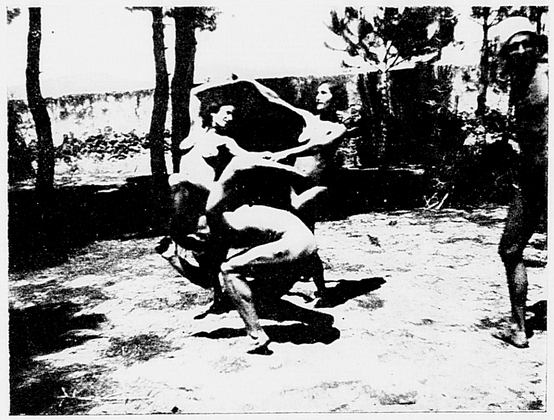
DANZANDO EN EL PARTHENON



Mes de Abril.

En el silencio del alba los pinos y las siluetas humanas forman un conjunto poético.

Avisamos a nuestros amigos que estamos preparando una importante plática para la fiesta del equinoccio de otoño en el Parthenón.

Lea los números próximos de **PENTALFA**

Haga Vd. propaganda naturista a sus amigos por medio de PENTALFA. Pídanos un paquete de PENTALFA números atrasados, y se los enviaremos contra reembolso. Estos pedidos hágalos a la Calle Pelayo, 60, 3.°, a nombre de PENTALFA. A vuelta de correo tendrá Vd. todas las revistas que quiera en su casa. Para dar facilidades para esta clase de propaganda entre amigos, damos los números a 0,20 cada uno. ¡Sea Vd. activo! ¡No pierda la gran oportunidad!

DANZA RITMICA A ORILLAS DEL RIO



Instantánea de nuestro fotógrafo, F. Tarragó, en la Fiesta de la Primavera, el 14 de Mayo, organizada por la Sociedad Naturista de Barcelona, en el Río Llobregat de S. Feliu (Barna.)

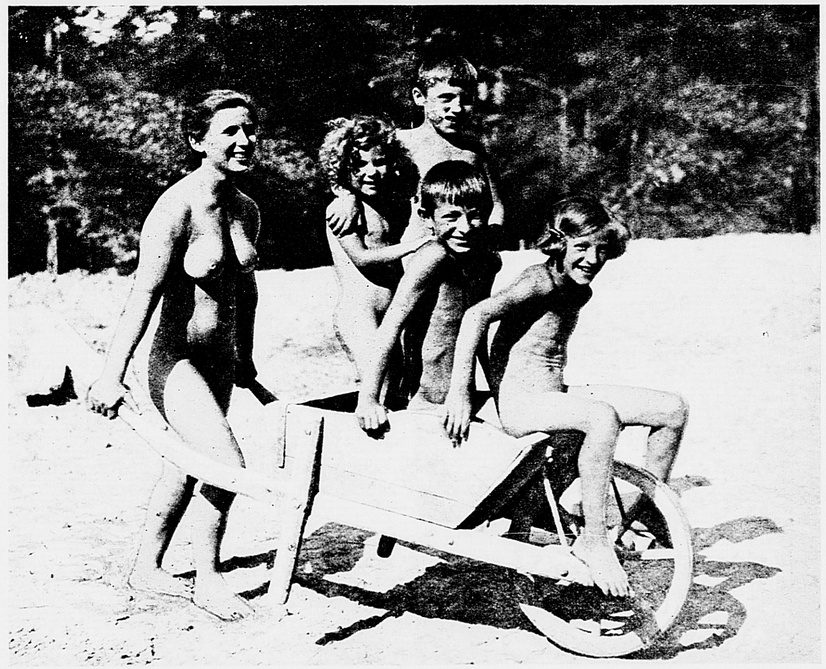
PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N.° 88328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

El anuncio de una nueva Era



Lectora o lector, quien quiera que seas, que contemplas en este momento esa fotografía de nuestra portada; si no formas parte de la banda siniestra de intelectuales degradados, viejos de alma y de cuerpo, que profanan las letras intentando hacer PARADOJAS contra el desnudismo, desde las páginas de NOTICIARIOS mercantilistas; si no eres uno de estos seminaristas vergonzantes, marcados por el estigma de la hiel y del veneno que destilan sus propias plumas; te sentirás penetrado de una inefable y respetuosa emoción ante este idilio de maternal encanto. Nada hay comparable a la angelical sonrisa de estos niños y a la alegre dignidad de esta dama desnudista. Y en estos tiempos en que la más infame brutalidad hace un sacrilegio de lo que debería ser verdadera cultura física, te sentirás poseído de firme esperanza y exclamarás con nosotros. "¡Salve al alba redentora de un nuevo mundo que nace!"

X. V.

Haga Vd. propaganda naturista a sus amigos por medio de PENTALFA. Pídanos un paquete de PENTALFA números atrasados, y se los enviaremos contra reembolso. Estos pedidos hágalos a la Calle Pelayo, 60, 3.°, a nombre de PENTALFA. A vuelta de correo tendrá Vd. todas las revistas que quiera en su casa. Para dar facilidades para esta clase de propaganda entre amigos, damos los números a 0,20 cada uno. ¡Sea Vd. activo! ¡No pierda la gran oportunidad!

Barcelona, 15 Julio 1933 **Número 173** PRECIO: 50 céntimos

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 :-: Adquiérala!

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.		Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00	«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo.	1'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50	«Trofoterapia Individual», prof. N. Capo	1'00
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas.	0'75	«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50	«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
La misma obra en rústica	3'00	«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo.	0'60
«Eugenesia», prof. R. C. Rey.	1'00	«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00	«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932.	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00	«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'30
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00	«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00	«Pentalfa» encuadernada todo el año 1926	10'00
La misma obra encuadernada.	2'00	Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
«La Catarralización Dietética», por Rikli	0'50	Año 1929 completo, encuadernado	10'00
«La influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50	Medio año 1930	5'00
		«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

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

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

Pan integral. Harina de trigo dextrinizada. Café Malta «Falp». Sal de régimen. Harina de Malta «Falp» para corregir las indigestiones. Miel de Romero. Tamarindo. Se sirve a domicilio

CENTRO DIETÉTICO "FALP"

Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 75555

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 Bruch) **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 70771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR: Profesor: N. CAPO Pelayo, 60, 3.º 15 JULIO 1933

LICURGO Y EL DESNUDISMO

«...Mientras los indostánicos consideraban la vida como una expiación fatal, los griegos, influenciados por Licurgo, la amaban cada vez más y con respeto supremo...»

Licurgo en la actualidad sería desnudista,

La Humanidad lucha para alcanzar su desiderátum, y este anhelo, esta inquietud constante está, más que en otros, representado en la juventud.

¿Qué quiere decir juventud? Juventud quiere decir fuerza sexual, y esta fuerza sexual no es ni más ni menos que la energía vital distribuída en todas las glándulas y centros nerviosos de nuestro cuerpo por las sensaciones armónicas de las vibraciones exactas y justas de las leyes naturales. La juventud o la fuerza sexual no la hacen los años. Hay muchos casos de personas de ambos sexos, que con todo y tener una edad avanzada, son, sin embargo, más optimistas y dinámicos que muchos jóvenes de 18 a 25 años. ¿Qué indica eso? Nos indica que en aquéllos, debido a una herencia de plasma constitucional de buena calidad, se mantienen los órganos sin desgaste; mientras que en los de 25 años el cuerpo está desgastado, enfermo y desentonizado con un lamentable cuadro de depuración de familia y de raza.

El principal factor está aquí en la MASTURBACION. El hombre y la mujer que se masturban, jóvenes o viejos, consumen su líquido vital, su suero especial, el esperma y los óvulos, y dejan al cuerpo sin magnetos de electricidad, sin pilas acumuladoras de energía, sin magnetismo vital que acompaña a la sangre que riega nuestras vísceras internas; dilapida esta unión psicológica, relaja los centros nerviosos, descomponiendo y debilitando así la tonificación y el entonamiento del principal órgano de nuestro sér en sí, el más fundamental de todos: el Don de la VOLUNTAD. Voluntad y masturbación son antitéticos, son dos terribles enemigos. ¡Ni fuerzas humanas ni fuerzas divinas podrán jamás reconciliarlos, en los siglos de los siglos! Quizás sin darse cuenta, todo el mundo se masturba: el niño con sus manos; la joven en sus pecadores roces; los adultos con los llamados goces del amor; los viejos con sus recuerdos eróticos.

La madre Naturaleza, nuestra genuina creadora y conservadora de la vida, no hay nada que abomine y deteste tanto como la asquerosa práctica de la masturbación. Entendido que masturbación no es solamente lo que se entiende corrientemente por ese vicio secreto de los escolares manoseándose precipitadamente el pene, sino todo acto interno o externo, todo pensamiento o emoción que produzca una secreción y dilatación de líquido fabricado en todo el sistema sexual o «centros de juventud», como le llaman los vitalistas, habiendo o no polución externa; es decir, que masturbación puede definirse con propiedad y en el sentido trascendental de la palabra, como todo acto o vibración que sea anormal, ilícito para las leyes biológicas; o sensaciones buscadas artificialmente por pura idea de goce y frenesí material y grosero. Y para esto se emplean los siguientes excitantes de la falsa civilización: 1.º, lecturas pornográficas; 2.º, música ramplona que sólo repercute en los centros sexuales; 3.º, alimentos de carnes, mariscos, ostras, vinos y especias; 4.º, incompatibilidades químicas de alimentos y de bebidas entre sí; 5.º, afeites, aguas alcoholizadas, perfumes, pomadas y polvos venenosos, que con sólo su olor excitan las glándulas sexuales; 6.º, el absurdo y falso concepto de que debemos demostrar nuestra virilidad por medio de las eyaculaciones de semen. Todo eso es masturbación. La masturbación, falsas y antibiológicas sensaciones consumidas en nuestros cuerpos, es la actual culpable de la degeneración de la Raza!!!

Licurgo, como los desnudistas, detestaba legislativa y prácticamente a la masturbación, encarcelando a los viciosos. Licurgo fué un filósofo y un sabio de Esparta que quiso hacer de su Raza una familia sana y fuerte; por eso Licurgo fué el primero que legisló sobre higiene de alcoba, higiene privada. No permitía que ninguno de sus súbditos fuera vicioso y enfermo, y para evitar la enfermedad y la degeneración, quería antes evitar el vicio, porque el vicio trae ese estado anormal que llamamos enfermedad, estado patológico o degeneración. A tal extremo llegaba el celo de Licurgo por su Raza, que hizo una ley para expulsar de Esparta a todos los extranjeros viciosos, estableciendo en un completo aislamiento al país para que no se contaminasen sus habitantes. Licurgo, que vivió en el siglo IX antes de la era Cristiana, fué el campeón — inigualado hasta la fecha — de la gran obra seleccionadora de familias y ejemplares de individuos para mantener siempre la Raza dórica fuerte, y fué su obra la obra de un gran patriota. Su Raza fué fuerte, invencible, sana, poderosa, noble y pura. En la actualidad, cuando queremos referirnos a hombres fuertes y sanos, decimos: «un hombre fuerte como un espartano». Las madres espartanas son muy célebres en la Historia, y se toman siempre como un ejemplo de verdadero celo maternal; era tanto su amor propio, en cuanto se refería a la fortaleza e hidalguía de su estirpe, que cuando veían que su hijo había nacido enfermo y cacogénico, ellas mismas lo entregaban a Licurgo para que lo mandara al monte Eurotas, donde las águilas y fieras devoraban a los desgraciados infantes.

Las leyes de Licurgo eran muy severas: no per-

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.

mitía en su reino circular ninguna monstruosidad, ningún lisiado, ningún ciego o cojo, y era terminantemente prohibida la mendicidad. Esparta fué un pueblo de héroes. Esparta fué un pueblo naturo-desnudista, que adoraba al Sol, a las montañas y a los bosques; sus brunos cuerpos eran adorados y venerados como dioses, símbolos de belleza y armonía.

Licurgo fué un gran educador, un pedagogo que detestó y abominó de la masturbación, cuya degeneración—decía él—venía del lujo, las riquezas y de las orgías. Y tenía mucha razón, porque la pereza, el ocio y el cebamiento engendran las anormalidades fisiológicas, y, por lo tanto, la desenfrenación en los vicios. Por eso, Licurgo, en nuestra época, sería desnudista, como vidente y sabio que era, al comprender que el contacto íntimo con la Naturaleza hace girar al hombre en torno de la gran fuente de energía cósmica impulsada por nuestro gran padre Sol!

¡¡¡Licurgo, sabio y poeta insigne, cuyo anhelo supremo de tu vida fué la Belleza y la Fuerza de la Raza, los naturo-desnudistas te saludamos en nombre de esa nueva Humanidad que nace y que se dirige hacia la nueva Esparta de nuestros ensueños!!! ¡¡¡Salve — legislador y moralista—, verdad!!!

N. CAPO

Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Perera

Los platos que a continuación explico se sirvieron en la comida que se ofreció al periodista francés Roger Salardene, en la Administración de PENTALFA.

Convidar a alguno equivale a encargarse de su felicidad mientras permanezca bajo nuestro techo.
(BRILLAT-SAVARIN)

Entremeses: Remolacha cocida, mantequilla, aceitunas rellenas y rabanitos, dispuesta cada cosa en pequeños platitos, y tallitos tiernos de apio presentados en vasos de cristal llenos de agua.

Ensalada Ana Karenine

Hiérvanse en una olla con agua, zanahorias y nabos bien raspados y cebollas pequeñas. En otra ollita se hervirán guisantes y judías, dejando la olla destapada para que conserven su verdor. En una de las ollas en que se han cocido las otras hortalizas se cuecen, dejándola destapada también, puntas de espárragos y cogollitos de alcachofas. Se cuecen en agua hirviendo dos o tres huevos durante unos 12 minutos, tiempo suficiente para quedar duros. Una vez todas las hortalizas están cocidas, se sacan de la olla y se ponen a enfriar. Con auxilio de unos moldecitos especiales de orillas cortantes, que para este objeto se venden en el comercio, se cortan las zanahorias y los nabos en caprichosas formas: estrellas, cuadritos, triángulos... Las judías, que se eligirán de las de clase más fina, se parten en cuatro o cinco pedacitos cada una; los cogollitos de alcachofas cortarlos a gajitos menudos y las cebolletas dejarlas enteras, procurando no dejarlas cocer demasiado, pues se reblandecen y no tienen buen aspecto. Se mezclan todas las hortalizas ya preparadas: nabos, zanahorias, cebollas, puntas de espárragos, guisantes, judías tiernas y alcachofas. Se colocan en una fuente plana y se espolvorean con un picadillo muy fino de estragón, albahaca, hinojo tierno y perifollo. En las orillas de la fuente se ordenan rodajas de huevo duro, las que se circundan con delgadas tiritas de pimiento morrón, colocando sobre cada una de ellas un trocito de trufa en forma de triángulo. Los trocitos sobrantes de trufa se pican muy menudos junto con unas aceitunas sevillanas deshuesadas y se echan sobre la ensalada, que se sirve junto con salsa mayonesa trabada con un poco de zumo de limón y puesta en una salsera.

Caldo

Se junta en una ollita todo el caldo que ha sobrado de cocer las hortalizas; se le agrega unas hojitas de apio y se hace hervir. En una sartén se fríen con un poquito de mantequilla unos tomates y un trozo de morrón asado (de conserva si no lo hay fresco) bien machacado en el mortero, y al estar la salsa a punto se pasa por tamiz y se echa a la olla. En un cazo pequeño se echa un poco de mantequilla, se añade una cucharada de harina, y al adquirir color dorado se le va incorporando caldo hirviendo y la papilla resultante se agrega al contenido de la olla, dejando que hierva unos minutos más. Se retira la olla del fuego añadiendo al caldo un par de cucharadas de nata sin batir, una cucharada de crema de almendras y dos o tres yemas de huevo batidas, cuidando de mezclarlas rápidamente con el caldo para evitar que formen grumos. Este caldo se sirve en tazones, y en el momento de llevarlo a la mesa se le echan unos cuadritos menudísimos de pan frito y se espolvorea con un poco de perejil finamente picado.

Ensalada cruda

Es una de las ensaladas que corrientemente se hacen y que tantas veces se ha explicado. La ensalada cruda es la fiel compañera de todas las comidas cocidas, coadyuvando eficazmente para que estos últimos alimentos señalados puedan digerirse más perfectamente. Se cubre el fondo de una ensaladera de cristal con un abundante lecho de lechuga cortada menuda, colocando en el centro una buena cantidad de zanahoria cruda rallada. Alrededor se colocan rodajas de pepino y gajitos de tomate. Se echan por encima, como adorno, unas hojitas de berros cortadas menudas. Cada comensal aliñará su porción de ensalada en el plato.

Canalones Giovannina

En una sartén con mantequilla se pone a freír una cebolla grande, picada muy menudita, y al empezar a dorar se le echan algunos tomates limpios de su piel y semillas y cortados a trocitos. Cuando el frito está a punto se añade bastante cantidad de guisantes tiernos hervidos pasados por tamiz, esto es, el puré solamente, nueces peladas bien picaditas, una pequeña cantidad de queso rallado de Parma, una cucharada de harina un poco tostada y un poquito de galleta blanca rallada. Se deja que espese un poco la pasta y al momento de retirar la sartén del fuego se le cascan un par de huevos; con una cuchara se mezcla todo con rapidez, y queda lista la pasta para rellenar.

En una olla con abundante agua se cuecen los canalones, y, aparte, prepararemos la siguiente salsa: échense en una pequeña cacerolita unos 50 gramos de mantequilla, y al estar derretida añádase una cucharada bien llena de harina blanca de trigo; se menea bien con una cuchara de madera y antes de que empiece a tomar color se le va incorporando, poco a poco, un par de tacitas de agua hirviendo y se deja cocer un poco. Si la salsa ha tomado demasiada consistencia se le añade un chorrito más de agua hirviendo. Al retirar la cacerolita del fuego se agregan dos cucharadas de nata sin batir o bien cuatro de nata batida y dos yemas de huevo. Se mezcla todo rápidamente con una cuchara, uniendo bien los ingredientes, a fin de que resulte la salsa fina como crema. Una vez cocidos los canalones se echan en un recipiente con agua fría y luego se extienden sobre un lienzo blanco que para este propósito habremos puesto de antemano sobre la mesa de la cocina. Una vez escurridos los canelones, se coloca en cada uno de ellos una porción de la pasta que tenemos preparada; se enrollan y se ordenan en una fuente refractaria. Sobre los canelones así dispuestos se echa una buena cantidad de la salsa confeccionada, de manera que los cubra. Se espolvorea con queso rallado parmesano, un poquito de galleta rallada y se pone la fuente al horno, dejándola hasta que la superficie esté bien doradita. Se sirven en seguida.

Croquetas de almendra con salsa

Se cuece sémola blanca de trigo con agua, dejándola que hierva unos 30 minutos y removiéndola constantemente con una cuchara de madera para evitar que se pegue una vez cocida, y bien espesa retírese del fuego; viértase en una fuente, y una vez fría añádasele una buena cantidad de almendras tostadas machacadas en el mortero y huevos batidos. Mézclese bien la pasta y si resulta demasiado clara se espesa con un poquito de galleta rallada. Se cogen porciones pequeñas del tamaño de un huevo de gallina o algo más pequeño, se pasan por galleta rallada y se fríen en abundante aceite bien caliente, retirándolas de la sartén cuando estén bien doraditas. Se fríen en buen aceite setas blancas francesas (de conserva), dejándolas enteritas si son todas del tamaño más o menos de una avellana; se les adiciona una buena salsa de tomate pasada por tamiz; se deja que fría un poco más y se retira la sartén de la lumbre. En una fuente plana se echa esta salsa; espolvoréese la superficie con yemas cocidas pasadas por la estameña y en las orillas se colocan las croquetas de almendra. Es un plato de fácil confección y de lindo efecto.

Postres

Postres sencillos: nueces y piñones, almendras y avellana tostadas, nata y manzanas, y como bebidas, zumo de manzanas y café Malta.

He aquí una comida modesta, pero con la que se puede quedar bien, siempre que los pocos platos de que está compuesta estén guisados por persona hábil, diestra en el arte cocineril y estén presentados con esmerada pulcritud, buen gusto y exquisitez.

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 Poesía 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. ¡¡Importantísimo!! 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.*

A TODOS LOS SUSCRIPTORES DE MEDIO AÑO

Avisamos a todos los que solamente han pagado media anualidad, que con este número entramos en el segundo semestre del año, y que en el próximo número mandaremos PENTALFA, a reembolso, para que todos los que estén al descubierto que paguen al cartero directamente las 5 pesetas y 0'30 del reembolso.

Esto es en lo que se refiere a los de España: los de América y Europa deben girarnos el importe por el Banco Hispano Americano, sobre Barcelona.

A todos los que ya hayan hecho el envío les rogamos tengan a bien escribirnos diciéndonos en qué fecha han hecho el giro.

UN SOLARIUM EN BARCELONA!!

A todos los que les convenga, por razones de salud, tomar el sol diariamente y completamente desnudos, desde las siete de la mañana hasta las siete de la tarde, pueden pedir informes al teléfono 79771, o bien en Pelayo, 60, 3.º El solarium que acaba de instalarse por cuenta de PENTALFA está completamente vedado del alcance de la mirada de los vecinos curiosos, y tiene ducha al aire libre y otras instalaciones de baños modernos.

Cuanto más profundamente estudiamos el Desnudismo, más moral y elevado lo hallamos, y al mismo tiempo vemos más asquerosa e inmoral la vida vulgar y de falsa civilización.

El Desnudismo y la mentalidad humana

Mes de junio. Barcelona. Un café de las Ramblas. Dos amigos tomando el fresco en la terraza. Llevan ya dos horas de charla sobre temas políticos. Entonces uno de ellos, cambiando el tema de la conversación, le dice al otro:

—Pero, ¿qué es lo que persiguen los desnudistas con tanta propaganda como están haciendo? Me hacen reír con sus ocurrencias...

Su amigo, que por lo visto es médico y convencido desnudista, le contesta:

—Sí, sí; nosotros nos reímos de los desnudistas. Sin embargo, en el fondo, los envidiamos. ¿Quién es que no gusta, en estos días calurosos, de librar a su cuerpo de vestimenta permitiendo así que la piel respire con plena libertad?

Nunca en la vida hemos sentido tan sublime e infinita sensación de bienestar como la que se consigue con la práctica del Desnudismo; quien lo practique por vez primera quedará tan encantado que todos sus anhelos se reducirán a uno: esperar el día y hora en que se le presente ocasión de volver a practicarlo. Natura nos conforta y vitaliza por el equilibrio nervioso que en nuestros centros y plexos solares produce...

—¡Oh! Pero es una cosa sucia y grosera.

—No, amigo, no; es todo lo contrario. El Desnudismo es higiene, educación, elevación, cultura. Más aún: Es algo grande y no superado por Darwin, Galton ni Pasteur, porque en vez de corregir, evita en su raíz los males de la Humanidad. ¡Eso es lo importante!

El Desnudismo trabaja para la formación de una nueva mentalidad. El Desnudismo trabaja para la construcción de una sociedad sin vicios sexuales, sana moral y físicamente; de una sociedad, en fin, en la que la belleza, el trabajo, la paz y el progreso sean la aspiración suprema de todos sus miembros.

El Desnudismo no es pornografía; al contrario, el cuerpo desnudo mata el deseo de ver lo escondido, porque se ha llegado al máximo de penetración de lo secreto, a la frontera de lo desconocido, y eso es lo que hace renacer en el fondo del alma humana una nueva concepción del cuerpo y de la Vida, ¡base de la nueva era!

El Desnudismo no permite que el hombre se embarque en la lascivia y en el placer sexual, porque el fuego que enciende es idealista, espiritual, psíquico, angelical y no carnal.

El verdadero Desnudismo matará la prostitución y la trata de blancas, frutos estos de la organización social y sexual de la presente civilización.

¿Queréis conocer a un hombre en toda su integridad? Hacedlo actuar desnudo¡ ¡Desnudo le veréis no solamente su cuerpo sino también su alma¡

EL SOL Y LA SALUD

«Donde entra el Sol no entra el médico», dice un viejo proverbio que expresa una gran verdad. Actualmente, la ciencia y la medicina están de acuerdo con el buen sentido del dicho popular. El Sol, en efecto, aparece como un maravilloso agente de curación que la Naturaleza previsora ha puesto al servicio del hombre y del cual durante tantos siglos éste no ha sabido aprovecharse. El Sol es el Astro que eterniza nuestra vida y un poderoso destructor de microbios, fácil de utilizar. Es, además, el remedio por excelencia contra la tuberculosis de los huesos, de las articulaciones, de los ganglios, de los intestinos. Se ha reconocido modernamente que pocas afecciones resisten a su acción bienhechora. Por último, recientes aplicaciones han demostrado la eficacia del Sol en la curación de las heridas producidas por las operaciones quirúrgicas. Pero la cura del Sol o Helioterapia no se reduce a curar simplemente. La Helioterapia confirma y asegura las curaciones, manteniendo el organismo en un estado de defensa constante contra las enfermedades y transforma los enfermos en hombres de una resistencia física normal. Y todavía hace más: previene el mal, impide el desarrollo de enfermedades en aquellos individuos que se hallan predispuestos, todo lo cual da idea de su importancia individual y social. No sólo salva la vida a gran número de enfermos, si no que a veces, evitando la amputación, la atrofia o la anquilosis de un miembro, de vuelta al Estado hombres sanos, aptos para el trabajo, los cuales, sin su auxilio hubieran perecido miserablemente en los hospitales. Gracias al Sol, la tuberculosis se ha convertido en una enfermedad evitable, como otras muchas, y así, de ahora en adelante, en lugar de amontonar los atacados de esa enfermedad en alas de hospitales, se empezará a mandarlos a las sierras y montañas para que resuciten en plena Naturaleza, al aire bajo el benéfico influjo del Sol. El baño de aire y de sol es el más poderoso de los tónicos y reconstituyentes. Aumenta la vitalidad del organismo y obra de un modo notable sobre la piel, que de este modo se convierte de nuevo en el verdadero vestido del cuerpo tal como lo ha provisto la Naturaleza. La piel bajo el influjo del Sol se obscurece, siendo su coloración bronceada la que le permite resistir a ciertas afecciones. La piel así transformada es refractaria a los granos, a las pústulas, a los forúnculos y a la eczema. Sobre la piel curtida por el Sol, las llagas se cicatrizan con una rapidez extraordinaria y nunca supuran. La epidermis pigmentada se insensibiliza hasta el punto de poder resistir los arañazos de las hortigas sin experimentar dolor alguno. La estancia al aire libre y al sol preserva contra el frío de tal modo que los refriados, los bronquitis, las anginas y otras muchas afecciones resultan rarísimas. De lo dicho se desprende que la juventud puede adquirir cierta inmunidad contra toda clase de enfermedades utilizando el sol, ese remedio incomparable al alcance de todos, tanto de los ricos como ds los pobres. El aire y el Sol son los elementos que pueden producir generaciones robustas y sanas, y así, tanto los pequeños como los jóvenes y los viejos, lo mismo los sanos que los enfermos, todos debemos entregarnos al benéfico influjo del Sol, recordando aquellas palabras de Michelet: «La flor humana es de todas las flores la que más necesita del Sol.»

R. MENA DE AYALA.

COGIENDO LAS ÚLTIMAS NARANJAS EN EL PARTHENON



DESNUDISMO y FRUGIVORISMO: La alimentación natural e ideal del hombre son las frutas, éstas eliminan las enfermedades y las pasiones morbosas de las glándulas internas de los hombres. Así lo han entendido los Naturo-Desnudistas de "PENTALFA, S. N." de Barcelona, y así lo demuestran en esta foto, todo gracia y vida.

El Desnudismo y la mentalidad humana

Mes de junio. Barcelona. Un café de las Ramblas. Dos amigos tomando el fresco en la terraza. Llevan ya dos horas de charla sobre temas políticos. Entonces uno de ellos, cambiando el tema de la conversación, le dice al otro:

—Pero, ¿qué es lo que persiguen los desnudistas con tanta propaganda como están haciendo? Me hacen reír con sus ocurrencias...

Su amigo, que por lo visto es médico y convencido desnudista, le contesta:

—Sí, sí; nosotros nos reímos de los desnudistas. Sin embargo, en el fondo, los envidiamos. ¿Quién es que no gusta, en estos días calurosos, de librar a su cuerpo de vestimenta permitiendo así que la piel respire con plena libertad?

Nunca en la vida hemos sentido tan sublime e infinita sensación de bienestar como la que se consigue con la práctica del Desnudismo; quien lo practique por vez primera quedará tan encantado que todos sus anhelos se reducirán a uno: esperar el día y hora en que se le presente ocasión de volver a practicarlo. Natura nos conforta y vitaliza por el equilibrio nervioso que en nuestros centros y plexos solares produce...

—¡Oh! Pero es una cosa sucia y grosera.

—No, amigo, no; es todo lo contrario. El Desnudismo es higiene, educación, elevación, cultura. Más aún: Es algo grande y no superado por Darwin, Galton ni Pasteur, porque en vez de corregir, evita en su raíz los males de la Humanidad. ¡Eso es lo importante!

El Desnudismo trabaja para la formación de una nueva mentalidad. El Desnudismo trabaja para la construcción de una sociedad sin vicios sexuales, sana moral y físicamente; de una sociedad, en fin, en la que la belleza, el trabajo, la paz y el progreso sean la aspiración suprema de todos sus miembros.

El Desnudismo no es pornografía; al contrario, el cuerpo desnudo mata el deseo de ver lo escondido, porque se ha llegado al máximo de penetración de lo secreto, a la frontera de lo desconocido, y eso es lo que hace renacer en el fondo del alma humana una nueva concepción del cuerpo y de la Vida, ¡base de la nueva era!

El Desnudismo no permite que el hombre se embarque en la lascivia y en el placer sexual, porque el fuego que enciende es idealista, espiritual, psíquico, angelical y no carnal.

El verdadero Desnudismo matará la prostitución y la trata de blancas, frutos estos de la organización social y sexual de la presente civilización.

¿Queréis conocer a un hombre en toda su integridad? Hacedlo actuar desnudo; ¡Desnudo le veréis no solamente su cuerpo sino también su alma¡

EL SOL Y LA SALUD

«Donde entra el Sol no entra el médico», dice un viejo proverbio que expresa una gran verdad. Actualmente, la ciencia y la medicina están de acuerdo con el buen sentido del dicho popular. El Sol, en efecto, aparece como un maravilloso agente de curación que la Naturaleza previsora ha puesto al servicio del hombre y del cual durante tantos siglos éste no ha sabido aprovecharse. El Sol es el Astro que eterniza nuestra vida y un poderoso destructor de microbios, fácil de utilizar. Es, además, el remedio por excelencia contra la tuberculosis de los huesos, de las articulaciones, de los ganglios, de los intestinos. Se ha reconocido modernamente que pocas afecciones resisten a su acción bienhechora. Por último, recientes aplicaciones han demostrado la eficacia del Sol en la curación de las heridas producidas por las operaciones quirúrgicas. Pero la cura del Sol o Heliterapia no se reduce a curar simplemente. La Heliotérapia confirma y asegura las curaciones, manteniendo el organismo en un estado de defensa constante contra las enfermedades y transforma los enfermos en hombres de una resistencia física normal. Y todavía hace más: previene el mal, impide el desarrollo de enfermedades en aquellos individuos que se hallan predispuestos, todo lo cual da idea de su importancia individual y social. No sólo salva la vida a gran número de enfermos, si no que a veces, evitando la amputación, la atrofia o la anquilosis de un miembro, de vuelta al Estado hombres sanos, aptos para el trabajo, los cuales, sin su auxilio hubieran perecido miserablemente en los hospitales. Gracias al Sol, la tuberculosis se ha convertido en una enfermedad evitable, como otras muchas, y así, de ahora en adelante, en lugar de amontonar los atacados de esa enfermedad en alas de hospitales, se empezará a mandarlos a las sierras y montañas para que resuciten en plena Naturaleza, al aire bajo el benéfico influjo del Sol. El baño de aire y de sol es el más poderoso de los tónicos y reconstituyentes. Aumenta la vitalidad del organismo y obra de un modo notable sobre la piel, que de este modo se convierte de nuevo en el verdadero vestido del cuerpo tal como lo ha provisto la Naturaleza. La piel bajo el influjo del Sol se obscurece, siendo su coloración bronceada la que le permite resistir a ciertas afecciones. La piel así transformada es refractaria a los granos, a las pústulas, a los forúnculos y a la eczema. Sobre la piel curtida por el Sol, las llagas se cicatrizan con una rapidez extraordinaria y nunca supuran. La epidermis pigmentada se insensibiliza hasta el punto de poder resistir los arañazos de las hortigas sin experimentar dolor alguno. La estancia al aire libre y al sol preserva contra el frío de tal modo que los refriados, los bronquitis, las anginas y otras muchas afecciones resultan rarísimas. De lo dicho se desprende que la juventud puede adquirir cierta inmunidad contra toda clase de enfermedades utilizando el sol, ese remedio incomparable al alcance de todos, tanto de los ricos como de los pobres. El aire y el Sol son los elementos que pueden producir generaciones robustas y sanas, y así, tanto los pequeños como los jóvenes y los viejos, lo mismo los sanos que los enfermos, todos debemos entregarnos al benéfico influjo del Sol, recordando aquellas palabras de Michelet: «La flor humana es de todas las flores la que más necesita del Sol.»

R. MENA DE AYALA.



COGIENDO LAS ÚLTIMAS NARANJAS EN EL PARTHENON

DESNUDISMO y FRUGIVORISMO: La alimentación natural e ideal del hombre son las frutas, éstas eliminan las enfermedades y las pasiones morbosas de las glándulas internas de los hombres. Así lo han entendido los Naturo-Desnudistas de "PENTALFA, S. N." de Barcelona, y así lo demuestran en esta foto, todo gracia y vida.



El Pentágrama Glorioso

I

Casta, serena, plácida y riente,
musa desnuda de la fronda umbría,
ella encarna la dulce poesía.
de un ensueño ideal ninfa viviente.

Bajo el cielo de luz de un sol clemente
su noble flor de desnudez se abría;
ella es diosa de idílica armonía,
arca de paz y de ambrosía fuente.

¡Hermanos que anheláis la vida pura,
que entre la niebla de esta edad obscura
ved como ante su gracia el mal declina,
gemís, presa en las garras del dolor,
y mirad en la imagen femenina
el Nuncio Sacro del divino Amor!



II

Refleja el horizonte al mar latino:
mística paz en el Recinto mora,
y el alma siente entre delicias la hora
que ha de vencer las sombras del destino.

Forma real de ensueño peregrino,
angel humano que la dicha implora,
la estatua viva se arrodilla y ora
y el sol la envuelve en su fulgor divino.

Mujer, de toda escoria redimida,
símbolo augusto de la nueva Vida,
tu gesto borra la maldad que fué.
Cual hermana de luz te veneramos
y henchidos de fervor te proclamamos
sacerdotisa de la nueva fe.

III

Ved la estatua viviente que señala
la santa ruta del azul del cielo,
ya liberada del supremo velo,
de la divina Gloria bajo el ala.

Nada a su imagen virginal se iguala;
muéstrase en ella el angel del consuelo
y trueca en bien los males de este suelo
la casta paz que su belleza exhala.

Sigamos todos el azul sendero
que ha de guiarnos al Amor primero;
la dulce Hermana su secreto halló.
Ella refulge cual viviente estrella;
a su esplendor es la virtud más bella
y la impureza para siempre huyó.





IV

De la meditación que transfigura
el aroma desciende; noble y pura
es la humana criatura redimida:
al Divino Hacedor se encuentra unida,
que en ella manifiesta su esplendor.
Veneradla en la paz de su reposo.
Tenue diadema su cabello adorna;
su discípula fiel el venturoso
éxtasis sigue con igual fervor.
La belleza del cuerpo es el reflejo
de la bondad del alma y el espejo
en que se mira el inmortal Amor.
¡Bosque sagrado! Ya el altar no ofrece
sacrificios crüentos... sólo el Bien
en su amorosa perfección se mece,
renovando la dicha del Edén.

V

He aquí la ofrenda del Amor incruenta:
el alma eleva su oración en paz.
La mano femenina, bienhechora,
la gracia celestial sumisa implora
sobre la tierra plácida y feraz.
Entre la copa del sagrado pino
pasó el rumor del hálito divino.
¡Oh humanidad! contempla la visión:
con noble gesto la Mujer desnuda
que debe renovar tu corazón!
¡Profanos, ved! ¡La desnudez sagrada
hará toda la tierra transformada
y será en su belleza sublimada
toda la Creación!

Barcelona, 12 de julio de 1933.

XAVIER VIURA



Las fotografías que ilustran estas páginas, son de señoras y señoritas asociadas de PENTALFA, S. N. y están hechas en el PARTHENON de nuestra sociedad. Queda por tanto rigurosamente prohibida toda reproducción de las mismas.



EL DEBUT DE UNA NUEVA DESNUDISTA

PARTHENON: 25 de junio, una camarada presenta a la novel Fridel, saludando ambas, sin fingimientos ni rodeos tea-trales impropios de convencidas Librecultu ristas. Cuando más franca y natural es la pose del Desnudista, más pura y casta es su amistad.

El Naturismo en Canarias

Conferencia cultural que el día 24 de marzo ppo., a las nueve de la noche, dióel culto profesor libre culturista, don Luis Adrián.

No necesito presentarles a don Luis Adrián de nacionalidad francesa, quien, enamorado del clima de Canarias, ha hecho de la bella isla de la Palma su patria adoptiva.

Ante un selecto público, que llenaba por completo el local, don Luis Adrián dió principio a su conferencia con estas palabras: «Tal vez piensen ustedes que yo soy un brujo, porque aquí dicen, entre otras cosas, que hago milagros: Todos los que a mí han acudido en busca de la salud perdida, después de haber ensayado las inyecciones, píldoras, operaciones y demás potingues de la medicina pseudo-científica oficial, la han recuperado gracias a mis consejos. En verdad, si yo fuese hechicero tendría poder suficiente para convertir a todos ustedes en naturistsas (el más alto grado de perfección que puede lograr el hombre), todos ustedes sanarían; pero, en realidad, como no poseo ningún don mágico, no llega mi poder a tánto.

Las gentes me llaman el médico francés — quizá para alagarme—; de todos modos, mi mayor satisfacción no es la de ser médico, sino la de ser el más sano de la isla. Porque ¿qué es un médico? Un médico es un «bombero» que ustedes llaman con desaforados gritos de auxilio cuando la casa (vuestra salud) está ardiendo. El médico es un hombre como ustedes, a quien le piden que de repente haga milagros devolviéndoles, en un santiamén, la salud que han perdido poco a poco. Ustedes piden, también, milagros a la virgen, a Dios, a los santos, a las fuentes milagrosas, al espiritismo, etc., etc. Han de saber ustedes que si esa Inteligencia Suprema que llamamos Dios hizo las leyes naturales, no puede transgresarlas curándoles, puesto que la enfermedad es el resultado justo de una mala forma de vida, sea consciente o inconscientemente. Yo no soy bombero ni tampoco hago milagros, sólo soy un «agente de seguros para la salud», y puedo indicarles la forma de curar las enfermedadess crónicas y evitar las agudas; mas para eso es necesario desechar prejuicios, sean éstos hereditarios, tomados del atrasado ambiente que nos rodea o bien fruto de la aureola de falsedad que encubre la verdadera Ciencia. Yo no podré hacer por Vds. la gimnasia, tomar los baños de sol, de aire, de agua, en resumen: seguir el plan de curación. Todo esto lo han de hacer ustedes mismos; la librecultura natural se diferencia de los demás sistemas precisamente en esto: en que no se engaña con pretendidos milagros ni se substituye el trabajo que en todo caso, y según el grado de vitalidad, ha de realizar el enfermo mismo.

¿Qué es un milagro? Un milagro es—a mi juicio—una excepción en las leyes naturales; una cosa antinatural y que por lo mismo que es excepción, ha de sujetarse a la regla. Hay, sin embargo, otros agentes más milagrosos y éstos son los agentes terapéuticos: la autosugestión, el hipnotismo, la fe en sí mismo, en la cultura, etc. Todos estos agentes actuan sobre el sistema nervioso, que es donde está el verdadero centro curativo.»

Al llegar a este punto, hizo don Luis una explicación práctica del sistema nervioso y del papel que éste desempeña en el organismo.

«Nuestra vida cotidiana está edificada sobre lo que pudiéramos llamar un sistema de capital, que heredamos de nuestros padres al nacer. En nuestro caso, al dinero se le llama «poder vital». Quien lo ahorra y lo administra bien, saca los intereses o frutos de su capital hasta una edad avanzada. Quien, al contrario, lo gasta sin medida ni razón, se enferma; y llama entonces al médico por temor a la muerte. No sin razón dijo un médico famoso: «El hombre no muere: él mismo se mata por que no sabe vivir».

Si yo no hablara con el ejemplo, podrían ustedes decir: «Este señor se burla de nosotros». Pero ustedes bien saben que hace más de quince meses que yo me halla en esta isla, y durante ese tiempo nadie puede decir que don Luis haya estado enfermo. Aquí, a mi lado, ven ustedes una muchacha que vino el año pasado muriéndose de tisis; tengo toda la isla por testigo. Hoy miradla: está sana y bella cual hermosa flor. ¿Qué me dicen ustedes ahora del naturismo? Esta cura no es un milagro: es algo sencillísimo, natural, normal. Todo enfermo que tenga un poco de voluntad puede hacer lo mismo que hizo esta señorita. De todas maneras, para seguir el tratamiento naturista no creo tendrán ustedes menos valor que una señorita.

Mucho se ha escrito sobre naturismo; pero no hay suficiente con leer libros y revistas naturistas: lo importante es practicarlo.

Es necesario hacer gimnasia; pero no una gimnasia cualquiera, sino lo que esté más adaptada a nuestro organismo. Es necesario, en general, modificar nuestro modo de vivir. Y no me objetarán ustedes que para eso no disponen del tiempo necesario... La señora siempre dispone de tiempo para perderlo en el tocador. El caballero siempre tiene tiempo suficiente para arreglar sus asuntos, charlar con los amigos, etc., etc. ¡Y pensar que es de más positivos resultados diez minutos de gimnasia, que dos horas perdidas entre cremas, polvos, pinturas o charlas insulsas!»

Y don Luis dió fin a su conferencia exhortando al auditorio para que le prestara su apoyo con el fin de fundar en Santa Cruz de la Palma una sociedad de educación física naturista, a semejanza de las que funcionan en Francia y Alemania y que podría ser un centro para iluminar, especialmente en Canarias, a todos aquellos que sienten deseos de regeneración.

(De nuestro corresponsal)

¿QUIERE USTED HACER PROPAGANDA?

Pídanos números atrasados de «Pentalfa» con numerosos clisés al desnudo. 5 ejemplares variados, 3 ptas., 100 ejemplares, 35 ptas. Si es usted propagandista, no nos cargue todo el trabajo a nosotros. ¡Trabaje usted también!

Sirviente Vegeteriana se necesita, preferible sea de provincias: Sueldo de 10 a 12 duros al mes: Razón: Pelayo, 60, 3.º

¿Porqué debemos propender a un mayor consumo de Uva?

LA UVA COMO MEDICAMENTO

Posee, en primer lugar, una acción tónica y nutritiva; en segundo lugar, una acción diurética, resolutiva y laxante, más comúnmente llamada acción depurativa.

En efecto: la analogía del zumo de la uva con la leche ha hecho que se le denominara leche vegetal.

1.º Un aumento de la diuresis.

El zumo de uvas produce:

2.º Una disminución del grado de acidez de las orinas.

3.º Disminución, en valor absoluto y relativo del ácido úrico.

4.º Una acción derivativa sobre el intestino (acción laxante).

5.º Disminución de fermentaciones intestinales.

Según estas indicaciones, es fácil ver las aplicaciones terapéuticas que el zumo de uvas puede recibir.

Su triunfo es muy brillante en las enfermedades de las vías urinarias y cistitis, puesto que produce un lavado real del aparato urinario.

Su acción declorurante lo recomienda en las nefritis agudas y en las nefritis crónicas.

El doctor Remond, de Metz, es un entusiasta propagandista del zumo de uvas en esta clase de enfermedades, ya que es, además, un potente y agradable coadyuvante del régimen lácteo ,tan duro y difícil de soportar.

En la azotemia, uricemia y gota, el hígado y los intestinos sufren una estimulación tal en su funcionamiento, que constituye un medicamento de primera elección. En estos casos, el referido doctor aconseja una cura de uvas como cura complementaria.

En el hígado, el zumo de uvas produce resultados admirables: sobre todo en las litiasis biliares y en la constipación habitual, ya es muy conocido el efecto laxante de la uva.

El elemento activo de la uva no se encuentra ni en la película ni en las pepitas; se encuentra en el jugo, en el zumo, y obra por el azúcar en ella contenida, mezclada de glucosa y levulosa o azúcar no cristalizable.

La pulpa contiene:

de 72 a 80 por 100 de agua;
de 14 a 15 por 100 de azúcar;
de 0'05 a 0'06 de cremor tártaro;
de 0'03 a 0'05 de ácidos tartárico y málico, libres;
de 1'2 a 1'5 por 100 de materias albuminoideas y minerales, como potasa, cal, magnesia, hierro, manganeso, sílice, alúmina, ácidos fosfórico, sulfúrico y nítrico saturados por estas bases y vestigios de cloruro de sosa.

No deben emplearse en la cura de la uva la película ni la pepita; no obstante, haremos observar que las pepitas contienen el 2 por 100 de materias minerales, la mitad de ellas en forma de fosfatos de cal. Se encuentra, además, del 5 al 7 por 100 de un aceite amarillo verdoso de propiedades laxantes.

Si las pepitas no son trituradas por los dientes, sino simplemente ingeridas, como no son atacadas por el jugo digestivo, obran únicamente como el grano de lino, es decir, por acción mecánica.

Por tanto, las pepitas no deben tomarse sino cuando se pretende exaltar las propiedades laxantes de la uva.

Las reglas para la cura de uvas están resumidas así en la obra de Martinet sobre «Los alimentos usuales»:

Duración: De tres a seis semanas, según los casos considerados.

Dosis: Variará de medio a dos kilogramos por día y progresivamente. Las de tres a cinco kilogramos, preconizadas por algunos autores, son excesivas e incluso peligrosas para el hígado y los intestinos. Basta recordar que, en estado fresco, cinco kilogramos de uva representan la dosis enorme de 1,200 a 1,500 gramos de azúcar, para comprender el exceso de trabajo a que se le sometería al hígado, caso de utilizar esta dosis exagerada.

La mitad de la dosis diaria, 300 gramos a un kilogramo, se toma por la mañana, entre las seis y las ocho, una hora antes del desayuno.

La cuarta parte, de 200 a 500 gramos, después de la comida, y el resto, una hora después de la cena.

Es una herejía hacer la cura de uvas tomándolas al fin de la comida como un postre. Las uvas, mezcladas al resto de los alimentos, pierden una gran parte de sus especiales condiciones.

Durante la curación es conveniente efectuar comidas moderadas, y es necesario hacer mucho ejercicio. La experiencia demuestra que el ejercicio aumenta las transformaciones y las combustiones orgánicas, así como la respiración. Estas recomendaciones no son aplicables cuando se trate de obtener, por medio de las uvas, una sobrealimentación.

Las uvas poco maduras tienen, sobre todo, propiedades laxantes, y pueden provocar la irritación de la mucosa bucal, lo que se evita absorbiendo el zumo de las uvas, preparado de antemano, sometiéndolo a la acción de una pequeña prensa.

DR. ROUANET

(De «Natura» Chile)

LA CURA DE UVAS

La cura de frutas jugosas y medicinales que nos ofrece «Madre Natura» es la única y además la mejor y la más acertada cura que pueda hacerse en la actualidad. Ahora hemos terminado la cura de naranjas y comenzaremos con la cura de uvas, la mejor fruta de verano; su jugo exquisito es la verdadera panacea universal en materia científica y terapéutica. Coma uvas y no haga caso de lo que le digan los médicos ignorantes!

Cuando la uva es empleada por sus valores terapéuticos, tenemos la cura de uva, que consiste en una dieta absoluta de esta fruta.

Veamos ahora lo que dice la revista «Natura», de Chile:

Se procede de la siguiente manera. Se toman cuatro racimos de uva al día, uno antes de cada comida: desayuno, almuerzo, onces y comida; se va disminuyendo la cantidad de alimento que se tiene costumbre de tomar y a la vez se va aumentando la cantidad de uva, hasta llegar a suprimir por completo todo otro alimento. El plazo varía según el deseo o disposición del interesado, de una a dos semanas; después se debe permanecer una o dos semanas, hasta tres, si se puede o se quiere, consumiendo únicamente uva, pudiendo cuando más acompañarla con un poco de pan negro o integral. Hay casos que esta dieta ha sido prolongada hasta tres meses en organismos muy recargados de tóxicos. Al volver a los alimentos acostumbrados, se hace al revés, se van consumiendo de menor a mayor los alimentos y a medida que se aumentan éstos se disminuye la cantidad de uva. Plazo igual, una o dos semanas según el tiempo que se ocupó al comenzar.

Condición esencial es que la uva esté en toda su madurez; de lo contrario es exponerse a un fracaso, además de producir acidez en el estómago, no tiene las cualidades nutritivas que se requieren para mantenerse con ella únicamente.

Los efectos de esta cura son prodigiosos; es el único tratamiento que no ha fallado en afecciones a lo riñones; está indicado para eczemas de la piel, reumatismo, cálculos al hígado, arterioesclerosis e impurezas de la sangre. Aquellos que sin tener ninguna de estas afecciones se someten a la cura de uva, obtienen un total rejuvenecimiento del organismo.

Durante el tratamiento debe enjuagarse la dentadura con bicarbonato, para evitar las molestias que suele producir el jugo de la uva en la dentadura. La cantidad de uva que se puede tomar, es la que sienta deseos el interesado.

ARJUNA

DESNUDISMO Y BELLEZA

¿HOY O MAÑANA?

El pasado domingo hubo gran concurrencia de socios y socias en el Parthenón, nuestro paraíso terrenal, instaurado por la sección Libreculturista de «Pentalfa, Sociedad Naturista».

Un jovencito novel miraba, asombrado, el cuerpo anémico y feísimo de un hombre cincuentón, pero muy convencido de las teorías libreculturistas, y le dijo sin reparos:

—Pero ¿cómo es que siendo tán feo el cuerpo humano, a los desnudistas les guste tanto quitarse toda vestimenta?

—Es porque perseguimos, precisamente esto: el que no sea feo el cuerpo humano, regenerando la Raza; comenzando *por* nosotros y *en* nosotros, por medio de la absorción de la luz, el sol y el aire y el éter del ambiente cósmico por nuestra piel, y así es como la figura humana, de antiestética, se tornará bella; de enfermiza, se tornará sana y fuerte...

—Sí; pero de aquí que llegue todo eso pasarán muchos años y será imposible que nosotros lo veamos.

—Es extraño que un joven como tú sea tan pesimista! Alguien debe de empezar. Si nadie pone manos a la obra no se hará nunca nada. Nosotros somos los llamados a empezar.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

LAS FIESTAS DE SAN JAIME

DIADAS DE PARTHENON

La Junta de la sección Libreculturista de «Pentalfa, Sociedad Naturista» tendrá un campamento de 3 días en este mes de julio, el mes de las auras estivales, de los melones y de las sandías rojas, el cual comenzará al otro día de la fiesta de Apolo Pen, dedicada a los niños, el día 22, sábado, por la noche. Y en el Parthenón, el domingo 23, seguirá el campamento el día 24, lunes, y terminará el día de San Jaime, 25 de julio, por la tarde. Tres días de Parthenón, 3 días de naturaleza.

Salidas de la Plaza de España, a las siete de la mañana, en los autos de Gavá y Castelldefels. Cada cual llevará su comida de frutas y pan Dextrín. Habrá conferencias naturistas, en una de las cuales el Profesor Capo tratará de «La importancia de la compatibilidad química de los alimentos en la salud diaria», y el señor Xavier Viura hablará sobre «El porvenir del Libreculturismo».

Nota: Se ruega a los simpatizantes del Desnudismo no acudir al Parthenón sin antes haber solicitado permiso en la calle de Pelayo, 60, y haciéndose socio; porque a la entrada del Parthenón hay un severo control no permitiéndose la entrada a nadie si no lleva el correspondiente recibo.

VENDO TORRE

muy barata, cerca Bonanova: 4 habitaciones, jardín, cuarto de baño, comedor, cocina y lavadero. Escribir a las letras M. F., Redacción de PENTALFA.

ESCULTORA

desea niño y niña de 10 a 12 años, para modelos. Escribir detalles, pretensiones, a las letras D. L., Redacción de PENTALFA.

SEÑOR ARGENTINO

con residencia en Barcelona, librepensador y culto, naturista, 48 años de edad y mediana posición, desea relacionarse con señorita o viuda de 35 a 40 años, sin hijos, seria, vegetariana, distinguida y culta. No importa posición. Escribir a las letras D. V. Asunto serio.

UNA FINCA INTERESANTE

Está situada en la parte alta de Reus, o sea en la montaña que hay a unos 30 kilómetros de ésta; pero hay carretera hasta la misma casa, y hay parte de kilómetros de carretera que son propiedad de la misma.

Dicha propiedad pasa de 3.000 hectáreas de tierra (o sean 4.000 gornales), soberbia casa de campo, con todos los mejores adelantos; hay un comedor con capacidad para comer más de 180 personas, todo de mosaico y muy bien decorado; cocina para poder hacer comida para más de 300 personas; una infinidad de habitaciones, de las que se podrían hacer muchísimas más; aparte hay de 3 a 4 casas de campo más.

De agua, hay 4 ó 5 manantiales, y todos diferentes, puesto que hay algunos que son extraordinarios por la clase de agua. En fin, todas son extraordinariamente buenas y frescas.

Pasa un río por una parte de la finca, del cual hay tres saltos, y en cada salto hay una piscina al natural, bien acondicionadas, propio para desnudistas. Hay muchísimo bosque, y parte de ello es extraordinario, por lo bonito que es.

Hay parte de regadío para dedicarlo a hortalizas. Está plantada de una infinidad de árboles frutales, y hay 7.000 nogales y también grandes llanos para sembrar. Una de las cosas que más interesa a los naturo-desnudistas es que una vez metidos en la finca, quedan completamente independientes.

Se vende por 300 mil pesetas. Razón en «Pentalfa».

LAS MANZANAS Y EL DESNUDO

Al regresar de su viaje a Rusia el ilustre Bernard Shaw fué interrogado por un amigo:

—¿Cómo se vive en Moscou?

—¿Que cómo se vive en Moscou?—interrogó a su vez el ingenioso literato. —Pues lo mismo que en el Paraíso.

—No lo creo—arguyó el amigo.

—Pues créalo. Lo mismo que en el Paraíso. La gente anda en cueros y no come más que manzanas.

(*De «Las Noticias»*)

"EL PARAISO RENOVADO"

(*Obra ilustrada con fotos tomadas del natural, original de Xavier Viura.*)

Pronto, el lector, va a ser un día más feliz. Y se trata de que le ofrecemos la oportunidad de poder tener en sus manos esta insuperable y magna obra que nos hace vivir los ciclos de las emociones del paraíso terrenal aun en plena civilización actual, en pleno siglo XX.

Este recuento histórico ,este gran signo no podía caer en mejores manos, y se trata nada menos que de XAVIER VIURA, el escritor formidable y todo cumbre que no se vende ni por el oro ni por la paga. Dice lo que siente y vive lo que escribe con el pensamiento en su pluma. PENTALFA está orgullosa de ofrecer esta primicia a sus lectores. El "Paraíso Renovado" es la primera y única novela libreculturista presentada de ley hasta la fecha.

PODEROSA PRENSA Y MOLINO

para triturar FRUTAS OLEAGINOSAS (almendras, nueces, avellanas, etc.); hacer PASTA FINA; extraer JUGO DE FRUTAS (uvas, naranjas, granadas, peras, membrillos, etc.); moler finamente GRANOS (trigo, cebada, maíz, etc.); picar y machacar VERDURAS Y RAICES de todas clases. Máquina INDESTRUCTIBLE para uso casero, que no debe faltar en casa de ningún vegetariano-naturista, pues realiza todo su trabajo RAPIDISIMAMENTE y con igual perfección que la maquinaria grande.

Este *MOLINO-PRENSA* es el auxiliar más útil que se conoce, pues viene a resolver los problemas más arduos del Vegetarismo en general y del Crudivorismo en particular.

Favor de pedir oferta al Representante autorizado: Leopoldo Ortega, Fermín Galán, 26, JEREZ DE LA FRONTERA (Cádiz).

REPRESENTANTE

de toda solvencia, desea EXCLUSIVAS para Cádiz y su provincia, especialmente de artículos vegetarianos. Leopoldo Ortega, Fermín Galán, 26, JEREZ DE LA FRONTERA (Cádiz).

VENDO 3 APARATOS FOTOGRAFICOS MUY BUENOS

VERDADERA OCASIÓN

6'5 x 4, Kodak, anastigmático 6'3, con funda, 95 pesetas; 6 x 9, Quillet, anastigmático 6'3, como nuevo, 110 pesetas; 6 x 9, Rodenstoc, anastigmático 5'8, como nuevo, 115 pesetas.

Razón: Pelayo, 60, 3.º Contra importe se remiten a provincias, si interesa la descripción.

¿QUEREIS LA SALUD VERDADERA?

Visitad de 5'30 a 7'30 la Escuela de PENTALFA dirigida por el profesor N. CAPO. Pelayo, 60, 3.º (Entrada por el Americán Bar).

Allí conocerá usted el Naturismo clásico de sus fundadores: Prieznitz, Kuhne, Neipp, Rikli, Bilz, Just, Astorga, Baltzer, Souza... y la *moderna dietética Trofológica y Trofoterápica*, Moral Naturista, Educación Sexual, Nudismo y educación físico-Biológica.

PINTOR, BUSCA NIÑAS PARA MODELO

Niñas de 7 a 10 años, con cabellera rubia, se necesitan para posar como modelo al desnudo, entrefinas; pagará de 10 a 15 pesetas al mes.

Escribir o informarse en Pelayo, 60, 3.º

NATURISTA CONVENCIDA

Debido a la poca relación que existe entre los naturistas en un pueblo por no haber frecuentes excursiones y conferencias naturistas en relación a la cantidad de habitantes, una señorita de pueblo de los alrededores de Barcelona se halla en el caso de sucumbir en casamiento con un señor carnívoro pero que ella no lo quiere porque su ideal es un joven vegetariano y Desnudista convencido como ella para formar hogar, teniendo 33 años en la actualidad y con más de 5 años de régimen naturista. El que se interese por ella puede escribir a esta redacción para entregar a «Violeta».

LOS ANARQUISTAS Y EL DESNUDISMO

Profesor Nicolás Capo:

Habiendo recibido vuestra carta en la que le doy las gracias por su caluroso agradecimiento, y al mismo tiempo, paso a decirle que nuestra propaganda libreculturista va tomando mucho incremento.

No obstante, muchas son las discusiones que entablamos los naturistas con los mal llamados anarquistas. Estos últimos, según su manera de pensar y sus prácticas, se dicen ser anarquistas, pero que según mi criterio son poco adaptables a la anarquía.

Parece mentira que hombres que se sienten libertarios, que ostentan tan nobles y bellas ideas se hallen en contradicción con nuestro vivir, henchido de felicidad y perfección.

En el próximo número me enviará dos revistas más y dos volúmenes del libro de Carlos Brand, «Pitágoras, vegetariano», y un volumen del libro «Educación físico-biológica», del Prof. Demtrio Salas, más cuatro insignias de Pentalfa.

Les saluda fraternalmente,

JUAN COSTA

Cullera (Valencia).

EXCURSION A PALMA

La Sociedad Naturista Cultural de Alcoy ha organizado una excursión a Palma de Mallorca, la isla dorada, con el siguiente programa: Salida por Alicante el domingo día 13 de agosto, a las 12 horas, con escala en la Isla de Ibiza. Salida de Palma el día 23 con escala en Ibiza y de ésta a Valencia.

Quedan invitados todos los Naturistas y simpatizantes a esta gran excursión. Salud y ¡adelante!

Informes: a Amadeo Lúcas. - San Mateo, 106. Alcoy.

SIMPATIZANTE LIBRECULTURISTA

desea relacionarse con señorita culta, librepensadora y simpatizante del naturo-desnudista.

Escribir a letras B. M. Redacción de PENTALFA. Pelayo, 3.º.

MUJER DE 40 AÑOS

Se necesita para la provincia de Gerona, que sea vegetariana convencida y que sepa atender negocio y al mismo tiempo que sepa hacer trabajos de huerta. Es familia naturista de dos miembros quien la necesita. Pago bien y trato como si fuera de familia. Datos en PENTALFA. Pelayo, 60, 3.º.

A LOS LIBRECULTURISTAS DE SEVILLA

Al llamamiento hecho en PENTALFA de 15 de mayo, han acudido algunos de los más entusiastas. En vista de ello hemos acometido la empresa de formar un grupo parecido a los ya existentes en Barcelona, Valencia, Málaga, etc. Si usted, lector, es un entusiasta o parctiipa de las prácticas libreculturistas ¿por qué demorar el enviarnos su adhesión?

Con ella puede obtener una excelente ocasión para demostrar su entusiasmo por la naturaleza. ¡Venza la apatía! Deseche prejuicios que a nada conducen y prestenos su ayuda moral y material para despejar el ambiente enrarecido en que nos desenvolvemos.

¡Por el libre culturismo! Remita su adhesión cuanto antes al Apartado de Correos, 88, Sevilla «Para señor Rodríguez».

Servicio de Librería de "Pentalfa"

EDUCACIÓN SEXUAL

Medios para evitar los Enfermedades Venéreas, por la Doctora Marie C. Stopes.

Es un libro utilísimo y práctico para prevenirse contra el contagio que casi siempre se difunde por ignorancia de las leyes de la salud y, sobre todo, por menosprecio de las prescripciones de la higiene y la moral.

Un tomo artísticamente encuadernado, 6 pesetas.

Revelación de los Misterios Sexuales, por Roderick Thurber. (Profesor de Psicología Sexual.)

Es un libro de esencial interés para todos los miembros de la sociedad civilizada, sean casados o solteros.

Un tomo artísticamente encuadernado, 8 pesetas.

La Ciencia de la Regeneración Sexual, por A. Gould y el doctor F. L. Dubois.

Esta obra instruye sobre la preservación, fortaleza y retención de los poderes Vital y Sexual.

Un tomo artísticamente encuadernado, 8 pesetas.

Conservación de la Fuerza Sexual, por A. Gould y el doctor F. L. Dubois.

Este libro trata del cultivo del Poder Vital, considerado como la gran fuerza de atracción Sexual.

Un tomo artísticamente encuadernado, 8 pesetas.

Pedidos a Pelayo, 60, 3.ª, Barcelona, van contrarreembolso.

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

PAN DEXTRINIZADO

ELABORADO CON HARINAS SUPERIORES BLANCO E INTEGRAL

A 1'25 EL KILO

Panadería de Santiago Campdepadrós

UNICO FABRICANTE EN GRACIA

SERVICIO A DOMICILIO

VERDI, 9 ——— TELÉFONO 72044

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 16

TELEFONO 179771

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 1'25 el kilo

Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes)

Teléfono 50046

BARCELONA

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

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!!

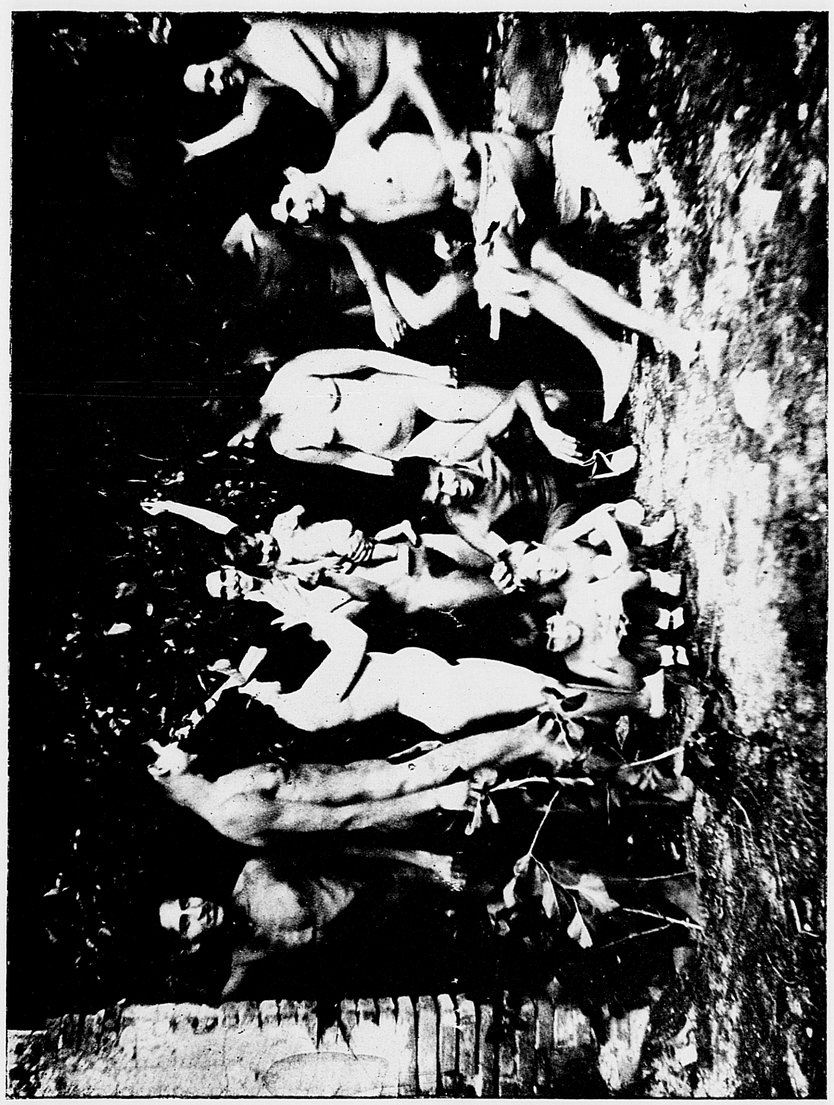
Lección undécima (Cuarta parte)
Ejemplos de menús diarios.
Los pájaros.

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.



PARTHENON: día 24 de junio.-Esperando la salida del Sol

MORERAS Y SOVRISAS: Tomemos ejemplo. No podemos negar que la gente seria y de sentido común de Barcelona, se vá dando cada día más cabal cuenta de la seriedad e importancia del desarrollo incrementado que va tomando la Libreocultura en Cataluña, pues en nuestro campo, cercado y rodeado de pinos, naranjales y moreras, va viéndose muy frecuentado por los adeptos Desnudistas