GALLETITAS TOSTADAS

JOSÉ RIFÁ

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

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

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

PRECIO 1'25 kilo

Maquinaria sistema italiano.

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

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

MOSTINA

ZUMO DE UVA PURO CONCENTRADO SIN ALCOHOL

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

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

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

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

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados



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

BARCELONA
31 Diciembre 1931 -:- 15 Enero 1932
Año VII Núms. 132 - 135

Organo de la Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista "Pentalfa"

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

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

En la Vida Natural de los demás seres de la creación no existen medicinas de la farmacia, ni clínicas de operaciones ni manicomios. Pensémoslo bien!

—Que quiere decir PENTALFA?

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

*

Y qué es «Trofología»?

La ciencia de la alimentación y nutrición del ser humano que hace ver la incompatibilidad química de dos o más alimentos entre sí de diferentes reacciones y propiedades químicas, que después de las comidas causan trastornos digestivos, sanguíneos y nerviosos. Enseñando a comer bucal, pulmonar y cutáneamente para curar los organismos enfermos y evitar las enfermedades desde la infancia y en todos los seres.

A TODOS:

YA HEMOS LLEGADO!

Sin dobleces ni claudicaciones, sin arrastrarnos ni adular a nadie, pensando siempre en nuestra suprema finalidad, como Newton con su manzana, decididamente y por encima de todo hemos llegado! Como Colón llegó al Nuevo Mundo, como España llegó a la actual floreciente República democrática, como Sócrates a la cicuta, como Wagner a su Parsifal, como los antiguos cristianos a Roma, así llegamos nosotros, hasta aquí, lector, con PENTALFA, de mayor edad, de una categoría superior, de una significación y trascendencia mundial incalculable. ¡Nuestro faro cada vez más alto! El Naturismo Trofológico cada día avanza más. Los enfermos están de enhorabuena porque dejarán de estarlo si observan a la perfección nuestras prácticas y económicas enseñanzas. Los sanos se coronarán con una suprema y digna ideología, moral y santa, mística y poética, basada en las firmes y positivas leyes de la Naturaleza, en nuestra Madre Eterna! Ella no nos engaña nunca. Con *Verdad*, amarga a veces, dulce otras, siempre está permanente en sus labios, en su frente. Somos nosotros quienes nos engañamos a nosotros mismos.

Para llegar a esta cima nosotros, no nos hemos engañado, porque en nuestra trayectoria siempre fuimos fieles a la filosofía de Natura, esto es: claros, verídicos, transparentes, cristalinos, pero duros como el acero y el granito con nosotros mismos. Pensamos, en el año 1926, bajo la pesada piedra de molino de la férrea dictadura y de la mirada envidiosa de los réprobos e incapaces de fecundas semillas nuevas, que no debíamos hacernos muchas ilusiones de triunfo, dado que en este mundo de hombres fríos y yermos cual leños verdes, y que son inservibles para arder ante el himno de la hoguera de fuego ígneo del ideal Naturista, incapaces de alentar la llama como una Vestal inmaculada, custodiando la antorcha sagrada de la *Vida*! Ellos no! no vibran al Ideal! No obstante, hemos llegado. Hemos lanzado ante la faz de los derrotistas y de la jauría de perros que nos salió al paso, en nuestro camino rectilíneo, ladrando y chillando para detenernos, ¡vano jeríngueo! una millonada de publicaciones Trofológicas: doscientas mil revistas, más de cien mil folletos y hojas, libros, conferencias, banquetes y fiestas fraternales. No nos vanagloriamos. Decimos sólo la verdad. De nuestras luchas, sinsabores y fatigas nada exigimos, lector, porque aun deseamos luchar más; no hemos aun convencido, hay aún muchos degenerados en la humanidad, mucha miseria, mucha ignorancia... y mientras la falsa y antinatural *civilización carnívora* no decline convirtiéndose en polvo, no callaremos!

PENTALFA vuelve a levantarse, y sin orgullos ni petulancias sigue la marcha ascendente emprendida desde el primer día, con la esperanza en los pechos juveniles de sus colaboradores y con la fe magnánima de los aguerridos en la idea redentora, y alta, muy alta la frente, repetimos: No mirar jamás atrás; salud, Luz, y adelante siempre!

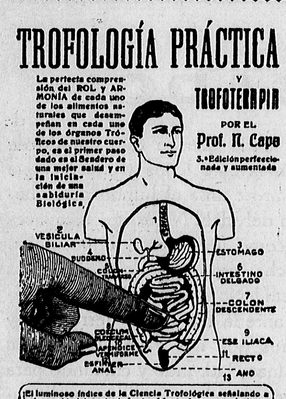
Si caemos, volveremos a levantarnos una y cien veces como lo hace el ave fénix de entre sus cenizas!!!

Adelante siempre!! N. C.

Un saludo de los desnudistas portugueses

«Los desnudistas portugueses, en el momento de fundar su Centro de Libre Cultura para que, por la conjugación de los esfuerzos de todos, triunfe en Portugal la Idea sublime de regeneración física y mental de la Humanidad, de Amor a la Vida, de liberación de todos los Seres, de profundo respecto por la Mujer y de verdadera fraternidad Universal, saludan vivamente a sus Camaradas de todo el Mundo, haciendo los más vehementes y sinceros votos por el estrechamiento de relaciones entre todos los centros autónomos, cualesquiera que sean sus reglamentos particulares, para que se establezca la útil e ideal Federación Internacional de los mismos, para la completa destrucción de los preconceptos inútiles que han pervertido y degradado al Hombre durante tantos siglos de obscuridades y opresión y para la victoria de la Verdad.

Dándonos las manos fraternalmente Camaradas de todo le Mundo, saludemos al Sol y la Naturaleza, origen eterna de la Vida.»



Un idealista, un hombre y un libro

¡Oh! mente diáfana, y sinceridad suprema que en nuestro siglo flotas en un plano mas espiritual concentrando tu áura para fortificar al faro de luz que ha de dar biendanzas al Mundo, yo te saludo! Arquímides pidió una palanca para levantar al Mundo, y yo solo pido sinceridad, sinceridad, para re moverlo!

N. C.

Hace cinco o seis años, una feliz casualidad me puso en contacto espiritual a través de la distancia que separa la silenciosa y solitaria finca en que escribo esto y la populosa y europea ciudad de Barcelona con un entusiasta y culto naturista.

De momento, más que su personalidad de hombre de estudio, enamorado de la difícil ciencia de curar, me interesó su sentimentalismo de poeta y su alma lírica que se desbordaba sobre el papel vertiendo, en una letra pequeña y nerviosamente desigual, las impresiones de temperamento exquisitamente sensitivo. Eran las cartas de mi nuevo amigo un canto de redención y una esperanzada aurora de salud y paz para el mundo. En todas ellas de un modo apremiante, me instaba a ocuparme del Naturismo. Yo, entregada de lleno al estudio de filosofías y religiones comparadas, daba a las teorías naturistas un lugar secundario en mi vida. Aunque hacia tiempo que mi sistema de alimentación era vegetariano, no comprendia claramente la trascendencia de la moderna Trofología. Mi vegetarismo era una consecuencia lógica de mi convicción filosófica que me obligaba a llevar el sacrificio impuesto por la necesidad de subsistir a las especies más insensibles o inexpresivas del dolor en la naturaleza. De esta concepción y de la suya, más racional y biológica, nacía la divergencia de apreciación. Pasamos en lucha algún tiempo. El, tratando de convertirme en trofologa, yo resistiéndome a serlo. No era por mi parte desprecio a su ciencia, sino terquedad. El espíritu gregario pugna con mi independencia mental. Hay en mí un sentimiento de adversión a admitir las ideas de alguien antes de ser cernidas por el tamiz de mi propio análisis y mi particular experiencia, y fiel a esta divisa, el poeta fué aparentemente vencido por mi irreductible individualismo.

Unos años después de nuestro primer cambio de impresiones llegó la ocasión de estrecharnos la mano y desde ese día una recíproca simpatía elevó en mi juicio al hombre sobre el poeta. Es mi amigo de aventajada estatura, de facciones acusadas dentro de un óvalo coronado por unas guedejas indómitas. Tiene los ojos azules, de expresión humilde y una sonrisa bondadosa que entreabre a menudo la fina línea de sus labios, matizando la impresión vigorosa de la mandíbula, acusadora de una recia voluntad.

Conocí el éxodo de su vida un poco nómada e inquieta, avisora del hondo sentido trágico del desenvolvimiento en los continentes.

Su atracción hacia España, tierra similar a su Italia, donde el destino le hizo nacer, le llevó la Cosmopolita Barcelona. En la penumbra, Nicolás Capo, que así se llama mi amigo, trabaja intensamente, asimilando lecturas y experiencias hasta conseguir su personalidad de hoy, obra de constancia cimentada sobre el desprendimiento y la fe en la medicina natural y en las infalibles virtudes curativas de las sales y aguas de los elementos vegetales. Su vida rectilínea en el apostolado de regeneración había abierto en mí una profunda admiración que creía sólida hasta que un libro sencillo «Por ser sabio», ha venido a desbancar al poeta y al hombre, entronizando al escritor.

Envuelto en el aroma inconfundible del amor a la infancia, que es una característica del autor de «Trofología Práctica y Trofoterapia», su obra, dedicada cariñosamente a mi hija, ha sido acogida por mí francamente, sin las reservas mentales de otros tiempos. Es, en resumen, esta nueva edición, el breviario del vegetarismo. «Trofología Práctica y Trofoterapia», es algo más que un libro curioso y estimable, es un manual de consulta y un consejero de los casos de urgencia; de ahí su valor inapreciable. En obras análogas, falta casi siempre, esa fórmula importantísima. El medio eficaz para no recurrir al alópata en un momento dado.

Hace tres años que practico, en serio, el sistema de compatibilidades. Asesorada por Capo, fuí guiando el régimen de adaptación a mi organismo, comprobando, analizando la realidad de la descomposición química de los alimentos. Hace un año que tributo, agradecida, mi confesión tiene la humildad de un *mea culpa* y la franqueza de una rectificación.

El poeta, el hombre y el libro, no trabajaron en vano.

Maestro, usted ha vencido.

María Fernández de Piñango.

Verano, 1931.—EL ALCAIT.

Lea V. **"Salud y Desnudismo"** por el Dr. Straburgo, con ilustraciones de más de 20 láminas de hermoso tono, a 2'50 ptas. ejemplar

Desnudofobia y moral católica

FALSOS PREJUICIOS

Nunca la Religión Católica mostróse enemiga de la cultura física y es, que no puede olvidar que este vaso de arcilla que es el cuerpo humano fué santificado por Dios para erigirle en templo suyo y así, con gran propiedad, pudo decir San Pablo a los Corintios: «¿ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual tenéis de Dios?»

Lo que ocurre es que siendo el alma elemento el más noble y elevado de la misteriosa unidad substancial que constituye el hombre, no ha de llevarse la cultura física más allá de los límites racionales, mereciendo, por el contrario, la espiritual cultura el interés más cuidadoso.

No quiere esto decir, sin embargo, que deba condenarse el naturalismo ni menos que este, que no es sino sistema preventivo al par que terapéutico, basado en la *natura medicatrix*, deba ni pueda ser confundido con el materialismo, doctrina filosófica que admite como única substancia la materia y niega, por lo tanto, la espiritualidad del alma humana.

La prevención contra el naturismo no es sino la consecuencia natural y lógica de la *nudofobia*, horror al desnudo, que reminiscencias ancestrales han llegado a crear en un artificioso concepto del pudor y de la modestia.

No debemos, por nuestros vicios y pecados, acusar a nuestra naturaleza ofendiendo al Creador, porque, en sí, la carne es buena» (San Agustín, De Civitate Dei); «No nos debiéramos avergonzar de hablar de lo que Dios no se avergonzó de crear» (San Clemente de Alejandría, Pedadogus, libro 2.°, cap. 10); «Todas las cosas son puras para los puros de corazón, el hombre es obra de Dios y en nosotros no puede haber, pues, nada de impuro; dice San Atanasio, Padre de la Iglesia Oriental (Migne, Patrología Greca).

No existe, pues, impureza en el desnudo, sino en nuestra lascivia e incontinencia.

El pudor, en su origen, es independiente del vestido y desde luego, como sentimiento que ya esperimentara el primer hombre, anterior a éste; «pero desde el momento en que los gestos del pudor se encaminan, únicamente, a preservar de la vista y no de las acciones, se hallan en libertad de convertirse en nueva coquetería» (Havelock Ellis, *La Evolución del Pudor*); hay ciertas cosas, dice Montaigne, que se ocultan con objeto de enseñarse y no cabe duda de que los adornos y los vestidos tuvieron por objeto, en primer término, no ya ocultar ni siquiera proteger el cuerpo, sino principalmente hacerlo atractivo, está plenamente demostrado.

Y, ciertamente, con dificultad podría hoy encontrarse quien hallara menos pudoroso el desnudo total que el actual semidesnudo.

Un estudio de los cuadros y de las estátuas serviría plenamente para demostrar que el desnudo es siempre más casto, en sus efectos, que el semidesnudo, y Hevick, gran maestro de la psicología erótica, ha expresado en forma poética, de un modo admirable, este elemento de la filosofía del vestido en *A lily in brystal*, cuando dice que un lirio en un búcaro y las fresas semienvueltas en crema, ganan mucho en atractivo, y así, arguye, tenemos una regla que enseña hasta qué punto debe llegar la desnudez.

Los celos del marido, según Waltz, y después de él Schurz y Letournean, fueron el primitivo origen del vestido, tan pronto como prevaleció el concepto de la mujer como propiedad y, lo cierto es, que frecuentemente nos escandaliza el más o menos total desnudo femenino contemplando, en cambio, con total indiferencia y naturalidad el parcial desnudo masculino de pugilistas y de obreros. La causa de aquel escándalo no podemos hallarla, pues, en motivos justificados, sino más bien en una perversión de los instintos. «La solución no está en cortar las pasiones que el naturismo, incidentalmente, pueda despertar y que son, al fin y al cabo, unas de las principales fuerzas motrices de la vida, ni en oponerlas un miedo débil y pueril, sino en llegar a construir una máquina, fuerte y sana, verdaderamente moral y razonada, dentro de la cual puedan trabajar y desarrollarse». (Edward Carpenter, *Albany Review*. Septiembre de 1907).

James Hinton, quizá el principal defensor de una escrupulosa moral positiva basada sobre el naturismo, decía en 1870: «No debemos permitir que se cultive una pureza falsa, sino la única verdadera». La falsa ha sido probada y no ha dado buenos resultados. Todo instructor de la juventud dirá en no lejano día a sus discípulos: Esta belleza humana es obra de Dios y, por lo tanto, conviene que la admiréis. Venid a ella como a vuestro alimento diario, como al aire puro que respiráis, como al baño que os purifica; pero si alguno de vosotros es impuro, avergonzaos de él y pedid por él, que para el que así sea no puede ser ordenada esta vida de hombres».

Esto sucederá cuando los hombres vean y obren con serenidad y razón, no dejándose influir por falsos prejuicios.

Mariano Riva (Abogado).

Nota de la Redacción.—Las coquetas damas y los «niños bien» que claman y blasfeman contra nuestra científica propaganda desnudista, regeneradora y moral por excelencia, no quieren que se vean los jóvenes naturistas sus órganos sexuales, porque les recuerda tal vez cosas vergonzosas, tal vez la conciencia les remuerda de algo malo que han hecho en su vida sexual. Es escandaloso e inmoral ir desnudos por el campo, y «ellas» van a los teatros y a los cines aristocráticos en plena transparencia de la carne, valiéndose del desnudo precisamente para hacer alguna conquista amorosa, sexual, comercial o «espiritual». Los brazos, los senos, las espaldas, las piernas... por qué se exhiben de aquella forma tan provocadora y excitante? A qué fin tal comedia? A qué tal índice? A qué tal provocación a los hombres recalentados por la sangre tóxica de sus antinaturales comidas a base de bacalao y carnes, tabacos y bebidas fermentables y excitadoras de la próstata sexual? El semidesnudo intencionado provoca la lujuria y recarga la mente del joven de complejidades pasionales. En cambio, en la joven desnudista que castamente, sencillamente e inocentemente va a amar a la VIDA en plena Naturaleza, su aura magnética sana, sin hipocresías, sin falsos prejuicios, sin segundas intenciones no puede tampoco violentar ni provocar los centros sexuales, porque el *corazón* es puro como las blancas margaritas del prado, porque tiene la *mente* pura como la del Nazareno cuando venció a Magdalena que iba para seducirle!

Esas damas tienen miedo al desnudo. Y dicen que es un pecado verse desnudas ante Dios... Pues no acertamos a ver de dónde han sacado semejante filosofía, si precisamente según la Biblia, Dios puso a Adán y a Eva desnudos completamente en el Paraíso Terrenal... Luego, y hoy, el Papa, el representante único y divino de Dios tiene en el *Vaticano* las más hermosas y grandes pinturas y esculturas, completamente desnudas, en sus jardines, que los más geniales artistas de la Italia soñadora hayan esculpido en parte ninguna...

Por qué prohiben los obispos a los católicos el ver cuerpos desnudos, si Dios nos ha hecho y nos hace a todos, cada día, desnudos? El pecado está en el pensamiento, no en el cuerpo. Es decir, sí que está también en el cuerpo, pero es en la sangre sucia y tóxica. Por lo tanto, lo que los sacerdotes deben recomendar es *no ensuciar* la sangre con las carnes, los pollos, los «pescados finos», los estofados suculentos, los vinos añejos de los que ellos mismos tanto gustan! Cristo dijo que había que enseñar la Verdad, y la Verdad hemos dicho. Cruel sarcasmo! Obispos y damas se horrorizan de la propaganda desnudista, pero no hallan mal el encontrarse en los conventos y en otros sitios, al lado de las camas, en las alcobas misteriosas manchadas de adulterios y de desvirginamientos sexuales. No se asustan de sus *amores sexuales secretos* (no espirituales secretos) ni se recuerdan que sus lujos y despilfarros en fiestas y banquetes obligan ir desnudos por las calles a los pobres, a los miserables, a los desposeídos de la riqueza metálica, a los sin camisa, a los sin techo, a los sin pan ni patria... frutos todos de la sociedad carnívora!!!

Sección Práctica de la nueva Ciencia de la alimentación

TROFOLOGIA

Lo que debemos comer

por el Dr. J. A. Felton.

Las carnes y pescados, los huevos, las patatas, el pan, el café y el té son los principales artículos alimenticios en los Estados Unidos. Las instituciones médicas no tienen ninguna voz de protesta contra esta alimentación. Al contrario, enseñan que esa es la dieta ideal; que el alimento debe ser bien cocido y tomado en grandes cantidades por todos los que deseen fuerza, vigor y vitalidad.

Olvidan que el caballo, el elefante y el toro viven y se mantienen todos los días de su vida con una dieta de pasto y hojas verdes. Olvidan que el macello, el rinoceronte y el hipopótamo nunca comen pan, carne, huevos, patatas y café. Olvidan que el dinosauro, el megalosauro, el megaterio y mamut, las bestias más fuertes que han vivido en la tierra, fueron herbívoros. Olvidan que Milo el griego, quizá el hombre más fuerte de la historia, fué un discípulo de Pitágoras y estricto vegetariano y frugívoro. Olvidan que el gigante gorila se alimenta de frutas y hierbas y es tan podedos que ningún animal de la selva se atreve a atacarlo (1).

El Profesor Willan dice:

«¿Dónde encontraréis tales músculos elásticos de acero como los del ágil antílope y del igualmente ágil ciervo que corren como el viento todo un día y una noche sin cansarse? ¿O dónde encontraréis iguales agudos sentidos de la vista, oído y olfato, dónde tal finura de instinto, tal tenacidad de la vida, tal gracia y desarrollo físico perfecto?»

«El enorme elefante, con la fuerza de una máquina de vapor y una inteligencia que sólo le falta la facultad de hablar para que sea un filósofo, v've media docena de siglos, prácticamente de pasto.»—Health Culture, mayo, de 1928.

El renombrado luchador George Hachenschuidt, conocido como el León Ruso. pesaba 220 libras, anduvo luchando en todas partes del mundo venciendo a los fuertes griegos v turcos sin dificultad. Acerca de su dieta. Bernard observa:

«Su desayuno consiste en lechuga fresca y cinco o seis nueces del Brasil. Estas nueces y algunas frutas dulces son los únicos alimentos realmente pesados que come. Sus otras comidas se componen de frutas v vegetale frescos, comidos crudos.»—Life and Health.

Un mono de mediano tamaño tiene cuatro veces más fuerza que un hombre del mismo peso. El mono vive de frutas, bayas y tallos tiernos. Un gorila es diez veces más fuerte que un hombre del mismo peso.

Notto Fipp, noruego vegetariano, recientemente caminó 250 millas, por término medio 50 millas diarias. Su dieta consistía enteramente en plátanos y leche. Su aspecto y resistencia mejoraba a medida que caminaba, y al fin del viaje se encontraba en excelentes condiciones. La experiencia demuestra que aun mejores resultados se obtendrían si en vez de leche se tomara agua filtrada.

Carl Mann caminó 123 millas, desde Dresden hasta Berlín, en menos de 24 horas. Comía nueces, frutas, lechugas y otros vegetales verdes.

Ripley en su «Aunque usted no lo crea», del 19 de febrero de 1931, dice que un hindú de Benares, que había sido vegetariano durante cuarenta años, levantó 960 libras sobre su espalda estando acostado.

Randal investigó la residencia de 1,280 personas, que vivieron más de 100 años, y encontró que todas excepto 65 vivieron en las zonas semitropicales, y fueron comedoras de frutas y vegetales. Los hombres que viven menos son los esquimales que habitan el frío norte y comen grandes cantidades de carne animal.

Roddis encontró que en los trópicos la presión sanguínea de los blancos del norte era de 10 a 15 mm. más baja que en las zonas templadas.

Mukherjee encontró que el metabolismo basal era más bajo en los trópicos que en Europa.

Dos veces más personas que pasan de los 60 años mueren en enero en los climas templados que en julio. Los cuatro meses más fríos del año registran la mitad de las muertes que el año entero.

Estas investigaciones suministran más evidencia de que los trópicos y semitrópicos son lugares apropiados naturalmente para la residencia del hombre y que las frutas crudas y vegetales son su alimento natural.—How to Live, mayo, 1931.

(1) N. de la R.—Nosotros agregamos que no hay ningún animal carnívoro que trabaje. El tigre, el león, la hiena, el zorro, el gato, el lobo, la serpiente, el cocodrilo... no pueden trabajar porque su alimentación envenenaría sus músculos y fatigaría el corazón. En la Naturaleza, los animales de resistencia y trabajo son los que comen vegetales: el buey, el camello, el dromedario, la jirafa, el caballo, etc.

La sal, agente de la muerte

por el Dr. St. Louis Estes.

Recientemente vi un anuncio en un restorán de Chicago que tenía este lema: «El Gusto en el Alimento está en la Sazón», que prueba desde luego la incapacidad de la mente humana para razonar acerca de la propia conservación por lo que a la alimentación concierne.

La raza, desde hace 3,000 años hasta el presente ha sido sacrificada como el ganado en el matadero por una de las infernales invenciones del hombre—el Cloruro de Sodio.

No hay una sola palabra que pueda decirse en favor de la sal como elemento de dieta para la producción de salud. Aplicada interna o externamente es un poderoso excitante e irritante, probando en toda su verdad el anuncio de que el gusto en la alimentación está en el sazonamiento; lo cual es una prueba concluyente de los nervios ya están sumamente irritados y el gusto tan pervertido que han sido precisos millares de años de cocina altamente sazonada para que el individuo crea que la sal es absolutamente esencial para su salud.

La sal es necesaria para el cuerpo humano, pero en la pequeña cantidad de 20 a 40 centígramos en las 24 horas y en la forma contenida en las frutas y vegetales crudos, en su estado natural. Solamente cuando es recibida por el cuerpo de esa manera particular ayuda al metabolismo o reconstrucción celular y promueve la salud del individuo. Casi todas las personas consumen de 12 a 30 gramos cada día. Pensad un poco en estas cifras y ya no preguntaréis por qué estáis enfermos.

El cloruro de sodio o sal de cocina es inorgánico, por consecuencia no entra en la constitución bioquímica y biológica de las células del organismo, sino por el contrario, su uso excesivo invade la corriente sanguínea a tal grado terrible, que desaloja el potasio que es un elemento predominante también en la célula vital.

El sodio, expulsando al potasio, secretamente, como un ladrón en la noche, comienza su acción irritante que eventualmente da origen a innumerables enfermedades, tales como la hiperestesia de los nervios, la clorosis, la obliteración de los capilares, astenia, catarro de todas clases, infarto de las glándulas adenoides, rigidez de las articulaciones, eczema, psoriasis, dolor de espalda, acidosis, indigestión, piel seca, neuritis, artritis, insuficiencia valvular del corazón, tumores fibroides, cáncer, arterioesclerosis, alopecia, hidropesía, insomnios y vértigos, oído y vista defectuosos, etc., y en verdad es la raíz de toda enfermedad que aflige a la familia humana.

He aquí algunas notas clínicas del doctor Chas. Wooodward que son dignas de consideración, pues este doctor hizo dichas observaciones clínicas de los efectos de la sal durante cuarenta y dos años.

—La señora J. tratada durante veintidós años por varios eminentes médicos, de rigidez del cuello y articulaciones. Disminuyendo el uso de la sal se restableció en cinco meses.

—La señora B. de 36 años, madre de tres niños, sufrió durante cinco años de ninfomania. Se le suprimió la sal, y se alivió en pocos meses, sin medicación.

—La señora H. de 20 años, tenía dos abscesos en el recto que le repetía cada año y una úlcera en la garganta. Se le aconsejó que usara menos sal. Los abscesos no volvieron y también la úlcera de la garganta, sin medicación.

—El señor K. de 25 años, perdió el tono de su voz. Reduciendo el uso de la sal durante seis meses, recobró el tono.

—La señora M. de 42 años, se puso muy sorda por el excesivo uso de la sal durante dieciocho años. Una dieta excenta de sal, ayudada con la aplicación de una suave corriente eléctrica del cuello al oído, dos horas por sesión, durante quince días, la curaron de la sordera.

—La señora de S. de 24 años, tenía erupciones en la cabeza; la mitad de estas erupciones desapareció en tres meses después de disminuir el uso de la sal, pero al volver la enferma a su dieta anterior, con mucha sal, le volvieron otra vez las erupciones.

—La señora L. de 28 años, tenía un apetito no natural; se abstuvo de la sal durante tres meses, y su apetito llegó a ser normal.

—La señora A. de 50 años, estuvo inconsciente durante tres días por envenenamiento urémico; tres médicos que la atendían dijeron que ella moriría del mal de Bright; por la eliminación de la sal se restableció completamente, y ahora, siete años después, está gozando de buena salud.

—Un hombre de 30 años, jugando al beisbol se hirió en una pierna; los médicos le hicieron dos operaciones y le pusieron la pierna en un aparato de yeso; le salía pus continuamente de la herida mientras estaba bajo el tratamiento que duró tres años. Al examinarlo se vió que acostumbraba tomar mucha sal. Suprimida la sal, la herida sanó prontamente.

—La señora P. de 44 años sufrió el lumbago durante nueve años. Los baños, masajes y cuidados de sanatorio no dieron resultado. Cesó el uso de la sal y fué curada en seis semanas.

—El señor A. de 39 años, paralítico del medio cuerpo inferior, con las piernas muy enflaquecidas, desahuciado por los médicos más célebres del país, tomaba sal con exceso. Le era imposible mover los dedos de los pies. Se le suprimió la sal y pudo mover los dedos después de los primeros cuatro días.

Podríamos continuar indefinidamente y referir 1,000 casos más que debieron sus enfermedades al uso de la sal, ese dragón de la raza humana.—Estes Back to Nature Magazine.

(Versiones especiales para «PENTALFA», por el doctor G. Ortega, Lerma, México.)

La miel y la naranja

La miel pura de abejas es un buen alimento de invierno, da calor, combate el frío y activa la circulación de la sangre porque es un elemento energético de primer orden. Su enorme porcentaje de azúcar glucosa natural—hace que sea una importante reserva para el desgaste del hígado, pues esta glándula hepática es la que transforma la miel, como a igual que todos los alimentos harinosos, azucarados, aceitosos en *sangre*. La miel es un alimento de fuerza y calor muy superior a la carne y al pescado como al bacalao. La miel tiene un 70 por 100 *de energéticos* mientras que las carnes sólo tienen de un 12 a un 15 por 100, y la libra de carne vale 2 pesetas, y una libra de miel sólo cuesta 0'80 ptas.

Los pescados y el bacalao aún tienen menos alimento energético que las carnes y algunas clases de estos cadáveres del mar o del río cuestan cuatro veces más caros que las carnes, y diez veces más caros que la miel. De aquí que los naturistas, con el vegetarismo, pretendamos resolver el problema económico, desconcierto de las naciones. La naranja o la mandarina y la miel en combinación, adicionando un poco de pan es un buen desayuno medicinal, corrigidor de constipados, y muy nutritivo. También puede tomarse en la cena naranjas, miel, una o dos yemas de huevo, o bien natilla, y pan tostado, constituyendo una magnífica y deliciosa cena.

La naranja es la fruta de la salud, la miel alimento del músculo.

Cocina racional y compatible

a cargo de Ramona Perera.

Ensalada

Se lavan tres endivias, se cortan muy menudas y se colocan en una ensaladera.

Se cuece 1 kilo de patatas al vapor y después de

SOBRES SORPRESA Pida Vd. SOBRES SORPRESA que remitimos a quien nos los solicite por carta. Grandes premios por poco dinero 0'25 cénts.

No deje Vd. de adquirir el próximo número de "PENTALFA" que sólo costará 0'50 cts.

Traerá interesantes clixés y notables artículos sobre el movimiento desnudista mundial

mondarlas, se cortan a cuadritos y se ordenan sobre el lecho de endivias, alrededor se colocan unos espárragos hervidos, dos o tres huevos duros cortados a gajitos, alcachofas hervidas a trozos, y por encima, las aceitunas, perejil y un diente de ajo menudamente picado.

Esta ensalada puede aliñarse simplemente con aceite o salsa mayonesa.

Puré Savoia

Se cuecen 2 kilos de patatas en poca cantidad de agua, luego se pasan por el prensa-purés o bien se machacan en el mortero. Cuando las patatas han quedado reducidas a un puré muy fino, se añaden tres o cuatro onzas de mantequilla y un cucharón de crema de leche, (nata sin batir) se sigue trabajando hasta que esté bien mezclado, luego se echa el puré en una fuente plana, se cubre con un lienzo blanco y con ayuda de las manos se le da una forma alargada como una barra de pan, más grueso por el centro y algo más delgados los extremos.

Así preparado, se quita el lienzo y con un cuchillo se hace una canal al centro y de extremo a extremo y se llena con puré de tomate espeso que habremos hecho de antemano. A orillas de la fuente se colocan gajitos de coliflor hervida, rociadas con mantequilla derretida. A cada extremo de la barra de puré se clavan unas hojitas de perejil o perifollo y queda listo para servirse.

Tortilla

Al final puede servirse una tortilla a la francesa y si se tiene más apetito puede acompañarse con unas patatas fritas.

Postre Parsifal

Se echa nata montada en un plato en forma de montaña, y con un cuchillo se arregla para que quede bien igualado, se empolvorea por encima con almendra y avellanas tostadas molidas. Se echa una cantidad de nata en una manga de repostería y al centro del pastel se hacen unos círculos con nata para adornarlo, o bien otro dibujo, y por último, alrededor del pastel se colocan gajitos de manzanas mondadas de buena calidad. Al final, servir café *malta*.

CENA

En una ensaladera se ordenan tres lechugas cortadas muy menudas, alrededor se hace un círculo con rabanitos pelados y zanahorias a rodojas, al centro unas alcachofas crudas o cocidas, cortadas a gajitos. Se hace un picadillo con cebolleta, estragon un diente de ajo y aceitunas deshuesadas y se mezcla con aceite y el jugo de tres o cuatro tomates crudos que se obtiene pasándolos por tamiz. Se baten los ingredientes bien batidos y se echa la salsa resultante en una salsera y se sirve junto con la ensalada.

Guiso de patatas y judías tiernas

Se elige un kilo de judías verdes tiernecitas y se monda un kilo de patatas. En una cazuela de barro conteniendo aproximadamente un litro de agua se echan las judías enteras y las patatas a rodajas gruesas. Si las judías no son de clase muy tierna se echan un rato antes que las patatas. En una sartén con aceite se hace una salsa con medio kilo de tomates pasados por tamiz y un pimiento morrón asado, pelado y machacado en el mortero. Cuando las patatas y judías están casi cocidas se le añade la salsa y se deja que termine la cocción.

Patatas con huevos en cubiletes

Se cortan patatas a tiras largas y algo gruesas y se fríen en abundante aceite muy caliente para que queden sueltas y doraditas.

Se preparan cubiletes o moldes pequeños como los de hacer flanes (uno o dos por comensal) y se untan interiormente de mantequilla, se coloca en el fondo de cada cubilete una rodaja de zanahoria cocida y luego encima se casca un huevo con cuidado de no romper la yema, luego se meten en una cazuela con agua y se cuajan al baño maría.

Se echan las patatas al centro de una fuente, y alrededor se ordenan los huevos cuajados que se irán sacando de los cubiletes. Como adorno pueden ponerse tiras de morrón asado alrededor de cada huevo, y sobre las patatas puede echarse un picadillo muy fino de perejil y ajo crudo.

Postre: Manzanas, piñones y almendras tostadas.

Café Malta.

Gran Concurso de Fotos Desnudistas

Hacemos saber a los fotógrafos y aficionados de las fotografías desnudistas, que la revista «Pentalfa» ha abierto un importante concurso de bellas y artísticas fotografías al natural, consistente en obsequiar con los siguientes premios en metálico a la fotografía al Desnudo que reúnan la nitidez y combinaciones de luz, como de la pose espontánea y gracia natural, necesarias para la obtención de hermosos clixés y que a juicio del seleccionador gráfico de dicha revista lo merezca.

Envíe Vd. sus fotografías cuanto antes para entrar en el primer Curso Fotográfico Desnudista Español, es probable obtenga el primer premio si su trabajo vale.

PRIMER PREMIO	**100**	**PTAS.**
SEGUNDO	**50**	**"**
TERCER	**25**	**"**

NOTA: Al publicarse el clixé en la revista "Pentalfa", se dará a conocer el nombre del que ha obtenido la fotografía.

Adquiera usted **"La carne envenena"** de M. Navarro Ferré, interesante librito explicativo de los desastres que en el organismo humano causa la carne de animales, y el valor químico y saludable de los productos vegetales . . a 0'50 pesetas ejemplar.

EL SECRETO para no sufrir malas digestiones diarias

(Una de las ramas más importantes de la Trofología)

INCOMPATIBILIDADES (1) LO QUE VA MAL		COMPATIBILIDADES (2) LO QUE VA BIEN
Huevos, leche y queso	Con	miel y frutas desecadas, secas.
Cereales (trigo, maíz, arroz, fideos, avena, centeno, cebada, pan)	»	Cereales, diferente clase entre sí, legumbres y feculentos.
Cereales y legumbres	»	castañas o plátanos.
Cereales	»	patatas, boniatos, batatas.
Cereales y feculentos	»	frutas ácidas y legumbres.
Frutas oleaginosas y aceites	»	frutas dulces, miel y azúcares.
Crustáceos, carnes, peces y aves	»	frutas frescas y dulces.
Vinos y sal	»	sandía, leche, higos chumbos.
Frutas dulces, azúcares, miel, queso y leche	»	verduras, raíces y frutas, legumbres (tomates, pimientos, berengenas) pepinos y calabazas.
Legumbres (judías, garbanzos, lentejas, habas, etc.	»	legumbres de diferente clase entre sí.
Drogas y sal	»	frutas.
Limón y otras frutas ácidas y vinagre	»	tomates, leche, castañas, plátanos, cereales, feculentos y legumbres.
Leche y agua cruda o hielo	»	ensaladas crudas, tomates y frutas jugosas (tomadas encima o viceversa).
Frutas desecadas y miel	Con	frutas frescas dulces.
Leche, queso y huevos	»	cereales feculentos y legumbres.
Cebollas y tomates	»	plátanos.
Ceerales	»	verduras, raíces, o frutas dulces u oleaginosas.
Feculentos o tubérculos farináceos	»	ídem y zumo de uva.
Legumbres	»	ídem y mantequilla.
Pan, queso, yemas de huevo y nata	»	frutas frescas dulces y en compotas.
Verduras, raíces y tomates	»	aceites, frutas óleas y huevos.
Frutas dulces	»	yema de huevo y pan.
Frutas frescas	»	yema de huevo, queso y fideos cocidos, sólo agua.
Legumbres	»	tomates, calabazas, berengenas y ensaladas.
Aceites y frutas oleaginosas		Idem.
Aceites, verduras y raíces	»	huevos, patatas, boniatos o cereales, o legumbres secas.
Plátanos	»	leche o yema de huevo o frutas secas dulces.

(1) «Incompatibilidad», quiere decir que dos o más alimentos comidos juntos o durante una digestión completa, no van bien entre sí, por desafinidad química, produciendo mala digestión, mareos, males digestivos, sanguíneos, nerviosos, dolores, cólicos, diarreas, granos ataques, etc.

(2) «Compatibilidad», quiere decir armonía que de dos o más alimentos entre sí, comidos en una misma comida, no deben causar ningún malestar, ni sed, ni dolores, y sí una íntima satisfacción normal fisiológica de alegría y bienestar durante la digestión, síntomas de nutrimiento y regeneración celular.

La Trofología al elevarse a la categoría de aristocracia de la *ciencia de la alimentación del hombre*, dá a la especie humana el secreto de la Salud, de la longevidad y del optimismo.

(Extractado del libro TROFOLOGÍA PRÁCTICA Y TROFOTERAPIA del Prof. N. Capo y publicado en un cartel de 48 × 68 en buen papel de color para colocar en sitio visible. Se vende a **0'60** ptas. ejemplar)

Psicoterapia y Naturismo

EL INSOMNIO

De nuestra colaboradora de Chile, la mentalista Teresa Huguet, recibimos y publicamos este importante escrito especialmente para este número extraordinario con la creencia que será del agrado de nuestros lectores.

Este estado nervioso tan molesto, es resultado de un desequilibrio de una desarmonía producida por errores de higiene física y moral.

Tiene, por consiguiente, causas materiales y causas mentales. Analizaremos ambas, porque es necesario combatir esta dolencia en su principio; de otra manera puede volverse crónica y producir graves desórdenes nerviosos y llevarnos a las puertas del *manicomio* o de la neurastenia, mal de nuestro siglo.

Es todo una farsa pretender curarlo con píldoras, sellos, específicos u otras drogas venenosas que lejos de curar de verdad debilitan más aún al sistema nervioso por su envenenamiento.

"PENTALFA" es el magazine de los hombres cultos y progresistas. **No lo dude**

CAUSAS FISICAS

Las cenas tardías, demasiado abundantes, compuestas de guisos variados, muy condimentados, o de composición química incompatibles unos con otros, lo que produce fermentaciones. Una vida sedentaria, indolente; falta de ejercicio al aire libre; dormir con ventanas cerradas; trabajo intelectual excesivo; ocupación burocrática, etc.

CAUSAS MENTALES

La auto-sugestión; si usted está convencido que no *puede* dormir, no dormirá; usted piensa demasiado en sí mismo, o bien dice: «Seguro que no voy a dormir nada esta noche». Las preocupaciones morales, las desavenencias domésticas, los sinsabores de negocios, la crisis, la cesantía, la cavilación, etc.

Pero la causa principal, es la falta de control de la mente, de la imaginación que vaga, desordenada y sin freno; la falta completa de dominio de sí mismo. La persona que tiene entrenamiento mental no padecerá nunca de insomnio.

CURACION FISICA

Evitar todos los defectos enumerados más arriba. Es importante cenar temprano (entre 6 y 7) y muy poca cantidad. Un paseo al aire libre por una hora, más o menos; volviendo a casa, emplear una hora o dos en charla amena y alegre; evitar los temas lúgubres o leer un trozo de algún autor fatalista. Antes de acostarse, en invierno, hacer ejercicios de gimnasia por 10 ó 15 minutos hasta sentirse cansado; en seguida, introducir los pies descalzos en un jarro de agua fría; el derecho primero, el izquierdo después, y por algunos segundos, secarlos ligeramente y acostarse, bien arropado. No haga esto si siente los pies fríos. En verano, este baño de pies puede hacerse mucho más largo; lo que es excelente, es poner los pies en una palangana vacía y echar con fuerza el jarro de agua fría (1) sobre las rodillas hacia abajo, principiando siempre por el lado derecho y terminando por el izquierdo. Si usted se acostumbra a este baño, no tendrá nunca dolores en los pies, además, el agua atrae la sangre hacia abajo, y descongestiona la cabeza, y usted dominará de un pestañada.

CURACION MENTAL

Sin embargo, todas estas precauciones quedarán sin efecto, si usted no vigila sus pensamientos; si no sabe ordenar a su sub-consciente que lo haga dormir.

Practique la concentración mental y, poco a poco, conseguirá dominar el desorden de su mente.

Al acostarse, repita muchas veces (hasta quedarse dormido) de una manera suave y monótona: «Ahora, voy a dormir, dormir, dormir...» etc., o bien: «Tengo sueño, sueño, sueño..., etc.» Y no piense en nada, sino que está en cama para dormir.

Durante el día, cada vez que se acuerde, repita: «¡Qué bien voy a dormir esta noche!» Y esté *convencido* que *puede* dormir.

(1) Esta práctica de echarse agua fría no conviene a los anémicos y a las personas no muy sanguíneas, porque reaccionan con dificultad.—(N. de la R.).

Al cabo de algún tiempo de este entrenamiento, usted no pensará más en el insomnio y dormirá de una manera normal, con tal que deje a un lado las cavilaciones y preocupaciones. Cuando éstas vuelvan a molestarlo, despídalas con esta afirmación: ¡Dios gobierna!

TERESA HUGUET.

Nota de la Autora.—Duerma sobre el lado izquierdo cuando la luna está en menguante, y sobre el lado derecho cuando es luna nueva, en creciente, o llena.

Acto de fundación de la Sociedad Naturo-Desnudista de Barcelona

Habíamos anunciado este acto para el día 23, pero hemos acordado aplazarlo para el Domingo 31 de Enero, coincidiendo con la velada cultural literaria musical, que estará a cargo del conocido propulsor del Teatro Catalán, Adrián Gual y el maestro Julio Pons. Acto seguido de terminar la fiesta que principiará a las 5 en punto, se entrará, a las 6'30, a la discusión y aprobación de los Estatutos, y a la vez al nombramiento de la Junta Directiva.

Quedan invitados los socios, suscriptores y simpatizantes que deseen colaborar con la Asociación Desnudista.

Naturismo y Desnudismo

El entusiasmo por la vida en contacto con la Naturaleza ha tomado tan grandes proporciones en algunos países, que hasta muchos naturistas empezaron a practicar y a propagar el desnudismo integral.

El desnudismo integral es una rama del Naturismo. Al contrario de lo que muchos podrán pensar, no es pornografía, pues está tan lejos de ella como la luz de la obscuridad. El desnudismo es luz, es belleza y la pornografía es baja e inmoral.

Las doctrinas desnudistas no fueran inventadas por personas incultas o de moral baja. Eminentes médicos, profesores filósofos, pedagogos y sociólogos han escrito mucho sobre el asunto. Es que el movimiento desnudista pretende la perfección física y moral de todos los hombres.

El desnudismo integral es la doctrina más moral que pueda existir y por ser tan transcedental su valor, es que no puede ser bien interpretado por todas las personas. Solamente una pequeña minoría la puede comprender.

El desnudismo es también una nueva moral sexual basada en la Biología que pretende la reforma de las

SE NECESITA **Señorita inteligente que conozca bien la cocina vegetariana. Informes en nuestra Redacción o escribirnos a las iniciales A. V.**

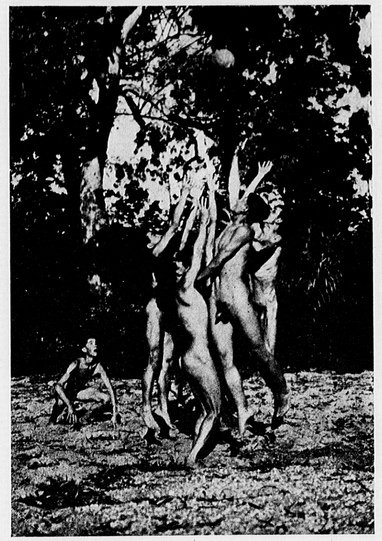
Una familia ejemplar



Cuatro catalanes convencidos...

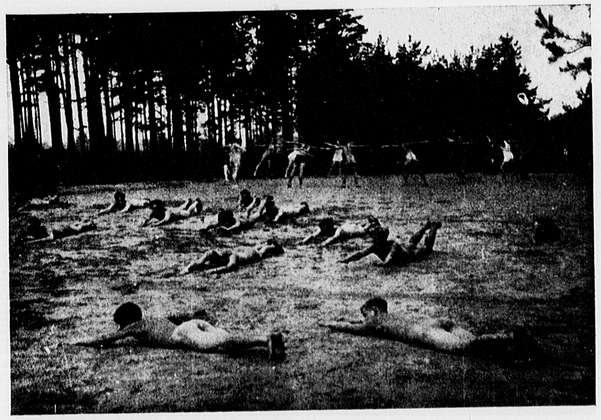
Son muchas las personas que creen que el desnudismo es una cosa exótica en Barcelona o en España o que es una cosa simplemente de artistas o de deportistas. ¡Nada más equivocado! Es decir, hay todo eso, sí, pero además existe un desnudismo familiar. Eso quiere significar que no sólo puede practicarse el desnudismo en las playas, entre pinos y en el campo, sino en el hogar, en casa, en la cocina, en el comedor, en el jardín, ante el piano... ¡ese es el desnudismo integral!

La piña humana



Este es un hermoso juego, acompañado de una pelota grande, que frecuentemente se hace en los campos desnudistas. Se trata de tocar, con la mano abierta, primero que nadie, la pelota que cae, con un salto brusco y espontáneo. Ese niño observa desde abajo, y como juez justo, dirá quién la ha tocado primero. Puede practicarse entre ambos sexos, porque se da más animosidad a la fiesta

30 hombres entre pinos!



Como nuestro profesor de cultura físico-biológica enseñará gimnasia muscular y respiratoria a los socios.

¿Habéis, queridos lectores, pensado por un momento sobre la importancia de ese cuadro alentador? Aire libre, oxígeno puro para los constreñidos pulmones de los ciudadanos que viven una eternidad de vida sedentaria. ¡Tantos campos inmensos que hay por nuestros alrededores y, sin embargo, existe también tanta juventud tuberculosa (candidatos unos y otros ya declarados), y no hacen caso, se burlan de nuestras prédicas pro-salud! ¡Hombres, mujeres, salid del hacinamiento, romped el ocio y la pereza y acudid a nuestro campo a vivir!

CAUSAS FISICAS

Las cenas tardías, demasiado abundantes, compuestas de guisos variados, muy condimentados, o de composición química incompatibles unos con otros, lo que produce fermentaciones. Una vida sedentaria, indolente; falta de ejercicio al aire libre; dormir con ventanas cerradas; trabajo intelectual excesivo; ocupación burocrática, etc.

CAUSAS MENTALES

La auto-sugestión; si usted está convencido que no *puede* dormir, no dormirá; usted piensa demasiado en sí mismo, o bien dice: «Seguro que no voy a dormir nada esta noche». Las preocupaciones morales, las desavenencias domésticas, los sinsabores de negocios, la crisis, la cesantía, la cavilación, etc.

Pero la causa principal, es la falta de control de la mente, de la imaginación que vaga, desordenada y sin freno; la falta completa de dominio de sí mismo. La persona que tiene entrenamiento mental no padecerá nunca de insomnio.

CURACION FISICA

Evitar todos los defectos enumerados más arriba. Es importante cenar temprano (entre 6 y 7) y muy poca cantidad. Un paseo al aire libre por una hora, más o menos; volviendo a casa, emplear una hora o dos en charla amena y alegre; evitar los temas lúgubres o leer un trozo de algún autor fatalista. Antes de acostarse, en invierno, hacer ejercicios de gimnasia por 10 ó 15 minutos hasta sentirse cansado; en seguida, introducir los pies descalzos en un jarro de agua fría; el derecho primero, el izquierdo después, y por algunos segundos, secarlos ligeramente y acostarse, bien arropado. No haga esto si siente los pies fríos. En verano, este baño de pies puede hacerse mucho más largo; lo que es excelente, es poner los pies en una palangana vacía y echar con fuerza el jarro de agua fría (1) sobre las rodillas hacia abajo, principiando siempre por el lado derecho y terminando por el izquierdo. Si usted se acostumbra a este baño, no tendrá nunca dolores en los pies, además, el agua atrae la sangre hacia abajo, y descongestiona la cabeza, y usted dominará de un pestañada.

CURACION MENTAL

Sin embargo, todas estas precauciones quedarán sin efecto, si usted no vigila sus pensamientos; si no sabe ordenar a su sub-consciente que lo haga dormir.

Practique la concentración mental y, poco a poco, conseguirá dominar el desorden de su mente.

Al acostarse, repita muchas veces (hasta quedarse dormido) de una manera suave y monótona: «Ahora, voy a dormir, dormir, dormir...» etc., o bien: «Tengo sueño, sueño, sueño..., etc.» Y no piense en nada, sino que está en cama para dormir.

Durante el día, cada vez que se acuerde, repita: «¡Qué bien voy a dormir esta noche!» Y esté *convencido* que *puede* dormir.

(1) Esta práctica de echarse agua fría no conviene a los anémicos y a las personas no muy sanguíneas, porque reaccionan con dificultad.—(N. de la R.).

Al cabo de algún tiempo de este entrenamiento, usted no pensará más en el insomnio y dormirá de una manera normal, con tal que deje a un lado las cavilaciones y preocupaciones. Cuando éstas vuelvan a molestarlo, despídalas con esta afirmación: ¡Dios gobierna!

TERESA HUGUET.

Nota de la Autora.—Duerma sobre el lado izquierdo cuando la luna está en menguante, y sobre el lado derecho cuando es luna nueva, en creciente, o llena.

Acto de fundación de la Sociedad Naturo-Desnudista de Barcelona

Habíamos anunciado este acto para el dia 23, pero hemos acordado aplazarlo para el Domingo 31 de Enero, coincidiendo con la velada cultural literaria musical, que estará a cargo del conocido propulsor del Teatro Catalán, Adrián Gual y el maestro Julio Pons. Acto seguido de terminar la fiesta que principiará a las 5 en punto, se entrará, a las 6'30, a la discusión y aprobación de los Estatutos, y a la vez al nombramiento de la Junta Directiva.

Quedan invitados los socios, suscriptores y simpatizantes que deseen colaborar con la Asociación Desnudista.

Naturismo y Desnudismo

El entusiasmo por la vida en contacto con la Naturaleza ha tomado tan grandes proporciones en algunos países, que hasta muchos naturistas empezaron a practicar y a propagar el desnudismo integral.

El desnudismo integral es una rama del Naturismo. Al contrario de lo que muchos podrán pensar, no es pornografía, pues está tan lejos de ella como la luz de la obscuridad. El desnudismo es luz, es belleza y la pornografía es baja e inmoral.

Las doctrinas desnudistas no fueran inventadas por personas incultas o de moral baja. Eminentes médicos, profesores filósofos, pedagogos y sociólogos han escrito mucho sobre el asunto. Es que el movimiento desnudista pretende la perfección física y moral de todos los hombres.

El desnudismo integral es la doctrina más moral que pueda existir y por ser tan transcedental su valor, es que no puede ser bien interpretado por todas las personas. Solamente una pequeña minoría la puede comprender.

El desnudismo es también una nueva moral sexual basada en la Biología que pretende la reforma de las

SE NECESITA Señorita inteligente que conozca bien la cocina vegetariana. Informes en nuestra Redacción o escribirnos a las iniciales A. V.

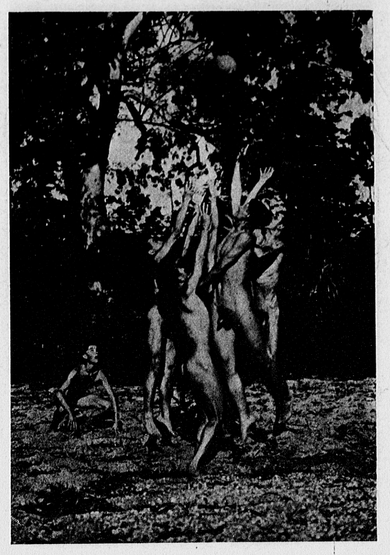
Una familia ejemplar



Cuatro catalanes convencidos...

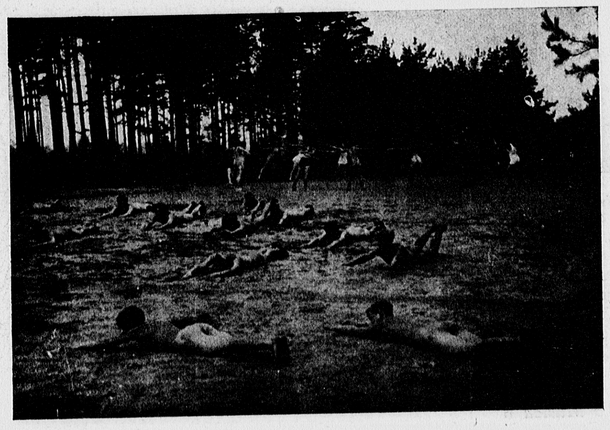
Son muchas las personas que creen que el desnudismo es una cosa exótica en Barcelona o en España o que es una cosa simplemente de artistas o de deportistas. ¡Nada más equivocado! Es decir, hay todo eso, sí, pero además existe un desnudismo familiar. Eso quiere significar que no sólo puede practicarse el desnudismo en las playas, entre pinos y en el campo, sino en el hogar, en casa, en la cocina, en el comedor, en el jardín, ante el piano... ¡ese es el desnudismo integral!

La piña humana



Este es un hermoso juego, acompañado de una pelota grande, que frecuentemente se hace en los campos desnudistas. Se trata de tocar, con la mano abierta, primero que nadie, la pelota que cae, con un salto brusco y espontáneo. Ese niño observa desde abajo, y como juez justo, dirá quién la ha tocado primero. Puede practicarse entre ambos sexos, porque se da más animosidad a la fiesta

30 hombres entre pinos!



Como nuestro profesor de cultura físico-biológica enseñará gimnasia muscular y respiratoria a los socios.

¿Habéis, queridos lectores, pensado por un momento sobre la importancia de ese cuadro alentador? Aire libre, oxígeno puro para los constreñidos pulmones de los ciudadanos que viven una eternidad de vida sedentaria. ¡Tantos campos inmensos que hay por nuestros alrededores y, sin embargo, existe también tanta juventud tuberculosa (candidatos unos y otros ya declarados), y no hacen caso, se burlan de nuestras prédicas pro-salud! *¡Hombres, mujeres, salid del hacinamiento, romped el ocio y la pereza y acudid a nuestro campo a vivir!*

Un mono con gafas



El prof. Cavaco, transportándose a las alturas por medio de sus músculos. Así como el mono gorila sube a los altos cocoteros en busca del agua nutritiva del coco, nuestro estudiante gusta de los piñones cosechados de sus propias manos, desde luego, no sin el riesgo de romperse las narices.

El desnudismo consciente es Belleza y es Arte en la naturaleza, por tanto, no tema usted a los ataques que nos dirigen los timoratos y desaprensivos incapaces de renovarse

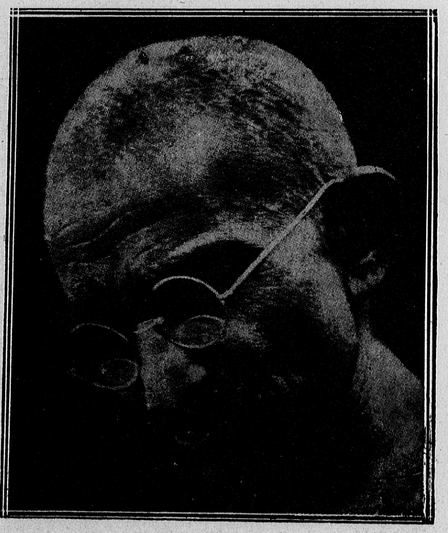
El desnudismo y los juegos al aire libre



Laxación, relajamiento muscular y la contracción y tensión de los tendones es favorable a la buena circulación sanguínea y a la vigorización del sistema oseo-muscular de la *juventud*, que mefida en los cafés, tabernas y cabarets, degenera la salud integral de la raza humana, de aquí nuestro empeño en que se mejore por la cultura física Biológica y el Naturismo Integral que en la revista PENTALFA propagamos.

No tome usted el desnudismo *como lo toma el vulgo, tómelo como tomaría un buen consejo de sus padres. Y no olvide que ha de ser una cosa familiar, no de exhibición y de cursilería*

Mahatma Gandhi y el Naturismo



Con su sencilla túnica, tejida por él mismo, Gandhi recorre las aldeas y ciudades de la India en agitación de rebeldía contra el gran Imperio de Albión. Es el Apóstol del nacionalismo hindú, que en la conferencia de la «Mesa Redonda», en Londres, dió muchos dolores de cabeza a los diplomáticos ingleses, que querían enredarle en la política para continuar el «statu quo» contra el pueblo oriental, pero Gandhi, fiel a su raza, a su conciencia, ha continuado siendo noble y grande. Nació en Porbandor el año 1869, teniendo en la actualidad 63 años. Vegetariano y casi crudívoro, como todos los grandes hombres, los genios de la Música o de la Mecánica, de la Filosofía o de la Ciencia. El Vegetarismo es luego la doctrina de los hombres superiores

El juego de la pelota



Cuatro jóvenes de Portugal
han decidido jugar al «ball»
sin tristeza y con sonrisa,
igual que si llevaran camisa!
Si este verso no te gusta,
llama al vate Paul Fort,
que riñó hasta con Irusta
e invitó al gran Gassol!

Un viejo achacoso y neurótico
entre ellos quisiera estar,
para vencer su histórico
y antiguo malestar!
Hacia nosotros acudid
para amar al padre Sol,
que nos ha de dar vida sin fin,
alegrías y arrebol!

Pida V. a su kiosco o a su librero nuestra revista cada 15 días. También servimos números atrasados a 0'25 ptas.

La gimnasia es saludable!



Futuros desnudistas

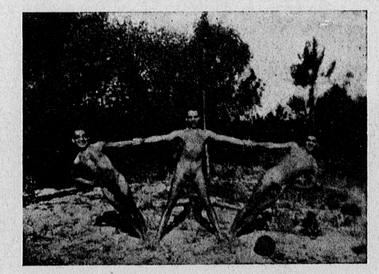
Al levantarse por las mañanas, todo hombre que estime en algo su salud, debiera hacer los agradables ejercicios, tonificantes para los sistemas: digestivo, circulatorio, respiratorio y nervioso. Completamente desnudo el cuerpo recibe por la piel libre de ropas el oxígeno necesario para eliminar los residuos tóxicos de las oxidaciones del metabolismo trófico, y se siente ágil y libre para emprender grande trabajos. En primavera, verano y en el otoño es más agradable aún practicar estos rítmicos ejercicios al aire libre

El Idolo de los Mazdaznan



Esta anciana silueta, pero con juvenil sonrisa, es la del obispo supremo del movimiento mundial de los Mazdaznan, el doctor Otoman Zar-Adhust Hanish. Recordarán nuestros lectores que ya en repetidas ocasiones hemos publicado algo de este movimiento y de su doctrina, por tratarse de unas teorías que tienen muchos puntos de contacto con el Naturismo y más aún especialmente en cuanto se refiere a la Dietética. *Sin embargo, Mazdaznan no es el Naturismo. Debido a nuestra relación amistosa con los representantes de Mazdaznan en Barcelona, pudimos, en el año 1929, entrar en "negociaciones doctrinales" y fusionarnos. Pero, al llegar a una segunda etapa, advertimos un grave peligro para los naturistas. Y no quisimos cargar con la consecuente responsabilidad. Su sectarismo, sus creencias absurdas de "cúralo todo" e "inteligencializalo todo" de su "maestro", con sus facultades de mago, como igualmente sus propagandas secretas, sus prohibiciones a los discípulos, sus grandes verdades entremezcladas con gigantescas mentiras, nos hizo rebelar la conciencia y dijimos: ¡Basta! Nosotros, los naturistas trofólogos no creemos, como ellos, que el cáncer pueda curarse en catorce días y con agua destilada. No creemos en los poderes extranaturales del "maestro", sino que, al contrario, creemos que es un "pillín", un simple mortal que tiene la suerte de contar más de setenta años, pero que no es tal príncipe egipcio ni trae cual nuevo Mesías ningún mensaje divino, como sus feligreses afirman. Es cuestión de una secta más. No obstante, reconocemos en el Dr. Hanish a una persona inteligente, con muchos y buenos conocimientos científicos y filosóficos, conocedor de la psicología de las multitudes, estilo yanqui. Aunque también comprendemos y admitimos "ciertos puntos de contacto", que son los conceptos de: guerra a las carnes, al tabaco, al alcohol y a las incompatibilidades químicas de ciertos alimentos entre sí. Pues este teoría Dietética la conocimos por su librito de cocina todos los trofólogos de Sudamérica. Y según informes que tenemos, no son estas bases de la compatibilidad química de los alimentos originales del Doctor Hanish, sino que fueron importadas a Europa por dicho señor debido a un viaje e internamiento que hizo a unas sectas asiáticas del Egipto a orillas del Tibet, donde se empapó muy superficialmente de las teorías de Zoroastro, que según se dice es el verdadero autor, o bien «pescadas» en una biblioteca. Y basta por hoy*

Después de jugar el «ball»



En todos los campos desnudistas de Alemania, Francia, Suiza, Polonia, etc., tienen varios objetos para los juegos, discóbolos, pelotas de grandes y pequeñas dimensiones, jabalinas, cuerdas para saltar y diversos aparatos. En este cliché vemos a estos tres jóvenes desnudistas que después de jugar entre arena y árboles, a la pelota, para descansar hacen el triángulo. Por lo que denotan sus rostros parece que están satisfechos y alegres. La sangre fresca de la juventud que brota de sus arterias desea la actividad en el aire libre. El campo es su cielo infinito de goce y de renovación celular. Más allá del goce, más allá del límite de la alegría y de la satisfacción está el ritmo glorioso de la salud *conseguida en las prácticas de la vida natural.*

La Flexibilidad femenina de una jovencita española



Las piernas en arco, y cabeza y manos al suelo. Esta gimnasia fortifica los músculos abdominales, el cuello, las vértebras dorsales y los riñones, remueve los intestinos, delgado *y* grueso, *entrenando además a los brazos, piernas y pies a la fuerte contracción de resistencia física, e igualmente, después de practicarla varios meses, se siente un despejamiento cerebral. Se principia a practicar poco a poco, apoyándose primeramente en una silla, sosteniéndose con una cuerda o bien ayudado por otra persona. Sobre todo, lo importante en esta gimnasia es no tener miedo. Para avanzar hay que perder el temor, ¡como en todas las cosas, la decisión triunfa!*

¡Un punto negro en la inmensidad de la arena!



La elevación de los brazos ayuda al ensanchamiento del tórax, la respiración es más profunda y la actividad eliminatoria de los residuos de la sangre es más activa. Eso es lo que necesitamos grandes y pequeños, sabios e ignorantes, ricos y pobres! Respirar, respirar y respirar a pleno pulmón. La tranquilidad eufórica se consigue bañando la piel, con sus millones de poros, en aire puro. Y para eso debemos estar desnudos, para hacer mejor la función respiratoria cutáneo-pulmonar. Felices los niños que consiguen entusiasmar a sus padres con las prácticas naturistas!

No fume Vd. Lo que gastaría en tabaco, inviértalo en libros Naturistas. Libértese de ese terrible vicio del humo. Sea fuerte!

La niña en la selva



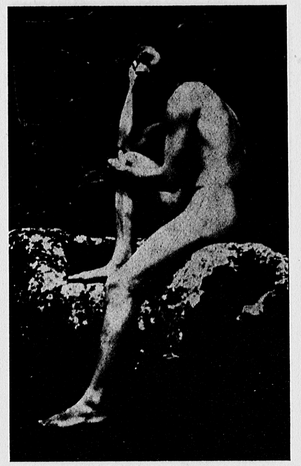
Una niñita catalana en pleno bosque de «Las Planas», de los alrededores de Barcelona, jugando a la pelota. Si todos los padres que leen y ven estas cosas renovadoras en las revistas libreculturistas alemanas y en PENTALFA, *se dieran cuenta de lo necesario e importante que es educar desde muy pequeños a los niños, de ambos sexos, en las prácticas de los juegos naturales y al sol, otra salud tendría la presente generación, y los catarros, los costipados, la anemia, la tos, la bronquitis no tendrían razón de existir. Acompañando, desde luego, al libreculturismo la alimentación trofológica y frugívora*

Hombres desnudos



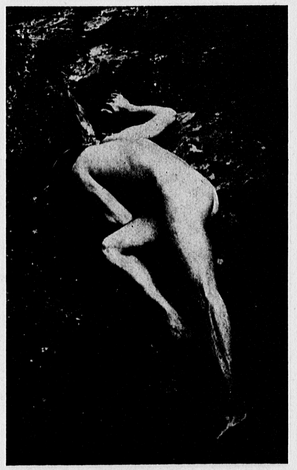
Este es un grupo de desnudistas naturistas que en una hermosa playa de Lisboa practican el delicioso deporte al aire libre. Luz, agua y aire. ¡Trilogía sublime! Cultura, alegría, elevación. ¡Trilogía excelsa! Risueños y desnudos, tal como Adán, tal como la naturaleza nos ha hecho a todos, sin calzones ni camisas. Con los baños en las playas, absorbiendo el ozono y el yodo que fortifican la sangre y pigmentan la piel, la juventud se torna, de anémica, en fuerte y vigorosa. Nosotros, sí, propiciamos a formar, a hacer hombres desnudos, sí, pero desnudos de prejuicios arcaicos y rancios, desnudos de maldad y lascivia, desnudos de venenos y tóxicos morales: cultura integral. ¡Nuestro desnudismo no es sólo físico, es cerebral!

Meditación en plena Natura!



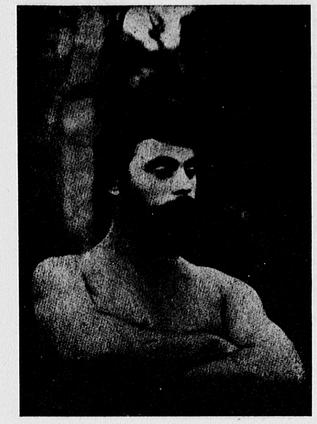
Entre barbas luengas y negra cabellera, está encerrada una cabeza extraordinaria y original, la de Eliezer. En las selvas agrestes del Brasil piensa en los males, en las enfermedades, en la degeneración del Viejo Mundo. Momentos de reposo, momentos de meditación, de silencio, de sosiego, son los que debemos buscar para entrar en armonía, en ritmo con las leyes de la naturaleza. Kaminetsky no fué egoísta, se sacrificó por la juventud propagando la verdad del naturismo con las sandalias libres, la tosca túnica, gritando con apostólica figura: ¡Humanidad, escúchame!

El susurrar de la fuente...



El chirrido, el golpeteo lejano del caer de las gotas, el agua fresca, pura y cristalina que de lo alto se desliza, lomo abajo, por las grietas de la montaña... ha despertado a Eliezer de su ensimismamiento, de su coloquio con el silencio de las mañanas del estío y... ahí le tenemos bebiendo agua, el elemento que dió origen al mundo, y que con fruición absorbe en sus propias manos. Figura profética, cuerpo masculino con gracia y perfección, alcanzada sólo por los que, bienaventurados, practican el régimen naturista integral

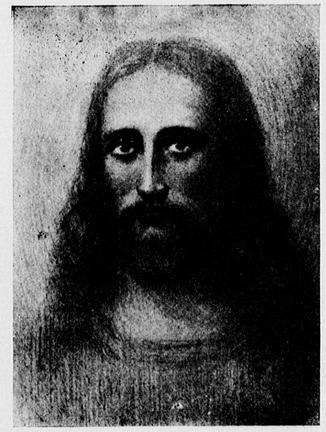
El formidable atleta vegetariano



Eliezer Kaminetsky

Damos la información y la interviú en otro sitio, para ilustración de nuestros lectores, de este tan conocido y admirado atleta y artista ruso, con más de 20 años de vegetarismo. Como habrá visto el lector, también publicamos en otro lugar dos hermosas fotos al natural, de desnudismo completo, entre cafetales, en las selvas vírgenes del Brasil, en su viaje a la lejana América, hace años. Es en plena «Naturaleza» donde mejor puede admirarse los dones del Mundo. La Naturaleza es la gran fuente de inspiración para los artistas y los genios. La juventud debe rendirle homenaje!

El Redentor de la raza blanca de ojos sublimes



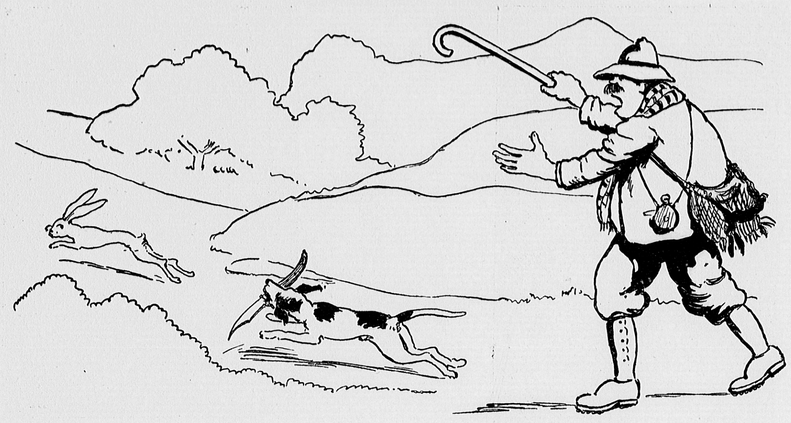
El Maestro, cop. y dib. de Pepita Maynadé

¿Qué mente humana en rítmica vibración con las leyes materiales de la armonía puede concebir a esta sagrada y delicada efigie humana haciendo pasar por su boca carnes de animales sacrificados por la gula y el comercio caprichoso inventado por los hombres vulgares y materialistas, e influenciados por las bajas pasiones? Nosotros nos figuramos el tipo ideal de nuestra raza comiendo deliciosas frutas y no cadaveres. Aquellas saliendo de las huertas llenas de sol elevan el Espíritu y dulcifican el corazón, las carnes arrancadas del matadero encharcado en sangre embrutecen el alma y endurecen el corazón.

¡Oh! sublime horizonte de luz vegetariana, llegarás a penetrar en lo profundo de la conclencia del ser humano alumbrándola con tu rayo?

Todos los que deseen ser socios de la Sociedad Naturo-Desnudista de Barcelona, han de matricularse pagando 25 pesetas y 4'50 de cuota. Recomendamos leer los Estatutos en el núm. 22 de PENTALFA *del 30 de noviembre. El teléfono de nuestra revista es 79771.*

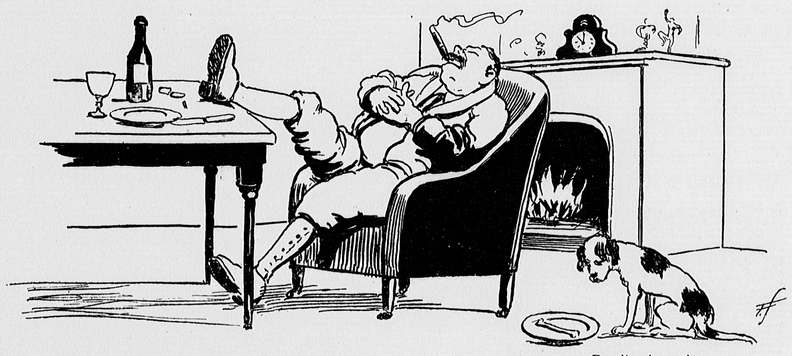
EL CAZADOR INGRATO



Contento

El perro corre entusiasmado.

—Anda, coje esa liebre que la comeremos juntos, al llegar a casa.



Desilusionado

A su perro fiel le dió sólo los huesos y el se comió las carnes, cuyas substancias tóxicas y cadavéricas, diéronle reumatismo.

El hombre no es animal carnívoro y el perro si, sin embargo, el hombre le quita la carne al perro. El mundo al revés.

E CONVIENE A Vd.

EER EL INTERESANTE LIBRITO

"LA CARNE ENVENENA"

de M. NAVARRO FERRÉ

a 0'50 ejemplar. No deje de adquirirlo!

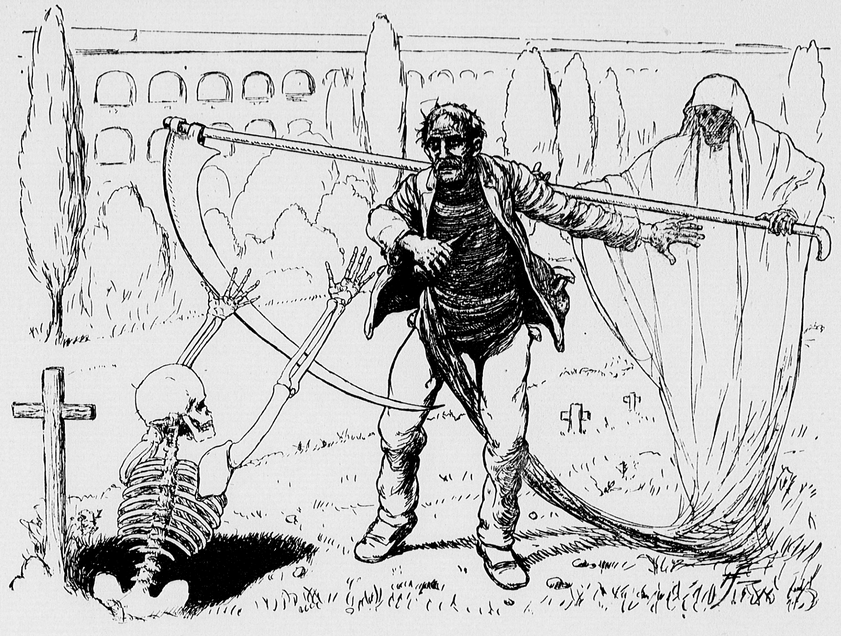
LA OBESIDAD Y SU CURACION

del Doctor

ADRIÁN VANDER

acaba de aparecer a 3'50 pts.

EL ALCOHOL! HE AQUÍ EL ENEMIGO DE LA VIDA!!!



LA MUERTE:—Ven, hijo mío, ven a mis brazos. Hacía ya muchos años que te había «echado el ojo» y el «anzuelo» por conducto de un poquitín de líquido que nace en el vino, en la cerveza, en el champañ, en el anís... llamado alcohol.

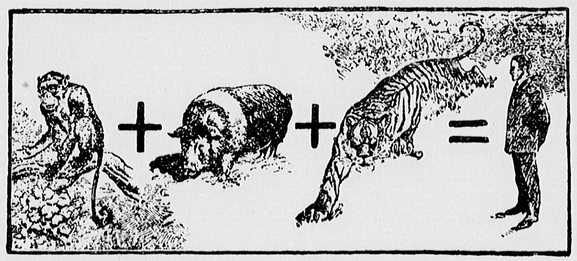
EL HOMBRE BORRACHO:—Y que quieres de mí? Déjame vivir! amo a la vida! amo a mi mujer, a mis hijos! ¿Quién les llevará pan y calor ahora a ellos? Pobre de mí, dónde estoy?

LA MUERTE:—Estás en la mansión solitaria de los muertos!! El que ha sido cliente del alcohol es nuestro huesped eterno.!!!

No es V. socio de la S. N. D. de B.?

Pida su ingreso hoy mismo! Pagando 25 pesetas de matrícula y 4'50 de cuota mensual, se le entregará el Carnet para entrar en nuestro campo, de acuerdo con los Estatutos.

Las cuatro faces del ciclo de la vida del hombre

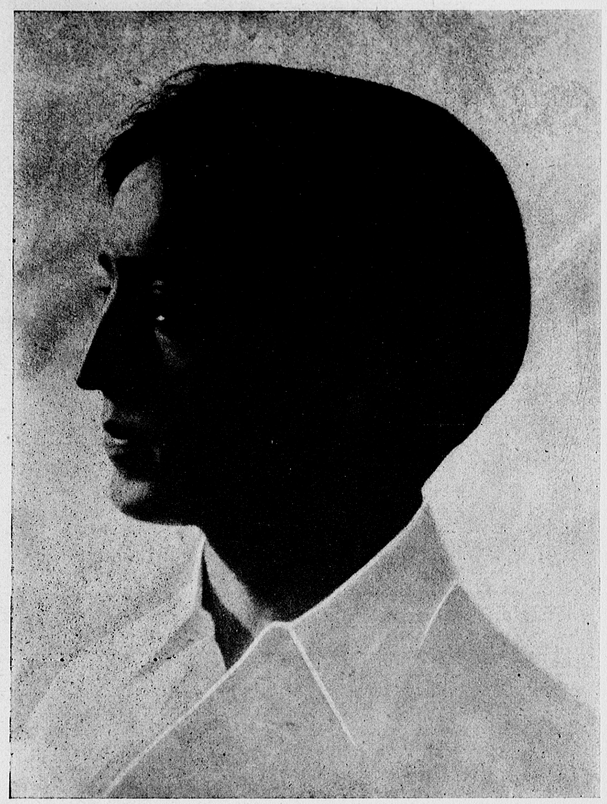


Primero es hombre—después se vuelve malo—tigre, que es cuando mata—se convierte en cerdo, cochino, por comer—glotón—y luego ya pierde toda dignidad y toda vergüenza al convertirse en mono, en *burlón*. Casi todos los que se *burlan* del vegetarismo han pasado por todas esas faces.

¿Cuándo volverán a ser hombres de nuevo?

Todos los intentos que la Medicina alopática ha hecho, por boca de los llamados «médicos naturistas» para arrebatar la pureza inicial al verdadero Naturismo que tuvo por padres a hombres no académicos, ni con medallas, ni con títulos, han sido infructuosos. Cuanto más han atacado al emprismo, a la práctica de curar (lo que la farmacopea no cura) y que ellos llaman «curanderismo» mas alto aún ha subido el genio de Hipócrates (que tampoco tenía títulos) de Priessnitz, de Kuhne, de Neipp, de Kikli, de Han, de Just, de Graham, de Arnaldi y de Astorga! N. C.

Krishnamurti, el joven filósofo vegeteriano que fué proclamado Instructor del Mundo



Jeddu Krishnamurti, el rebelde de las parabolas místicas, el de las hogueras indianas, el de los poemas de la *Vida*. a los 39 años recto y firme, con sus alas espirituales a través de los continentes, fecundiza a la nueva generación, a esa juventud inquieta y recia en sus combates, de una nueva filosofía ética, de una nueva visión de la VIDA!

Krishnamurti y la Trofología práctica

Este joven hindú, de los campamentos espirituales en el norte de Europa, es un verdadero rebelde, un revolucionario del concepto moral y filosófico de la Vida, manteniendo el criterio de que todas las religiones como los dogmas filosóficos y científicos son diques que se oponen al verdadero progreso Espiritual y de Libertad del hombre.

De él son los ejemplos que siguen:

Es bien sabido que el vegetarismo adoptado sin discernimiento y con precipitación, es más peligroso para el organismo que el régimen carnívoro. Por lo cual yo aconsejaría el consultar primero a un especialista de régimen (un Dieteta) que sea un vegetariano convencido y que hasta, donde sea posible, pueda vigilar al paciente durante el período de transición. En el caso en que esto no pueda ser, yo aconsejaría la lectura de algún buen libro que trate del régimen vegetariano, tal como el «Right Food», por Charles C. Froude, publicado por Mamquist, de Nueva York; «Maintaining Healt», por el doctor R. C. Alsaker, publicado por «The Lowrey Marden Corporation», o «The New Dietetics», de Kellog, o mejor el maravilloso libro del doctor Paul de Carton. Es mejor poseer un libro en el cual se puede tener confianza, que se pueda estudiar y del cual se puedan aplicar las lecciones inteligentemente, antes que someterse a un médico de ideas atrasadas respecto a los regímenes.

Personalmente, habiendo sido vegetariano toda mi vida y habiendo vivido en países donde el vegetarismo es tenido por una excentricidad, he sufrido mucho, y lo que yo he aprendido ha sido enseñado por la práctica. Deseo haceros partícipes de algunas reglas que me fueron útiles y que creo pueden ser de aplicación general.

1. No sobrecarguéis nunca el estómago con demasiada comida.
2. Masticad cuidadosamente, sobre todo los feculentos.
3. Evitad los alimentos desvitalizados, tales como el arroz blanco, la harina blanca y sus combinaciones, tales como los pasteles, bombones y repostería.
4. El error más comúnmente cometido por los vegetarianos es el empleo excesivo de feculentos en su alimentación. Las dos terceras partes de nuestra alimentación diaria debería consistir en frutas y verduras. En los climas fríos, usad más feculentos.
5. Tened cuidado de reemplazar la carne por una cantidad suficiente de proteína. La mejor forma de obtenerla es por medio de la leche y sus derivados. Los huevos, las nueces, los guisantes frescos y una cantidad moderada de lentejas, producen también proteína.
6. Evitad todo exceso de estimulantes, como el café, té y sobre todo el chocolate, el peor de todos: del mismo modo que las especies que tengan como ingrediente el vinagre.
7. No empleéis sino una cantidad moderada de sal en los condimentos y suprimidla en la mesa.
8. *No comáis en la misma comida ácidos y feculentos o alimentos azucarados.*
9. Comed las menos frituras posibles.
10. No toméis muchos alimentos diversos en una misma comida.
11. Evitad los postres.
12. Evitad dar huevos a los niños.
13. Comed diariamente alimentos crudos. (Esto no quiere decir que comáis feculentos crudos.)
14. Dejad un espacio de tres horas entre las comidas.
15. En caso de enfermedad, sobre todo de catarro o fiebres, comed lo menos posible; mejor aún es el no comer nada, salvo frutas o jugo de frutas, sin mezclar azúcar.
16. Ejerced vuestro buen sentido.

Estas reglas relativamente sencillas que he establecido con la ayuda de un dieteta experimentado, deberían ser estudiadas con cuidado y sguidas hasta que formen parte de nuestra vida cotidiana. Siendo de orden general pueen ser adaptadas a las necesidades de las constituciones individuales más diversas.

La regeneración espiritual sólo es posible mediante la regeneración física. Quienes intentan hallar algun día el Noble Sendero han de resolverse firmemente a ser vegetarianos. Es requisito esencial.

La indirecta crueldad que apunta en los primeros años, cuando los padres alimentan con carne a sus hijos, convierte en bárbaras de corazón a la mayoría de las naciones del mundo, aunque se encubran con la capa de la civilización. Eventualmente podrá adquirir el linaje humano la inofensividad.

costumbres en este plano tan importante de la vida, alrededor del cual se malgastan más del 90 por 100 de nuestras energías.

Combate todos los preconceptos y mentiras convencionales de nuestra civilización, incluso el pudor o hipocresía sexual, el sensualismo mórbidó, la prostitución, la esclavitud y todos los vicios que aquejan a la Humanidad.

El desnudismo pretende acabar con esta moral hipócrita que admite el desnudo en los teatros y cabarets, que no tienen otra finalidad que excitar las pasiones mórbidas de los espectadores y, en cambio, no admite que se hable clara y científicamente sobre la verdadera vida sexual.

El desnudismo combate también la procreación no deseada o sea la generación de seres al azar por padres ignorantes, combate el silencio criminal de que se emplea con los niños sobre las verdaderas funciones de sus órganos sexuales, aprendiendo más tarde, por vía sospechosa todos los vicios degradantes, masturbación, federastia, lesbismo, etc., etc.

El desnudismo propaga el Amor a la vida, el respecto a todos los seres, la Libertad, la Igualdad y la Fraternidad por medio del regreso científico y conciente de la Humanidad a las leyes de la Naturaleza.

El movimiento desnudista trabaja para conquistar una nueva raza más bella, más moral, más sana y más libre que sea hija del Amor Puro y Libre, o sea, de la Maternidad consciente.

El desnudismo pretende educar el instinto sexual por medio de la práctica del desnudo entre los dos sexos, para así llegar a respetar los órganos sexuales como cualquier otros, pues que todos tienen importantes funciones a cumplir. Si la salud está en gran parte dependiente del buen funcionamiento de los órganos sexuales, ¿por qué razón se han de juzgar de inmorales, tapándolos para que nada ni nadie los vea? La inmoralidad está solamente en el cerebro de las personas degeneradas.

Si el desnudo fuese inmoral, la Naturaleza también lo era, pues que todos los seres que existen en ella viven desnudos.

Por medio de la práctica del desnudismo entre los dos sexos se disciplinan los pensamientos y se despierta el verdadero Amor que dimana del Espíritu y no de los sentidos materiales bajos.

El desnudismo no pretende que la Humanidad vuelva al estado primitivo de sus antepasados que vivían siempre desnudos. Eso no podría ser, debido a que el hombre ha llegado a un grado tal de evolución mental y social y a un estado de sensibilidad a las intemperies que no le permitirían tal retroceso. El desnudismo solamente debe ser practicado durante algunas horas del día, en locales apropiados, como ser en el campo o en las playas, con el fin de que cada uno exponga su piel al aire y al sol, y al mismo tiempo cultitive la verdadera alegría de vivir que en las ciudades no se puede obtener.

Fuera de esos momentos de *recreo físico* y espiritual tan *necesarios* para la salud física y moral, debe el hombre vestirse, pero sí de una manera higiénica y sencilla para que su piel pueda respirar.

Una condición importante es que los cultores del desnudismo integral tengan también, además del cuerpo, el alma desnuda de todos los malos pensamientos y de toda pasión mórbida. ¿De qué serviría practicarse el desnudismo corporal si el alma está fuertemente vestida de hipocresía, de maldad y de sensualismo? Es preciso desnudar primeramente las almas y después los cuerpos. Sólo así podrá haber franqueza, lealtad, amistad sincera y armonía entre los dos sexos que practican en común el desnudismo integral.

Mientras cada uno no pueda dominar sus bajas pasiones no podrá practicar el desnudismo con individuos de sexo opuesto al suyo. Tendrán que ir por graduaciones, practicando el desnudismo con individuos de su sexo hasta que más tarde puedan practicarlo con los del sexo opuesto.

Es preciso que todos tengan la comprensión clara de que el Desnudismo Integral debe ser considerado casi como una verdadera religión—la religión del Amor y de la Belleza—que pretende por medio de la vida natural, conquistar el perfeccionamiento individual y social.

Para conseguir la reforma de la vida sexual, para llegar a la comprensión de que los órganos sexuales tienen simplemente el fin de propagar la especie, para suprimir la sensualidad desenfrenada, para que el hombre vea en la mujer una compañera igual a él y no una hembra esclava de sus apetitos sensuales, es preciso que hayan muchas escuelas de educación sexual para los niños de ambos sexos, tal como ya existen en Alemania.

Solamente así aprenderían a conocer la verdadera sexual en todos sus aspectos.

Viviendo los niños en común completamente desnudos, se habituarían a ver los órganos sexuales con el mismo respeto que a los otros órganos.

Así pasarían la edad de la pubertad sin tener preocupaciones sexuales mórbidas y jamás serían llevados a la práctica del vicio más degradante que es la *masturbación*.

Con la enseñanza de la anatomía, fisiología, higiene general y sexual, con la práctica del vegetarismo cuya comida es mucho menos excitante que el régimen omnívoro, con la gimnasia y juegos al aire libre y al sol, con la lectura de libros de moral superior, etc. llegaría cada uno a dominar todas sus pasiones, y solamente haría uso de los órganos sexuales en la edad adulta para el fin de la procreación, consciente.

A. MARTIN CAVACO

NATURISTA ASOCIO TUTMONDA

La Asociación Naturista Mundial pone en conocimiento de los naturistas que tengan interés por el Esperanto y las relaciones con naturistas del mundo entero, que les interesa adherirse a la «Naturista Asocio Tutmonda», que publicará un boletín ilustrado al principio del año 1932, para hacer conocer y apreciar el naturismo, favorecer los cambios entre todos los países y hacer conocer las ideas que publican las revistas naturistas de todos los países.

Esta Asociación dirige la propaganda nacional sobre el terreno internacional.

Para recibir los estatutos, adhesiones y demás informes, dirigirse al secretario general, M. Guy Gézéquel, delegado de la Asociación Universal del Esperanto, calle Auguste Caché, 3, 1.°, Grenoble (Izere, Francia).

Pida Vd. a su librero, la monumental obra del Dr. Rosch, **"Higiene del Matrimonio"** con láminas desnudistas a 2 pesetas ejemplar, editado por la revista PENTALFA

El conocido globle-troter y naturista, Eleizer Kaminetzki, habla a "Pentalfa"

Ha sido casual que hemos hallado en una calle de Lisboa al conocido naturista ruso Eliezer Kaminetzky. Es un hombre de barbas crecidas y cabello al viento, de apariencia fuerte, vestido con un traje sencillo, camisa sport y con sandalias.

Como tenía mucha prisa convenimos en que iríamos a su casa a entrevistarlo.

Al otro día nos dirigimos a su domicilio y después de cumplimentarnos comenzamos a preguntarle cuál era su opinión sobre el desnudismo, a lo que contestó:

—Admiro al desnudismo bajo el punto de vista estético. Para poder conocer y admirar bien a la mujer, es necesario verla desnuda y no siempre vestida como hoy ocurre, pues el vestido engaña mucho y oculta todos los defectos físicos que pueda haber y que dan origen a muchas desilusiones cuando más tarde llegan a conocerse.

El hombre y la mujer no son solamente rostro, somos también cuerpo, y mucho hemos de ganar por medio de la práctica en común del desnudismo integral, pues así es más fácil a cada uno elegir su ideal o sea su futuro o futura compañera. Por la práctica del desnudismo no puede haber engaños ni desilusiones, la Verdad está patente a nuestros ojos.

Si todas las porsonas comprendiesen el gran alcance del desnudismo como medio de perfeccionamiento físico, tendrían vergüenza de sus cuerpos antiestéticos y llenos de imperfecciones y emplearían la voluntad necesaria para cultivar la vida al aire libre con el fin de obtener un cuerpo bello y perfecto.

—¿Qué edad tiene usted, y cuánto tiempo hace que practica el naturismo?

—Tengo 43 años y soy naturista desde hace 25.

Al mismo tiempo nos mostró su cuerpo, cuya piel es bronceada y los músculos bien desarrollados. De una manera general es un tipo de líneas perfectas. Nos obsequió con sus fotografías tomadas al desnudo en las selvas vírgenes del Brasil, en 1920, para publicar en nuestra revista.

—¿Qué régimen dietético sigue?

—El vegetarismo, pero no compatible, pues es pena que en esta capital no haya una pensión trofológica. No obstante, cuando practico el crudivorismo me siento mejor.

—¿Gusta de las artes?

—Sí, soy un apasionado por la música, el canto y la danza rítmica, y más que nada me siento muy feliz cuando admiro a la naturaleza.

—Sí, espero salir de Portugal para Francia o Norte América.

Después de satisfechos con las contestaciones que nos facilitó, despedímonos de Eliezer Kaminetzky, prometiendo visitar Barcelona en el próximo verano.

Palabras de Krishnamurti

La liberación se halla dentro del individuo; está enteramente bajo su control, y sólo a su llamada acude.

La liberación, esa felicidad invariable, serena; esa perfección, está donde está el individuo, está dentro de él mismo.

Nadie más que el propio individuo puede hacerse recto, sereno, creador. Por creación quiero decir verdadera autoexpresión.

La verdadera creación, según mi manera de pensar, es la expresión de integridad, la fruición, la consumación del yo. Y esto no es más que el resultado de la percepción individual. Ninguna organización, ninguna entidad religiosa, ninguna coacción externa, puede hacer al individuo recto, sereno y realmente creador, porque el individuo es absolutamente libre, es absolutamente responsable de sí mismo. Es de suma importancia, si queréis establecer orden, serenidad, claridad mental y felicidad individual y colectiva, prestar atención al individuo desde el principio. Porque si el individuo es caótico en sí mismo, creará caos; el caos que hoy prevalece en el mundo.

Granitos de oro Desnudistas

Las prácticas del Nudismo están sólo reservadas a los seres de mente y de corazón puros.

Las prácticas desnudistas son de la más alta moral. El antídoto de la lascivia es el Nudismo.

La higiene moral del Nudismo nos redime de muchos pecados de la carne.

Con las prácticas desnudistas se queman todas las impurezas de la carne.

Las prácticas Naturo-desnudistas son unas de las manifestaciones de la sanidad.

Nuestro desdén hacia las frutas y hortalizas nos acarrea toda suerte de enfermedades.

Si queréis estar enfermos, recurrid a las carnes, al alcohol, a las inyecciones, a los específicos, al tabaco... Si queréis vivir sanos, practicad el Naturo-frugivorismo.

Por qué temer mostrar ciertas partes de nuestro organismo? Es que las tenemos tan sucias?

No olvidar que todos los extremos son malos. El hombre es hijo del Equilibrio. Si mostramos con fanatismos extremos nuestros sexos, es absurdo; si nos los tapamos, más absurdo aún. Vivir natural, sin picardía, es el Equilibrio.

"MANZANA DE ORO" **Números sueltos, tenemos a disposición de nuestros lectores de este interesante magazine de los niños,** **0'10 cénts.**

Campo grande con casa

Se desea comprar o arrendar para la "Sociedad Naturo-Desnudista de Barcelona." Campo de 10 a 25 hectáreas con pinos, terreno regadío y casa, alrededores de Barcelona. Facilidades de pago. Escribir, visitarnos o telefonear al 79771. Diríjase al presidente de la sociedad. Calle Alcoy, 2 y 10 - Barcelana.

Lo que nos dice el análisis de la orina

Divulgación Naturoterápica

Muy ventajoso resultaría para la salud de la familia que en cada hogar hubiera alguna persona—ojalá la señora—que entendiera de exámenes de la orina, cuya importancia es innegable como medio de diagnóstico.

En este pequeño trabajo vamos a ocuparnos muy a la ligera de lo que más conviene conocer acerca de tan importante tópico.

La orina del hombre en estado saludable y en condiciones normales, es clara, transparente, de color ligeramente ambarino, con un olor característico, y la cantidad emitida en 24 horas es de unos 1,500 centímetros cúbicos, y algo menos de esta cantidad en la mujer.

Vemos aumentarse esta cantidad en algunas enfermedades tales como las nerviosas y la diabetes, mientras que disminuye en otras como las diarreas y las fiebres.

Cuando el color de la orina es rojo, demuestra contener sangre o ácido úrico; si es turbia tiene albúmina o pus; en las afecciones del hígado tiene un aspecto verde y, es azul, cuando contiene *indican*, o sea un veneno que ocasionalmente se encuentra en los intestinos.

Algunos alimentos, como el espárrago, la cebolla, el nabo, transmiten a la orina su olor peculiar.

El urímetro nos marca el peso específico de la orina, que varía entre 1,012 y 1,624.

Acida o alcalina es su reacción, cuya prueba se efectúa muy fácilmente: se introduce un pedazo de papel tornasol en el recipiente que contiene la orina que deseamos examinar, y si el papel se pone rojo, la reacción es ácida, mientras que introduciendo un papel tornasol rojo, éste se vuelve azul, la reacción es entonces alcalina. En su estado normal la orina tiene reacción ácida.

Prueba de albúmina. — Hay varios procedimientos para determinar si la orina contiene albúmina, pero aquí nos ocuparemos solamente de la prueba por medio del ácido nítrico, que es muy sencilla de efectuar y tal vez la más científica.

Para esto se necesita un tubito de ensayo y un poco de ácido nítrico químicamente puro; ambas cosas pueden obtenerse en las farmacias o droguerías.

Se pone en el tubito unas 20 gotas del ácido nítrico y se le agregan después 8 ó 10 gotas de orina; la presencia de la albúmina se manifiesta por medio de un anillo blancuzco que se forma separando ambos cuerpos; cuanta mayor sea la densidad del anillo mayor será la cantidad de albúmina existente. Este análisis es de gran valor en las afecciones renales.

Buscando azúcar (glucosa). — Este ensayo requiere además de un tubo, una lamparita de alcohol y un poco de Solución de Fehling; se ponen en el tubo unas 25 a 30 gotas de la solución, se hierve en la lamparita, y si no cambia su hermoso color azul, la solución está fresca y puede confiarse en ella, luego se le agregan unas 10 ó 15 gotas de la orina que se analiza y se hierve nuevamente; la presencia del azúcar se manifiesta por un color rojo obscuro que toma la solución. Muy valioso examen para el diagnóstico y tratamiento de la diabetes.

NEFTALI ATMETLLA,
(Doctor en Naturopatía.)
San Jose (Costa Rica).

Notas Trofoterapéuticas

Todos los alimentos hiperazoados, como los embutidos, las carnes de mar y de tierra, huevos, el queso duro, las setas, los preparados suculentos y fritos, conservas y carnes de frigoríficos como las legumbres secas, habas, garbanzos, lentejas, judías secas (porotos) arvejas (guisantes secos) y dulces o cocos, no convienen a los albuminúricos, y, en cambio, les es conveniente el régimen frugívoro.

Y en la presencia de glucosa en la orina, se debe suprimir la miel, el pan blanco, la leche, los pasteles y toda clase de manufacturas de confitería y chocolatería, conviniendo mucho las ensaladas de rabanitos, lechugas, cebolla, apio, zanahoria y limón.

AVISO IMPORTANTE:

A todos los suscriptores de «Pentalfa» y los que deseen serlo

Con este número extra entramos en el séptimo año de nuestra querida publicación, que ha resistido, como la débil barquichuela en el océano el fuerte vendaval de la indiferencia de muchos llamados naturistas, por una parte, y por otra, la burla y la guerra (especialmente ahora por propagar el desnudismo). Pero nuestros soldados (entusiastas y buenos amigos) han quebrado todos los frentes. De aquí que siendo gráfica y de tamaño doble, mejor papel y a varias tintas, nos cueste tres veces más PENTALFA, viéndonos obligados a última hora, y muy a pesar nuestro, a aumentarla de precio. De manera que los que han pagado 5 pesetas sólo les consideramos suscriptores por seis meses, y los que han pagado 3, sólo por tres meses. Nuestro deseo es que todos se suscriban por un año, enviando lo que falta, y así nuestros lectores que deseen encuadernar o coleccionar PENTALFA pueden hacerlo, teniendo ya asegurados todos los números.

La suscripción anual de PENTALFA en todo España son 10 pesetas; América, 12, y para Europa, 15.

Nosotros no nos hacemos responsables de extravíos, pérdidas o substracciones de los carteros, etc., porque enviamos todo número que sale debidamente franqueado. De ahí nuestro contrato de libre franquicia con el Correo.

Cuando un suscriptor nos reclame un número que no ha recibido, debe enviar el importe anticipadamente; si no, no será atendido.

Rogamos a todo el que cambiase de domicilio, nos dé inmediato aviso, y pongan siempre claras y exactas las señas, y no hacernos reclamaciones absurdas después de mucho tiempo transcurrido. La exactitud, la claridad y sobre todo la justicia debe ser para todos!

No deje Vd. de leer el gran libro científico: **"El mal del amor y su curación"** por el Dr. de Radwan Pragloswki a 2'00 pesetas ejemplar

Mitin Pro Paz Mundial

«De la matanza de animales, a la de seres humanos, hay un solo paso.»
Miguel Bakunin

El domingo, 10 de enero, a las 5 de la tarde se efectuó en el Palacio de las Proyecciones de la Exposición, un Mitin contra la guerra Europea que se avecina. Entre los que también tomaron parte en el acto estaba el significado pacifista francés Georges Pioch. Hubo más de 12 mil almas. Como consecuentes vegetarianos nos adherimos al acto enviando una carta saludo al presidente de la mesa en nombre de las cinco puntas de «Pentalfa» que simboliza la unión fraternal de las cinco continentes del mundo.

Los vegetarianos, por el sólo hecho de *no comer carnes* por no matar a otro ser viviente que tiene tanto *derecho a la vida* como nosotros, somos pacifistas de hecho, porque con el respecto a la vida de los inocentes animales se fundamenta y vigoriza el respecto a toda vida de cualquier ser humano sea de cualquier raza, religión o pueblo que sea, pues, aunque la vida de un ser animal es sagrada la vida del hombre lo es más aún porqué a Natura le ha costado dos esfuerzos a la vez, al crear al hombre, el del edificio físico y el del intelectual, sentimental y moral, destellos de la era del Superhombre. ¡No matar! es nuestra divisa, ni al ser animal ni al humano, por eso comenzamos nosotros por no comer cadáveres, filosofía de la matanza es el régimen carnívoro.

SOBRE NUDISMO

En la Sociedad Trofológica de Valencia

Extracto de la Conferencia dada por el Prof. N. Capo, la noche del 19 de diciembre, en el local de la expresada Sociedad.

El vestido nos aisla del contacto con la Naturaleza, contribuyendo esto al decaimiento de la raza, y para regenerar las glándulas y el sistema nervioso se fundan los Campos Nudistas, en las inmediaciones de las grandes ciudades, a fin de despojarse de todo indumento y de vigorizar el sistema.

Al quedar libres de trabas en los Campos Nudistas, hombres y mujeres absorben el magnetismo del ambiente por los siete principales centros nerviosos o *chacras* del cuerpo humano.

Al encontrarse los nudistas en sus campos delante de muchas personas, ejercitan y educan el cerebro y la voluntad, rechazando las ideas pecaminosas.

La piel del hombre es, por otro lado, la más a propósito para la eliminación de los residuos de las albúminas descompuestas.

El desnudismo presupone, por tanto, una práctica completamente científica y biológica, una experiencia indicadora del temperamento y cultura de los individuos, y por ende, una obra de depurada selección.

En Alemania, los campos pro-desnudismo o de libre-cultura, no son sino brotes de las raíces del árbol nudista plantado por el monje Pelagius, brotes ya extendidos y manifiestos en los países extremos del Norte, Alemania, Finlandia, en Bélgica, Francia, y a punto de hacer su aparición en España y en Portugal, hasta hace poco tan impermeables a toda idea de avance y de progreso.

Así, el desnudismo pasa a ser el disolvente de la pornografía, de la sicalipsis, la alquimia transformadora de la podredumbre en perlas, según un ser de elevada espiritualidad llámó a los blanquísimos dientes del perro en descomposición, del cual apartaban los ojos, llenos de repugnancia, las gentes.

Las juventudes españolas ávidas de superación, observarán cómo en nuestros campos nudistas nos despojamos de las ropas ordinarias para quitarnos también las psíquicas, es decir, los deseos y las pasiones carnales de la lujuria, causa primordial de la postración física y del envilecimiento de la raza.

Al terminar el profesor Capo su amena e instructiva conferencia, el Presidente de la Sociedad Trofológica manifestó que quedaba constituído un grupo nudista patrocinado por dicha entidad, acercándose después los asistentes al acto a estrechar la mano del conferenciante y a felicitarle por su interesante disertación.

UN OYENTE

Nota de la Redacción.—En sus giras de conferencias por la región de Valencia y Castellón, el profesor N. Capo dió otra en Jerica, organizada por el señor S. Iserte, y otra en Soneja, quedando todos los oyentes bien impresionados de las nuevas verdades del Naturismo Integral.

Gran congreso Internacional de Vegetarianos

En Edén, cerca de Berlín, junio, 9-13-1932

La Unión Internacional Vegetariana decidió realizar su VIII Congreso Internacional en la gran colonia «EDEN». De la revista esperantista VEGETARIANO, que se publica en Hamburgo, transcribimos el siguiente programa del citado Congreso:

«La señorita Karl Bartes ha sido elegida secretaria del Congreso, y hará la recepción de los delegados.

»El sábado 9 de julio, la Sociedad Vegetariana de Berlín organizará una recepción en la «Italia Artista Domo».

»El domingo 10, será enteramente dedicado a la visita de la Colonia Vegetariana «EDEN», para la cual la secretaria, señorita Karl Bartes organizó un rico programa de festejos, con solemne presentación y fiesta popular.

»El lunes 11-7-32 los congresistas escucharán en la casa comunal de EDEN las conferencias de eminentes personajes, sobre la relación entre VEGETARISMO, SALUD DEL PUEBLO, ECONOMIA Y ETICA.

»El martes 12-7-32, los delegados extranjeros hablarán sobre los progresos del movimiento vegetariano en sus respectivos países. Aportarán sin duda valiosos informes e ideas y se promoverán discusiones que han sido autorizada entre representantes de las diversas organizaciones, de todo lo cual se beneficiará la propaganda y confraternización entre los vegetarianos de todo el mundo.

»La estancia entre las verdejantes paredes de la Colonia EDEN, lejos de la gran urbe, ruidosa y apurada, dará a nuestro VIII Congreso, un especial carácter.

»El miércoles 13-7-32, los congresistas harán una visita en Potsdam y al Sanatorio Priessnitz en Mahlow, de donde volverán a Berlín.

»El 14-7-32, irán a Hamburgo, donde la Sociedad Vegetariana local organizará una recepción y visita a la ciudad, seguida de una comida.»

No dudamos que el citado Congreso ha de ser de gran trascendencia mundial.

"MONTSENY" **Hemos tenido el alto honor de oír de la propia autora, la gentil poetisa catalana Genoveva Puig, la lectura de su hermoso y espiritual libro, en nuestra redacción. "Montseny" es un canto al amor puro, de un corazón sacrificado en aras de la compasión. Es un canto al agreste picacho de los Pirineos, pirámide sublime de la encantadora Naturaleza de Cataluña.**

BIBLIOGRÁFICAS

De cuantas publicaciones, revistas, libros o folletos se nos remitan dos ejemplares, daremos nuestro juicio crítico en esta sección, siempre que la Dirección lo crea necesario.

Una nueva visión de la vida
DESNUDISMO INTEGRAL

Tal es el título y la apostilla a él adicionada por su autor, velado para nosotros—extraños al mundo de las letras—con el seudónimo de Laura Brunet.

«*Desnudismo Integral*» (1) es la segunda obra de esta índole por nosotros leída en el habla de Cervantes, reputando este libro como un alarde de buen gusto, tanto en su presentación gráfica como en su composición literaria.

Las dos figuras de su portada a cuatro tintas, denotan la procedencia exótica de la pareja.

El hombre y su compañera, con sus atributos sexuales completamente a la vista, no son de tipo español.

Son dos magníficos cuerpos no maltrechos por la lascivia, no devorados ni consumidos por la sensualidad, no expuestos a nuestro examen para provocar la excitación de los sentidos, más para acallarla y apaciguarla.

En nuestra España vaticanista el varón, la hembra vestidos, semidesnudos, desnudos constituyen siempre, de propósito deliberado, una incitación a la cópula mediante la actitud, el gesto, la expresión provocativa de la mirada.

Se hace después un derroche incalculable de polen seminal, la raza está desmineralizada y sólo acierta a procrear seres raquíticos, desiquilibrados, deformes, enfermos, aptos únicamente para la Dictadura, la clínica, el sanatorio, el convento, el seminario, la taberna, el prostíbulo, el manejo de la *browing* o de la *star* mediante vil estipendio, la revuelta airada, el presidio y por fin el hospital, y de ahí a la tumba!

Fieles y completas reproducciones del indumento histórico de Oriente y Occidente, recientes y variadas fotografías de los campos nudistas alemanes muestran, en forma objetiva, una moderna—no nueva—faceta de la fisiología europea.

Por otra parte, el autor de «*Desnudismo Integral*», nuestra Laura Brunet con pantalones masculinos y bemoles del mismo género, nos revela el aspecto psicológico, por demás interesante, de gentes, con respecto a las cuales no podemos considerar antípodas

El nudismo, a nosotros, según nos sucede con el concepto formado acerca del infierno, nos sobrecoge de miedo y espanto, pues al desnudismo integral, sin cortapisas ejercido en el campo o en las ciudades, asociamos indefectiblemente la idea de pecado seguida de condenación.

Así, al desnudo pictórico, al desnudo en escultura lo cubrimos de cendales, con velos, con mantillas a la española, con gasas, con densa niebla o tupidas nubes a fin de asegurar a toda costa la salvación de nuestras almas.

Y después de Africa, el pueblo más sensual del mundo es España, esa España vaticanista, clerical, ese país eminentemente católico con Nuncio de S. S. y legiones de primados, de cardenales, de arzobispos, obispos, canónigos, monjas, frailes, sacristanes y monaguillos.

Conforme se camina hacia el Norte se ven menos hojas de parra y se observa una mayor pureza de costumbres, convirtiéndose los campos nudistas en verdaderos alambiques de moral de donde los pecadores y pecadoras más recalcitrantes son devueltos al mundo, después de breve estancia en aquellos campos nudistas, transformados en unos castos José o en unas castas Susana.

El autor de «*Desnudismo Integal*», Laura Brunet, así nos lo refiere y nosotros lo creemos a pie juntillas.

Y según se desprende de estas metamorfosis, de la santidad se hallará cerca el libertino, mientras el santo se alejará cada vez más de su condición para aproximarse a la del pecador.

Leyendo «*Desnudismo Integral*» se transparenta la filiación política e ideológica de su autor; su temperamento apasionado; la espontaneidad y franqueza de su carácter; ilumínase con luz meridiana su vasta cultura; su competencia en el oficio de escritor... En cuanto al ascendiente ejercido por la alimentación en nuestras emociones y sentidos ya no está el autor de «*Desnudismo Integral*» tan bien impuesto.

La carne, los concentrados, los alcoholes, el tabaco inducen a los hombres a las faldas y ¡quién sabe si las faldas a los pantalones!

La alimentación sedante de frutas y hortalizas nos proporciona, en cambio, un mayor dominio sobre nuestros nervios y nuestros impulsos.

Laura Brunet, en «*Desnudismo Integral*» novela magistralmente la acción del personaje central de la obra desempeñado por una mecanógrafa nudista; describe a la perfección parajes y gentes; emplea la nota cómica y sentimental de modo muy discreto, y después de habernos constituído en sus compañeros de viaje de exploración y de estudios a través de los campos nudistas de Alemania, al despedirse él de nosotros y nosotros de él, sin habernos movido de casa y por el ínfimo gasto de ocho pesetas, podemos muy bien forjarnos la ilusión de haber hecho en tren un recorrido de varios centenares de kilómetros; de haber pernoctado en Berlín tres o cuatro días asistiendo a los lugares preferidos por los extranjeros, y a continuación, a los campos particulares y colectivos nudistas, para al cabo de los quince o veinte días de expedición, tornar a nuestros lares con un amplio conocimiento de cuanto sucede del otro lado de las fronteras, si previamente establecimos en nosotros el firme propósito de ver algo más allá de nuestras propias narices.

JULIAN PIÑANGO.

Valencia.

(1) Agotada la primera edición a los pocos meses, ahora se está imprimiendo la segunda, perfeccionada.

Regeneración. Hemos recibido el primer número de este interesante boletín naturista trofológico, que un puñado de abnegados y valientes jóvenes de Montevideo (Uruguay) publican para la propaganda del verdadero Naturismo Integral, siendo el portavoz de la Asociación del mismo nombre. Debemos felicitar a los amigos Sena, Arbelo, Capo y a todos los que aun mantienen muy alto la antorcha de la Trofología que alumbra al mundo. Armonía, y adelante!

Su Alteza el Limón

Desde Palma

Profesor Capo: No sé si recordará, cuando tuvimos el honor de conocernos, que le expliqué que había sido operado hacía seis años, a consecuencia del golpe que me dieron en los testículos y en cuya operación me sacaron la sangre compacta que me daba una gran inflamación en dicho órgano

Pues bien: usted recordará que en el primer dictamen que me indicó, me recetó baños de sol acompañados de baños de mar y, por la mañana, la fricción de limón y también tomar el zumo de algunos. Pues al mes y medio que yo seguía con su régimen e iba a tomar los baños con una embarcación que tengo, dejé por descuido el suspensorio dentro del bote, pues no había pensado en ponérmelo (tiene que tener en cuenta que al operarme, yo pregunté al médico a ver qué tiempo tendría que llevarlo, y me dijo que el suspensorio tendría que llevarlo *toda la vida*, pues la operación quita resistencia a los tejidos y nunca podría ir sin dicho aparato. Efectivamente, dado lo que me molestaba, principalmente en verano, intenté algunas noches quitármelo y al día siguiente, al despertar, tenía una pesadez en dicha región que parecía que llevaba un peso de diez kilogramos colgado de ellos, y tenía que apresurarme a colocar de nuevo el suspensorio). Hace poco, un día, al llegar al taller me di cuenta que no lo llevaba puesto, pues mi intranquilidad fué grande por temor a que no me repitiera lo mismo que aquella vez al levantarme. Sin embargo no sentía nada anormal, y decidí esperar a casa que tenía que ser por la noche, y aún vi que me hallaba bien. Para concluir le diré que hasta la actualidad no sé ni por donde para dicho utensilio, ni falta que me hace.

También antes de conocer esta *nueva vida* me era imposible andar por la calle, a no ser con mucha dificultad y algunos días con dolores, y muy pronto notaba el cansancio, dado a la violencia en el andar, y de un mes a esta parte ha habido semana que sin contar el trabajo que tenía que hacer todo el día en pie y bastante rudo, andaba unos kilómetros a pie, cuatro por la mañana y cuatro por la tarde, que era el trayecto en donde tenía el trabajo, y al llegar a casa no notaba ninguna fatiga que me molestara.

No se lo había mandado a decir antes sólo por ver si esta

"El Evangelio de Ramakrishna" para los seres humanos de 6 a 100 años.—Con ilustraciones modernas de tipo de imprenta por Peñarrocha.—A una peseta ejemplar, pídalo! El mejor regalo a un amigo es un libro, pero un buen libro!

mejoría era o no duradera, pero ahora cada día veo más que ante ¡*Su Altesa el limón, hay que descubrirse*!

Es tal la alegría que tengo al pensar que a este paso, tarde o temprano, tengo que ensalzar hasta lo más infinito *al naturismo*, aunque ya pueden contar con mi modesta propaganda, luego lo haré más, porque ya estaré bueno, y luego tendrá que sufrirme la «ciencia alopática» que causa tantos estados dolorosos quitando vida y recurso a los enfermos.

PASCUAL J. JOFRE.

Fabricación del pan Dextrin

A todos los ciudadanos de la República aconsejamos comer el pan integral tostado, y no el pan blanco, degenerador de los intestinos de la raza!

Se tiene que escoger buena harina integral, molida de una manera completa y quitarle sólo el 15 por 100 de salvado grueso (afrecho) y si no se quiere tan negro el pan, quitarle un 10 por 100 más, y si se quiere más negro, más laxante, no quitarle de la harina más que el 5 por 100 de la primera molienda.

Estando toda la masa bien trabajada (sin sal en absoluto) y con un poco de levadura de la misma masa, o mejor aún con levadura «royal» o la alemana de cerveza, se hacen las barras de pan de medio metro de largo y seis centímetros, más o menos, de grosor, cociéndose en un horno de los llamados de «segunda», es decir, horno algo lento. Después de bien cocidas las barras se quitan del horno y se cortan el día siguiente, porque en frío se cortan mejor, teniendo cuidado de que todos los trozos tengan las mismas dimensiones: un centímetro a dos de espesor, pues así se tostarán o *dextrinizarán* todos por igual. Cuando se vuelvan a poner al horno hay que hacerlo en latas especiales, que se tendrán para dicho trabajo. Al volver a poner el pan en el horno, que así es como debe hacerse para obtener el *pan dextrinizado*, ha de tenerse en cuenta que los trozos ya cortados han de ponerse boca arriba, y cuando están suficientemente tostados de un lado darles vuelta del otro en la misma lata o plancha de hierro.

La masa no debe ser muy blanda ni muy dura, más bien un tono más dura que blanda y bien trabajada. Especialmente este último punto es el más importante: bien trabajada, bien sobada, y si es posible bien cilindrada a máquina y hecho todo a la perfección, que es como se consigue el verdadero pan dextrinizado.

La falta de *dextrinización* del almidón en el interior de la *miga* del pan trae como inevitable y fatal consecuencia la fermentación del almidón crudo en el intestino delgado, y de ahí provienen la mayoría de los catarros, estreñimiento, colitis, apendicitis, hemorroides, clorosis, anemia, jaqueca, mal de los ojos y la suciedad de lengua. El mundo está esperanzado en curarse! ¿Cómo? Comiendo pan Dextrin con frutas!!!

NOTICIAS

Concurso Internacional de Música en Viena

Entre el 5 y el 19 de junio de 1932 se realizará en Viena un concurso internacional para canto y violín, que dará ocasión a los jóvenes artistas de demostrar su arte ante el público. Los árbitros que adjudicarán los premios son artistas de fama internacional de catorce países, bajo la presidencia del director de la Opera Nacional, en Viena, el profesor Glemens Kraus. Hasta ahora se han comprometido diversas personalidades de fama mundial. A los triunfadores del concurso se les entregarán premios en metálico hasta 20,000 chelines austriacos, dedicados por la ciudad de Viena, así como varios dotes para estudiantes, y un gran número de diplomas.

La elección de los concurrentes admitidos al concurso definitivo, se realizará, por exámenes previos, en Viena; los funcionarios de este Comité serán profesores de música de fama, directores de orquesta y profesores de las Academias de Música de Viena. Luego sigue el examen ante los árbitros. Los concurrentes gozarán de facilidades en los ferrocarriles austríacos, y no necesitarán ninguna visación de pasaporte. Las comunicaciones de participación en el concurso pueden dirigirse a la Sociedad Wienes Festausschuss, Viena, VII, Messepalast.

Joven naturista desea habitación con sol y luz alrededores de Barcelona y en casa vegetariana. Paga 40 pesetas mes. Dirigirse a esta redacción, letras: B. C.

Al Comerciante que desee ayudarnos

Muy señor nuestro:

Por correo aparte recibirá a sus instancias un ejemplar de nuestra revista PENTALFA, la que ha sido la primera en España que ha propagado el régimen vegetariano trofológico de frutas, verduras y hortalizas.

Le interesamos a usted en la conveniencia de insertar un *anuncio* en dicha revista, prometiéndole por nuestra parte que no será vana dicha propaganda, pues actualmente hacemos un tiraje de 30,000 y 40,000 ejemplares cada 15 días, como se lo podemos comprobar en cualquier momento. Nuestra revista le conviene para su propaganda, y mucho más aún por tratarse de artículos para vegetarianos y naturistas.

Tenemos anuncios desde 2 a 6 pesetas por inserción. Desearíamos nos escribiera dándonos su «aceptado», para nosotros poder darle facilidades a su casa, a fin de ponernos de acuerdo para la admisión de uno o varios anuncios mensuales.

En espera, pues, de sus prontas noticias, queda a sus órdenes atto. y affmo. s. s. q. e. s. m.,

EL ADMINISTRADOR

ASOCIACION DE IDEALISTAS PRACTICOS

Provenza, 271, pral. 2.ª — Enero de 1932 — Programa de actividades

Domingo, 10, a RUBI, por VALLVIDRERA y SANTA CREU. Salida, estación Plaza de Cataluña, a las 7. Vocal: J. ALSINA. Presupuesto: 1'50 ptas.

Domingo, 17, a les AGUDES, por VILADAU. Salida, estación del Norte, a las 5'40. Vocal: E. FUSALBA. Presupuesto: 9 ptas.

Domingo, 24, de SARDANYOLA a HORTA. Salida, estación del Norte, a las 7. Vocal: J. ALSINA. Presupuesto: una peseta.

Domingo, 31, de GARRAF a SITGES. Salida, Apeadero del Paseo de Gracia, a las 5'30. Vocal: E. GABAS. Presupuesto: 4 ptas.

Todos los martes, de 8 a 9 noche, reuniones de estudio y comentario.

Todos los jueves, de 7'30 a 9 noche, curso de Astrología, por doña María Alonso.

Todos los sábados, de 8 a 9 noche, conferencias.

En este mismo local, el sábado 23, y a las ocho, el profesor N. Capo dará una conferencia sobre «¿Cuál es la alimentación natural del hombre?»

Entrada libre.

NATURISMO FILOSÓFICO

Indice de la Conferencia sobre *Naturismo Filosófico*, dada el día 13 de diciembre por el profesor N. Capo en el Ateneo Cultural de la Barceloneta.

Primera parte:

1.º El hombre y la Naturaleza.
2.º El hombre y el egoísmo.
3.º El hombre y la maldad.
4.º El hombre y la enfermedad.
5.º El hombre y la Medicina.
6.º El hombre y el Naturismo.

La lucha entre las dos tendencias: la naturista y la artificialista.

La Naturista vencerá porque tiene lazos con lo eterno.

Segunda parte:

1.º La Educación y el hombre.
2.º La Educación físico-biológica.
3.º La Educación intelectual y moral.
4.º El hombre con régimen naturista y sin educación intelectual es incompleto.
5.º El hombre con educación y sin régimen naturista, es imperfecto.
6.º El hombre sin régimen ni educación, es la bestia humana.
7.º El hombre con educación y régimen es el hombre superior.

Resumen final.

«*Pentalfa*» *Desnudista* a o'25 ejemplar; números atrasados.

El número próximo será el segundo extraordinario, y sólo costará a o'50 ejemplar. Necesitamos corresponsales en España y América, indíquenos usted un amigo serio.

Una familia trofologo naturista

Estudiante desea pensión. Preferible vivir en el campo muy cerca de Barcelona. Indicar precios y comodidades a: J. Algueró, Requena (Valencia).

ALMANAQUE NATURISTA

Este almanaque, único en su género, de tendencia absolutamente cultural, contiene, entre otros, los siguientes artículos, de valiosas firmas:

¿Qué es desnudismo?—¿Qué es el naturismo?—La moda del vestido.—Cocina sentimental.—Falso pudor y vicio.—El naturismo y el problema social.—Las conferencias naturistas del doctor Alfonso.—Culto al desnudo en la Grecia clásica.—El alcohol.—Desnudismo.—El naturismo español.—Los diez mandamientos del naturista.—Consejos higiénicos.—Educación sexual.—Himno al Sol.—Calendario trofológico (Alimentos vegetales de cada mes del año). Con 16 ilustraciones.

Su precio es de una peseta.

UNA CONFERECIA NATURISTA

En el Ateneo Cultural de la Barceloneta ha dado una conferencia Nicolás Capo, versando sobre naturismo.

Demostró cómo apartándose el hombre de las leyes naturales ha llegado al actual estado de degeneración física, del egoísmo que engendra la explotación del hombre por el hombre, las guerras, las enfermedades innúmeras que cada día nos crean con nuevo nombre los profesionales de la medicina oficial; éstos, que se debaten constantemente entre fórmulas y fórmulas para hallar la que pueda suprimir el dolor, los sufrimientos de la Humanidad, sin fijarse que para ello hay que atacar a la causa y que con sus drogas sólo conseguirán calmar un dolor para engendrar varios.

El naturismo es ciencia, porque está basado en la observación y la experimentación, y a ella, forzosamente, tendrán que acudir cuantos ansien una sociedad de hombres sanos física y psicológicamente.

Es un ideal de filosofía y moral, porque tiende hacia la felicidad de la Humanidad y ésta sólo se conseguirá acercándose cada día más, en sus costumbres, a la Naturaleza. Acatando sus leyes se librará de las cosas artificiales a que hoy tiene que someterse.

Mucho y bueno dijo el señor Capo, que ni siquiera esquemáticamente podríamos decir aquí. Bástenos decir que, durante su disertación, que duró más de hora y media, el público, que llenaba por completo el local del Ateneo, le escuchó atentamente.

Actos como éste deben animar a los compañeros de la Barceloneta a proseguir su obra cultural.

(De «Solidaridad Obrera» 18 de dic.)

Contrariamente a lo que muchos desaprensivos y timoratos han dicho de la revista naturodesnudista PENTALFA ha aparecido este último número para demostrarles a todos que no es una revista pornográfica, y sí de libre cultura en el sport y en la vida diaria, practicada con criterio científico y racional.

(Tomado de «El Diluvio», 18 de dic.)

Los que en Valencia deseen informes sobre nuestra Escuela naturista y movimiento desnudista, pueden dirigirse al señor don Julián Piñango, Avenida Eugenia Viñes, 133, Cabañal, y todos aquellos que deseen adquirir libros nuestros y revistas «Pentalfa» pueden dirigirse al kiosco de Cortes, San Vicente, 102, Valencia.

Postales de «El Diagnóstico por el iris» (clave) y «Las constituciones orgánicas» a o'50 céntimos.

El lector culto debe conocer estas dos importantes postales.

No olvide Vd. que la juventud para no degenerarse y enfermar debe hacerse *naturista*.

CONGRESO DESNUDISTA

La revista PENTALFA está adherida a la «Asociación Naturista Mundial» y al «II Congreso Europeo de Grupos Desnudistas», el que se efectuará en el mes de septiembre de 1932.

CONGRESO NATURISTA EN CATALUÑA

La «Sociedad Naturista de Barcelona» ha lanzado la iniciativa de preparar el ambiente para efectuar un Congreso Naturista de Cataluña.

Desde ahora puede contar con nuestra adhesión.

Las dos láminas de las primeras cubiertas pertenecen al libro «Desnudismo y Salud», que acaba de aparecer.

«LUX»

A última hora nos enteramos de la aparición de esta nueva revista desnudista con varios hermosos grabados al natural y ocho páginas de texto, vendiéndose a una peseta. Le deseamos larga vida.

Un grupo de intelectuales modernos, vanguardia de la juventud librepensadora ha publicado un interesante periódico, *Agora*. Están ya en el número cuarto. Próspera vida, y adelante!

También ha aparecido el número de enero de la revista *Iniciales*, con desnudismo, y el segundo de *Vida Nueva*, nudista también.

DOS CONFERENCIAS

El día 15 de enero, por la noche, el profesor señor Capo pronunció una conferencia sobre el tema: «Los agentes físicos del Naturismo y el movimiento desnudista mundial», en el Ateneo Cultural del Pueblo Nuevo, siendo escuchado con gran atención, y el jueves 21 dará otra sobre el mismo tema en el local del Ateneo Cultural Libertario de Barcelona, Barbará, 7.

LA ACADEMIA DE MÚSICA JULI PONS

Hacemos saber a nuestros lectores que esta Academia se ha trasladado al «Estudi Cirera», calle Salón San Juan, 133, 5.º, 2.ª, la que está dirigida por el eminente maestro Julio Pons, organizador de nuestros conciertos populares que van en otro sitio de esta Revista.

NO DEJE DE PEDIRNOS

«Educación Físico-Biológica» (El concepto científico de la Vida) del profesor Demetrio Salas M.; de Chile, con hermosas láminas y papel superior. En la Redacción de «Pentalfa» a o'75 ptas. ejemplar.

LOS CARTELES «PENTALFA»

Para la propaganda de este número extraordinario hemos fijado en las calles de Barcelona más de 2,000 en tamaño de un metro por 80 y 80,000 hojas repartidas a mano. Una gran expectación!!!

FE DE ERRATA

En el número anterior apareció un gran error de imprenta, en la página que hablamos de la estrella «Pentalfa», en la página de segunda cubierta, donde dice «pu» debe decir «pen» y donde dice «puta» debe decir «punta». Creemos que el criterio del lector será lo bastante sabio para dispensarnos.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTAS

Un suscriptor de Murcia nos hace las siguientes preguntas:

1.º ¿Qué plan convendría seguir, padeciendo de desgaste nervioso, gastrocoloptosis, algunas poluciones nocturnas y sabañones, estando bastante desnutrido?

2.º Las ensaladas, almendras y pan Dextrin, como régimen cotidiano y un par de días a la semana tomar el caldo oxidante, ¿haría adelgazar a un enfermo que padeciese lo expuesto en el número 1.º y le sería conveniente en esta época del año?

3.º ¿Convendría seguir el mismo régimen hasta recuperar la salud, o sería mejor variarlo según las estaciones?

4.º ¿Qué tratamiento es el más adecuado para combatir el enfriamiento en persona nerviosa y débil?

Gracias anticipadas.

RESPUESTAS

1.º Para indicar un régimen exacto y adecuado individualmente al estado patológico debiera verse antes y examinarse antes al enfermo, pero en general le conviene un régimen de manzanas en abundancia (bien masticadas) y zumo de naranja al desayuno, sin ninguna otra comida.

2.º Puede tomar el caldo oxidante de verduras y raíces no farináceas con almendras molidas, y le es muy conveniente en esta época del año. El adelgazar es cuestión de temperamento; con ese mismo tratamiento unos adelgazarán y otros no, pero por lo general al faltar los farináceos y el pan, la tendencia es adelgazar. No obstante, no es malo adelgazar si se es obeso.

3.º Hay que variar según las estaciones y la evolución patológica.

4.º La cultura físico-biológica y el régimen vegetariano trofologizado.

El señor M. Cachaza, de Bilbao, nos suplica digamos en PENTALFA si este régimen que nos envía en su carta es trofológico o no.

«Desayuno: Fruta fresca del tiempo, pan integral, queso fresco, miel o fruta desecada.» Aquí está de más la fruta desecada y el queso.

«Comida: Ensalada (sin sal) de cebolla cocida, dos ajos y poco aceite, cebolla cruda, zanahoria, remolacha, nabos, aceitunas y lechuga con pan; todo revuelto con una yema de huevo, y nada más.» «Por la noche, igual que el desayuno.» En la comida, la compatibilidad va bien, pero los ajos crudos no son recomendables, y en su lugar tomar acelgas, pudiendo agregar de 8 a 10 almendras.

PÁGINA DE LOS NIÑOS

TROFOLOGÍA PRÁCTICA PARA NIÑOS

Todos los platos de esta Sección están confeccionados científicamente por personas competentes, de manera que resultan los «menús» muy nutritivos. Sirven también para aumentar de peso los niños, además de ser agradables y sanos sobre todo.

Mañana: Jugo de naranjas o cerezas maduras, manzanas y miel o natilla.

Mediodía: Ensalada de lechuga tierna y fresca, rabanitos y zanahoria rayada, aceitunas, poco aceite y pan integral. Manzanas y piñones.

Tarde: Dos manzanas y almendras peladas.

Noche: Piñones machacados con chufas o raíz de regaliz, ponerle un poco de agua tibia y zumo de manzana, tomado como horchata, con 2 ó manzanas al final con una yema de huevo.

NOTA.—No es bueno que los niños tomen carnes ni vinos, ni tanta leche ni el pan blanco crudo, pues causan el estreñimiento o diarreas y los males del hígado y estómago.

El que come carnes, come cadáveres. ¿Qué son los animales muertos, sino cadáveres que van pudriéndose?

NOTABLE RECOMENDACIÓN

Deseamos hacer una interesante advertencia a los niños con respecto a la fruta, la que es oportuna ahora que estamos en la época de la naranja y pronto entraremos en Primavera. Las hermosas frutas que ahora vienen y que tanto os gusta comer a vosotros, pero los papás nunca quieren que comáis porque os da cólicos y diareas y otros trastornos, debéis saber que ellos tienen mucha razón, pero vosotros también la tenéis al querer vuestro alimento natural. Pero hay que buscar la causa de esos inconveniente y preguntaros: ¿cómo se explica que traigan esos daños la fruta, que es el alimento natural del hombre?

Veamos claro el enigma: el estudio y la observación de la ciencia Dietética nos ha hecho ver que esos males vienen porque la fruta no se ingiere precisamente, en condiciones naturales. Pues el cuerpo humano está químicamente adaptado para comer la fruta madura y sin celulosa, y no verde y llena de fibras duras que nuestros jugos no pueden atacar. El mono, que es frugívoro por naturaleza, chupa todas las frutas y nunca las ingiere con la piel ni las toma verdes. El azúcar fresco de las fruta bien madura con sus sales y agua fisiológica es el alimento natural del hombre; luego se debe *combinar* debidamente. Las incompatibilidades químicas de los alimentos a base de frutas ácidas con el pan o con las harinas o con la leche, producen trastornos gastrointestinales, los cuales hay que evitar para estar bien de salud, comiendo fruta sola y bien pelada. Si está madura, entonces, sí se puede comer con pan o miel, mas fijarse bien en las combinaciones de platos que vayamos dando en esta misma sección. Así que, no olvidarse, queridos niños, de arrancar nunca la fruta del árbol si no está bien madura, y no comerla ácida y menos sin pelar, a menos que no sea por un fin medicinal, recomendada por un entendido en ciencia de la alimentación.

RÉGIMEN NUTRITIVO

Al levantarse, el zumo de medio limón, o uno entero El limón es muy bueno por las mañanas para desinfectar y tonificar las vías digestivas; no quema el estómago ni ataca a los dientes, como se cree erróneamente. Hacer un poco de respiración con la boca cerrada y tomar baños de sol.

Desayuno: El zumo de 10 a 12 naranjas, con un poco de miel y pan Dextrín negro.

Mediodía: Sopa de verduras; col, acelgas y apio con sofrito de ajo y cebolla, hecha con pasta fina o pistones, una alcachofa asada, pan negro y abundante ensalada de lechuga, apio y zanahoria rallada, algunas almendras y dos manzanas.

Tarde: Dos manzanas y nata o bien almendras.

Noche: El zumo de 6 a 8 naranjas, pan Dextrín negro, una yema de huevo, dos manzanas y un poco de jugo de uva. No olvidaros de masticar y ensalivar bien todos los alimentos.

La manzana, nutre y cura

La biblia de las frutas es la manzana. Afortunadamente para nuestros tiempos, la humanidad ya va substituyendo a las drogas de la farmacia, la receta se cambia por la huerta; el centro del pensamiento regenerador es el árbol frutal, y el más venerado es el manzano, que da el magnífico pan de oro cocinado por el padre sol.

No obstante hay muy pocos padres que saben en realidad el intrínseco valor medicinal y nutritivo de la MANZANA.

Una de las notables propiedades de la manzana es que es un magnífico alimento cerebral; conserva la memoria, da alegría y optimismo, calma los nervios, suaviza las pasiones y trae un sueño reparador, y todo es debido a su *ácido fosfórico* tan buscado por los químicos. Todas estas ventajas se obtienen, claro está, si se comen en abundancia. Las manzanas han sido creadas para comerlas y no para tenerlas guardadas en el bufete; por lo menos comer un kilo o más, en vez del desayuno de leche, y a la cena otra vez un kilo o dos de manzanas, sin otra comida. Se tienen que pelar bien y tirar las semillitas y hollejos, y masticarlas bien. Con la perfecta insalivación los centros nerviosos se nutren de una manera más completa y las glándulas digestivas se tonifican de vitalidad. Los niños comiendo manzanas en abundancia en todas las comidas se evitan un 50 por 100 de los trastornos gastrointestinales que son la pavorosa estadística que decepciona a los médicos y enluta a los hogares. La verdadera Madre ha de pensar en esto: en dejar comer muchas manzanas a sus hijos, en todas las comidas, porque ellas nutren y son un gran digestivo!

Las manzanas pueden comerse crudas al natural. Con su piel bien masticada corrige el estreñimiento y los males del hígado. Se pueden comer también ralladas o asadas al horno o cocidas.—*N. CAPO.*

¿Debe cortarse la apéndice a los niños? - ¡No!

Este es un tema que ha dado lugar a interesantes y acaloradas discusiones entre el elemento médico, y hasta el presente bien poco se ha podido aclarar el camino a seguir, y como lógica consecuencia los padres no saben en realidad qué hacer porque no están bien científicamente informados de cuál es la última palabra de los galenos; porque, y claro está, oyen a los cirujanos decir que la «Apéndice vermicular» que nace en el trozo del intestino llamado «ciego» en la fosa ilíaca derecha, que no tiene ningún objetivo en el cuerpo humano, y por tanto hay que arrancarla para evitar los ataques, y por otra parte los médicos especialistas de los intestinos dicen que no hay necesidad de operar, en su tierna infancia a los niños para evitar las complicaciones de la Apéndice, porque piensan combatir la Apendicitis con tratamientos médicos.

¿Quiénes tienen razón? Algo los segundos, ¡porque el ser humano no tiene que servir de carne de experimento, y menos aún el niño, el futuro hombre! El estreñimiento, la sangre ácida, los malos humores y las malas digestiones son los *causantes* de la Apendicitis y no la existencia de la Apéndice. Cuando la Naturaleza crea una cosa, algún objeto tiene. No es absurdo preguntar para qué sirve el esternón o la nariz?

Antiguamente, cuando no se conocía tanto progreso y recursos en el arte operatorio, por ejemplo, en tiempo de Roma o de Grecia, en la edad de oro, y en tiempo de Cristo, no se hablaba de tantas artes sangrientas ni había las bien montadas clínicas de hoy, pero no había tantos enfermos de Apendicitis. ¿A qué se debe eso? Se debe a que antes no se comía *PAN BLANCO* ni pastas refinadas, ni el arroz sin piel, ni los caramelos, chocolates, pastelería, helados, y los bombones no corrían por las manos de los niños. Esos males han venido con los progresos y refinamientos de la industria gastronómica moderna (cuyas harinas y productos desvitaminizados son la causa de la degeneración de los intestinos) y ello ha traído el peligro de los estados inflamatorios de los tejidos y vísceras.

En aquellos remotos tiempos la humanidad comía más verduras, más frutas y el pan era negro (integral) en vez de blanco; no se conocían las golosinas. Las carnes frescas y embutidos, el abuso de la leche, no materna, en los niños, el abuso de los huevos, las harinas y purés crudos han contribuído a degenerar el intestino y la sangre. Además, hemos de añadir: la Apéndice desempeña el importante papel de dar ciertos jugos al intestino «grueso» para hacer más fácil el trayecto de la última etapa digestiva, y por tanto no hay necesidad de su extirpación, que siempre es una violencia fisiológica para el cuerpo humano!

Los médicos cirujanos, en combinación con los de medicina, todos los días hacen operaciones de apendicitis a grandes y a pequeños, haciendo pingües negocios destrozando—¡necios y malvados!—el cuerpo físico, hermoso y artístico *templo de carne creado* por Madre Naturaleza!

PROF.: N. CAPO

TRES GRANDES MÉDICOS

El doctor Du Moulin, encontrándose en estado agónico, dijo dirigiéndose a varios colegas que, rodeando su lecho aguardaban su muerte:

—Señores: yo dejo tras de mí tres grandes médicos...

Creyendo, los que lo oían, que entre ellos se encontraban los tres notables a que se refería el moribundo, se inclinaron sobre el enfermo, quien con voz desfalleciente añadió:

—El agua... el ejercicio... la dieta...

LO MEJOR QUE SE HA PUBLICADO

Higiene del Matrimonio

Del Dr. Rosch

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

PRECIO DOS PTAS.

El Evangelio de Rama-Krishna

(PARA NIÑOS)

▼

Dibujos de animales y parábolas morales.

PRECIO UNA PTA.

¡ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

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

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

Acaba de publicarse la 6.ª edición del intereresante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

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

COMEDOR VEGETARIANO

Pelayo, 60, 3.º – BARCELONA

LUNES
Sopa de verduras - Arroz con guisantes
Ensalada - Almendras - Café malta

MARTES
Acelgas con patatas - Lechugas en ensalada
Patatas fritas - Avellanas

MIÉRCOLES
Sémola y acelgas - Buñuelos de manzanas
Ensalada de rabanitos - Almendras - Pan Dextrin

JUEVES
Spaghetti con tomate - Tortilla vegetariana
Ensalada - Café malta

VIERNES
Alcachofas con guisantes y zanahorias
Ensalada - Almendras Café malta

SÁBADO
Puré nutritivo - Verdura
Ensalada - Almendras

DOMINGO
Macarrones a la graten - Espárragos con mayonesa
Ensalada - Almendras - Café malta

INAUGURACIÓN 7 de Febrero

3'50 PTAS. CUBIERTO

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL**

siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del panal a sus labios la encontrará blanca y líquida en

Casa B. PIJUAN

Paseo de la Enseñanza, 2 - Calle Fernando - Pl. S. Jaime

PRECIOS: Llevando un kilo 2'25 ptas.
Llevando cinco kilos 10'50 ptas.

Llamar al Teléfono núm. 23305

SE SIRVE A DOMICILIO

Se recibe directamentamente de la Alcarria

Instituto de Cultura Físico-Biológica

Gimnasia sin aparatos, muscular, respiratoria y rítmica.

Profesores competentes para ambos sexos. Niños débiles y de poco desarrollo. También se vá a enseñar prácticamente a domicilio, a horas determinadas.

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

▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼

BIBLIOTECA DE OBRAS DE J. KRISHNAMURTI

TITULO	PRECIOS En rústica Ptas.	PRECIOS En tela y oro Ptas.
Prosa		
LA VIDA LIBERADA	1'50	2'50
EL SENDERO	1'—	2'—
EL REINO DE LA FELICIDAD	2'—	3'—
MENSAJE DE KRISHNAMURTI 1927-1930	3,—	4'—
(Contiene: Vida e ideas de Krishnamurti. Quién trae la verdad. La Vida como Objetivo. Disolución de la Orden de la Estrella. Ahora y Experiencia y Conducta.)		
Prosa		
KRISHNAMURTI-ANALES-1931	2'50	3'50
(Recopilación de las conferencias que pronunció en la Reunión Campestre de Ommen, este año. Tomado de la Revista de la Estrella.)		
Poemas		
LA BÚSQUEDA	2'50	3'50
EL AMIGO INMORTAL	2'50	3'50
EL CANTO DE LA VIDA	2'—	3'—

Dirigir los pedidos con su importe a la Administración de la Revista PENTALFA, Alcoy, 2 y 10.-Barcelona.

DISPONIBLE

CONSULTORIO CIENTÍFICO

El Prof. CAPO, en el deseo de dar el máximo de facilidades a todos los simpatizantes de la MEDICINA Natural, para que conozcan cómo y de qué manera obra la técnica Trofoterápica, es decir, curar y evitar las enfermedades sin baños fríos ni aplicaciones molestas y peligrósas de la farmacia como de las inyecciones, ha resuelto abrir un consultorio para facilitar la iniciación en el Naturismo a todos los habitantes del Centro de Barcelona, para cuyo fin ha buscado un sitio asequible a todos como lo es la calle Pelayo, arteria mayor de la gran urbe.

Las horas de Consulta son: De 5 a 7 tarde

PELAYO, 60, 3.º (entrada Americán Bar) BARCELONA

CUPÓN consulta gratuíta para los SUSCRIPTORES de Provincias y para los de América, enviando 0'50 ptas. para la respuesta.

Suscriptor núm. .....

FIRMA:

Conciertos Culturales

Organizados por la revista naturista Trofológica "PENTALFA"
Calle Alcoy, 2 y 10-(Bonanova)-Teléf. 79771-BARCELONA

El arte racional en la Naturaleza es la palanca suprema de la elevación de los pueblos. El arte no tiene patria, ni religión, ni política.

En estos actos de la exteriorización sentida del alma exquisita de los artistas, tomarán parte diversos y elogiados elementos de Barcelona, entre ellos MARIA LUISA CLARAMUNT (soprano), ROSITA RODES (guitarrista), GENOVEVA PUIG (compositora), PEPITA CIRERA (danzarina clásica), PEPITA SANTA CRUZ (pianista), RAMONA PERERA (declamación), JUAN MAGRIÑÁ (danzarín clásico), GABRIEL RODÓ (violinista), JUAN ALÓS (violinista), MANUEL VALLVÉ (barítono), los que irán precedidos de conferencias ilustrativas por el propulsor del teatro Catalán, **ADRIÁN GUAL.**

El eminente pianista **JULIO PONS** tendrá a cargo, en especial, un curso de cuatro sesiones en las que pondrá de relieve el valor estético de la Música en sus diferentes épocas.

La primera sesión se efectuó con éxito el domingo 3 de Enero 1932, a las 5 tarde, con el siguiente

PROGRAMA INAUGURAL

PRIMERA PARTE. Apertura por el profesor N. CAPO.

JULIO PONS
Disertó sobre el tema:
"La música moderna ante la estética Universal"
Con nutridos aplausos

SEGUNDA PARTE

JUAN ALÓS
Concierto Violín

Grave	*TARTINI*
La fille aux Chevaux de lin	*DEBUSSY*
Capricho III	*PAGANINI*
Noche Bretona	*GUILIEM*

Muy aplaudido

La próxima sesión estará a cargo de ADRIÁN GUAL, desarrollando una conferencia sobre arte en colaboración con una eminente soprano, y se efectuará el día 31 de Enero, a las 5 de la tarde.

Sorteóse a beneficio de la revista «PENTALFA» y «MANZANA DE ORO» Magazine de los niños, una cesta de frutas y un hermoso lote de libros naturistas.

Primer premio	Una hermosa cesta de frutas.
Segundo "	"Medicina Natural", del Doctor Vander.
Tercer "	"Trofología práctica y Trofoterapia", profesor N. Capo

Tocando el primero y tercer premio a la Srta. CARMEN ALÓS que acompañó a su hermano en el Concierto y el segundo, tocó el Sr. ANTONIO MELÁ.

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Pan Dextrinizado extra a 1'50 kilo

Panadería de la Bonanova de P. ARMENGOL
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléfono 71785
Plaza Bonanova, 5-BARCELONA

Pan para Vegetarianos y Trofólogos, Dextrinizado blanco y negro, a 1'20 kilo
SE LLEVA A DOMICILIO
Antigua Panadería de S. Juan de JOSÉ MORROS
C. Muntaner, 499 - Teléfono 70241 - BARCELONA - (S. G.)

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

Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc.
Harinas, Purés y Trigo integral
Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona

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

FOTOGRABADOS PÁSSOS
Muntaner, 479 ——— BARCELONA

"Medicina de urgencia" (Baños de Sol-El Vegetarismo económico - Platos crudos y cocidos - El valor de las Vitaminas) del Profesor N. Capo.
No deje de leer este libro baratísimo y de utilidad para las familias vegetarianas, 64 páginas una peseta.
Regalo para sus amigos **Pídalo hoy mismo a «Pentalfa»**

SASTRERÍA OLYMPIA
Presenta un selecto surtido en géneros para Trajes y Abrigos alta novedad
OTELLO RICCI
Aldana, 11 · Teléfono 54695 · BARCELONA

"Los errores de Mazdaznan y el Naturismo en la cura del Cáncer por la Trofoterapia"
del Profesor N. Capo
Historia crítica sobre esa filosofía y ciencia. Como entienden el Cáncer los alópatas. Como lo entendemos los trofólogos, seguido de muchos regímenes. *A peseta ejemplar*

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

LIBRERIA SINTES
Rda. Universidad, 4-Barcelona
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología. Educación física y moral
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

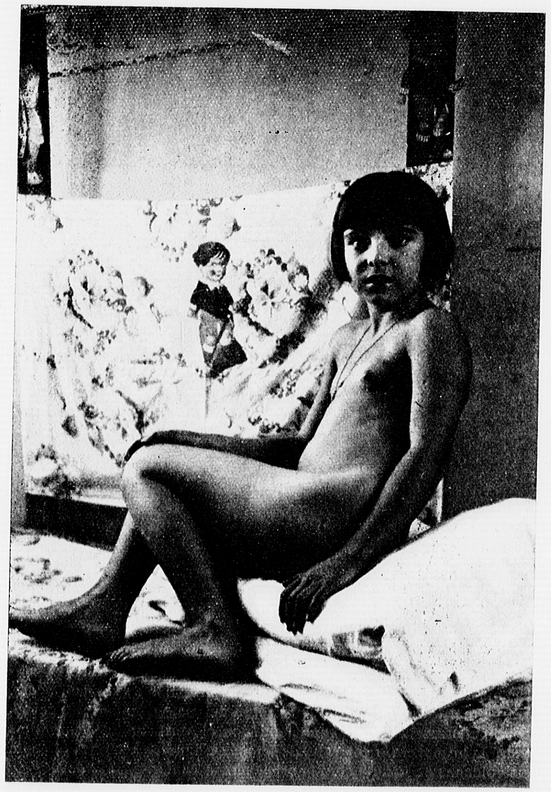
DISPONIBLE

Camilita Piñango
Desnudista



Padres de pensamientos puros, francos, cristalinos, sinceros, sin prejuicios ni falsos pudores... son los padres de Camilita Piñango, del Cabañal (Valencia) nuestros queridos colaboradores que no tienen empacho en practicar lo que predican en sus escritos. El hombre consecuente en sus ideales—aunque equivocado—fué perdonado por Cristo. Con mas razón podemos ser perdonados o dispensados, nosotros los Naturo-Desnudistas porqué además de nuestra fe sacrosanta tenemos el apoyo de la *ciencia* la que nos dice que el desnudo es muy saludable. Y aquí tenemos a Camilita la silvestre de «El Alcait» civilizándose con las prácticas desnudistas en la galería de su casita.

Dejad que el sol bese a los niños!



Esta simpática y decidida jovencita, que en tiempos pasados fué víctima de los errores médicos en la alimentación, sufría de trastornos neurotróficos, anemia y clorósis llegando a tiempo para salvarla de las garras de la muerte el Naturismo Trofológico a base de frutas y café malta. Hoy es una entusiasta desnudista Valenciana.



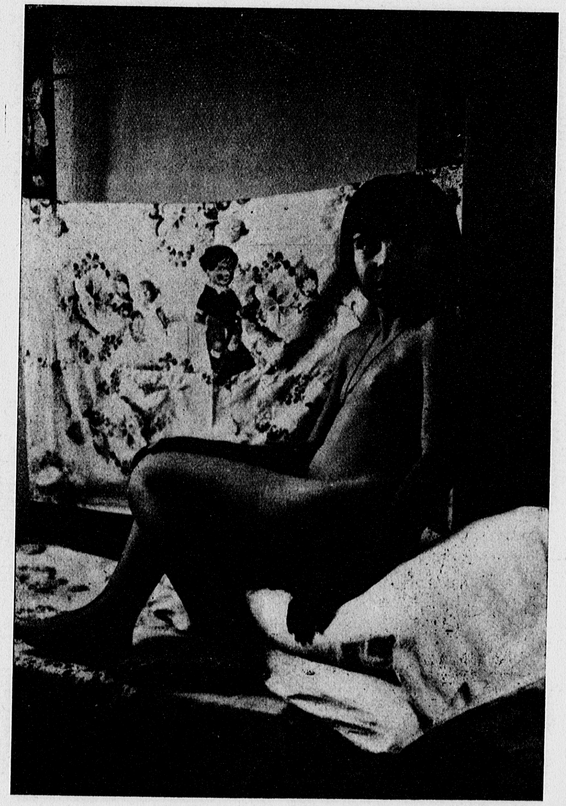
LIBRERIA SINTES
Más Universidad, librerías
DISPONIBLE
FOTOGRABADOS PASSOS
Muntaner, 430 ——— BARCELONA

Camilita Piñango
Desnudista



Padres de pensamientos puros, francos, cristalinos, sinceros, sin prejuicios ni falsos pudores... son los padres de Camilita Piñango, del Cabañal (Valencia) nuestros queridos colaboradores que no tienen empacho en practicar lo que predican en sus escritos. El hombre consecuente en sus ideales—aunque equivocado—fué perdonado por Cristo. Con mas razón podemos ser perdonados o dispensados, nosotros los Naturo-Desnudistas porqué además de nuestra fe sacrosanta tenemos el apoyo de la *ciencia* la que nos dice que el desnudo es muy saludable. Y aquí tenemos a Camilita la silvestre de «El Alcait» civilizándose con las prácticas desnudistas en la galería de su casita.

Dejad que el sol bese a los niños!



Esta simpática y decidida jovencita, que en tiempos pasados fué víctima de los errores médicos en la alimentación, sufría de trastornos neurotróficos, anemia y clorósis llegando a tiempo para salvarla de las garras de la muerte el Naturismo Trofológico a base de frutas y café malta. Hoy es una entusiasta desnudista Valenciana.



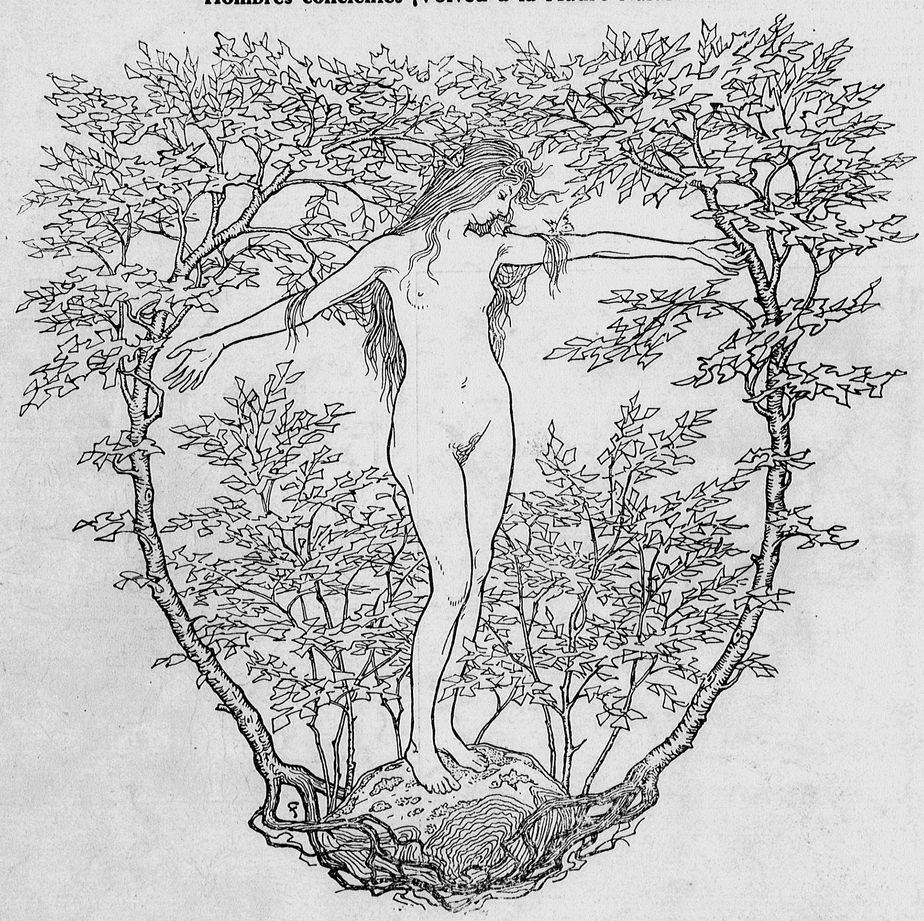
PENTALFA

Magazine moderno de la Ciencia de la Alimentación y Naturo Desnudista

No tiene tendencia política, social ni religiosa

Director Profesor: NICOLÁS CAPO — Administración: Alcoy, 2 Bonanova — Administrador: RAMONA PERERA
REDACCIÓN: CALLE DE PELAYO, 60, 3.º — BARCELONA — Teléfono 79771

Hombres concientes ¡Volved a la Madre Naturaleza!



¿Quién dijo frío!? Estamos en invierno, es cierto. Pero, el frío de la piel no debemos permitir invada nuestra alma. Aunque pasamos por las obscuras noches, frías e insondables como los abismos del corazón humano, como las tiranías de la edad media, no debemos amilanarnos ni caer en el letargo de la modorra pétrea. Porque en la bóveda negra del cielo palpitan refulgentes las estrellas, desnudas y centelleantes cual lluvia eterna de esperanzas juveniles, anunciándonos el Abril con sus margaritas blancas, con sus almendros floridos, rosas y claveles. Vendrá la primavera a traernos de lejanas e ignotas regiones la savia Vital del Universo, los efluvios macrocósmicos de sus volcanes de luz. Vendrá la primavera a cantarnos la Vida!!!

Números 132, 133, 134 y 135 — **Año VII**

Suscripción: Un semestre, América y Portugal . . . . . 6'00 Ptas. — Un año » » . . . . . 12'00 » — Europa y Asia, un año. . . . . 15'00 » — España » . . . . . 10'00 »

Este núm. Extraordinario: 1'00 Pta. — **Núms. sucesivos: 0'50 y 0'30 »**

NÚÑEZ Y C.ª S. EN C., S. RAMÓN, 6.—BARCELONA

107

PENTALFA

Magazine de la Ciencia de la Alimentación y Naturo-desnudista

Director: Prof. Nicolás Capo — *Redacción:* Pelayo, 605 — *Administración:* C. Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) - Tel. 79771

Un idilio entre blancas margaritas

N. Capo

Se ha de tomar el desnudismo como una ciencia que enseña la tonificación celular de la piel, y como una poesía que embelesa el espíritu

Mostrar naturalezas humanas desnudas no es inmoral, la inmoralidad está solo en la idea lasciva



Visión cálida y suave como la caricia de un niño. La pureza de esa pareja ideal desnudista se refleja en las humildes margaritas que pisan, cual caminante embelesado por el ensueño magnetizador del silencio dulce y embriagante de la fragancia silvestre del bosque, do la Naturaleza vibra en cada detalle. El armiño inmaculado del alma de los enamorados se unifica con los magestuosos pinos y con las hierbecillas agrestes fecundadas por el riachuelo. La Vida engendra la Vida, así el deseo, la voluntad humana, el pensamiento del hombre puro perfuma todo lo que inspira, todo lo que canta y todo lo que crea en el universo inmenso!

Barcelona, 31 Enero 1932 — **Año VII — Número 136** — **Segundo número extraordinario** — **Precio: 0'50**

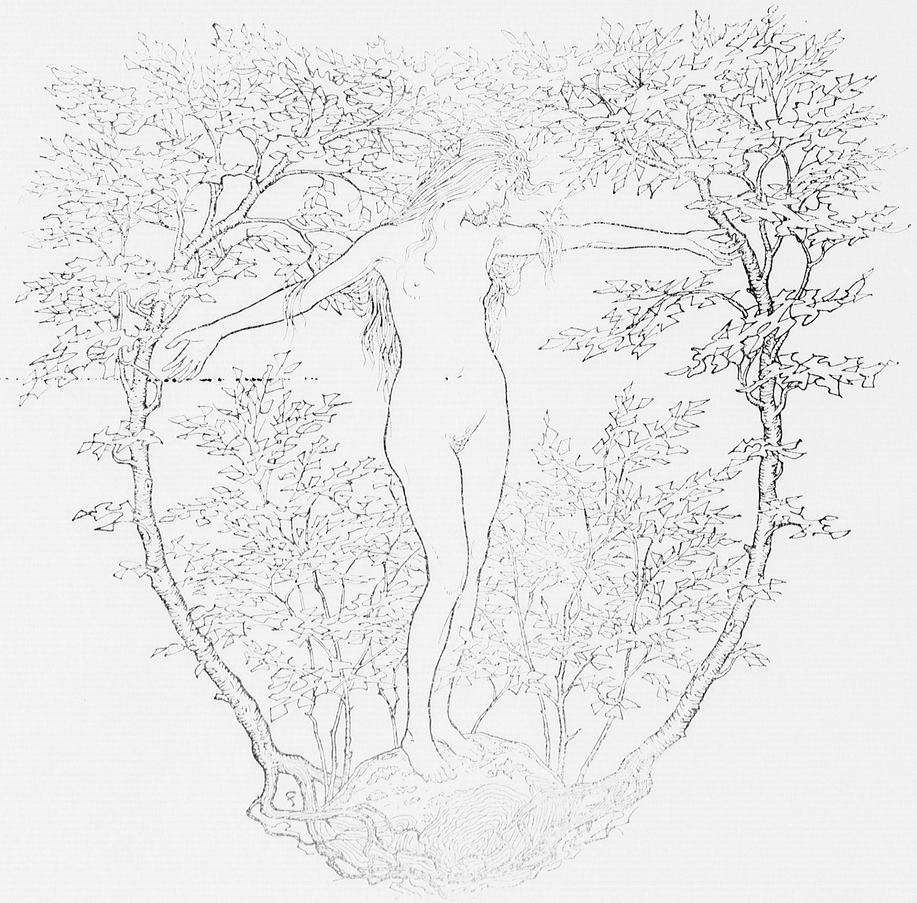
Magazine moderno de la Ciencia de la Alimentación y Nafuro Desnudista

No tiene tendencia política, social ni religiosa

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

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

Hombres concientes ¡Volved a la Madre Naturaleza!



¿Quién dijo frío!? Estamos en invierno, es cierto. Pero, el frío de la piel no debemos permitir invada nuestra alma. Aunque pasamos por las obscuras noches, frías e insondables como los abismos del corazón humano, como las tiranías de la edad media, no debemos amilanarnos ni caer en el letargo de la modorra pétrea. Porque en la bóveda negra del cielo palpitan refulgentes las estrellas, desnudas y centelleantes cual lluvia eterna de esperanzas juveniles, anunciándonos el Abril con sus margaritas blancas, con sus almendros floridos, rosas y claveles. Vendrá la primavera a traernos de lejanas e ignotas regiones la savia Vital del Universo, los efluvios macrocósmicos de sus volcanes de luz. Vendrá la primavera a cantarnos la Vida!!!

Números 132, 133, 134 y 135 — Año VII

Suscripción: Un semestre, América y Portugal 6'00 Ptas. — Un año » » 12'00 » — Europa y Asia, un año 15'00 » — España » 10'00 »

Este núm. Extraordinario: 1'00 Pts. — Núms. sucesivos: 0'50 y 0'30 »

NÚÑEZ Y C.ª S. EN C., S. RAMÓN, 6. — BARCELONA

PENTALFA

Magazine de la Ciencia de la Alimentación y Nafuro-desnudista

Director: Prof. Nicolás Capo — *Redacción:* Pelayo, 605 — *Administración:* C. Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) - Tel. 79771

Un idilio entre blancas margaritas

Se ha de tomar el desnudismo como una ciencia que enseña la tonificación celular de la piel, y como una poesía que embelesa el espíritu



Mostrar naturalezas humanas desnudas no es inmoral, la inmoralidad está solo en la idea lasciva

Visión cálida y suave como la caricia de un niño. La pureza de esa pareja ideal desnudista se refleja en las humildes margaritas que pisan, cual caminante embelesado por el ensueño magnetizador del silencio dulce y embriagante de la fragancia silvestre del bosque, do la Naturaleza vibra en cada detalle. El armiño inmaculado del alma de los enamorados se unifica con los magestuosos pinos y con las hierbecillas agrestes fecundadas por el riachuelo. La Vida engendra la Vida, así el deseo, la voluntad humana, el pensamiento del hombre puro perfuma todo lo que inspira, todo lo que canta y todo lo que crea en el universo inmenso!

Barcelona, 31 Enero 1932 — Año VII — Número 136

Segundo número extraordinario

Precio: 0'50



Este ramo es para vosotros, tomadlo!

Risa expontánea, dientes nacarinos, expresión fresca y voluntad resuelta. He ahí lo que da un régimen vegetariano, una vida naturista bien practicada de acuerdo al estado evolutivo de cada individuo. Se presenta desnuda de cuerpo y de alma ante el mundo como una ofrenda opima de juventud. La agilidad de sus piernas, perfectas y saltonas, hacen, con su alegría, envidiar a más de un viejo neurótico y reumático que andan por nuestro mundo cargado de dinero pero sin alegría, sin sonrisas y sin optimismo. ¿Y para qué vivir así? La vida ha de ser feliz, intensa, grande, agradable, jovial y vibrante, al mismo tiempo que estoica y serena, sino, para qué vivirla! Esta simpática muchacha desnudista nos puede dar lecciones de como se vive y como se canta a la Vida!

Las leyes de la Naturaleza son más fuertes y superiores que las ideas y los caprichos de los hombres aunque sean sabios

Inocencia



Cándida y pura como una Desdémona, casta y virginal como el rocío del cielo, la hija de la naturaleza contempla y magnetiza a los ojos de los hombres impúdicos que desean devorarla

El Desnudismo es belleza

El número próximo de «PENTALFA» costará solamente 0'30 ptas. ejemplar. No olvide usted de pedirla en Kioscos y en Librerías. Será muy interesante

Acaba de aparecer

Desnudismo y Salud

por el Doctor Straborgo

Pedidos a "Pentalfa"

a 2'50 ptas. ejemplar

Con 15 hermosas láminas intercaladas en el texto, el cual contiene el origen del Nudismo, el pudor y la moral, el movimiento desnudista y los sanatorios extrangeros, los rayos ultra-violetas y la pigmentación cutánea

Lo mejor que se ha publicado

Higiene del Matrimonio

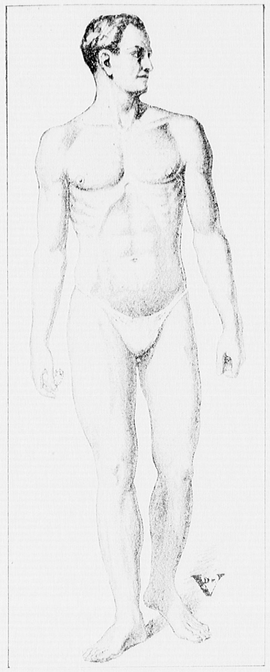
Del Doctor Rosch

CONTIENE:

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

Precio
2 Ptas.

La eficacia de la educación Físico-Biológica



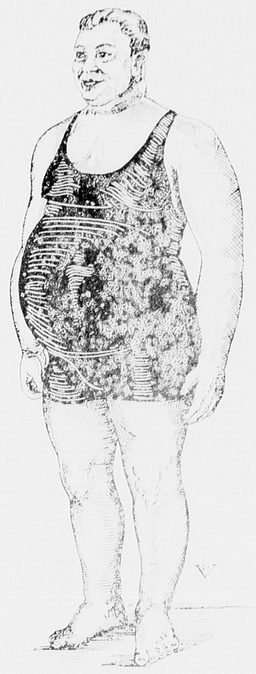
Como ha de ser el hombre sano

Líneas perfectas y bien sentadas. Músculos, nervios, huesos y sangre normal constituyen la belleza física. Hay muchas personas que creen que el estar gordo es estar fuerte y sano y es un error. Disminuir unos cuantos kilos no es debilitarse, al contrario, aun se puede adquirir fuerza y agilidad

El hombre obeso que sufre

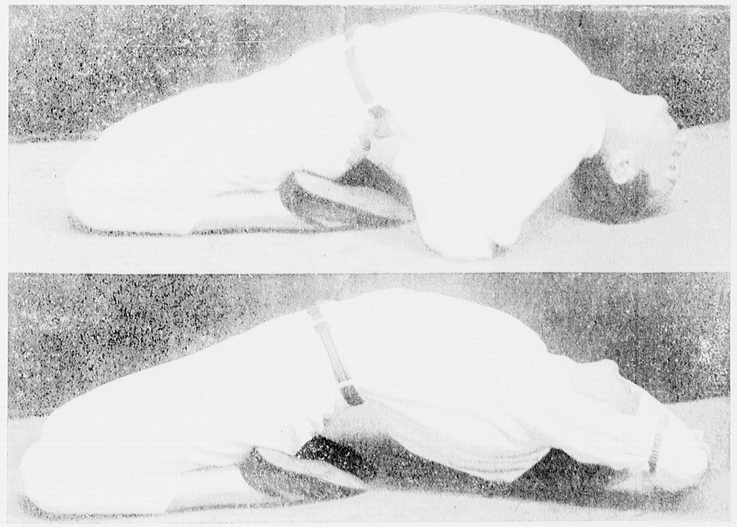
Esos mofletes y ese vientre abultado no denotan más que relajación de los elementos grasos, terreno preparado a todas las infecciones, y cuando la grasa invade en totalidad al corazón viene la asfixia y la muerte.

La obesidad es el mal causado por la vida sedentaria. Se combate con el ejercicio Biológico y el régimen a base de ensaladas en abundancia y almendras crudas.



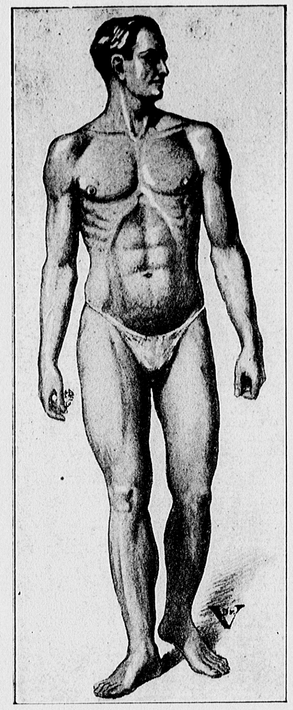
(Del libro que acaba de aparecer «La obesidad y su curación»)

Mazdaznan, bajo la interpretación del atleta argentino Prf. Sr. Vicente Contardi



El prestigioso Profesor de Cultura Física Sr. Vicente Contardi, creador de su propio sistema de Gimnasia científica, como podrán observar nuestros queridos lectores en estas dos diferentes ejecuciones mazdaznánicas, la primera de ellas pertenece al sistema del Dr. Ottoman Zar, y la segunda pose al sistema del Prof. Vicente Contardi; dicho mente se podría notar que la pose mazdaznánica que sirve de base al presente gráfico o sea la de abajo, es mucho más perfecta y más vigorosa de ejecutar y casualmente es la que pertenece al sistema de Mazdaznan «Contardi» exclusivo de este eximio atleta argentino.

La eficacia de la educación Físico-Biológica



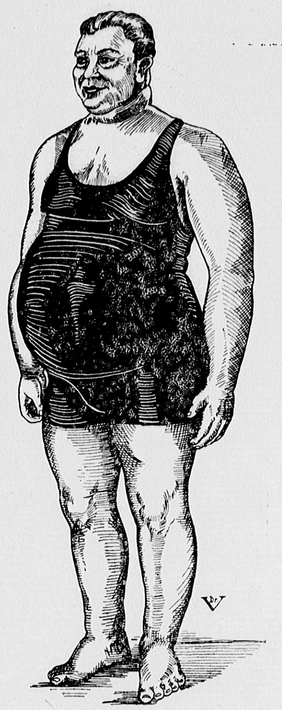
Como ha de ser el hombre sano

Líneas perfectas y bien sentadas. Músculos, nervios, huesos y sangre normal constituyen la belleza física. Hay muchas personas que creen que el estar gordo es estar fuerte y sano y es un error. Disminuir unos cuantos kilos no es debilitarse, al contrario, aun se puede adquirir fuerza y agilidad

El hombre obeso que sufre

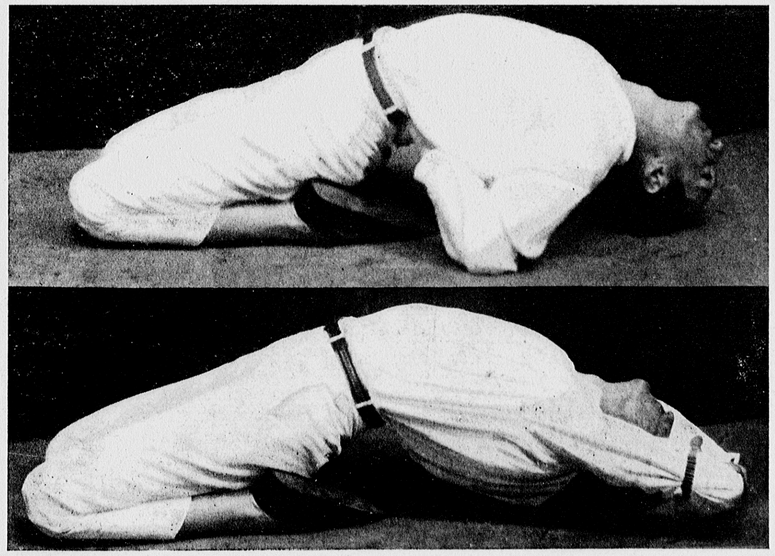
Esos mofletes y ese vientre abultado no denotan más que relajación de los elementos grasos, terreno preparado a todas las infecciones, y cuando la grasa invade en totalidad al corazón viene la asfixia y la muerte.

La obesidad es el mal causado por la vida sedentaria. Se combate con el ejercicio Biológico y el régimen a base de ensaladas en abundancia y almendras crudas.



(Del libro que acaba de aparecer «La obesidad y su curación»)

Mazdaznan, bajo la interpretación del atleta argentino Prf. Sr. Vicente Contardi



El prestigioso Profesor de Cultura Física Sr. Vicente Contardi, creador de su propio sistema de Gimnasia científica, como podrán observan nuestros queridos lectores en estas dos difíciles ejecuciones mazdaznánicas, la primera de ellas pertenece al sistema del Dr. Ottoman Zar, y la segunda pose al sistema del Prof. Vicente Contardi, fácilmente se podrá notar que la pose mazdaznánica que sirve de base al presente gráfico o sea la de abajo, es mucho más perfecta y más vigorosa de ejecutar y casualmente es la que pertenece al sistema de Mazdaznan «Contardi» exclusivo de éste eximio atleta argentino.