## EL IDEAL DE LA JUVENTUD MODERNA

Cuide su cuello haciendo todos los días el ejercicio de rotación del mismo



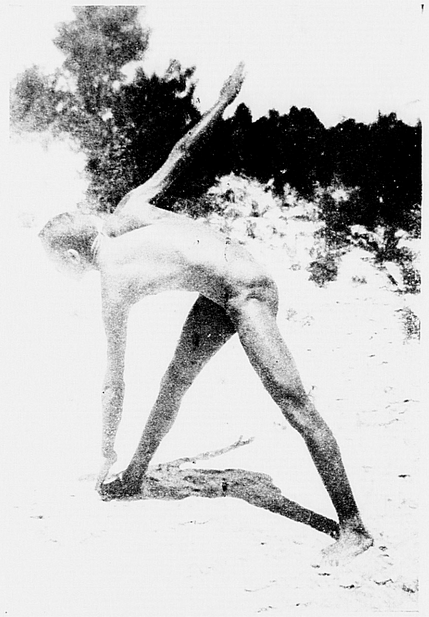
**AMADEO LUCAS, uno de los más entusiastas y conscientes Desnudistas de Alcoy, lanzando la jabalina**

Con la cultura física Biológica, desaparecen las enfermedades

Cuide su dentadura con la ayuda de los dedos. Hágase los dientes con zumo de limón y luego enjuáguese con agua

## Con la boca cerrada y respirando sólo por la nariz

Cuide su hígado tomando sol a la parte derecha del vientre y comiendo muchas ensaladas de lechugas y tomate



Con solo frutas y pan puede vivir un hombre
Bonito y saludable ejercicio es, al levantarse por la mañana y libre de prendas, tocar con las puntas de los dedos de la mano izquierda las puntas de los dedos del pie derecho y viceversa. No podemos negar que con este ejercicio se combate la arteriosclorosis, si se come, además, frutas.

**Ejercicio Respiratorio en plena Naturaleza**

Cuide su piel con el baño de Sol diario



Cuide sus riñones practicando el Naturo Desnudismo

**Debemos rendirnos nuevamente a la evidencia: el Desnudismo avanza más cada día.**

**El joven Mataix, de Alcoy, en el lanzamiento del peso. Su forma tan normal causa envidia a los anémicos y a los tuberculosos y con su vientre tan recto, da celos a los pobres obesos.**



Cuide sus brazos con las fricciones de zumo de limón y con el sol directo

Cuide su estómago con el fraguorismo

LECTORES: Cerrad la boca y respirad profundamente, a cualquier hora. ¡Que bueno es! La respiración perfecta es la base fundamental de la vida; sin ella no hay nutrición ni impulso. Una de las mejores obras que tratan sobre la Ciencia de la respiración es la del Yogui Ramacharaka, titulada "Hatha Yoga", la que recomendamos mucho a nuestros lectores Pedirla a "Pentalfa".


# PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N. 88328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA


## LA FRATERNIDAD DESNUDISTA



*Si consideras y reflexionas atentamente sobre la plácida escena de esta fotografía, si la examinas y te fijas en lo que representa, con detención, irás notando como lo que se desprende de su inocente conjunto llega a adquirir una trascendencia inmensa: un grupo fraternal de hombres y mujeres completamente desnudos, cantan y ríen, saturados de sana, de casta, de cordial alegría, bañados por la luz del sol, junto a los viejos muros de una mansión medio arruinada... Presta atención a las palabras que voy a escribir: este simpático grupo de desnudistas cantando bajo el cielo de nuestro país, sintetiza y simboliza a toda la humanidad del mañana. Estas exquisitas mujeres y estos nobles varones entonan el himno de la humana liberación junto a las ruinas de un pasado funesto, obra de la hipocresía y de la maldad de muchos siglos. ¡Levantemos los corazones a la firme promesa de vida superior que se desprende de la escena simbólica... y acudamos todos, sin distinciones, desnudos de indumentaria así como de todo mal, a aumentar el grupo de la gran familia mundial del Desnudismo.*

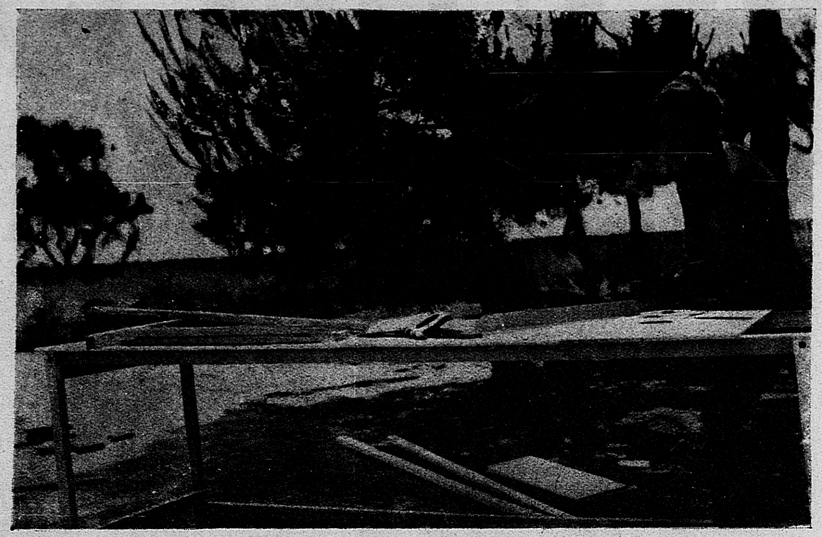
*(Foto Pentalfa. Reproducción prohibida)* X. V.


Barcelona, 15 Agosto 1933 **Número 175** PRECIO: 50 céntimos

## EL TRABAJO AL AIRE LIBRE CURA AL HOMBRE

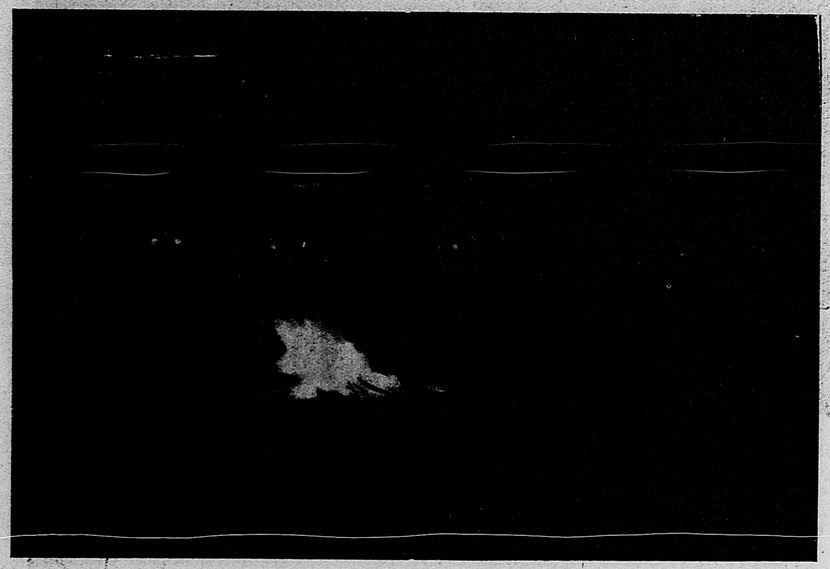
Cuide su salud comiendo al aire libre siempre y más aún en verano.

Cuide su salud masticando perfectamente los alimentos.



**Esteban Llopis, de Mahón. Después de sufrir tantas enfermedades como pueda dar la actual civilización, aquí le tenemos curado y regenerado, y, además, contento. Este entusiasta desnudista y vegetariano está construyendo una mesa para comer en el Parthenón al aire libre, porqué ha comprendido que el oxígeno respirado durante las comidas tiene una capital importancia en la perfecta digestión y asimilación.**

## NOCHES DE PARTHENÓN Y EL HIMNO AL FUEGO



*(Foto que pertenece al archivo de* **PENTALFA**, *por tanto, queda prohibida la reproducción)*

*Esta foto ha sido obtenida por el fotógrafo de nuestra asociación Sr. José Casals, en el* **Parthenón** *la noche del 24 de junio*

**No son brujas de la edad media, ni son hechiceros de Oriente invocando a Lucifer, no; son hombres y mujeres desnudos en la noche obscura como boca de lobo, que elevan una salutación al Dios fuego, Gigante destructor de vicios y pasiones, para anunciar el advenimiento de una nueva era, de una nueva raza sin vicios ni taras patológicas, ni egoismos ni maldades, reinando una verdadera paz universal.**


¿Sufre Ud. cómo de frío?

Alimentos Naturales "VITALON"

RICOS EN SALES Y FOSFATOS ASIMILABLES
VITALIZADORES Y DE ECONOMIA

**Trigos VITALON**

(Trigo integral del Canadá en forma de sopas)

Proporciona una fuerte vitalidad regeneradora al organismo humano. Combate eficazmente el estreñimiento.

En el régimen de comestibilidad se [illegible]

Por DIEZ PAQUETES . . . . . » 18

**Sopalina VITALON**

(De trigo desgerminado completo)

Nutre el organismo de los elementos [illegible] ración intestinal.

Un paquete para 30 sopas bien cumplidas . . . . . Ptas. 2

Por DIEZ PAQUETES . . . . . » 18

**Yuyú Marino VITALON**

[illegible] sodio, potasa y compuestos de yodo, conserva las propiedades vitalizadoras alimenticias de las algas frescas. En el régimen de comestibilidad se [illegible] a la manzana.

Bandeja grande . . . . . Ptas. 2'50

» pequeña . . . . . » 1'50

**Novedad asombrosa!**

LATAS DE PIÑA AL NATURAL de un kilo . . . . . 4'95

de media kilo . . . . . 2'95

**Supralimento VITALON**

(Extracto de almendras puras)

Alimento natural rico en sustancias grasas y albúmina vegetal fácilmente asimilable. Propio para formar sangre [illegible] tes y resistentes. Es insuperable reconstituyente en la debilidad mental, neurastenia, impotencia, inapetencia y en todos los casos de agotamiento físico o nervioso.

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

El bote . . . . . Ptas. 3'75

**Granola Vegetal VITALON**

(Granola de almendras)

En el alimento más rico en VITAMINAS Y SALES NUTRITIVAS orgánicas. Agregando Granola vegetal VITALON, queda sazonado y en los platos de [illegible] suministramos especialmente en dietéticos, fortificando y enriqueciendo la sangre.

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

**Propio para las excursiones**

El kilo . . . . . 4'95

de media kilo . . . . . 2'95

CASA SORRIBAS

[illegible] AURIA, 86! (Entre Consejo de Ciento y Aragón)

[illegible] MERON, 338 . . . . . Teléfono 15729

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

**En la Colección completa de PENTALFA, 1932, que contiene:** **Cocina Científica Racional**

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

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

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

ENVIE cuanto antes sus fotografías para tomar parte en el primer

**Concurso Fotográfico Desnudista Español**

**PREMIOS:**

**Primero 100 pesetas**
**Segundo 50 »**
**Tercero 25 »**

y es probable obtenga el primer premio si su trabajo vale

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

# Obras nuevas Naturistas recomendables

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

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

**disponible**

Sirvienta vegetariana se necesita preferible sea de provincias

Sueldo de 10 a 12 duros al mes: Razón Pelayo, 60, 3.°

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

**Sastrería OLIMPIA** Aldana, 11 - (junto Teatro Olimpia)
**OTELLO RICCI**
Temporada de PRIMAVERA Y VERANO
Precios módicos y trabajo esmerado



ADMINISTRADORA: RAMONA PERERA Alcoy, 2 y 10 TELÉFONO 79771

# PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

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


**ALTAVOZ!**

## CÚRESE SIN OPERACIONES!!!

Tumores, cálculos nefríticos y hepáticos, uremia, apendicitis, garganta, oído y nariz, con el Naturismo Trofoterápico aplicado científicamente por expertos a toda prueba de ciencia y conciencia, sin las dolorosas y peligrosas operaciones. Si ama usted la vida y a sus familiares no equivoque usted el camino. Naturismo, y nada más que Naturismo verdad es su única salvación. Escríbanos o visítenos pronto. Pelayo, 60, 3.°, Barcelona.

## LA VIDA PASA... Y VD. NO SE ENTERA BIEN DE LO QUE ES EL VERDADERO NATURISMO

No debe usted ir a veranear al campo o a la playa y beneficiarse biológicamente de los beneficios de la Naturaleza por sus íntimos contactos debido al gran calor y al tiempo inmejorable que nos ha hecho en estos días en Cataluña, sino que también debe leer y estudiar, agradablemente y debajo de una dulce sombra de un frutal, algún buen libro naturista para hacerse más consciente, y al mismo tiempo que alimenta su cuerpo, nutra su espíritu. El poder de la fuerza de voluntad es muy grande y hace cosas sorprendentes, y sin alimento espiritual no se fortifica la voluntad; por eso lea usted buenos libros naturistas.

Sección **LIBRECULTURISTA** Pelayo, 60, 3.° BARCELONA

DE "PENTALFA, SOCIEDAD NATURISTA"

**Naturismo, Vegetarismo, Trofología, Gimnasia Respiratoria, Baños de Sol, Pedagogía Sexual Natural, Fiestas al aire libre, Conferencias Científicas, Salud y Regeneración**

**LEMAS**

**Donde entra el sol no entra el médico.**

**Dime que amigos tienes y te diré quien eres.**

**La salud es el mayor de los tesoros.**

*Barcelona 9 de Agosto de 1933*

*Querido correligionario:*

*Queda Vd. invitado a la primera velada Desnudista que la honorable Junta de "Pentalfa, Sodiedad Nudista" acaba de programar para la difusión del LIBRECULTURISMO que el público de Barcelona va admitiendo paulatinamente.*

## CENA NATURO-DESNUDISTA

*que se efectuará en la calle Alcoy, 2 y 10, torre, la noche del jueves 24 de Agosto. Precio del cubierto: 2'50 Ptas. Los tickets se pueden recojer en la calle Pelayo, 60, 3.°. Informes más detallados al teléfono* **79771.**

**Velada cultural y altamente distinguida estilo Naturo-Desnudista**

**PROGRAMA:**

1.° **Gimnasia respiratoria y duchas en el Lunarium.**
2.° **Cena frugívora: Frutas, pan dextrin de frutas, copa de nata «Ysadora Duncan».**
4.° **Recitación de poesías, danzas, canto y música.**

*Le saluda muy atentamente,*
*LA JUNTA*

**Queda completamente prohibido a ambos sexos, entrar en la Sala con prendas sobre el cuerpo.**

**¡SE RUEGA NO FUMAR!**

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

**Ya tenemos nuestros Estatutos, aprobados por el Gobernador.**

# LA MASTURBACIÓN EN LOS NIÑOS

Este vicio de la masturbación en los niños es causa de muchas terribles enfermedades cuando mayorcitos, entre ellas la mortal tisis, tuberculosis, anemia, enfermedades de la piel,, erupciones cutáneas, falta de memoria, mal humor, pesimismo, misántropa, idiotez y un sin fin de males más a cual de ellos peores. Los padres o tutores, hermanos mayores, maestros y médicos, son los directamente encargados a evitar que los niños se vicien con este asqueorso y repugnante vicio contagiado por las malas compañías de otros niños viciosos y por la alimentación a base de carnes y pescados.

Pensad en los niños, en su alimentación natural y racional y les habréis salvado, dándoles frutas como único alimento.

# Que lomen buena nota nuestros lectores sobre el engaño de los sueros y las radiaciones del Roentgen

## LA DIFTERIA

La *difteria* parece que debía ser la enfermedad infecciosa que más se ha beneficiado de la sueroterapia. La estadística de la mortalidad desde el empleo del suero antidiftérico (1894), parece haber disminuído en muy grandes proporciones. Y, sin embargo, se presentan las mismas objeciones que para los demás sueros.

La dosis que, al principio, era de 1,000 a 2,000 unidades, parece muy insuficiente y se aconseja administrar hasta 80,000 unidades (Osler).

Y no obstante, insisto sobre el hecho de que las dosis que fijaron el valor del método eran en un principio de 1,000 a 2,000 unidades.

La inyección subcutánea sería poco eficaz; habría que emplear la vía intravenosa.

La acción preventiva del suero antidiftérico es actualmente muy discutida; su acción sobre los accidentes post-diftéricos es nula.

El suero antidiftérico es impotente contra los síntomas del crup. Además, ha sido empleado en multitud de afecciones p hasta ha habido médicos que han descubierto en él propiedades curativas en las más heterogéneas enfermedades.

¿No viene todo esto a quebrantar nuestra confianza de clínicos y a hacernos dudar de la acción específica del suero antidiftérico *en el hombre*?

He llegado a estas conclusiones después de quince años de experimentación clínica. Durante estos diez últimos años he atendido en el hospital 693 casos de difteria auténtica, de los cuales inyecté 186, con 16 fallecimientos; y no inyecté 507, de los que murieron 4, que llegaron al hospital ya moribundos. Desde hace cinco años no inyecto el suero antidiftérico, y de 226 casos sólo he tenido 4 muertos.

Sea cual fuere el resultado contradictorio de mis observaciones, merecen ser tomadas en consideración, puesto que son fruto de la clínica y esta comunicación está hecha para excitar a los sabios de laboratorio a perfeccionar sus métodos de preparaciones de sueros terapéuticos.

## EL CÁNCER

En lo tocante a los procedimientos para curar el cáncer, éstos se multiplican cada día, pero basados en las más diversas doctrinas. No hay todavía una dirección concreta. Todos los descubrimientos de la ciencia son sucesivamente puestos a contribución.

Conocéis los efectos de los rayos Roentgen y del radio. Son de lo más evidente, pero no transcurre una semana sin que un periódico publique un despacho anunciando el descubrimiento de un remedio para curar el cáncer. La noticia, en general, viene de Méjico, o de las Pampas. Ayer, era un humilde practicante del Bassutoland quien daba a conocer la planta maravillosa. Hace algunos meses, un imperturbable colega inglés hacía saber al Real Colegio que había curado varios casos de cáncer... con una simple infusión de violetas.

Sólo para recordarla hablo de una emulsión de *micrococus neoformans* que un hábil cirujano parisién emplea en colaboración con su diestro bisturí. A este propósito se habla de opsonimas que se forman en la sangre y que, modificando el metabolismo celular, curarían el neoplasma e impedirían las recidivas. Palabras y nada más que palabras.

En los últimos años, los remedios para curar el cáncer han brotado como hongos, mientras los cirujanos continúan desesperándose por las recidivas post-operatorias.

(Del libro: «Errores y engaños de la medicina moderna» del Dr. Bourget, Catedrático de Clínica médica en la Universidad de Lausanna y Director del Hospital Cantonal de Lausanna.)

# Belleza, fuerza y salud por medio de la Cultura Física

*«El tiempo y el dinero gastado para conservar y fortalecer el cuerpo constituyen un dispendio que da un rendimiento superior a toda otra empresa.»* (Gladstone.)

La Cultura Física es el arte de conservar el cuerpo en buena salud el mayor tiempo posible.

Para los débiles, esto les proporcionará un cuerpo robusto.

Para los enfermos, recobrarán la salud, y esto es rejuvenecer.

Para los que gozan de buena salud, es empujar hacia atrás los límites de la vejez, asegurar el desarrollo y la armonía del cuerpo y evitar las enfermedades.

Es conveniente no confundir la Cultura Física con otras cosas diferentes que por su nombre similar parecen ser lo mismo y en las cuales hay una diferencia considerable, por ejemplo:

Los deportes, no todos pertenecen a la Cultura Física, pues la mayoría de ellos tienen por efecto exagerar ciertas cualidades físicas, ciertas aptitudes musculares, en detrimento de la salud y de la estética. Los deportes provocan el «sur menage» y todos sabemos que los ejercicios violentos son un obstáculo para trabajos de índole intelectual. La Cultura Física, al contrario de todo eso, busca la armonía, el desarrollo físico completo, peso moderado y la recuperación de las fuerzas nerviosas.

La educación física o método natural no pertenece a la Cultura Física, ya que es un método militar que no es aplicable a ciertos individuos jóvenes de Vida sedentaria, que no teniendo ninguna otra ocupación no pueden soportar un entrenamiento intensivo, de momento. La Cultura Física está estudiada para el uso de personas de todas edades, de todas condiciones y en todos los estados de salud.

La gimnasia con aparatos no es ciertamente la Cultura Física, ya que ella desarrolla solamente ciertos grupos musculares, siendo más bien acrobática, ya que tiene por finalidad obtener ciertos resultados con miras a concursos y fiestas de exhibición. La Cultura Física no tiene por finalidad el refinamiento espectacular y desconoce las proezas peligrosas, siendo enemiga de campeonatos y de establecer competencias.

La Cultura Física es preventiva, higiénica y curativa, porque ayuda a la naturaleza.

Sin la Cultura Física, dice el doctor Laborde, de París, se edifica sobre arena, se criarán personas nerviosas, agitadas, semi-locas, se matará la raza.

La Cultura Física no tiene por objeto trabajar para hacerse más fuerte que los otros, pero sí más fuerte de lo que uno está.

Es el abecedario de los deportes, de todos los deportes.

La finalidad de la Cultura Física es de desenvolvimiento amonioso del cuerpo humano, de conservación de los órganos vitales, sin jamás perder de vista los resultados a obtener: salud, prolongación de la vida y celebridad; en suma, «la prolongación de la vida activa por el mejoramiento de la salud y de la mentalidad.

Todo trabajo de exhibición con miras a concursos no son del dominio de la Cultura Física.

Los sports, la educación física y la gimnástica con aparatos no deben hacerse más que por especialistas, pues exigen aptitudes especiales, entrenamiento intensivo, desarrollo inarmónico y extenuante de los órganos, de acumular una fuerza vital duradera y conservar la juventud por mucho tiempo.

«Gozar de buena salud, sin hacer Cultura física, es tan imposible como vivir sin respirar», dice el profesor Desbonnet.

Todas las personas de nuestra época saben que la falta de ejercicio físico trae consigo la decadencia corporal e intelectual, ya que el cerebro, poco o mal irrigado, y por una sangre pobre, no funciona muy normalmente.

Mas pocas personas saben qué forma de ejercicio les conviene o no tienen la voluntad necesaria de ceñirse todos los días a hacer el número suficiente de movimientos. Además, la naturaleza y la calidad de ejercicios varían casi en cada individuo, dependiendo del temperamento, de la edad y de la salud de cada uno.

Los intelectuales no deben hacer los mismos ejercicios que los obreros manuales; por lo tanto, a las señoras y a los niños se aplican ejercicios especiales.

Expongamos un ejemplo: la esgrima y el boxeo no valen absolutamente nada para los intelectuales. ¿Por qué? Estos deportes excitan por demás su sistema nervioso, ya demasiado excitado o cansado. La fatiga nerviosa tiene una acción deprimente sobre todo el organismo; luego estos deportes exigen un esfuerzo físico y cerebral prolongado, desarreglan el funcionamiento del corazón y fatigan los pulmones. Los obreros manuales, al contrario, reciben grandes ventajas de tales deportes, que exigen la intervención de facultades cerebrales. Corresponde, pues, a un especialista competente que desde un principio os examine, que valore los músculos de vuestro organismo, que trace expresamente para cada uno un gráfico de entrenamiento apropiado para llevar a cabo la ejecución.

Difícilmente pueden dos personas ser idénticamente parecidas y más difícil aún tener el mismo temperamento, una misma constitución, los mismos gustos una que otra, y bajo el punto de vista fisiológico no pueden ser absolutamente las mismas.

La misión del profesor de Cultura Física es de establecer para cada individuo el tratamiento que personalmente le conviene, cosa que no puede improvisarse.

Para poseer órganos apropiados y en buen funcionamiento, cada uno debe asistir dos o tres veces por semana a una sala de Cultura Física, donde, con ejercicios apropiados, sus pulmones, corazón, hígado, riñones, etcétera, etcétera, se regenerarán de una forma real.

Si usted se entrena bajo la dirección de un profesor competente, no tendrá que hacer ningún esfuerzo de voluntad y solamente ejecutará pasivamente lo que él ordenará, dándole el compás. Después, ninguna fatiga cerebral, ningun gesto nervioso vendrá a contrariar los beneficios efectivos del trabajo muscular.

La Cultura Física así practicada os hará acumular una energía considerable que centuplicará vuestras fuerzas: nada de enojos, disgustos, depresión nerviosa ni neurastenia, y sí una alegría natural perpetua, un humor igual y una salud perfecta; todo os saldrá bien, todo os sonreirá, disfrutaréis largamente las dichas de la vida, ignorando las tristezas, sufrimientos, enfermedades que amargan la existencia y deprimen el carácter.

El hombre de hoy día, y diciendo el hombre hay que entender también su compañera, está atareado, la vida actual es una lucha en cada instante, en donde no se llega sino a costa de una constante voluntad y de una energía tenaz. Para poseer estas cualidades, necesarias a la existencia, es indispensable una salud a toda prueba, ésta es la primera, la más útil de todas las fuerzas. El hombre de buena salud, activo, vigoroso, es aquel que cuida su cuerpo por medio de la Cultura Física obteniendo un rendimiento máximo.

La Cultura Física pide pues poco tiempo, y las dos o tres sesiones de media hora por semana que exige de vosotros, lejos de ser un tiempo perdido, representa una ganancia considerable, ya que ella os valdrá ser aún joven y fuerte a los 70 años o más. Cada mes que se consagre a fortalecer el cuerpo por este procedimiento, se traducirá para cada uno de vosotros, en un año más, y este será productivo.

Para los niños está también previsto: una Cultura física especial, destinada a corregir sus malas aptitudes, curará las desviaciones vertebrales, acelerará su desarrollo por medio de ejercicios progresivos y todo esto distrayendo al niño.

Para los jóvenes y señoritas, un entrenamiento especial, a fin de prepararles para los deportes, les permitirá soportar las fatigas sin peligro de enfermedades y dándoles un desarrollo general suficiente.

La mayor parte de hombres maduros no han hecho ningún otro ejercicio físico desde que salieron del colegio o del servicio militar; sus respectivas profesiones les acaparan del todo. Solamente el cerebro trabaja desde entonces en su organismo. Como resultado de ello, pronto viene la pesada y molesta obesidad, las hipertrofias grasientas orgánicas, la arterio-esclerosis, etc., siendo por tanto todo ello excelente terreno para toda clase de enfermedades. Si éstos desean vivir hasta viejos y con buena salud, deben hacer un ejercicio constante, razonado y bien ejecutado. A éstos les es indispensable frecuentar asiduamente la sala o campo de Cultura Física.

Para la mujer que quiere conservarse joven y bella, y cuando nosotros decimos bella, queremos decir bella estéticamente integral de todo su cuerpo; no solamente la cabeza, pues una mujer puede poseer una cara bonita y tener una serie de defectos físicos que un ojo avizor puede fácilmente descubrir. Para restar mucho tiempo como cuando ha cumplido 20 años, la mujer no puede pasar sin la Cultura Física, la cual le impedirá conocer las mil pequeñas molestias que progresivamente vienen a perturbar la salud femenina. La belleza es el resultado de una buena salud, y para obtener una buena salud y conservarla, la mujer debe mantenerla por medio de la Cultura Física.

La naturaleza ha dado a la mujer la misión de hacerse agradable al hombre para perpetuar la especie.

La mujer debe, no sólo para ella misma, sí que también para la humanidad, adquirir o aumentar y conservar su fuerza de atracción, la belleza, que es su arma más pujante dentro de esta lucha que la mujer sostiene sin cesar para su felicidad, ya que la belleza siempre triunfa.

(*Continuará*)

EDMUNDO A. MOREL
Profesor de Cultura Física
Diplomado E. C. P. de París

(Prohibida la Reproducción)

# Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Perera

*Puré de judías verdes*

Se hierven judías verdes con una cebolla; una vez cocidas se pasan por tamiz. Se echa el puré y el caldo en una olla y se pone al fuego; al empezar a hervir se le echa frito de tomate también tamizado. Al momento de verter el puré en la sopera se echan por encima cuadritos de pan fritos.

Albondiguillas

Se echa aceite en una sartén y se arrima a la lumbre; al estar caliente se le echa calabacín, berengena, cebolla, morrón asado y algunas judías verdes muy tiernas, todo muy picadito. Al estar el frito a punto se retira la sartén del fuego; se le echan unas cucharadas de «Granola», huevos batidos y galleta rallada. Se mezcla bien la pasta; se toman porciones de tamaño algo mayor que una nuez, se pasan por galleta rallada y se fríen en abundante aceite de buena calidad y bien caliente. Se sirven bien doraditas en una fuente junto con salsa de tomate puesta en la salsera.

*Tortilla rellena de zanahoria*

Se rallan zanahorias con un rallador y se fríen en la sartén con aceite. Cuando están a punto se retirán de la sartén, dejándolas escurrir. En un plato se casca un huevo y se bate bien. Se pone a la lumbre una sartén con poco aceite; al estar caliente se le echa el huevo batido, y al empezar a cuajar se le coloca en el centro una cucharada de zanahoria rallada; con un tenedor se va doblando la tortilla, dándole forma de rollo o cilindro, de manera que el relleno quede bien envuelto. Se sirve al momento.

Este menú se acompaña con una ensalada bien surtida de tomate, lechuga, pepinos, aceitunas y zanahoria.

*A los frutarianos*

En estos días caniculares, de amodorramiento, nada mejor que aprovechar los asuetos domingueros echando una siestecita en el bosque, entre árboles, tomando duchas, chapoteando en una piscina o, en fin, tomando un bañito de sol en la playa para luego zambullirnos en el mar.

Los frutarianos aprovechamos bien los días festivos. No nos molestamos en encender la lumbre; guisotear, sudar la gota gorda meneando el sopillo. Nada de eso!

Naturaleza, madre amantísima, nos provee de un producto apropiado en cada estación. Ahora nos agasaja con una espléndida colección de frutas descollando, entre ellas, por la cantidad de jugos que contienen: el melón y la sandía.

En la playa, bajo un sol que derrite los sesos, con la sed abrasadora que se siente debido al excesivo calor, y para quitarse de la boca el mal gusto salobre del agua del mar ¿qué mayor placer que refrescarse el garguero con una tajada de melón, a cuyo dulzor de miel no hay golosina comparable, o bien apagar la sed con la pulpa fresca, roja y azucarada de la sandía?

Hay un procedimiento para comer el melón, que si no es elegante, por lo menos es muy práctico cuando se va de excursión. Se parte el melón por la mitad a lo largo o, mejor aun, al través y se toma la parte comestible con la cuchara. Evitamos de esta forma derramar el jugo del melón a la vez que ahorramos el ensuciar platos.

Naturaleza nos brinda una copa natural y perfumada donde ha escanciado con mano invisible y pródiga un líquido fino, aromático, imponderable; un elíxir misterioso que en su laboratorio inabordable y desconocido ha compuesto para placer del hombre.

Tomad cuanto queráis de ese delicioso y saludable líquido, no os hará daño; no tiene mixturas ni menjurje. Es puro, no está profanado por la mano del hombre.

*Una comida ideal para la playa*

Medio melón o media sandía (o un cuarto de ella si es muy grande), unas galletas tostadas y un poco de mermelada de piña o frambuesa, pudiendo substituir la mermelada por yema de huevo, requesón, queso tierno o pasas de uva, de higo, de ciruelas, de dátiles o bien nata.

Si deseáis llevar a la playa un refresco preparado, he aquí la receta.

Rallad la tercera parte de una cáscara de naranja, luego machacadla en el mortero; la pasta resultante se echa en un recipiente junto con medio litro de agua, el zumo de 8 o 10 naranjas, unas gotas de esencia de limón y unas cinco cucharadas de miel de azahar o azúcar de caña (puede añadirse más miel o azúcar si agrada más dulce). Se mezcla todo bien; se pasa por un cedazo de seda y se pone a refrescar en la nevera. Se mete luego en un termo, y listos.

Esta naranjada es alimenticia por la miel que se le añade, pero si queréis aumentar la dosis de alimento, nada más sencillo. Adicionad a cada litro de refresco dos yemas de huevo y tres cucharadas de crema pura de leche (nata sin batir) y mencadlo bien. Es una combinación feliz. Puede hacerse también mezclándolo solamente con yema de huevo o con la nata. Eso es, con una de las dos cosas. El lector o lectora que confeccione el que más le plazca. Aficionados a los refrescos cocteles y ponche: os aconsejo probéis alguna de estas fórmulas que no por ser sencillas son menos deliciosas.

Llevaros una botella de refresco de estos a la playa (se entiende si hace calor), si sois aficionados al agua salada y más si tomáis baños de sol muy prolongados. Segura estoy que cuando vuestros labios resecos se bañen en tan goloso y fresco líquido, y pongáis los ojos en blanco al paladearlo, si no sois muy ingratos os acordaréis de mí, y, mentalmente, me lo agradeceréis con lo que yo quedaré pagada con creces por mi modesto trabajo.

## MUCHA GENTE CREE...

**Mucha gente cree que con no comer carne ni pescados ya tiene resuelto el problema de la salud y no se preocupa de ninguna otra razón científica. Los que así obran están en un profundo error. Pues, precisamente existen aún razones científicas de la alimentación. La Dietética es un arma de dos filos para el hombre civilizado, que al no saberla esgrimir puede hacerse mucho daño. Y una de las leyes fundamentales que hay que conocer y dominar es la incompatibilidad química de los alimentos para evitar trastornos.**



## UN MOMENTO INTERESANTE

*Los niños quieren agua, aire, tierra, sol y frutas... ¿Porque no dárselos? La culpa es nuestra, toda nuestra. ¡Oh ignorancia!...*

*Cuide su salud comiendo mucha sandía, dátiles y plátanos. Su salud perfecta es el divino tesoro!*



*Cuide a sus pequeñines con el Naturismo. No sea Vd. responsable de los males y quizás la muerte de su pequeño al criarlo fuera del Naturismo!*

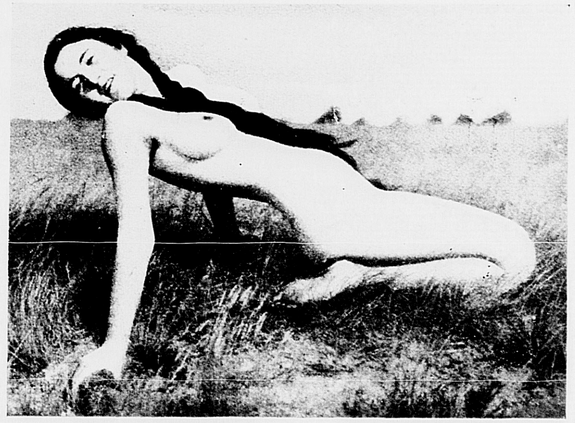
*Cuide su salud comiendo uvas, y pan dextrinizado. Estúdie si está Vd. sano o enfermo!*

**Apolo Pen, envuelto en barro y sol, corre hacia la ducha improvisada, de agua fresca y pura, que están dando a su papá en el PARTHENÓN. No sabemos si llegará a tiempo. Está tán enamorado del líquido elemento este niño...!**

## METAMÓRFOSIS

Sobre el mullido lecho del verde césped.—Un cuerpo desnudo, de mujer yace tendido,—Y en los rayos del Sol, que en él se quiebran,—Cabalga, y al cielo sube el femenil latido.—Bella como una hurí, la anemia insana—Extenuaba su cuerpo bello lentamente;—Se entregó a «NATURA», y ésta injerta—En ella ambiente, nueva vida dulcemente.—Y aquel cuerpo lacio, débil, falto de vigor—Que la linfa sanguínea apenas colorea,—Al efluvio vital del Sol y el aire—Se torna terso, firme, se broncea.—La hipocondria vencida, huye de ella,—El Librecultismo limpia su espejismo.—Y sonríe a la vida, sus ojos centellean,—Goza en vivir, se baña en optimismo.—Y el corazón que late violento—Se abre al amor, amor puro como ella,—Casto, exento de pasiones pasajeras—Y sonriente, ya que cambió su estrella.—Y aquella mujer, desnuda sobre el musgo.—Se siente feliz, y sueña castamente—En ser madre, sus hijos serán fuertes.—Y sigue su camino, firme y santamente.

ARUTNEV.



# Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Percra

*Puré de judías verdes*

Se hierven judías verdes con una cebolla y una vez cocidas se pasan por tamiz. Se echa el puré y el caldo en una olla y se pone al fuego; al empezar a hervir se le echa frito de tomate también tamizado. Al momento de verter el puré en la sopera se echan por encima cuadritos de pan frito.

Albondiguillas

Se echa aceite en una sartén y se arrima a la lumbre; al estar caliente se le echa calabacín, berenjena, cebolla, morrón asado y algunas judías verdes muy tiernas; todo muy picadito. Al estar el frito a punto se retira la sartén del fuego; se le echan unas cucharadas de «Granola», huevos batidos y galleta rallada. Se mezcla bien la pasta; se toman porciones de tamaño algo mayor que una nuez, se pasan por galleta rallada y se fríen en abundante aceite de buena calidad y bien caliente. Se sirven bien doraditas en una fuente junto con salsa de tomate puesta en la salsera.

*Tortilla rellena de zanahoria*

Se rallan zanahorias con un rallador y se fríen en la sartén con aceite. Cuando están a punto se retirán de la sartén, dejándolas escurrir. En un plato se casca un huevo y se bate bien. Se pone a la lumbre una sartén con poco aceite; al estar caliente se le echa el huevo batido, y al empezar a cuajar se le coloca en el centro una cucharada de zanahoria rallada; con un tenedor se va doblando la tortilla, dándole forma de rollo o cilindro, de manera que el relleno quede bien envuelto. Se sirve al momento.

Este menú se acompaña con una ensalada bien surtida de tomate, lechuga, pepinos, aceitunas y zanahoria.

*A los frutarianos*

En estos días caniculares, de amodorramiento, nada mejor que aprovechar los asuetos dominguero echando una siestecita en el bosque, entre árboles, tomando duchas, chapoteando en una piscina o, en fin, tomando un bañito de sol en la playa para luego zambullirnos en el mar.

Los frutarianos aprovechamos bien los días festivos. No nos molestamos en encender la lumbre; guisotear, sudar la gota gorda meneando el sopillo. Nada de eso!

Naturaleza, madre amantísima, nos provee de un producto apropiado en cada estación. Ahora nos agasaja con una espléndida colección de frutas descollando, entre ellas, por la cantidad de jugos que contienen: el melón y la sandía.

En la playa, bajo un sol que derrite los sesos, con la sed abrasadora que se siente debido al excesivo calor, y para quitarse de la boca el mal gusto salobre del agua del mar ¿qué mayor placer que refrescarse el gurguero con una tajada de melón, a cuyo dulzor de miel no hay golosina comparable, o bien apagar la sed con la pulpa fresca, roja y azucarada de la sandía?

Hay un procedimiento para comer el melón, que si no es elegante, por lo menos es muy práctico cuando se va de excursión. Se parte el melón por la mitad a lo largo o, mejor aun, al través y se toma la parte comestible con la cuchara. Evitamos de esta forma derramar el jugo del melón a la vez que ahorramos el ensuciar platos.

Naturaleza nos brinda una copa natural y perfumada donde ha escanciado con mano invisible y pródiga un líquido fino, aromático, imponderable; un elixir misterioso que en su laboratorio inabordable y desconocido ha compuesto para placer del hombre.

Tomad cuanto queráis de ese delicioso y saludable líquido, no os hará daño; no tiene mixturas ni menjurje. Es puro, no está profanado por la mano del hombre.

*Una comida ideal para la playa*

Medio melón o media sandía (o un cuarto de ella si es muy grande), unas galletas tostadas y un poco de mermelada de piña o frambuesa, pudiendo substituir la mermelada por yema de huevo, requesón, queso tierno o pasas de uva, de higo, de ciruelas, de dátiles o bien nata.

Si deseáis llevar a la playa un refresco preparado, he aquí la receta.

Rallad la tercera parte de una cáscara de naranja, luego machacadla en el mortero; la pasta resultante se echa en un recipiente junto con medio litro de agua, el zumo de 8 o 10 naranjas, unas gotas de esencia de limón y unas cinco cucharadas de miel de azahar o azúcar de caña (puede añadirse más miel o azúcar si agrada más dulce). Se mezcla todo bien; se pasa por un cedazo de seda y se pone a refrescar en la nevera. Se mete luego en un termo, y listos.

Esta naranjada es alimenticia por la miel que se le añade, pero si queréis aumentar la dosis de alimento, nada más sencillo. Adicionad a cada litro de refresco dos yemas de huevo y tres cucharadas de crema pura de leche (nata sin batir) y meneadlo bien. Es una combinación feliz. Puede hacerse también mezclándole solamente con yema de huevo o con la nata. Eso es, con una de las dos cosas. El lector o lectora que confeccione el que más le plazca. Aficionados a los refrescos cocteles y ponche: os aconsejo probéis alguna de estas fórmulas que no por ser sencillas son menos deliciosas.

Llevaros una botella de refresco de estos a la playa (se entiende si hace calor), si sois aficionados al agua salada y más si tomáis baños de sol muy prolongados. Segura estoy que cuando vuestros labios resecos se bañen en tan goloso y fresco líquido, y pongáis los ojos en blanco al paladearlo, si no sois muy ingratos os acordaréis de mí, y, mentalmente, me lo agradeceréis con lo que yo quedaré pagada con creces por mi modesto trabajo.

## MUCHA GENTE CREE...

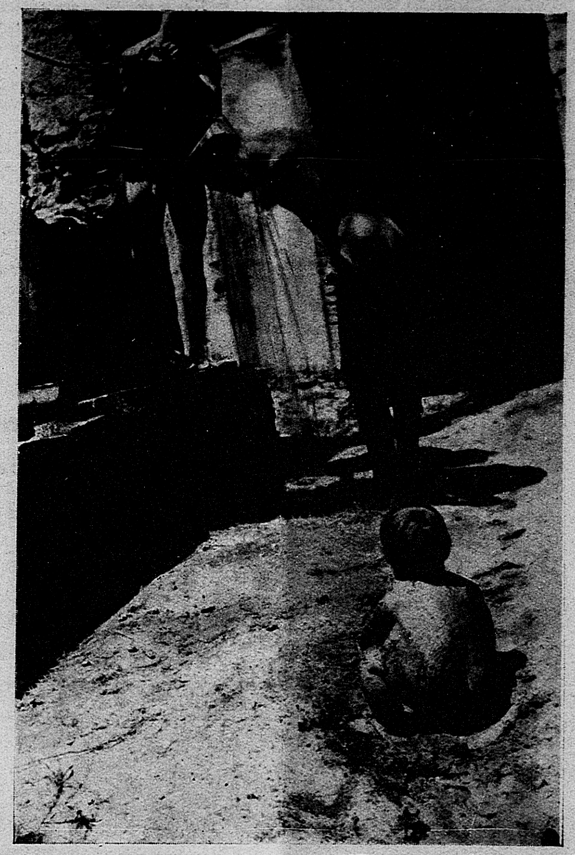
**Mucha gente cree que con no comer carne ni pescados ya tiene resuelto el problema de la salud y no se preocupa de ninguna otra razón científica. Los que así obran están en un profundo error. Pues, precisamente existen esas razones científicas de la alimentación. La Dietética es un arma de dos filos para el hombre civilizado, que al no saberla esgrimir puede hacerse mucho daño. Y una de las leyes fundamentales que hay que conocer y dominar es la incompatibilidad química de los alimentos para evitar trastornos.**



## UN MOMENTO INTERESANTE

*¡Los niños quieren agua, aire, tierra, sol y frutas... ¿Porque no dárselos? La culpa es nuestra, toda nuestra. ¡Oh ignorancia!...*

*Cuide su salud comiendo mucha sandía, dátiles y plátanos. Su salud perfecta es el divino tesoro!*



**Apolo Pan, envuelto en barro y sol, corre hacia la ducha improvisada, de agua fresca y pura, que están dando a su papá en el PARTHENÓN. No sabemos si llegará a tiempo. Está tán enamorado del líquido elemento este niño...!**

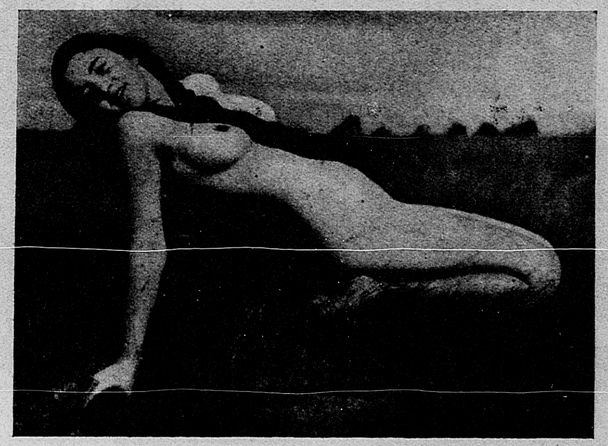
*Cuide a sus pequeñines con el Naturismo. No sea Vd. responsable de los males y quizás la muerte de su pequeño al criarlo fuera del Naturismo!*

*Cuide su salud comiendo uvas, y pan dextrinizado. Estúdie si está Vd. sano o enfermo!*

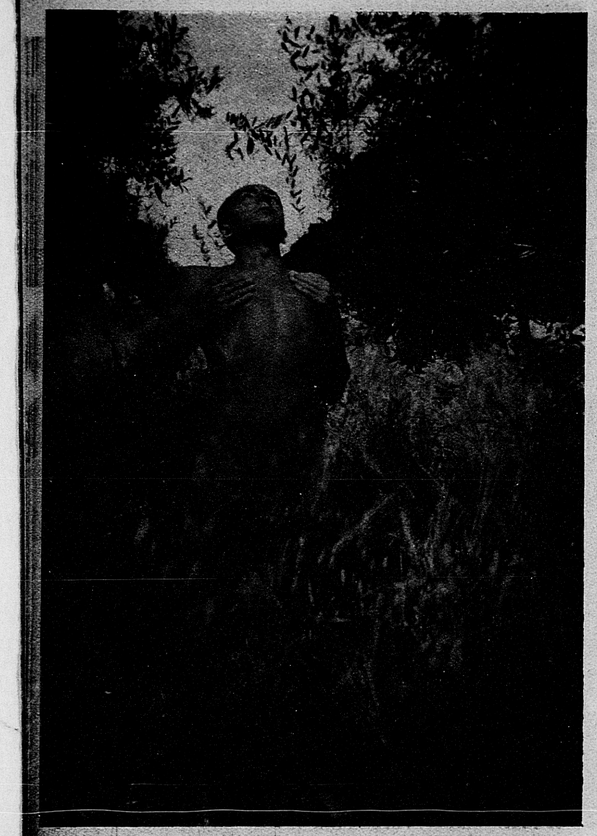
## METAMÓRFOSIS

Sobre el mullido lecho del verde césped.—Un cuerpo desnudo, de mujer yace tendido,—Y en los rayos del Sol, que en él se quiebran,—Cabalga, y al cielo sube el femenil latido.—Bella como una hurí, la anemia insana—Extenuaba su cuerpo bello lentamente;—Se entregó a «NATURA», y ésta injerta—En ella ambiente, nueva vida dulcemente.—Y aquel cuerpo lacio, débil, falto de vigor—Que la linfa sanguínea apenas colorea,—Al efluvio vital del Sol y el aire—Se torna terso, firme, se broncea.—La hipocondria vencida, huye de ella,—El Librecultismo limpia su espejismo.—Y sonríe a la vida, sus ojos centellean,—Goza en vivir, se baña en optimismo.—Y el corazón que late violento—Se abre al amor, amor puro como ella,—Casto, exento de pasiones pasajeras—Y sonriente, ya que cambió su estrella.—Y aquella mujer, desnuda sobre el musgo.—Se siente feliz, y sueña castamente—En ser madre, sus hijos serán fuertes,—Y sigue su camino, firme y santamente.

ARUTNEV.



## EL HOMBRE DESNUDO ENTRE LOS OLIVOS SEVILLANOS



El clima benigno de la dulce y graciosa Sevilla recibe en sus brazos amorosos a los idealistas desnudistas. Sevilla canta, rima y el desnudo de sus vírgenes, castas y voluptuosas, estremecerán a sus poetas con la nueva lira de la libertad corporal.

No tema Vd. presentarse desnudo, pero casto, delante de nadie, no es una inmoralidad ni una moralidad, es un hecho natural y nada más. Su pureza le escudará.

Cuide su salud no siendo ignorante. Póngase a la altura de los conocimientos de la vida excelsa que avanza siempre!

## LA ALEGRIA DEL DESNUDO TRIUNFA



Cuide su salud leyendo **Higiene del Matrimonio** del **Dr Rosch.**
Lo mejor que se ha escrito sobre el acto sexual normal.
**Vale 2 pesetas.**

Cuide su salud amando cada día más a Natura, ella no nos engaña.

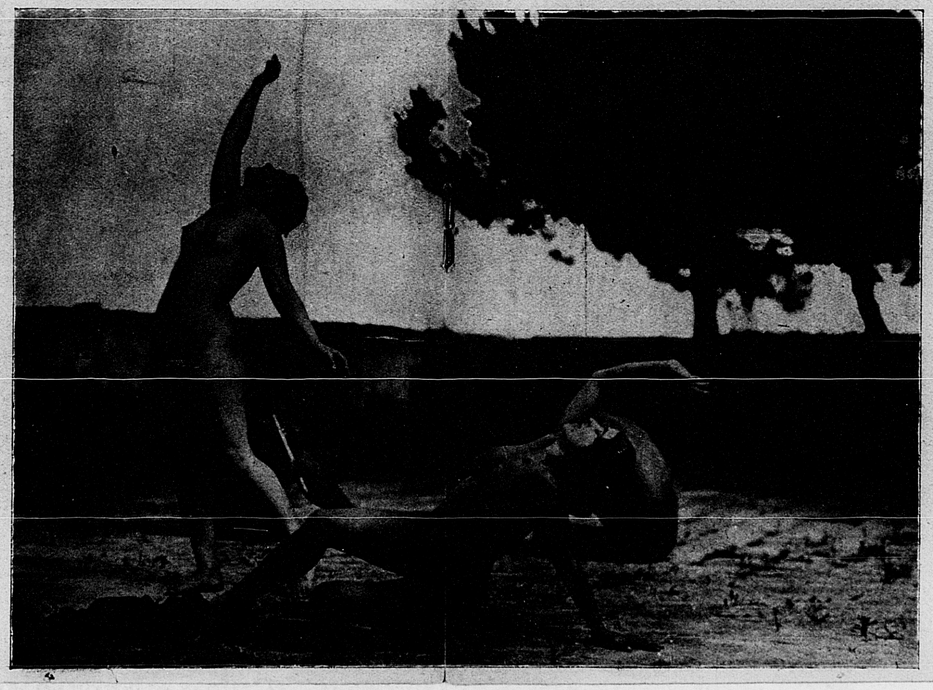
**Una nueva generación nace con la reeducación sexual basada en el culto al desnudo. Las juventudes femeninas son las más entusiastas debido a su instinto maternal de desear sana a su raza.**

Cuide su salud con el buen humor y la castidad natural y espiritualizada.

Cuide su salud sonriendo un poco cada día

## LAS FLAUTAS DE LAS NINFAS MORTALES!

*Foto tomada en el Parthenón el día 25 de Junio.*
*(Prohibida la reproducción)*



**Éxtasis de las notas Wagnerianas ante la umbría música silenciosas de los pinos en una tarde de verano.**

## EL DESNUDISMO EN SEVILLA

**Por una regeneración higiénica y moral el desnudismo invade todos los países y todas las regiones porqué conviene a la raza**



**Antonio Martín, Libreculturista convencido de la Sociedad "Salud y Cultura" de Sevilla. Todos los que deseen datos sobre Desnudismo en Sevilla dirigirse a la calle Arrayán, 25.**
**¡Debemos unirnos para ser fuertes!**

**El desnudo ha sido la pauta y la inspiración de todo artista plástico. Sin desnudo el Arte carece de fuerza vital, de colorido y de magnitud. Las figuras humanas con vestimenta son una horrible caricatura y sarcástica burla a la obra excelsa y divina del Creador! y el cuerpo humano no debe sufrir decadencias!**



## EL TEMPLO DE NATURA

Humanidad perdida
en la infamia del mal; trágico infierno.
del presente falaz; raza homicida
de Caínes sacrílegos; la vida
preñada está en vosotros de rencores
y luchas sin cuartel... y en fiero invierno
deja entrever un cúmulo de horrores.

Mas la victoria santa
no con vosotros estará: vencidos
en lo íntimo os sentís; la monstruosa
mole de vuestra iniquidad se hundía
aquel sereno día
en que, libres de impúdicos vestidos,
se vieron la Belleza victoriosa
y el fraternal Amor, por siempre unidos.

He aquí la imagen de la vida pura:
nada contra ella ha de poder la obscura
hueste de los genízaros del mal;
de su divina desnudez armada,
su aura inocente truncará la espada
que amenace la flor de su ideal.

La llanura feraz mírase en ella,
sintiendo cual prodigio de esplendor,
la mañana estival radiante y bella
al reflejar su cuerpo seductor.

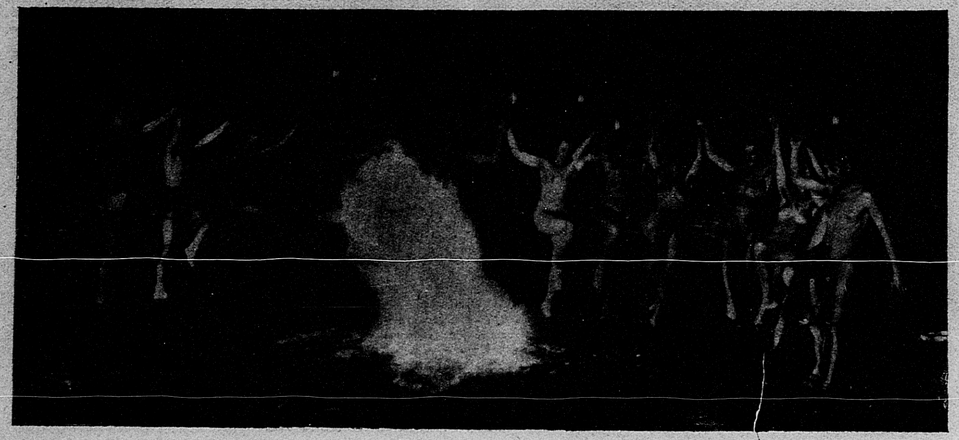
Reviven los perfumes en su seno,
es su sonrisa plácido arrebol
y el verde tallo, de frescura lleno,
palpita entre sus dedos bajo el sol.

Oh dulce hermana cuyos pies adora
la humilde hierba!... Bajo el cielo azul
te ofrece el don de su belleza Flora
que el aire envuelve en vaporoso tul.
Natura en su infinito santuario
pule tus miembros al dorar tu tez
y es la campiña toda un incensario
en torno de tu casta desnudez.

XAVIER VIURA

Barcelona, 4 de agosto de 1933.

## DESNUDISMO ES LUZ!



**El desnudismo es arte, es sentido racial, es fortificación física y espiritual que transforma a los hombres en nautas de la salud y de emociones excelsas!** *(Foto Pentalfa)*

## EN EL PRIMER ANIVERSARIO DEL NATALICIO DE APOLO PEN

*Palabras leídas por su autor en la noche del 22 de julio en la fiesta que los padres de Apolo PEN dedicaron a los niños.*

Tres grandes almas, Jesús, Tagore, María Montessori han predicado en el Mundo el amor al niño.

Jesús lo hacía en silencio, con la mirada dulce y la caricia pura. Tagore en una escuela pletórica de vida, al aire libre, bajo el cielo y el sol; María Montessori en amplias salas de trabajo en donde cada objeto, cada cosa, habla en una lengua de amor al niño.

¿He dicho amor? Sí, amor profundamente espiritual, casi divino, porque divina es la obra que la Naturaleza realiza a cada instante, ya en lo infinitamente pequeño como en lo infinitamente grande.

¿Y un niño, qué és? Es lo inmensamente grande dentro de la humanidad, dentro de la misma creación; es un cosmos en pequeño que tiene latente todos los poderes y atributos de un Dios sobre la Tierra; es en síntesis suma de fuerzas materiales y espirituales encarnadas en él por razones superiores de la vida, por la alta significación que tiene la palabra hombre en nuestra especie.

El niño es aurora, es caricia y ternura dentro del hogar es alegría, movimiento y vida; es amor, amor que quiere cogerlo todo y adivinarlo todo, es asombro como decía Maeterlink ante todas las cosas.

Es también por causa de su propia naturaleza, desvalido, indefenso, casi un muñeco viviente desde su nacimiento hasta la edad de los cinco años. Por sí mismo, es incapaz de tomar, de proporcionarse los elementos necesarios para su vida. Todo hay que dárselo, todo hay que hacérselo a pesar de traer una estrella radiante en la frente, a pesar de todos los atributos con que viene ataviado al mundo.

De ahí la razón de este culto profundamente espiritual que Jesús, Tagore y Montessori han profesado al niño. Ellos le han visto inerme, casi solo, no obstante los millares de seres que le rodean; ellos han querido defenderle y ampararle: Jesús por el candor y la inocencia; Tagore por razones de higiene espiritual y corporal: aire y luz libres en la escuela, pan de vida y verdad dentro de la Naturaleza; María Montessori creando su libertad, su independencia, poniendo a su alcance todo un material científico para que actúe por sus propias fuerzas, por sus naturales impulsos interiores, para que cree y asiente su personalidad sin la intervención impulsiva y humillante de padres y maestros, para que su desarrollo tanto físico como psíquico sea altamente normal y armónico, para que sea, como decía un pensador, el verdadero padre del hombre.

Esta fiesta para Apolo, para el hijo de esta casa, para el niño de todos, y digo de todos, porque los niños, como las estrellas y las flores, nos pertenecen, tiene para mí una alta significación: con ella se ha querido rendir un homenaje a la infancia, se ha querido consagrar con un himno de amor de muchas almas infantiles, el natalicio de otra que hace un año apenas abrió sus ala a la luz.

Que el nombre de este niño sea como un símbolo en el devenir. Que bajo la égida de Apolo y lo auspicios del Naturismo, crezca robusto, recto, libre y limpio, como una llama que se levanta al cielo.

*Luis Felipe Ibarra.*

## EL DESNUDISMO FUENTE DE SALUD Y DE MORAL

Aun no hace dos años que empezamos a leer la revista PENTALFA, y con ella algunas otras obras naturistas; los beneficios alcanzados no son para describir.

Llevaba más de ocho años sufriendo un gran desarreglo digestivo: tan pronto estaba un mes o dos con estreñimiento impertinentísimo, con toda su cohorta de malestar, como sufriendo a continuación una diarrea que me dejaba deshecho.

Las muelas me eran un gran estorbo en la boca por los dolores que temporalmente me producían; la boca muchas veces se me ponía como ulcerosa y la dentadura se me iba a pedazos.

La cabeza tampoco estaba sin sus molestas jaquecas, no aguantándome media hora de lectura; el cuerpo se me momificaba, cansándome pronto y sintiendo fatga opresora al poco de empezar a subir pendientes. Vamos—me decía yo muchas veces—esto se va.

En el mismo o peor estado se hallaba mi mujer y la preocupación por la familia nos inquietaba y daba pesadumbre. Siguiendo la ruta o régimen alimenticio y de vida que llevábamos, no era de esperar otra cosa, porque, además, en los médicos tampoco hallábamos el consejo certero que pudiese enmendar nuestro mal. Lo único bueno que veíamos en ellos eran las muchas pesetas que nos llevaron por las visitas y las que nos hacían emplear en medicinas y potingues.

Nada; el desastre era inminente en el matrimonio y se extendía a los hijos.

¿Cómo se realizó el cambio que hoy celebramos? Por una rara casualidad tuvimos cierto día un rato de charla con un naturista, quien cantó las excelencias del régimen alimenticio bien combinado; expresando el por qué no iba bien una clase de sustancias con otras; por ejemplo: los huevos con la leche, y la leche con la miel; la leche después de as comidas sobre todo siendo verduras o frutas. Para mejor informarme me prestó el libro «El Naturismo en el bolsillo» y una revista PENTALFA.

En aquella ocasión no pude dar por bueno nada de cuanto me decía; aunque sí le manifestaba que algún mérito tendrían las teorías que me mostraba; pero él bien comprendía que lo poco que admitía aun no era más que por complacerle.

Llegó la hora de marcharse nuestro huésped, y nosotros, sin perder tiempo, escribimos a Barcelona pidiendo números de muestra de PENTALFA y catálogo de obras naturistas.

Pronto as tuvimos en nuestro poder y sin más demora empezamos a practicar algo, la combinación de alimentos y a tomar el zumo de un limón



## EL TEMPLO DE NATURA

Humanidad perdida
en la infamia del mal; trágico infierno,
del presente falaz; raza homicida
de Caines sacrílegos; la vida
preñada está en vosotros de rencores
y luchas sin cuartel... y en fiero invierno
deja entrever un cúmulo de horrores.

Mas la victoria santa
no con vosotros estará: vencidos
en lo íntimo os sentís; la monstruosa
mole de vuestra iniquidad se hundía
aquel sereno día
en que, libres de impúdicos vestidos,
se vieron la Belleza victoriosa
y el fraternal Amor, por siempre unidos.

He aquí la imagen de la vida pura:
nada contra ella ha de poder la obscura
hueste de los genízaros del mal;
de su divina desnudez armada,
su aura inocente truncará la espada
que amenace la flor de su ideal.

La llanura feraz mírase en ella,
sintiendo cual prodigio de esplendor,
la mañana estival radiante y bella
al reflejar su cuerpo seductor.

Reviven los perfumes en su seno,
es su sonrisa plácido arrebol
y el verde tallo, de frescura lleno,
palpita entre sus dedos bajo el sol.

Oh dulce hermana cuyos pies adora
la humilde hierba!... Bajo el cielo azul
te ofrece el don de su belleza Flora
que el aire envuelve en vaporoso tul.
Natura en su infinito santuario
pule tus miembros al dorar tu tez
y es la campiña toda un incensario
en torno de tu casta desnudez.

XAVIER VIURA

Barcelona, 4 de agosto de 1933.

## DESNUDISMO ES LUZ!



**El desnudismo es arte, es sentido racial, es fortificación física y espiritual que transforma a los hombres en nautas de la salud y de emociones excelsas!** *(Foto Pentalfa)*

## EN EL PRIMER ANIVERSARIO DEL NATALICIO DE APOLO PEN

*Palabras leídas por su autor en la noche del 22 de julio en la fiesta que los padres de Apolo PEN dedicaron a los niños.*

Tres grandes almas, Jesús, Tagore, María Montessori han predicado en el Mundo el amor al niño.

Jesús lo hacía en silencio, con la mirada dulce y la caricia pura. Tagore en una escuela pletórica de vida, al aire libre, bajo el cielo y el sol; María Montessori en amplias salas de trabajo en donde cada objeto, cada cosa, habla en una lengua de amor al niño.

¿He dicho amor? Sí, amor profundamente espiritual, casi divino, porque divina es la obra que la Naturaleza realiza a cada instante, ya en lo infinitamente pequeño como en lo infinitamente grande.

¿Y un niño, qué és? Es lo inmensamente grande dentro de la humanidad, dentro de la misma creación; es un cosmos en pequeño que tiene latente todos los poderes y atributos de un Dios sobre la Tierra; es en síntesis suma de fuerzas materiales y espirituales encarnadas en él por razones superiores de la vida, por la alta significación que tiene la palabra hombre en nuestra especie.

El niño es aurora, es caricia y ternura dentro del hogar es alegría, movimiento y vida; es amor, amor que quiere cogerlo todo y adivinarlo todo, es asombro como decía Maeterlink ante todas las cosas.

Es también por causa de su propia naturaleza, desvalido, indefenso, casi un muñeco viviente desde su nacimiento hasta la edad de los cinco años. Por sí mismo es incapaz de tomar, de proporcionarse los elementos necesarios para su vida. Todo hay que dárselo, todo hay que hacérselo a pesar de traer una estrella radiante en la frente, a pesar de todos los atributos con que viene dotado al mundo.

De ahí la razón de este culto profundamente espiritual que Jesús, Tasore y Montessori han profesado al niño. Ellos le han visto inerme, casi solo, no obstante los millares de seres que le rodean; ellos han querido defenderle y afirmarle; Jesús por el cariño y la inocencia; Tagore por razones de higiene espiritual y corporal: aire y luz libres en la escuela, pan de vida y verdad dentro de la Naturaleza; María Montessori creando su libertad, su independencia, poniendo a su alcance todo un material científico para que actúe por sus propias fuerzas, por sus naturales impulsos interiores, para que cree y asiente su personalidad sin la intervención impulsiva y humillante de padres y maestros, para que su desarrollo tanto físico como psíquico sea altamente normal y armónico, para que sea, como decía un pensador, el verdadero padre del hombre.

Esta fiesta para Apolo, para el hijo de esta casa, para el niño de todos, y digo de todos, porque los niños, como las estrellas y las flores, nos pertenecen, tiene para mí una alta significación: con ella se ha querido rendir un homenaje a la infancia, se ha querido consagrar con un himno de amor de muchas almas infantiles, el natalicio de otra que hace un año apenas abrió sus als a la luz.

Que el nombre de este niño sea como un símbolo en el devenir. Que bajo la égida de Apolo y lo sauspicios del Naturismo, crezca robusto, recto, libre y limpio, como una llama que se levanta al cielo.

*Luis Felipe Ibarra.*

## EL DESNUDISMO FUENTE DE SALUD Y DE MORAL

Aun no hace dos años que empezamos a leer la revista PENTALFA, y con ella algunas otras obras naturistas; los beneficios alcanzados no son para describir.

Llevaba más de ocho años sufriendo un gran desarreglo digestivo: tan pronto estaba un mes o dos con estreñimiento impertinentísimo, con toda su cohorta de malestar, como sufriendo a continuación una diarrea que me dejaba deshecho.

Las muelas me eran un gran estorbo en la boca por los dolores que temporalmente me producían; la boca muchas veces se me ponía como ulcerosa y la dentadura se me iba a pedazos.

La cabeza tampoco estaba sin sus molestas jaquecas, no aguantándome media hora de lectura; el cuerpo se me momificaba, cansándome pronto y sintiendo fatgia opresora al poco de empezar a subir pendientes. Vamos—me decía yo muchas veces—esto se va.

En el mismo o peor estado se hallaba mi mujer y la preccupación por la familia nos inquietaba y daba pesadumbre. Siguiendo la ruta o régimen alimenticio y de vida que llevábamos, no era de esperar otra cosa, porque, además, en los médicos tampoco hallábamos el consejo certero que pudiese enmendar nuestro mal. Lo único bueno que veíamos en ellos eran las muchas pesetas que nos llevaron por las visitas y las que nos hacían emplear en medicinas y potingues.

Nada; el desastre era inminente en el matrimonio y se extendía a los hijos.

¿Cómo se realizó el cambio que hoy celebramos? Por una rara casualidad tuvimos cierto día un rato de charla con un naturista, quien cantó las excelencias del régimen alimenticio bien combinado; expresando el por qué no iba bien una clase de sustancias con otras; por ejemplo: los huevos con la leche, y la leche con la miel: la leche después de as comidas sobre todo siendo verduras o frutas. Para mejor informarme me prestó el libro «El Naturismo en el bolsillo» y una revista PENTALFA.

En aquella ocasión no pude dar por bueno nada de cuanto me decía; aunque sí le manifestaba que algún mérito tendrían las teorías que me mostraba; pero él bien comprendía que lo poco que admitía aun no era más que por complacerle.

Llegó la hora de marcharse nuestro huésped, y nosotros, sin perder tiempo, escribimos a Barcelona pidiendo números de muestra de PENTALFA y catálogo de obras naturistas.

Pronto as tuvimos en nuestro poder y sin más demora empezamos a practicar algo, la combinación de alimentos y a tomar el zumo de un limón

todas las mañanas, dos horas antes del desayuno.

Antes de los dos días notamos el cuerpo más desembarazado de las toxinas y más ligero. A los ocho días la ventaja era muy notoria: el estreñimiento aflojaba y no sentíamos dolores. Al mes nuestro organismo ya estaba libre de los dolores y molestias de antes y en los de casa la satisfacción era sumamente viva; así seguimos mejorando, no volviendo a padecer dolor de muelas, ni de cabeza, ni estreñimiento, ni diarreas y el pelo, que antes nos caía con una celeridad alarmante, volvió a fortalecerse y ponerse de buen color. Nos hemos salvado: así exclamamos con alguna frecuencia mi esposa y yo.

Completando la obra de régimen alimenticio sistema naturista, hace medio año empezamos a practicar algo el nudismo en casa. Los primeros días nos parecía como un algo desfachatado, de relajamiento... no podíamos ver los cuerpos sin que un arrobamiento de intensa curiosidad nos llamase a mirar las partes genitales y nos provocasse el intento de la caricia... Pero fueron pocos días los que tuvimos que forzar la reflexión juiciosa para vencer la tentación y la curiosidad.

Nuestras prácticas de gimnasia estando desnudos al levantarnos y las respiraciones profundas fueron las que acabaron de regenerar nuestro cuerpo, dándole la agilidad que tenían hace veinte años, el color a la piel como cuando eran de veinticinco siendo ahora de cincuenta. Nuestro cerebro, que siempre sufría recargos de pensamientos eróticos apenas veíamos algo aparente o aproximación a lo genital, ahora está tan tranquilo como si tales cosas no existieran. Hoy vemos una figura desnuda y tanto nos da como verla vestida; vemos un desnudo y como si viéramos una estatua marmórea. Sólo admiramos la escultura, lo sano que representa la piel y la expresión vigorosa de robustez y agilidad que la contextura corpórea da a entender. El pensamiento de liviandad desapareció, quedándonos más sinceridad en el afecto; más acendrado compañerismo; más intimidad en el cariño; vamos, sentimos la verdadera undad espiritual y corporal que nos proporciona vivir dichosamente.

Así que, si el régimen alimenticio naturista nos restauró la salud perdida, el nudismo nos regeneró el espíritu, terminando la obsesión sexualista que en más o menos intensidad padecíamos.

Para nosotros el nudismo no puede ser más moral en el orden de la sexualidad, piedra de toque en la vida humana; con él la salud del cuerpo se regenera y fortalece y da la sensación del verdadero disfrute de los elementos naturales que dan y sostienen la vida; con él el espíritu adquiere un carácter de estoica continencia que serena el juicio apartando el mal pensamiento y formando llaneza y respetuosidad natural.

AVELINNT MEDEZNEN
Profesor de enseñanza primaria

Austurias, 28, julio 1933.

# José Mojica y el Desnudismo

El mundo, juntamente con todos sus habitantes, va sufriendo evoluciones sumamente rápidas, que, por lo general, pasan casi siempre desapercibidas para la generalidad de la humanidad, que cuando viene a darse cuenta, está rodeada por completo de las nuevas costumbres y las nuevas tendencias. De todas esas evoluciones, las que más raíces han echado en el ánimo de los pueblos son dos: El Comunismo y el Nudismo.

Del primero no quiero ni hablar, pues no sólo me está prohibida tal cosa, sino que no es ese mi deseo. Me queda, pues, el Nudismo, la más maravillosa de las realizaciones humanas llevada a cabo en plena civilización. El Nudismo, como su nombre lo indica, es algo que tiende a ponernos más en comunión con la madre Naturaleza... el Nudismo, quiere implantar en el orbe entero, la más estricta moralidad, por medio exclusivo del desnudo humano, sin distinción de sexos y razas... Todos se han de juntar para laborar por la verdadera moral que limpie de pecado, al hombre y a la mujer... al niño y al viejo...

El Nudismo, como todo lo que se estudia a fondo, esconde grandes enseñanzas para todos... de llevarse a cabo su realización, el mundo podría ocupar un lugar menos material que el que ocupa, pero sin embargo, mucho más moral que el de la actualidad. No existiendo esas barreras pecaminosas que se llaman «vestiduras»; aboliéndose por necesidad toda clase de prejuicios de esa fuente venenosa que tanto atrae, y que se llama «agotamiento».

Con esa velocidad característica en todo lo que se lanza sin vacilación, esta tendencia primitiva ha recorrido los rincones más viejos y retirados de la tierra... y es lógico que habiendo encontrado alojamiento en esos lugares muchas veces dejados de la mano de Dios, haya sentado sus reales en los Centros de más movimiento y de más mundialidad.

Y todos sabemos que Hollywood, el Paraíso casi terrenal de la edad contemporánea, acoge cuanto de novedoso se presenta a él... sin los artistas que van y vienen, brillando unas veces, y otras cayendo en las sombras del olvido, esta ciudad maravillosa no sería nada... por eso es que Hollywood hace lo que sus habitantes quieran, sin poner la más mínima objección...

Los habitantes de la colonia Hollywoodense, son, en su mayoría, artistas, de esos artistas que saben todo lo malo y lo bueno que se puede recibir en esta vida... de esos artistas a quienes ya no se les puede enseñar nada.

Por eso está de más el repetirles, que fueron los de idea más avanzada en Hollywood, los primeros en aplaudir y en seguir las nuevas tendencias del desnudo total.

Artistas tan conocidos como Ramón Novarro. Mae Murray, Lolita del Río y George Wallsh, han luchado, afanosamente contra sus voluntades, para poder mostrarse ante el público que tanto les admira, como Dios los envió al mundo; pero ha vencido en ellos el temor al prójimo, y se han guardado de dar libre expansión a este inocente deseo.

Sin embargo, existe un joven mexicano, quien dando sólo libertad a sus ideas, se ha lanzado de lleno en el Nudismo, siendo el tema obligado, con tal motivo, de cuantos periódicos y revistas tratan del asunto:

Dejemos ahora que sea el propio intérprete de «El rey de los gitanos», quien enumere lo bueno que encuentra en el Nudismo. Dice así Mojica: «Mi casa solariega está situada en lo más salvaje del Cañón de Santa Mónica, en California, y donde tengo inmensos terrenos exclusivamente de mi propiedad. Un río cristalino y puro los atraviesa, de parte a parte, y los campos son tan extensos, que no bastaría una semana para recorrerlos todos concienzudamente.

Yo me levanto diariamente a las 5 de la mañana, cuando el sol aun no da señales de salir. Completamente desnudo me lanzo de la cama, y corro fuera de la casa dando saltos y cabriolas, y procurando mantener todos los músculos en constante movimiento. De las cinco a las seis, estoy dando carreras y trepando a los árboles, saltando troncos caídos por los años. Apenas noto que son las seis, me deslizo entre las aguas del manso río, en la llanura de atrás del Cañón, donde recibo una deliciosa sensación de bienestar en todo el cuerpo... Cuando calculo que todos mis poros se han empapado lo necesario, salgo del río, tendiéndome sobre la verde encespada, y en espera del sol que a esa hora ya comienza a delinear débilmente sus rayos... y creo que no hay en el mundo placer más exquisito y más completo, que éste de secarse con los primeros albores. Es algo mágico que lo invade a uno, y lo hace desear el quedarse muerto en esa forma...»

«¿Cómo puede ser—sigue comentando Mojica—que existen personas que en lugar de preferir quedarse desnudos, ansíen antes emburujarse en las absurdas vestiduras con que el mundo quiere encubrir sus defectos? Yo jamás me acostumbraría a tal cosa, vistiéndome solamente cuando voy a los estudios y, por las noches, a la ópera. Sé que canto bien, sin embargo, cuando estoy desnudo y me siento dueño de todos mis movimientos, es cuando puedo expresarme mejor y con más sentimiento. Por eso es que a mi casa llegan escasos visitantes, porque todos los que me conocen, saben que yo en mis propiedades, anda como anduvieron mis primitivos antecesores...»

¿Tendrá razón José Mojica? ¿Podrá el Nudismo alguna vez regenerarnos, usando el mismo medio que nos mata ahora lentamente? Yo creo que sólo el tiempo hablará... el tiempo, que es el único espectador que todo lo ve y que todo lo puede narrar como en realidad ocurre.

PIERRE DE LA CHANDEE

Habana, 1.° de junio de 1933.

# NOTICIAS Y COMENTARIOS

## ERRATA IMPORTANTE

En el artículo *La dignidad del Desnudismo,* original de nuestro compañero Xavier Viura, publicado en nuestro número anterior, allí donde se lee «la Secta de los *Dahines*», debe leerse «la Secta de los *Jahines*».

### *A la señora doña H. M. de Paris*

Aquí, en Barcelona, hay varias pensiones que le servirán la comida observando las compatibilidades. En sitio céntrico, hermosa habitación, comida excelente y baño, todo comprendido, de 10 a 12 pesetas diarias.

### *Al señor M. G., de Madrid*

Rogamos a usted nos dé más detalles. Lo que usted desea le costará de 15 a 20 pesetas diarias. Olvidó poner la dirección de la que hace referencia. Los dos libros valen 110 pesetas. Recibimos el giro de 54 pesetas.

### *A la señora M. LL., de Zaragoza*

Yo hice ejercicio durante todo el embarazo; claro está que adaptándome a la evolución del mismo. En la Revista número 138, del año pasado, escribí un pequeño artículo sobre el particular. Al medio día puede tomar un puré espeso de patata al que se añade yema de huevo y mantequilla; se mezcla y se trabaja bien con el tenedor para que el puré quede muy fino. Por cada medio kilo de patatas, una yema de huevo y unos 200 gramos (una cucharada) de mantequilla. Coma este puré conjuntamente con unas tajadas de melón y dos o tres pedacitos de piña. Si pudiera comer la piña fresca mucho mejor; pero si, como dice, no le salen buenas, es preferible comerlas de conserva. Pronto le enviaré lo demás, bien detallado, para un mes.

### *Manuel Rodríguez, de Manzanares*

Ha pasado días en nuestra casa durante la fiesta de Apolo Pen y las fiestas de San Jaime, quedando gratamente impresionado de nuestro movimiento Naturo-Desnudista, y nosotros agradecemos sus finas atenciones. Convencido Naturo-Desnudista desde hace varios años, a pesar de su avanzada edad, no decae en su ánimo, siempre jovial y optitimista, en fundar un grupo Naturo-Desnudista en Manzanares el que tanta falta hace, por carecer sus habitantes, de la tan apreciada salud integral.

No dudamos que sus estudios de abogacía, su despierta inteligencia y su bondadoso corazón, unido a la gran fuerza de voluntad que posee nuestro estimado propagandista, sean la suficiente fuerza para levantar en Manzanares una antorcha, un faro de potente luz y alumbrar a los que siguen el artificioso y pesado camino de la ignorancia y el negro obscurantismo.

Amigo Rodríguez, la frente siempre en alto y ¡adelante! ¡Animo y adelante siempre con la trofología y el Desnudismo!

### *Jaime Sirerol, de Mahón*

Para las fiestas de Apolo Pen y San Jaime, tuvimos el honor de tener unos días entre nosotros al amigo Sirerol, conocido naturista de Mahón y editor de las obras Naturistas del doctor Alfonso, quedando también gratamente impresionado por nuestra forma elevada y recta de entender y practicar el Naturo-Desnudismo.

Estuvo entre nosotros 13 días, aprovechándolos para tomar los baños de sol en nuestro solarium de la calle Alcoy y en el Parthenon; 13 días que pasaron fugaces.

Como ya hemos dicho en otras ocasiones Mahón es una ciudad muy preparada para el Naturismo y por lo tanto, del Desnudismo, por no tener, como otros pueblos, tantos prejuicios de dogmas y de supersticiones médico-religiosas. El amigo Sirerol, con ayuda de la juventud naturista Mahonesa, que tanto abunda junto con otros buenos y venerables naturistas, debería fundar una Sociedad y Colonia Naturo-Desnudista en una isla de las que rodean Menorca y desde allí invitar a todos los Naturo-Desnudistas del mundo a una estancia fraternal.

### *Onofre Llopis, de Mahón*

Este simpático e inteligente joven así como convencido Naturo-Desnudista, ha pasado «un mes entre desnudistas» del Parthenon y en la calle Alcoy, habiéndole agradado demasiado los Naturo-Desnudistas y las naturistas de Barcelona. De sólo ocho días que pensaba pasa, entre nosotros, su entusiasmo y enamoramiento por nuestros seres y nuestras cosas hicieron que se estuviese un mes. El maestro ons le aseguró sería un gran cantante por su bien timbra voz.

Le alentamos para que con su fuerza de voluntad y su inteligencia trate de crear fuerzas para la fundación de la primera Colonia Naturo-Desnudista de España.

Algunos amigos de Barcelona han prometido a los naturistas de Mahón hacerles una visita en la primera semana de septiembre, para visitar las calas menorquinas que dan realce a la isla blanca.

¡Animo y adelante siempre con la Trofología y el Desnudismo bien entendido, como medio de regeneación y superación humana! Los fuertes y los sabios son los que vencen.

EL DIA 6 DE AGOSTO EN EL PARTHENON

Fué un día grato y memorable para los Naturo-Desnudistas, como igualmente lo fueron los tres días que pasamos en plena naturaleza en la diada de San Jaime en el mes de julio, en la que tuvimos huéspedes desnudistas del extranjero. El día 6 de agosto tuvo el Parthenón una gran concurrencia y desarrollóse un bonito programa. Por la mañana, al llegar, gimnasia respiratoria, ducha y desayuno de frutas debajo de los pinos. Fotografías en sus diversos aspectos. Excursión a la playa sacando también variadas fotografías. Regreso por entre la pineda de Gavá y comida de sandía, melocotones, ciruelas, queso y pan Dextrín. Descanso. Juegos atléticos. Conferencias naturo-desnudistas y al final juegos familiares de ambos sexos. Ducha y regreso a Barcelona.

PROXIMAS DIADAS EN EL PARTHENON

Los domingos, como de costumbre, iremos a nuestro campo debidamente cercado y con agua fresca en el interior que denominamos Parthenon, en Gavá. Los días 20 de agosto y 27, como el domingo día 3 de septiembre.

Se vuelve a avisar a todos nuestros lectores que para entrar en el Parthenón se debe hacer sin ropas, para ambos sexos, y no se permite la entrada a nadie si no es socio. Tomen buena nota!

NATURO-DESNUDISMO A CUBA

*M. Walpote, de la Habana.*—Recibimos su grata carta, los periódicos, revistas y hojas de propaganda Libreculturista. Gracias. Miramos de aprovechar algo. Mandamos propaganda de «Pentalfa» a todas las direcciones que usted se dignó enviarnos. Todo lo que encuentre a su vista y cree usted que pueda tener alguna utilidad para nosotros, mándela, como igualmente trate de buscarnos personas altruístas que nos ayuden económicamente, porque estamos sosteniendo una gran batalla contra los enemigos del culto a Natura. Le publicamos su foto donde está con Canetti y otros amigos, por tratarse de los primeros desnudistas de la Habana, pero, en adelante, las fotos que nos mande, trate sea completamente desnudista, pues no publicamos semi-desnudistas. Somos o no somos! Para su suscripción debe enviar 4'50 más porque por el dólar que usted mandó sólo en el cambio nos dieron 8'50.

Animo y adelante con la trofología y el desnudismo!

LA FIESTA NATURISTA DE APOLO PEN, DEDICADA A LOS NIÑOS

Tal como oportunamente habíamos anunciado, efectuóse en el local de PENTALFA la fiesta naturista dedicada a los niños por los padres de Apolo Pen, para conmemorar el primer aniversario del nacimiento de su primogénito.

El pasado día 22 de julio por la noche comenzaron a congregarse numerosas familias con sus niños, a quienes se les sirvió, después de la primera parte, que consistió en varias danzas clásicas de conjunto e individuales, acompañadas al piano por la profesora Rita Ribas, debajo de los árboles y en una larga mesa adornada con flores, sandías, pastelitos de miel y nata y jugo de naranja.

Antonio Pujol explica el origen del ballet popular «L'hereu Riera», ejecutado por su hermanita Montserrat, una pequeña y monísima artista, la que es una promesa para el porvenir por su delicado gusto artístico, por la exactitud maravillosa con que sigue el ritmo de la música, y por su flexibilidad muscular. Interpretó además dos danzas clásicas griegas, siendo felicitadísima.

La preciosa muñequita rubia Florita, con aires y «poses» de consumada rapsoda, nos recita «Tertulia cursi», con la que da una nota humorística a la fiesta. Luego los tristes acordes de un nocturno de Chopín surge de entre el follaje la bella niña y baila, baila con apasionamiento.

El romanticismo de que está impregnada la música del divino maestro polonés se ha posesionado del alma de la diminuta bailarina; lo revelan sus gestos. Su grácil cuerpecito se desplaza en movimientos finos y elegantes. Su trabajo se ve compensado con un caudal de sonrisas de los niños y agasajos de los mayores.

La segunda parte fué llenada por adultos. Aurelia Plá dedicó unos versos a Apolo Pen. Ramona Perera recitó décimas argentinas. Luis Felipe Ibarra habló de la educación de los niños, citando a Jesús, a Tagore y a María Montessori como padres espirituales de la infancia. Xavier Viura trató del criterio filosófico y moral que encierra el Desnudismo moderno, exhortando a todos a no temer al hombres desnudo, porque éste es un hombre más normal y más sano de cuerpo y espíritu. El eminente maestro Juli Pons y la distinguida compositora Genoveva Puig, con su selecto y depurado arte catequizaron nuevas simpatías en la ejecución de sus obras de canto y música.

Finalmente, el profesor N. Capo agradeció la colaboración a los artistas y a las familias por la asistencia al acto, ya que con ello todos contribuyen a la gran obra de divulgación cultural naturista y, al mismo tiempo, de regeneración humana. Hizo resaltar que a los niños hay que inculcarles la idea del arte, de la danza, de la música, el contacto con los elementos dóciles de la Natura y no entretenerlos con juguetes de guerra, porque eso engendra la brutalidad y la matanza!!!

La nueva generación infantil será educada en el Naturismo y en el Desnudismo. Vivirá la vida mejor que nunca, porque con nuestras prácticas de vida natural sentirá bullir en sus entrañas el cálido vibrar de la vida y la amará más intensamente. Así es como deseará la paz perpetua!! La paz que comienza en el estómago y en la conciencia, sabiendo que: No matar, es la suprema y única ley de la vida!!!

## SECCIÓN DEMANDAS:

**(Por cada noticia como las siguientes, han de abonar 4 pesetas nuestros anunciantes)**

VENDEDORES DE PERIODICOS PARA VOCEAR «PENTALFA»

Se necesita en esta Administración de «Pentalfa» varios vendedores de periódicos para vocear «Pentalfa» por las playas de Barcelona y sus alrededores como única publicación Naturo-Desnudista Verdad. Se necesita también vendedor de libros de Baños de Sol y Vegetarismo. Asunto serio. Se dará sueldo y comisión.

CORREDOR DE ANUNCIOS

Se necesita un corredor de anuncios de «Pentalfa» con sueldo y comisión. Queremos persona seria.

ENFERMERA PARA SANATORIO NATURISTA

Se ofrece señorita vegetariana que acaba de recibirse con título de la Generalidad. Informes en Redacción «Pentalfa», Pelayo, 60, 3.º

MATRIMONIO CULTO

ella mexicana y él madrileño, ambos jóvenes naturistas, desean cambiar residencia a las Islas Baleares o Canarias. Pero antes desearía él cruzar correspondencia con isleño capaz de orientarle sobre forma de subvenir a sus necesidades con algún empleo, trabajo, etc. Escribid a Jesús Barbosa. Narváez, 72 ático 2, Madrid.

SE NECESITA SIRVIENTA VEGETARIANA

Se le dejará libre los domingos para practicar la Libreculturа corporal y se pagará buen sueldo. Razón en Redacción «Pentalfa».

SE NECESITA UN POETA

Que sepa cantar las excelencias científicas y Morales del Naturo-Desnudismo y para dar a conocer al mundo el mensaje Libreculturista. Se pagará con libros de Naturismo. Razón: Redacción «Pentalfa».


**Lo que contiene "HIGIENE DEL MATRIMONIO" del Dr. Rosch.**

*De tamaño grande, 50 páginas, 16 láminas y los siguientes títulos: La Mujer, madre de la humanidad y mártir del hombre.—Meditación ante el bosque.—Ejemplos prácticos.—La Poesia de la madre.—Para ti y para todos.—Dos palabras.—Introducción.—Las enfermedades crónicas y las llamadas enfermedades nerviosas de las mujeres.—Varios casos de errores de los conceptos en los abusos sexuales tenidos como usos. Sus terribles peligros.—Apéndice.—En torno al Nudismo y al Sexualismo.—Alas Alas Alas.—Filosofía del Nudismo.—El culto al Desnudo.—El origen del Naturismo y del Nudismo (foto de Gustavo Nagel).—El Desnudo no es inmoral. ¡¡Importantisimo!! No debe faltar a ningún lector de* PENTALFA *y su precio es de 2 pesetas ejemplar. Es lo mejor que se ha escrito hasta la fecha sobre higiene sexual.*





**Higiene del Matrimonio**

del Dr. ROSCH

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

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

**Comedor Vegetariano Trofológico** PELAYO, 60, 3.º

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

**Disponible**

No deje de enriquecer su biblioteca con la Colección de "PENTALFA" Desnudista 1931-1932

**¿Quiere Vd. tomar baños de sol en Barcelona?**

**Acuda al Solarium de la calle Alcoy, 2 y 10**

TELEFONO 79771

ALIMENTO COMPLETO :: SALUD PERFECTA

**Productos Lácteos "AGIL"**

**Fabricante de salud, con su**

**Yoghourt AGIL** el único agradable al paladar

**Kefir AGIL** Supremo Reconstituyente

**Leche digestible AGIL** (VITAMINADA) para enfermos del estómago, personas débiles y raquíticas

**0'75 pesetas**

**Yoghourt Vitaminado AGIL** Fabricación patentada con el n.º 127.161. Especial para anémicos y para el desarrollo de las criaturas. **1'00 peseta.**

Servicio esmerado a domicilio. Pida Vd. un librito explicativo a

**Valencia, 593 - BARCELONA - Teléfono 53561**

**PAN DEXTRINIZADO**

**BLANCO E INTEGRAL**

HORNO DE MONTSERRAT

— DE —

MELITÓN BOTINES

**Especialidad en Pan Dextrinizado con harina Integral superior, a 1'15 el kilo**

Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes)

Teléfono 30046

BARCELONA

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

**SEÑORITA!** Quiere V. ser Libreculturista? hágase socia de «Pentalfa, S. N.» pagando solamente 2 pesetas al mes.

**SEÑORA!** Quiere V. el verdadero Desnudismo científico y moral? Hágase socia de «Pentalfa, S. N.»

**JOVEN!** Quiere V. pertenecer a las avanzadas de la Cultura sexual, donde no existe el prejuicio de los sexos? Ingrese en «Pentalfa, S. N.» hoy mismo.

# "El Naturismo en el bolsillo"

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

**Por el profesor N. CAPO**

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

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

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

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

**Lección tercera**
Orientación individual.

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

**Lección quinta**
Consejos varios referentes a los agentes físicos.

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

**Lección séptima**
Masticación, insalivación y selección de los alimentos.

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

**Lección novena**
Las incompatibilidades químicas alimenticias.

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

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

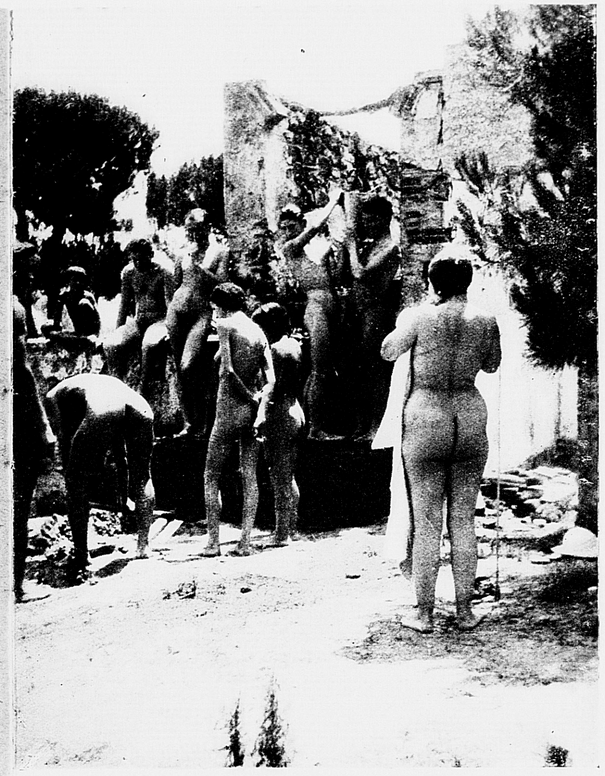
**Lección duodécima** (Cuarta parte)
La salud perfecta.
A los hidrémicos.

---

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

## Más de 300 páginas de texto

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

**Después de un baño de sol un cubo grande de agua es tan agradable como comerse una fresca sandía**

**Sol, barro, aire y agua, elementos vitales del hombre, que embellezen el cuerpo y el alma.**

En primero de Septiembre:

*Pida y lea Vd. nuestro suplemento. N.° 2 con 16 páginas de fotos:*

**20 céntimos**

## VENID A MI

*Dedicada a los naturistas de Barcelona.*

ACUDID HERMANOS: NATURA NOS LLAMA.
DE SU VOZ ESCUCHAD EL ACENTO
EN LA BRISA SUAVE DEL VIENTO
Y EN LAS AGUAS INQUIETAS DEL MAR.

Ya los trinos de mil pajarillos
nos anuncian que viene la aurora;
atended, que la alondra canora
nos reclama con dulce cantar.

Y admiremos del Sol la grandeza,
que es tesoro de inmensos valores,
pues da aliento vital a las flores
y a los hombres luz, vida y calor.

Y dejemos por unos momentos,
la ciudad con sus aires impuros
y busquemos ambientes tan puros
como el campo y la playa nos dan.

Desechad todos esos harapos
que os imponen prejuicios sociales
y dejad vuestros cuerpos mortales
al contacto del aire y del sol...

Y será en el transcurso del tiempo
esta raza que fué siempre fuerte,
y hoy buscando en los vicios la muerte,
lentamente se va agonizar...

Como aquellas de Esparta y Atenas,
que formaran Platones y Homeros.
Como fueron los hombres primeros
de cuerpos de atletas y almas de cristal.

ACUDID HERMANOS: NATURA NOS LLAMA.
DE SU VOZ ESCUCHAD EL ACENTO
EN LA BRISA SUAVE DEL VIENTO
Y EN LAS AGUAS INQUIETAS DEL MAR.

ANTONIO MEGIAS

Murcia, 1933.

## El semi-desnudismo en la Habana



**Estamos convencidos que estos buenos amigos naturistas y las simpáticas damas, del semi-desnudismo pasarán a la libre cultura integral. Tan valientes que son los cubanos para el sol, no creemos se queden atrás en esta cruzada de veneración al astro rey.**

**(El más corpulento es el propagandista Canetti y el de su izquierda el convencido desnudista M. Walpole.)**

## BAJO EL SOL DE AGOSTO EN EL PARTHENÓN



**Vista parcial del Parthenón, donde hombres y mujeres en completo adanismo racional, ensayan el deporte de los uruguayos.**