OBRAS DEL MISMO AUTOR

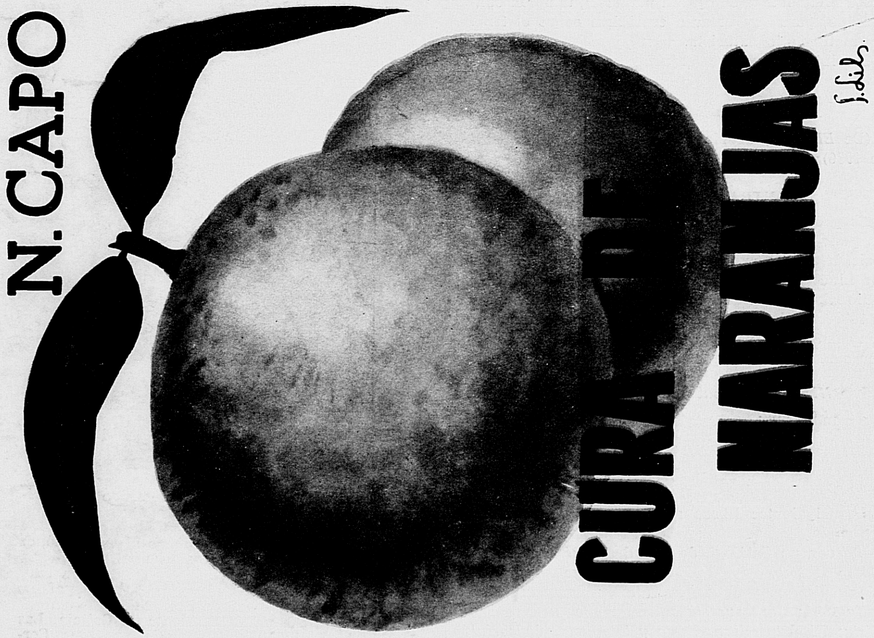


La Tuberculosis y su Trofoterapia. . .	2.—
Medicina de urgencia	1.—
¡Vivir regenerando! (Agotada)	
Trofoterapia individual	1.—
Trofología práctica y Trofoterapia. . .	10.—
El Naturismo en el bolsillo	3.—
Comentarios sobre Trofología . . (Agotada)	
Lo que es y lo que no es Naturismo. (Agotada)	
Cómo se toman los baños de sol . . .	2.—
El Naturismo y el progreso mecánico y biológico	0.25
El Naturismo y la Revolución social.	0.50
El Movimiento Naturodesnudista en Cataluña y en España . . .	1.—
La cura del cáncer por la Trofoterapia	1.—
Cura de naranjas	2.—
Cuando estés enfermo, cúrate por el Crudivorismo	1.—
El postre y sus funestas consecuencias	0.60
Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla (el limón cura más de 170 enfermedades), 3.ª edición.	2.—

Pedidos: "PUBLICACIONES PENTALFA", Pelayo, 12, pral., 2.ª "BAÑOS DE SOL", Alcoy, 2 y 10. Tel. 70771 (Bonanova)-BARCELONA

N. CAPO

CURA DE NARANJAS



R. 1926 M

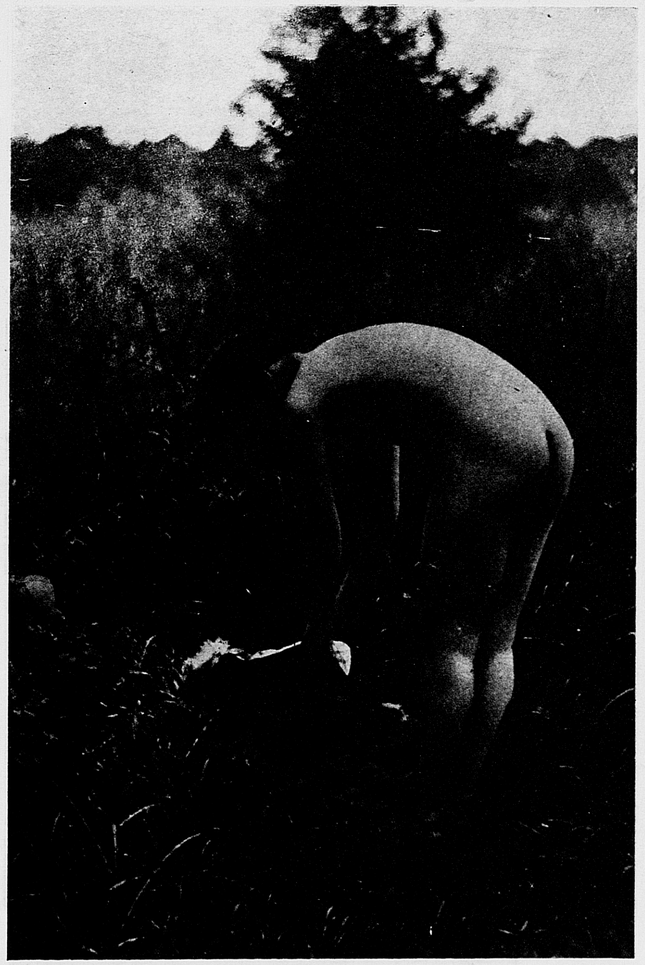
Pentalfa

No tiene tendencia política, social ni religiosa; combate los vicios del alcohol, tabaco, carnes, tóxicos, la prostitución y la pornografía.

En cada hombre existe un deseo innato de perfección y en cada grado de perfección un chispazo de liberación para vivir la vida sana.

Año XI — Fundador y Director: Profesor N. CAPO — N.° 232

¡ARROJAD VUESTROS PREJUICIOS PARA SIEMPRE!



El Desnudismo integral no es lo que la gente mal intencionada dice creer.

El Desnudismo integral es diafanidad, pureza, cristianismo de alma y de cuerpo; por eso es el espantajo real de los viciosos y lujuriosos incorregibles.

¡Temer al desnudo es temer a la Verdad!

No podemos permitir que los degenerados, los viciosos, los de instintos bestiales y patológicos nos anatematicen a su capricho y les salimos al paso con nuestra convicción, con nuestra serenidad y con nuestra verdad y les decimos que no se preocupen de nosotros, que sigan ellos «su camino»; nosotros tenemos una senda limpida, noble y elevadamente trazada, como la obra del apóstol que acciona siempre y regenera. ¡No podemos perder tiempo! ¡Nos debemos a la juventud que nace, a la nueva raza que despunta en el horizonte de la vida del mundo!

0,50 pesetas

1 Mesidor (julio) de 1936

¡Pon tus carnes al sol para purificarlas de los tóxicos de la falsa civilización y de la falsa moral! ¡Vive!

N. CAPO



CURA DE NARANJAS

J. Lils

OBRAS DEL MISMO AUTOR



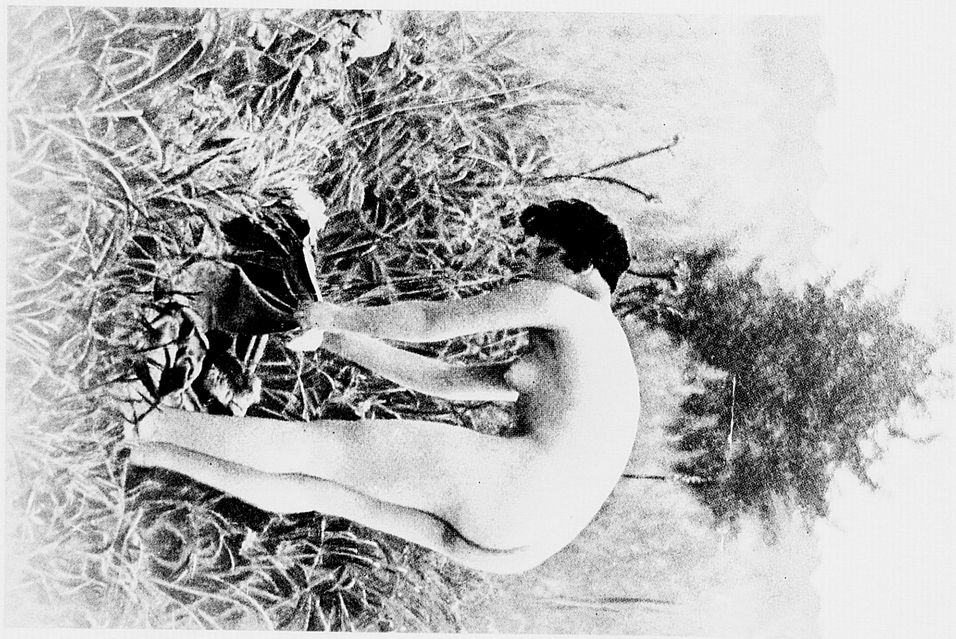
La Tuberculosis y su Trofoterapia	2.-
Medicina de urgencia	1.-
¡Vivir regenerando!	Agotada
Trofoterapia individual	1.-
Trofologia practica y Trofoterapia	10.-
El Naturismo en el bolsillo	3.-
Comentarios sobre Trofologia	Agotada
Lo que es y lo que no es Naturismo	Agotada
Como se toman los baños de sol	2.-
El Naturismo y el progreso mecanico y biologico	0.25
El Naturismo y la Revolucion social	0.50
El Movimiento Naturodesnudista en Catalunia y en España	1.-
La cura del cancer por la Trofoterapia	1.-
Cura de naranjas	2.-
Cuando estes enfermo, curate por el Crudivorismo	1.-
El postre y sus funestas consecuencias	0.60
Mis observaciones clinicas sobre el limon, el ajo y la cebolla (el limon cura mas de 170 enfermedades). 3ª edicion	2.-

Pedidos: "PUBLICACIONES PENTALFA", Pelayo, 12, pral., 2.ª "BAÑOS DE SOL", Alcoy, 2 y 10. Tel 79771 (Bonanova) - BARCELONA

No tiene tendencia política, social ni religiosa, combate los vicios del alcohol, tabaco, carnes, toxicos, la prostitucion y la pornografia

En cada hombre existe un deseo innato de perfección y en cada grado de perfección un chispazo de liberación para vivir la vida sana

Año XI — Fundador y Director: Profesor N. CAPO — N.º 232



¡Por tus carnes al sol para purificarlas de los torcos de la falsa civilización y de la falsa moral! ¡Vive!

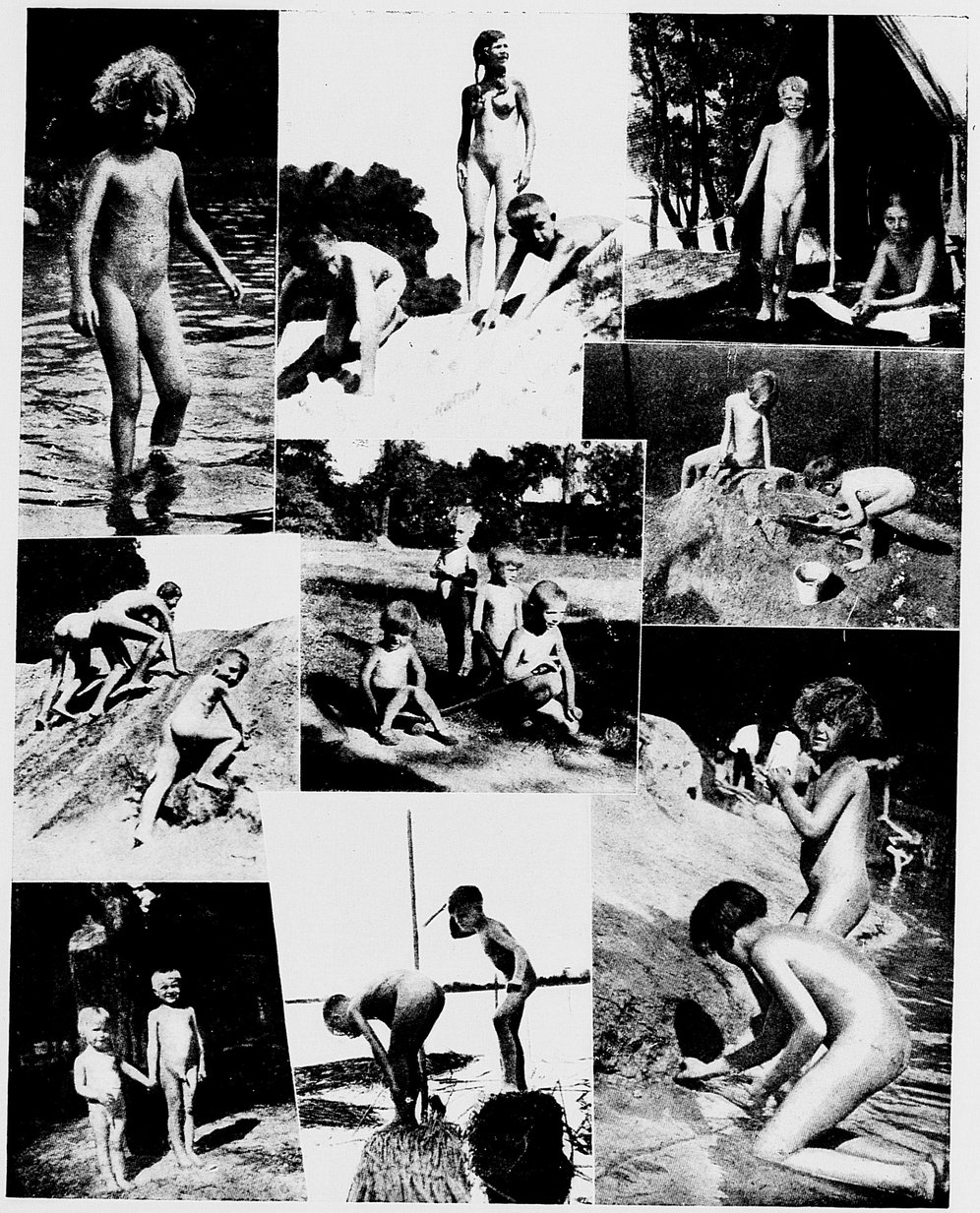
El Desnudismo integral no es lo que la gente mal intencionada dice creer.

El Desnudismo integral es dignidad, pureza, cristalinidad de alma y de cuerpo, por eso en el ejercicio real de los deberes y libertades inconmensurables.

¡Tenga el desnudo en tener la Verdad!

No podemos permitir que los de costumbres licenciosas, los de vidas fatuas, lascivas y pasionales nos ensuciemos en su cuerpecito y los vilipendiemos al poner en nuestro contacto con nuestra verdad y nuestra desnudez, con nuestra serenidad y con nuestra pureza, con nuestra verdad y los derechos que de ella se desprenden de nosotros que NADA ellos NI comunes a nosotros tenemos una verdad limpida, noble y desinteresada inspirada en el amor del universal que nosotros sentimos por y en la naturaleza. Y los pudientes por el tiempo. Y los deformes de la mente que tienen, de la misma especie que después en el transcurso de su vida del mundo.

¡¡Verano y Desnudismo, alegría de los niños!!



SUBSCRIPCIONES, AL AÑO:
España..... 10 pesetas
América..... 12 »
Europa..... 15 »
ADMINISTRACIÓN:
Baños de Sol: ALCOY, 2 y 10
BARCELONA Teléfono 79771

AÑO XI

Pentalfa

PENTALFA es el símbolo de la salud perfecta preconizada por los filosofos griegos

Director: Profesor N. CAPO
Informes:
PELAYO, 12, pral., 2.ª
BARCELONA-Teléfono 22585

NÚM. 232

CARTILLA TROFOLÓGICA CONTRA LA MASTURBACIÓN

Acabamos de leer la cifra reveladora de 1.000.000 de jóvenes que sufren cada año de tuberculosis por el vicio de la masturbación, y se ven acosados por las familias, pero que, debido a la buena comprensión, deben rebelarse contra la tiranía patológica y buscar la *liberación* por la salud, viviendo el Naturismo más íntegro.

Un corazón de veinte años es quién os habla hoy, porque no hay nada que desgaste tanto y que enferme más a los órganos de nuestro cuerpo como el desgaste sexual. Para evitar esto, es necesario:

1.º No fumar ni comer pan blanco.

2.º No beber alcohol, ni agua, ni vinagre, ni cerveza, ni vino de ninguna clase.

3.º No comer carnes de mar, de tierra ni de aire, ni embutidos.

4.º No comer cosas secas ni saladas.

5.º No comer quesos fermentados, ni tortillas, ni judías secas, ni garbanzos secos, ni habas estofadas.

6.º No mezclar muchos alimentos en la misma comida, especialmente evitar la promiscuidad de frutas y verduras, las carnes con frutas, la leche con verduras, etc., pues, habrá fermentaciones intestinales y flatulencias que excitan las glándulas sexuales.

7.º No leer ni trabajar en seguida después de comer.

8.º No tener pensamientos sexuales, no leer novelas, no ir al cine, teatros ni bailes, ni reuniones de flirteos.

9.º Acostarse temprano y levantarse temprano, haciendo cada mañana y noche unos diez minutos de respiraciones profundas, con la boca cerrada, instruyéndose, para esto, en el libro *Hatha Yoga*, y tomar cada vez el zumo de cinco o más limones.

10. Quitarse radicalmente el vicio de la masturbación, mirándolo con asco, no estando ocioso nunca, no dando tiempo a la serpiente del mal para apoderarse de las pasiones de la juventud, leyendo, además: *Los placeres viciosos. Los vicios solitarios. La pureza sexual racional. Higiene del matrimonio. Lo que todos deberían saber* y *Trofología práctica y Trofoterapia.*

11. Los diferentes perfumes y polvos de olor también excitan las glándulas sexuales y hay que evitar ese contacto etéreo con nuestras fosas nasales y no excitar la pituitaria nerviosa.

12. Seguir un régimen trofoterápico de zumo de frutas bien individualizado, que es la síntesis de la presente cartilla.

13. Asociarse a una sociedad naturista y frecuentar con los socios más sanos, los más puros, los más serios y los más optimistas.

Hay que tener en cuenta que la función crea el órgano, o lo que es lo mismo: lo que la vista no ve, el corazón no siente: por tanto, hay que vivir un ambiente puro y netamente naturista integral, noche y día.

Esperamos, pues, que nuestros consejos valdrán, para recuperar: la salud perdida y el verdadero camino de la Vida.

14. Conviene descongestionar el bajo vientre con buenos y prolongados baños de sol, o baños de vapor, y una buena ducha o baño fresco, al final, de agua fría, o bien compresas de agua, bien caliente con paños o toallas, al bajo vientre, y al cabo de una hora otras de agua fresca.

PROF. CAPO

CESTA DE VITAMINAS

Hacer nacer y madurar los frutos:
les da con medida,
el calor de los días y el frescor de las noches

Es de este frescor puro y de este calor natural y perfecto que las frutas están llenas, y he aquí la razón de su bondad para el hombre.



5.ª EDICIÓN DE "TROFOLOGÍA PRÁCTICA Y TROFOTERAPIA" del PROF. CAPO

Antes, hace unos años, se enseñaba que un alimento normal debe componerse de materias cuaternarias o azoadas; de materias ternarias no azoadas, las grasas, por un lado; por otro lado, los hidratos de carbono, es decir, las materias amiláceas, almidón, féculas, azúcar, y también de materias minerales, agua, sales (cloruros, carbonatos, fosfatos de cal y de sosa) y de diversos metales. Las materias azoadas y las minerales son los elementos reparadores o de crecimiento de nuestros tejidos. Las grasas y los hidratos de carbono, son los elementos combustibles, productores de calor y de energía. Todas estas materias pueden medirse en calorías.

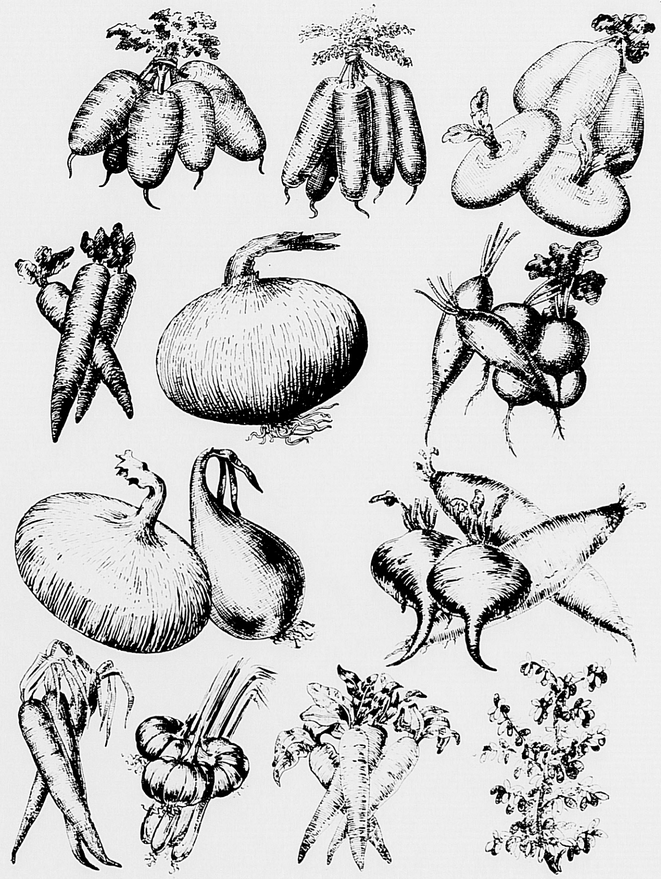
Hace quince o veinte años, se ha ido descubriendo que necesitamos todo eso, y otra cosa más: fermentos, diastasas, vitaminas. Todo el mundo sabe hoy que necesitamos vitaminas, alimentos crudos.

Ahora, en las frutas, se encuentran no solamente materias minerales, hidratos de carbono, grasas, albuminoides, sino también vitaminas, fermentos y diastasas.

Aquí damos unos datos de los doctores Paul Dauphin y Henri Leclerc, que los dan como muestra, respecto a unas 40 clases de frutas; tomaremos de ellos cuatro clases, las frescas y las secas:

	Manzana	Albaricoque
Agua	4'40 %	0 %
Hid. car. (azúcar)	18 "	23'90 "
Materias grasas ...	54'20 "	57'12 "
" azoadas .	18'19 "	15'03 "
" minerales	2'50 "	1'77 "

Las personas que se nutren exclusivamente de frutas, no son tan tontas. ¡Y qué agua, qué azúcar, las que nos ofrecen las frutas! El agua, que entra en un 80 por 100 en la constitución de nuestro cuerpo y que tenemos que recuperar perpetuamente, la encontramos en las frutas en un estado de absoluta pureza, por



5.ª EDICIÓN DE "TROFOLOGÍA PRÁCTICA Y TROFOTERAPIA" del PROF. CAPO

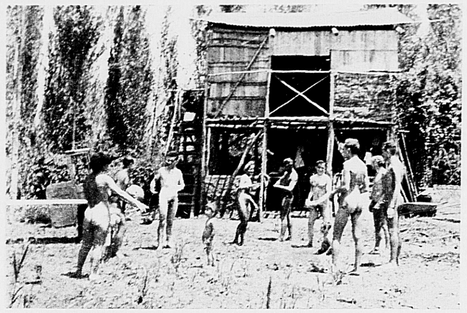
	Manzana	Albaricoque
Agua...	4'40 %	23'90 %
Hidr. de carbono	12 "	8'10 "
Varios	—	6 "
Materias grasas ...	0'10 "	0'12 "
" azoadas .	0'30 "	0'43 "
" minerales	0'30 "	0'80 "

haber sido elaborada en la vida íntima de la planta: ¡800 gramos de agua en cada kilo de uvas!

El azúcar, alimento del músculo, fuente de energía, el azúcar *vivo* de la fruta, es asimilable hasta el 99 per 100.

Necesitamos materias minerales: potasio,

DESNUDISTAS ARGENTINOS



Desnudismo familiar, antidoto contra la neurótica vida civilizada y lujuriosa. Felicitamos a los compañeros argentinos de la P. A. N. D. D. A. y les alentamos a seguir en nuestro ideal único y verdadero de regeneración humana, ¡base de esperanza y de vida para el futuro de la Humanidad y del Mundo! El Desnudismo encarna una nueva civilización, una nueva vida, una nueva filosofía, un nuevo concepto de la existencia humana sobre la tierra! ¿Cuándo despertaremos?

sodio, calcio, magnesio, hierro, combinados con azufre y con el cloro.

Copiamos los siguientes datos del doctor Marcel Labbé:

Por 100 gramos de alimentos, hay, en miligramos, 5'7 de hierro, en el guisante seco; 3'8, en la harina de avena; 3'6, en la espinaca; 3'9, en la almendra; 3, en la ciruela (exactamente como en la carne), batiendo el *record* la espinaca, la alcachofa y la yema de huevo, con 8'6 miligramos.

Respecto al calcio, siempre por 100 gramos de alimentos, hay 239 miligramos, en la almendra (contra 137 en la yema de huevo y 120 en la leche); 89, en la nuez; 71, en la ciruela; 54, en la naranja; 9, en el plátano; 7, en la manzana (lo mismo que en la carne magra).

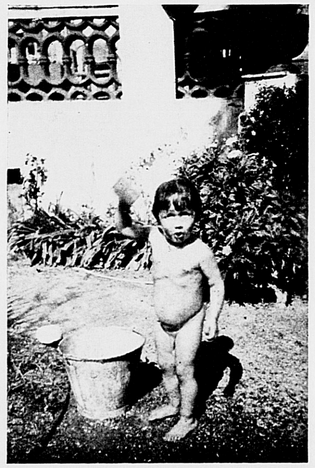
Respecto al fósforo, 524 miligramos, en la yema de huevo; 465, en la almendra; 357, en la nuez; 105, en la ciruela, 93; en la leche; 21, en el plátano y en la naranja; 12, en la manzana (la carne magra tiene 218).

Si pasamos a las calorías, el kilo de albaricoque, da 2.624 calorías; la manzana, 2.749; la pera, 2.751; el higo, 2.764; la uva, 2.962; el dátil, 3.018; la almendra, 6.058; la nuez, 6.199; la avellana, 6.366. ¡En cambio, el solomillo, sólo da 1.007 y envenena!

"Los fermentos no figurados, concluye el doctor Dauphin, diastasas y vitaminas, como los fermentos figurados, microbios y mitocondrios, son las representaciones condensadas y activas de la fuerza vital universal en el reino orgánico. Los vegetales, las frutas crudas, tienen una proporción elevada de proveedores de vitamina antiescorbútica: la vitamina C. También nos dan la vitamina B, vitamina de utilización nutritiva o vitamina antineurítica, y también, en menor proporción, la vitamina A, vitamina de crecimiento."

¡Maravillosa cesta de vitaminas!

Podemos, pues, inscribir al activo de la fruta, que la energía solar, la fuerza vital, las diastasas, las vitaminas, la fruta nos las proporciona en su completa integridad, puesto que podemos consumirlas, casi siempre, en su estado natural. ¡¡¡Comamos frutas y hortalizas!!!



Apolo Pen,
duchándose solo

INSTITUTO DE RÍTMICA
VÍA LAYETANA, 26 - BARCELONA
Superación de su energía y salud física. Cultivo de la gracia y estética femenina
Clases colectivas para niñas, señoritas y señoras, 10 pesetas mensuales
CURSO DE VERANO

Algo referente a Sueros y Vacunas

Pasteur, Ruse, Roch, Calmette, Ehrlich, Ferrán, etc., etc., idearon y creyeron que los microbios causantes de las enfermedades infectocontagiosas, colocándolos en cultivos y recipientes cerrados, tenían que morir por sus propias excreciones, y lo que veían y estudiaban *in vitro*, esto es, en los tubos de ensayo, matraz y manipulaciones de laboratorio, surtiría igual efecto en el plasma de la sangre, por medio de inyecciones endovenosas, parenquimatosas e hipodérmicas.

Ahora bien, si la ciencia de estos hombres estribó y rige en esto, hay que confesar que fué, y es, una de las mayores calamidades que aflige a la Humanidad, ignorante y crédula, que puso, y pone fe, debido al nombre de estos sabios, que más valiera que no hubieran nacido.

El pretender detener — pero no curar — una enfermedad creando otra peor, introduciendo microbios y sus toxinas por medio de sueros extraídos de animales inferiores cuya estructura es diferente de la humana, produce la hemólisis, o sea la alteración grave de los glóbulos rojos, que llevan el oxígeno a todas las células de nuestros tejidos.

Como consecuencia de tan *sabio* procedimiento el resultado es la tuberculosis y el cáncer, que antes de estas erróneas prácticas eran casos muy raros, o debidos a la miseria, vicios o malas herencias.

El plasma o suero sanguíneo en el cual nadan y circulan los glóbulos rojos y los leucocitos, es de una composición muy complicada y no admite estos venenos que causan la ruina del organismo en general, pues es lo mismo que si envenenáramos el agua del mar: tendrían que morir los peces, cuyos cadáveres producirían la infección general de las aguas.

Estos grandes *sabios* han querido convertir el cuerpo humano en laboratorio químico, y viendo claramente los terribles resultados, persisten en estas malditas inyecciones que son la ruina de la Humanidad.

Espanta leer en ciertos periódicos y por escritores ignorantes, que estos procedimientos tienen que ser obligatorios, esto es, que pronto perderemos el derecho individual de nuestra propia defensa, contra la infamia de la mentira.

OCTAVIO SAS Y SAS

UN ALERTA A LOS NATURISTAS

Las personas enfermas del hígado, del estómago, las nerviosas y las que padecen de insomnio, deben evitar tomar en la cena, alimentos muy enérgicos, pesados o de difícil digestión, tales como alimentos fritos o muy guisados, tortillas, quesos, frutas secas, compotas de frutas, dulces, frutas desecadas, mucho pan, huevos, leguminosas, etc.

E. G. A.



¡Hermoso espectáculo de Desnudismo colectivo! ¡No necesitan inyecciones para estar fuertes! ¡Natura es la gran fuente de Energía Universal!

Lea "Cura de Naranjas" del Prof. Capo

LA MUJER Y EL VEGETARISMO

No puede negarse la importancia preponderante que representa la mujer en el hogar, en cuanto a la alimentación se refiere.

Por regla general, la mujer desconoce por completo el valor alimenticio de las substancias que condimenta para el alimento de su familia; es más, constantemente condimenta platos y manjares de "mucho alimento" según la tradición y las rutinas populares, como el clásico y odioso puchero, a base de cadáveres repudiado hoy y reconocido como una de las principales causas del reumatismo, hasta por médicos alópatas debido al abuso que de esta forma de alimentación, sin alimento, hace particularmente el pueblo catalán.

Por eso toda mujer, amante de la salud de los suyos, debe procurarse los medios de aprender el valor alimenticio de los alimentos; los compatibles y los que no lo son, base esencial para la confección de sus menús diarios, ya sea por medio de libros escritos a tal objeto, como *Cocina Vegetariana y Trofoterapia*, del mismo autor, y muchos otros, y también asistiendo a las conferencias que sobre este importante punto da PENTALFA, sólo así, instruyendo a la mujer en la ciencia de la alimentación, podrá lograrse parte de la regeneración de la Humanidad.

Pero es que el problema va mucho más hondo, porque volviendo a lo del "puchero alimenticio" ya alguien dijo, y no sin razón, que lo había inventado una mujer perezosa, porque "se hacía solo" así como la mayoría de amas de casa sirven carne, no tan sólo por el supuesto valor alimenticio que se le atribuye, sino también porque puede hacerse en un minuto a punto de comer, con lo que se demuestra que, a la mayoría de mujeres, les gusta poco trabajar en las Artes culinarias; de aquí que tenga tanto éxito para la inmensa mayoría de las amas de casa esta clase de alimentación, porque sabido es que los platos vegetarianos emplean, la mayoría de ellos, bastante tiempo y trabajo; es seguro que, si tuviera más trabajo hacer carne y puchero que confeccionar platos vegetarianos, éstos estarían a la orden del día.

Todo esto, añadido a la alimentación rutinaria de años y años, son grandes barreras que debe salvar el Vegetarismo, hasta que sea una cosa natural de por sí y aprendida de memoria, y, por lo tanto, hecha casi inconscientemente, el preocuparse diariamente por la alimentación, *base de una salud perfecta*.

J. DEZA



Desnudismo es la moral Biológica de nuestros días

Elysia

Lea "Enfermedades Secretas de las mujeres" por Gretha Parrow

¡La perfección del cuerpo sale de Natura!



No tengamos pensamientos lascivos ante la perfección de la línea humana.

Lea usted "Cura de Naranjas" del Profesor N. Capo

Sección práctica de cocina racional y compatible a cargo de Ramona Perera

MEDIODIA

Bocadillos de pepinos a la Bongiovanni. — En un plato se echa la mantequilla y un picadillo hecho con unas hojitas de albahaca, aceitunas verdes y nueces. Se mezclan bien todos los ingredientes, y si hace calor y este preparado está muy blando, se pone un rato a la nevera, o bien en una taza rodeada de hielo picado.

Se escoge un pepino no muy grueso, y, después de pelarlo, se cortan de él 20 rodajas de medio centímetro de grosor; cada una de estas rodajas se corta de nuevo, pero de forma que queden las dos hojas unidas de un lado, o sea sin terminar de cortar, como si fuera un libro abierto. Entre medio de esas dos rodajitas unidas por un lado se coloca un poco del preparado que hemos hecho, apretando bien las dos rodajas para que el todo queda bien unido. Sobre una de las dos superficies libres del pepino se coloca una rodajita de morrón asado, en el centro se les clava un mondadientes, y se colocan en una rabanera. Se aliñan con unas gotas de limón.

Un pepino tierno.
Una docena de aceitunas verdes.
Unas hojitas de albahaca.
Seis nueces.
Un trozo de pimiento morrón.
50 gramos de mantequilla.

Sopa de sémola integral de las cuatro hortalizas. — Se asa una cabeza de ajos entera sobre las brasas, y una vez limpia se pasa por la máquina exprimidora junto con las cebollas, pimientos y tomates. El zumo o puré que se obtiene se pone en una cazuela de barro con el aceite, se arrima al fuego, y al quedar reducido a la mitad se le añade litro y medio de agua. Al empezar a hervir se le echa la sémola en forma de lluvia, dejándola cocer bien.

Un cucharón grande de sémola de trigo.
Tres pimientos rojos regulares.
300 gramos de tomates.
300 gramos de cebollas.
Una cabeza de ajos.
Cinco cucharadas de aceite.
Un litro y medio de agua.

Huevos a la cazuela. — Cebollas, berenjenas, calabacín, pimientos rojos y judías verdes, todo menudamente picado, se fríe en la sartén o cazuela con aceite. Cuando empieza a tomar color se le echa tomates pelados cortados a trocitos y se sazona con poca sal. Al estar a punto la salsa, se reparte en cazuelitas individuales de barro cocido, en cada una se casca un huevo y se arrima a la lumbre hasta que la clara cuaje.

Ensalada. — En una fuente se ordena lechuga, escarola y berros, bien picado. En un plato hondo se cortan tomates a trocitos, añadiendo un picadillo de cebolla, un diente de ajo, aceitunas deshuesadas, unas almendras tiernas peladas y un huevo duro; se sazona con aceite y poca sal, y se reparte por encima de la lechuga. Se coloca un rato en la nevera y se sirve.

Postre. — Manzanas y un vasito de zumo de manzanas.

Cena. — Por la noche, si se quiere cenar a base de fruta, se puede comer un plato de melocotones de agua, un platito de fresas o fresones aliñados con azúcar y nata, pan Dextrín y un plato de sémola de trigo hecha con agua y cebolla y luego aliñada con mantequilla, una yema de huevo, pudiéndole poner también un poco de queso rallado de Holanda.

Lea usted los libros que ahora acaban de aparecer

"Las enfermedades secretas de la mujer", por Gretha Parrow : Vale 1 pta.

"Cura de Naranjas" del Prof. Capo: Vale 2 ptas.

II Congreso Naturodesnudista en Valencia

Nos comunican de "Gimnos Club" que todas aquellas Sociedades naturistas o nudistas de España y del extranjero que a la publicación de la siguiente nota no hayan recibido invitación para asistir al Congreso, pueden escribir a "Gimnos Club", Apartado 239, Valencia. Seguidamente se les mandará la invitación, junto con detalles sobre el Congreso.

Los libreculturistas y simpatizantes (no asociados a ninguna Agrupación) que se interesen por el éxito de este Congreso, deben mandar su adhesión, a fin de que se halle representado en dicho comicio el mayor número de localidades de España. A la adhesión puede acompañar una nota sobre el movimiento naturista y desnudista de dicha población. A los que deseen asistir, se les mandarán cuantos detalles necesiten.

Se avisa a las Agrupaciones federadas y no federadas que deseen cooperar al mayor éxito del Congreso, que "Gimnos Club" está editando unos carteles murales para colocarlos en las calles de las poblaciones, en los que se da cuenta de la celebración del Congreso. Los carteles, del tamaño de hoja de periódico, llevan el siguiente texto:

SEGUNDO CONGRESO NACIONAL
NATURODESNUDISTA

Durante los días 13, 14 y 15 de septiembre de 1936 se celebrará en Valencia este Congreso, verdadera manifestación del movimiento Naturista y Nudista español. Los puntos a tratar son los siguientes:

1.º Sobre el reglamento de la Federación de Sociedades Naturistas y Nudistas de Habla Hispana.

2.º Admitir en la Federación a las Sociedades e individuos que, habiéndose adherido a este Congreso, lo soliciten.

3.º Examinar el movimiento Naturista y Nudista español y extranjero.

4.º Plan para el mayor desarrollo del Naturodesnudismo durante el período 1936-37.

Esperamos de todos los naturistas y nudistas que no dejarán de adherirse a este Congreso, bien por medio de la Sociedad de esta población, calle de Pelayo, 12, 2.º, Barcelona o bien directamente a "Gimnos Club", Apartado 239, Valencia.

Cuantas Asociaciones deseen colocar letreros anunciadores del Congreso, solicítenlo a "Gimnos Club", enviando fondos, según la cantidad.

SEGUNDO CONGRESO NATURODESNUDISTA NACIONAL

A las Sociedades naturistas y nudistas y a todos los simpatizantes de España.

La colonia libreculturista de Valencia, "Gimnos", encargada por los congresistas del primer Congreso de celebrar el segundo en su campo nudista del Saler, hace un llamamiento a todas las Asociaciones que acudie-



La Belleza y la Estética femeninas se consigue con el Desnudismo.

ron al anterior Congreso, así como a las que no acudieron, para que manden representantes, o bien, en caso de no ser posible, manden su adhesión acompañada con un trabajo sobre el Congreso o sobre el movimiento Naturodesnudista de su región.

Por otra parte, figurando en el programa de actos la celebración de una Exposición Internacional de Fotografías Nudistas, hacemos un llamamiento a todas las Asociaciones que posean fotos, tanto nacionales como extranjeras, para que las remitan a "Gimnos", Apartado 239, Valencia. Dichas fotos serán devueltas, sin deterioro alguno, una vez terminada la Exposición.

Este llamamiento lo hacemos extensivo a todos los naturadesnudistas y simpatizantes que no pertenezcan a ninguna Sociedad.

Por la mayor propaganda del Naturodesnudismo y por el mayor éxito del Congreso debéis prestar vuestra colaboración.

¡Asistid al Congreso o, por lo menos, mandad vuestra adhesión, trabajos, informaciones, fotografías, etc.!

De cualquiera de estas formas prestaréis un gran apoyo al ideal naturodesnudista. Salud y Luz!

Día 13 (domingo) septiembre

A las siete. Salida para el Saler.

A las siete y media. Llegada, juegos, atletismo, baño, etc. Desayuno.

A las nueve. Sesión de apertura del II Congreso Internacional Naturodesnudista. Primera sesión.

A las onze y media. Descanso. Deportes.

A la una. Baño, comida, descanso.

A las dos y media. Continuación del Congreso.

A las seis. Final de la primera sesión. Juegos, deportes, atletismo, gimnasia, baño, etcétera. Merienda.

A las seite y cuarto. Regreso.

A las ocho. Inauguración de la II Exposición Internacional de Fotografías y Dibujos desnudistas.

A las ocho y media. Conferencia pública.

A las nueve y media. Final del primer día.

Lunes, a las siete. Excursión en homenaje a los congresistas forasteros.

A la una. Regreso.

A las tres y media. Visita de monumentos, museos, jardines, etc., etc.

A las siete. Segunda sesión del Congreso. Final del segundo día.

Martes, a las siete. Segunda excursión en honor de los congresistas.

A la una. Regreso.

A las tres. Continuación de las visitas de los monumentos, etc.

A las siete. Tercera sesión del Congreso. Cena íntima. Festival de despedida.

Esto, como hemos indicado, es un esbozo del programa que se podría organizar. Igualmente creemos de interés filmar una película de este segundo Congreso. Nosotros, disponemos de máquina y buen operador.



LIBRECULTURA
FAMILIAR

Lea usted "Cura de Naranjas" del Prof. Capo. Acaba de salir

NOTICIAS Y COMENTARIOS

JOVEN VEGETARIANO

de 30 años de edad, lector de PENTALFA desde hace ocho años, desea relacionarse con señorita vegetariana convencida, para formar un hogar naturista y residir probablemente en la provincia de Tarragona. Dirigirse a don Ignacio Montané, Francisco Maciá, 46, Torre del Español (Tarragona).

—·—

AGRUPACIÓN TROFOLÓGICA NATURISTA DE JEREZ

Tenemos el gusto de comunicar a todos los naturistas y trofólogos que, con fecha 29 de marzo de este año, se ha constituido esta Agrupación que nace llena de entusiasmo y dispuesta a propagar el Naturismo trofológico por todos los medios legales a su alcance, ya que tenemos la convicción de que es la única forma que existe para regenerar a la desdichada Humanidad.

Como medio de divulgación hemos empezado por organizar las reuniones en el campo y tenemos la satisfacción de poder contar entre nosotros con un buen número de vegetarianos dispuestos a dar a conocer a todo ser inteligente las bondades del Naturismo regenerador. Ya hemos efectuado varias los pasados domingos, habiendo regresado todos muy alegres y satisfechos y sintiendo que pasen las horas tan pronto entre nosotros mismos.

También tenemos en proyecto preparar conferencias de médicos y profesores naturistas, que demostrarán de una manera más científica cómo se debe y puede vivir, qué y cómo debemos comer, y, en fin, todos los medios con qué cuenta el Naturismo para conservar sano y alegre, al mundo entero.

El Presidente, José María Prieto; El Secretario, Leopoldo Ortega.

—·—

RAMA DE LA I. M. V. I.
(Asociación legalmente constituida)

La Asociación denominada «Institución Mundial de la Vida Impersonal», legalmente constituida, y cuyas actividades tienen por ideal el desarrollo del sentimiento de FRATERNIDAD UNIVERSAL, sin distinción de razas, credos, etc., fundándose en la conciencia de la UNIDAD ESPIRITUAL de todos los seres humanos, así como lograr el bienestar de todos por la aplicación práctica del Poder mental o facultades latentes en todo ser humano, se permite lanzar la iniciativa, que espera ver secundada entusiasta y vigorosamente por todas las asociaciones filiales y similares, de señalar un día del año para celebrar y ensalzar la FRATERNIDAD UNIVERSAL en la Humanidad, indicando para tal celebración anual el día 1.º de julio de cada año.

En consecuencia, pedimos a usted, señor Director, de la manera más atenta, que por las columnas de este importante periódico, así como por sus diversas publicaciones, se sirva hacer cuanto esté a su alcance para la propaganda de esta iniciativa, que creemos merecerá su aprobación, por entrañar la realización de un ideal que debe ser común a toda la Humanidad.

Anticipamos a usted nuestro agradecimiento por su atención a esta iniciativa, así como por todo cuanto se sirva hacer para que alcance el mayor éxito esta trascendental celebración.

REALIDAD Y PERFECCION EN LA UNIDAD

Apartado Postal, 2874 MÉXICO, D. F.

—·—

DEMANDAS

Suplicamos a todos aquellos buenos amigos de PENTALFA que se habían dirigido por carta particular a M. M., se den por enterados por medio de estas líneas de que no contestará, porque ya tiene la correspondencia comprometida.

SIGUIENDO AL SOL...



Este muchacho, entusiasta de la gimnasia y de la cultura físicobiológica, se pasa las temporadas de verano todo el día al campo entre bosques y montañas.

¡Ojalá le imitaran los «señoritos» o los «pollos pera» que pululan por los barrios sin luz de las ciudades, tétricas y tristes, pues, además de contribuir a la degeneración humana, no hablan al espíritu y no dicen nada al corazón... ¡De aquí que el hombre llore!...

TAQUIMECANÓGRAFA

La Redacción PENTALFA y su director necesita, por las mañanas, una entusiasta señorita vegetariana, o que desee ser vegetariana y que pueda desempeñar trabajos de taquimecanógrafa y atender la propaganda naturista, a razón de 100 pesetas al mes. Urge! Razón: PENTALFA.

—·—

COCINERA VEGETARIANA

Se necesita cocinera vegetariana que tenga el sentido de sus obligaciones y de su responsabilidad y que sea de provincias. 70 pesetas al mes. Razón: PENTALFA. Urge también!

—·—

¡FELIZ LLEGADA!

La familia Antonio Capo llegó a nuestra ciudad en el *Mendoza*, el día 25 de Pradial, después de haber tenido una hermosa travesia por el Atlántico. Trae un saludo de los naturistas de Montevideo para los de España. Se prepara un banquete vegetariano de homenaje.

—·—

REGALO A LOS SUBSCRIPTORES

A todos nuestros amables subscriptores les notificamos que, a quien nos lo solicite por escrito, le enviaremos el interesante libro del Prof. Capo, *Cura de Naranjas,* que acaba de salir.

—·—

NUESTRO CAMPO DE LIBRECULTURA

Por fin tenemos ya nuestro campo para las familias naturistas, a 12 kilómetros de Barcelona; salidas: cada domingo y festivos a las siete de la mañana. Ida y vuelta: 2 pesetas.

—·—

Agradecemos el altruista desprendimiento que en pro del «campo», ha hecho en metálico don Luis Estany y sus amigos naturistas de Béziers (Francia), haciendo un donativo de 500 francos y también el no menos filantrópico gesto de un señor, anónimo, que se presentó en nuestra Redacción y entregó 200 pesetas y las 250 del doctor Sojo, para dicha obra. A todos les estamos sumamente agradecidos, los socios y miembros de la Junta de «A. N. Pentalfa».

—·—

CONFERENCIAS NATURISTAS LIBRES

Como siempre, todos los domingos, a las siete de la tarde, en la calle de Pelayo, 12, pral., 2.ª, vienen efectuándose con éxito las conferencias naturistas, por diversos conferenciantes.

—·—

DR. AMILCAR DE SOUZA

En el número próximo publicaremos una carta y un comentario de este conocido y renombrado apóstol del Naturismo sobre la obra de *Pentalfa* y de *Trofología Práctica y Trofoterapia,* así como otros trabajos de temas sexuales. También tendrá nuevas y originales fotos desnudistas.

CORREO ADMINISTRATIVO

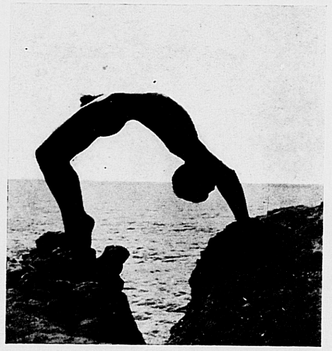
C. Flores, Venice (U.S.A.).—Recibimos su carta, la cual contestamos oportunamente, diciéndole el precio de la subscripción anual a PENTALFA para toda América, que es de 12 pesetas.

Agustín Puyo, Buenos Aires.—Mucha razón tiene, hermano Puyo, al decir que hay que luchar a brazo partido con el atraso y la ignorancia grande de la gente; su cerebro es más duro que el granito, y su corazón no lo entregan para la causa de la regeneración humana, porque es más frío que el mármol glacial... Hasta los mismos llamados «naturistas» son enemigos de la librecultura, pues ¿cómo va a realizarse una renovación integral de las costumbres si no se reforma y cura la obsesión sexual? La Humanidad ¿qué problema va resolver si no aborda el problema sexual? Con respecto al problema sexual, nuestro criterio, ya expuesto en numerosas páginas de PENTALFA y en el libro *La pureza sexual racional,* del Dr. Paúl Goy, y en *Higiene del Matrimonio,* del doctor Rosch, puede servir de orientación a los noveles.

Recibimos *Heliópolis.* Mándenos algunos más, ya hablaremos de ella en PENTALFA. Le agradecemos la deferencia de llamar «Pentalfa» a vuestro solarium. Publicamos ya alguna de las fotos que salieron bien; tenéis que enviarlas más claras.

Institución Mundial de la Vida Impersonal, Méjico.—Recibimos vuestra carta oportunamente, cuyo texto hoy lo hemos publicado en PENTALFA. Por correo os enviamos un ejemplar dedicado de la 5.ª edición de la obra del profesor Capo, Trofología Práctica y Trofoterapia.

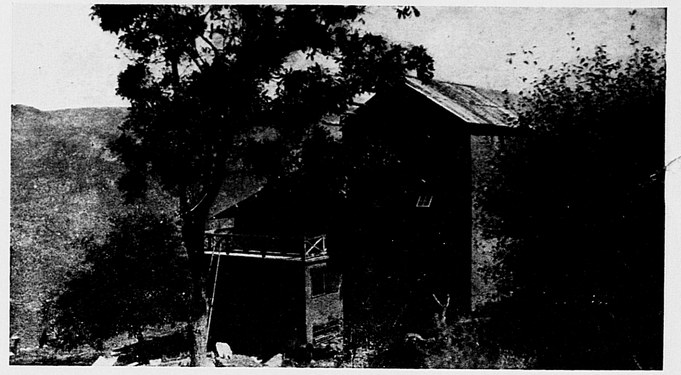
Asociación Eclética Universal, Méjico.—Os hemos enviado un ejemplar dedicado de la 5.ª edición de la obra del Profesor Capo, *Trofología Práctica y Trofoterapia.*



Sobre las hermosas rocas de Alicante, nuestro entusiasta amigo, Pedro González Guillen, brinda su cuerpo a los elementos naturales.

EL TIO PEP
— (FRUTERÍA DEL RELOJ) —
FRUTAS Y HORTALIZAS
Especialidades: Sandías - Melones - Naranjas
Mandarinas - Uvas Moscatel - Granadas
Plaza Macià, 16
BARCELONA

CHALET DEL CADI
(Sierra del Cadí-Cerdaña Catalana)
PUNTO DE REPOSO Y EXCURSION
(1450 metros de altura)
DUCHAS - BAÑOS, ETC.



EL CHALET DEL CADÍ es uno de los puntos más preferidos de descanso y revituallamiento para los excursionistas.

EL CHALET DEL CADÍ está situado frente a la "Sierra del Cadí" en el corazón de los Pirineos catalanes, entre Puigcerdá y Seo de Urgell, en un sitio sano y con un clima delicioso para pasar la temporada de verano y las vacaciones agradablemente en cualquier época del año.

EL CHALET DEL CADÍ, con un ambiente de hogar de todo conford e higiene, se halla en la falda de una montaña en medio de verdosos prados y frondosos bosques, con un panorama tan bello que el que siente la grandeza de la naturaleza queda extasiado delante del aspecto sublime de los picos nevados de la "Sierra del Cadí", que hasta bien entrada la primavera ofrecen espléndidas pistas para el esquí.

EL CHALET DEL CADÍ está situado a una altura de 1450 m. en medio de campos y bosques propios que se extienden desde 1200 hasta 1800 metros de altura. Está abierto todo el año porque ofrece en todas las estaciones grandes atractivos a los forasteros.

EL CHALET DEL CADÍ gracias a su altitud, disfruta de los rayos solares ultravioletas, tiene una espaciosa terraza para tomar confortablemente el sol, habitaciones bien ventiladas, salas de recreo y lectura convenientemente amuebladas, calentadas de día por el sol y de noche por agradable calefacción; agua corriente en todos los pisos, lavabos, W. C., duchas y baños. Aparte de la galería-comedor del piso principal hay una cocina-comedor en la planta baja para los excursionistas y huéspedes que desean prepararse sus propias comidas.



EL CHALET DEL CADÍ con sus alrededores maravillosos son una fuente de inspiración para los pintores, poetas o toda alma artística o espiritual.

EL CHALET DEL CADÍ es accesible desde Martinet, subiendo por un camino lleno de encantos naturales a la vista del grandioso panorama que nos ofrece la "Sierra del Cadí", en dirección al pueblo de Beixach, y después de pasar por Can Bima aparece el CHALET DEL CADÍ con su huerto, donde se cultiva toda clase de frutas y hortalizas según los métodos más modernos y saludables. El buen caminante recorre el trayecto desde Martinet al CHALET DEL CADÍ en hora y media.

¡VENID, AMIGAS Y AMIGOS de corazones jóvenes, pero quizá cansados del remolino de la vida ciudadana, y refrescad vuestros corazones y almas en este paraíso terrestre!

COMUNICACIÓN: — Salida de Barcelona estación del Norte hasta Martinet vía Puigcerdá con billete directo, a las 8 de la mañana o a las 2 de la tarde: Ptas. 12'50 en 3.ª clase y Ptas. 18 en 2.ª clase. En la estación de Puigcerdá esperan la llegada de estos trenes los confortables Autobuses que hacen el recorrido Puigcerdá Seo de Urgell, llegando a Martinet a los 40 minutos donde hay que apearse. Avisando con unos días de anticipación, esperarán la llegada de los Autobuses en Martinet, guias y mulas para transportar personas y subir los equipajes al CHALET DEL CADÍ.

CONDICIONES

Dormir sólo, con derecho cocina...	Ptas.	5 por noche
Dormir, cena y almuerzo ...	"	10 por persona
Pensión completa. (Régimen vegetariano, gimnasia rítmica y Sueca)	"	15 por persona

INFORMACION

Para informes y reservar habitaciones, dirigirse a *Vía Layetana, 26, 3.º, 1.ª* — BARCELONA

NOTA. — Precios especiales para grupos de entidades y socios de clubs, si los días de permanencia en el CHALET DEL CADÍ sobrepasan una semana.