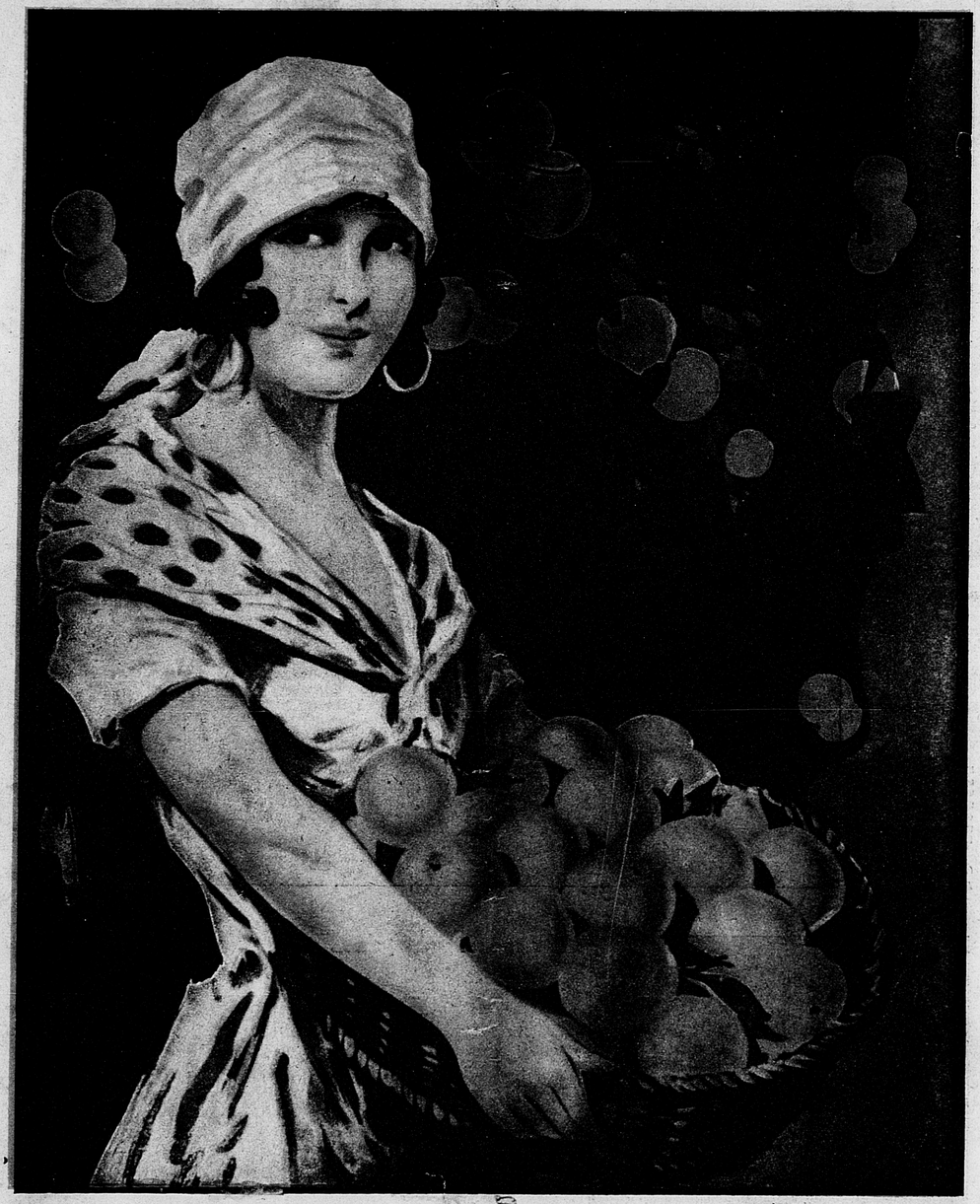
PENTALFA presenta en todos sus números fotos desnudistas integrales y los trabajos originales más modernos y científicos.



LA NARANJA ES LA FRUTA DE LA SALUD

No tema a las naranjas, perlas de sol y de luz! Todas las mañanas tome Vd. el zumo de 8 a 10 naranjas, en vez de café con leche generador de microbios, en cambio el zumo de naranjas en cantidad es microbicida. Tomando zumo de limón o de naranjas, si padece Vd. reuma o ciática, podrá bañarse el próximo verano. Despierte!

R. 1926 14.

PENTALFA presenta en todos sus números fotos desnudistas integrales y los trabajos originales más modernos y científicos.



LA NARANJA ES LA FRUTA DE LA SALUD

No tema a las naranjas, perlas de sol y de luz! Todas las mañanas tome Vd. el zumo de 8 a 10 naranjas, en vez de café con leche generador de microbios, en cambio el zumo de naranjas en cantidad es microbicida. Tomando zumo de limón o de naranjas, si padece Vd. reuma o ciática, podrá banarse el próximo verano. Despierte!

PENTALFA presenta en todos sus números fotos desnudistas integrales y los trabajos originales más modernos y científicos.



LA NARANJA ES LA FRUTA DE LA SALUD

No tema a las naranjas, perlas de sol y de luz! Todas las mañanas tome Vd. el zumo de 8 a 10 naranjas, en vez de café con leche generador de microbios, en cambio el zumo de naranjas en cantidad es microbicida. Tomando zumo de limón o de naranjas, si padece Vd. reuma o ciática, podrá banarse el próximo verano. Despierte!

Año IX MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO N.º 183
REGISTRADO CON EL NÚMERO 88528

CASAMIENTO DESNUDISTA



El sacerdote lee la epistola matrimonial completamente desnudo

Nos es sumamente grato el reproducir la presente fotografía máxime cuando hace ya varios días un diario local se ocupó del acontecimiento que la motiva. La misma nos dará una lisonjera idea del formidable progreso del Desnudismo, especialmente en uno de los países que, junto con la América hispánica, está llamado al más alto porvenir, porvenir al que deseamos figurar los que formamos parte de los pueblos de la antigua metrópoli ibérica. A los Estados Unidos cabe la gloria de haber celebrado con discreta y noble solemnidad el primer matrimonio desnudista. El ejemplo que así nos ofrece Norteamérica debe animarnos a todos los desnudistas del mundo. El Desnudismo no es solamente higiénico, es también moral y social, pues afianza definitivamente los lazos de la fraternidad Universal y, es, además, profundamente estético, ya que constituye su práctica fuente inagotable de belleza y de poesía. Felicitamos fraternalmente a los desnudistas yankis y hagamos votos para que su ejemplo sea cuanto antes imitado.

En otro lugar de PENTALFA copiamos la reseña de esta boda, publicada por los diarios de América.

N. N.

(Leyendo la crónica de la boda)

BARCELONA, 31 de NIVOSO (Enero) de 1934 50 CENTIMOS

PENTALFA presenta en todos sus números fotos desnudistas integrales y los trabajos originales más modernos y científicos.



LA NARANJA ES LA FRUTA DE LA SALUD

No tema a las naranjas, perlas de sol y de luz! Todas las mañanas tome Vd. el zumo de 8 a 10 naranjas, en vez de café con leche generador de microbios, en cambio el zumo de naranjas en cantidad es microbicida. Tomando zumo de limón o de naranjas, si padece Vd. reuma o ciática, podrá bañarse el próximo verano. Despierte!

R-1926-M.

PENTALFA

Año IX | MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO | N.º 183

REGISTRADO CON EL NÚMERO 88328

CASAMIENTO DESNUDISTA



El sacerdote lee la epístola matrimonial completamente desnudo

Una boda desnudista

Nos es sumamente grato el reproducir la presente fotografía máxime cuando hace ya varios días un diario local se ocupó del acontecimiento que la motiva. La misma nos dará una lisonjera idea del formidable progreso del Desnudismo, especialmente en uno de los países que, junto con la América hispánica, está llamado al más alto porvenir, porvenir al que deseamos ligarnos, los que formamos parte de los pueblos de la antigua metrópoli ibérica. A los Estados Unidos cabe la gloria de haber celebrado con discreta y noble solemnidad ese matrimonio desnudista. El ejemplo que así nos ofrece Norteamérica debe animarnos a todos los desnudistas del mundo. El Desnudismo no es solamente higiénico, es también moral y social, pues afianza definitivamente los lazos de la fraternidad Universal; y es, además, profundamente estético, ya que constituye su práctica fuente inagotable de belleza y de poesía. Felicitamos fraternalmente a los desnudistas yankis y hagamos votos para que su ejemplo sea copiosamente imitado.

En otro lugar de PENTALFA copiamos la reseña de esta boda, publicada por los diarios de América.

X. V.

(*Véase la crónica a la vuelta*!

BARCELONA, 31 de NIVOSO (Enero) de 1934 **50 CÉNTIMOS**

Suscríbase Vd. a "PENTALFA" por 10 pesetas al año. No perderá ni un solo número!

UN MIRADOR EN BROADWAY

Un Matrimonio Nudista

Por Manuel Marsal

De la edición de la noche de "EL PAIS", del día 11 de Diciembre de 1933, Habana. Este artículo corresponde al grabado que en nuestra portada reproducimos. Naturalmente que al copiar dicho artículo, procuramos solamente dar a conocer a nuestros lectores algo como un documento informativo, ya que no podemos estar conformes en considerar el Desnudismo trascendental con la frivolidad del articulista.

Alejémonos por un día del grave mundo de los acontecimientos trascendentales, para entrar, con la sonrisa discretamente dibujada en el paraíso de las excentricidades. Precisamente bajo el propio cielo de la soleada California, donde aún se recibe con la brisa el olor nauseabundo de la carne humana quemada, en el horrible drama del Parque de San Jaime, en San José de California.

Henos, pues, precisamente, en el Valle Silvain a siete y media millas al suroeste del Lago Elsinore, donde una de las más notorias colonias nudistas abre sus puertas por las que penetran cada día, numerosos huéspedes procedentes de Los Angeles y de San Francisco. Penetremos (decimos con los reporters del «Evening Herald» y el «Express» de Los Angeles), en el seno del santuario nudista, para asistir a una de las más singulares ceremonias que se han efectuado bajo el cielo de América.

Se trata nada menos que de una boda. ¡Una boda nudista! Los diarios de Nueva York no sólo reproducen la sorprendente información del acontecimiento sino que se permiten presentar una en la que aparecen además de los novios el Re. Clarke Irvint los padrinos y parte de la concurrencia junto a las damas de honor.

El repórter del «Evening Herald» dice entre otras cosas: «Fué una ceremonia ideal, bajo un cielo azul y en un ambiente sumamente pintoresco. La ceremonia se efectuó al aire libre, bajo un árbol, en un paisaje luminoso, rico de buenos perfumes y cortado, en el horizonte, por una línea de colinas.

Llegaron numerosos invitados los cuales — continúa diciendo — desaparecían casi en seguida en el interior de casitas de madera, que parecían de juguete. Una campanita agitada en un lugar no visible dió la señal para el acto religioso. El primero en colocarse bajo la sombra del cerezo que había de hacer las veces de altar fué el oficiante religioso Re. Clarke. Le siguió un ayudante y a éste el novio Jim Goodman y su padrino James Mack. Aparecieron en seguida los concurrentes y los testigos. No tardó la novia (Sussie West) y su madrina (Constance Allen) en colocarse al lado del novio, frente al sacerdote que se subió a una piedra, dando comienzo en seguida.

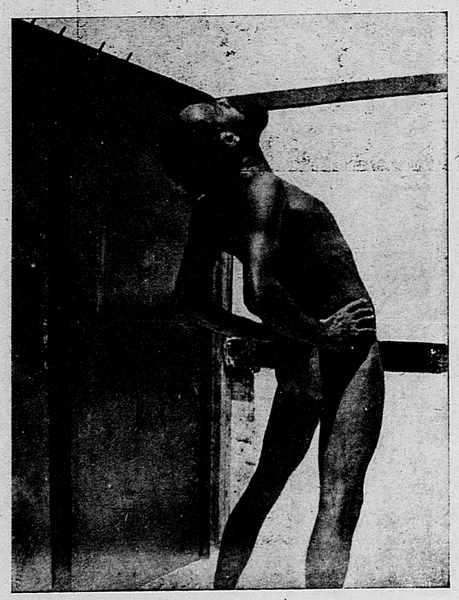
Todo ocurrió—agrega el repórter informante—como en las bodas que se celebran en las iglesias o ante los jueces de paz. Lo único diferente, lo único distinto era el aspecto de los contrayentes y de sus amigos. Ni velos, ni azahares adornaban a la novia. Cuando se colocó delante del sacerdote no llevaba otra cosa sobre su cuerpo desnudo que el tradicional ramo. El novio, los padrinos, las damas de honor iban más desnudos aunque la contrayente, tan desnudos como la concurrencia. Cuando la ceremonia concluyó, la novia llevaba algo más que el tradicional ramo. Lucía el simbólico anillo.

«Evening Herald» que no oculta la turbación que experimentó en los primeros momentos de su visita a la colonia del Elsinor Lake—se sirvió un ligero obsequio, reanudándose inmediatamente después la vida normal de la colonia en la que se respira un cautivante aroma de paz. Los novios desaparecieron en una de las tantas casetas, de la ue salieron a poco completamente vestidos, tomando un automóvil que había de conducirlos a Los Angeles, para su luna de miel.

El suceso curioso en sí, se presta a toda clase de comentarios. Desde todos los puntos cardinales del pensamiento sugerirá reflexiones; pero acaso la más adecuada en esta hora, en este día, en este año de agudización de la crisis económica mundial es la que acaban de deslizarnos junto al oído. «Lo mejor que podemos hacer es comenzar a interesarnos en el nudismo para que, cuando la miseria nos obligue, no nos parezca tan insólito tener que andar desnudos».

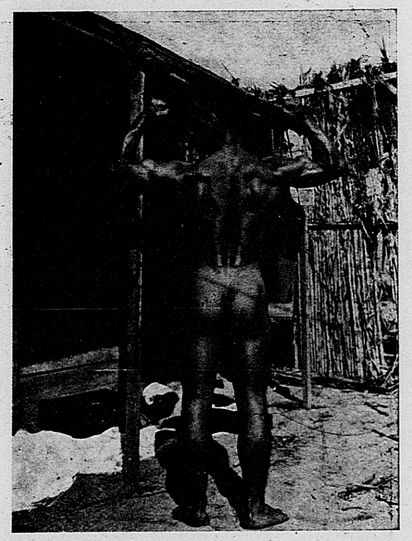
Nueva York, Invierno, 1933.

EL DESNUDISMO EN LA HABANA



El Profesor Alejandro Canelli, desnudista convencido, haciendo gimnasia de tronco

DESNUDISMO INDIVIDUAL EN BARCELONA



José Montero, formidable atleta, en sus prácticas diarias

Combata sus enfermedades

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

No pierda Vd. tiempo!

Vaya directamente al verdadero Naturismo Científico Integral y nunca acuda al falso Naturismo donde se receta carnes, purgas, yerbajos, semi-farmacia, suculenta sobrealimentación, exceso de harinas, platos incompatibles entre sí, substancias faltas de vitaminas, aplicaciones hidroterápicas molestas y erróneas etc., porque eso no es el verdadero Naturismo que salva y regenera, si no, el que entretiene y engaña. La verdad es una, el Naturismo es uno, el camino es uno! Tenemos en nuestro archivo más de 15 mil fracasados de esos "sistemas", y hoy curados en nuestro Instituto

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

Trofoterápico

¡Despierte! ¡Despierte! ¡Despierte!

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

INSTITUTO ESCUELA DE ENSEÑANZA CIENTIFICA TROFOTERAPICA

atendido por el profesor N. Capo :: de 5 a 7 y media, tarde ::

Calle PELAYO, 60, 3.º (Entrada por el American Bar)

B A R C E L O N A

Pida un cuestionario si reside fuera de Barcelona

UN MIRADOR EN BROADWAY

Un Matrimonio Nudista

Por Manuel Marsal

De la edición de la noche de "EL PAIS", del día 11 de Diciembre de 1955, Habana. Este artículo corresponde al grabado que en nuestra portada reproducimos. Naturalmente que al copiar dicho artículo, procuramos solamente dar a conocer a nuestros lectores algo como un documento informativo, ya que no podemos estar conformes en considerar el Desnudismo trascendental con la frivolidad del articulista.

Alejemonos por un día del grave mundo de los acontecimientos trascendentales, para entrar, con la sonrisa discretamente dibujada en el pabellón de las excentricidades. Precisamente bajo el propio cielo de la soleada California, donde aún se recibe con la brisa el olor nauseabundo de la carne humana quemada, en el horrible drama del Parque de San Jaime, en San José de California.

Hemos, pues, precisamente, en el Valle Silvain a siete y media millas al suroeste del Lago Elsmore, donde una de las más notorias colonias nudistas abre sus puertas por las que penetran cada día, numerosos huespedes procedentes de Los Angeles y de San Francisco. Penetremos (decimos con los reporters del «Evening Heraldo y el «Express» de Los Angeles) en el seno del santuario nudista, para asistir a una de las más singulares ceremonias que se han efectuado bajo el cielo de America.

Se trata nada menos que de una boda. ¿Una boda nudista? Los diarios de Nueva York no sólo reproducen la sorprendente información del acontecimiento sino que se permiten presentar una en la que aparecen además de los novios el Rvd. Clarke Irvine los padrinos y parte de la concurrencia junto a las damas de honor.

El reporter del «Evening Heraldo dice entre otras cosas: «Fué una ceremonia ideal bajo un cielo azul y en un ambiente sumamente pintoresco. La ceremonia se efectuó al aire libre, bajo un árbol, en un paisaje luminoso, rico en buenos perfumes y cortado, en el horizonte, por una línea de colinas.

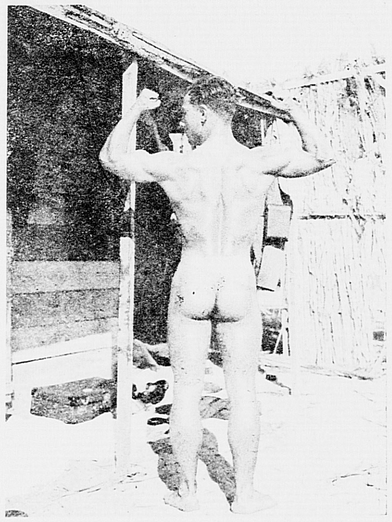
Llegaron numerosos invitados los cuales —continua diciendo— desaparecían casi en seguida en el interior de cabañas de madera, que parecían de juguete. Una campanilla agitada en un lugar no visible dió la señal para el acto religioso. El primero en colocarse bajo la sombra del árbol, que había de hacer las veces de altar fué el oficiante re-

EL DESNUDISMO EN LA HABANA



El Profesor Alejandro Canelli, desnudista convencido, haciendo gimnasia de tronco

DESNUDISMO INDIVIDUAL EN BARCELONA



José Montero, formidable atleta, en sus prácticas diarias

ligioso Rvd. Clarke. Le siguió un ayudante y a éste el novio Jim Goodman y su padrino James Mack. Aparecieron en seguida los contrayentes y los testigos. No tardó la novia (Susie West) y su madrina (Constance Allen) en colocarse al lado del novio, frente al sacerdote que se subió a una piedra, dando comienzo en seguida.

Todo ocurrió —agrega el reporter informante— como en las bodas que se celebran en las iglesias o ante los jueces de paz. Lo único diferente, lo único distinto era el aspecto de los contrayentes y de sus amigos. Ni velos, ni azahares adornaban a la novia. Cuando se colocó delante del sacerdote no llevaba otra cosa sobre su cuerpo desnudo que el tradicional ramo. El novio, los padrinos, las damas de honor iban más desnudos aunque la contrayente, tan desnudos como la concurrencia. Cuando la ceremonia concluyó, la novia llevaba algo más que el tradicional ramo. Lucía el simbólico anillo.

«Evening Heraldo que no oculta la turbación que experimentó en los primeros momentos de su visita a la colonia del Elsmor Lake— se sirvió un ligero obsequio, reanudándose inmediatamente después la vida normal de la colonia en la que se respira un cautivante aroma de paz. Los novios desaparecieron en una de las tantas casitas, de la que salieron a poco completamente vestidos, tomando un automóvil que había de conducirlos a Los Angeles, para su luna de miel.

El suceso curioso en sí, se presta a toda clase de comentarios. Desde todos los puntos catalinales del pensamiento sugerirá reflexiones; pero acaso la más adecuada en esta hora, en este día, en este año de agudización de la crisis económica mundial es la que acaban de deslizarnos puncal todo, ello mejor que podemos hacer es comenzar a interesarnos en el nudismo para que, cuando la miseria nos obligue, no nos parezca tan insólito tener que andar desnudos.

(Nueva York, Invierno, 1955)

Combata sus enfermedades

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

No pierda Vd. tiempo!

Vaya directamente al verdadero Naturismo Científico Integral y nunca acuda al falso Naturismo donde se receta carnes, purgas, yerbajos, semi-farmacia, suculenta sobrealimentación, exceso de harinas, platos incompatibles entre sí, substancias faltas de vitaminas, aplicaciones hidroterápicas molestas y erróneas etc , porque eso no es el verdadero Naturismo que salva y regenera, si no, el que entretiene y engaña. La verdad es una, el Naturismo es uno, el camino es uno! Tenemos en nuestro archivo más de 15 mil fracasados de esos "sistemas", y hoy curados en nuestro Instituto

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

Trofoterápico

¡Despierte! ¡Despierte! ¡Despierte!

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

INSTITUTO ESCUELA DE ENSEÑANZA CIENTIFICA TROFOTERAPICA

atendido por el profesor **N. Capo** :: de 5 a 7 y media, tarde ::
Calle PELAYO, 60, 3.º (Entrada por el American Bar)
B A R C E L O N A

Pida un cuestionario si reside fuera de Barcelona

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.

Sucursal en BURRIOL -:- (Castellón)
Ladrillar, 1 y 3

SR. PITART

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Pan Dextrin con almendras a 1'40 libra - Pan Dextrin con pasas a 1'40 libra

Panadería de la Bonanova

Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Depósitos: Caspe, 57 (esquina Rayén) **y Muntaner, 36** (Comedos)
BARCELONA **Plaza Bonanova, 5**

EL MEJOR "CAFE MALTA" MARCA

LA SEGADORA



PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Riéas, Rambla Flores, 25, Hospital, 2 y Paseo Borne, 8.—Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 26 y Salmerón, 75. — Escayola Hermanos, Travesera, 165 — J. Buscató, Aragón, 309

Fabricante: M. CASANOVAS

Montmany, 30 Teléfono 76785
BARCELONA

ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

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

Pedid GRATIS la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

Depósito:

J. JULIÁ

Buenavista, 9
BARCELONA
(Gracia)

VALE-REGALO

Medicamentos vegetales «LAVINTERN»
Buenavista, 9 - Laboratorio - Barcelona
Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme GRATIS la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA VIDA

Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

NARANJAS SELECTAS

se llevan a domicilio

JOSÉ ANTONIO FONS

Xuclá, 15 Teléfono 17705 (tienda)

SANTIAGO HOMS MASAGISTA

Muntaner, 8, 1.° - Teléfono 32076 - De 12 a 1 y de 3 a 6

GALBRAITH

Profesor de Natación Norteamericano

ESPECIALIDADES:

Principiantes, Crawl, Enseñanza de salvar vida. **RAZÓN: Baños Turcos**

Calabria, 79 (Chaflán Sepúlveda) **Teléf. 33469**

Pida Vd. "LIBRECULTURA" en todos los quioscos

Pídanos catálogos de libros a la calle Pelayo, 60, 3.° y se los enviaremos gratuitamente

Acaba de aparecer

EL MOVIMIENTO DESNUDISTA EN ESPAÑA Y EN CATALUÑA

Del Profesor N. Capo, precio 1 peseta

«ATLAS DE LAS FUNCIONES SEXUALES», del Dr. Vander, con numerosas láminas en colores. Precio: 12 pesetas, a plazos 15. Pídalos a «LIBRECULTURA»

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 75553

ADMINISTRADORA:
RAMONA PERERA
Alcoy, 2 y 10
TELÉFONO 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

DIRECTOR:
Profesor N. CAPO
Pelayo, 60, 3.°
31 de Nivoso (Enero) de 1934

¡Tres grandes locos!

Galileo.—En aquel entonces, cuando se creía aún que la Tierra no era redonda y que no giraba alrededor del sol, fué tratado de loco y encarcelado por demostrar que: («é pur si muove!») la Tierra se mueve. Hoy, Galileo no es un loco, es un sabio.

Colón.—En aquel entonces, cuando en Europa no se conocían aún los continentes americanos, fué tratado de loco y encarcelado por afirmar que había más tierra que la nuestra. Hoy Colón no es un loco, es un descubridor.

Kuhne.—En aquel entonces, cuando se creía que eran las medicinas de la farmacia los únicos medios de curación, fué tratado de loco y enjuiciado por los mismos médicos al afirmar que el agua curaba y la alimentación conforme a Naturaleza evitaba las enfermedades. Hoy Kuhne no es un loco, es un benefactor de la Humanidad.

TROFOLOGIA

Cuando en el mundo fisiatra y vegetariano se creía ya que no había más allá, aparecen los trofólogos diciendo, y demostrando, que no basta comer vegetales para estar sano sino que hay que saberlos combinar bien químicamente; son tratados de locos y hasta calumniados en pleno siglo XX. Pero hoy los trofólogos ya no son locos, sino unos precursores de la verdadera alimentación natural.

DESNUDISMO

Cuando comenzaron en Alemania a practicar el Desnudismo los libreculturistas también fueron tratados de locos; hoy el Desnudismo ha traspasado las fronteras y ha conquistado las conciencias. Ayer, Alemania y Rusia; hoy, Norteamérica y Suiza; mañana, Italia y España! Los locos han sido los que siempre han empujado el carro del progreso.

¡Joven! ¡No te acobardes ni te arredres si tu familia te crea un loco porque sigues las doctrinas de los Naturo-Desnudistas, al contrario, avanza hacia la Naturaleza y así te acercarás más al camino verdadero que te dicta tu conciencia y al de nuestra *Madre Común*, que es la *Verdad* y la *Sabiduría Suprema*!

¿Locos? ¡Sí! ¡¡Pero salvamos al mundo de su propia degeneración!!

N. CAPO.

La familia mundial del desnudismo

En el caos, cada día más sombrío en que se debate el mundo, ya he indicado en algún otro artículo publicado en estas mismas páginas, que la práctica sintetizadora de la nueva luz anhelada por la Humanidad, puede concretarse en el Desnudismo; porque el Desnudismo no es única y exclusivamente la acción de despojarse de toda indumentaria: este hecho es solamente el signo exterior y formal con que se condensa una radical e integral trastornación de la existencia. Durante siglos y siglos el vestido más o menos estético, más o menos intensificado, ha constituído para la inmensa mayoría de los humanos la señal corriente de lo que se ha considerado civilización. Durante siglos y siglos el hombre culto, en general, no ha concebido la forma de su cuerpo, que los arcanos religiosos indican como «imagen y semejanza» de la Divinidad, más que adulterándola y profanándola con elementos extraños, que la han convertido, de maravilla de líneas y proporciones que es en sí, en una serie de engendros monstruosos, podríamos decir diabólicos casi. Y he aquí que, de pronto, a principios del siglo actual, se inicia una corriente radicalmente contraria a esa concepción antinatural del cuerpo humano. Después de larguísimas centurias durante las cuales los hombres se avergonzaban de la maravilla de sus cuerpos, aparecen unos reformadores, muchísimo más revolucionarios de lo que el mundo cree; y éstos defienden, proclaman y propagan la completa desnudez, en aras de la verdadera higiene moral y física, por el bien de la estética y para la más beneficiosa transformación de la vida y las costumbres.

Los que al principio eran un puñado de intelectuales audaces, médicos geniales muchos de ellos, crecen en calidad y en número; la mujer se adhiere a sus prácticas acepiando sus teorías: el puñado de apóstoles de ambos sexos se convierte en legión. Estalla la guerra mundial seguida de inmensos trastornos revolucionarios y el vulgo atónito, de la noche a la mañana, por decirlo así, ve el mundo lleno de desnudistas que aumentan extraordinariamente a cada día que pasa. Puede decirse que cada verano, para señalar un jalón en época determinada del año, crece el número de desnudistas en algunos centenares de miles... y la proporción aumenta a cada año nuevo; de nada sirven las protestas de la maldad, de la hipocresía y de la estultez: la indumentaria actual la femenina sobre todo, tiende a la mínima expresión,

Orden Samaritana Internacional

Es una Institución Mundial para la propaganda del Naturismo y del bien a la Humanidad, cuya sede de la Sección Española se halla en Santiago de Chile.

La O. S. I. acaba de nombrar, al Prof. Capo, representante en España para la divulgación de sus principios que publicaremos en el próximo numero. El primer libro que ha lanzado para la propaganda es: **La verdad acerca de la sífilis,** *con bonita tricromía en la cubierta. Libro formidable para hacerse naturista!*

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 Urgel y Cortes)
Teléfono 50045
BARCELONA
NOTA.—El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará como se debe preparar el pan dextrinizado para comercio. Se envían paquetes para Provincias.
Sucursal en BURRIOL -:- (Castellón)
Ladrillar, 1 y 3
SR. PITART

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.
Pan Dextrin con almendras a 1'40 libra - Pan Dextrin con pasas a 1'40 libra
Panadería de la Bonanova
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Depósitos: Caspe, 57 (esquina Bruch) y Muntaner, 36 (Condes)
BARCELONA Plaza Bonanova, 5

EL MEJOR "CAFE MALTA" MARCA
LA SEGADORA
PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A
V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Riéas, Rambla Flores, 23, Hospital, 2 y Paseo Borne, 8.—Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 26 y Salmerón, 75. — Escayola Hermanos, Travesera, 165 — J. Buscató, Aragón, 309
LA SEGADORA
Fabricante: M. CASANOVAS
Montmany, 30 Teléfono 76785
BARCELONA

¡ENFERMOS CRÓNICOS!
Recordad que los Medicamentos Vegetales
"LAVINTERN"
son el complemento de la Trofología
Medicamentos Vegetales "LAVINTERN": N.º 1, Estimulamiento, Gran depurativo; 2, Estómago; 3, Tos, Asma y Bronquitis; 4, Diabetis; 5, Nerviosidad, Insomnio; 6, Reuma, Gota y Mal de piedra.
Pedid GRATIS la 6.ª edición del interesante libro
EL SEGURO DE LA SALUD
con infinidad de grabados.
Texto ameno y científico. infinidad de consejos y un extenso formulario de cocina racional
Procure que no falte en su casa este interesante libro
Depósito: J. JULIÁ Buenavista, 9 BARCELONA (Gracia)
VALE-REGALO
Medicamentos vegetales «LAVINTERN» Laboratorio - Barcelona
Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme GRATIS la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA VIDA
Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

NARANJAS SELECTAS
se llevan a domicilio
JOSÉ ANTONIO FONS
Xuclá, 15 Teléfono 17705 (tienda)

SANTIAGO HOMS MASAGISTA
Muntaner, 8, 1.º - Teléfono 32076 - De 12 a 1 y de 3 a 6

GALBRAITH
Profesor de Natación Norteamericano
ESPECIALIDADES:
Principiantes, Crawl, Enseñanza de salvar vida. RAZÓN: Baños Turcos
Calabria, 79 (Chaflán Sepúlveda) Teléf. 33469

Pida Vd. "LIBRECULTURA" en todos los quioscos
Pídanos catálogos de libros a la calle Pelayo, 60, 3.º y se los enviaremos gratuitamente
Acaba de aparecer
EL MOVIMIENTO DESNUDISTA EN ESPAÑA Y EN CATALUÑA
Del Profesor N. Capo, precio 1 peseta
«ATLAS DE LAS FUNCIONES SEXUALES», del Dr. Vander, con numerosas láminas en colores. Precio: 12 pesetas, a plazos 15. Pídalos a «LIBRECULTURA»

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

ADMINISTRADORA:
RAMONA PERERA
Alcoy, 2 y 10
TELÉFONO 70771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR:
Profesor N. CAPO
Pelayo, 60, 3.º
31 de Nivoso (Enero) de 1934

¡Tres grandes locos!

Galileo.—En aquel entonces, cuando se creía aún que la Tierra no era redonda y que no giraba alrededor del sol, fué tratado de loco y encarcelado por demostrar que: («é pur si muove!») la Tierra se mueve. Hoy, Galileo no es un loco, es un sabio.

Colón.—En aquel entonces, cuando en Europa no se conocían aún los continentes americanos, fué tratado de loco y encarcelado por afirmar que había más tierra que la nuestra. Hoy Colón no es un loco, es un descubridor.

Kuhne.—En aquel entonces, cuando se creía que eran las medicinas de la farmacia los únicos medios de curación, fué tratado de loco y enjuiciado por los mismos médicos al afirmar que el agua curaba y la alimentación conforme a Naturaleza evitaba las enfermedades. Hoy Kuhne no es un loco, es un benefactor de la Humanidad.

TROFOLOGIA

Cuando en el mundo fisiatra y vegetariano se creía ya que no había más allá, aparecen los trofólogos diciendo, y demostrando, que no basta comer vegetales para estar sano sino que hay que saberlos combinar bien químicamente; son tratados de locos y hasta calumniados en pleno siglo XX. Pero hoy los trofólogos ya no son locos, sino unos precursores de la verdadera alimentación natural.

DESNUDISMO

Cuando comenzaron en Alemania a practicar el Desnudismo los libreculturistas también fueron tratados de locos; hoy el Desnudismo ha traspasado las fronteras y ha conquistado las conciencias. Ayer, Alemania y Rusia; hoy, Norteamérica y Suiza; mañana, Italia y España! Los locos han sido los que siempre han empujado el carro del progreso.

¡Joven! ¡No te acobardes ni te arredres si tu familia te crea un loco porque sigues las doctrinas de los Naturo-Desnudistas, al contrario, avanza hacia la Naturaleza y así te acercarás más al camino verdadero que te dicta tu conciencia y al de nuestra *Madre Común*, que es la *Verdad* y la *Sabiduría Suprema*!

¿Locos? ¡Sí! ¡¡Pero salvamos al mundo de su propia degeneración!!

N. CAPO.

La familia mundial del desnudismo

En el caos, cada día más sombrío, en que se debate el mundo, ya he indicado en algún otro artículo publicado en estas mismas páginas, que la práctica sintetizadora de la nueva luz anhelada por la Humanidad, puede concretarse en el Desnudismo; porque el Desnudismo no es única y exclusivamente la acción de despojarse de toda indumentaria: este hecho es solamente el signo exterior y formal con que se condensa una radical e integral transformación de la existencia. Durante siglos y siglos el vestido más o menos estético, más o menos intensificado, ha constituído para la inmensa mayoría de los humanos la señal corriente de lo que se ha considerado civilización. Durante siglos y siglos el hombre culto, en general, no ha concebido la forma de su cuerpo, que los arcanos religiosos indican como «imagen y semejanza» de la Divinidad, más que adulterándola y profanándola con elementos extraños, que la han convertido, de maravilla de líneas y proporciones que es en sí, en una serie de engendros monstruosos, podríamos decir diabólicos casi. Y he aquí que, de pronto, a principios del siglo actual, se inicia una corriente radicalmente contraria a esa concepción antinatural del cuerpo humano. Después de larguísimas centurias durante las cuales los hombres se avergonzaban de la maravilla de sus cuerpos, aparecen unos reformadores, muchísimo más revoulcionarios de lo que el mundo cree; y éstos defienden, proclaman y propagan la completa desnudez, en aras de la verdadera higiene moral y física, por el bien de la estética y para la más beneficiosa transformación de la vida y las costumbres.

Los que al principio eran un puñado de intelectuales audaces, médicos geniales muchos de ellos, crecen en calidad y en número; la mujer se adhiere a sus prácticas aceptando sus teorías: el puñado de apóstoles de ambos sexos se convierte en legión. Estalla la guerra mundial seguida de inmensos trastornos revolucionarios y el vulgo atónito, de la noche a la mañana, por decirlo así, ve el mundo lleno de desnudistas que aumentan extraordinariamente a cada día que pasa. Puede decirse que cada verano, para señalar un jalón en época determinada del año, crece el número de desnudistas en algunos centenares de miles... y la proporción aumenta a cada año nuevo; de nada sirven las protestas de la maldad, de la hipocresía y de la estultez: la indumentaria actual, la femenina sobre todo, tiende a la mínima expresión,

Orden Samaritana Internacional

Es una Institución Mundial para la propaganda del Naturismo y del bien a la Humanidad, cuya sede de la Sección Española se halla en Santiago de Chile.

La O. S. I acaba de nombrar, al Prof. Capo, representante en España para la divulgación de sus principios que publicaremos en el próximo número. El primer libro que ha lanzado para la propaganda es: **La verdad acerca de la sífilis,** *con bonita tricromía en la cubierta. Libro formidable para hacerse naturista!*

a pesar de los esfuerzos de los que se lucran fomentando el vestido. Dada, pues, la corriente señalada en este sentido, no es exagerado vaticinar que dentro de algunos años la Humanidad entera se habrá convertido al Desnudismo.

Los hechos mencionados denotan por su carácter la profundísima revolución que con el Desnudismo se opera: no puede ser de otro modo si consideramos que por su práctica se repudia el prejuicio que informó principalmente la existencia de la Humanidad durante una importante cantidad de siglos. Y la trascendencia de tal práctica demuestra que la misma no es más que el resultado exterior de una nueva concepción de la vida: el primer efecto que aparece inherente a las prácticas desnudistas se refiere precisamente al orden social; el Desnudismo perfecciona completamente la sociedad humana, precisamente por el amor fraternal: reunid bajo la égida del culto al desnudo a hombres, mujeres y niños, y observaréis cómo las diferencias de clase desaparecen y las de raza se atenúan al límite natural, que no solamente no daña a la fraternidad, sino que la acrece. Los hombres y mujeres desnudos se sienten individuos de una sola e inmensa familia y se identifican, en universal comunión, con la vida entera del Cosmos.

El segundo efecto del Desnudismo consiste en la purificación y regeneración de lo referente a la vida sexual. No he de extenderme sobre este principio ahora, pusto que respecto al mismo detallan luminosamente sus teorías todos los escritores desnudistas. Sigue a la práctica desnudista el completo Naturismo higiénico, que no será integral si le falta el culto al desnudo. La ciencia trofológica es la base de la salud, que reintegra al desnudista al vegetarismo frugívoro, que es en realidad la alimentación de los dioses, o sea de las individualidades superiores.

Y viene, por fin, con la práctica del desnudo integral, la regeneración estética: la belleza humana es la síntesis perfecta de toda la belleza del mundo; la mujer y el hombre desnudistas la cultivan en sí mismos, y al ser artistas de su propio cuerpo se convierten también en artífices de su espíritu, con su adhesión admirativa a los prodigios de la Naturaleza.

¿Qué más? En la práctica del Amor universal, en la pureza sexual, en la salud perfecta y en el culto de la Belleza se compendia la vida toda; el Desnudismo comprende la práctica de todo ello. he aquí por qué sintetiza la vida superior que debe renovar la Tierra.

Ahora bien; es preciso que ese movimiento de tal importancia y trascendencia continúe coordinándose cada día más, a fin de intensificar la unión que debe hacer de todos los desnudistas del mundo un todo homogéneo y compacto. Así aceleraremos la benéfica transformación redentora y libertaremos más pronto a la tierra de las sombras del caos actual.

Las sociedades desnudistas van confederándose en todas partes, haciendo siempre más fuertes los lazos que han de juntar la gran familia desnudista.

Es preciso, pues, que la idea de la Federación Desnudista de nuestro país sea pronto un hecho. Ha llegado el momento de poner en práctica lo que en nuestro mismo periódico y en algún otro se apuntó por varios compañeros desnudistas beneméritos. Se cuenta ya con la adhesión de grupos desnudistas importantes, y desde ahora invitamos encarecidamente a todos para que intensifiquen sus esfuerzos en tal sentido. ¡Por el Amor universal! ¡Por la regeneración sexual! ¡Por la salud perfecta! ¡Por el culto de la Belleza, unámonos en la Confederación Internacional Desnudista!...

XAVIER VIURA

Alrededor de la muerte de Maciá

¡SIGUEN IGNORANDO LAS CAUSAS!

El honorable Presidente de la Generalidad de la Cataluña autónoma, don Francisco Maciá, ha sido operado de apendicitis, debido, según los galenos, a una oclusión intestinal. Muy bien, ahora está en franca mejoría. Contentos. Pero nosotros no queremos comentar si fué bien o no la operación quirúrgica, ni su serenidad, su temple o fuerza de voluntad, ni mucho menos la importancia o trascendencia política que pudiera tener para las próximas elecciones dicha operación, no; porque, como ya saben nuestros lectores, PENTALFA no tiene ninguna tendencia política, social ni religiosa.

Se trata de que se nos había asegurado que el señor Maciá hacía régimen vegetariano. Nosotros nos resistíamos a creerlo porque estábamos seguros que no estaba atendido por ningún naturista de Barcelona ni de España: no teníamos noticias de que lo atendiera el doctor Vander, ni el doctor Vermont, ni el doctor Ferrándiz, ni el doctor Mora, ni el doctor Gimeno, ni el doctor Alfonso, ni el doctor Ibarra, ni el doctor Navas, ni el doctor Lucio Alvarez, ni el doctor Castro, etc., ni estaba atendido por nuestro Instituto de Trofoterapia. Por lo tanto, el señor Maciá no podía hacer régimen vegetariano, teniendo además en cuenta que con un verdadero régimen vegetariano de tiempo no puede ni debe tenerse *apendicitis*.

Pero alguien nos objetará que también, y quizás con más propiedad aún, pueden los médicos alópatas aconsejar y prescribir el régimen vegetariano, y no tiene que ser tarea científica del patrimonio naturista. ¡Pues aquí es donde está la cuestión de peso! Nosotros afirmamos que: ¡¡los médicos alópatas, con su criterio del omnivorismo humano, no pueden aconsejar régimen vegetariano verdadero ni deben aconsejarlo, porque entonces irían en contra de su escuela!!

Y decimos «en contra de su escuela», porque la ciencia médica oficial no ha admitido aún «la naturaleza frugívora del hombre», como lo ha admitido la fisiología comparada y la química biológica. Aún repiten, como en el siglo pasado, que el hombre ha de comer de todo. Y nosotros decimos: si el hombre actual, orientado, precisamente, por los médicos alópatas, enferma, a pesar de haber comido de todo, ¿por qué ha de continuar enfermando si con otro régimen puede vivir en salud? Si el comer de todo, como recomiendan los médicos escolásticos, fuera el régimen natural del ser humano, ¿verdad que no debiera enfermar, puesto que los animales que siguen su alimentación natural nunca enferman? ¿Por qué ha de ser el hombre una excepción? ¡En la Naturaleza no hay excepciones!

¡Luego los naturistas que siguen una alimentación científica y bien vegetariana, especialmente de frutas, no enferman, y mucho menos de apendicitis!

Claro está que muchos nos volverán a objetar diciéndonos que los galenos le habían quitado las carnes y otras substancias malas, como igualmente las bebidas y el tabaco, y por tanto «hacía régimen», y si ha tenido apendicitis ha sido por casualidad o porque tenía que venir. (Ahí tenemos el misterio en el cerebro de los médicos: tres causas de enfermedades existen para ellos: el aire, el microbio y la debilidad(?), y se olvidan siempre de la dieta). Más despacio, no vayamos tan a prisa.

Lo que hay que buscar aquí son las CAUSAS Y los médicos, en realidad, no saben cuáles son las causas de las enfermedades y menos aún la *causa* de la apendicitis. Y no la saben porque no han estudiado ese asunto especial, el de la fisiología trófica, o mejor aún, la verdadera ciencia trofopatógena en sus causas etiológicas. Ellos se ocupan puramente de los efectos, de los síntomas, y las causas las olvidan, las pasan por alto y las dejan en pie. ¿Por qué se produce una oclusión intestinal? ¿Por qué se produce un ataque de apendicitis? ¿Por qué una complicación inflamatoria del peritoneo? No hay que irse por las ramas como vulgarmente se dice. El mal es uno, la causa es una.

Mientras el médico pulsa al enfermo y busca el grado de fiebre para dar nombre específico al caso, el naturista trata de averiguar lo que ha comido el enfermo, para descifrar la causa del trastorno. La dieta es lo más importante en todas las enfermedades, porque a cada comida corresponde una clase de digestión, a cada digestión corresponde una sangre y a cada sangre un tejido. Y los médicos creen que no tiene importancia, creen que lo esencial es espantar al microbio y saber aplicar la farmacopea al uso. Y nosotros creemos que no está ahí el error fundamental, sino en la clase de alimentos que se vienen ingiriendo. Por ejemplo, en el caso de la apendicitis del Presidente de la Generalidad, los médicos que le han asistido siguen ignorando las causas de la oclusión intestinal y de la apendicitis. Pues las CAUSAS de esos como de otros trastornos intestinales está en los ALIMENTOS INCOMPATIBLES, como son: leche con verduras, que su fermentación forma tóxicos en la digestión hepático-intestinal; el queso con los huevos y el azúcar; las carnes o pescados con las frutas; las frutas con las verduras; los aceites con los productos azucarados; los que son algo ácidos con los almidones; los farináceos entre sí, como por ejemplo las patatas con pan y arroz, las castañas, los plátanos, las pastas con las judías, garbanzos, habas, lentejas y demás harinas, que mal combinadas, especialmente en una misma comida, producen tóxicos en las asimilaciones tróficas, y por tanto la correspondiente constipación gástrica, presión intestinal y la inevitable inflamación aguda de todas las paredes intestinales, incluso el esfínter de la glándula ileocecal, y aquí tenemos la apendicitis. Los verdaderos vegetarianos nunca tienen esta enfermedad, porque combinan bien sus alimentos, estando convencidos de que no basta comer carnes y «hacer régimen» para evitar la apendicitis o bien otras enfermedades, no; hay que comer bien trofológicamente. Ya sabemos que ellos se reirán de nosotros e incluso nos llamarán locos, fanáticos y simples; pero ¡qué importa! No por eso van a evitar la apendicitis al señor Maciá y a toda la Humanidad, porque seguirán ignorando eternamente las causas etiológicas de los desarreglos tróficos que la verdadera ciencia naturista enseña.

NOTA: Estas líneas fueron escritas el 22 de Frimario (diciembre), y las que siguen, el 26, las cuales vienen a confirmar nuestros acertos al ser fatal el caso del señor Maciá, que como ya sabe el lector murió el 25 de Frimario a las 11 de la mañana. Ambos comentarios, en efecto debieron publicarse en «Pentalfa» en el número del 31 de Frimario, pero por exceso de material no pudo insertarse y las damos hoy a nuestros lectores en la creencia que serán aún de actualidad.

¡LA SEGUNDA OPERACION!
¡MACIA MUERE!

Terminado de escribir las líneas que anteceden, estamos a la espectativa. A los tres días, Maciá muere, víctima, no de la segunda operación, ni de su mal fatal, no; sino víctima de la ciencia médica equivocada, del método alopático. Los cuatro inteligentísimos médicos, con las consultas a cinco eminencias médicas más, no vieron otra solución que la morfina, el cloroformo y el bisturí; cortar el «maldito» trozo de apéndice o las ¡«adherencias»!! Y después de apurado el caso, ¡una segunda operación, más cloroformo, más morfina. El error no ha consistido en la aplicación, buena o mala, de la farmacopea, sino precisamente en la aplicación de la farmacopea y la operación. Nosotros, los naturistas trofólogos, tenemos en esos casos una solución, es decir, que al emplear otro método de cura y tratamiento, solucionamos favorablemente la crisis con una dieta frugívora especial que ya tenemos estudiada para el caso con tal resultado práctico y experimental que, el enfermo que tenga aún algo de vitalidad, se cura infaliblemente. Sí, señor; con caldo de verduras o de frutas, con aplicación especial de los zumos localizándolos y empleando además las aplicaciones termohídricas con urgente frecuencia, y las colitis, oclusiones intestinales como los estados agudos de apendicitis, tienen, con nuestro Naturismo científico, una fácil y natural solución. En esos casos, precisamente, lejos de mermar o dilapidar la fuerza vital interna que aun le queda al enfermo, con las erróneas aplicaciones de los venenos en el interior del organismo, que siempre resultan substancias extrañas y por tanto obstruidoras de la unidad funcional, como la morfina, el opio, cloroformo, etc., y luego la operación, lo que es menester emplear es lo contrario: una dieta y aplicación de oxígeno e hidroterapia adecuada al caso, para revitalizar el sistema celular interno de nuestro organismo. Las frutas jugosas como las manzanas, las peras, las piñas, las uvas, las naranjas... son las únicas medicinas de la Naturaleza y, precisamente por ser de la Naturaleza, son las únicas que curan. Los verdaderos vegetarianos, y más aún si compatibilizan bien los alimentos vegetales, no pueden morir de oclusiones intestinales, ni de apendicitis, ni de intoxicación intestinal (que fué lo que mató al capitán de la «Esquerra», señor Maciá), no de bronquitis, porque esos alimentos ya preparan al organismo contra toda intoxicación, vitalizándolo al mismo tiempo. El ser humano es frugívoro y no carnívoro, y el que se alimenta de frutas no necesita medicinas ni se hallará en trances difíciles en como la muerte inesperada del señor Maciá. Nosotros siempre hemos combatido y combatimos los regímenes de harinas, purés, café con leche, chocolate, carnes, pescados, legumbres secas, huevos, galletitas, pasteles, jaleas, etc., por ser todos inadecuados a la verdadera dieta humana!

N. CAPO.

ORTOPATIA

(Abreviada explicación de lo que es esta Ciencia)

Por TEÓFILO DE LA TORRE — **San Francisco, California, E. U. A.**

(Conclusión)

La Ortopatía enseña que la corriente sanguínea, bajo el poder vivificador de la FUERZA VITAL, es el agente que reedifica el organismo y el agente que promueve la salud cuando está normal, pura; que la corriente sanguínea es el agente de degeneración, enfermedad, vejez y muerte prematura cuando está anormal, impura. Enseña que toda célula, tejido, glándula, hueso, nervio, cerebro, depende de la sangre por su material —alimento—de reparación y renovación, lo mismo que para la eliminación del desperdicio. Enseña que de la condición de la sangre depende la condición del cuerpo, puesto que el cuerpo es sangre consolidada; y por último que la condición de la sangre depende de lo que comemos, tomamos, respiramos y pensamos.

Enseña que el hombre es anatómica y fisiológicamente un frugívoro; que de todos los animales que viven libres en el campo sólo el hombre es el único animal—excepto los animales domesticados—que come su alimento desnaturalizado y cocinado. Consecuentemente, el hombre es el único animal—menos los domesticados—que se enferma y muere mucho antes de su tiempo destinado.

Enseña que observando la gran LEY de la dietética natural cuya fórmula es: «Todo alimento debe comerse sin cocinar, sin mezclar y sin sazonar», la corriente sanguínea se purifica y provee al organismo de los elementos naturales de reconstrucción, reparación y renovación. La sangre purificada, cargada de las preciosas substancias que regeneran, reedifican y renuevan el organismo, a su vez disuelven, neutralizan y eliminan las materias patógenas acumuladas en los tejidos, de esta manera promoviendo la regeneración y rejuvenecimiento del organismo.

La Ortopatía enseña que el cuerpo tiene el poder de rejuvenecerse, efectuado por medio de la LEY de la TRANSFORMACION — proceso metabólico — durante cuyo proceso las células que componen el organismo están constantemente decayendo, muriendo y desintegrándose, a la vez que están siendo reemplazadas constantemente con nuevas células, generadas con el nuevo material alimenticio traído por la corriente sanguínea. Enseña que el cuerpo puede ser rejuvenecido y el período de vida prolongado mucho más allá de 100 años por medio de la regeneración de los tejidos celulares, efectuado por medio de reposo físico, mental y, el más importante, reposo fisiológico—abstinencia de alimento o ayuno—durante cuyo proceso el organismo elimina las materias patológicas y establece el equilibrio químico de la sangre, linfa y jugos digestivos. A este proceso sigue el período de reconstrucción de nuevos tejidos, regenerados con lo que se llama Dieta del Paraíso, que consiste de frutas frescas, vegetales tiernos y nueces, todo comido tanto como sea posible en su estado natural, eso es: sin cocinar, sin mezclar y sin sazonar como el hombre primitivo comió durante miles de años antes que descubriera cómo hacer fuego o inventara utensilios de cocinar. Entonces es cuando el hombre, viviendo de alimento natural, favorecido de un clima tropical, y favorable medio ambiente, vivía cerca de 1000 años como pienso de dar pruebas convincentes en lo futuro de que vivió dicho tiempo.

El doctor Claments y el doctor Shelton han hecho una obra monumental, compilando las LEYES de la VIDA, algunas de las cuales fueron descubiertas hace miles de años por los antiguos filósofos del Oriente. Estos sabios doctores-filósofos (Clements y Shelton), han descubierto y formulado muchas otras leyes naturales, las que han añadido a los inmensos conocimientos acumulados desde el principio de la historia del hombre, y todos estos conocimientos los han sistematizado e incorporado en dos atractivos, maravillosos cursos que llevan el nombre de ORTOPATIA o CIENCIA de la EXISTENCIA, la cual se está esparciendo por todo el mundo a pasos de gigante. Es la ciencia que si es adoptada por la multitud regenerará la raza.

La Ortopatía enseña que a no ser que un órgano vital esté ya destruído más allá del poder de reparación, no hay enfermedades incurables. Enseña que la causa inmediata de la enfermedad consiste en la acumulación de materias patogénicas en los tejidos celulares; que estas substancias patógenas son de una naturaleza viscosa, glutinosa, pegajosa, y pastosa que endurece las arterias, capilares, venas y tejidos, impidiendo el flujo normal de la FUERZA VITAL por el organismo; y que estas substancias patógenas son la causa de la degeneración, decaimiento, enfermedad, vejez y muerte prematura a una edad en la que deberíamos empezar a vivir.

La Ortopatía enseña que estas mórbidas, calcáreas materias extrañas, depositadas en los tejidos y células pueden ser ablandadas, disueltas y eliminadas, y que se puede restaurar la salud, alcanzar y preservar la juventud y prolongar nuestro período de vida mucho más allá de 100 años.

La Ortopatía enseña muchas cosas más maravillosas aún, que no las menciono porque sé que la mayoría no las creerían sin ir acompañadas de las pruebas científicas y filosóficas necesarias. Así en conclusión, deseo decir que la Ortopatía es un movimiento humanitario cuyo fin es libertar a la raza humana de las cadenas de la ignorancia. superstición, enfermedad y esclavitud y luego conducirla al Siglo de Oro, donde la gente estará libre de enfermedad, temor y guerra. El Siglo de Oro, donde la gente gozará de juventud perpetua y vivirá cientos de años como los antiguos vivían muchos siglos ha, y como las futuras generaciones que broten de padres vegetariano-frugívoros, sanos de cuerpo y puros de espíritu, vivirán otra vez. El Siglo de Oro, cuando, como dice el profeta Isaías, (capítulo 65, versículo 21 y 22). «Y edificarán casas y morirán; plantarán viñas, y comerán el fruto de ellas. No edificarán y otro morará; no plantarán, y otro comerá; porque según los días de los árboles serán los días de mi pueblo, y mis escogidos perpetuarán las obras de sus manos».

Hagamos, pues, todo lo posible para apresurar la venida del Siglo de Oro, o edad de Oro cuando edificaremos casas y viviremos en ellas cientos de años; cuando plantaremos árboles y viñas y viviremos para comer de su fruto; diferente de hoy en que nuestra vida es tan corta que verdaderamente edificamos casas para que otros vivan en ellas, plantamos árboles para que otros coman el fruto de ellos, pues antes que den fruto hemos ya muchos dejado de existir. El Siglo de Oro cuando, así como los días de los árboles que viven cientos de años—como el nogal, el pino y la palma—así serán los días de los escogidos: los que adoptan una vida natural, respiran aire puro, se bañan en estado adanesco en los vivificadores rayos del Divino Apolo y comen el alimento que Madre Naturaleza dispuso que comiéramos: Frutas, vegetales y nueces—la dieta del paraíso!

MENÚ del Banquete Trofológico, del 11 de Ventoso (Marzo) a la una de la tarde Alcoy, 2 y 10 (BONANOVA)

Pruebe Vd. las novedades culinarias de **RAMONA PERERA**

Platos puramente vegetarianos sin tóxicos cadavéricos ni alcohol

Enfremeses Variados
Emparedados Astorga
Ensalada Rusa
Ensalada cruda
Caldo filosófico

MOSTACCIOLI AL POMIDORO
Alcachofas rellenas
Postre: **Mermelada "Delicias"**
Café Malta

TIKET: Ptas. 6 - Niños 3

NO SE PERMITE FUMAR

EL DESNUDISMO EN ALCOY



El "Aguila humana" a 1.300 metros sobre el nivel del mar, en busca del aire puro y huyendo de la hipocresía humana

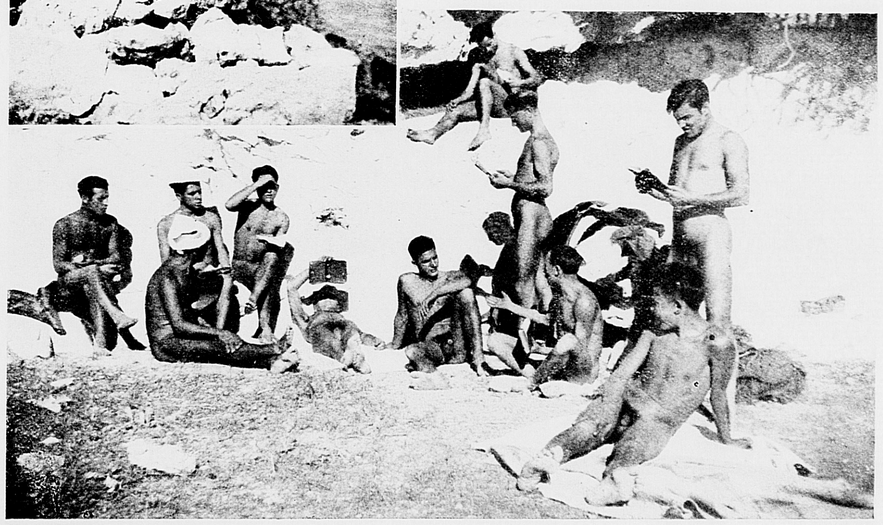


Un domingo por la mañana en el mes de frimario: un compañero que dirije la palabra a los amigos

El Desnudismo realiza la cuarta higiene

En la vida todo es higiene; nada puede existir sin ella. ¿Y es muy antigua la higiene? Es tan antigua como la misma humanidad; es el equilibrio entre la enfermedad y la salud. Cuanta más enfermedad hay, más necesidad tenemos de la higiene. El dolor es la impureza. La higiene es la salud. Cuatro épocas ha tenido la historia de la higiene en general, después de la prehistoria: la higiene religiosa, representada en Moisés; la higiene cívico-militar, representada en Licurgo; la higiene médico-filosófica o racional, representada por Hipócrate, y la presente, que es la higiene sexual, representada por la Librecultura.

Pues para el exacto cumplimiento de la higiene sexual, la *Librecultura* se vale de la profilaxis de educación psicológica aplicada a la juventud, abriendo nuevos horizontes en el estudio y práctica de las funciones genésicas. ¡¡¡El criterio filosófico desnudista realiza en el seno de la humanidad la más grande revolución de nuestros tiempos modernos!!!



La juventud se solaza, estudia, piensa, comenta, vive.....

ORTOPATIA

(Abreviada explicación de lo que es esta Ciencia)

Por TEÓFILO DE LA TORRE — **San Francisco, California, E. U. A.**

(Conclusión)

La Ortopatía enseña que la corriente sanguínea, bajo el poder vivificador de la FUERZA VITAL, es el agente que reedifica el organismo y el agente que promueve la salud cuando está normal, pura; que la corriente sanguínea es el agente de degeneración, enfermedad, vejez y muerte prematura cuando está anormal, impura. Enseña que toda célula, tejido, glándula, hueso, nervio, cerebro, depende de la sangre por su material —alimento—de reparación y renovación, lo mismo que para la eliminación del desperdicio. Enseña que de la condición de la sangre depende la condición del cuerpo, puesto que el cuerpo es sangre consolidada; y por último que la condición de la sangre depende de lo que comemos, tomamos, respiramos y pensamos.

Enseña que el hombre es anatómica y fisiológicamente un frugívoro; que de todos los animales que viven libres en el campo sólo el hombre es el único animal—excepto los animales domesticados—que come su alimento desnaturalizado y cocinado. Consecuentemente, el hombre es el único animal—menos los domesticados—que se enferma y muere mucho antes de su tiempo destinado.

Enseña que observando la gran LEY de la dietética natural cuya fórmula es: «Todo alimento debe comerse sin cocinar, sin mezclar y sin sazonar», la corriente sanguínea se purifica y provee al organismo de los elementos naturales de reconstrucción, reparación y renovación. La sangre purificada, cargada de las preciosas substancias que regeneran, reedifican y renuevan el organismo, a su vez disuelven, neutralizan y eliminan las materias patógenas acumuladas en los tejidos, de esta manera promoviendo la regeneración y rejuvenecimiento del organismo.

La Ortopatía enseña que el cuerpo tiene el poder de rejuvenecerse, efectuado por medio de la LEY de la TRANSFORMACION — proceso metabólico — durante cuyo proceso las células que componen el organismo están constantemente decayendo, muriendo y desintegrándose, a la vez que están siendo reemplazadas constantemente con nuevas células, generadas con el nuevo material alimenticio traído por la corriente sanguínea. Enseña que el cuerpo puede ser rejuvenecido y el período de vida prolongado mucho más allá de 100 años por medio de la regeneración de los tejidos celulares, efectuado por medio de reposo físico, mental y, el más importante, reposo fisiológico—abstinencia de alimento o ayuno—durante cuyo proceso el organismo elimina las materias patológicas y establece el equilibrio químico de la sangre, linfa y jugos digestivos. A este proceso sigue el período de reconstrucción de nuevos tejidos, regenerados con lo que se llama Dieta del Paraíso, que consiste de frutas frescas, vegetales tiernos y nueces, todo comido tanto como sea posible en su estado natural, eso es: sin cocinar, sin mezclar y sin sazonar como el hombre primitivo comió durante miles de años antes que descubriera cómo hacer fuego o inventara utensilios de cocinar. Entonces es cuando el hombre, viviendo de alimento natural, favorecido de un clima tropical, y favorable medio ambiente, vivía cerca de 1000 años como pienso de dar pruebas convincentes en lo futuro de que vivió dicho tiempo.

El doctor Clements y el doctor Shelton han hecho una obra monumental, compilando las LEYES de la VIDA, algunas de las cuales fueron descubiertas hace miles de años por los antiguos filósofos del Oriente. Estos sabios doctores-filósofos (Clements y Shelton), han descubierto y formulado muchas otras leyes naturales, las que han añadido a los inmensos conocimientos acumulados desde el principio de la historia del hombre, y todos estos conocimientos los han sistematizado e incorporado en dos atractivos, maravillosos cursos que llevan el nombre de ORTOPATIA o CIENCIA de la EXISTENCIA, la cual se está esparciendo por todo el mundo a pasos de gigante. Es la ciencia que si es adoptada por la multitud regenerará la raza.

La Ortopatía enseña que a no ser que un órgano vital esté ya destruído más allá del poder de reparación, no hay enfermedades incurables. Enseña que la causa inmediata de la enfermedad consiste en la acumulación de materias patogénicas en los tejidos celulares; que estas substancias patógenas son de una naturaleza viscosa, glutinosa, pegajosa, y pastosa que endurece las arterias, capilares, venas y tejidos, impidiendo el flujo normal de la FUERZA VITAL por el organismo; y que estas substancias patógenas son la causa de la degeneración, decaimiento, enfermedad, vejez y muerte prematura a una edad en la que deberíamos empezar a vivir.

La Ortopatía enseña que estas mórbidas, calcáreas materias extrañas, depositadas en los tejidos y células pueden ser ablandadas, disueltas y eliminadas, y que se puede restaurar la salud, alcanzar y preservar la juventud y prolongar nuestro período de vida mucho más allá de 100 años.

La Ortopatía enseña muchas cosas más maravillosas aún, que no las menciono porque sé que la mayoría no las creerían sin ir acompañadas de las pruebas científicas y filosóficas necesarias. Así en conclusión, deseo decir que la Ortopatía es un **movimiento humanitario** cuyo fin es libertar a la raza humana de las cadenas de la ignorancia. superstición, enfermedad y esclavitud y luego conducirla al Siglo de Oro, donde la gente estará libre de enfermedad, temor y guerra. El Siglo de Oro, donde la gente gozará de juventud perpetua y vivirá cientos de años como los antiguos vivían muchos siglos ha, y como las futuras generaciones que broten de padres vegetariano-frugívoros, sanos de cuerpo y puros de espíritu, vivirán otra vez. El Siglo de Oro, cuando, como dice el profeta Isaías, (capítulo 65, versículo 21 y 22). «Y edificarán casas y morirán; plantarán viñas, y comerán el fruto de ellas. No edificarán y otro morará; no plantarán, y otro comerá; porque según los días de los árboles serán los días de mi pueblo, y mis escogidos perpetuarán las obras de sus manos».

Hagamos, pues, todo lo posible para apresurar la venida del Siglo de Oro, o edad de Oro cuando edificaremos casas y viviremos en ellas cientos de años; cuando plantaremos árboles y viñas y viviremos para comer de su fruto; diferente de hoy en que nuestra vida es tan corta que verdaderamente edificamos casas para que otros vivan en ellas, plantamos árboles para que otros coman el fruto de ellos, pues antes que den fruto hemos ya muchos dejado de existir. El Siglo de Oro cuando, así como los días de los árboles que viven cientos de años—como el nogal ,el pino y la palma—así serán los días de los escogidos: los que adoptan una vida natural, respiran aire puro, se bañan en estado adanesco en los vivificadores rayos del Divino Apolo y comen el alimento que Madre Naturaleza dispuso que comiéramos: Frutas, vegetales y nueces—la dieta del paraíso!

MENÚ del Banquete Trofológico, del 11 de Ventoso (Marzo) a la una de la tarde

Alcoy, 2 y 10 (BONANOVA)

Pruebe Vd. las novedades culinarias de **RAMONA PERERA**

Platos puramente vegetarianos sin tóxicos cadavéricos ni alcohol

Enfremeses Variados
Emparedados Astorga
Ensalada Rusa
Ensalada cruda
Caldo filosófico

MOSTACCIOLI AL POMIDORO
Alcachofas rellenas
Postre: **Mermelada "Delicias"**
Café Malta

TIKET: Ptas. 6 - Niños 3

NO SE PERMITE FUMAR

EL DESNUDISMO EN ALCOY

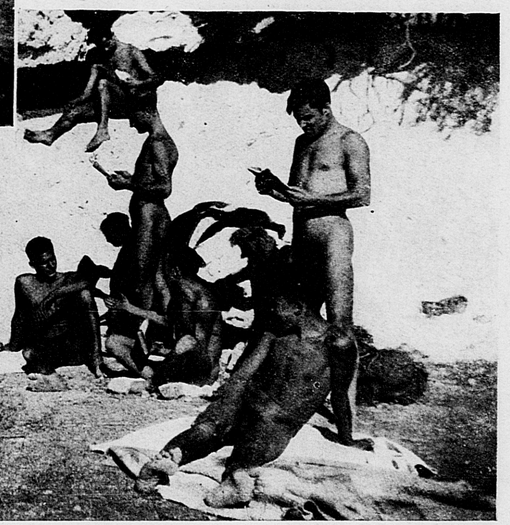


El "Aguila humana" a 1.300 metros sobre el nivel del mar, en busca del aire puro y huyendo de la hipocresía humana





Un domingo por la mañana en el mes de frimario: un compañero que dirije la palabra a los amigos



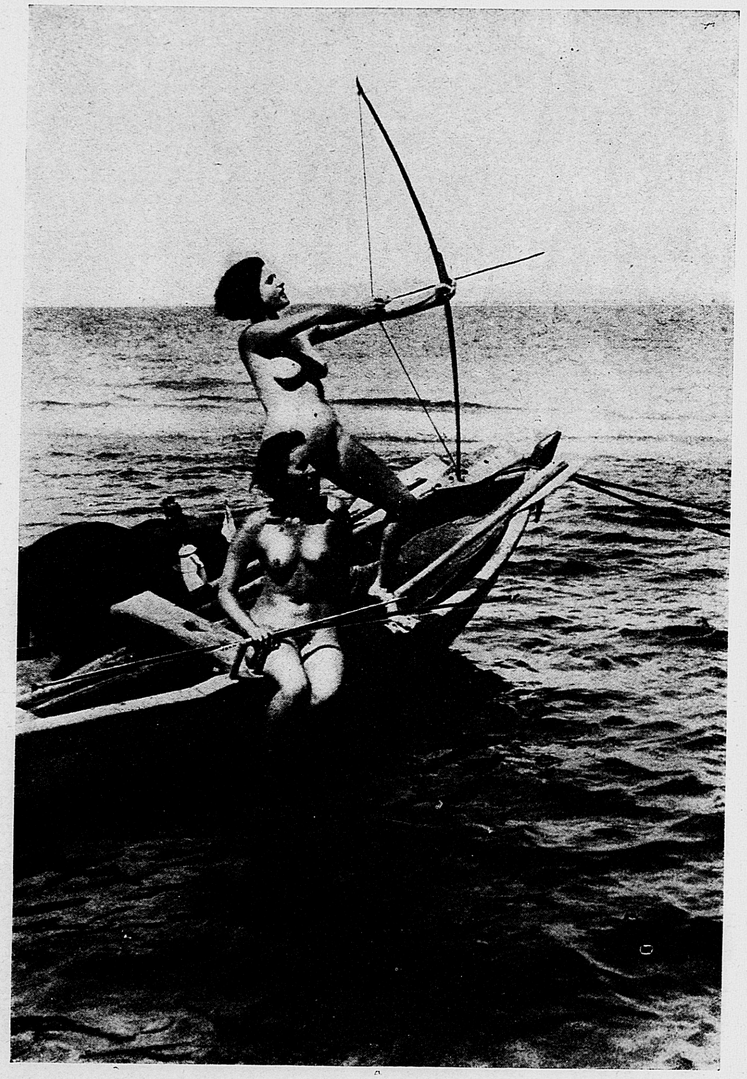
El Desnudismo realiza la cuarta higiene

En la vida todo es higiene; nada puede existir sin ella. ¿Y es muy antigua la higiene? Es tan antigua como la misma humanidad; es el equilibrio entre la enfermedad y la salud. Cuanta más enfermedad hay, más necesidad tenemos de la higiene. El dolor es la impureza. La higiene es la salud. Cuatro épocas ha tenido la historia de la higiene en general, después de la prehistoria: la higiene religiosa, representada en Moisés; la higiene cívico-militar, representada en Licurgo; la higiene médico-filosófica o racional, representada por Hipócrate, y la presente, que es la higiene sexual, representada por la Librecultura.

Pues para el exacto cumplimiento de la higiene sexual, la *Librecultura* se vale de la profilaxis de educación psicológica aplicada a la juventud, abriendo nuevos horizontes en el estudio y práctica de las funciones genésicas. ¡¡¡El criterio filosófico desnudista realiza en el seno de la humanidad la más grande revolución de nuestros tiempos modernos!!!

La juventud se solaza, estudia, piensa, comenta, vive.....

LAS AMAZONAS INCRUENTAS



I

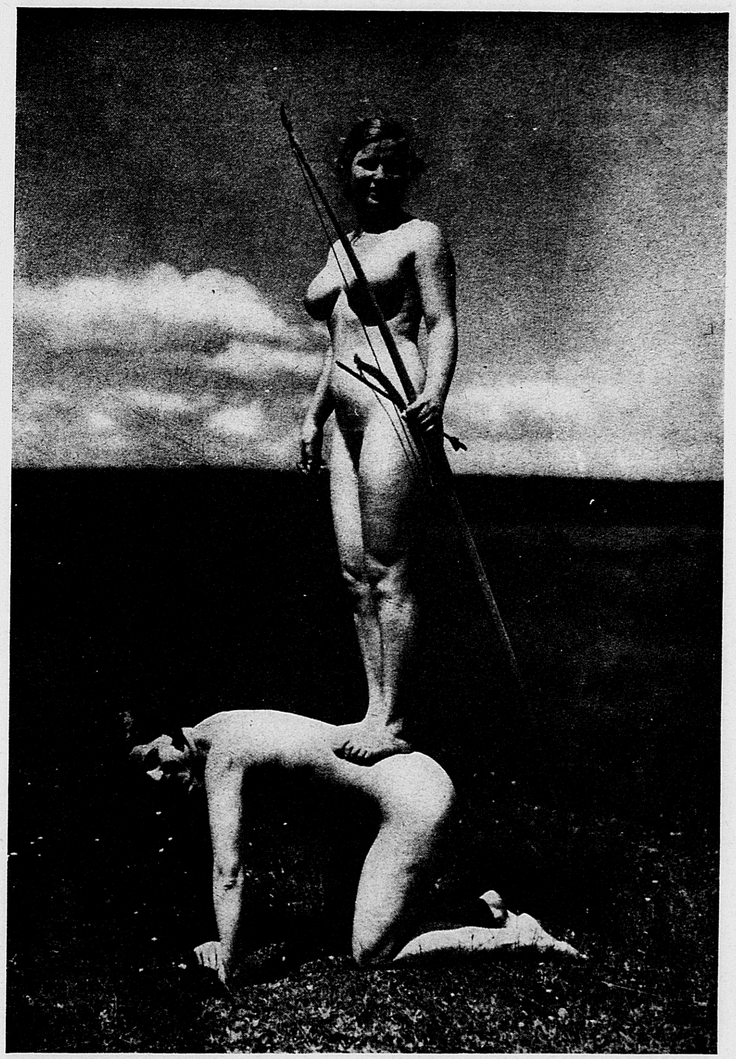
Ved la realidad de la Belleza:
por ella al mundo la Verdad perdona.
Profanó en otro tiempo la pureza
de su forma divina la amazona

mutilando las urnas de la vida
dó el Santo Amor su ministerio ostenta;
mas en la nueva Aurora bendecida
pierde la flecha su maldad criienta

y estas que veis aquí, de paz nimbadas,
por las tranquilas ondas arrulladas,
a ningún ser el fiero dardo asestan;

sólo a buen pulso y visión clara aspiran,
que el seno intacto maternales miran
y a crueldades bélicas detestan.

XAVIER VIURA



II

Mira el profundo arcano desvelado
de la vida dichosa; el Amor puro
de la Belleza santa es el seguro
manantial de reposo bienhadado.

¡Lejos la lucha fraticida insana!
¡Lejos la pugna miserable incierta!
No hay más oro que el sol de la mañana
cuando al idilio el corazón despierta.

Hé aquí las incruentas amazonas,
de sábia maternal henchido el seno,
que en su juego gentil cobran coronas
de inmarcesibles flores; el sereno

aire del campo hiende la saeta,
no por truncar una apacible vida,
sinó para alcanzar lejana meta
donde no pueda abrir sangrienta herida.

A la vida feliz te invitan ellas;
¡oh loca humanidad, vuela a su hechizo!
¡No hay más tesoro que las horas bellas
pasadas a la luz de las estrellas
en el Templo del mundo que Dios hizo!

XAVIER VIURA



LA ALEGRÍA NATURAL ENGENDRA LA VIDA

¡El desnudismo es la religión de la pureza de la vida!

EN EL PARTHENÓN



Comiendo uvas

La muerte y la vida

¡El Desnudismo es vida; por eso es la antítesis de la muerte! La idea de la muerte, el pensamiento negro de que pronto vamos a morir como mueren todos los mortales en general, es la mayoría de las veces la causa directa de todos nuestros fracasos en la vida, en los amores, en los negocios, en los trabajos profesionales, en ideales... Este pensamiento fatal de la muerte nos trunca toda ilusión, todo entusiasmo, toda alegría y por tanto toda acción, toda obra digna y eficiente. Por eso el joven, con el pensamiento de la muerte alejado de su mente, cruza las fronteras y recorre el mundo con una agilidad y certeza que es el asombro de los fatalistas. Todo lo encuentra fácil, todo lo halla factible; la idea de la vida, el deseo de vivir mucho tiempo engendra la vida, y la idea de la muerte precipita la misma. Los naturistas debemos convencernos de una vez que el pensamiento es una fuerza poderosa y que camina cuando no encuentra obstáculos de dudas en nuestro cerebro. Es como la fruta, que se asimila mejor cuando no hay morbosidades en nuestro cuerpo. Y el pensamiento es una fuerza, además, porque es la esencia anímica del hombre, fruto de la evolución espiritual de la especie humana, virtud de que carecen los animales. Cuando estamos en una reunión familiar y de fraternidad naturista, nos sentimos alegres, fortalecidos, con más vida. Es la fuerza del pensamiento de todos los hombres que se interpenetra en nuestro ser y nos dice: ¡Vive! No hablemos nunca de la muerte. Desechemos la idea de la muerte para higienizar nuestra alma.

¡La idea de la vida que nace da álitos y bríos a la misma vida!

¡La idea de vivir da longevidad!

¡La idea de vivir nos da fuerza, energía, poder y paz!

¡La idea de vivir es el gran tesoro de la juventud que los poetas llamaron: «juventud, divino tesoro»!

La idea de vivir mucho tiempo nos trae el espíritu y al corazón oleadas de lucha, de empuje, de optimismo y abundancia, por eso el joven todo lo quiere regalar. En cambio los viejos se muestran tan avaros en todo, y es porque la vida se le va, y creen que acaparando el dinero, los bienes materiales, también conservan y aumentan la juventud, la vida, o sea bienes espirituales.

¡La vida está en los niños, porque ellos tienen, más que nosotros, la verdadera ansia de vivir. Acerquémosnos a los niños, vivamos como ellos y seremos siempre jóvenes y fuertes! N. CAPO.

Sección práctica cocina racional y compatible

a cargo de RAMONA PERERA

Atendiendo el ruego de algunos amigos, nos es grato insertar hoy en esta Sección algunas recetas para personas que padecen estreñimiento.

Desayuno

Comer ocho o diez ciruelas cocidas, junto con tres o cuatro manzanas peladas, de buena calidad, pudiéndose tomar, además, un par de cucharadas de nata o una cucharada de miel.

Mediodía

Hacer una sopa con agua, un trozo de cebolla y sémola integral de trigo. Dejarla cocer unos cuarenta minutos y al sacarla del fuego se le añade un poco de mantequilla o bien una yema fresca de huevo. Comer esta sopa con unos trozos de pan dextrín negro y una ensalada de naranjas bien dulces que se aliña con un poquitín de miel o un poco de piña.

Cena

Puede comerse lo mismo que al mediodía, pudiéndose hacer la sopa de pan dextrín negro bien picadito en lugar de sémola de trigo.

OTRA RECETA A BASE DE FRUTA

Desayuno

Una taza de café malta endulzado con azúcar negro o miel, tres o cuatro galletas dextrín negras, ocho o diez pasas de higo y una o dos peras de agua o bien un par de mandarinas.

Mediodía

Copos de trigo cocidos con cebolla y agua. Después que han hervido unos cincuenta minutos y han espesado bastante, se les echa un poquito de mantequilla o una cucharadita de nata sin batir; se vierten en un plato y se espolvorean con queso rallado (una cucharada sopera por plato). Tomar junto con los copos un vaso de zumo de naranjas (elegirlas bien dulces) o de mandarinas (unas siete naranjas o bien unas diez mandarinas, un platito de mermelada de fresa, ciruelas o cerezas, o en su lugar unos 50 gramos de pasas de uva, y galletas dextrín negras.

Cena

Igual que al mediodía, o bien, comer cuatro o cinco peras de agua, tres o cuatro pedazos de galleta dextrín negra y unos 50 gramos de nata montada o sin batir y una tacita de café malta endulzado con azúcar de caña o con miel.

REGIMEN A BASE DE VERDURAS

Desayuno

Una taza de café malta endulzado con un poquito de azúcar negro, pan dextrín negro, un par de manzanas crudas o asadas y un poquito de nata.

Mediodía

Cocer arroz integral con agua o caldo de acelga o col por espacio de quince minutos, y una vez bien cocido y espeso se vierte en un plato o fuente y se le echa por encima salsa hecha con tomate,



LA ALEGRÍA NATURAL ENGENDRA LA VIDA

¡El desnudismo es la religión de la pureza de la vida!

EN EL PARTHENÓN



Comiendo uvas

La muerte y la vida

¡El Desnudismo es vida; por eso es la antítesis de la muerte! La idea de la muerte, el pensamiento negro de que pronto vamos a morir como mueren todos los mortales en general, es la mayoría de las veces la causa directa de todos nuestros fracasos en la vida, en los amores, en los negocios, en los trabajos profesionales, en ideales... Este pensamiento fatal de la muerte nos trunca toda ilusión, todo entusiasmo, toda alegría y por tanto toda acción, toda obra digna y eficiente. Por eso el joven, con el pensamiento de la muerte alejado de su mente, cruza las fronteras y recorre el mundo con una agilidad y certeza que es el asombro de los fatalistas. Todo lo encuentra fácil, todo lo halla factible; la idea de la vida, el deseo de vivir mucho tiempo engendra la vida, y la idea de la muerte precipita la misma. Los naturistas debemos convencernos de una vez que el pensamiento es una fuerza poderosa y que camina cuando no encuentra obstáculos de dudas en nuestro cerebro. Es como la fruta, que se asimila mejor cuando no hay morbosidades en nuestro cuerpo. Y el pensamiento es una fuerza, además, porque es la esencia anímica del hombre, fruto de la evolución espiritual de la especie humana, virtud de que carecen los animales. Cuando estamos en una reunión familiar y de fraternidad naturista, nos sentimos alegres, fortalecidos, con más vida. Es la fuerza del pensamiento de todos los hombres que se interpenetra en nuestro ser y nos dice: ¡Vive! No hablemos nunca de la muerte. Desechemos la idea de la muerte para higienizar nuestra alma.

¡La idea de la vida que nace da álitos y bríos a la misma vida!

¡La idea de vivir da longevidad!

¡La idea de vivir nos da fuerza, energía, poder y paz!

¡La idea de vivir es el gran tesoro de la juventud que los poetas llamaron: «juventud, divino tesoro»!

La idea de vivir mucho tiempo nos trae el espíritu y al corazón oleadas de lucha, de empuje, de optimismo y abundancia, por eso el joven todo lo quiere regalar. En cambio los viejos se muestran tan avaros en todo, y es porque la vida se le va, y creen que acaparando el dinero, los bienes materiales, también conservan y aumentan la juventud, la vida, o sea bienes espirituales.

¡La vida está en los niños, porque ellos tienen, más que nosotros, la verdadera ansia de vivir. Acerquémosnos a los niños, vivamos como ellos y seremos siempre jóvenes y fuertes! N. CAPO.

Sección práctica cocina racional y compatible

a cargo de RAMONA PERERA

Atendiendo el ruego de algunos amigos, nos es grato insertar hoy en esta Sección algunas recetas para personas que padecen estreñimiento.

Desayuno

Comer ocho o diez ciruelas cocidas, junto con tres o cuatro manzanas peladas, de buena calidad, pudiéndose tomar, además, un par de cucharadas de nata o una cucharada de miel.

Mediodía

Hacer una sopa con agua, un trozo de cebolla y sémola integral de trigo. Dejarla cocer unos cuarenta minutos y al sacarla del fuego se le añade un poco de mantequilla o bien una yema fresca de huevo. Comer esta sopa con unos trozos de pan dextrín negro y una ensalada de naranjas bien dulces que se aliña con un poquitín de miel o un poco de piña.

Cena

Puede comerse lo mismo que al mediodía, pudiéndose hacer la sopa de pan dextrín negro bien picadito en lugar de sémola de trigo.

OTRA RECETA A BASE DE FRUTA

Desayuno

Una taza de café malta endulzado con azúcar negro o miel, tres o cuatro galletas dextrín negras, ocho o diez pasas de higo y una o dos peras de agua o bien un par de mandarinas.

Mediodía

Copos de trigo cocidos con cebolla y agua. Después que han hervido unos cincuenta minutos y han espesado bastante, se les echa un poquito de mantequilla o una cucharadita de nata sin batir; se vierten en un plato y se espolvorean con queso rallado (una cucharada sopera por plato). Tomar junto con los copos un vaso de zumo de naranjas (elegirlas bien dulces) o de mandarinas (unas siete naranjas o bien unas diez mandarinas, un platito de mermelada de fresa, ciruelas o cerezas, o en su lugar unos 50 gramos de pasas de uva, y galletas dextrín negras.

Cena

Igual que al mediodía, o bien, comer cuatro o cinco peras de agua, tres o cuatro pedazos de galleta dextrín negra y unos 50 gramos de nata montada o sin batir y una tacita de café malta endulzado con azúcar de caña o con miel.

REGIMEN A BASE DE VERDURAS

Desayuno

Una taza de café malta endulzado con un poquito de azúcar negro, pan dextrín negro, un par de manzanas crudas o asadas y un poquito de nata.

Mediodía

Cocer arroz integral con agua o caldo de acelga o col por espacio de quince minutos, y una vez bien cocido y espeso se vierte en un plato o fuente y se le echa por encima salsa hecha con tomate,

cebolla y guisantes tiernos, o bien con setas, zanahorias y tomate. Comer el arroz con un plato de verdura hervida: col, acelga o napicol aliñados con poquito aceite y una ensalada y de lechuga aceitunas. De postre: almendras crudas y una manzana.

Cena

Igual que al mediodía, o bien se puede comer el arroz en forma de sopa, cociéndolo con caldo de col, espinacas, colinabo o acelgas. Se le añade un sofrito de tomate, y la verdura se come aliñada simplemente con aceite o salteándola en una cazuela de barro con un poco de aceite, un diente de ajo y un picadillo de almendras tostadas o piñones. Comer, además, una ensalada como la del mediodía y una manzana.

OTRO REGIMEN A BASE DE VERDURA

Desayuno

Una ensalada de lechuga tierna o escarola cortada muy menuda; añadirle apio tierno, rabanitos, cebolla, zanahoria rallada, aceitunas y tomates, o bien jugo de tomates en conserva. Se aliña con poco aceite. Comer esta ensalada con unos piñones o almendras crudas peladas y pan dextrín negro.

Otro día, para variar, se puede comer junto con la ensalada una tortilla de un huevo con espinacas, acelgas o alcachofas hervidas.

Otros días, en lugar de ensalada, puede comerse manzanas y unas almendras.

Mediodía

Una ensalada como la del desayuno, y, además, una sopa que se hace hirviendo cebolla, zanahoria, nabos tiernos, col rizada y cogollitos de alcachofa. Un momento antes de terminar la cocción se le añade un sofrito de tomate colado o bien unos tomates asados y pelados (en este caso se echa aceite crudo en la sopa). En un plato o sopera se ponen rebanaditas de pan integral tostadas al horno, o mejor, pan dextrín negro cortado a trocitos; se cala este pan con el contenido de la olla y se sirve esta sopa en seguida. Se puede añadir a esta sopa una yema de huevo (una por persona), o bien una cucharadita de crema de almendras.

Puede comerse, además, un guiso hecho a la cazuela con guisantes tiernos hervidos, añadiendo cebolla, tomate y aceite. En lugar de este guiso pueden comerse unas alcachofas asadas o hervidas, aliñadas con aceite y un majado de ajo, o bien rociarlas con jugo de tomate crudo y aceite o con salsa de tomate. Comer pan dextrín negro.

Puede comerse como postre unas avellanas tostadas y una o dos manzanas.

SÍNTESIS NATURO - DESNUDISTA

(*Continuación*)

Ante la decadencia romana álzase el Cristianismo (que si bien después fué el origen de muchos males, de momento era un nuevo aspecto de la Vida, mucho mejor que el paganismo romano) o doctrina de Cristo, y también éstos, como afirma Carlos Brand, eran vegetarianos.

Pasemos al Extremo Oriente. He ahí a la China y al Japón, pueblos ambos que también son vegetarianos. Estos pueblos, durante la Edad Media, demostraron poseer una cultura superior a la de la raza blanca, que era en aquella época eminentemente carnívora.

China, antes que la raza blanca, conoció la pólvora, la imprenta, la brújula, la porcelana, etc.

Su temperamento tranquilo y sobrio, a consecuencia de comer vegetales, le hacían servirse de estos objetos con moderación. Un ejemplo: tan pronto como los blancos tuvieron conocimiento de la pólvora, la emplearon para matarse unos a otros. En cambio, los chinos, raras veces la emplearon para la guerra. Las más de las veces la emplearon para artificios y diversiones nocturnas.

Referente al aspecto moral de este pueblo, veamos lo que dice César Lombroso en el «Avanti» de Roma del 22 de julio de 1903:

«...Y para comprender acerca del militarismo, si son bárbaros con relación a nosotros, bastará decir que en nuestra civilización los reyes y emperadores mueren sin conocer los nombres de los grandes sabios y pensadores de sus reinos, si es que no los han hecho perseguir... o, en todo caso, no los han dejado morir de hambre...

»En China, por el contrario, el emperador quedará destronado si un gran pensador o poeta no fuese espléndidamente socorrido y honrado...

»Dicen además: Cuando las espadas están enmohecidas y los arados lucientes, cuando los graneros están llenos y las cárceles vacías, cuando los médicos van a pie y los campesinos a caballo, sólo entonces está bien gobernada la cosa pública.

»¡Y aún les llamamos bárbaros y nos tenemos por civilizados!»

Por otra parte, vemos los resultados del indumento y de las comidas de carne a través del tiempo.

Después de una serie de siglos de ir vestidos y comer carne, la humanidad ofrece variados contrastes. El aspecto físico de los individuos da a entender la existencia de múltiples enfermedades. Pocos dejan de ser víctimas de ellas; todos llevamos impresa su huella en nuestro organismo. Nótase la falta de los tres elementos primordiales: sol, aire y agua. El vestido, sambenito de la degradación física, nos priva de ellos; así lo quiere nuestra arcaica moral.

También es de notar que las épocas en que el indumento ha sido más complicado, el oscurantismo ha sido mayor. Con arreglo a esto podemos establecer el siguiente principio:

Vestido complicado=ideas rudimentarias.
Vestido sencillo=ideas superiores.

Es el Desnudismo el crisol en que se fundirá la vieja humanidad apestosa a lepra, con tantas lacras, para dar lugar al resurgimiento de la Humanidad, de la Vida, del Bien.

Acabamos de ver cómo la Historia habla en pro del Naturo-Desnudismo. Veamos ahora otro punto: la cuestión sexual.

Esta, la más importante de las que se puedan suscitar en la actualidad, halla feliz respuesta en el Naturo-Desnudismo, es éste su puerto de salvación.

El deseo carnal generalmente se debe, no a la mujer desnuda, sino a los adornos que ésta pone sobre su cuerpo. El vestido, en este aspecto, es una calamidad para la humanidad.

En la «Biblia Explicada» dice Voltaire: «Parece probado que las mujeres se cubrieron los órganos sexuales, no por pudor, sino para recibir la sangre de sus reglas.»

También es probable que tenga origen en la costumbre de adornarse, como vemos en muchas tribus salvajes de la actualidad. Quizás también en el cambio brusco que un pueblo sufriese al emigrar de un país cálido a otro frío.

(Concluirá) SALVADOR FERRE.

¿Dónde está la verdad?

El alimento fuerte, rico en (carnes, quesos, purés, harinas galletitas, pasteles) albuminas al entrar en transformación en el organismo humano, debilita a éste por su contextura compleja; por el contrario, el alimento liviano, frutas, verduras, raíces, por sus componentes fácilmente asimilables lejos de debilitar al organismo lo fortifican. De manera que el alimento débil podríamos decir fortifica y el fuerte debilita. Todo al revés de lo que cree el vulgo y los médicos de las universidades.

La Exposición del Desnudo

Digna de elogio por su valentía es la Exposición del Desnudo, inspirada por los artistas, pintores, escultores y dibujantes de Barcelona; organizada por el Círculo Artístico y patrocinada por la Generalidad de Cataluña y el Ayuntamiento de Barcelona.

Su inauguración en los bajos de la estación de los Ferrocarriles de Sarriá, en la plaza de Cataluña, efectuóse el día 15 de Frimario (diciembre) próximo pasado, con un acertado discurso del señor Casas Abarca, Presidente del Círculo Artístico. La juventud progresista y estudiosa acudió, y admiróse al comprobar que el Desnudismo científico también había hecho grandes progresos en el Arte.

Las damas estropajosas, por medio de su prensa, exteriorizaron repetidas protestas por dicha Exposición. Los que creemos en el puro Arte no hicimos caso; al contrario: nos reímos. Ellas prefieren mostrarse semidesnudas, con aire descocado y provocativo, ante las miradas lascivas de los hombres recatados. Nosotros cremos en el Desnudo integral y en la verdad del Arte, de la Ciencia y de la Natura; pero serena, santamente y con la castidad suprema de los iniciados en la enseñanza de la sabiduría del antiguo Egipto y de Persia, de Grecia y de Roma. Nosotros asistimos a la referida Exposición, y, a decir verdad, los modelos que más llamaron nuestra atención fueron los de sabor más desnudista, los más integrales, tanto en el Desnudo como en el Arte.

La de los niños, de Campeny, es un anuncio del advenimiento del Desnudo integral en el Arte. De los ciento cincuenta modelos expuestos nos fijamos repetidas veces, entre los de pintura, en los dos de Alfredo Opisso. Muy interesantes también el de Muntané (núm. 13) y el de Farré (núm. 12). Muy elocuente también el de Vila Arrufat, que armoniza, en belleza y delicadeza de líneas, con el de Aliaga, cuyo rostro de flor femenina, todo pureza y castidad, no puede concebirse más fielmente. El de Calsina también nos gustó mucho, así como el de Arihuel. El de Costa lo hallamos realista y de muy moderna expresión. Luego quedan las muy ponderables pinceladas de Rolland, de Carbonell y de Condeminas.

También nos llevamos buena impresión de las retrospectivas, inspiradas hace más de dos siglos muchas de ellas y otras el siglo pasado, como la de Fortuny y otros, e interesantes por su integridad.

La Escultura, el Dibujo y los aguafuertes, un poco flojos en variedad y cantidad.

De todas maneras, y a fin de no prolongar estas líneas, vaya nuestra felicitación a todos por su contribución al aura de valentía y seriedad dada a la primera Exposición del Desnudo en Barcelona y en España.

Esperamos, pues, que Barcelona continuará siendo escuela de artistas, rebeldes y avanzados, fecundos en creación y producción; como pensamiento, como plástica, como idea integral...

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Banquete Vegetariano, 11 de Ventoso

Para atender a las peticiones de muchos amigos naturistas de un banquete vegetariano, hemos resuelto acceder, en bien del ideal naturista. Se efectuará el domingo 11 de Ventoso (marzo) y estará a cargo de Ramona Perera.

Hay que inscribirse dos días antes en la calle Pelayo, 60.

Excelente comida vegetariana y compatible: ¡6 pesetas! Niños: 3 pesetas. Tarde: fiesta Literaria. (Entrada libre.)

¡LLAMADA DE URGENCIA!

A nuestros lectores:

Pensamos aumentar las páginas de grabados y texto de PENTALFA, lo que representaría un gran adelanto para nuestro ideal. Pero para eso necesitamos que nuestros lectores nos ayuden. ¿Cómo? Tenemos más de 50.000 revistas atrasadas que nos han devuelto los corresponsales, y debemos darlas salida. Aunque atrasados, nuestros números tienen siempre actualidad, siempre son del día.

Para ayudarnos es conveniente que cada lector nos pida un paquete de ellos para repartir como propaganda entre sus amistades. El Naturismo avanza cada día más, y por tanto hoy ya no se ríe nadie de la vida natural.

Al que nos envía sus señas exactas, le remitiremos contra reembolso 5 libros naturistas, 20 ejemplares de PENTALFA y 2 postales por solamente 7 pesetas! Escríbanos por el engrandecimiento material y moral de PENTALFA. ¡Hágalo hoy mismo!

CLUB Y PARQUE DE ATRACCIONES NATURISTAS

Es el único club en España que practica la cultura física y deportiva, siendo su director «El Naturista de Campanar». De situación inmejorable, se encuentra junto el cauce del río, frente al Matadero, pasando el puente de la Pechina.

El día 4 de Ventoso se inaugurará este hermoso huerto de frutales. Habrá paella vegetariana para todo el que se suscriba, baños de sol, gimnasia, duchas, conferencias, radio, trapecio, columpio y traca. Cuota: 2 pesetas al mes. Suscríbase hoy mismo; avise o escriba una tarjeta.

¡AÑO NUEVO! ¡VIDA NUEVA!

¡Salud y Luz!

Debido a las fiestas de Año Nuevo, PENTALFA desea obsequiar a sus lectores con literatura buena de Naturismo y Desnudismo verdad, al mismo tiempo que pide una ayuda económica para cumplir con sus compromisos con las imprentas que imprimen PENTALFA.

Debemos ayudarnos los unos a los otros. PENTALFA, firme y convicta siempre en su ideal recto y honrado de pureza y de Regeneración humana, no ha querido caer nunca bajo el hacha del mercantilismo, y por eso es pobre materialmente, pero moral y espiritualmente se considera inmensamente rica! Mas para mantener estos ideales puros y sin mácula ha perdido económicamente por ser demasiado filántropo el administrador de PENTALFA con sus paqueteros ingratos y mal pagadores. Y ahora resulta que para el 15 de Germinal (abril) deben abonar cinco mil pesetas a los impresores, y PENTALFA no tiene fondos; de aquí que recurre a sus bondadosos lectores en demanda de una colaboración económica, al mismo tiempo que ofrece un regalo. Si tiene usted buen corazón demuéstrenoslo aceptando un *reembolso* de un paquete de 5'30 *pesetas*, en el que irán 15 números de PENTALFA variados, incluídos extraordinarios de una y dos pesetas, una postal y un libro naturista de regalo! Aproveche esta oportunidad para hacerse con literatura naturista y repartirla o venderla a sus amigos, y así nos ayudará a hacer propaganda humanitaria. Envíenos sus señas al dorso de esta hoja, mandándola por correo con sello de 2 céntimos. No nos diga que no tiene o que no puede! Acepte nuestro regalo, y nada más!

Le suplicamos nos conteste lo más breve posible.

UN RESTAURANTE PARA LA PRACTICA DEL VEGETARISMO Y BAR NATURISTA EN BARCELONA

Ya se han comenzado los trabajos de propaganda para la implantación en Barcelona de un restaurante y bar naturistas, con la cooperación de todas las entidades e individualidades naturistas y simpatizantes. Socios de número, 2 pesetas, socios activos, 5 pesetas al año.

Se fundará por acciones mínimas de 50 pesetas, y será regido por un Consejo de Administración integrado por un representante de todas las entidades.

No tendrá ninguna tendencia partidista ni sectaria, y sólo trabajará por y para el Vegetarismo integral en Barcelona.

Sabemos que ha sido bien acogida la idea, y que todos colaborarán. Una realización práctica de esta naturaleza en Barcelona es lo que nuestra cosmopolita ciudad necesitaba. Este ideal lo sentían todos.

Este punto de unión y de contacto espiritual hará que el Naturismo progrese y avance cada día más.

No debemos, por tanto, hacerle el vacío a esta llamada, y el que no lo atienda traiciona a sus propios ideales.

El día 4 de Pluvioso ya se realizó la primera reunión en la calle de Alcoy, al regresar del Parthenón, y se acordó ya entre los presentes iniciar la inscripción, pasando ésta de 2.000 pesetas. Como capital inicial, una persona dispone de diez mil pesetas.

Los que aún no se han adherido les invitamos por estas líneas a que lo hagan cuanto antes por el hogar público de todos los naturistas de Barcelona y de los que nos visitan del Extranjero. Será un hecho, un verdadero «success».

Dirigirse al señor A. Benza, calle Provenza, 75, 4.º, 1.ª

PARA FUNDAR UNA EDITORIAL NATURISTA, BUSCO CAPITALISTA

Avisamos a todos nuestros lectores que buscamos un fuerte capitalista para fundar una editorial netamente naturo-desnudista, con el exclusivo fin de propagar más el ideal integral naturista, y al mismo tiempo ganar mucho dinero.

Tenemos mucho y muy buen original de excelente literatura y ciencia naturista de autores conocidos, lo cual publicado con muchos grabados y con buena presentación tendría gran éxito de aceptación en el público que nos lee con ansias de saber.

Dirigirse al director de PENTALFA: Pelayo, 60, 3.º y Alcoy, 2 y 10, Barcelona.

Cocinera Vegetariana se necesita, buen sueldo. Escribir a «Pentalfa».

RELACION NATURISTA

Tengo 38 años y tengo casa de campo y viña, cerca de Tarrasa, desearía relacionarme con señorita Vegetariana. Escribir a «Pentalfa» P. B.

SERVICIO DE LIBRERIA

Rogamos a todos nuestros queridos lectores, como asimismo a los grupos y sociedades que necesiten libros, que nos los pidan directamente a nosotros. porque para eso tenemos desde hace mucho tiempo ya, abierto un buen servicio de librería de obras naturistas, desnudistas y de cultura en general.

Sabemos de muchos que hacen sus pedidos a las librerías, no beneficiando así nada más que al librero; en cambio, si nos los piden a nosotros, el beneficio va en bien de la idea y de «Pentalfa». Si nos piden más de un ejemplar de cada, haremos siempre un descuento del 15 o del 30 por 100. Avisándonos por carta se envía el pedido a reembolso.

Ahora acaba de salir «El Movimiento Desnudista en España y en Cataluña» y «Librecultura». Pedid ejemplares.

Al escribirnos, díganos si desea le enviemos cinco ejemplares de cada nuevo libro o suplemento que vayamos publicando, a reembolso, y así le evitaremos trabajo de correos para hacernos el giro. En todos éstos haremos el 30 por 100 de descuento.

¡Escribanos hoy mismo!

A TODOS LOS QUE NOS ESCRIBAN

Rogamos a todos los que tienen a bien escribirnos pidiéndonos informes, libros o bien los que nos manden fotos o artículos, que para que nosotros podamos contestarles y remitirles lo que piden, no olviden nunca de *poner bien claras y exactas todas sus señas al pie de las cartas, cada vez que nos escriban*. Tenemos mucha correspondencia que contestar y pedidos que servir, que no hacemos por falta de señas. Se ve que los camaradas se olvidan siempre de poner el remitente al pie de sus cartas.

CONFERENCIAS NATURISTAS

Todos los domingos, a las 5 de la tarde, en la calle Alcoy, 2 y 10. Bonanova (tranvía 58), se dan conferencias científicas sobre Fisiología trófica, Trofología, Trofoterapia, Librecultura y temas naturistas en general. Quedan invitados los socios y aspirantes, ya que la entrada es libre.

TOME CINCO EJEMPLARES DE «PENTALFA»

Invitamos a los que deseen ser protectores de «Pentalfa», que en vez de un ejemplar se suscriban a cinco ejemplares, y así podrán hacer la mejor propaganda de «Pentalfa», al mismo tiempo que se le ayuda. A todos los que nos pidan en adelante cinco ejemplares, desde luego, les haremos un descuento del 30 por 100 contra reembolso. Se puede suscribir a los cinco ejemplares por un año o bien por seis meses o tres, como también, si lo prefiere el protector, pagar los cinco ejemplares cada vez que se le manden. ¡«Pentalfa» tiene que estar en todos los pueblos de España y de América!

CASA VEGETARIANA

Joven que se inicia en la Trofología desea casa vegetariana con pensión, pudiendo pagar de 7 a 8 duros semanales, prefiriendo en el centro de Barcelona, por venirle mejor para e ltabrajo. Razón: PENTALFA, Pelayo, número 60. 3.º.

CRIADA VEGETARIANA

se necesita en casa de familia naturista, que sepa cocinar. Diez duros al mes. Razón: PENTALFA, Pelayo, 60. 3.º.

IDIOMA

Señora alemana da lecciones de alemán. Calle Providencia, 58, torre (Gracia).

Vendo piano caoba Chassaigne, barato. Calle Alcoy, 2 y 10, Bonanova.

LOS AMIGOS DE «PENTALFA» Y LOS DONATIVOS A ESTA REVISTA

Hermanos Monfort, de Valencia, 25 pesetas; Francisco Gozalbo, de Tortosa, 50 pesetas; Isidro Cardona, de Berga, 25 pesetas; José Graells, de Barcelona, 100 pesetas; Francisca Molas, 5 pesetas; Santiago Oms, 10'50 pesetas; I. Torres y Serra, 14 pesetas; Aurelia Pla, 2 pesetas. Total: 231'50 pesetas.

Rogamos a todos los buenos amigos que nos hayan entregado o bien enviado alguna cantidad como donativo a beneficio de «Pentalfa», y no lo vean en esta lista, tengan a bien notificárnoslo, para salvar la omisión o error.

¡Y muy agradecidos a todos!

Sembrad el Bien y no miréis a quién.

ASOCIACION DE IDEALISTAS PRACTICOS

Esta sociedad compuesta por un nucleo de jóvenes de ambos sexos estudiosos y de ideales progresistas, se ha trasladado a la calle Santana, 28. Deseamos mucho éxito a estos queridos amigos.

«PENTALFA» Y OBRAS NATURISTAS EN MADRID

Nuestros lectores hallarán en la Librería Climent, Moratín, 49, todas nuestras obras y también números de «Pentalfa». Tomen nota.

SOCIEDAD NATURISTA DE BARCELONA

Esta entidad hermana acaba de inaugurar su nuevo y amplio local y que tiene su sede en la calle Talleres, 22, 2.º, 2.ª

NUESTRAS CONFERENCIAS PUBLICAS

Alcoy, 2 y 10 — 5 de la tarde

Mes de Ventoso

Día 4.—Por el Profesor Capo sobre la Trofoterapia frente a las falsas terapias.

Día 11.—Banquete vegetariano y Fiesta literaria.

Día 18.—Pr don Mariano Potó, sobre Naturismo Sinóptico.

Día, 25.—Mitin Naturista. ¿Qué es Naturismo integral?, por varios.

Día 1 de Germinal.—Arroz vegetariano y Fiesta literaria.

GANGA DE LIBROS AVERIADOS

Tenemos a dispsición de nuestros lectores una cantidad de ejemplares un poco averidos de «Higiene del Matrimonio», de «Educación Física-Biológica» y de «Evangelio de Ramakishma», que daremos a mitad de precio. Grandes descuentos a los grupos y sociedades si toman cantidad de ellos.

Todos los pedidos van contra reembolso. Tomen nota: «Pentalfa», Alcoy, 2.

CULTO AL SOL

Todos los domingos, salidas para el Parthenón de Gavá, a las 8 y 30, de la panadería Botines, Villarroel. 44, para ir a la plaza de España a las 9. ¡Anímese usted!

«PRO VIDA»

Publicación mensual, órgano de la institución naturista del mismo nombre, dedicada a la enseñanza y propagación de las ciencias naturistas y sociológicas. Se obsequia con un ejemplar de muestra a quien desee conocerla. Administración: Neptuno, 57, Habana (Cuba).

¡A LOS NATURISTAS DE ZARAGOZA Y SIMPATIZANTES!

Solicitamos su colaboración para fundar una sociedad naturista en esta población. Escribid a M. Fillat, calle Unceia, 1, Zaragoza.

VENDEDOR DE LIBROS

Para vender libros necesitamos un joven y una señorita. Es para vender PENTALFA y libross naturistas delante de la Redacción de esta revista: Pelayo, 60. Daremos 6 pesetas diarias y el 10 por 100 de la venta.

Obras nuevas Naturistas recomendables a nuestros lectores

	Ptas.
El movimiento desnudista en España y en Cataluña» (con gráficos) del Profesor N. Capo.	1 0
Colección completa de «Pentalfa», año 1928.	10'00
Medicina Natural», Doctor Adrián Vander	50'00
Guía del problema Sexual», Doctor Adrián Vander.	25'00
«Energía y Salud por la Gimnasia Recional», Doctor Adrián Vander	2'00
«Cómo prolongar la juventud y curar la arterioesclerosis», Doctor Adrián Vander.	4'00
«Filosofía del Vegetarismo», Carlos Brandt	5'00
«El fundamento de la moral», Carlos Brandt	5'00
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Educación Físico-Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	5'00
«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 Rikli	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
«Librecultura y Trofología»	0'20

	Ptas.
«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. Strasborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930 (2.º semestre)	5'00
«Sífilis y Gonorrea», Manuel Lezaeta Acharán	2'50
«Postal de la Clave fácil del Diagnóstico por el Iris»	0'50
«Postal para descubrir las constituciones orgánicas por medio del diagnóstico por el Iris»	0'50
«La carne envenena», M. Navarro Ferré	0'50
«El Pan Dextrín y la Salud», N. Capo.	0'50
«El Agua y funestos resultados de su uso en el régimen cárneo», J. Piñango	0'20
«Ensayo sobre educación», Bernard Saw	0'20
«A los pies del Maestro», Krishnamurti	1'00
«Moral Naturista», N. Capo	0'10
«Los fracasados», N. Capo	0'10
«Buscando un tesoro», L. y. V. G.	0'10
«El Naturo-Desnudismo y la revolución social», N. apo	0'50
«Cómo se toman los baños de sol», N. Capo	2'50
«Pitágoras vegetariano», Carlos Brandt	1'00
«Los almidones, el Pan blanco y la Tuberculosis», Doctor E. Navas.	0'50
«Cocina vegetariana y Trofoterapia», N. Capo	1'00
«El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico», N. Capo	0'25
«Filosofía del Bienestar físico» Ramacharaka	6'00
«Ciencia Judu Yogui de la Respiración	6'00
«La Medicina Psíquica»	6'00

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, fremeses, rellenos, tortillas, ensaladas cocidas, macarrones, spaghetti, raviolis, canalones, guisos, croquetas, patatas al horno y rellenas, canapés de espinacas, budin de boniatos, coctels 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, Trotología, Trofoterapia, Filosofía Naturista y notas diversas.

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

RUEGO IMPORTANTE: Para pedidos dirigirse al Profesor Don Nicolás Capo. Envíos a reembolso desde un ejemplar. Librerías y quioscos: el treinta por ciento de descuento. Dirigirse: **Alcoy, 10** **B A R C E L O N A**

I M P O R T A N T E: Hacemos envíos a todos los países de Europa y América previo abono de su importe por Giro Postal Internacional o por mediación de Casas Bancarias.

Qué son copos de trigo?

Alimentos Naturales "VITALON"

RICOS EN SALES Y FOSFATOS ASIMILABLES
VITALIZADORES Y DE ECONOMIA

Trigose VITALON

(Trigo integral del Canadá en forma de copos)

Proporciona una fuerte vitalidad regeneradora al organismo humano.-Combate eficazmente el extreñimiento.-En el régimen de compatibilidad se considera como cereal.

Un paquete para 20 sopas bien completas . . . . . Ptas. 2
Por DIEZ PAQUETES . . » 18

Semolina VITALON

(De trigo dextrinado completo)

Nutre al organismo de los elementos necesarios para conservarse fuerte y sano, libre de toxinas. Facilita la evacuación intestinal.

Un paquete para 20 sopas bien completas . . . . . Ptas. 2
Por DIEZ PAQUETES . . » 18

Mosto Manzana VITALON

Bebida sana, nutritiva y antitóxica, sin alcohol. Conserva las propiedades vitamínicas alimenticias de las frutas frescas.-En el régimen de compatibilidad es igual a la manzana.

Botella grande . . . . Ptas. 3'25
» pequeña . . . . » 2'15

Superalimento VITALON

(Estracto de almendras puras)

Alimento natural rico en sustancias grasas y albúmina vegetal facilmente asimilable. Propio para formar sangre rica en glóbulos rojos, músculos fuertes y resistentes. Es un verdadero 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, 3'25

Granola Vegetal VITALON

(Sémola de almendras)

Es el alimento más rico en VITAMINAS Y SALES NUTRITIVAS orgánicas. Agregando Granola vegetal «VITALON» en las ensaladas o en los platos de cereales, aumentamos notablemente su vitalidad, fortaleciendo y enriqueciendo la sangre.

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

Novedad asombrosa!

Piñas al natural, lata grande, ptas. 5'55 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 50
» » » pequeña a ptas. 2'95 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 26'50

Propio para las excursiones:

Miel de Romero a 1'50 el kilo. Tomando 25 kilos, a 1'25
(sin envase)

CASA SORRIBAS

LAURIA, 62 (Entre Consejo de Ciento y Aragón)
SALMERÓN, 222 :-: :-: Teléfono 13728

Descuentos según la importancia de los pedidos.

Se sirven pedidos a Provincias y Ultramar



DESNUDISMO INFANTIL

Niños desnudistas



Ninfas del terrenal Paraíso



Después de jugar a a la pelota

Qué son copos de trigo?

Alimentos Naturales "VITALON"

RICOS EN SALES Y FOSFATOS ASIMILABLES
VITALIZADORES Y DE ECONOMIA

Trigosé VITALON

(Trigo integral del Canadá en forma de copos)

Proporciona una fuerte vitalidad regeneradora al organismo humano. Combate eficazmente el estreñimiento. En el régimen de compatibilidad se considera como cereal.

Un paquete para 20 sopas bien completas . . . . . Ptas. 2
Por DIEZ PAQUETES . . . » 18

Semolina VITALON

(De trigo dextrinado completo)

Nutre al organismo de los elementos necesarios para conservarse fuerte y sano, libre de toxinas. Facilita la evacuación intestinal.

Un paquete para 20 sopas bien completas . . . . . Ptas. 2
Por DIEZ PAQUETES . . . » 18

Moste Manzana VITALON

Bebida sana, nutritiva y antitóxica, sin alcohol. Conserva las propiedades vitamínicas alimenticias de las frutas frescas. En el régimen de compatibilidad es igual a la manzana.

Botella grande . . . . Ptas. 3'25
» pequeña . . . . » 2'15

Superalimento VITALON

(Estracto de almendras puras)

Alimento natural rico en sustancias grasas y albúmina vegetal fácilmente asimilable. Propio para formar sangre rica en glóbulos rojos, músculos fuertes y resistentes. Es un verdadero 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. 3'25

Granola Vegetal VITALON

(Sémola de almendras)

Es el alimento más rico en VITAMINAS Y SALES NUTRITIVAS orgánicas. Agregando Granola vegetal «VITALON» en las ensaladas o en los platos de cereales, aumentamos notablemente su vitalidad, fortaleciendo y enriqueciendo la sangre.

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

Novedad asombrosa!

Propio para las excursiones:

Piñas al natural, lata grande, ptas. 5'55 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 50
» » » pequeña a ptas. 2'95 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 26'50

Miel de Romero a 1'50 el kilo. Tomando 25 kilos, a 1'25
(sin envase)

CASA SORRIBAS

LAURIA, 62 (Entre Consejo de Ciento y Aragón)
SALMERÓN, 222 . . . Teléfono 13728

Descuentos según la importancia de los pedidos.

Se sirven pedidos a Provincias y Ultramar

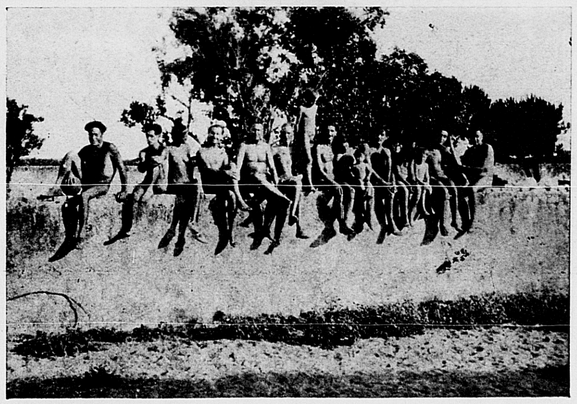


DESNUDISMO INFANTIL

Niños desnudistas



Ninfas del terrenal Paraíso



Después de jugar a a la pelota

presenta en todos sus números fotos desnudistas integrales y los trabajos originales más modernos y científicos



LA NARANJA ES LA FRUTA DE LA SALUD

¡No tema a las naranjas, perlas de sol y de luz! Todas las mañanas tome Vd. el zumo de 8 a 10 naranjas, en vez de café con leche generador de microbios. El zumo de naranjas en cantidad es microbicida. Tomando zumo de limón o de naranjas, si padece Vd. reuma o ciática, podrá bañarse el próximo verano! Despierte!

PENTALFA presenta en todos sus números fotos desnudistas integrales y los trabajos originales más modernos y científicos



LA NARANJA ES LA FRUTA DE LA SALUD

¡No tema a las naranjas, perlas de sol y de luz! Todas las mañanas tome Vd. el zumo de 8 a 10 naranjas, en vez de café con leche generador de microbios. El zumo de naranjas en cantidad es microbicida. Tomando zumo de limón o de naranjas, si padece Vd. reuma o ciática, podrá bañarse el próximo verano! Despierte!

R 1926 M