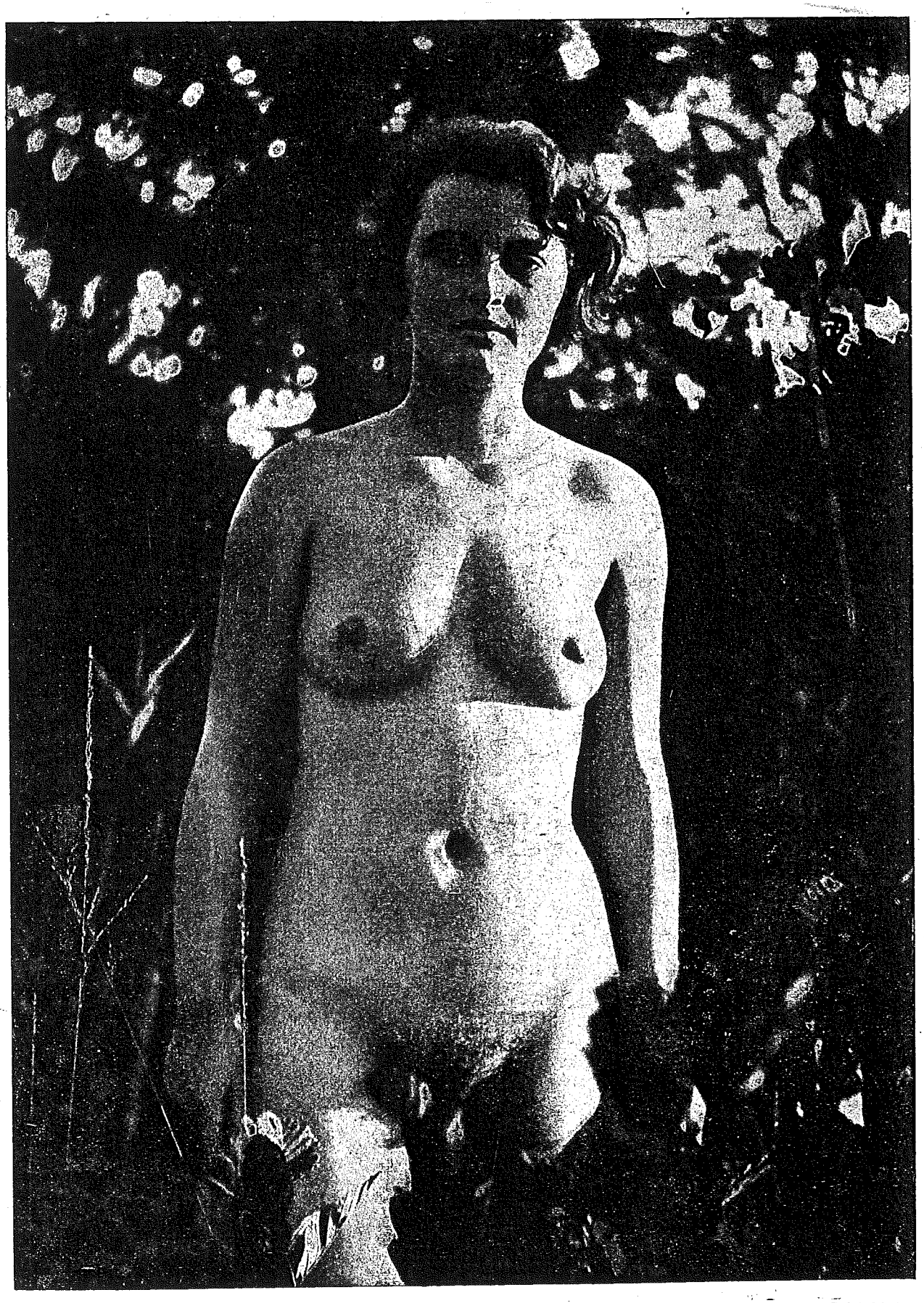
PENTALFA



NATURISMO INTEGRAL ■ Año XII Núm. 247
Barcelona, 1.º de Nivoso (Enero) de 1937
35 cts.



¡Comed naranjas!

«... Y le reconoceréis por sus frutos »

Jesús de Nazareth

SUBSCRIPCIONES, AL AÑO:
España ..... 15 pesetas
América ..... 18 »
Europa ..... 20 »
ADMINISTRACIÓN:
Baños de Sol: ALCOY, 2 y 10
BARCELONA Teléfono 79771

AÑO XII

Pentalfa

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

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

NÚM. 247

19 DE MESIDOR (1)

por el PROF. CAPO

Diálogo Naturo-social-filosófico de actualidad

(La escena ocurre en un campo montañoso de las afueras de Barcelona.)

ELLA.—*(Canturriando la poesía de Campoamor, y ataviada con sandalias, túnica y una corona de rosas en la frente.)*

«Va una mariposa bella
volando de rosa en rosa
y de una en otra afanosa
corre una niña tras ella...»

(Se detiene, y de pie, con la frente alta y en tono triunfal habla a la rosa roja que oprime entre sus dedos):

—¡Ya me lo decía, ya, mi abuelo muchas veces que triunfarían un día, al fin, las ideas anarquistas, que son de igualdad y de justicia, y la sangre de los tiranos explotadores correría a raudales!... Todos los hombres malos, desde Nerón al Zar de Rusia, han tenido una muerte muy trágica... *(Cambiando de tono la voz):* ¡Rosa roja, rosa mártir, tú serás nuestro símbolo! *(Silencio.)* ¿Qué es esto? *(Escucha, y a lo lejos se oyen los acordes de los* Hijos del Pueblo, *que cada vez se perciben más cerca.)*

EL. — *(Aparece como de sorpresa y abraza a ella, vestido de miliciano voluntario con el pañuelo rojinegro al cuello.)* ¡Vengo a despedirme de ti, Margarita!...

ELLA.—*(Asombrada.)* Pero, cómo, ¿tú también te marchas? Marchó mi padre, mi hermano...

EL. — Yo no podía ser menos valiente, puesto que amo la causa del pueblo.

ELLA.—Pero, ¿adónde vas? *(Le prende la rosa en el ojal.)*

EL. — ¡A Zaragoza, con la columna Durruti! ¡A rescatar Aragón!

ELLA.—¡Pero si tú eres vegetariano! ¿Cómo te lo arreglarás para la comida?

EL. — Ya encontraremos frutas por el camino; estamos en pleno verano; uvas, melocotones e higos no me faltarán.

ELLA.—Sí, pero llegará un día en que se acabará la fruta, y entonces, ¿Qué comerás?

EL. — Patatas hervidas o trigo; la cuestión es triunfar, ¡aplastar al fascismo!

ELLA.—Te vacunarán e inyectarán la antitífica.

EL. — No las necesito, son un absurdo: Las vacunas no previenen nada si uno no tiene la sangre limpia. Los de sangre impura no han de temer a los puros. Así, que a mí no me vacunarán. ¡La vida naturista es el mejor antídoto contra la viruela, el tifus y la sífilis!

ELLA.—Te verás obligado a comer carne...

EL. — ¡Eso, nunca! Yo sé que el ser humano puede estar más de cuarenta días sin comer alimento, y en ese tiempo ya me las apañaré yo de una u otra forma. Yo, ¡siempre vegetariano!

ELLA.—Sí, pero no naturista integral como tú dices.

(1) Dedicado a las JJ. LL. de Barcelona.



Día 10. En PENTALFA: *Fiesta de los Niños naturistas, en la que se aconseja no obsequiarles con turrones, caramelos, joyas, anillos, etc., ni con juguetes de guerra, ni se les debe permitir maltratar a los animales, aunque sean juguetes.*

NIVOSO
(ENERO) 31 días

SE SIEMBRA en cama caliente: acelgas, achicoria, col, amargón, escarola, espinaca, cebolla, lechuga y zanahoria.

EL. — ¿Por qué?

ELLA.—Porque te verás obligado a matar, y tú ya sabes que el que mata a otro ser, sea el que sea, atenta y destruye la VIDA, y así no podrás mantener tu moral de respeto a todo ser viviente.

EL. — Y ¿qué me quieres decir?

ELLA.—¡Que has claudicado!

EL. — No claudica el que defiende la libertad propia y la libertad de los demás; al contrario, es altruismo y abnegación el entregar su vida en holocausto de la vida y defensa de los demás.

ELLA.—Todo lo que tú quieras, ¡pero tú vas a matar!

EL. — ¡Sí! Pero, mira. Es un crimen, un atentado a la vida, una inmoralidad el matar a un inocente pájaro, o a un corderito o a un conejo que tranquila y placenteramente vive su vida, y matarlo es un crimen. Matar y comer las carnes de las pobres bestiezuelas es doble crimen, porque con sus toxinas nos envenenamos la sangre y con ello contaminamos la raza humana al tener después hijos... pero matar al ogro terrible, al tirano sodomita que retiene el progreso de la Humanidad y hace sufrir al mundo, ¡no es matar! ¡El que mata a sangre fría, es criminal! ¡El que no va contra esas fuerzas negras, contra esos buitres sanguinarios, contra los opresores de todos los tiempos, permite el crimen, y el que no se rebela ante una injusticia es un cómplice, y a veces el crimen del silencio es más crimen que el mismo crimen!

ELLA.—Ante tanto desconcierto y tanta responsabilidad, ¿por qué no nos marchamos a una montaña tranquila y pacífica a vivir la vida de paz y el amor libre los dos juntitos? *(Acercándose más a él.)*

EL. — *(Enérgico.)* ¡No! No me propongas eso, Margarita, tú ya sabes que ahora no son los momentos...

ELLA.—¿No eres tú partidario de Nietzche, de aislarte, de despreciar a la masa, a la multitud porque es inconsciente e incomprensiva?

EL. — Si la abandonamos los que comprendemos un poco, ¿quién la despertará? ¡Démosle un punto de apoyo y la masa levantará el mundo!

ELLA.—Sí, ¿pero a ver si se va a sacrificar todo uno y siempre uno?

EL. — No, un poco cada uno. Si otros no se hubieran sacrificado por nosotros no sabríamos hoy lo que sabemos. ¡Una mano lava a otra mano! ¡No seas pesimista!

ELLA.—*(Mirándole, pensativa.)* Veo que has cambiado.

EL. — ¡No, no he cambiado, eres tú que, como mujer, por egoismo, me quieres retener y tratas de convencerme!

ELLA.—¿Sí? Y si tu mueres, ¿qué?

EL. — Y ¿qué importa? Me tendrás en espíritu todas las noches a tu lado. ¿A quién amas tú, a mi cuerpo o bien a mi *yo* inmortal? ¿No me decías tú que el espíritu no muere nunca, como discípula de Allan Kardec que eres?

ELLA.—*(Dolorida.)* Sí, pero no podré abrazarte ni tenerte entre mis brazos...

EL. — Ahora eres tú que claudicas de verdad...

ELLA.—*(Poniéndose las manos sobre los ojos.)* Pero... en tan pocos días, ¡cuántas cosas he tenido que ver!... ¡Es dura la realidad de la vida!

EL. — *(La besa en la frente y se marcha huyendo al oír la voz de los compañeros de la columna que marcha al grito de: ¡muera el fascismo! y ¡viva la FAI!, entre los acordes de* Los Hijos del Pueblo.) ¡Salud, Margarita, y recuerda que el que lucha por la libertad de un pueblo no es un criminal, sino un verdadero naturista libertador, porque no puede haber Naturismo sin Libertad, y el que mata para defender su libertad eleva un canto a la vida! ¡Salud!

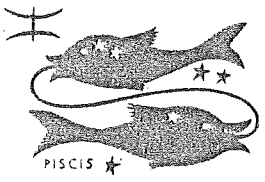
ELLA.—*(Sola y apoteósica, con los brazos en alto.)* Marcha el amor en pos de la Libertad, el amado en pos de la Redención de un pueblo... ¡Amando mucho, se vence! Nosotras, las mujeres, en la retaguardia podemos también luchar y abastecer los frentes de Aragón y Madrid con nuestras labores y con nuestros pensamientos optimistas, y ojalá sea poderosa nuestra influencia. ¡El Amor es la fuerza más poderosa del Mundo; el Amor es el Sol; el Amor es la concadenación de los universos cósmicos; el Amor es la eterna constelación de la vida! Que la sangre de nuestros mártires sea germen viril de la Nueva Raza que está por nacer, de esa Raza Nueva que despunta en el horizonte con bella aurora de luz, de salud y de libertad! ¡Amemos! *(Otra vez se oye a lo lejos* Hijos del Pueblo...)

FIN

PLUVIOSO
(FEBRERO)
28 DIAS

Los naturistas verdaderos no festejan el Carnaval ni se disfrazan ni van al baile de máscaras.

SEMBRAR: mastuerzo, cebolla, ajo, nabo, guisante, rabanito, guisante capuchino, judía tierna, alcachofa, melón, sandía, patatas.



La Plasmogenia del doctor Crile y el problema de la muerte

Según relata en su obra, en 1887, al día siguiente de ingresar como interno, en el hospital University, de Cleveland, fué conducido a dicho hospital William Lydman, joven estudiante de medicina, con un fuerte choque nervioso, debido a la trituración de ambas piernas por un tranvía. Se hallaba empapado en sudor, con la cara pálida y afilada, la respiración anhelosa y el pulso débil y lento. No obstante que la pérdida de sangre era reducida, tuvo el doctor Crile que anestesiarlo con cloroformo y amputarle las piernas, desde el muslo. Al volver en sí, después de la operación, tenía las facciones contraídas, respiraba con dificultad y un sudor helado bañaba su frente. No obstante sus esfuerzos, durante toda la noche, notó el doctor que poco a poco iban fallando todas sus facultades y en la madrugada falleció.

Al hacer la autopsia, el joven médico pudo observar que todos los órganos del joven estudiante se encontraban en perfecto estado. ¿A qué se debía, entonces, la muerte?, ¿qué era la vida?

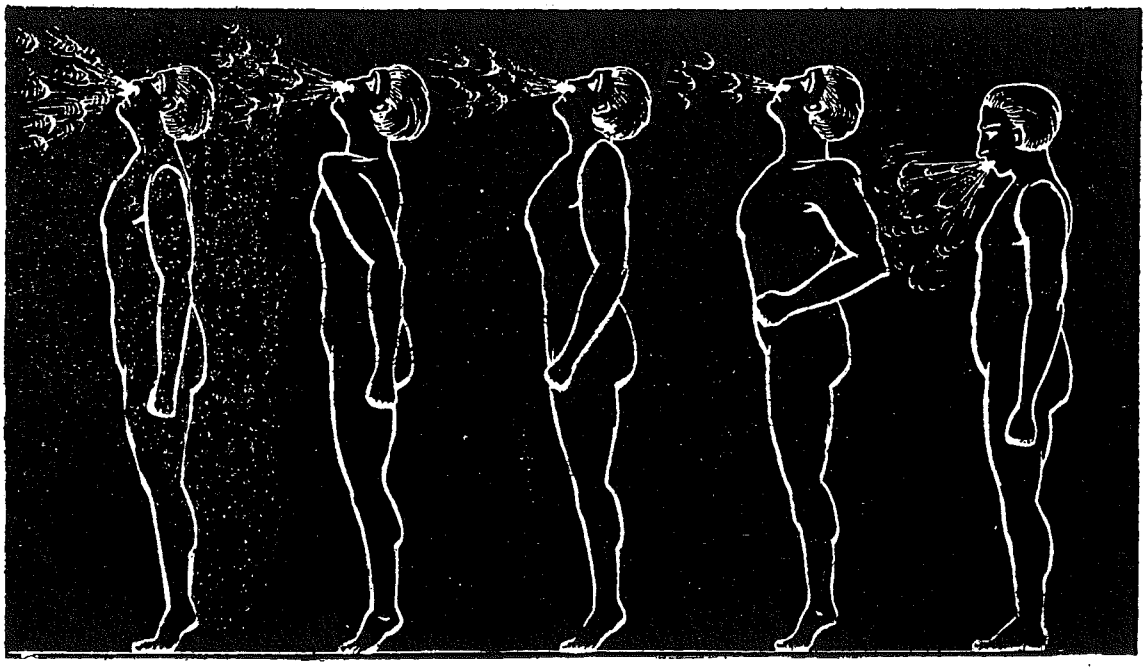
En sus profundos y complicados estudios, sin relación aparente alguna, hizo Crile su extraordinario descubrimiento: la desintegración del organismo se efectuaba inmediatamente después que la sangre perdía sus propiedades alcalinas. Esto se halla en su monumental obra acerca de la teoría bipolar.

En cada una de las células del cuerpo, Crile descubrió un núcleo ácido y un citoplasma alcalino que, de hecho, constituyen una minúscula batería eléctrica. La potencialidad eléctrica de cada batería provee de determinada cantidad de vitalidad. Cuando una persona se halla bajo la anestesia del éter, o simplemente al dormir, baja dicha potencialidad; al elevarse ésta, se encuentra en pleno vigor.

El investigador descubrió más aún: dichas células, al descargar su energía eléctrica en los nervios, especie de líneas transmisoras, dan a la vida su fuerza conductora. Al bajar a cero dejan de proporcionar dicha energía, y muere el individuo.

X

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



Cada mañana cinco minutos de ejercicio tiene más valor que todas las medicinas de Barcelona.



Día 14. Nacimiento de Luis Kuhne.— Día 21. Fiesta de la Primavera: Resurrección del reino vegetal. Germinación de la Vida en la Madre Tierra. Equinoccio de Primavera.

SE SIEMBRA: hinojo, borraja, coliflor, calabacines, remolacha, endivia.

VENTOSO
(MARZO)
31 DIAS

Noticias y Comentarios

PROPAGANDA NATURISTA

Copia del cartel que el Centro de Cultura C. N. T. F. A. I. de Reus repartió el 15 de Frimario, en gran escala:

CENTRO CULTURAL C. N. T.-F. A. I.

IMPORTANTE CONFERENCIA

Siempre, en todo momento, ha sido necesaria la labor cultural, pero nunca como ahora es indispensable la intensificación de su propaganda; así pues, el Centro Cultural C. N. T.-F. A. I. ha organizado un ciclo de conferencias que tienden a elevar el nivel cultural del pueblo, situándolo en un terreno de franca evolución *moral. cultural e ideológica.*

El ciclo de conferencias se inaugurará hoy, día 15, a las nueve de la noche, en nuestro local social Llovera, 15, ex-«Olimpo», con la presencia del compañero

NICOLÁS CAPO

Profesor naturista de la Escuela Pentalfa, de Barcelona.

que versará sobre el tema:

NATURISMO Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL

¡Compañeros! Acudid todos a la primera disertación, a fin de dar el ejemplo y estrechar lazos de unión proletaria.

Reus, 15 de diciembre de 1936.

La Comisión de Propaganda

Tomó parte, también, Ramona Perera con un discurso y dos poesías.

El local estaba llenísimo y el público escuchó al orador con interés, gustando mucho el tema naturista tal como lo presentó el profesor Capo.

Correo científico y administrativo

Sr. Director de PENTALFA.

Barcelona.

Aprovecho la oportunidad que ofrece PENTALFA a sus lectores y paso a describirle el mal que me aqueja por si, dentro el Naturismo, hay tratamiento adecuado: desde hace tiempo, a las cuatro o cinco horas después de las comidas, sufro fuertes dolores en el vientre, en la parte del hígado y a veces en el riñón derecho; creyendo se trataba de una irritación intestinal, me medicaba a este objeto, mas viendo que los dolores no disminuían, visitóme un especialista de partes blandas, atribuyendo mi dolencia al hígado. Hecha la radiografía vió que tenía dos pequeños cálculos en la vesícula biliar y tanto ésta como el hígado con gran inflamación; el tratamiento que sigo es tomar después de las comidas un medicamento a base de glicerina y en el que entra voldina cristalizada y un extracto de bilis de buey, y mi régimen alimenticio es el siguiente: para desayuno, una rebanada de pan untada de tomate con bastante aceite y una manzana; comida: un plato de pescado, otro de carne y mermelada y para cenar: sopa de ajo, ensalada de lechuga y uva. Llevo un mes con este tratamiento y los dolores siguen igual, por cierto que cuando siento molestias, tomo unos polvos a base de clorhidrato de amileína, hidrato de magnesio, carbonato de bismuto y de calcio, siendo su acción efectiva de una hora, pues pasada ésta, vuelven los dolores. Mi edad: cuarenta y ocho años. Vida sedentaria.

En espera quiera contestarme por carta y adjuntando dos pesetas para que las destine a propaganda naturista, quedo de Vd. afmo. q. s. m. e.

S. Blanchar.—Martorell

Contestación. Debe de hacer un régimen frugívoro y baños de sol. Caminar 3 ó 4 kilómetros al día.

No existe ninguna enfermedad, ningún mal en la vida de los seres y de las cosas que pueda curarse sin antes cortar la causa o la raíz que engendró ese mismo mal. A tal causa, tal efecto.

Le recordaremos lo que dijo el Dr. Lancisi: «A tal alimento, tal quimo; a tal quimo, tal quilo; a tal quilo, tal sangre, y a tal sangre, tales nervios», que equivale a decir: «dime lo que comes y te diré quién eres». Todo depende de su metabolismo.

Así como no se puede evitar la lluvia por el hecho de tener paraguas en casa, lo mismo ocurre con las



Día 6. Aniversario de la fundación de PENTALFA

SEMBRAR: endivia, remolacha, acedera, bróquil, pimiento, perejil.

GERMINAL

(ABRIL) 30 días

enfermedades. No por el hecho de tener en nuestro armario un arsenal de «remedios» o medicinas vamos a dejar de sufrir las dudas dolorosas de nuestros errores dietéticos, efecto de nuestra crasa ignorancia. La salud no se despacha en la farmacia, sino en la huerta fecunda y abundante de Madre Natura.

Así como en la escuela se enseña gramática, aritmética, historia de España y retórica, lo más consustancial que a los niños debería enseñarse en las primeras letras, es la cartilla dietética, de la ciencia de la alimentación, que es la ciencia de la vida, porque si el niño sufre cólicos, malas digestiones, fiebres y congestiones de la cabeza, ¿cómo va a tener el cerebro despejado para estudiar gramática, aritmética, historia de España o retórica?

Nuestros padres tienen la culpa por no habernos enseñado lo que debemos comer para *evitar* las enfermedades.

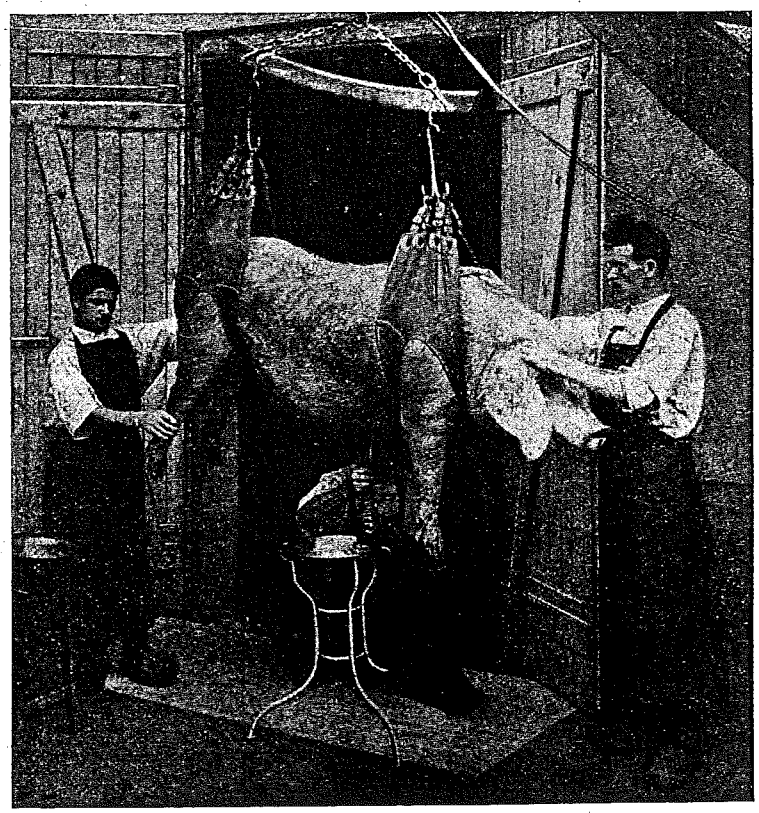
Si reconocemos esto como una verdad, no cometamos el mismo mal no enseñando el camino de la verdad dietética a nuestros hijos. Ellos, mañana tendrían todo el derecho a reprocharnos el crimen del silencio o de la ignorancia, tal como se lo acusamos nosotros a nuestros abuelos.

Pero vamos al grano: en su caso debe suprimir toda medicina. No beber ninguna bebida, no fumar, no comer carne, pescado ni huevos, ni aceite. Sólo debe tomar en cada comida seis o siete naranjas dulces o medio melón y 100 gramos de pan integral tostado. ¡Y nada más!

Con esos menús que hace, comete graves incompatibilidades químicas de alimentos entre sí, como, por ejemplo, la carne y el pescado con la mermelada, la uva es incompatible con la verdura y el aceite de la sopa. Luego a los enfermos del hígado no les conviene ningún concentrado como el aceite y la mermelada.

Le recomendamos leer el anterior número 246 de PENTALFA, donde hay toda una lista de alimentos recomendables, y los libros *Cura de Naranjas* y *Trofología Práctica y Trofoterapia*, así como *El Limón, el Ajo y la Cebolla*, cuya 4.ª edición acaba de salir.

COSAS DE LA MEDICINA ALOPÁTICA. Extrayendo jugo gástrico a un cerdo para los enfermos del estómago
¿No es más agradable tomar jugo de naranjas?



Promedio de la temperatura, según las estaciones, en Barcelona

INVIERNO: Nivoso (enero), Pluvioso (febrero), Ventoso (marzo), de 5° a 0°.

PRIMAVERA: Germinal (abril), Floreal (mayo), Pradial (junio), de 13° a 17°.

VERANO: Mesidor (julio), Termidor (agosto), Fructidor (septiembre), de 20° a 25°.

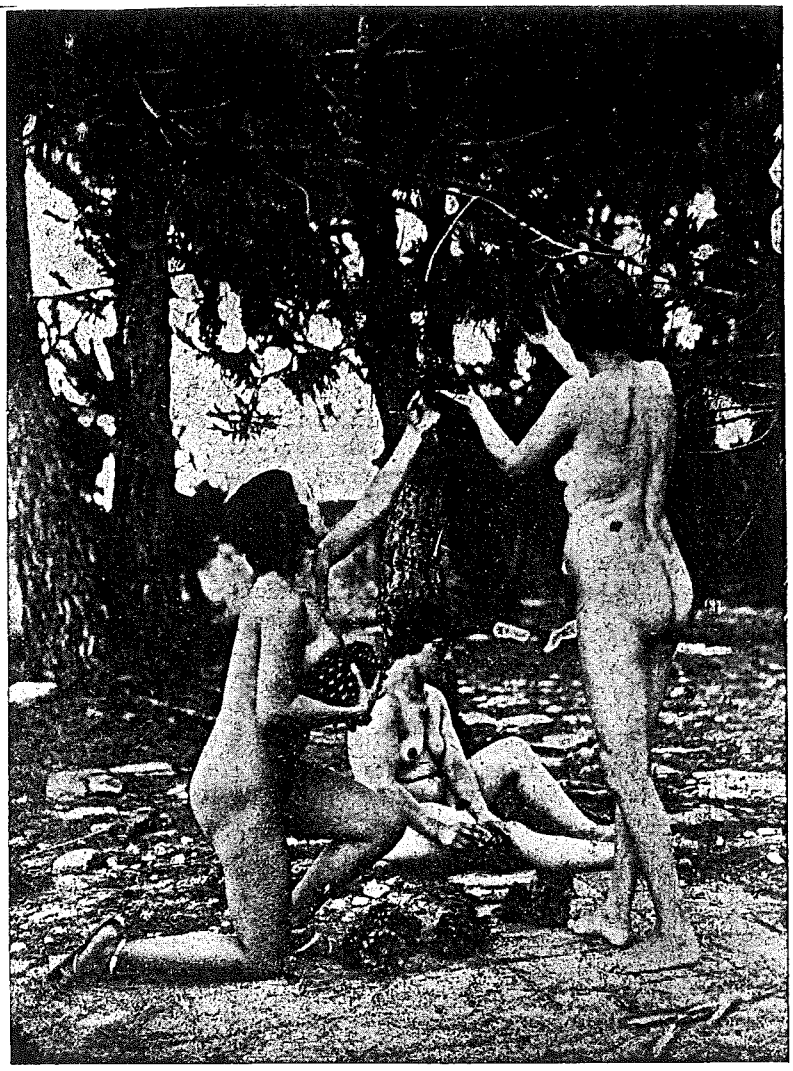
OTOÑO: Vendimiario (octubre), Brumario (noviembre), Frimario (diciembre), de 15° a 18°.

FLOREAL
(M A Y O)
31 DIAS

Mes de las flores.

SE SIEMBRA: tomate, apio, berenjena, pepino, albahaca.





Aspecto razonable del Desnudismo

Hace unas semanas he estado de viaje. Leyendo en el tren un número de PENTALFA, una mujer joven sentada junto a mí me ha preguntado:

—¿Es que es usted desnudista?

—Sí, señora.

—El Desnudismo es una exageración. Eso de desnudarse en todo tiempo... ¿Usted se desnuda a cualquier hora?

—A medianoche cuando cae nieve o escarcha, no. Desnudismo no quiere decir ir siempre desnudo, en todo tiempo y lugar.

—Entonces, usted ¿cuándo se desnuda?

—Yo me desnudo cuando voy a bañarme, cuando quiero tomar el sol en el invierno y cuando quiero disfrutar del fresco en el verano. Esto es sano, divertido y agradable.

—Desnudarse está bién cuando se trata de cuerpos jóvenes y bien formados. Cuando las personas son feas y deformes, el Desnudismo es antiestético y repulsivo.

—No lo crea. Ese es un argumento infundado. Eso estaría bien cuando el Nudismo persiguiese una finalidad artística, aunque salud es belleza. Los cuerpos son feos porque están enfermos. Con el Desnudismo y la gimnasia se perfila la línea física más o menos perfecta.

—¿Qué persigue el Nudismo?

—Un fin ético e higiénico. Los desnudistas no tratan de exhibir sus cuerpos y deslumbrar a los demás con la belleza de sus formas. Esto no sería Nudismo, sino exhibicionismo.

—Entonces, ¿cuál es la aspiración fundamental del desnudista?

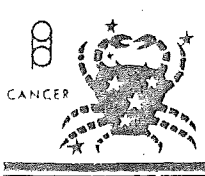
—Airear su cuerpo, familiarizarlo con el sol y el agua, saborear el goce de ponerse en íntimo contacto con la Naturaleza, habituarse a la limpieza, acostumbrarse a simplificar el vestido y a usar la menor ropa posible...

—Está bien. Esa es la finalidad biológica del Desnudismo, que es conseguible. Pero no así la finalidad ética.

—¿Por qué?

—Porque las generaciones presentes difícilmente se habituarán a mirar con naturalidad la desnudez del cuerpo humano. Llevamos veinte siglos de falsa moral construída sobre el odio al sexo y al desnudo. Y no es fácil destruir esta morbosidad en unos cuantos años. Se precisan siglos de regeneración psíquica y de educación racional y biológica.

—No lo crea usted. Esta tarea es cuestión de un par de generaciones educadas bajo los auspicios de una moral nueva y de una pedagogía libre y científica.



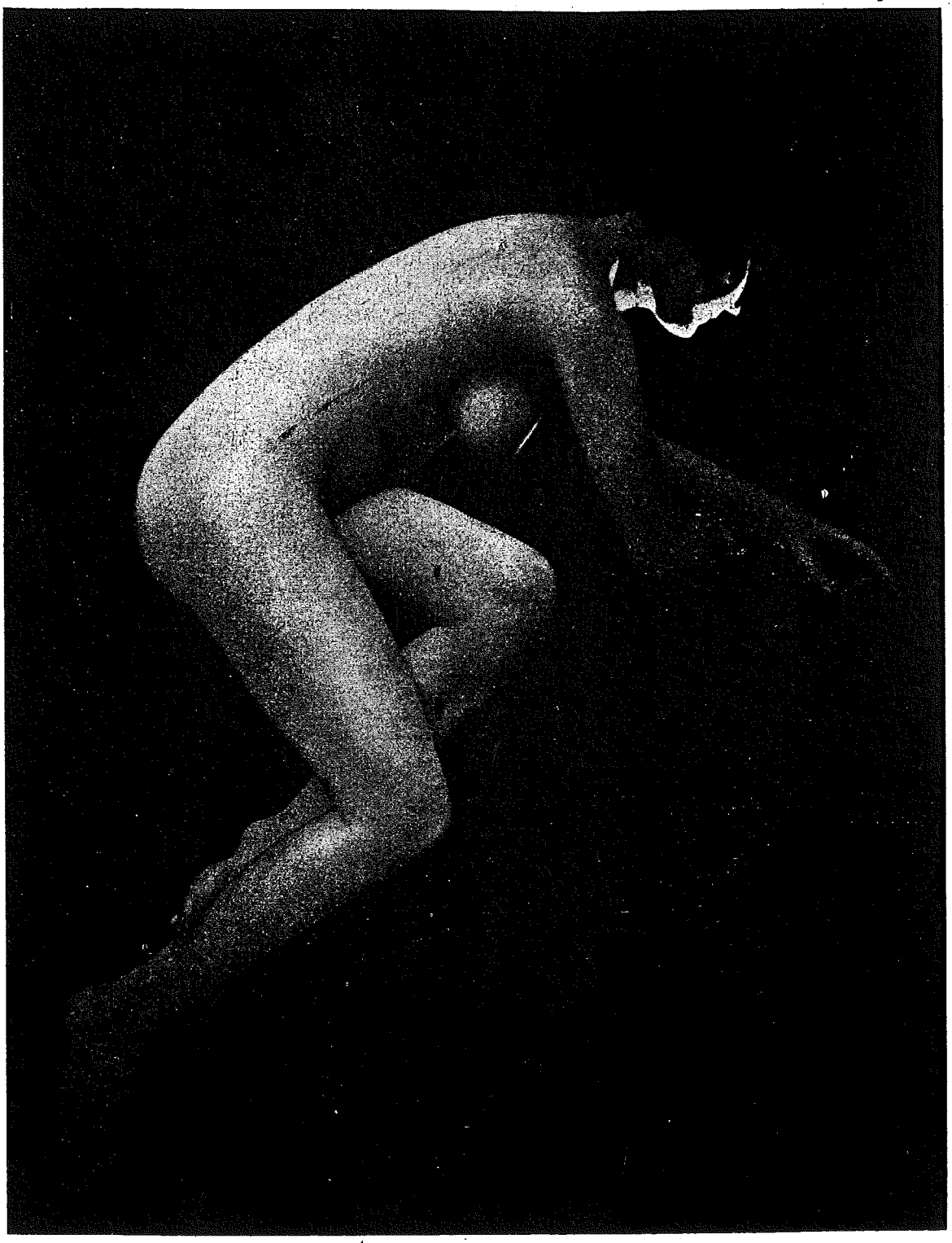
Día 21. Solsticio estival. Fiesta del Sol (el día más largo del año). Simboliza las hojas.

SE SIEMBRA: maiz, judías garbanzos, altramuces, colinabo.

PRADIAL

(JUNIO) 30 días

DESNUDO QUE ESPIRITUALIZA



Desnudemos a la Vida, tal como la Poesía desnuda a las palabras vulgares, soeces. Al perder la impureza del manoseado tráfico diario, pierden el significado que se les ha querido dar, y recobran su verdadera esencia. Le bañan en luces de festividades

Olvidar la cazurrería con que se viste a la Vida. Verla en su esencia poética y pura. Dejarle recobrar su prístina pureza. He aquí al Desnudismo. ¡Ese es nuestro camino!

—Hay mucha corrupción ética en la mente humana, amigo mío. Yo creo que el Nudismo es practicable para cierto número de personas de mentalida selecta. Pero para todo el mundo, no.

—Los desnudistas no creemos que todo el mundo es apto para practicar el Nudismo colectivamente, ni tenemos la pretensión de anexionar a todos a nuestra filosofía.

—Muy bien.

—Nosotros vamos en pos de despertar y agrupar a los nudistas que se ignoren, y que tienen cierto grado de predisposición ética para vivir estas ideas. Esto es lo que hacen todas las escuelas filosóficas, sin pretender nunca convencer a la Humanidad entera de la bondad de sus principios respectivos.

—Perfectamente.

—Sabemos muy bien que todo movimiento ideológico tiene sus detractores y sus simpatizantes. Para algunos, el Nudismo es cosa de niños o de cínicos. Para otros es cuestión de pornógrafos y de pervertidos sexuales o éticos. Pero por encima de unos y otros se levantará siempre la gran verdad biológica y regenerativa del Desnudismo.

El gran principio moderno de la filosofía regeneradora del hombre es éste: «Vuelta a la Naturaleza.

¿Hay algo que acerque más al ser humano a la Naturaleza que el Nudismo? Yo creo que nada.

Y descendimos del tren...

Nieva.

MARIANO GALLARDO

Contra los sabañones

1.º Tomar mucho zumo de limón en ayunas, ocho a diez limones.

2.º No comer alimentos albuminosos, tocino, queso duro, judías secas, setas, queso y huevos.

3.º Practicar el régimen crudívoro y compatible.

4.º Dos veces al día practicar el maniluvio: es decir, poner las manos dentro de un recipiente de agua bien caliente, todo lo más caliente que se pueda resistir y tenerlas sumergidas cinco minutos, retirarlas y sumergirlas, inmediatamente, aún durante un minuto en agua fría... y repetir esta operación durante una hora cada mañana y cada noche antes de ir a dormir. Al cabo de cinco días los sabañones desaparecerán.

¿Por qué no abundan las atletas?

La fuerza de una mujer equivale al 54 por 100 de su peso, en tanto que en el hombre es el 87 por 100. Esta relación entre peso y fuerza varía de un músculo a otro. En un apretón de manos, por ejemplo, el hombre, en general, desarrolla unas 81 libras, mientras que la mujer sólo llega a 48 libras. Entre mil, apenas habrá una mujer que alcance la fuerza del hombre.

En el saque de la pelota, en el *golf*, los hombres la envían a una distancia de 120 a 140 yardas; la mujer oscila entre 70 y 100; en el salto de altura, el *record* para los hombres es de una elevación doble que para las mujeres. Cosa semejante pasa con las jugadas de *base ball*. En conjunto, el *record* de atletismo masculino supera por lo menos en un 50 por 100 al de la mujer. Las mujeres que han atravesado a nado el Canal de la Mancha han demostrado una gran resistencia; pero ni siquiera se han aproximado al promedio de tiempo que emplean los hombres.

El profesor Tucker, del Instituto Tecnológico de Massachussetts, ha encontrado que mientras la mayoría de los hombres tardaba un 70 por 100 de segundo en aplicar el freno a sus automóviles, las mujeres requerían el 87 por 100, y la mayoría un segundo.

El excesivo trabajo muscular se hace *a crédito*, por la cantidad de oxígeno que se requiere en casos de esfuerzo. Cuando se contrae un músculo, se efectúa una transformación química, y los residuos de esta transformación sólo pueden ser eliminados por el oxígeno que conduce la circulación de la sangre. Cuando una persona se dedica a una actividad excesiva, sobreviene una acumulación demasiado rápida para que la provisión normal de oxígeno en la sangre evite el envenenamiento; razón por la cual el atleta emperdernido acaba por envenenarse y si come carne, ¡peor!



Día 14. Toma de la Bastilla por el Pueblo de París.
—Día 19. Primer aniversario de la Revolución Proletaria.

SE SIEMBRA: todo lo del mes anterior.

MESIDOR
(JULIO)
31 DIAS

EL ESPIRITU DE LOS POR-NACER

(Continuación)

Es mejor callar que abusar de esta poderosa fuerza con esa continua picotería necia, insensata, inútil, sin objeto.

***

¿Por qué *vivís*... y *morís*?

¿Creéis que no hay razón para hechos como el nacimiento y la muerte? ¿Creéis que son meros sucesos? O ¿es que nunca se os ocurre pensar en ellos?

¿Vivís meramente porque no podéis evitarlo y morís sin saber *por qué*? ¿*Teméis* a la muerte por miedo a perder la vida, a perder todos los bienes, a perder la conciencia del *yo*?

Tiempo vendrá en que comprenderéis que vuestra vida es *eterna*. Entonces os parecerá el *yo*, ese *yo* ególatra y mezquino, con toda su separatividad, como una pesada carga que estuvo impidiendo vuestro crecimiento.

Mejor es sacudirla mientras estáis, como *decís*, vivos, porque la muerte no os librará de ella.

Desechad el *egoísmo*. Entonces *viviréis* por siempre en conciencia no interrumpida.

¿Creéis por ventura que aunque haya una razón para la vida y para la muerte no *llegaréis* a conocerla?

Hombres creados a imagen de Dios, Todopoderoso, ¿creéis que podríais ser como Él sin la omnisciencia? *Sois* Él en latencia, en poderes sin desarrollar. Pero por vuestra pequeñez limitáis *Su* expresión.

Investigad, pensad, conoced, desarrollad vuestros poderes latentes. *Hacéos* omnipotentes y omniscientes. No hay expresión de la vida demasiado insignificante: nada hay demasiado grande para vuestra comprensión. No hay secreto en el Universo que no *hayáis* de *conocer*.

Sobreponéos a vuestra pequeñez.

Arrojad las cadenas que limitan la expresión de vuestro Yo, vuestras costumbres frívolas y deberes imginarios, la insensata persistencia en vuestra rutina, el temor de diferir de vuestros circunstantes, el miedo a *todo*.

Todo lo que pertenece al *yo* debe *irse*. Entonces y sólo *entonces* se manifestará el Yo.

Poneos a trabajar y no os impacientéis.

Aun el mayor idiota se convertirá en un instrumento en las manos del gran Arquitecto, que, al fin, manifestará la gloria de Su Ser a través de todas sus criaturas.

Acelerad el proceso de vuestra evolución.

Así apresuraréis el advenimiento de Mi excelsa, intrépida, Raza.

PUREZA ANTE LAS CONDICIONES SOCIALES

Problemas sociales aun *no* resueltos arrojan una sombra negra sobre la humanidad: problemas de capital y trabajo, riqueza y pobreza, la salud de niños y mujeres, el desemparo de inválidos y viejos, salario y horas de trabajo, trabajo excesivo y falta de ocupación, vicio y benevolencia no utilizada, crimen y caridad, higiene y enfermedades, viviendas y tierras sin cultivar, el poder de los pocos y la esclavitud de los muchos, monopolios y falta de confianza, dinero... y falta de dinero.

Estos problemas son las malas hierbas de lo que pudiera ser jardín encantador y exuberante de la civilización humana. Pero las habéis confundido con la vegetación perenne; habéis substituído con ellas a las soberbias plantas que estabais llamados a cultivar, hasta que han sofocado toda la vegetación delicada, que requería pleno sol, que necesitaba bañarse en los rayos de la Divinidad.

Las malas hierbas fueron más fáciles de cultivar. Ahora se agitan por encima de vuestras cabezas formando una espesura como un bosque, y empezáis a sentir el frío que reina en su sombra. Buscáis la claridad del sol y desmocháis, cercenáis, los gigantescos hierbajos, para que un pequeño rayo pueda pasar hasta vosotros.

¿Vais a *destruir* las plantas para obtener *más* calor y *más* luz? Mirad lo que hacéis. Si queda la *raíz*, volverán a retoñar; la poda no servirá para nada mientras no arranquéis la raíz. Esta raíz es el *egoísmo*. No sólo de los demás, *sino de vosotros*.

Limpiad la pequeña heredad que se os ha confiado. La limpieza de las ajenas es demasiado tarea que no se exige de vosotros. Limpiad primero la vuestra, y hacedlo por *ellos* para que *puedan* disfrutar de la luz proyectada a vuestro jardín y de la belleza de las tiernas plantas de amor con fragantes flores de pureza, que ocuparán el lugar de las malas hierbas.

Entonces, viendo vuestra labor y lo que con ella

TERMIDOR

(AGOSTO) **31 días**

Mes de las playas.

SE SIEMBRA: todo lo del mes anterior, además fresas, puerro y chirivía



habéis logrado, pronto seguirán vuestro ejemplo y aceptarán gustosos vuestra modesta ayuda. Ya no quedarán malas hierbas. Sus raíces serán destruídas. Ya no arrojarán más sombras sobre la tirania *del egoísmo* sobre la *alegría del vivir* de la Raza humana.

Entonces se esparcirá Mi Raza por la tierra, por esos Jardines de Amor desinteresado y Pureza perfecta que vosotros podéis preparar ahora. Y vosotros con el poder de vuestro Yo, exento de egoismo, pertenecéis a la sublime Nueva Raza y gozaréis *con los demás* de los frutos de las prolíficas plantas que ahora debéis proteger y cuidar.

* * *

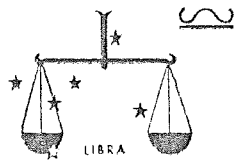
No trataré de cada problema por separado. No os mostraré el procedimiento de sustentación de vuestro tambaleante edificio de la civilización: tapando las grietas, emplastando acá y allá y cubriendo con pintura fresca los puntos manchados.

Conservadlo como mejor podáis. Continuad vivien-

SOL Y AIRE ¡SALUDABLE..!



Es preciso despojarnos de toda la ropa a fin de dar a nuestro cuerpo entera libertad y facilidad de ponerse en contacto con los agentes físicos sin los cuales no podemos vivir, que son: el aire, el sol, el agua, la tierra y otros elementos de importancia vital que existen en la atmósfera



Día 21. Equinoccio de otoño. Mes de los frutos.

SE SIEMBRA: lo mismo que el mes anterior y berro, mastuerzo y chayote.

FRUCTIDOR

(SEPTIEMBRE) 30 días

ATENCIÓN: El próximo número de PENTALFA irá a los suscriptores a reembolso de 15 pesetas en España, que es el precio de 1937, y el que no sea su voluntad continuar siendo suscriptor deberá avisarnos en seguida de recibir este número. Los de América y Europa deberán enviarnos la cantidad por intermedio de un Banco, de lo contrario le suprimiremos el envío.

do en él... *hasta que esté pronta una nueva morada.*

Entretanto, combinad vuestros esfuerzos para erigir un Nuevo edificio. Extended los cimientos de un altruísmo de resistencia absoluta, levantad los muros de amor protector y decoradlo con pureza *impoluble.* Amuebladlo con pensamientos de fraternidad y alegría.

Entonces, partid y dejad atrás el desecho de los problemas sociales; no tendréis sitio ni empleo para ellos.

Conservad la construcción vieja, como museo, con restos de un pasado extraño y necio. Nadie intentará ni querrá volver a vivir en él, siempre que *cumpláis vuestra tarea* de contribuir a la construcción de un nuevo edificio; siempre que os unáis a los obreros que preparan el mundo para la hermosa Nueva Raza.

* * *

Los problemas sólo existen para los que aun persisten en la ignorancia. Para los que dirigen la evolución humana, para los Maestros de la humanidad balbuciente, vuestros problemas sociales no existen ya, *puesto que se los han resuelto.*

¿Por qué no vienen entonces y os ayudan a resolverlos? ¿Le serviría de algo a un alumno el que su maestro le resolviese sus sencillos problemas de Aritmética? Sería fácil para el maestro, pero ¿instruiría ello al niño? ¿Podría por tal medio conseguir éste el desarrollo de sus cualidades y capacidades, *que es el propósito que con los problemas se ponen ante sus ojos?*

Los maestros discretos observan a los niños con amor, complaciéndose cuando un discípulo resuelve su problema *por su mismo esfuerzo.* Entonces le adelantan y le van dando problemas cada vez más difíciles hasta que, terminados los cursos, se gradúan los niños.

Así consideran los Maestros de la presente raza los problemas sociales. Los han puesto ante vosotros para que *resolviéndolos podáis desarrollar los poderes innatos. Tenéis* que resolverlos sin ayuda de Maestro.

* * *

Interín, os aguardo para graduaros. Porque la graduación para esta raza significa la admisión en la Mía, en esta iluminada Raza, en que *todos* pueden nacer.

Pero no puedo esperar indefinidamente. No puedo esperar a los perezosos, a los que prefieren jugar en lugar de trabajar en los problemas, a los que procuran eludir el estudio y a los que parecen creer que el objeto de la tarea es amargar la vida.

Solamente los que se aplican alegremente, contentos del estudio que los capacitará para trabajar *mejor* después, podrán ser candidatos de Mi Raza Venidera.

Yo he venido ha ayudaros a acelerar su promoción. Una *insinuación* es todo lo que Yo puedo hacer. Pero contiene la *llave* de la solución de *todas* las dificultades.

Escuchad, vosotros los que lucháis seriamente con vuestros problemas, ansiosos de resolverlos; el AMOR es la llave que abrirá el cuarto secreto, la habitación del corazón humano, donde hallaréis la solución siempre presente, que hará desaparecer de vuestra existencia todos los problemas.

Tomad la llave.

Pero no lo olvidéis: *sólo* funciona manejada con Pureza inmaculada.

* * *

Mientras no descubráis que el Amor es la única llave para la solución de vuestros problemas, vuestras lecciones no están aprendidas; no podéis graduaros.

Si vida tras vida rehusáis aprender, se os entregará a un Instructor oculto *Que nunca falla:* fuerte, pacienzudo, indulgente, compasivo, lleno del deseo único de ayudaros hacia mayor felicidad, hacia la Raza Futura; y este Instructor os tomará en sus manos *con perfecto conocimiento* de vuestros defectos y vuestras posibilidades. Podrá no gustaros el método, pero es la mayor ayuda que se os puede prestar.

Su nombre es Sufrimiento.

Jamás hubo Instructor más grande y más amoroso que el Sufrimiento.

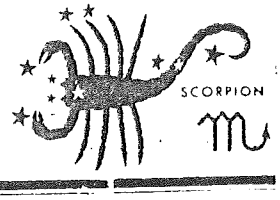
Sus resultados finales son infalibles. Cuando ya nada consiguen el amor y la compasión, el sufrimiento *obtiene éxito.* Os hace comprender lo que sienten *los demás;* os hace sentir *con los demás;* y así va sembrando la semilla del Amor.

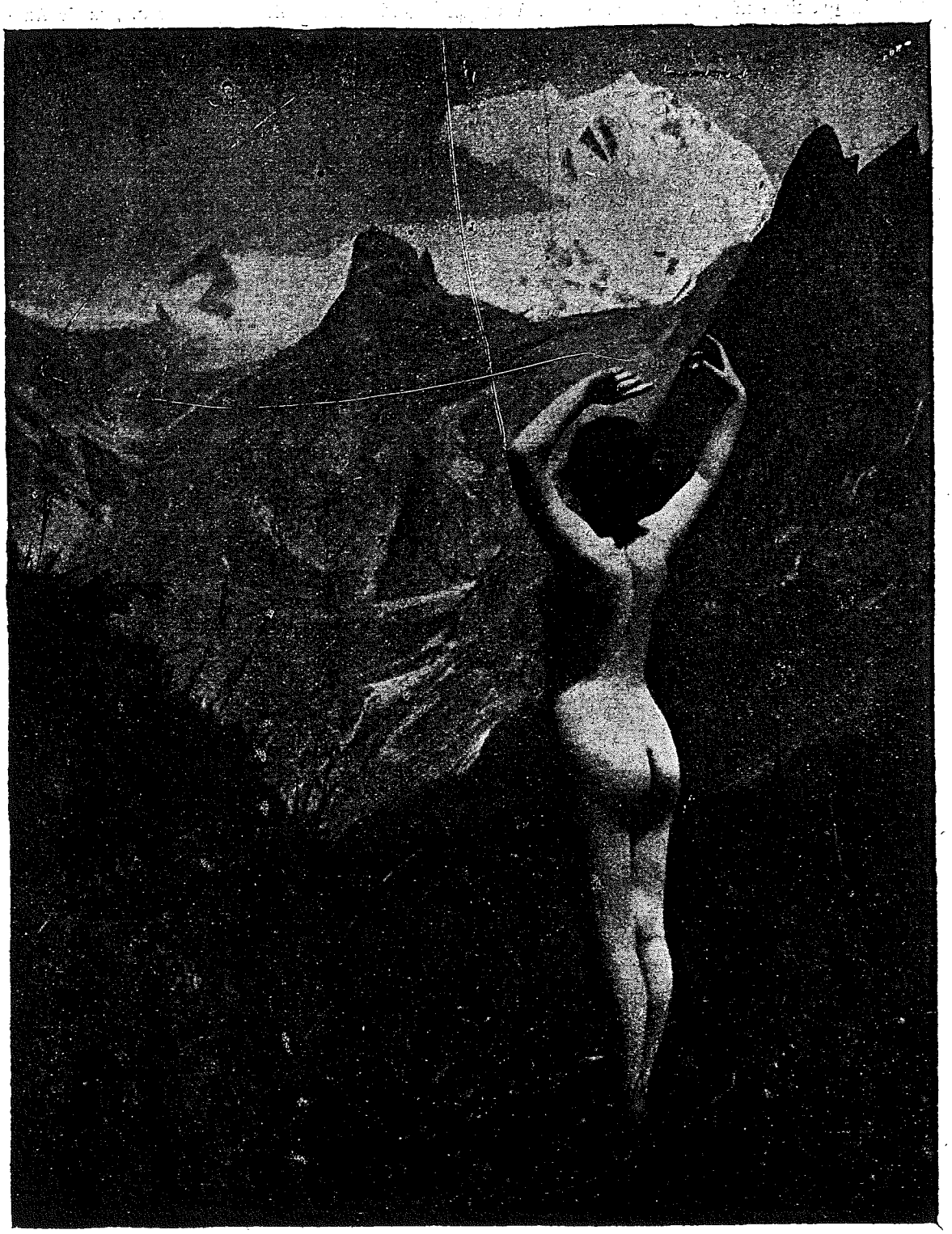
(Continuará)

VENDIMIARIO
(OCTUBRE)
31 DIAS

Mes de la vendimia.—Día 17. XVIII aniversario de la Revolución Rusa. Derrocamiento del Zar.

SE SIEMBRA: lo mismo que el mes anterior y guisante, cebolla, berro y mastuerzo.





«La verdad no se separa de la naturaleza humana. Si lo que se considera como la verdad se separa de la humana naturaleza, ya no puede considerarse como la verdad.»—CONFUCIO.



Mes de la caída de las hojas. Mes de los muertos, es decir, cuando los hijos de la Madre Tierra al terminar su misión en la Vida retornan a su seno, como las aguas que después de elevarse a las cúspides de las montañas vuelven al mar...

BRUMARIO
(NOVIEMBRE)
30 DIAS

SE SIEMBRA: lo mismo que el mes anterior y chayote, acelgas, nabos y col.

¿CÓMO COMBATIR EL FRÍO?

1.º ¡No comiendo carnes, no fumando y no bebiendo alcohol!

2.º ¡Haciendo mucha gimnasia y andando mucho o trabajando!

3.º ¡Comiendo dátiles, miel y una buena taza de café malta!

4.º ¡Masticando bien todos los alimentos y respirando profundamente y con la boca cerrada.

Contra el catarro, la gripe y la bronquitis

1.º No es el frío ni la lluvia quien produce la bronquitis ni el catarro ni la gripe, ¡es la *sangre sucia!*

2.º ¡Evitar las incompatibilidades químicas de los alimentos y los alimentos demasiado sólidos!

3.º. ¡Hacer gimnasia respiratoria bien profunda a boca cerrada!

4.º ¡Huir de los locales cerrados y cargados de ácido carbónico por las emanaciones de miasmas de los cuerpos y del tabaco!

5.º ¡Evitar el fumar, el beber alcohol y las comidas de carnes!

6.º ¡Beber mucho zumo de naranjas con miel!

EL ARTE DE VIVIR

Realmente no conocemos a una nación sino hasta que averiguamos cuáles son los placeres de su propia vida, lo mismo que no conocemos a un hombre sino hasta que nos damos cuenta de la manera como distribuye sus ratos de ocio. El verdadero carácter de un hombre se revela únicamente cuando cesa de hacer las cosas que constituyen su obligación y realiza las cosas que son de su agrado personal. Cuando los frenos que impone la sociedad y los negocios se hacen a un lado y el aguijón del dinero, la fama y la ambición desaparece, el espíritu del hombre vaga hacia su inclinación, y sólo hasta entonces podremos observar al hombre interior y analizar su verdadera personalidad. La vida es áspera, la política, turbia, y el comercio, sórdido; así es que muy a menudo sería injusto juzgar a un hombre por su vida pública. Por esta razón he descubierto que muchos de nuestros pícaros políticos son simpáticos seres humanos, y muchísimos de nuestros frívolos y ampulosos decanos universitarios son, en realidad, unos sujetos extremadamente agradables en casa.

LIN-YUTANG

Los parachutistas soviéticos

Durante recientes maniobras militares soviéticas, las tropas integradas por 11,200 individuos, fueron lanzadas a tierra desde aeroplanos de transporte y detrás de las líneas de un enemigo hipotético. De este total, 3,000 descendieron por medio de paracaídas, mientras los aeroplanos transportaban 1,000 soldados cada dieciséis minutos. Las tropas que aterrizaron estaban equipadas con rifles automáticos y ametralladoras ligeras.—Current History.

En la libertad hay restricciones, pero no fronteras. —LLOYD GEORGE.

«*Generalmente la gente que riñe es porque no puede argumentar.*»—G. K. CHESTERTON.

Pan dextrinizado blanco e integral

Horno de Montserrat, de Melitón Botines

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina integral superior, a 1'25 ptas. el kilo

NOTA: El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará cómo se debe preparar el pan dextrinizado para comerlo. Se envían paquetes a provincias.

Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 30046 - BARCELONA
Sucursal en BORRIOL (Castellón), F. Galán y G. Hernández, 1-3, Sr. PITART

Vigo: Sr. Avelino Hermida — Calle Elduayen, 35
Castellón: Sr. F. Alcuza-Pl. de la Constitución, 3
Badalona: Sr. Antonio-Plaza Mainón, 13

PENTALFA atrasados

Disponemos de gran número de PENTALFA atrasados y los ofrecemos a los propagandistas naturistas a bajo precio, a 2 pesetas docena.

FRIMARIO

(DICIEMBRE) **31 días**

Día 21. Solsticio de Invierno. Simboliza la fecundación de la semilla que se introduce en sus entrañas. Es la noche más larga y el día más corto.

Poda de árboles, remover la tierra y sembrar el trigo.



CAPRICORNIUS

Catálogo de Obras de Naturismo Integral

Alcoy, 2 y 10 - Teléf. 79771 - BARCELONA — Pelayo, 12, pral., 2.ª - Teléf. 22585 - BARCELONA

Todos los pedidos se envían a reembolso (cargando los gastos de correo) para el interior del territorio español. Para los pedidos del extranjero (Europa, excepto España, América Africa y Asia), sólo serán atendidos aquellos que vengan acompañados de su importe (en cheque, metálico o papel moneda-dólares), incluídos los gastos del envío.

TITULOS

La sífilis y su cura natural, por el Dr. Stelton ... 1'—
El movimiento desnudista en España y en Cataluña (con gráficos), por el profesor Nicolás Capo. (Muy interesante.) ... ... 1'—
Colección completa de PENTALFA. (Contiene las fórmulas de Cocina científica racional y más de 500 láminas al desnudo.) ... ... 15'—
Educación Fisicobiológica, por el profesor Demetrio Salas ... ... 0'75
Eugenesia, por R. C. Rey. (Obra muy útil a los padres.) ... ... 1'—
El Evangelio de Ramakrishna (para la educación de los niños.) ... ... 1'—
Higiene del Matrimonio, por el Dr. Rosch. (Utilísima.) ... ... 2'—
¿Queréis ser inmensamente ricos?, por el doctor L. O. Romero. (En rústica.) ... ... 1'—
La misma obra. (Encuadernada.) ... ... 2'—
La Catarralización dietética, por Rikli. (Recomendable a los convencidos y a los que se inician.) ... ... 0'50
La influencia del régimen de vida en la madre y en el feto, por E. Lahmann. (Indispensable a la futura madre.) ... ... 0'50
Los errores de Mazdaznan en la cura del cáncer, por el profesor N. Capo. ... ... 1'—
Trofoterapia individual, por el profesor Nicolás Capo. (Muy recomendable.) ... ... 1'—
Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla, por el profesor N. Capo 2'—
Libreculturay Trofología ... ... 0'20
Trofología práctica y Trofoterapia, por el profesor N. Capo. (Clásica.) ... ... 10'—
La misma obra. (Encuadernada.) ... ... 15'—
Medicina de Urgencia, por el profesor Nicolás Capo. (En rústica.) ... ... 1'—
La misma obra. (Encuadernada.) ... ... 2'—
Año 1929 de PENTALFA. (Encuadernado, completo.) ... ... 10'—
Postal clave fácil del diagnóstico por el iris 0'50
Postal clave iris para descubrir nuestras constituciones ... ... 0'50
Cuando estés enfermo, cúrate por el Crudivorismo, por el profesor N. Capo ... ... 1'—
El postre y sus funestas consecuencias, por el profesor N. Capo ... ... 0'60
El Naturodesnudismo y la Revolución social, por el profesor N. Capo. ... ... 0'50
Cómo se toman los baños de Sol, por el profesor N. Capo ... ... 2'—
Cocina vegetariana y Trofoterapia, por el profesor N. Capo ... ... 1'—
Controversia entre un cura y un desnudista. (Interesante.) ... ... 1'—
PENTALFA, número dedicado al Partenón ... 1'—
PENTALFA, colección completa encuadernada (año 1931.) ... ... 10'—
La Historia ante la Biología, por el Dr. César Sánchez Aizcorbe ... ... 0'50
El Catarro y la Bronquitis, por el profesor N. Capo ... ... 0'50
Almanaque PENTALFA 1936 ... ... 1'—
Suplemento de PENTALFA, que trata de la cuestión sexual ... ... 0'15
Colección completa de *Manzana de Oro.* (Encuadernada.) ... ... 5'—
La Tuberculosis y su Trofoterapia, por el profesor N. Capo ... ... 2'—
Gripe y Trofoterapia, por el profesor Nicolás Capo ... ... 1'—
El vestido es inmoral, por Ángel Bensa. (Interesante.) ... ... 0'60
¿Queréis vivir muchos años?, por Joaquín Roncal Lasantes ... ... 1'—
Cura de Naranjas, por el profesor N. Capo (interesa a los dispépticos.) ... ... 2'—
Enfermedades secretas de la mujer. (Flujo blanco y úlceras.) ... ... 1'—

Importante descuento a los Ateneos y Asociaciones culturales, si los pedidos se componen de varios libros.

Combata sus enfermedades

El Naturismo Científico evita y cura todas las enfermedades si aun queda alguna vitalidad en el enfermo

¡No pierda usted tiempo!

¡Oriéntese bien antes de entregarse a una cura! ¡Su salvación depende de la orientación que tenga! Tome en cuenta que lo más moderno, lo más científico y lo más acertado es el tratamiento moderno

TROFOTERAPICO

¡Despierte! ¡Despierte! ¡Despierte!

Pida informes al teléfono 79771, o bien a la casa de Baños de Sol; Calle ALCOY, 2 y 10 (Bonanova) o bien en el

Instituto Escuela de Enseñanza de la Cocina Racional Científica Trofoterápica

atendido por el profesor N. CAPO, de 4 a 6 y media tarde, Calle PELAYO, 12, pral., 2.ª - Teléfono 22585 — BARCELONA

Cortes, 719 - Barcelona