se da cuenta usted de lo desagradable que debe ser el espectáculo de una mujer obesa, paseándose en cueros?

No falta el chistoso que pone de ejemplo a una conocida:

—¿Se imaginan a doña Fulana de Tal en un campamento nudista?

Estallan las carcajadas. Luego, al único que sigue siendo partidario del nudismo, lo rematan de este modo:

—No, querido sácate del mate eso del nudismo. Es un espectáculo ridículo. Además, vos sois el menos indicado para ir a uno de esos campamentos. Acuérdese de que tiene las piernas flacas y combadas. Y no sólo vos: la mayoría. Date cuenta a éste paseándose con la barriga al aire. ¡Déjate de nudismo! Ten en cuenta que andando desnudo no hay caso de que el sastre nos arregle la figura con rellenos.

Y ahí se acaban los nudistas. Más que la moral, el verdadero enemigo del nudismo es el ridículo. Cuando se plantea la crítica estética en la forma que he relatado, los partidarios del nudismo desaparecen como por encanto.

Pues bien; esa crítica es falsa. Voy a tratar de demostrarlo, no porque sea partidario del nudismo, sino porque soy partidario de la verdad.

EL DESNUDISMO ES REGENERACION

Y la verdad, en principio, es que no hay nada más ridículo que un hombre desnudo. Un hombre desnudo se comporta de manera distinta a cuando está vestido. Acciona en forma diferente. Pierde seguridad y aplomo. Pero no hay que olvidar que ello se debe a que el hombre tiene la costumbre de andar vestido.

Precisamente, porque anda vestido, es que el hombre no sabe andar desnudo. Pero si se acostumbrara a andar desnudo, vería cómo al poco tiempo resultaría ridículo andando vestido. Tan ridículo como ahora resulta cualquier salvaje si se le pone un cuello palomita.

Es que el hombre no se acostumbra a considerarse como un animal de costumbre. Es a lo único a que no se acostumbra. Si se observara un poco, comprendería que, al poco tiempo de andar en cueros, cuando se olvidara de que está desnudo, se comportaría con elegancia y hasta con cierta dignidad.

Sí, señor director; es a fuerza de vestirse que el hombre ha descuidado su cuerpo. Pero estoy seguro de que, si anduviese desnudo cuidaría su barriga y sus piernas del mismo modo que ahora cuida las solapas de su saco. Los primeros campamentos nudistas serían ridículos, pero estoy seguro de que al poco tiempo, gracias al nudismo, precisamente, habría menos mujeres obesas y menos hombres con piernas de alambre.

Más todavía: así como ahora, a causa de andar vestidos, hemos llegado a andar elegantemente vestidos, del mismo modo, con la práctica del nudismo, llegaríamos a andar elegantemente desnudos.

Sí, señor director: en el caso de que los campamentos de nudistas tuviesen éxito, no resultaría extraño oír decir al paso de cualquiera de ellos:

—¡Mira qué elegantemente desnudo va ese tipo!

Lo cual, evidentemente, sería más lógico y más saludable que los elogios que ahora se dedican a la sastrería donde nos vestimos.

Porque debemos convenir en que la fortaleza y el vigor de la especie están ahora en manos de los sastres.

BUSTER KEATON

Sección práctica de Cocina Racional y Compatible, a cargo de Ramona Perera

Sopa tostada al horno

Se hierve col rizada tierna con regular cantidad de agua, y con el caldo que se obtiene se puede preparar una sopa. Se colocan rebanaditas tostadas de pan moreno en una cazuela o fuente honda refractaria. En un almirez se machaca un diente o dos de ajo; un trozo de morrón asado o de conserva; cuatro o cinco setas fritas de antemano y unas hojas de perejil; cuando los ingredientes se han convertido en una pasta se echa en una sartén con aceite, y antes de que empiece a tomar color se añaden unos tomates pasados por tamiz, y al estar la salsa a punto se vierte sobre el pan. Se añade el caldo de la col mezclado con un picadillo de ocho o diez almendras tostadas y se pone la fuente o cazuela al horno para que tome color la superficie. Esta sopa ha de quedar con muy poco caldo.

Croquetas de col en lecho

La col que se ha cocido y separado del caldo se pone en una fuente bien picadita. En una sartén se pone un trozo de mantequilla o unas cucharadas de aceite, y al estar caliente se le echa dos o tres cucharadas soperas de harina blanca de trigo, y antes de que tome color se le echa un chorrito de agua o caldo sobrante de la col y se deja que cueza unos minutos hasta que esté bien espesa la salsa; se retira la sartén de la lumbre y la salsa se incorpora a la fuente donde está la col, añadiendo huevos, trocitos de nueces peladas, un poco de galleta blanca rallada, una trufa picadita y un poco de salsa de tomate. Se mezcla bien, se toman porciones de la pasta, se pasan por galleta rallada dándoles forma de huevo de gallina y se fríen en abundante aceite. Aparte se pican una o dos escarolas muy blancas y se

LA LUCHA ENTRE DOS CAMARADAS



El entretenido juego del Balón es el principal pasatiempo en los campos desnudistas, en cuyo cuadro deberían mirar los viejos verdes y achacosos...

Propague V.
«PENTALFA»

BESOS INOCENTES DE NIÑOS...



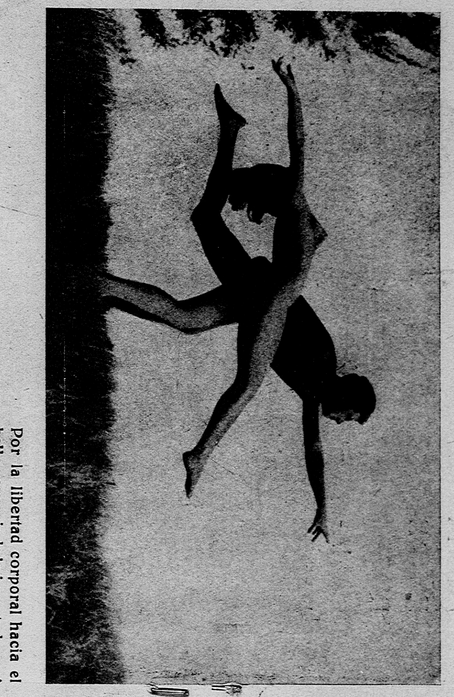
Cuadro de ternura y de pureza afectiva, en plena Naturaleza.

ENTRE ALAMOS



¡Al fin solo!

VAMOS HACIA ADELANTE DONDE SE LEVANTA EL SOL!



Por la libertad corporal hacia el bello porvenir de la juventud sana!

¡OH CIELO DE LA LIBERTAD, YO TE SALUDO!

TRABAJANDO PARA LA INSTALACIÓN DE UN CAMPO LIBRECULTURISTA



El trabajo no mancha.

La mujer que ama a la luz es mujer libre y sabia.

CUERPOS DESNUDOS AL SOL: CLAVE DE LA SALUD Y DE LA VIDA!

Trate de ser usted buen naturista y comprenderá la necesidad de la vida lejos de la falsa civilización, al aire libre donde la paz y la salud dan optimismo al hombre!

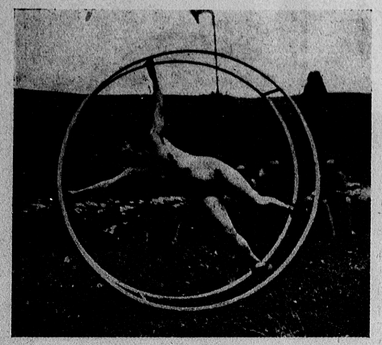


Insignias de la estrella «Pentalfa» de cinco puntas, tenemos a disposición de quien las pida a 2 pesetas cada una. También se envían contra-reembolso. Tenemos para señoras y caballeros

EL DESNUDISMO EN FAMILIA:

Amigos de «Pentalfa» en un rincón soleado del Parthenon el domingo, día 8 de enero.

LA MUJER DEL ARO



Otro de los entretenimientos en campos libreculturistas que ayudan a desarrollar los músculos y a educar el cuerpo.

Este grabado lo hemos tomado de una tarjeta postal de la Asociación Pacifista de Zurich. También nosotros la hemos impreso en forma de postal y la vendemos a 0'05 cada una, y a 4'50 el 100 para repartir como propaganda.

—

PENSAMIENTOS PACIFISTAS CONTRA LA GUERRA:

—Mientras se maten animales, se matarán hombre entre sí.

Dr. Paul Carton

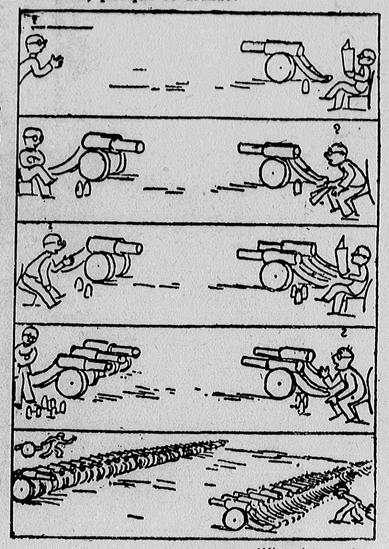
—El cuartel es la Escuela del crimen.

Conde León Tolstoy

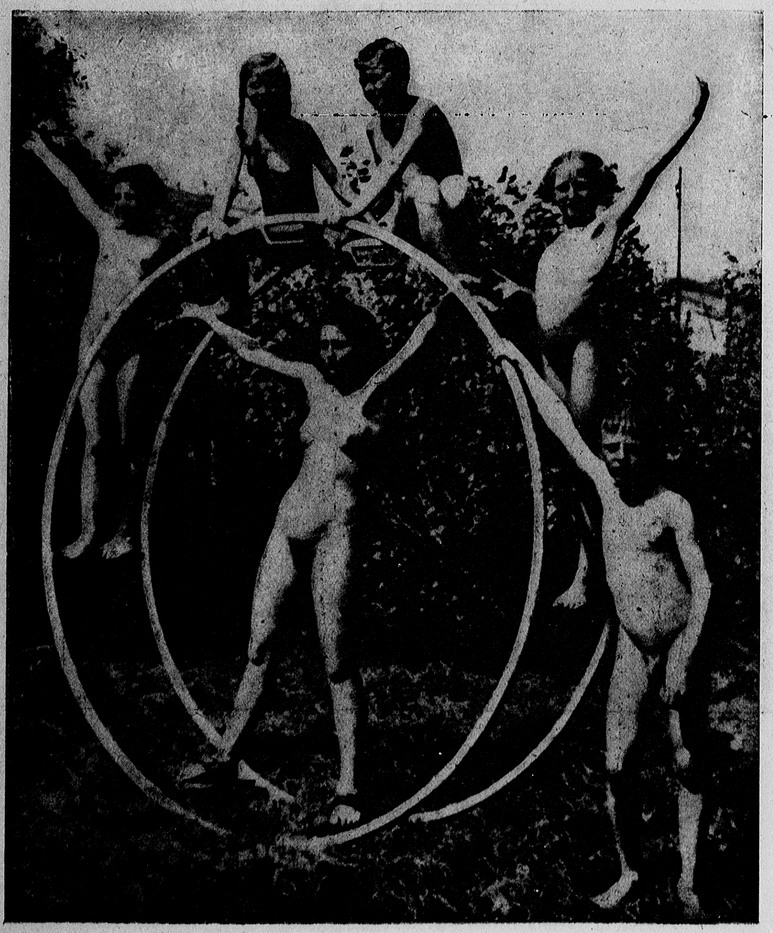
—

La alimentación a base de carnes atrae a la sangre!

La Paz Mundial que preparan nuestros ministros carnívoros.
Y tú, porqué te armas?



(Historieta muda)



JUEGOS RISAS Y DESNUDO

En plena natura las almas se elevan a medida que el cuerpo se purifica.

colocan en una fuente plana y se adorna con rodajitas de zanahoria cocida. A la orilla se colocan las croquetas y el centro se adorna con tomates bien lisos y duros que se parten por la mitad, se les quita las simientes y se rellenan de salsa mayonesa, y por encima de cada mitad de tomate relleno de salsa se echa un poquito de perejil finamente picado. Este plato, si se sabe preparar con guso, es de muy buen efecto.

Huevos en conchas

Se untan conchas de loza refractaria con abundante mantequilla; en cada una se casca un huevo, cuidando no se rompa la yema. Se empolvorea con un poco de galleta rallada y un poquitín de queso duro de bola. Se colocan las conchas al horno, retirándolas al momento de cuajar los huevos. Sobre cada huevo se coloca un gajito muy menudo de limón como adorno. Se sirven en seguida.

PENSAMIENTOS TROFOLÓFICOS

La masticación perfecta y la insalivación abundante son bases fundamentales para una digestión normal.

—

Es conveniente comer siempre algo, por lo menos, de *ensaladas crudas*, en cada comida porque así damos algunas sales disolventes en los tropiezos de la digestión, para que el paso de los elementos sea más normal.

—

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

—

La naturaleza de todas las enfermedades es la misma: difieren solamente según el lugar que ocupan. La esencia es una, así como una es, la causa que las produce. Lo más importante no es precisamente el nombre que las distingue y su separación, si bien se diferencian algo entre sí, sino el reconocer que siempre permanecen siendo las mismas, aun llevando diferente nombre. — HIPÓCRATES.

—

El hombre quiso ser superior a la sabia Naturaleza y se ha equivocado; todas sus enfermedades provienen de sus desarreglos tróficos por la mala combinación de los alimentos.—Prof. N. CAPO.

—

No es el médico ni sus medicinas las que curan las enfermedades, sino la Naturaleza, si bien el médico puede con su arte, ayudar a la Naturaleza a superar la fuerza contra los males que oprimen al cuerpo internamente.—HIPÓCRATES.

—

Que tu alimento sea tu única medicina y que tu medicina sea tu único alimento.—HIPÓCRATES.

—

...y con este sistema hipocrático, verdaderamente científico, es como conseguimos, en todas las ocasiones, la fuerza y voluntad para seguirlo, la inmunidad natural contra todas las enfermedades.—Prof. N. CAPO.

—

No deje de ver usted la película libreculturista «Nudismo Integral, educativa y moral. Lea usted el prólogo de Pierre Vachet en este texto.

OPINIONES

EDICIONES Y PUBLICACIONES PENTALFA

Muy señores míos: Atendiendo a su petición me complazco en darles mi opinión sobre «Pentalfa» y la labor realizada por sus publicaciones:

Opino que «Pentalfa» es la antorcha que ha de alumbrar las mentes, y borar el falso concepto de la moral y el obscurantismo con que la religión Católica ha esclavizado a la Humanidad; la que va directamente a la regeneración de la especie y a formar una raza digna de llamarse humana y por lo tanto de vivir en sociedad.

Tanto el desnudismo como la alimentación natural, creo que son dos factores que han de contribuir poderosamente a la felicidad de la Humanidad, cosa imposible de alcanzar por el camino hasta hoy seguido a pesar de los grandes inventos y de la pretendida civilización.

RAUL SEBASTIAN.

Sr. Dr. de «Pentalfa».

Muy señor mío: Atendiendo a su petición me complazco en darle mi opinión sobre «Pentalfa» y la labor realizada por sus publicaciones.

Opino que es útil el naturismo tanto cuanto sea como medio, y nocivo en tanto y cuanto sea considerado como fin.

Considero lo vegetativo para vivir y no el vivir para lo vegetativo; salud, más salud no significa nada si no es empleada para satisfacción de nuestras facultades y obtención de fines cualitativos.

Para la buena marcha de la obra de «Pentalfa» hay que buscar, a mi entender, el máximo tecnicismo asesorándose en todo lo preciso de que sea siempre orientada por los que han obtenido en sus prácticas frutos efectivos.

J. MENSA GARZON

Nota de Redacción.—¿Cuál es, entonces, la finalidad de la vida para el señor Menza?

La salud física, con la cual se obtiene también una perfecta salud moral y espiritual no es una obtención de fines cualitativos? Para el bruto que vegeta es un ideal vivir la civilización, pero para el moderno civilizado y aburrido de las grandes urbes, es un ideal vivir en el campo practicando la vida libreculturista. Nos recordamos otra vez de Campoamor:

En este mundo traidor
nada es verdad ni mentira;
todo es según el color
del cristal con que se mira.

Señor don Nicolás Capo.

Muy señor mío: Por la presente tengo a bien dirigirme a usted deseándole un feliz año en compañía de su esposa, y un año más de prosperidad a la gran revista «Pentalfa», a la cual debo gran parte de mi salud; revista que me fué proporcionada por el médico naturista don Ricardo Soto Urrutia.

Digo que le debo la salud a «Pentalfa» y a su digno Director, porque he estado cerca de quince años en manos de los médicos alópatas, finalizando con una operación hace cuatro años, sin poder sanar, y entonces, aburrido, recurrí a la medicina naturista principiando con el profesor R. Tepper, después con el señor Soto y «Pentalfa», practicando el nudismo integral y la trofología alimenticia, obteniendo hasta hoy día una notable mejoría, no obstante haber tenido terribles luchas con la familia. Así que vayan mis más sinceros agradecimientos a «Pentalfa» y a su Director.

HERIBERTO SOLANAS SERRA

Santiago de Chile, 11 de enero de 1933.

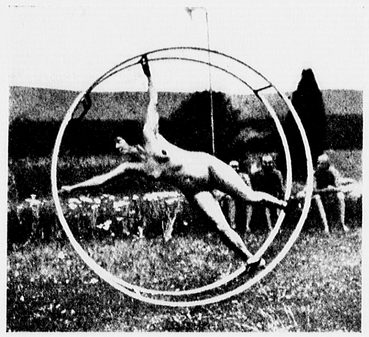
CALCULO ALGEBRICO

Bastante se ha discutido y muchos esfuerzos se han hecho para reglamentar el nudismo en Barcelona.

Apesar de que nuestra ciudad ofrece alguna característica para poder formar un numeroso grupo compacto de nudistas nos vemos en el lamentable caso que sus elementos están completamente diseminados y hasta la hora presente nadie ha tenido la virtud de poderlos conjugar y hacerlos afines. ¿Son éstos, los que estamos pasando, trámites que es necesario llenar para llevar a cabo obra tan gigantesca y tan beneficiosa para la humanidad? Seguramente que sí. Pero también es hora ya de que nos demos cuenta de cuantos somos y lo que valemos cada uno.

Es necesario saber los que somos verdaderos nudistas; es necesario saber cuantos son los que sentimos el nudismo; es necesario, por fin, estudiarlo, aritméticamente, como si hiciéramos un sencillo problema de *extracción de raíces*, y después, cuando conozcamos la ra-

LA MUJER DEL ARO



Otro de los entretenimientos en campos libreculturistas que ayudan a desarrollar los músculos y a educar el cuerpo.

Este grabado lo hemos tomado de una tarjeta postal de la Asociación Pacifista de Zurich. También nosotros la hemos impreso en forma de postal y la vendemos a 0'05 cada una, y a 4'50 el 100 para repartir como propaganda.

—

PENSAMIENTOS PACIFISTAS CONTRA LA GUERRA:

—Mientras se maten animales, se matarán hombre entre sí.

Dr Paul Carton

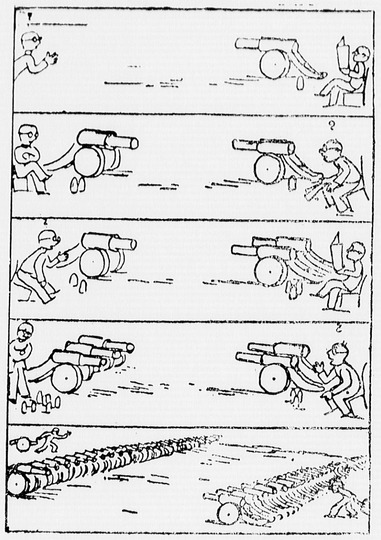
—El cuartel es la Escuela del crimen.

Conde León Tolstoy

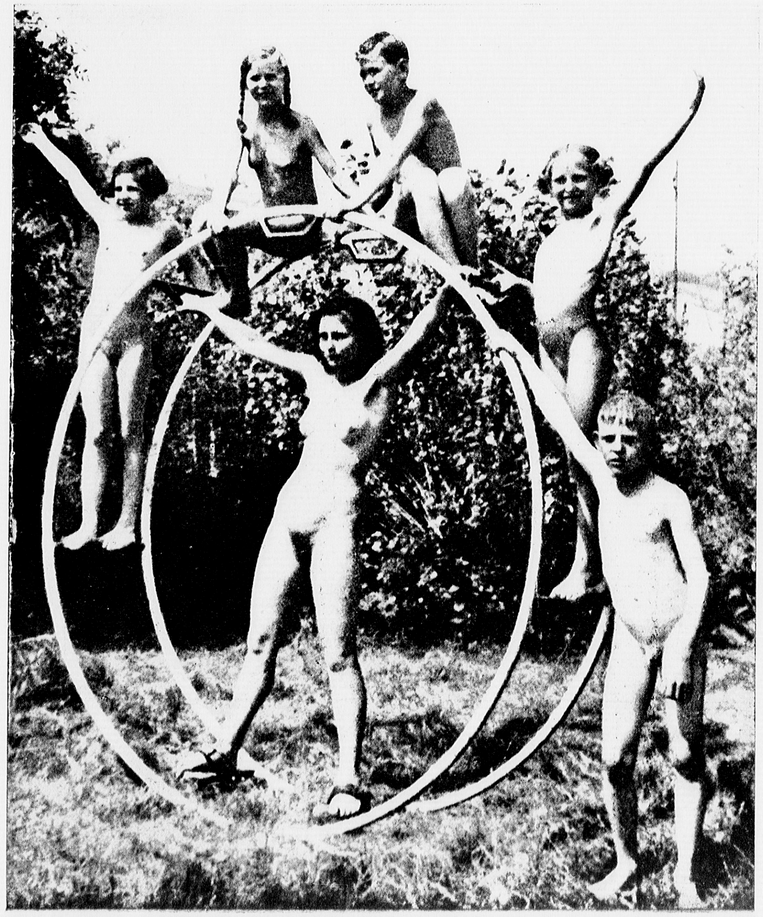
—

La alimentación a base de carnes atrae a la sangre!

La Paz Mundial que preparan nuestros ministros carnivoros.
Y tú, porqué te armas?



(Historieta muda)



JUEGOS RISAS Y DESNUDO

En plena natura las almas se elevan a medida que el cuerpo se purifica.

colocan en una fuente plana y se adorna con rodajitas de zanahoria cocida. A la orilla se colocan las croquetas y el centro se adorna con tomates bien lisos y duros que se parten por la mitad, se les quita las simientes y se rellenan de salsa mayonesa, y por encima de cada mitad de tomate relleno de salsa se echa un poquito de perejil finamente picado. Este plato, si se sabe preparar con guso, es de muy buen efecto.

Huevos en conchas

Se untan conchas de loza refractaria con abundante mantequilla; en cada una se casca un huevo, cuidando no se rompa la yema. Se empolvorea con un poco de galleta rallada y un poquitín de queso duro de bola. Se colocan las conchas al horno, retirándolas al momento de cuajar los huevos. Sobre cada huevo se coloca un gajito muy menudo de limón como adorno. Se sirven en seguida.

PENSAMIENTOS TROFOLÓFICOS

La masticación perfecta y la insalivación abundante son bases fundamentales para una digestión normal.

—

Es conveniente comer siempre algo, por lo menos, de *ensaladas crudas*, en cada comida porque así damos algunas sales disolventes en los tropiezos de la digestión, para que el paso de los elementos sea más normal.

—

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

—

La naturaleza de todas las enfermedades es la misma: difieren solamente según el lugar que ocupan. La esencia es una, así como una es la causa que las produce. Lo más importante no es precisamente el nombre que las distingue y su separación, si bien se diferencian algo entre sí, sino el reconocer que siempre permanecen siendo las mismas, aun llevando diferente nombre. — HIPÓCRATES.

—

El hombre quiso ser superior a la sabia Naturaleza y se ha equivocado; todas sus enfermedades provienen de sus desarreglos tróficos por la mala combinación de los alimentos.—Prof. N. CAPO.

—

No es el médico ni sus medicinas las que curan las enfermedades, sino la Naturaleza, si bien el médico puede con su arte, ayudar a la Naturaleza a superar la fuerza contra los males que oprimen al cuerpo internamente.—HIPÓCRATES.

—

Que tu alimento sea tu única medicina y que tu medicina sea tu único alimento.—HIPÓCRATES.

—

...y con este sistema hipocrático, verdaderamente científico, es como conseguimos, en todas las ocasiones, la fuerza y voluntad para seguirlo, la inmunidad natural contra todas las enfermedades.—Prof. N. CAPO.

—

No deje de ver usted la película libreculturista «Nudismo Integral, educativa y moral. Lea usted el prólogo de Pierre Vachet en este texto.

OPINIONES

EDICIONES Y PUBLICACIONES PENTALFA

Muy señores míos: Atendiendo a su petición me complazco en darles mi opinión sobre «Pentalfa» y la labor realizada por sus publicaciones:

Opino que «Pentalfa» es la antorcha que ha de alumbrar las mentes, y borar el falso concepto de la moral y el obscurantismo con que la religión Católica ha esclavizado a la Humanidad; la que va directamente a la regeneración de la especie y a formar una raza digna de llamarse humana y por lo tanto de vivir en sociedad.

Tanto el desnudismo como la alimentación natural, creo que son dos factores que han de contribuir poderosamente a la felicidad de la Humanidad, cosa imposible de alcanzar por el camino hasta hoy seguido a pesar de los grandes inventos y de la pretendida civilización.

RAUL SEBASTIAN.

Sr. Dr. de «Pentalfa».

Muy señor mío: Atendiendo a su petición me complazco en darle mi opinión sobre «Pentalfa» y la labor realizada por sus publicaciones.

Opino que es útil el naturismo tanto cuanto sea como medio, y nocivo en tanto y cuanto sea considerado como fin.

Considero lo vegetativo para vivir y no el vivir para lo vegetativo; salud, más salud no significa nada si no es empleada para satisfacción de nuestras facultades y obtención de fines cualitativos.

Para la buena marcha de la obra de «Pentalfa» hay que buscar, a mi entender, el máximo tecnicismo asesorándose en todo lo preciso de que sea siempre orientada por los que han obtenido en sus prácticas frutos efectivos.

J. MENSA GARZON

Nota de Redacción.—¿Cuál es, entonces, la finalidad de la vida para el señor Menza?

La salud física, con la cual se obtiene también una perfecta salud moral y espiritual no es una obtención de fines cualitativos? Para el bruto que vegeta es un ideal vivir la civilización, pero para el moderno civilizado y aburrido de las grandes urbes, es un ideal vivir en el campo practicando la vida libreculturista. Nos recordamos otra vez de Campoamor:

En este mundo traidor
nada es verdad ni mentira;
todo es según el color
del cristal con que se mira.

Señor don Nicolás Capo,

Muy señor mío: Por la presente tengo a bien dirigirme a usted deseándole un feliz año en compañía de su esposa, y un año más de prosperidad a la gran revista «Pentalfa», a la cual debo gran parte de mi salud; revista que me fué proporcionada por el médico naturista don Ricardo Soto Urrutia.

Digo que le debo la salud a «Pentalfa» y a su digno Director, porque he estado cerca de quince años en manos de los médicos alópatas, finalizando con una operación hace cuatro años, sin poder sanar, y entonces, aburrido, recurrí a la medicina naturista principiando con el profesor R. Tepper, después con el señor Soto y «Pentalfa», practicando el nudismo integral y la trofología alimenticia, obteniendo hasta hoy día una notable mejoría, no obstante haber tenido terribles luchas con la familia. Así que vayan mis más sinceros agradecimientos a «Pentalfa» y a su Director.

HERIBERTO SOLANAS SERRA

Santiago de Chile, 11 de enero de 1933.

CALCULO ALGEBRICO

Bastante se ha discutido y muchos esfuerzos se han hecho para reglamentar el nudismo en Barcelona.

Apesar de que nuestra ciudad ofrece alguna característica para poder formar un numeroso grupo compacto de nudistas nos vemos en el lamentable caso que sus elementos están completamente diseminados y hasta la hora presente nadie ha tenido la virtud de poderlos conjugar y hacerlos afines. ¿Son éstos, los que estamos pasando, trámites que es necesario llenar para llevar a cabo obra tan gigantesca y tan beneficiosa para la humanidad? Seguramente que sí. Pero también es hora ya de que nos demos cuenta de cuantos somos y lo que valemos cada uno.

Es necesario saber los que somos verdaderos nudistas; es necesario saber cuantos son los que sentimos el nudismo; es necesario, por fin, estudiarlo, aritméticamente, como si hiciéramos un sencillo problema de *extracción de raices*, y después, cuando conozcamos la ra-

dical del número de los que hoy se titulan nudistas, estudiaremos la potencia de que nos podamos valer y la elevaremos al exponente que corresponda.

Ejemplo: Estudiar la compra de un campo que reúna las condiciones por nosotros deseada. Ver cuantos de nosotros estamos dispuestos a pagar, entre todos, de propiedad u alquiler dicho campo y aquí tendremos la *radical*.

Estudiar, entre todos los que formen la radical, la conveniencia de dedicar este campo de nudismo en sentido familiar o en sentido popular y sumar cada uno de los recursos que dispongamos y que lo denominaremos *exponente*, y después de esto trabajar con ahinco, lo que resultará que efectuamos la operación de multiplicar.

Y nada más por hoy, esta es mi opinión.

G. GRAO.

LOS HOMBRES DE LA LUZ

NO COMIERON CARNE:



Los filósofos cuyo grabado encabeza estas líneas, pueden ser divididos en dos grupos: los que fueron a la verdad por medio del corazón y los que llegaron a ella por la razón. Al primer grupo pertenecen Agustín, Platón, Tomás de Aquino, Wagner, Tolstoi, Washington; al segundo, Leibnitz, Newton, Cuvier, Franklin, Edison, Buffon... todos ellos son nuestros grandes amigos de la Historia; los jalones del sendero, los postes indicadores de la larga ruta de la perfección. Fueron sencillos, sabios, buenos y por ello observaban la ética que le impone a todo ser elevado su propia evolución, el desarrollo de su conciencia que le dicta aquello que no sabe reconstruir... y fueron vegetarianos, el imperativo de respetar pues si ser filósofo no es una consecuencia de ser vegetariano, ser vegetariano es una consecuencia de ser filósofo.

¿Y qué es, en suma, ser filósofo? Ser filósofo es tener una verdad relativa propia, que no nace de extrañas sugerencias; visión directa completamente individual, nacida del constante análisis de nosotros mismos y de cuanto nos rodea. Cuando este proceso de análisis de nosotros mismos se sigue larga y pacientemente, el hombre aprende a pensar por sí mismo, a comprender la vida, a respetarla en todo y en todos. Este respeto hizo descender del caballo a Franklin para restituir unos pájaros a su nido; esa visión directa de la vida hizo exclamar a Platón: «No seáis amigos de Platón; sedlo de la verdad».

¿Qué es la verdad? ¿Quién osará definirla? Nadie. Definir es rebajar la idea, falsearla. Cada criatura tiene que crear su propia verdad. Cuando esto consigue, germina en su cerebro la necesidad de amar, de proteger a todos los reinos de la Naturaleza. El ansia de perfección es el único deseo del hombre plenamente desarrollado, que por serlo, es hermano mayor de la raza y orgullo de todos.

Vegetarianos fueron los grandes hombres del pasado; vegetarianos son los verdaderos grandes hombres del presente, y vegetarianos serán todos los grandes hombres del porvenir; no porque el vegetarianismo se abrogue la idea sectaria de que sólo por su medio se llega a la plenitud,

sino porque siendo el hombre un compuesto de tres elementos, como son el cuerpo físico, la emoción y la mente, el cuerpo regula los otros dos principios y una alimentación sencilla y racional asociada al uso discreto de los agentes naturales, luz, sol, aire y agua, producirán, en nuestro organismo, un estado de armonía, de euforia, indispensables al normal funcionamiento de mente y emoción.

No comieron carne, esto afirma el encabezamiento de estos grabados; no come carne el verdadero filósofo, os lo aseguro.

Sabéis que la ley del más fuerte es el principio del salvaje, del reino animal.

La visión de la verdad sólo viene al que se va despojando de sus instintos inferiores, al que no lucha con los demás por estar empeñado en la más susblime de las luchas: la lucha consigo mismo.

Valencia. J. PIÑANGO

NOTICIAS Y COMENTARIOS

«NUDISMO INTEGRAL

No deje de ver usted esta interesante producción de Selecciones Chaves, de París, película de cultura y de propaganda Libreculturista de 2000 metros. ¡Sensacional novedad para Barcelona!

NIÑA MODELO SE BUSCA

Artista pintor desea niña de 8 a 10 años para modelo de sus producciones al desnudo, preferible rubia e inglesa, para posar en bosques de las afueras de Barcelona, dos veces a la semana. Razón en esta administración.

«CLAVE DE LA VIDA Y DE LA SALUD»

Este es el título de un reciente libro que el conocido profesor Demetrio Salas M., de Chile, acaba de dar a la Editorial Nascimento y ésta de lanzarlo al público. Es un gran estudio de la célula, del protoplasma vital, de la Energética química y de la Energética nerviosa con lo que hace formar el equilibrio de la asimilación y desasimilación. Es una obra única en su género y la más documentada en los conflictos físicos-biológicos. Escrita en lengua científica, pero al alcance de todos por su reducción sintética. No podemos resistir a la tentación de abrazar a su autor aunque sea espiritualmente por el espacio que nos separa. Es una obra de vital importancia para los desnudistas y trofólogos por tratar en ella de una manera magistral y contundente de la necesidad de la tonificación de la célula físico-nerviosa. Cada página de este libro de oro es una condensación de ciencia natural acumulada por el estudio de un siglo, pero como que el libro contiene 335 páginas, tenemos en él 335 siglos de estudios científicos naturales desde que se inició la vida del hombre en la Tierra hasta nuestros días. Pero lo importante del libro es que es útil y se refiere al hombre precisamente. Desde las substancias plásticas y las alcalinas hasta el aureamiento de la epidermis en la libertad absoluta de nuestro cuerpo campea con suerte y lógica optimista en todo el libro.

Alentamos al Profesor y amigo Salas a proseguir los estudios científicos de la nutrición de la vida, para que no desmaye en fabricar dones de oro para el Mundo, y esperanzados estamos que en día no lejano nos presentará, en forma de libro también, adisoladas las investigaciones, por su peclara inteligencia, sus *experiencias personales* (no opiniones de P. Carton o de otros) sobre el tan debatido tema de las compatibilidades e incompatibilidades químicas de los alimentos entre sí, y su opinión sobre Trofología y Trofoterapia. ¡Mientras tanto, salud!

MANZANA DE ORO

Tomo ilustrado de 200 páginas a . . . . . 5 pesetas
(p dalo V. para sus niños)

NUESTRAS REUNIONES Y FIESTAS:

El día 5 de marzo, reunión: plaza de España a las 8, iremos al Parthenon campo cercado que poseemos en Gavá, como igualmente el domingo 12 y el 19 y el día 26 fiesta literaria en la calle Alcoy, 2 y 10, a las 5 de la tarde.

INSIGNIAS PARA LA SOLAPA

Avisamos a todos aquellos que nos habían solicitado insignias de la estrella «Pentalfa» que disponemos de una partida nueva y que se envían al precio de 2 pesetas cada una.

El Profesor Capo en Valencia

Por el desarrollo integral del Naturo-Desnudismo y a pedido de numerosos amigos Libreculturistas, trofólogos y naturistas de Valencia, el Prof. N. Capo llegará el día 16 de marzo y volverá el día 21 a Barcelona.

Dará una conferencia sobre la Libre Cultura en Barcelona y en el extranjero, en el Ateneo Científico de Valencia. Los que deseen consultar con el Prof. N. Capo, pueden hacerlo en Benetúser, en casa de la Sra. Carmen Cortés, calle Real Madrid, 4, el viernes 17 y el sábado 18.

La Conferencia estará organizada por "Gimnos Club" de Valencia.

Por no disponer de tiempo el Prof. N. Capo no irá a Alcoy, a Gandía y a Elche, como se ha anunciado, y sólo permanecerá esos 4 días en Valencia.

FERNANDO SERRANO

Almacén de plátanos y naranjas

500 naranjas buenas, 25 pesetas, a domicilio

S. Gerónimo, 6 - BARCELONA - Teléf. 17104

JOVEN ENAMORADO

Estudioso agricultor naturista trofólogo, de veinticuatro años de edad, con suficiente tierra para fundar una Colonia Naturista, residente en la provincia de Alicante donde hay un clima magnífico, desea correspondencia con una joven formal naturista o vegetariana para fines matrimoniales. Edad, de dieciocho a veinticuatro años. Se facilitarán las señas en esta redacción. Escribir a las iniciales B. B.

GOBERNANTA NATURISTA

Se desea señora o señorita de 25 a 35 años, culta, vegetariana y que agrade excursiones y playa, para regentar casa-torre de señor solo, extranjero y vegetariano. Razón en esta Administración.

CABALLERO Y NOVIO

Caballero formal, naturista, solicita correspondencia con señora o señorita de treinta a cuarenta años, que profese el mismo régimen, para fines matrimoniales. Escribir a José Arana Sarmiento, Coto Doñana, Sanlúcar de Barrameda (Cádiz)

LA SOCIEDAD NATURISTA CULTURAL DE ALCOY SALUDA A LA JUVENTUD DE ESPAÑA Y DEL MUNDO NATURISTA

Mientras la Humanidad, en el fondo de las bodegas y de los prostíbulos se deshonra, una juventud nacida y formada por las ideas naturista lucha para abrir nuevos horizontes en el espacio iluminado de la Naturaleza. Nosotros, galeotes del porvenir, portadores del amor, intérpretes de la Cultura y de la Libertad, vamos a cantar las bellezas de la Vida natural y racional, para que en no lejano día, podamos ver una legión de jóvenes confundirse entre los frondosos ramajes de las románticas

alamedas en la Naturaleza, llenos de alegría y de amor. Queremos ver jóvenes alegres que encarnen las virtudes excelsas de la Humanidad libre que se avecina. Queremos ser de los primeros en practicar la vida cantada por los pensadores de las ideas libres y naturales. En nosotros, los vicios y los prejuicios han de desaparecer; mientras subsistan, el sol de la Libertad, no podrá acariciar nuestro mundo interno, tan querido. Para que así no sea, con la potencia de un Miguel Angel y la inspiración de un Alfredo de Vigni, responderemos para romper las murallas detentadoras de las bellezas y de las libertades de la Vida. Nuestro emal ha de ser la armonía, porque sin armonía, no puede haber libertad, ni tampoco salud y alegría. ¿Y qué es la Vida sin libertad, sin salud y sin alegría? Escombros, cadáveres insepultos, tragedia, en fin, rosales sin flores y llenos de espinas.

Desde estos momentos, declaramos la guerra sin cuartel a los viejos impuros, al pesimismo destructor de iniciativas y a las malas pasiones. LAS JUVENTUDES NATURISTAS han de ser fragua purificadora de los dolores, de las fealdades de la Humanidad esclava.

¡Juventud que ansías redimirte! Ingresa en las JUVENTUDES NATURISTAS, que en ellas encontrarás el amor, la salud y la libertad.

«HELIOTERAPIA Y ARENACION EN LAS PLAYAS»

De nuestro amigo el profesor Joaquín Blanco, de Mar del Plata, hemos recibido este bien presentado librito con varias fotografías, cuyo envío, como el de que revista «Naturismo», agradecemos infinito. ¡Animo y adelante!

EXCURSIONES DE LA SOCIEDAD NATURISTA (Raurich, 14, pral.)

Día 5.—A la pineda de Gavá; salida a las siete, por el apeadero del paseo de Gracia. Presupuesto: 2 pesetas.

Día 12.—Al castillo de Fels, por Gavá; salida a las siete, por el apeadero del paseo de Gracia. Presupuesto: 2 pesetas.

Día 1.—Salida de Rítmica a San Feliu de Llobregat; habrá un concurso de foto-film; salida a las siete, por el apeadero de Gracia y por la plaza de España a las siete. Presupuesto: 2 pesetas.

Días 25-26.—Al Pirineo Berejada; detalles en Secretaría.

Día 26.—A Gavá para buscar campo; salida a las siete, por el apeadero del paseo de Gracia. Presupuesto: 2 pesetas.

Día 2 de abril.—Al Fígaro, Tagamanent, Riera del Avencó y Aiguafreda; salida a las seis y cuarto, de la estación del Norte. Presupuesto: 4'50 pesetas. El jueves día 30 de marzo habrá una velada cultural de rítmica, proyectándose las películas que se filmen en la salida del día 19, siendo explicadas por el compañero Busquets. Además se proyectará la película de la Ufa, «Estética». También se notifica que las secciones de rítmica empezarán el día 9 de abril y todos los viernes, de ocho a nueve de la noche. Para asistir a dichas secciones hay que inscribirse en Secretaría. Las secciones de Gimnasia Sueca tendrán lugar los lunes y miércoles, de ocho a diez de la noche, y los viernes, de nueve a diez.

EL NATURISMO EN BADALONA

En Badalona, el «Centro de Cultura Social» invitó al Pueblo de Badalona, y, especialmente, a los trabajadores, a la *Conferencia* que se celebró el día 8 de febrero, a las nueve de la noche, en el local de la Federación de Sindicatos, Conquista, 57 y 59, en la que el profesor señor Capo con el tema «El Naturismo como medio de Regeneración Humana», tuvo un gran éxito por que el conferenciante dió tribuna libre y se discutió el tema sexual y las masturbación en los niños.

LOS GIROS BANCARIOS

Rogamos a todos aquellos que tienen a bien enviarnos dinero por intermedio de Bancos que lo hagan por el Hispano Americano o bien el Royal of Canadá, sobre Barcelona, y no sobre Madrid como han hecho algunos y nos han imposibilitado el cobro. También rogamos tengan en cuenta que han de ser dirigidos a nombre del Director, el profesor Nicolás Capo, y enviar carta aparte explicando el destino que hemos de darle a su dinero. Suplicamos, por último, que cuando firmen sus cartas los amigos, pongan al pie bien claras las señas del domicilio y la población, y escribir bien claro.

BANQUETE VEGETARIANO DE HOMENAJE AL CULTO NATURISTA, CONCEJAL DEL AYUNTAMIENTO DE BARCELONA, D. MIGUEL OLLE

Numerosos amigos y socios de la Escuela «Pentalfa» han ofrecido un banquete vegetariano de simpatía y homenaje al señor Ollé, por su labor cultural en el Ayuntamiento de Barcelona, para el domingo 26 de febrero, a la una de la tarde, servido, no solamente sin substancias de cadáveres ni alcohol, sino que también dentro de la más estricta compatibilidad química de los alimentos, teoría científica ésta que propaga nuestra Escuela como fundamento para evitar las enfermedades, inclusive los catarros y la gripe, para bien de la raza y de la humanidad.

MENU TROFOLOGICO

Entremeses variados con mayonesa.
Caldo filosófico.
Primer plato: Canalones vegetarianos.
Segundo plato: Alcachofas trufadas.
Tercer plato: Croquetas Nagel.
Ensaladas tiernas.
Pan Dextrín.
Postres: Nata, bizcochuelo almendrado y manzanas.
Bebidas: Café malta y jugo de manzanas.
Precio del ticket: 10 pesetas.

Los que deseen inscribirse tengan a bien hacerlo antes del día 24. Teléfono 79771.

Por la tarde se efectuará la fiesta naturista literaria.

COMO REMITIRNOS DINERO

Muchos amigos y suscriptores de América se quejan de que no pueden enviarnos dinero para la suscripción o para la adquisición de libros porque el respectivo Gobierno no les permite girar, debido a la gran crisis económica que se atraviesa. Bien. Pero eso no es más que una excusa; cuando hay buena voluntad y buena intención, ya busca cada cual el medio de hacernos llegar dinero, sin el cual no podemos servir ningún pedido, porque ya tenemos un archivo caudaloso de cuentas atrasadas más alto que los Andes, y aquí, en la imprenta, si no pagamos, no nos imprimen ningún papel. Perdonen la sinceridad, pero ésa es la verdad. ¡Pruebas tenemos! Los que en realidad son buenos pagadores ya nos han enviado dinero de una forma o de otra. La Comisión de Control no permite grandes cantiaddes, pero pequeñas, sí. Además, se nos puede remitir el dinero en carta certificada, en dólares o en pesos argentinos, o bien en libros.

¡Querer es poder!

NECESITAMOS EL NUMERO 145 DE *PENTALFA*

Para completar algunas colecciones de «Pentalfa» de 1932 nos faltan algunos números del 145 que quedó completamente agotado y rogamos a los que lo tengan y quieran desprenderse de él nos lo envie y nosotros le enviaremos un librito a su elección, quedándole muy agradecidos.

JOVEN NATURISTA

De 29 años, se ofrece para trabajos de escritorio, despacho u otra ocupación similar, tiene varios años de práctica, activo y buenos informes, sueldo módico. Dirigirse a esta Dirección, Pelayo, 60, 3.º

ACUERDAN NO TOMAR LAS ARMAS EN NINGUNA CIRCUNSTANCIA

París, 11. — A «Le Matin» le telegrafían de Londres que la Oxford Unión Association, que es el centro estudiantil de aquella Universidad, en una reunión celebrada acordaron que en ninguna circunstancia tomarían las armas. El acuerdo fué adoptado por 265 votos contra 53.—Fabra.

CONFERENCIAS DEL PROF. N. CAPO SOBRE TROFOTERAPIA

A petición de la Sociedad Naturista de Barcelona (Raurich, 14, pral.), el profesor N. Capo dará un cursillo de conferencias sobre Trofoterapia en el mes de abril, todos los jueves, de nueve a diez de la noche. Los temas son como siguen:

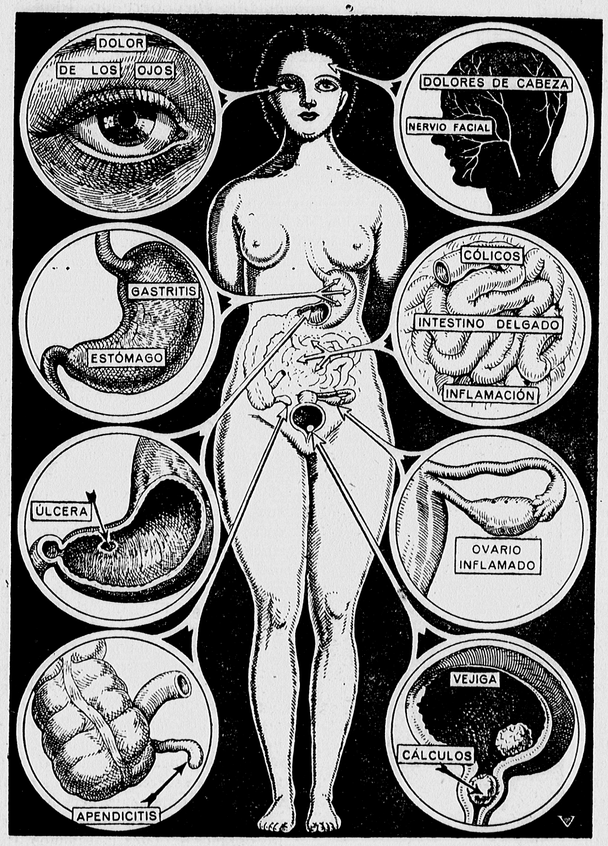
Primera: «La Trofoterapia en las enfermedades del estómago».
Segunda: «La Trofoterapia del hígado».
Tercera: «La Trofoterapia de los intestinos».
Cuarta: «La Trofoterapia de los riñones».

La entrada será libre.

MEDICINA NATURAL

POR EL
Doctor ADR. VANDER
Médico ex-director del Sanatorio de Medicina Natural, Leipzig, (Alemania)

ENCICLOPEDIA PRACTICA PARA EL TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES



Magnífico ejemplar en 4.º lujosamente encuadernado en tela

850 páginas

700 ilustraciones originales

Muchas láminas en colores

Un Atlas de Anatomía en colores

12.ª EDICIÓN
CORREGIDA Y AUMENTADA
1933

PRECIO 30 PESETAS
y una peseta para el correo certificado

Los pedidos de este libro deben de hacerse directamente a la calle Pelayo, 60, 3.º, Barcelona. Todos irán contra reembolso, o bien enviar antes el importe por el Banco o Giro Postal.

¿Ha pensado usted alguna vez a cuánto asciende cada año el dinero invertido en medicinas y productos farmacéuticos? ¿Ha tenido en su familia alguna persona atacada de una de estas enfermedades penosas e interminables que a veces arruinan un hogar o consumen las economías reunidas pacientemente durante largos años?... Entonces, usted deberá reconocer que el coste insignificante de este libro, que le dará valiosos consejos para prevenir y **curar las enfermedades, casi sin gasto alguno,** representa una cantidad irrisoria, permitiéndole, en cambio, introducir considerables economías en su presupuesto.

Sin una salud completa, es imposible que haya buen humor y bienestar. Si usted ama de verdad a los suyos, procure mejorar su felicidad poniendo a su alcance los **remedios naturales de curación** contenidos en este libro, verdadera joya que no puede faltar en ningún hogar. En él se describen todas las enfermedades, con **plan de tratamiento completo para su curación,** que va descrito con verdadero lujo de detalles y la máxima precisión y claridad, además de un índice que contiene más de **dos mil** materias. De todo cuanto se ha publicado hasta la fecha en este género, es sin duda alguna esta obra la que ha conseguido un éxito más resonante, como lo prueba la rapidez con que se han vendido todas las ediciones y los millares de testimonios de las curaciones obtenidas.

Hasta hoy, era costumbre presentar en ilustraciones, únicamente los órganos sanos y los enfermos. El autor ha habierto una nueva senda en este terreno, presentando además el funcionamiento de estos óganos, mediante **ilustraciones comparativas,** combinadas en una forma totalmente desconocida, lo que permite al lector comprender claramente la materia de que se trata sin necesidad del menor esfuerzo por su parte.

EL EDITOR

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

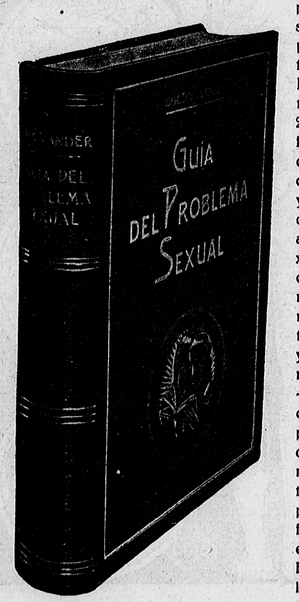
El mecanismo de los órganos visible por medio de grabados y esquemas demostrativos.

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 perjucios 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

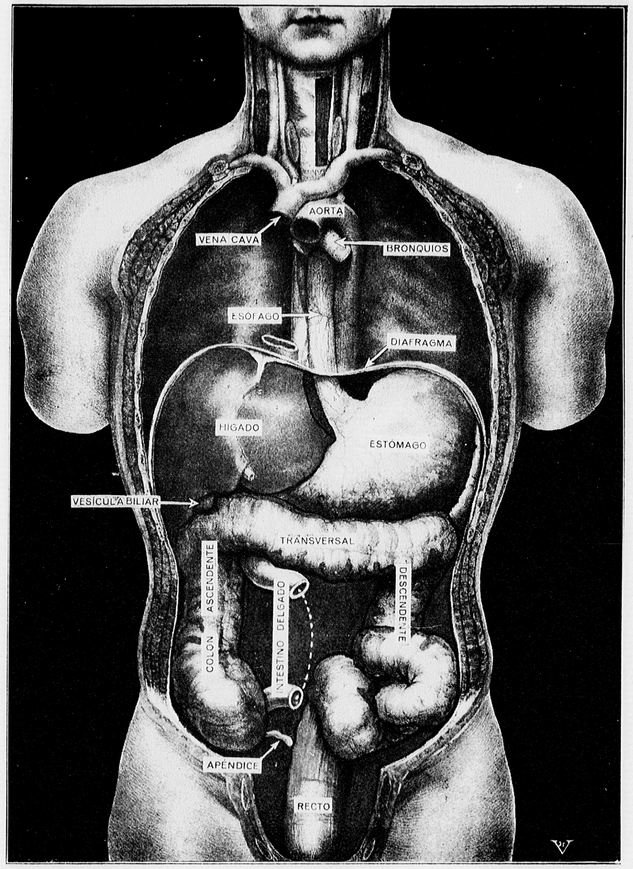
LA OBESIDAD Y SU CURACIÓN
55 grabados . . . . . Ptas. 3'50

COCINA VEGETARIANA RACIONAL
300 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. 3'—

EL APARATO DIGESTIVO Y DIAFRAGMA



NATURISTAS DE AMÉRICA



J. Roure y Sabaté, incansable propagandista del Naturismo Integral en Curityla (Brasil) el que es de nacionalidad catalana, teniendo más de 20 años de Naturismo en América. Envía un fraternal saludo a todos los naturistas de España.

Lámina del nuevo tratado del Dr. A. Vander, «Medicina Natural que acaba de aparecer. Su valor es de 30 pesetas y se envía a quien lo solicita, contrareembolso

DE LA CIVILIZACIÓN LOS PROGRESOS



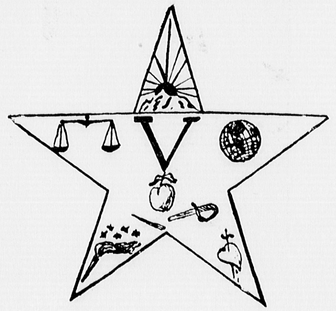
Raza degenerada de alcoholo-tabaquistas, cuyos hijos serán una verdadera calamidad para el mañana.

Todos somos Dioses...

«Todos somos Dioses. Si no lo fuéramos, si no encerráramos más o menos escondida, una chispa de potencia creadora, no hubiéramos nacido. Todos somos genios; solo el genio es. En unos duerme; en otros sueña. Nuestro deber consiste en cavar nuestra substancia hasta hallarlo, para devolverlo después en la obra universal.»

RAFAEL BARRET.

LA ESTRELLA PENTALFA...



es el símbolo de la salud perfecta preconizada por los antiguos sabios de la Grecia estóica.

Pida V. una insignia para su solapa, y así se dará a conocer entre los naturistas.