Pentalfa



MAGAZINE · QUINCENAL · NATURO · DESNUDISTA · Y · DE · TROFOTERAPIA ·

Núms. 217-218

1 peseta

INVOCACION UNIVERSAL

¡Oh Eterna Fuente de Vida Infinita de la cual todo procede y a la cual todo retorna! ¡Elevo a Ti mi Invocación Personal! Tú Eres la Suprema Inteligencia del Universo Creador; el origen de todo lo que existe, visible e invisible, presente o futuro; Tú Eres la Creación perpetua del Universo, de los astros que por él giran; de los Soles y de las Tierras y de los reinos que informan la Naturaleza! ¡Por ti existimos! En ti vivimos y nos movemos; Tú Eres el Sér Interno de nuestra Vida, pues Tú Eres la Vida de la Naturaleza, y el mundo no podría existir sin tu Esencia, ni el Fuego, ni la Tierra, ni el Agua, ni el Aire, ni la Luz, ni el Calor, ni la Fuerza; Todo lo que existe procede de Ti; ¡y a nadie, por insignificante que sea, se le puede excluir de la Vida Universal!

La Voluntad que anima mi Sér, la Sabiduría que anima mi Inteligencia, el Amor que anima mi Corazón y la actividad de mi propia vida son expresiones de la Tuya, expresiones comunes a todos los seres sin excepción de raza, clase, categoría, sexo o color; expresiones que nadie puede monopolizar puesto que pertenecen a la Vida Universal.

Conociendo Tus Manifestaciones en el Orden Espiritual, comunes a todos los Seres de la Humanidad; viendo que todos los planetas del Universo se mueven en sus órbitas en una perfecta armonía cronométrica, ¿por qué no existe en nuestro ambiente social, económico y político, una armonía material como la que revela el estudio astronómico del Sistema Solar?

¡Tu Vida es nuestra vida! ¡Nuestra vida es parte integrante de la Tuya! En el Universo no hay más que una sola vida, una sola fuerza, una sola voluntad; todos los Seres Humanos están dotados de esa Vida, de esa Esencia Divina, de esa Voluntad; las Leyes de la Naturaleza son la expresión objetiva de la Vida Subjetiva del Universo. Tu Amor es la Fraternidad Universal de todos los Seres sin distinción alguna, ricos y pobres, instruídos e ignorantes así como buenos y malos, ya que el Sol sale para todos, alumbra a todos y calienta a todos, porque Tú Eres la causa Renovadora del Unique no haya hombres ociosos ni mujeres ociosas; ni tierras ociosas; ni capitales ociosos; que no haya odios entre los seres humanos sino que todos aprendan el Arte de la Vida; que vivan como hermanos y no como enemigos; que el más fuerte se sacrifique por el más débil; que el instruído enseñe al ignorante; que el rico aporte su riqueza a favor de la Fraternidad Universal; que cese a la mayor brevedad posible la absurda distribución de la propiedad rústica y urbana; que cese la absurda distribución de la riqueza producida por el Esfuerzo Humano; que haya cultura para todos; que haya felicidad para todos, libertad para todos; que no haya privilegios excesivos para nadie; que la Ley sea igual para todos; que haya una distribución equitativa de la riqueza producida por el trabajo humano, tomando en consideración el esfuerzo de los que producen y las necesidades de los que consumen; que se acabe el egoísmo y el odio que provocan guerras sangrientas y fratricidas; que se transmute el odio en altruísmo y que nos pongamos al servicio de la Evolución Creadora, haciendo del mundo verso; únicamente nuestra ignorancia, nuestra maldad y nuestro atraso espiritual dan motivo a distinciones de clases y razas y condiciones sociales que Tú no has creado, puesto que a todos los seres les has dado el más profundo sentimiento de amor fraternal.

En estos días trágicos de luchas internas y externas y de contiendas de razas y pueblos y clases, ¡haz que reine en la Tierra la Justicia Social! Que todos los hombres tengan la misma oportunidad para el trabajo y para la vida; una Escuela de Trabajo y de Fraternidad; que se transmuten las pasiones bajas en sentimientos nobles y que acaben para siempre las relaciones antifraternales de obreros y patronos; de propietarios e inquilinos; de prestamistas y prestatarios; de gobernantes y gobernados; que haya honradez en la Administración de los fondos públicos y privados; que no haya vida privada sino que todo sea público como la mejor norma moralizadora de la Sociedad Humana en que vivimos.

Y que se establezca en la Tierra el reinado de la cooperación y del trabajo socializado; que el mismo sentimiento de fraternidad que hay en el Hogar entre padres e hijos y hermanos, se refleje en la sociedad para que se acabe el reinado de la explotación del hombre por el hombre, para que seamos dignos hijos del Amor Universal; que cada familia tenga su casa propia en la ciudad y su granja agrícola en el campo, su seguro social y su patrimonio de familia correspondiente a la parte alícuota de la riqueza producida por el concurso nacional; que cada familia tenga hijos fuertes de cuerpo, mente y corazón, para que la Raza Humana vaya creciendo de gloria en gloria hasta la consumación de los siglos.

¡Oh Fuente Inagotable de Vida Inmaculada! Ante Ti consagro mi existencia al servicio de la Humanidad sin más objetivo que el triunfo de la Verdad. Pon en mi corazón el respeto al derecho ajeno y la energía para defender el mío. Dame la pasión necesaria para que no desmaye en la lucha por la Redención de la Raza

Administrador: JOSÉ LLAQUET
Amargós, 17-BARCELONA
Baños de sol: Al COY, 2 y 10
Teléfono 79771

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

:: AÑO X ::

Pentalfa

NUM. 217-218

REGISTRADA CON EL NÚMERO 88326

¿Puede el Naturismo regenerar el mundo?

Traducción y comentarios del Prof. J. ESTEVE DULIN

Tal es el título de la encuesta que la gran revista francesa «Je Sais Tout» realizó, en 1932, y en la que tomaron parte: el profesor Sieur, médico inspector general del ejército, miembro de la Academia de Medicina; el doctor León Mac-Auliffe, secretario general de la «Societé de Morphologie et de Biotypologie»; el profesor Well-Hallé, médico del «Hôpital des Enfants Malades»; el profesor Jules Lefebvre, director del Laboratorio de Bioenergética; M. Kienné de Mongeot, director fundador de la Liga «VIVRE»; Ch. Augusto Bontemps, conocido escritor; y el doctor Gastón Durville, el dinámico organizador de «Physiopolis», en la «Ile des Naturistes».

En la imposibilidad de reproducir «in extenso» los argumentos que se oponían a la propaganda naturista, resumiremos las objeciones principales. El doctor Sieur declaraba que los nudistas van demasiado lejos. Especialmente «el andar sin sombrero por cualquier tiempo, imitando a los antiguos guerreros, que sólo llevaban el casco para protegerse en los combates, sobre todo en las regiones cálidas, será la causa de insolaciones graves, por lo que recomiendo que durante los días cálidos, sería una gran imprudencia abandonar el sombrero» (1).

Luego, dice el profesor Sieur que «no es una razón porque los atletas griegos iban desnudos, el que vayamos nosotros también. Nuestro clima (se refiere al de Francia), es más frío y, durante los descansos, debe el cuerpo ser protegido contra una evaporación demasiado rápida». Y agrega: «LOS ANTIGUOS TENIAN CUIDADO DE UNTARSE EL CUERPO CON ACEITE, EL QUE HACIA LAS VECES DE LA CAMISETA Y PANTALON CORTO DE NUESTROS DEPORTISTAS (2). *Estimo, pues, que el nudismo no está al alcance de todos los organismos*» (3).

Preconiza, por fin, la creación de una Libreta Escolar de Salud, cuidadosamente individualizada y un examen médico de los jóvenes que quieren dedicarse a deportes, o iniciarse en el Naturismo, lo que evitaría muchos fracasos (4).

Según el doctor Mac-Auliffe, «cada individuo debe hacer su naturismo. Venimos al mundo todos, más o menos «tipificados» por la Naturaleza. Unos son «cerebrales», otros «musculares», otros «digestivos», y otros «respiratorios». Afirma «no es ni prudente ni lódo ser excelente o nocivo, según los individuos» (5).

Finalmente, sostiene que lo primero que habría que hacer es «*naturalizar*» *a las ciudades*. En lugar de tratar de adaptar el hombre a la ciudad, sería mejor adaptar la ciudad al

---

(1) El autor de este comentario, en el entusiasmo de sus primeros tiempos de naturista, ha paseado sin sombrero por el sol de Atenas y del Cairo, sin mayor inconveniente. Pero, TENIA UNA ALIMENTACION CASI EXCLUSIVAMENTE FRUGIVORA. Está probado que la «insolación» se produce especialmente en individuos congestionados e intoxicados, lo que sabían muy bien los médicos romanos cuando aconsejaban no tomar baño de sol después de una comida copiosa. Aplicado al público en general el consejo de prudencia, en tal sentido, es perfectamente digno de tenerse en cuenta.

(2) ¿Por qué no imitar a los atletas griegos?

(3) Los naturistas nos aconsejan nudismo sin ton ni son, a cualquiera y en cualquier tiempo.

(4) No decimos lo contrario, pero a condición de que los médicos que hagan tales exámenes, sean «NATURISTAS».

(5) Se ve por ello, que el doctor Auliffe no comprendió bien lo que es Naturismo. Si es la «adaptación consciente a nuestras condiciones naturales de vida», es lógico que hay que tener en cuenta las posibilidades de adaptación individual, sin perder de vista el objeto final de la salud, que el naturista cree sólo puede proporcionársela la naturaleza, en la medida de la adaptación razonable a sus leyes esenciales.

hombre, exigir la realización de vastos planos de urbanismo, dejar amplios espacios arbolados, hacer más saludables las habitaciones haciendo que el sol penetre en TODAS ELLAS, asegurando su ventilación y «climatización» (calefacción o refrigeración); todas medidas que reducirían los peligros de la sedentariad y revitalizarían al hombre, mejor que algunos días pasados al aire libre» (6).

El doctor Well-Hallé sostiene luego que «no se logra el endurecimiento del cuerpo, a golpe de «buenos resfríos». Se declara, luego, partidario de «vestidos valientes en habitaciones frescas, lo que permite de entrenar a los niños a la costumbre de la ventana entreabierta, por todo tiempo». Su programa es: «Ventilación la mayor posible, evitando el peligro de enfriamiento brusco; protección, por medio de lubricantes, de las mucosas sensibles, sobre todo en los niños adenoidianos, que respiran por la boca; exposición progresiva a la luz solar».

Estamos muy de acuerdo con este programa, aunque aun en países fríos, donde existe calefacción central, se puede conservar buena ventilación y disminuir el peso de la ropa, lo que también puede defenderse. Importante sería también disponer de terrenos de Educación Física en todos los barrios, para que los niños puedan ir a calentarse por medio del ejercicio, alternando los momentos de estudios con el movimiento físico, que es todavía la fuente más racional de producción de calor animal.

Pero, el buen profesor afirma luego que «los niños necesitan de carne, sin la cual muchos quedan cansados y hasta anémicos». En esto no podemos estar conformes, pues la experiencia demuestra lo contrario, siempre que el régimen sea inteligentemente ordenado. Esto es naturalmente más difícil en los climas fríos, pero, con una juiciosa combinación de frutas, hortalizas, cereales y ovolacticinios, no falta nada y conocemos infinidad de niños, antes anémicos o débiles, precisamente con el régimen mixto, que son ejemplares de salud, agilidad y resistencia, gracias al régimen naturista, bien combinado y adaptado.

El profesor Lefebvre pretende demostrar que la piel del hombre no lo defiende contra el frío, que esta defensa se hace por el aumento de calorías del cuerpo, cuando la temperatura baja. Confiesa, sin embargo, que «en el aire a 5.°, un sujeto normal expuesto desnudo durante tres horas y media, resiste perfectamente». Nos habla de experiencias de laboratorio y de observaciones que demuestran que «si la refrigeración es demasiado fuerte y prolongada, la temperatura del cuerpo baja, y, si la causa no desaparece, el sujeto se enfría hasta la muerte». Insiste sobre el peligro de las reacciones mal conducidas, pues la piel «no se calienta sino en detrimento de las regiones profundas, que se enfrían rápidamente». En definitiva, «el ataque conveniente del frío aumenta el tonus vital. La irritabilidad de los centros nerviosos, guardianes del equilibrio contra todas las fuerzas perturbadoras externas o internas, llega al máximo. Pero, hay que decirlo, este maravilloso y precioso entrenamiento se pierde muy pronto, a veces en forma fulminante, cuando pasamos instantáneamente, en invierno, de 10 ó 5 grados bajo cero, a los 25 ó 30 grados del confort moderno; es entonces la inribición refleja y brutal de los centros termorreguladores» (7).

Mongeot y Bontemps defienden a su vez la excelencia de la Libre Cultura, o sea de la vida y ejercicios al desnudo, como elementos esenciales, siempre que sean realizados en FORMA DOSIFICADA. En cuanto a la alimentación, preconiza «*un régimen mixto adaptado a los temperamentos, a las ocupaciones y necesidades económicas del tiempo, sin ningún dogmatismo, una alimentación RAZONADA, como lo describe en admirables artículos, nuestro colaborador doctor Pathault*» (8).

Por fin, el doctor Gastón Durville cierra la discusión resumiendo las objeciones y manifestaciones de inquietud que determina el movimiento naturista en los trabajos que hemos comentado. En pocas palabras, quieren que el movimiento naturista sea CONTROLADO MEDICALMENTE.

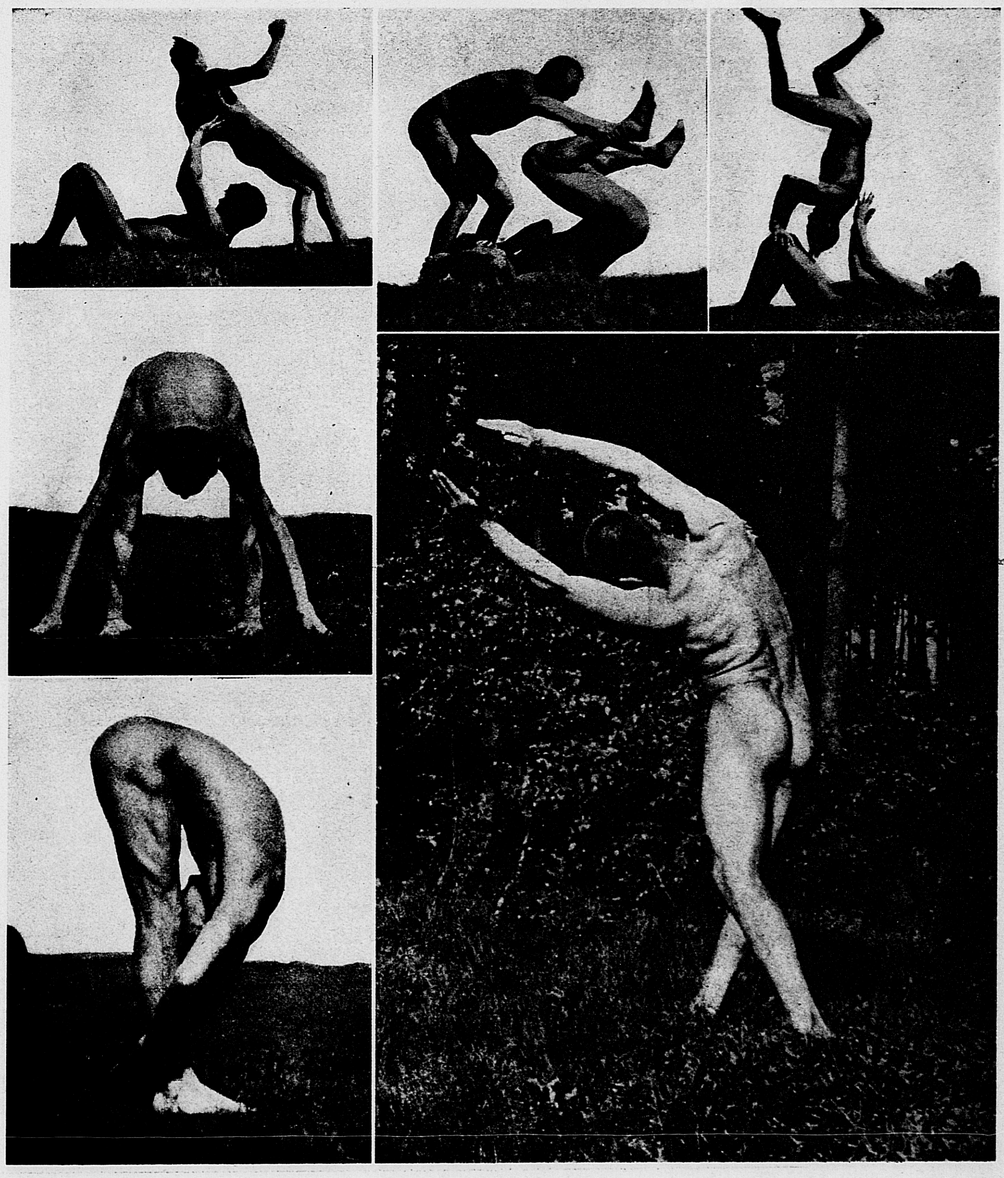
Durville empieza por constatar el progreso de tales objeciones: «No se nos acusa ya— de querer retrotraer a la humanidad a la época de las cavernas o de querer amontonar, desnudos, los pasajeros en el «Metro» (subterráneo). Es una satisfacción para nosotros»...

Explica luego que no hay peligro que nuestras ideas constituyan un peligro, pues: «EL

(6) Todo esto, como se comprende, no es contradictorio con el criterio naturista. Una cosa no impide la otra.

(7) Estas observaciones del distinguido profesor no son, en verdad, objeciones al naturismo, sino todo lo contrario. Especialmente en nuestro país, de climas variados y variable, se comprende el interés existente por el estudio de los medios naturales de adaptación, sin duda, el hombre, criatura de origen tropical, ha debido adoptar el vestido para poderse adaptar a climas para los cuales la naturaleza no lo proveyó de la piel espesa ni la pelambre de que están provistos los animales adaptados a los climas fríos. Pero es perfectamente justificada la indicación naturista de la necesidad de cultivar esta adaptación, por la dieta adecuada y por la Educación Física biológica.

La escultura corporal no es pornografía



NATURISTA ES, ANTES QUE TODO, UN SER QUE SE EJERCITA PARA LA SABIDURIA Y LA MESURA». Preconiza a cada cual su «PRESCRIPCION» personal. «Sería racional—dice—imponer de repente la alimentación únicamente cruda y frugívora al carnívoro inveterado que siempre comió todo cocido? ¿Sería racional de lanzar al viento frío de un estadium, durante el invierno, el niño de la gran ciudad, sobreexcitado por surmenaje y encerramiento. ¿Dejar los tuberculosos frágiles, tomar sin dirección baños de sol que incendiarían sus pulmones? ¿De someter a deportes intensivos individuos sin músculos?» Luego contesta: «EL NATURISMO SE APARTA DE TODOS LOS EXTREMISMOS». Enseña a las masas la repugnancia por el alcohol, el amor al cuerpo: gimnasia, trabajo manual, deportes para todos, bien dosificado; enseña al ser humano a vestirse sencillamente, a ventilar su piel cada vez que sea posible; a pensar en forma más enérgica, más optimista, en vista de un rendimiento individual, familiar y social menos extenuante...»

«El Naturismo, agrega Durville, no es reservado a una élite; no es reservado a los sujetos hermosos que desean exhibir su cuerpo; no es reservado a los atletas ansiosos de cosechar laureles; es para todos aquellos, jóvenes y viejos, sanos o enfermos. SIN EXCEPCION, que sienten la necesidad y tienen la voluntad de mejorar su destino.

»El Naturismo, es el nuevo método de regeneración de la especie; es la CULTURA HUMANA; y la cultura humana tienen necesariamente en cuenta las particularidades personales, las enfermedades presentes y pasadas, el grado de entrenamiento, la edad, el sexo, el temperamento de cada cual.»

«Sostenemos que se muere de comer demasiado o mal, que el artritismo es la plaga de la sociedad y que es responsable de la tuberculosis y del cáncer. Como el ilustre Flourens lo ha dicho antes que nosotros, estimamos que «EL HOMBRE ES NATURALMENTE UN FRUGIVORO, COMO LOS MONOS. Así cada uno de nuestros adeptos evoluciona hacia una alimentación menos copiosa, más vitalizada, más cruda, más vegetal y frutariana. Pero la evolución alimentaria debe hacerse bajo cuidados médicos personales, y tan lentamente que casi todos nuestros naturistas de Vilennes y de la Isla de Levante, comen aún algo de carne» (9).

Sostenemos que la piel de los occidentales debería ser no pálida, como es en general, sino DE BRONCE, como lo era la de los gladiadores y atletas nudistas de Roma y de Atenas. A pesar de este concepto, pedimos a los acostumbrados en nuestros estadios que no se bronceen demasiado ligero, hasta en VARIAS ESTACIONES: la cura de insolaciones es prohibida en nuestras Ciudades de Natura. Cuando hace calor, instructores benévolos pasan entre los grupos; cubren los hombros rojizos o engrasan las epidermis amenazadas. En los días frescos, los mismos inspectores hacen poner el pull-over al niño que muestra «piel de gallina». NO HAY CONGESTIONES PULMONARES EN VILLENNES. MAS AUN: SE PIERDE ALLI LA COSTUMBRE DE RESFRIARSE.»

«Sostenemos que hombre y mujer son hechos para ser atletas, que el mundo está demasiado poblado de ventrudos, que los hombros caídos y pechos ahuecados preparan la tuberculosis; sin embargo, sólo queremos la cultura física moderada y progresiva. Un naturista debe volverse fuerte y crearse una anatomía aceptable; PERO SE NECESITA TIEMPO PARA OBTENER ESTE RESULTADO, y extenuarse es comprometerlo; la naturaleza misma no realiza sino progresivamente todas las cosas. Es por ello que a Villennes, al lado de hermosos tipos, los hay DEMASIADO GORDOS, O DEMASIADO DELGADOS, todavía. Todos tienen la idea común: ¡MEJORAR! El estadium naturista es la usina humana que toma el ser tal cual es, AUN FEO Y ENFERMO, y trata de volverlo más hermoso y más fuerte.»

(Tomado de «Biocultura», Buenos Aires.)



(8) Recordarán los antiguos lectores de «¡VIVIR!», nuestras reservas sobre la campaña del «nudismo» y también la discusión que publicamos sobre un artículo del doctor Pathault, en que ese buen «Libreculturista» sostenía que «los naturistas debían comer carne cruda». Queremos dejar bien sentado que nuestro Naturismo no es el de los tales «nudistas», o «libreculturistas». Se lo señalamos también al «libreculturista» Nicolás Capo, que, en una carta, nos increpaba últimamente, por nuestra simpatía por el movimiento de los Durville, en cuyos campos, decía, «se come carne y se fuma, etc.»...

(9) Aun cuando la escuela de Carton, Monteunis y Durville aconseja mucha lentitud en el abandono definitivo de la carne, nuestra experiencia nos demuestra que, en la mayoría de los casos, esta excesiva precaución es exagerada y nuestro método (ver «GUIA DE LA SALUD») permite, en general, pasar rápidamente de un régimen al otro más racional, aunque en ciertos casos, se impone una transición más o menos lenta.

Trofología y Trofoterapia

Las creaciones, los inventos, los descubrimientos, las ideas y los pensamientos pertenecen al colectivo capital de la *Mente Humana* («*Nihil sub sole nouum*» (1), Salomón) y nadie puede monopolizarlos con patente de invención. Ahora que el valor individual, personal, está en expresarlo en forma adecuada al temperamento intelectual de cada quién, como toma la luz el color del cristal que atraviesa. Cada cual produce su rayo especial.

STEVENS

Alsina, Dulin, Castro, Capo: son los cuatro trofólogos del mundo latino, según dijo el doctor Diego Ruiz. En estos últimos quince años de propaganda naturista han venido desempeñando un fundamental papel en las bondades del Naturismo Integral estas dos importantes ramas del Naturismo que son: la Trofología y la Trofoterapia.. Han influído enormemente en la afirmación del Naturismo positivo y de una manera eficaz han contribuído a afianzar el triunfo personal en el éxito del régimen a todos los seres que, por razones morales o por las de enfermedad, se han iniciado en el vegetarismo, que de otra forma, o sea, sin la Trofología y la Trofoterapia, hubieran seguramente fracasado. Ya lo saben bien esto muy bien los antiguos naturistas, aquellos que por no saber seleccionar bien sus alimentos y combinarlos, adaptándolos científicamente a cada caso particular en calidad y en cantidad, tenían que recurrir apresuradamente a baños molestos y a veces peligrosos, y otras veces al repudiado galeno a pesar de hacer tanto alarde de ser médico de sí mismo. Claro está, como que no se cortaban las CAUSAS (alimentos mal seleccionados y mal combinados) no desaparecían los efectos malos. En cambio, la Trofología y la Trofoterapia sí que dan medios científicos para llegar al conocimiento cabal de ser médico de sí mismo.

(1) No hay nada nuevo bajo el sol.

Así arengaba Pitágoras

«Cuidad, ¡oh mortales! de manchar vuestro cuerpo con alimento prohibido. Tenemos granos; las ramas de los árboles se encorvan con el peso de la fruta; nuestras vides abundan en uvas sabrosas; nuestros campos están cubiertos de plantas de todas clases, cuyos frutos duros pueden cocerse y ablandarse.

»No nos es negada la leche ni la miel que destila del fragante tymo. La tierra es pródiga de sus riquezas e incita con sus buenas provisiones, dándonos sin matanzas ni derramamiento de sangre todo género de goces.

»Sólo las bestias feroces apagan su hambre con la carne; los caballos, las ovejas, las vacas subsisten de yerba. Sólo los animales de naturaleza rapaz como los lobos, los tigres de Armenia y la raza colérica de los leones, se deleitan con la carne que humea la sangre de la vida!

»¡Oh impía costumbre, enterrar unas entrañas en otras entrañas, engordar un cuerpo insaciable con la carne de sus semejantes, mantener la vida de una criatura con la muerte sanguinaria de otra! ¿Es posible que en medio de los productos abundantes que bondadosamente da la tierra nada os pueda deleitar sino es la carne desgarrada que renueva el banquete de los bárbaros Cíclopes? ¿Los deseos de vuestro apetito voraz e inmoral no pueden apaciguarse sino con la destrucción de la vida?»

... ...

»Haced la guerra y dad muerte a los animales dañinos; pero no llevéis a vuestra boca la carne ensangrentada; satisfaced vuestro apetito con puros y naturales alimentos.» (Ovidio, «Metamórfosis». Libro XV.)

Esta noche no toserá si...

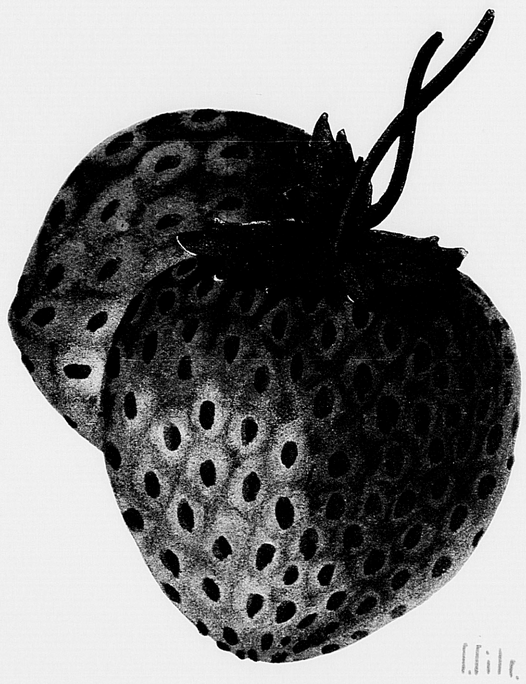
toma usted, en ayunas, el jugo de 15 limones

El resabio de las afecciones catarrales o gripales es siempre el tormento de la tos, persistente cuanto más se descuide. A cada contracción violenta de la glotis, inflamada, se sucede un ataque espasmódico, cuyos esfuerzos en el órgano respiratorio determinan a veces roturas en los débiles tejidos, degenerando en bronquitis de larga duración..., cuando no en pulmonía con peligro de la vida.

Afortunadamente, la terapéutica moderna, tras estudios continuados, ofrece a los acatarrados de gripe un sencillo y sin igual remedio: el zumo de limón tomado seguido y regularmente cada mañana. Lea «Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla». Prof. Capo. En dos meses se han vendido 2.500 ejemplares. Pida usted un ejemplar.



Las frutas medicinales de la estación



(De la conferencia dada por el Prof. N. Capo, en la calle Pelayo, 12.)

Comer fresa es salud

Los que comen mucha fresa ahuyentan el reumatismo

La fresa es una fruta sublime

La combinación de fresas, natilla miel y jugo de piña (ananás), con rodajitas de naranjas, es un manjar de los dioses

CIRUELAS

La ciruela pertenece a la familia de las rosáceas.

Nombre científico: «Prunus domestica-Linneo».

Existen 300 clases, y la más común es la «claudia» dorada. Esta contiene un 8 % de azúcar; seca, el 44 %. Su pepita contiene ácido cianhídrico.

1.º Es laxante (No irrita, porque es emoliente).

2.º Es nutritiva (Por el azúcar que contiene, pero no lo es en exceso).

3.º Es disolvente (Sin perjudicar, porque es suave).

4.º Es diurética (No daña a los riñones).

Es recomendable para los enfermos del estómago e intestinos. Combinación: con las frutas dulces y harinas.

FRESAS

Composición de la fresa:	
Agua	84.60
Materia azoada	1.36
Materias grasas	0.99
Azúcar	8.70
Extracto gelatina	1.15
Celulosa	2.56
Cenizas.....	0.64
Total.....	100.00

El derivado salicílico es el que provoca erupciones en la piel de los seres de sangre disémica. Es buena para el reuma y para el hígado inflamado.

CEREZAS

Son laxantes y disolventes. Contienen un 5 por 100 de azúcar con un 79 por 100 de agua fisiológica.

NISPEROS

Son disolventes y ricos en hierro. Laxantes y diuréticos.

ALBARICOQUES

El albaricoque procede de la China. Es diurético, calmante y nutritivo. Contiene un 4 por 100 de azúcar, con un 81 por 100 de agua fisiológica.

¡Ame a la vida! ¡Goce de salud!

Combata sus enfermedades

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

¡No pierda usted tiempo!

Vaya directamente al verdadero Naturismo Científico Integral y nunca acuda al falso Naturismo donde recetan carnes, purgas, yerbajos, semifarmacia, 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 de Enseñanza científica.

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

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 de la Cocina Racional Científica Trofoterápica

atendido por el profesor N. CAPO, de 5 a 7 y media tarde
Calle PELAYO, 12, pral., 2.ª - Teléfono 22585

BARCELONA

Pida un cuestionario si reside fuera de Barcelona

Sin una orientación a conciencia no puede Vd. salvarse

PAN DEXTRINADO

BLANCO E INTEGRAL

Horno de Montserrat, de Melitón Botines

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

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

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

Vigo: Sr. Avelino Hermida - Calle Elduagen, 35
Castellón: Sr. F. Alcuza - Plaza de la Constitución, 31
Badalona: Sr. Antonio Ferret - Plaza Mainón, 13

THE - IRIS

Combate: Grippe, Apoplegia, Bilis. Regenera la Sangre. Hermosea la mujer.

Venta en los Centros de Específicos o bien principales Comercios

ACEITES CLAVERIA

El mejor aceite virgen de Urgel a 2'10 ptas. litro
SERVICIO A DOMICILIO
Muntaner, 77 **Teléfono 77353**

Pan dextrinizado EXTRA
a 1'50 kilo

Pidiendo pedidos de 10 kilos, a 1'40 pesetas kilo.
Pidiendo pedidos de 20 kilos, a 1'25 pesetas kilo.
Pan de pasas y almendras, a 3 pesetas kilo.
Barritas dextrinizadas, a 1 peseta la docena.
Puré dextrinizado, a 1'50 pesetas el kilo.



Famosas tortas de almendras

Se envían paquetes para toda España a quien los solicite.

Panadería de la Bonanova

Plaza de la Bonanova, 5 — Teléfono 71785
Depósitos: Muntaner, 36 y Caspe, 59 (Colmados)
Bajos de los F. C. de Sarriá, Plaza Cataluña

¡Enfermos crónicos!

Tomad los Medicamentos Vegetales

Lavintern

que son el complemento de la Trofología

Depurad las toxinas de vuestra sangre con el

LAVINTER Núm. 1

Todos los números son a base de

Plantas solamente

Núm. 1 Depurativo-Extreñimiento.
» 2 Estómago-Intestinos.
» 3 Tos-Asma-Bronquitis.
» 4 Diabetes-Albuminuria.
» 5 Antinervioso-Calmante.
» 6 Reuma-Gota-Mal de piedra.
» 7 Diarrea-Flujo blanco-Hemorragias.

Pedid el interesante libro

El Seguro de la Salud

que enviamos gratis

Depósito:

Laboratorio LAVINTERN
Buenavista, 9 BARCELONA (Gracia)

VALE-REGALO

Medicamentos vegetales «LAVINTERN»
Buenavista, 9 - Laboratorio - Barcelona

Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme Gratis la 6ª edición del libro EL LIBRO DE LA SALUD.

Dirección calle .....
Población .....
Provincia .....

Nombre .....
Apellidos .....

COMEDOR VEGETARIANO

precios económicos

Ronda, Universidad, 5, 2.º

PENSIÓN LUCENTUM

COCINA VEGETARIANA - Precios módicos

Pelayo, 60, 2.º BARCELONA

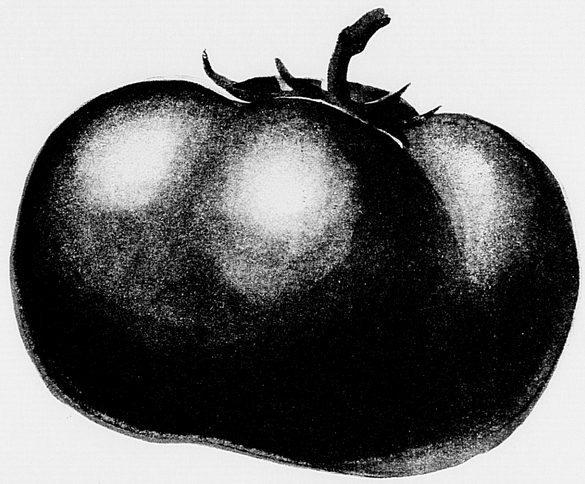
SANDALIAS ESPECIALES
PARA NATURISTAS

Manuel Peláez Gálvez

San Clemente, 17, tda. BARCELONA

El tomate es un gran fruto medicinal

El tomate quita la sed y es un gran disolvente de los residuos del estómago e hígado.



El crudivorismo tiene en el tomate un gran agente, pues su gran cantidad de vitaminas y sales hace que tenga gran éxito en la aplicación curativa en los anémicos.

Entre los mismos Vegetarianos hace algunos años el tomate era considerado en la alimentación con un poco de recelo y no se tomaba en cantidad, hoy, debido a los nuevos descubrimientos recientes de la química trófica se ha reafirmado en su verdadero puesto. Esta justicia al tomate se la ha hecho la ciencia Trofológica y más aún la Trofoterapia que lo considera uno de los mejores alimentos medicinales y el que mejor se adapta para hacer platos sanos medicinales y sabrosos en la Cocina científica racional y un tonificante del hígado y estómago de primer orden.

⊙ ⊙ ⊙

Legumbres frutas

Las »legumbres frutas» son el TOMATE, la berenjena, los pimientos, etc.; se pueden añadir a éstos los pepinos, la calabaza, etc.

El fruto del «Lycopersicum solanum» o «tomate» es una baya roja llena de una pulpa ligeramente perfumada y de un sabor algo viroso a la vez. Es rica en sales ácidas (citratos, malatos); mas, «contra la opinión generalmente extendida, se encuentra en él apenas un vestigio de oxalatos». Este fruto conviene muy especialmente a los artríticos, gotosos y uráticos cuando su estómago lo digiere bien. El tomate contiene, según W. Dahlen, por cien gramos de substancia:

Agua	92.37
Substancias azoadas	1.25
Cuerpos grasos	0.33
Azúcares	2.53
Substancias no azoadas	1,54
Idem celulósicas	0.84
Cenizas	0.63

Balland ha encontrado en él 95.2 por 100 de agua, 0,80 de materias azoadas y 2.9 2 de substancias solubles (azúcares, etc.) no azoadas.

Curiosidades en los términos usados en la nomenclatura de medicina

¿Qué es mijo?

Mijo es en Medicina el pequeño tumor blancoamarillento, de la dimensión de un grano de mijo, situado sobre el párpado y debido al acúmulo de los productos de secreción de las glándulas sabáceas debido a la sangre sucia y residual.

Los seres humanos que se alimentan exclusivamente de frutas, es decir, los frugívoros, no padecerán del **mijo.**

¿Qué es oroterapia?

(Oros, montaña; terapia, cuidado.)—Según la definición de Bouyer y de Canterets. Conjunto de los recursos terapéuticos que pueden emplearse en la montaña (presión atmosférica, sol, bosque, manantiales termales, playas, etcétera). Lo cual encaja perfectamente bien los términos y significativos naturistas.

¿Qué es agerasia?

Agerasia es un término derivado del griego porque «a» quiere decir privación y «geras» quiere decir vejez, eso es: «privación de la vejez», que supone la conservación de la fuerza y vigor de la juventud en una edad avanzada. Pero, preguntamos nosotros, ¿cómo se consigue esa agerasia sin la práctica de la vida integralmente naturista? ¿Cómo se revitalizará la célula humana sin la alimentación cruda, rica en vitaminas, natural y racional para el hombre? ¿Cómo se conseguirá esa agerasia sin una vida virtuosa, desnudista y por tanto exenta de vicios sexuales?

¿Qué es ortometría?

¿Verdad, lector, que parece éste un término utilizado en Aritmética? O parece que quiere decir modo de medir un huerto. Sin embargo, no es eso. Pues ortometría quiere decir enderezamiento y fijación en posición normal del útero dislocado, porque «orthos» es un prefijo griego que quiere decir recto o normal, y «metra» quiere decir útero. El útero en su puesto.

Pero ¿cómo se consigue esa reajustación sin corregir el estreñimiento y sin la normalización de las vísceras abdominales? El estreñimiento se cura por el frugivorismo absoluto y con la ayuda de baños de sol directos al vientre y de una gimnasia metodizada y racional, como lo aconsejan los naturistas.

¿Qué es atarasia?

«A», privación, y «taraxis», emoción. Es la tranquilidad moral, cuyo estado es la vida netamente naturista quien lo puede dar de una forma perfecta, porque está desprovista de toda conmoción patológica. Y si nos referimos a la **atarasia digestiva,** diremos lo mismo porque la ausencia de perturbación del aparato digestivo sólo se consigue mediante la práctica netamente trofológica, compatibilizando bien los alimentos en su sentido químico entre sí.

¿Qué es metástasis?

(Metástasis, de «methisteemy», yo cambio de sitio.)—Desaparición de un fenómeno patológico coincidiendo con la aparición, en otro punto de la economía, de otro fenómeno patológico, siendo ambas manifestaciones morbosas dependientes de la misma enfermedad. La metástasis se observa particularmente en la gota.—Para los autores antiguos había transporte de la materia morbífica, del órgano en donde primero se había fijado, a partes más o menos lejanas.

El estado patológico es neurasténico. Las crisis curativas aparecen hoy aquí y mañana allí. Siempre las fuerzas vitales defensivas del organismo atacan a la puerta de salida, al flanco donde se halla la ley de gravedad. De aquí la razón del Naturismo sobre la injustificada manera de diagnosticar sintomatológicamente de la medicina alopática.

El criterio naturista sostiene la **Unidad** de las enfermedades y también el **tratamiento unicista** (aunque individualizado) de todas las enfermedades.

N. CAPO

SONRIENDO EN LA PLAYA





La Vida al campo y libre de ropas tornará este cuerpo anémico y blanco en bronceo y fuerte. Tal es el poder de la luz.

Mujeres, sexo de creación divina, representáis en el mundo Tierra y en el Universo la generación de las humanidades, los hombres se han formado de los glóbulos rojos de vuestra sangre. Nada sería el sexo masculino sin vosotras. Sois madres, hermanas, hijas, ángeles, por eso los cultonaturistas os aman y y respetan formando un mundo aparte de estos hipócritas y malintencionados que os critican, y a los que no vale la pena de saber qué fisonomía tienen, pues si os fijáis bien, son pronatos de hocico de cinocéfalo (que es el simio más antiguo de los antropoides).

¿Queréis reponer vuestro cuerpo de la clorosis y anemia que os produce el trabajo esclavizado? Pues ir al campo naturista de PENTALFA y pronto seréis como las robustas y hermosas alemanas dignas hijas de la diosa Venus.

OCTAVIO SANS

El Naturismo es adaptable al pueblo (1)

Hace algunas semanas que el conocido padre Tusquets dió una conferencia en Barcelona sobre la masonería, e incluyó en las ramas de ésta al naturismo. Tal vez tenga razón; pero yo no sé si se refiere a que todos los masones son naturistas, o bien si todos los naturistas son masones. No pretendo disuadir al padre Tusquets; yo sólo sé que existen naturistas sin ser masones, y más aún, que ni conocen ni han oído hablar de masonería. Al contrario; el naturismo es la doctrina popular más adaptable y asequible a todo el pueblo por ser una escuela sin tendencia política, social ni religiosa alguna, y sólo busca el desideratum máximo de la salud de las razas y de los pueblos. Más aún: conozco muchos masones que son muy carnívoros y nada amantes de los baños de agua, de sol y que nunca comen frutas. Conozco, en su defecto precisamente, muy buenos naturistas que son católicos y cristianos, y, sin embargo, no conocen la masonería, a menos que el padre Tusquets crea que uno puede ser masón sin conocer la masonería o ser cristiano sin conocer el cristianismo.

No se puede conocer el naturismo sin practicarlo. Con esta premisa sentada, todos somos masones. También puede ser masón, entonces, el padre Tusquets, o tal vez naturista, porque una de dos: o es cierta aquella ley científica de la analogía física que dice «lo semejante atrae a lo semejante», o bien se habla por hablar, se condena por condenar, se calumnia por calumniar; en resumen: divagaciones. Porque todo el mundo que discuta una cosa, y más al tratarse de temas especiales, tiene que conocer a fondo la doctrina que se critica para impugnarla concienzudamente sirviendo así a la verdad. Y nosotros creemos que no se puede conocer a fondo una cosa si no se practica. ¿Cómo puede hablar el padre Tusquets de masonería en la forma que él lo ha hecho, dividiéndola y subdividiéndola, como si estuviera bien interiorizado de todo cuanto a la masonería concierne, si él no es masón? Y en cuanto al naturismo se refiere, menos autorizado está aún para hablar de él si no lo conoce, y no lo conoce porque no lo practica.

(1) Gran revuelo produjo en el ambiente barcelonés la publicación del artículo en «El Diluvio» el 19 de mayo sobre «El desnudimo y las autoridades», publicado también en el número anterior de PENTALFA. Todas las personas serias y sensatas se han adherido a nosotros en esta polémica, y no menos revuelo ha producido este otro de refutación, publicado también en «El Diluvio». Del todo conforme con nosotros, un padre venerable de la parroquia de Barcelona consultó la Biblia Católica y verificó nuestras cifras, además agregó: Génesis—Cap. I, ver. 29: Y dijo Dios: «Ved, que os he dado toda yerba que produce simiente sobre la tierra, y todos los árboles, que tienen en sí mismos la simiente de su género, para que os sirvan de alimento.»

Nota. Conforme el sentido de los Stos. Padres y expositores católicos, y, por tanto, con parecer, examen y censura de la autoridad eclesiástica. Dice así: «Aunque Dios dió *al hombre* el dominio sobre todos los animales, para que usase de ellos según lo pidieran sus necesidades; esto no obstante, de este lugar y de lo que dijo Dios a Noé después del diluvio, cap. IX, v. 3, se infiere *que no le fué lícito comer carnes antes del diluvio*. Así lo sienten la mayor parte de los Padres y Expositores.»



Fiesta del Sol en el Parthenon

El Prof. Capo hablando ante un grupo de Desnudistas y Trofólogos.

Decimos esto porque no solamente la masonería no tiene nada que ver con el naturismo (maridaje impropio), sino que el naturismo es una doctrina de salud que se basta a sí misma; y con su práctica, precisamente, se descubren derroteros nuevos que llevan al hogar del pueblo la felicidad y la paz.

El padre Tusquets no es naturista, no practica el naturismo, y, por tanto, no puede saber discernir sobre el naturismo ni puede estar autorizado para juzgar el naturismo.

El naturismo tiene su fuente de origen en Natura; es todo puro, claro, diamantino, diáfano y fácil de comprender, fácil de asimilar, fácil de adaptar; por eso es que el pueblo es naturista o, por lo menos, se inclina hacia el naturismo. El naturismo es la paz para todos, porque en él caben todas las tendencias, escuelas, doctrinas o sectas, pues a la vida natural y sin complicaciones tienden todas las grandes civilizaciones modernas. Citaremos el pensamiento del profesor Bouchard: «El naturismo es la doctrina madre de todas las escuelas modernas.»

Ya sabe el padre Tusquets que los naturistas no fuman, no beben alcohol ni comen carnes y están de acuerdo con la Biblia cuando dice: «Ved que os he dado toda hierba que produce simiente y todos los árboles que producen en sí mismos la simiente de su género para que os sirvan de alimento» (Génesis, I, 29). Y están también de acuerdo con aquella otra aseveración: «Si todos los remedios de las farmacias cayesen al mar, sería un gran beneficio para la Humanidad, pero un grave riesgo para los peces»; están también de acuerdo con San Francisco de Asís: «Hermano lobo, hermana agua, hermana estrella, hermano gusano»; están de acuerdo con el doctor Paul Carton cuando dice: «Mientras se maten animales para comer, se matarán hombres entre sí», y, finalmente, con Bakunine cuando dijo: «De la matanza de animales a la matanza de hombres hay un solo paso».

Por eso el naturismo es adaptable al pueblo y no parte de un confusionismo deplorable; sus bases son inconmovibles dentro los cánones de Natura, de la ciencia y de la paz entre los hombres.

NICOLÁS CAPO

Los trigos de Montjuich

Los trigos chamorros y candeales son los que han de segarse antes que todas las demás especies si no se quiere dejar en el campo buena parte de la cosecha, como hemos visto repetidamente que suele ocurrir en toda clase de trigales, por inveterada negligencia.

El mejor grano es el que hemos de escoger y destinar para semilla; pero lo hemos de segar cuando su madurez fisiológica ha llegado a su perfecto estado del todo seco.

Otro precepto a cumplir es el que determina cuándo se ha de segar el trigo destinado a la perfecta fabricación del pan.

Este dato, al parecer, pueril es de trascendentalísima importancia y el culminante en los campos caucasianos productores de admirable trigo de fuerza, y cuyas asiáticas semillas y clases son las que hemos de escoger para siembra, en todo lo posible, ya que de la montaña de Montjuich, de Barcelona, apenas queda terreno para obtenerlo. Y eso que era el mejor del mundo, para semilla, desde tiempos remotísimos.

Fiesta del Sol en el Parthenon



Un momento de danza rítmica

Pedimos la obra "La carpofagia" a los amigos naturistas de América

Para nuestra Biblioteca Naturista que la «Asociación Naturista Pentalfa» posee en el centro de Barcelona, Pelayo, 12, pral., 2.ª, deseamos que los amigos naturistas de América que por casualidad nos consigan la importante obra del famoso autor científico naturo-carpofagólogo D. Simón B. Rodríguez, de Chile, «La Carpofagia», que está agotada en todas las librerías del mundo, porque nos interesa tenerla por los buenos datos que contiene en la alimentación natural de frutos para el hombre relacionada con los demás animales. Que nos digan los amigos lo que vale y también estamos dispuestos a pagar los gastos de envío. Cueste lo que cueste.

Quedaríamos los naturistas de Barcelona muy agradecidos. También suplicamos tengan a bien enviarnos otras obras raras y de difícil adquisición en las librerías por estar agotadas, como «Catecismo de Astorga», «Filosofía de la alimentación», de Julio Grand; «En el Silencio», de María Alfonso de Duarte, como igualmente cualquiera otro libro «raro» y bueno para el estudio, de tantos que se han publicado en esas Américas inquietas e inmensas.

¡Salud y Luz! Y esperamos que ese pan espiritual nos llegue, de los hermanos de América, algún día...

EN ESPAÑA SE LEE POCO

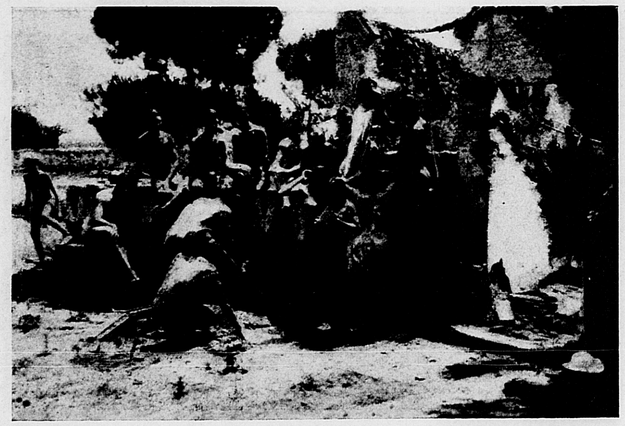
Se ha dicho multitud de veces que en España se lee poco, comparada con los otros países: Italia e Inglaterra en el continente europeo; Estados Unidos y Argentina en el Nuevo Mundo. Esta afirmación tan trascendente en la cultura de los países, no tiene una base endeble y superficial; su fundamento tiene mucho de veracidad y realismo, siendo yo la primera en corroborarlo, pues no tenemos ni una biblioteca universitaria en buenas condiciones, ni profusión de bibliotecas circulantes tan necesarias para la clase popular.

Y a ello contribuye el escaso apoyo del Estado y la falta de cariño a la lectura de las masas. No hay, y es muy doloroso reconocerlo así, ese intenso afán de instrucción tan notorio en otros países hermanos. Las juventudes, frutos de la post-guerra, se desvían hacia la literatura de alcoba, pornográfica; leen obras de Pitigrilli o José María Caballero, mientras que las grandes publicaciones de la lectura instructiva no se leen y hasta muchas veces se ignoran. Conozco muchas personas que todavía no saben quién es Voltaire o Rousseau y confunden la «Ilíada» y la «Odisea» con films cinematográficos.

Fallecimiento de un vegetariano centenario

Ferrol:

A 103 años ha fallecido el señor José Mendes dejando numerosa descendencia. El fallecido era vegetariano y hasta el último momento conservó una perfecta lucidez.—Havas.



LAS DUCHAS DE AGUA FRESCA EN EL PARTHENON

Una instantánea parthenoniana. Cuando el sol de Pradial comienza a calentar y a hacer manar sudor por las epidermis y la actividad sanguínea aumenta se hace necesario para refrigerar la piel y el corazón, una buena ducha fresca con agua pura, como los pensamientos puros de los camaradas, y después calmar la sed con una buena ensalada de jugosos tomates, lechugas y rabanitos.

¿Y cuando lleguen las sandías de Gavá, qué diremos?



UN CICLISTA EN EL PARTEHNON

En plena libertad corporal los niños disfrutan más que en el cine y que en el teatro. Llevad a vuestros hijitos al campo y dadle de comer buenas frutas y gozarán de eterna dicha y su salud ganará.

La educación y la voluntad

La educación física influye en la voluntad, la aptitud para el trabajo y nuestras actividades espirituales, dando mayor amplitud y pureza a nuestros pensamientos. La educación física tiene mayor importancia en la niña que en el niño, dada la tendencia que tiene la mujer a la vida sedentaria.

En el niño hay que tener en cuenta sus aptitudes físicas y, por lo tanto, un buen método es dejarle jugar libremente en un jardín y al sol, ducha antes de comer y respiraciones profundas con la boca cerrada.

MATRIMONIO ALEMAN

Matrimonio alemán, vegetarianos y amigos de la Librecultura, desean sostener correspondencia amistosa, en español o alemán, sobre todo cuanto interesa al hombre moderno. La correspondencia, preferentemente en español; además, para perfeccionarse en dicho idioma, quisieran pasar sus vacaciones en España. Por consiguiente, sobre este particular aceptarán cualquier ofrecimiento que se les haga por parte de los libreculturistas españoles.

Dirigirse a: Frieder Kümmich, Burenstrasse, 35, Stuttgart-Zuffenhausen (Alemania).

Restorán Vegetariano

Pelayo, 12, pral., 2.ª - Teléfono 22585 - BARCELONA

Se sirven comidas solamente vegetarianas:

A ningún precio se servirán carnes, pescados, vino, café

Cada comida Ptas. 2'50: Abono de 10 comidas Ptas. 22'50

La Cooperativa, además, expende a todos los que se asocian y a precios fijados por la Junta:
Pan dextrin — Pasta para sopa — Copos de trigo y avena. Harina y arroz integrales — Café Malta
Azúcar moreno — Miel — Tamarindo — Aceite virgen — Nuecetín (crema de nueces) - Zumo de uva y de manzana Frutas frescas, secas, en conserva y mermeladas.
Libros y revistas de todo el mundo naturista.

Visítenos o escríbanos hoy mismo: se atienden pedidos para provincias

La inmoralidad está precisamente en tildar de inmorales a estas inocentes escenas de Vida y Alegría infantil



Apolo Pen haciendo tomar a su hermanita Odina los primeros rayos de Febo en el jardín de su casa.

Apolo Pen escoge las cerezas más maduras, fruta ésta de su predilección.

CEREZAS, NARANJOS Y NIÑOS

Odina llora.

Odina duerme.

DESNUDISMO Y FRUGIVORISMO

Odina despierta.

Así como cuidamos de su educación hemos también de cuidarnos de la alimentación de nuestros niños.

Las primeras frutas han de ser para nuestros niños, ellos comen alegremente el delicioso manjar que Natura le ofrece en cada estación, ahora tenemos: fresas, cerezas, albaricoques, ciruelas, melocotones...

LO QUE SE FUMA EN ESPAÑA

La recaudación total del año anterior por Tabacos, ha ascendido a 480'14 millones, comparándose con 469'56 millones, del año precedente; es decir, un alza de 10'58 millones.

El Tratado, según el balance de la Compañía Arrendataria de Tabacos, había recibido en 1934 de la Empresa, por la venta de Tabacos, 319'23 millones.

¡Bonita venta, costeada por los fumadores! Y en libros, ¿cuánto se gasta?

¿Cuántos niños mueren al año por falta de frutas y de sol?

CEREZAS, ALEGRIA DE LOS NIÑOS

Dadles cerezas a los niños y estarán sanos



La cereza es el mejor purgante natural para niños y adultos

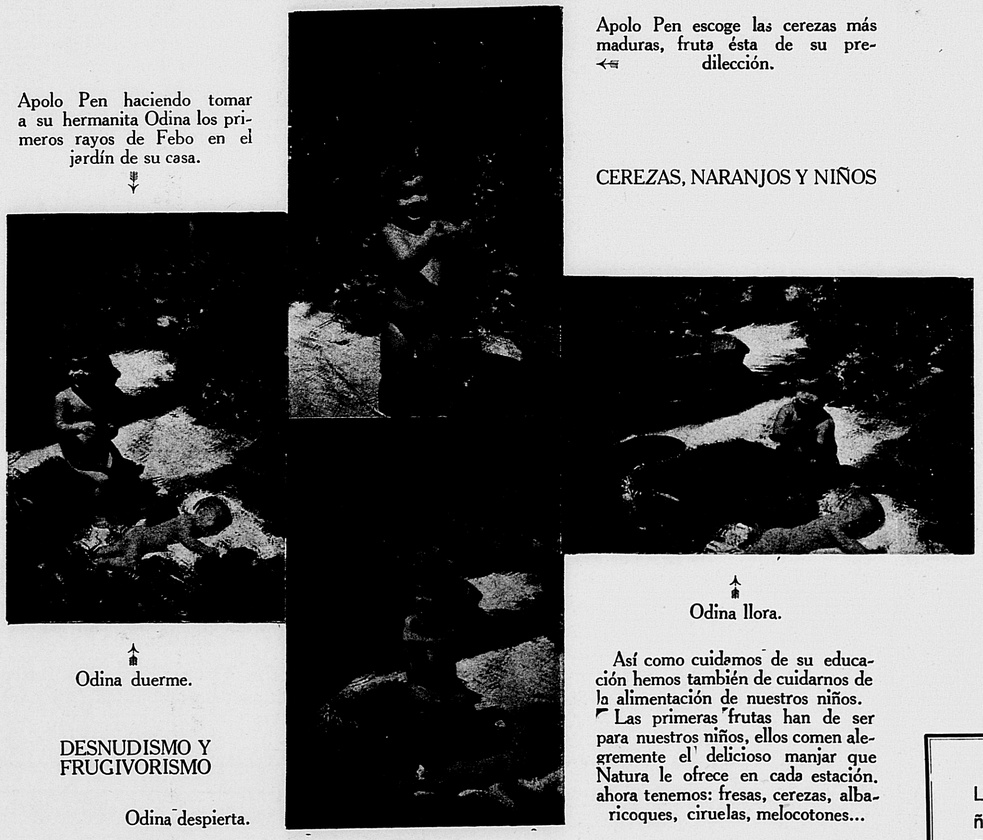
La cereza conviene a los estreñidos a condición de ser bien madura y que sea sana. Puede tomarse de un kilo a tres diarios.

ANÁLISIS DE LA CEREZA MADURA:

De agua fisiológica	79,50
De agua albumina	6,66
Ácido libre	0,91
Azúcar	5,00
Diversas substancias de hierro y glacásico	7,32
Celulosa	0,07
Cenizas	0,73

La cereza es una fruta hermosa y riquísima. Se da en casi todas las regiones de la Península, especialmente Aragón, Cataluña y Galicia. Es de la familia de las rosáceas. Conviene a los enfermos del estómago e intestinos.

La inmoralidad está precisamente en tildar de inmorales a estas inocentes escenas de Vida y Alegría infantil



Apolo Pen haciendo tomar a su hermanita Odina los primeros rayos de Febo en el jardín de su casa.

Apolo Pen escoge las cerezas más maduras, fruta ésta de su predilección.

CEREZAS, NARANJOS Y NIÑOS

Odina llora.

Odina duerme.

DESNUDISMO Y FRUGIVORISMO

Odina despierta.

Así como cuidamos de su educación hemos también de cuidarnos de la alimentación de nuestros niños. Las primeras frutas han de ser para nuestros niños, ellos comen alegremente el delicioso manjar que Natura le ofrece en cada estación. ahora tenemos: fresas, cerezas, albaricoques, ciruelas, melocotones...

LO QUE SE FUMA EN ESPANA

La recaudación total del año anterior por Tabacos, ha ascendido a 480'14 millones, comparándose con 469'56 millones, del año precedente; es decir, un alza de 10'58 millones.

El Tratado, según el balance de la Compañía Arrendataria de Tabacos, había recibido en 1934 de la Empresa, por la venta de Tabacos, 319'23 millones.

¡Bonita venta, costeada por los fumadores! Y en libros, ¿cuánto se gasta?

¿Cuántos niños mueren al año por falta de frutas y de sol?

CEREZAS, ALEGRIA DE LOS NIÑOS

Dadles cerezas a los niños y estarán sanos



La cereza es el mejor purgante natural para niños y adultos

La cereza conviene a los estreñidos a condición de ser bien madura y que sea sana. Puede tomarse de un kilo a tres diarios.

ANÁLISIS DE LA CEREZA MADURA:

De agua fisiológica	79,50
De agua albumina	6,66
Ácido libre	0,91
Azúcar	5,00
Diversas substancias de hierro y glucásico	7'32
Celulosa	6,07
Cenizas	0.73

La cereza es una fruta hermosa y riquísima. Se da en casi todas las regiones de la Península, especialmente Aragón, Cataluña y Galicia. Es de la familia de las rosáceas. Conviene a los enfermos del estómago e intestinos.

El hombre y su problema

Aquel que es virtuoso es sabio; el que es sabio es bueno, y el que es bueno es dichoso.—Boecio.

En un libro de Carlos Brandt, lo primero que leímos es «El que enseña a un niño, es como el que escribe en una pizarra limpia». Ahora bien, si al enseñar a un niño es escribir en un papel blanco y limpio, procuremos que nuestras intenciones sean honestas y sencillas, que nuestra manera de racer sea igual a nuestra manera de pensar. El hombre no es más que todo aquello que él mismo se ha formado en su mente; por eso cuando se dice que los hijos serán el reflejo de los padres, es verdaderamente una verdad y teniendo en cuenta que nuestra manera de ser es igual a nuestra manera de pensar, podremos procurar que nuestra obra se perfeccione, y perfeccionándose nuestra obra nos perfeccionaremos nosotros. La parte más directa de nuestra conducta reside en el naturismo. Siendo naturista veremos las cosas más diáfanas y hermosas; siguiendo el camino de la buena moral biológica tendremos la mitad del camino ganado, la otra mitad la ganaremos con nuestro procedimiento. Si el mantenimiento de nuestro organismo en perfecta armonía, necesita un buen equilibrio trófico, en nuestra moral necesitaremos que nuestras pasiones no nos dominen, seamos siempre dueños de los malos instintos que nos puedan dominar. El hombre que sabe dominar su posición carnal en contacto con otro ser de sexo opuesto, sabrá vencer en todas las vicisitudes de la vida.

El Naturismo científico, o sea, la Trofología, es la llave que abrirá nuestras puertas de la felicidad, en él cuando sepamos armonizar sus productos químicos, encontraremos que con menos gastos ganaremos más energías vitales, porque la vida del hombre no es más que saber comprender su sencillez y cuando se llega a poseer esta sencillez, veremos por nosotros mismos, que de todo aquello que nos dominaba nuestra existencia se ha desvanecido. El naturista sabe muy bien que para mantener en equilibrio el organismo sólo tiene que obedecer a la ley natural y ésta si no es violada, da su fruto. Pensar que para llegar a adquirir la finalidad del hombre es necesario que siempre esté en armonía, y ésta no se obtiene si no se practica el Naturismo, pero un naturismo bien ordenado y comprendido, que de la misma manera que el hombre se pierde por la gula, se pierde por la pasión y los malos instintos; por esto hay que procurar corregir lo malo que tengamos para que las buenas acciones se desarrollen en todos nuestros actos; ya que la Naturaleza se nos presenta bondadosa y caritativa, lo que falta es saberla comprender. De la misma manera que el hombre para llegar a comprender y a vislumbrar la luz de la inteligencia necesita ejercicio espiritual, de la misma manera trataremos el cuerpo material, o sea el cuerpo donde nosotros podemos estudiar todas las vicisitudes que durante la vida pasemos. El cuerpo lo trataremos de una manera consciente; pensar que no lo podemos alejar del contacto de la naturaleza, buena alimentación: nasal, bucal y cutánea.

Dentro la Trofología el hombre hallará todo aquello que le es indispensable, si queremos gozar de buena salud no alejarse del naturismo científico, pensar que si sabéis armonizar vuestro temperamento con los diferentes alimentos se llega a poseer la máxima felicidad. ¿De qué le servirá al hombre ser un buen biólogo si no ha sabido comprenderse? Pensar que la Naturaleza está llena de experiencias, y si nosotros la queremos estudiar, encontraremos lo suficiente para comprender todo aquello que al hombre le es posible comprender.

Manuel Blanc

LUZ EN EL CUERPO, LUZ EN EL ALMA



Como un hada desnuda en el bosque se nos aparece esta artística y bella silueta que con cuyo gesto parece encender una hoguera en la tierra para iluminar el cielo (cerebro) de los hombres...Pero hay una lucha—una pelea, una batalla es la sombra (prejuicios) que quiere eclipsar a la luz. Las tinieblas de la noche tienden a conservarse, a mantenerse, pero el día aparece, el sol sale para todos.

¡HERMANO NATURISTA!

Me voy a permitir la libertad de darte algunos consejos que pueden serte útiles, si es cierto que quieres superarte, o vives sufriendo y desesperado en la vida, sin otro fin que es el de hacerte todo el bien posible. Pon atención y procura que no se te olviden.

Las palabras cuando son nada más que palabras, valen mucho menos que el silencio.

Tú a lo mejor no aciertas a comprender lo que te quiero decir con esto. Yo te lo explicaré.

Que no hay que pasar el tiempo diciendo sandecerías y sandecerías son todo aquello que se habla sin necesidad de hablarlo, sin algún origen o fundamento útil, colectivo o individual.

Si tú deseas que se regenere la Humanidad, comienza tú por regenerarte, porque de esa forma, sin grandes discusiones, podrás vencer a los ignorantes que te censuraron, que te criticaron por no querer tú seguir metido en el fango en que aún ellos andan, son los pobres tan débiles que no pueden salir de él, creen que se van a morir si dejan alguno de los cuatrocientos vicios que tienen.

Por eso yo, aunque joven, tengo alguna experiencia de lo que estás leyendo, te desengaño. Ten siempre mucha serenidad, procura no enfadarte por nada, no olvides que para enfadarte con otro tienes que comenzar por regañar contigo mismo, tú sigue tu ruta que es el sencillo trofológico, pon mucha atención a ésta: Trofológico. Si, procura guardar la compatibilidad en las comidas, preferible durante todo el día. De no ser así, estás expuesto al fracaso y entonces los que consciente o inconscientemente se alegran nada más que del mal, se reirán de ti. ¡No! (Este «no» lo digo con mucho coraje.) Procura reaccionar hasta salir triunfador.

Pensamiento: La vida es como un camino lleno de espinas, que hay que saberlas apartar para no pincharse. Y eso es lo que te aconsejo a ti, que apartes todo lo malo que te rodee, guiándote por este viejo lema: «Mens sana in corpore sano».

El hombre sufre por apartarse de madre Natura, no hay que interpretar esto mal y creer que debe vivir en plena selva, sino obrar con sencillez, naturalidad y bondad en todos los actos de la vida... que es eterna.

El ser que no deja esta existencia hasta que el templo de su espíritu no amenaza ruina, que es el cuerpo físico, el material. Al espíritu le sucede lo que a los inquilinos de una casa cuando vieja o deteriorada amenaza hundirse, se marchan.

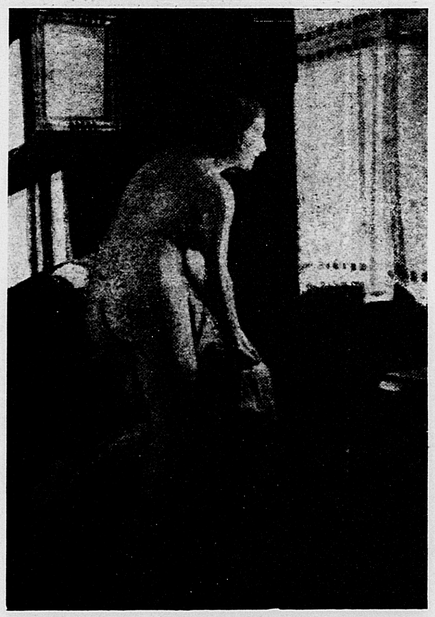
Jamás menosprecies tu cuerpo con bajas pasiones.

¡Pobre del que no permanezca impasible ante **todo** lo que sepa que debe permanecer!

¡En el pecado va la penitencia!

C. MORENO

EL DESPERTAR DE UNA DESNUDISTA



Son las cinco de la mañana. Esta linea! maca de carne de una convencida naturista se levanta de la cama para ver por la ventana si ha salido el sol para marchar al campo. Claro está; ¿qué va a hacer todo el día de un domingo en la ciudad? ¡El tedio del ocio la mataría! Ese es el gran enemigo de la humanidad, el vicio que engendra la pereza del alma!

Por qué los naturistas somos apolíticos

Sobre este tema se ha escrito poco, tan poco que muchos creen todavía que los naturistas seamos algo así como extremistas, disfrazados de apolíticos, por miedo a las autoridades, o por obtener de ellas mayor libertad de propaganda, de acción, etc.

Nada está más lejos de la verdad que dicha creencia: para convencerse de ello basta pensar que ninguna autoridad puede impedir al naturista de ser vegetariano, de ir al campo a oxigenar su sangre, de tomar baños de sol, de practicar una buena higiene, de ser humano con todos, de no fumar, de no trasnochar, de ser, en fin, un hombre libre de servitudes en su interior, o sea de no ser esclavo de sí mismo, ya que la forma más repugnante de todas las esclavitudes es la que uno mismo se impone. Y si las autoridades no pueden meterse con el naturismo de uno, ¿por qué los naturistas tendríamos que temerlas o engañarlas?

Somos realmente «apolíticos», porque, siendo naturistas, no podemos ser «políticos», y lo vamos a demostrar. Pero eso de ser «apolíticos», ¿quiere decir que los naturistas no nos preocupamos más que de estar bien nosotros, importándonos poco o nada el sufrimiento y las miserias de los demás? Solamente los necios o los de mala fe pueden suponer o insinuar tanta falsedad: precisamente ser naturista quiere decir vivir la solidaridad humana, quiere decir sentir el dolor ajeno como si fuese propio, quiere decir vivir y hacer vivir la vibración vital que es anulación del sufrimiento; de modo que los naturistas queremos, como el que más, la cesación del dolor y el amor entre los hombres; pero queremos concebirlo y conseguirlo *de verdad*, o sea, no queremos ya ir detrás de quimeras ni de viejo ni de nuevo estilo, no queremos ya apelar a medios consabidamente fracasados como el de la política.

¿Qué es la política? La política es *defensa* de la colectividad de individuos, y *ataque* a la individualidad de colectividad, o sea, es el medio de que se vale la colectividad para limitar al individuo. Ahora bien, tanto la *defensa* como el *ataque* implican *opresión*, y la opresión se traduce automáticamente en *explotación*.

¿Cuál es la finalidad de la política? La supresión de la explotación para substituirla con el bienestar de la colectividad.

De modo que los políticos, imponiendo la política (fascismo, democracia, comunismo, anarquía, etc.), pretenden suprimir lo que la misma política genera, por su propia naturaleza de *defensa* y *ataque*: la explotación.

Todos los sistemas políticos pasados, presentes y futuros, han pretendido, pretenden y pretenderán defender la colectividad de individuos, queriendo suprimir la explotación, y para ello se han servido, se sirven y servirán de la «política» (fuere cual fuere), que es, en el fondo, causa de explotación. Los naturistas afirmamos que la política (no importa cual) crea, inevitablemente, la explotación, para luego quererla suprimir; y a este juego, que perpetúa la explotación de la colectividad sobre el individuo, que hace del hombre el lobo del hombre y que perpetúa el sufrimiento bajo nuevas o viejas formas, a este juego los naturistas no nos prestamos porque somos naturistas, o sea humanos.

Ahora la Rusia está practicando una política que tiende a suprimir la explotación del individuo sobre el individuo, pero crea, en su lugar, la explotación de la colectividad sobre los individuos, y aunque reconocemos que esta explotación es, desde un punto de vista, menos cruel que aquella, reconocemos también que el individuo, sea que lo explote otro individuo o la colectividad, no deja de ser un explotado; o sea, comprendemos más y mejor que toda política crea lo que pretende suprimir y que perpetúa el estado de crueldad y de explotación que es el estado político.

El error de la humanidad ha sido, desde siempre, querer solucionar un problema ilusorio, inexistente, un problema que ella misma se ha creado por su actuación anormal: el problema de la colectividad. Y todo problema ilusorio no puede tener una solución práctica. La humanidad es como un borracho que, viendo que todo da vueltas a su alrededor, quisiera hacer para el movimiento que le marea, sin dejar de ser borracho, o sea, sin comprender que aquel movimiento que le hace sufrir es creado por su estado anormal, antinatural. Sí, porque la humanidad no comprende lo absurdo de querer suprimir por medio de la política lo que la política misma crea: la explotación, sea individual, sea colectiva.

El problema de la *defensa* de la colectividad es un problema ilusorio, irreal, porque la colectividad no existe realmente, no tiene vida propia, es un convención que tiene la importancia que los hombres quieran darla, como lo demuestra el hecho de que si los hombres quisieran vivir aislados, la colectividad no existiría. ¿Y cómo puede tener solución práctica para todos los individuos una convención (la colectividad) que tiene vida si los hombres se la dan, cuando se la den y como se la den?

La humanidad está emborrachada de colectividad (colectividad no es otra cosa que conciencia de grupo, como la de los animales), está emborrachada de convención política, o sea de ilusión que perpetúa la explotación, y nosotros los naturistas no queremos seguirla en su borrachera: por eso somos apolíticos.

Los naturistas sabemos que existe un problema para el hombre, un verdadero y bello problema. ¿Cuál es? No es el problema ilusorio de la *defensa* de la colectividad de individuos, pero sí el problema real de la *individualidad* de colectividad, o sea el problema *humano*.

¿Cómo se soluciona el problema humano? Se soluciona por el Naturismo. Lo demostraremos en un próximo artículo.

A. Bensa

EL DESNUDISMO EN ÁFRICA







Sobre la roca desnudo y libre.

(Arriba). — Desnudistas alegres de Tres Forca.

Desnudista entre las rocas.

(Fotos E. Castaño.)

UN AMANTE DEL NATURISMO INTEGRAL EN PAMPLONA



¡Fraternidad!

EL DESNUDISMO EN MADRID

Acaba de fundarse en Madrid la A. D. E. (Agrupación Desnudista Española), con domicilio social en Madrid, calle de Goya, 121. El Reglamento, en su parte esencial, prohibe el inmiscuirse en cuestiones religiosas, políticas y sociales, el uso del alcohol y el tabaco; y aconseja disfrute de los elementos naturales, aire, sol y agua, dentro de la más rigurosa moralidad y respeto mutuo. La cuota de entrada es de 10 pesetas y la mensual de 5 ptas. Las mujeres están exentas de cuota de entrada.

Quedan enterados los amigos de Madrid. ¡Animo y adelante! Nuestras felicitaciones.

Conferencias científicas naturistas

Pelayo, 12, pral., 2.ª Barcelona

MES DE PRADIAL (Junio)

Día 2, domingo, a las seis de la tarde.—Conferencia del Prof. N. Capo sobre «Las propiedades químico-medicinales de la cereza, del níspero, de la fresa, del albaricoque y de la ciruela».

Día 6, jueves, a las nueve y media de la noche.—Conferencia del Prof. N. Capo sobre «¿Cómo, cuánto, cuándo, qué y dónde debemos comer?»

Día 9, domingo, a las seis de la tarde.—Conferencia del Sr. Melitón Botines sobre «El problema del pan integral».

Día 13, jueves, a las nueve y media de la noche.—Conferencia de D. Angel Bensa sobre «El ayuno que cura».

Día 16, domingo, a las seis de la tarde. de la «Compatibilidad química de los alimentos. Prof. Capo.-

Día 20, jueves, a las nueve y media de la noche.—Conferencia del Sr. Antonio Baeza sobre el tema «El naturismo en las familias y sus beneficiosos efectos».

Días 23 y 24.—FIESTA DEL SOL.—El día 23, domingo, a las seis y media, conferencia del Prof. Capo sobre «Iridiagnosis y demostraciones de análisis del iris al público».

Día 27, jueves, a las nueve y media de la noche.—Conferencia del Sr. Arnaldo Biete sobre «La independencia de la mujer por la alimentación racional y el crudivorismo».

Días 29 y 30.—El día 29, a la una de la tarde, en el Restorán vegetariano, Pelayo, 12, principal, 2.ª, Banquete burlón naturista; precio del tiket, 7 pesetas, seguido dicho banquete de una Charla sobre Cooperativas naturistas, por el Sr. Luis Molins.—El día 30, domingo, conferencia del Prof. Capo, a las seis y media de la tarde, sobre el tema «Cómo se toman los baños de sol; su pro y su contra».

Quedan invitadas las familias.

De anatomía y de fisiología

Curiosidades del cuerpo humano

¿De qué cantidades y clases de materias se compone el cuerpo humano?

Cerca de las dos terceras partes del cuerpo, agua. Un cuerpo de un peso término medio o sea de 70 kilogramos, contiene aproximadamente de 38 a 40 litros de agua, 10 kilos de carbón, 3 kilos de cal, 900 gramos de fósforo, poco menos de 60 gramos de sal, como 15 gramos de hierro, 10 de azúcar y pequeñas cantidades de potasio-azufre, magnesio, fluoro y yodo. También hay en el cuerpo cerca de 2.300 gramos de nitrógeno y como unos 6 kilos de hidrógeno y oxígeno, además de los que hay en el agua. Como dato curioso, diremos que se ha calculado el valor comercial de los elementos constitutivos del cuerpo humano y que éste es de diez pesetas.

Las arterias conducen sangre pura y las venas sangre sucia

Las arterias sirven par conducir la sangre pura del corazón a los músculos y en general a todas las partes del cuerpo. La sangre que corre por ellas es de un rojo brillante y fluye con impulsos intermitentes que corresponden a los latidos del corazón. Las venas sirven para que la sangre empobrecida vuelva al corazón y de ahí vaya a los pulmones en los que se purifica nuevamente y se hace rica en vitalidad y roja. La sangre que corre por las venas es de un rojo obscuro y fluye uniformemente.

¿Qué raza tiene más cabellos?

Los hombres de la raza blanca tienen de 40.000 a 60.000 cabellos, en una cabellera completa. Las mujeres tienen 70.000. En las demás razas, tanto los hombres como las mujeres tienen menos cabellos que los de la raza blanca.

¿Cuántos huesos tenemos?

Hay 206 huesos en el cuerpo humano, incluyendo los tres huesecillos que hay en cada oído y contando el esternón, que tiene tres partes, como si fuera un solo hueso.

¿Por qué no se cansa el corazón?

Descansa entre cada dos latidos. La contracción del corazón dura solamente cerca de un décimo de segundo. Cuando esta acción ha terminado, el corazón descansa hasta que se produce la siguiente contracción, la cual tiene lugar ocho décimos de segundo después. El músculo cardíaco descansa, así, cerca de siete octavos del tiempo entre una contracción y otra; por tanto, no puede cansarse.

Todos los lectores que deseen una respuesta sobre temas científicos es conveniente hacer las preguntas concretas.

Una hoja del árbol es un pulmón...

Es la hoja de los árboles lo que es la vesícula área del pulmón; por la acción del sol y el aire que da el color a la hoja, se forma este color verde llamado clorofila. Por la noche absorben anhidro carbónico y por el día desprenden oxígeno.

Ahora bien, me dirijo con toda la fuerza de mi espíritu a estos artistas pintores y escultores del desnudo que ponen una hoja en el triángulo formado por las ingles y el pubis (región genital) a sus obras, con cuyo acto deshonran a la hoja y caen en lo más ridículo de su personalidad, pues su obra resulta un producto cretino.

En el museo de pinturas, sito en el Paseo de Gracia, «La Pinacoteca», hace meses se exhibió un mármol representando un Hércules lanzando una jabalina, aquella estatua no llevaba ninguna hoja en sus órganos genitales, y todos los concurrentes que visitaban aquel centro artístico, no noté en ellos el más mínimo gesto que indicara una crítica interna de desagrado.

Ultimamente en el Salón Parés se exhibió un mármol que representaba un Adonis admirablemente esculpido, y sin la ridícula hoja de los falsos artistas de anatomía de Carnaval, o faltos del valor cívico de la verdad en la naturaleza humana.

Dos señoritas admiraban la hermosa estatua sin sonrisas ni aspavientos, formando un buen concepto de su cultura, los que nos hallábamos en aquel momento en el local.

Arora, cuatro palabras a nuestras intelectuales hermanas en su espíritu de naturalistas referente al desnudo integral.

Ningún hombre de estudio que se tenga por prudente se fijará en las formas del cuerpo, ese prurito de la belleza lo vemos solamente en la psiquis de los sentimientos, y en el sano reflejo del Sol sobre la epidermis; para nosotros es igual la anciana, que la que es por desgracia coja o desviada del raquis, o la gestante; hay que desechar la errónea preocupación de lo que creemos defectos, atrofias o hipertrofias, al penetrar en el campo del Dios natura desaparece el sexo, lo mismo que cuando el médico reconoce un cuerpo que sólo ve la enfermedad.

En las explicaciones que doy a mis alumnas de anatomía y fisiología les hago comprender que lo mismo es hablar de los genitales que de las regiones de la cara, u otra cualquier parte de nuestra anatomía.

OCTAVIO SANS

SECCION DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

REGALO DE UN LIBRO A TODO EL QUE PREGUNTE

Vamos a abrir en esta página una sección de preguntas y respuestas sobre «naturismo», «desnudismo», «cuestión sexual», «trofoterapia», trofología», etc. De este modo, todo lector, suscriptor, simpatizante o todo aquel que dude y se interese por la idea, tendrá la libertad de dirigirnos, una, dos o tres preguntas, a las que contestaremos lo más resumidamente posible, sin perjuicio de la claridad. Así ponemos en relación directa al interesado en cualquier cuestión con los representantes de la idea. Por otra parte, todo aquel que envía una pregunta *espera* la contestación. Además, es un modo *práctico* de inculcar, por la persuasión y el razonamiento lógico de pregunta-respuesta, cualquier idea. Finalmente, nadie debe temer una controversia o unas preguntas cuyo fin es ensanchar el campo de acción de la idea hasta llegar a poseer la verdad perseguida y un beneficio práctico en su salud individual y también para su hogar, llegando con estos conocimientos a ser médicos de sí mismos.

Además, como prueba de cariño y afecto de la dirección de PENTALFA a sus lectores y colaboradores, regalaremos un libro de nuestra editorial naturista, nuevo y de gran utilidad para todos, a todo el que nos envíe una pregunta para ser contestada en PENTALFA, porque esto para nosotros representa un beneficio moral.

Las autoridades de la República aprueban el Estatuto de la "ADE"

Agrupación Naturo-desnudista Española

Domicilio social provisorio: Goya, 121, Madrid

REGLAMENTO

Artículo 1.º Se constituye en Madrid, con el título de ADE, una Agrupación Naturo-desnudista, cuyo fin es el goce de los elementos naturales, sol, aire, luz y agua, dentro de la más completa fraternidad, moralidad y respeto mutuo.

Art. 2.º Esta Agrupación es ajena a toda idea religiosa, política y social, pudiendo formar parte de ella personas de todos los credos e ideas; pero con prohibición absoluta de manifestarles en las reuniones de la Agrupación. El incumplimiento de esta condición, será sancionado con la expulsión inmediata.

Art. 3.º Para conseguir los fines indicados, se organizarán reuniones al aire libre, en lugares cercados o acotados, donde se practicará el desnudismo integral, gimnasia y toda clase de deportes y ejercicios físicos.

Art. 4.º Se organizarán conferencias que versarán sobre librecultura, ciencias, artes, viajes y literatura, quedando prohibido los temas religiosos, políticos y sociales. Se creará una biblioteca circulante, para recreo de los socios, en sus reuniones al aire libre.

De los socios

Art. 5.º La Agrupación se compondrá de dos clases de socios de ambos sexos: fundadores y de número. Serán fundadores los que estén inscritos en el momento de la constitución de la Sociedad; y de número, los que se subscriban después. Los derechos y obligaciones son iguales para ambos, pero la admisión de los socios de número se hará previa presentación por dos socios fundadores.

Art. 6.º Para ser socio de cualquier clase, es preciso reunir las condiciones siguientes: ser mayor de edad, poseer un medio honroso de vida, buenas costumbres y moralidad reconocida. Los menores de edad necesitarán permiso escrito de sus padres o tutores. Los hijos de socios pueden asistir a las reuniones, sin necesidad de inscripción alguna.

Art. 7.ª Para atender a los gastos de la Agrupación, se satisfará una cuota mensual, que fijará la Junta de Gobierno, sin que pueda pasar de cinco pesetas. También queda a juicio de la Junta el imponer cuotas de entrada, cuando así convenga a los intereses de la Agrupación.

Art. 8.º Los socios disfrutarán de todos los beneficios de la Agrupación, campo de luz, recreos, excursiones, biblioteca, etc.

De la Junta

Art. 10. La Junta de Gobierno se compondrá de un Presidente, un Secretario, un Tesorero y dos Vocales ejecutivos. Todos ellos con voz y voto.

Art. 11. Corresponde a esta Junta la resolución de todos los asuntos de orden interior de la Sociedad.

Art. 12. El Presidente dirigirá las Juntas y Asambleas y ostentará la representación de la Sociedad. El Secretario y Tesorero ejercerán las funciones propias de su cargo.

Art. 13. Los Vocales ejecutivos estarán encargados de la propaganda, cuando fuere necesario, de adquirir informes respecto a los solicitantes y de cuantas gestiones se les encomienden propias de su cargo.

Art. 14. Estos cargos son gratuitos, pero cuando el progreso de la Agrupación lo exija, podrá nombrarse un auxiliar de Secretaría, con la remuneración que fije la Junta.

Art. 15. Las decisiones de la Junta Directiva serán aprobadas o rectificadas por la Asamblea General. Será obligatorio celebrar Asamblea General cada tres meses, pero la petición de diez socios, será suficiente para convocar a la Asamblea General extraordinaria.

Art. 16. No podrá disolverse la Agrupación mientras haya diez socios que quieran continuar en ella. En caso de disolución el valor de los bienes que pueda tener la Agrupación, pasará a disposición de los establecimientos de Beneficencia.

Art. 17. Se prohibe terminantemente asistir a los recreos y reuniones con armas de fuego, aunque estén provistos del permiso legal correspondiente, pues siendo lema de la Agrupación la fraternidad entre sus asociados, el uso de armas no se ajusta a estos propósitos.

Art. 19. Quedan prohibidos todos los juegos de baraja, dados, azar y embite, y cualquier otro que constituya traviesas de dinero, aunque estén permitidos por la Ley, tanto en el campo como en los locales cerrados de la Agrupación.

El estreñimiento es un fenómeno artificial de la civilización y no una enfermedad. (Dr. Rothman)

Curación radical del

ESTREÑIMIENTO

por el alimento natural:

Galletas LAX-BRAN

No contiene drogas ni producto químico alguno. Es puramente natural. No irrita el intestino.
Es un alimento rico en vitaminas.

Todas las constipaciones incluso las más rebeldes desaparecen en poco tiempo

RESULTADOS

Acción inmediata

Desde el segundo o tercer día de haber empezado el tratamiento, y a veces antes, se nota ya la acción de LAX-BRAN, sin dolor de ninguna clase ni cólicos. Las funciones intestinales se vuelven fáciles y regulares, las evacuaciones abundantes y normales y el estado general de mejora no tarda en notarlo el paciente, por la recuperación de la actividad, por el mejor color y la desaparición de los fenómenos dispépticos, de las almorranas, etc., en una palabra, de todas las manifestaciones de una constipación crónica.

Acción prolongada y constante

Los enfermos rebeldes para obtener una completa curación, será preciso que sigan tomando LAX-BRAN durante 2 ó 3 meses. Los estreñidos quedan tan sorprendidos de los maravillosos efectos de LAX-BRAN, que se convierten en sus más entusiastas propagadores.

Definitivamente puede afirmarse que después de 2 a 3 meses de concienzudo e ininterrumpido uso de LAX-BRAN

se obtiene siempre la curación. Al cabo de este tiempo se va disminuyendo la cantidad de bizcochos, reemplazándolos a la mañana por fruta.

De venta en los establecimientos de ultramarinos, comestibles, colmados, farmacias centros de específicos y en

CASA SORRIBAS

Lauria, 62 (entre Consejo de Ciento y Aragón)-Teléfono 13728 — Corribia, 17 - Teléfono 12352
Manso, 72 y Ronda San Antonio (frente al Mercado) - Depósito general: Salmerón, 222 - Teléfono 78908

BARCELONA

La Casa Sorribas además le puede servir a usted copos de trigo, de avena y semolina. Lata de piña, jugo de uva, miel y pan dextín.

PIDASE FOLLETOS EXPLICATIVOS

Las autoridades de la República aprueban el Estatuto de la "ADE"

Agrupación Naturo-desnudista Española

Domicilio social provisorio: Goya, 121, Madrid

REGLAMENTO

Artículo 1.° Se constituye en Madrid, con el título de ADE, una Agrupación Naturo-desnudista, cuyo fin es el goce de los elementos naturales, sol, aire, luz y agua, dentro de la más completa fraternidad, moralidad y respeto mutuo.

Art. 2.° Esta Agrupación es ajena a toda idea religiosa, política y social, pudiendo formar parte de ella personas de todos los credos e ideas; pero con prohibición absoluta de manifestarlas en las reuniones de la Agrupación. El incumplimiento de esta condición, será sancionado con la expulsión inmediata.

Art. 3.° Para conseguir los fines indicados, se organizarán reuniones al aire libre, en lugares cercados o acotados, donde se practicará el desnudismo integral, gimnasia y toda clase de deportes y ejercicios físicos.

Art. 4.° Se organizarán conferencias que versarán sobre librecultura, ciencias, artes, viajes y literatura, quedando prohibido los temas religiosos, políticos y sociales. Se creará una biblioteca circulante, para recreo de los socios, en sus reuniones al aire libre.

De los socios

Art. 5.° La Agrupación se compondrá de dos clases de socios de ambos sexos: fundadores y de número. Serán fundadores los que estén inscritos en el momento de la constitución de la Sociedad; y de número, los que se subscriban después. Los derechos y obligaciones son iguales para ambos, pero la admisión de los socios de número se hará previa presentación por dos socios fundadores.

Art. 6.° Para ser socio de cualquier clase, es preciso reunir las condiciones siguientes: ser mayor de edad, poseer un medio honroso de vida, buenas costumbres y moralidad reconocida. Los menores de edad necesitarán permiso escrito de sus padres o tutores. Los hijos de socios pueden asistir a las reuniones, sin necesidad de inscripción alguna.

Art. 7.° Para atender a los gastos de la Agrupación, se satisfará una cuota mensual, que fijará la Junta de Gobierno, sin que pueda pasar de cinco pesetas. También queda a juicio de la Junta el imponer cuotas de entrada, cuando así convenga a los intereses de la Agrupación.

Art. 8.° Los socios disfrutarán de todos los beneficios de la Agrupación, campo de luz, recreos, excursiones, biblioteca, etc.

De la Junta

Art. 10. La Junta de Gobierno se compondrá de un Presidente, un Secretario, un Tesorero y dos Vocales ejecutivos. Todos ellos con voz y voto.

Art. 11. Corresponde a esta Junta la resolución de todos los asuntos de orden interior de la Sociedad.

Art. 12. El Presidente dirigirá las Juntas y Asambleas y ostentará la representación de la Sociedad. El Secretario y Tesorero ejercerán las funciones propias de su cargo.

Art. 13. Los Vocales ejecutivos estarán encargados de la propaganda, cuando fuere necesario, de adquirir informes respecto a los solicitantes y de cuantas gestiones se les encomienden propias de su cargo.

Art. 14. Estos cargos son gratuitos, pero cuando el progreso de la Agrupación lo exija, podrá nombrarse un auxiliar de Secretaría, con la remuneración que fije la Junta.

Art. 15. Las decisiones de la Junta Directiva serán aprobadas o rectificadas por la Asamblea General. Será obligatorio celebrar Asamblea General cada tres meses, pero la petición de diez socios, será suficiente para convocar a la Asamblea General extraordinaria.

Art. 16. No podrá disolverse la Agrupación mientras haya diez socios que quieran continuar en ella. En caso de disolución el valor de los bienes que pueda tener la Agrupación, pasará a disposición de los establecimientos de Beneficencia.

Art. 17. Se prohibe terminantemente asistir a los recreos y reuniones con armas de fuego, aunque estén provistos del permiso legal correspondiente, pues siendo lema de la Agrupación la fraternidad entre sus asociados, el uso de armas no se ajusta a estos propósitos.

Art. 19. Quedan prohibidos todos los juegos de baraja, dados, azar y embite, y cualquier otro que constituya travesas de dinero, aunque estén permitidos por la Ley, tanto en el campo como en los locales cerrados de la Agrupación.

El estreñimiento es un fenómeno artificial de la civilización y no una enfermedad. (Dr. Rothman)

Curación radical del

ESTREÑIMIENTO

por el alimento natural:

Galletas LAX-BRAN

No contiene drogas ni producto químico alguno. Es puramente natural. No irrita el intestino. Es un alimento rico en vitaminas.

Todas las constipaciones incluso las más rebeldes desaparecen en poco tiempo

RESULTADOS

Acción inmediata

Desde el segundo o tercer día de haber empezado el tratamiento, y a veces antes, se nota ya la acción de LAX-BRAN, sin dolor de ninguna clase ni cólicos. Las funciones intestinales se vuelven fáciles y regulares, las evacuaciones abundantes y normales y el estado general de mejora no tarda en notarlo el paciente, por la recuperación de la actividad, por el mejor color y la desaparición de los fenómenos dispépticos, de las almorranas, etc., en una palabra, de todas las manifestaciones de una constipación crónica.

Acción prolongada y constante

Los enfermos rebeldes para obtener una completa curación, será preciso que sigan tomando LAX-BRAN durante 2 ó 3 meses. Los estreñidos quedan tan sorprendidos de los maravillosos efectos de LAX-BRAN, que se convierten en sus más entusiastas propagadores.

Definitivamente puede afirmarse que después de 2 a 3 meses de concienzudo e ininterrumpido uso de LAX-BRAN

se obtiene siempre la curación. Al cabo de este tiempo se va disminuyendo la cantidad de bizcochos, reemplazándolos a la mañana por fruta.

De venta en los establecimientos de ultramarinos, comestibles, colmados, farmacias centros de específicos y en

CASA SORRIBAS

Lauria, 62 - (entre Consejo de Ciento y Aragón)-**Teléfono 13728** – **Corribia, 17 - Teléfono 12352**
Manso, 72 - Ronda San Antonio (frente al Mercado) - **Depósito general: Salmerón, 222 - Teléfono 78908**

BARCELONA

La Casa Sorribas además le puede servir a usted copos de trigo, de avena y semolina. Lata de piña, jugo de uva, miel y pan dextín.

PIDASE FOLLETOS EXPLICATIVOS

Obras naturistas, Medicina natural, etc. etc.

que recomendamos a nuestros lectores

«El movimiento desnudista en España y en Cataluña» (con gráficos) del Profesor N. Capo	1'00
«Colección completa de Pentalfa», año 1928	10'00
«Filosofía del Vegetarismo», Carlos Brandt	3'00
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	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt.	1'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch, y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Doctor Romero	1'00
Encuadernado	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 del Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo	1'00
«Trofoterapia individual», Profesor N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», Profesor N. Capo.	0'10
«Vivir regenerando», Prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla», Prof. N. Capo	2'00
«Librecultura y Trofología»	0'20
«Medicina de Urgencia», Prof. N. Capo ...	1'00
«Pentalfa», número extraordinario año 1932.	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm. ordinario. ...	0'30
«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.° 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
«El Pan Dextrin y la Salud». N. Capo ...	0'50
«El Agua y funestos resultados de su uso en el régimen cárneo», J. Piñango	0'20
«Buscando un tesoro», L. Y. V. G.	0'10
«El Naturo-Desnudismo y la revolución social», N. Capo	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», Dr. 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
Album libreculturista «Pentalfa». Más de 130 páginas, 64 láminas de Desnudo Naturista. Hermosos bicolores. Nada frívolo ni pornográfico. Grupos de ambos sexos, impreso en papel couché	5'00
«Controversia entre un cura y un desnudista». Interesante hecho verídico. Librito ilustrado con 32 láminas	1'00
«Pentalfa». Número extraordinario dedicado al Partenon, muchas ilustraciones	1'00
«La historia ante la Biología», Dr. Sánchez Aizcorbe	0'50
«Pentalfa». Colección completa de 1931...	10'00
«Cocina científica racional». R. Pereda. Las fórmulas y recetas de esta obra se encuentran en la Colección completa de Pentalfa del año 1932. Encuadernado	15'00
«El Catarro y la bronquitis». Prof. N. Capo. Sus causas y eficaz remedio...	1'00

RUEGO IMPORTANTISIMO: Todos los pedidos de obras deben dirigirse a esta Administración, Amargós, 17, Barcelona. Los envíos contra reembolso.

Hacemos envíos a todos los países de Europa y América previo pago de su importe por Giro Postal Internacional o bien por mediación de Bancos o Banqueros.

Art. 20. Queda prohibido en absoluto el uso de bebidas alcohólicas, por ser contrario al naturismo (1).

Art. 21. El presente Reglamento será sometido a la aprobación de la autoridad competente.

Art. 22. Una vez concedido el permiso correspondiente y la aprobación del Reglamento se celebrará Junta General para la elección de la Junta de Gobierno. La representación de la Sociedad durante estos trámites, la llevará un socio fundador.

Presentado en esta Dirección General de Seguridad, a los efectos del párrafo 1.° del artículo 4.° de la Ley de Asociaciones de 30 de Junio de 1887, advirtiéndose que, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 5.° y 7.° del expresado texto legal, no se tomará razón de la entidad en el Registro, hasta que se reciba la copia autorizada del acta de constitución. Madrid, 23 de Febrero de 1935. El Director General, José Valdivia (Rúbrica). Hay un sello que dice: «Dirección General de Seguridad. Asociaciones».

Nota de la Redacción.—Encontramos muy bien inspirados todos los capítulos del Reglamento de la A. D. E. y sobre todo muy claros y concretos, que es lo que se necesita en estos casos; por tanto, invitamos a los simpatizantes de otras ciudades como Sevilla, Bilbao, Alicante, Murcia, etc., a que presenten su Estatuto más o menos como éste para ser aprobado, pues ya ven nuestros lectores cómo las autoridades no se asustan del desnudismo, lo firman, al estar dentro de la ley. Desnudismo no es inmoralidad, no es pornografía, sino salud y cultura. Animense, pues, a los amigos a fundar sociedades de esta índole, que es sumamente fácil la aprobación de la autoridad.

(1) Nosotros agregaríamos aquí: «y queda prohibido también el comer carnes y el fumar.», ya que estas prácticas no armonizan con el naturismo, pues son declaradamente nocivas a la salud. ¿Somos o no somos naturistas?.—*N. de la R.*

Próximos congresos internacionales

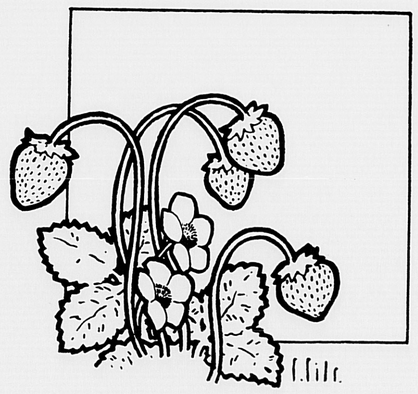
EL DE HORTICULTURA

El XI Congreso Internacional de Horticultura tendrá lugar en Roma del 16 al 21 de septiembre cuyos programas, en varias lenguas, han sido editados por el Comité ejecutivo, el cual se ha encargado también de promover la formación de Comités en cada país. Esta manifestación está puesta bajo los auspicios del ministerio de Agricultura y Montes de Italia y del Comité Internacional para los Congresos de Horticultura, mientras su organización será realizada por la Federación Internacional de Técnicos Agrícolas, de acuerdo con el Instituto Internacional de Agricultura, con las Confederaciones y con el Sindicato Nacional Agrícola, de Comerciantes, de Industriales y con el Sindicato Nacional Fascista de Técnicos Agrícolas.

El Congreso se propone principalmente examinar los problemas técnicos y económicos de la Floro-horto-fruticultura y los resultados conseguidos en los distintos países, así como escoger los medios más pertinentes para perfeccionar y proteger la producción y favorecer los intercambios.

Con el fin de asegurar el más grande éxito a dicha manifestación, el Comité ejecutivo está desarrollando una extensa actividad de propaganda. Más de 60 Gobiernos han sido invitados a participar al Congreso con delegaciones oficiales.

En los varios países de Europa y de Ultramar se han obtenido reducciones viajeras para los participantes a esta manifestación, la cual se anuncia desde entonces más numerosa que todas las precedentes y que ofrecerá a los congresistas extranjeros, entre otras ventajas, la de realizar una visita a los centros de producción horticola, frutera y floreal de toda Italia, para llegar a conocer los perfeccionamientos que se han realizado en los cultivos y en los establecimientos de horticultura. Para información dirigirse al Comité ejecutivo del Congreso Internacional de Horticultura, Via Vittorio Veneto, 7, Roma (Italia).



Art. 20. Queda prohibido en absoluto el uso de bebidas alcohólicas, por ser contrario al naturismo (1).

Art. 21. El presente Reglamento será sometido a la aprobación de la autoridad competente.

Art. 22. Una vez concedido el permiso correspondiente y la aprobación del Reglamento se celebrará Junta General para la elección de la Junta de Gobierno. La representación de la Sociedad durante estos trámites, la llevará un socio fundador.

Presentado en esta Dirección General de Seguridad, a los efectos del párrafo 1.º del artículo 4.º de la Ley de Asociaciones de 30 de Junio de 1887, advirtiéndose que, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 5.º y 7.º del expresado texto legal, no se tomará razón de la entidad en el Registro, hasta que se reciba la copia autorizada del acta de constitución.—Madrid, 23 de Febrero de 1935.—El Director General, José Valdivia (Rúbrica).—Hay un sello que dice: «Dirección General de Seguridad. Asociaciones».

Nota de la Redacción.—Encontramos muy bien inspirados todos los capítulos del Reglamento de la A. D. E. y sobre todo muy claros y concretos, que es lo que se necesita en estos casos; por tanto, invitamos a los simpatizantes de otras ciudades como Sevilla, Bilbao, Alicante, Murcia, etc., a que presenten su Estatuto más o menos como éste para ser aprobado, pues ya ven nuestros lectores cómo las autoridades no se asustan del desnudismo, lo firman, al estar dentro de la ley. Desnudismo no es inmoralidad, no es pornografía, sino salud y cultura. Anímense, pues, a los amigos a fundar sociedades de esta índole, que es sumamente fácil la aprobación de la autoridad.

(1) Nosotros agregaríamos aquí: «y queda prohibido también el comer carnes y el fumar.», ya que estas prácticas no armonizan con el naturismo, pues son declaradamente nocivas a la salud. ¿Somos o no somos naturistas?.—*N. de la R.*

Próximos congresos internacionales

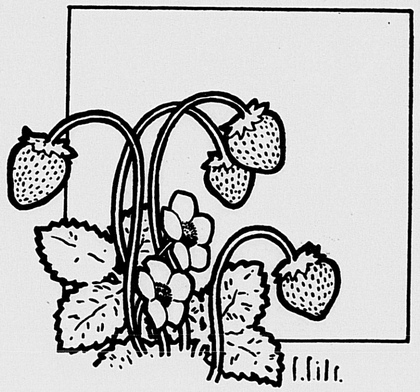
EL DE HORTICULTURA

El XI Congreso Internacional de Horticultura tendrá lugar en Roma del 16 al 21 de septiembre cuyos programas, en varias lenguas, han sido editados por el Comité ejecutivo, el cual se ha encargado también de promover la formación de Comités en cada país. Esta manifestación está puesta bajo los auspicios del ministerio de Agricultura y Montes de Italia y del Comité Internacional para los Congresos de Horticultura, mientras su organización será realizada por la Federación Internacional de Técnicos Agrícolas, de acuerdo con el Instituto Internacional de Agricultura, con las Confederaciones y con el Sindicato Nacional Agrícola, de Comerciantes, de Industriales y con el Sindicato Nacional Fascista de Técnicos Agrícolas.

El Congreso se propone principalmente examinar los problemas técnicos y económicos de la Floro-horto-fruticultura y los resultados conseguidos en los distintos países, así como escoger los medios más pertinentes para perfeccionar y proteger la producción y favorecer los intercambios.

Con el fin de asegurar el más grande éxito a dicha manifestación, el Comité ejecutivo está desarrollando una extensa actividad de propaganda. Más de 60 Gobiernos han sido invitados a participar al Congreso con delegaciones oficiales.

En los varios países de Europa y de Ultramar se han obtenido reducciones viajeras para los participantes a esta manifestación, la cual se anuncia desde entonces más numerosa que todas las precedentes y que ofrecerá a los congresistas extranjeros, entre otras ventajas, la de realizar una visita a los centros de producción hortícola, frutera y floreal de toda Italia, para llegar a conocer los perfeccionamientos que se han realizado en los cultivos y en los establecimientos de horticultura. Para información dirigirse al Comité ejecutivo del Congreso Internacional de Horticultura, Via Vittorio Veneto, 7, Roma (Italia).



Obras naturistas, Medicina natural, etc. etc.

que recomendamos a nuestros lectores

«El movimiento desnudista en España y en Cataluña» (con gráficos) del Profesor N. Capo ...	1'00	«El Pan Dextrin y la Salud». N. Capo ...	0'50
«Colección completa de Pentalfa», año 1928 ...	10'00	«El Agua y funestos resultados de su uso en el régimen cárneo», J. Piñango	0'20
«Filosofía del Vegetarismo», Carlos Brandt	3'00	«Buscando un tesoro», L. Y. V. G.	0'10
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00	«El Nauro-Desnudismo y la revolución social», N. Capo	0'50
«Educación Físico-Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75	«Cómo se toman los baños de sol», N. Capo	2'50
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50	«Pitágoras vegetariano», Carlos Brandt ..	1'00
La misma obra en rústica	3'00	«Los almidones, el Pan blanco y la Tuberculosis», Dr. E. Navas	0'50
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00	«Cocina vegetariana y Trofoterapia», N. Capo	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00	«El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico», N. Capo	0'25
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt.	1'00	«Filosofía del Bienestar físico», Ramacharaka	6'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch, y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00	«Ciencia Jiddu Yogui de la Respiración»...	6'00
		«La Medicina Psíquica»	6'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Doctor Romero	1'00	Album libreculturista «Pentalfa». Más de 130 páginas, 64 láminas de Desnudo Naturista, Hermosos bicolores. Nada frívolo ni pornográfico. Grupos de ambos sexos, impreso en papel couché ...	5'00
Encuadernado	2'00	«Controversia entre un cura y un desnudista». Interesante hecho verídico. Librito ilustrado con 32 láminas	1'00
«La Catartalización Dietética», por Rikli ...	0'50	«Pentalfa». Número extraordinario dedicado al Partenon, muchas ilustraciones ...	1'00
«La influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50	«La historia ante la Biología», Dr. Sánchez Aizcorbe	0'50
«Los errores del Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo	1'00	«Pentalfa». Colección completa de 1931...	10'00
«Trofoterapia individual», Profesor N. Capo	1'00	«Cocina científica racional», R. Pereda. Las fórmulas y recetas de esta obra se encuentran en la Colección completa de Pentalfa del año 1932. Encuadernado	15'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», Profesor N. Capo.	0'10		
«Vivir regenerando», Prof. N. Capo	0'10		
«Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla», Prof. N. Capo	2'00		
«Libreçultura y Trofología»	0'20		
«Medicina de Urgencia», Prof. N. Capo ...	1'00		
«Pentalfa», número extraordinario año 1932.	1'00	«El Catarro y la bronquitis». Prof. N. Capo. Sus causas y eficaz remedio...	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm. ordinario.	0'30		
«Desnudismo y Salud», Dr. Strasberger ...	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		

RUEGO IMPORTANTISIMO: Todos los pedidos de obras deben dirigirse a esta Administración, Amargós, 17, Barcelona. Los envíos contra reembolso.

Hacemos envíos a todos los países de Europa y América previo pago de su importe por Giro Postal Internacional o bien por mediación de Bancos o Banqueros.

ESPIRITUS ALADOS

A mis amigos de Manresa

El sexualismo: he aquí el gran problema, el intrincado vericueto, el zarzal de la ruta de la negra vida carnívora.

No se tolera el desnudismo; es execrado por los murciélagos de charca hedionda de la crasa rutina.

Veamos la prensa que aplasta y atenta, la que tolera el brochazo de cal de la censura; la prensa de la mayoría, la de las masas, la de los pollinos. En grandes caracteres, leemos: «Erotil», «Píldoras potenciales», «Vigorsal», etc., etcétera. El paraíso del guarro, la quintaesencia de lo ancestral; no otra cosa se busca en las píldoras y los elixires; el hombre Prometeo atado en el potro del vicio que anula; gusanos que no se remontan, que no pasan a crisálida.

Libros, cines, callejones donde se expende carne de hembra formada para el coito, receptáculo de execración excrementicia, vida cochina: esto nos brinda la mugrienta ropa y su congénere, la carne.

El hombre que piensa, el artista, el músico, el poeta, el evolucionado, el que vive y sabe de la libertad es Naturista, es Desnudista, es lumen y seso, es su propia vida; ha encontrado su espíritu alado y huye y se remonta. Es mariposa y sabe que la mujer, cual otra mariposilla, lleva purpurina en las alas y no se la puede manosear sin romper la seda áurea que la remonta. Busca en ella lo sano, el carácter cultivado y educado y no la cloaca de su carne.

La lucha de sexos que nos anula debe acabar; el fracaso de las uniones libres y sin libertad es debido a la caída en la carne, a la atracción del imán del sexo. Dominemos, pues, este potro y seremos espíritus alados.

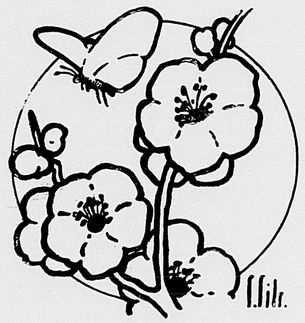
Zurita CERVELLO

(Malgrat-Blanes-Tordera.)

A LA MUJER NATURISTA

Tu esposo, tu hijo, tu padre, tu hermano que es idealista, que es un pensador, que es un luchador de la buena causa, no le estorbes el camino, no le quemes las alas. Tú puedes ser mujer, puedes ser cálida, puedes ser númen y música, pero nunca retrógrada; puedes ser su consejera, pero nunca su dique.

Del triunfo, de las victorias, del éxito y de la dicha que el hombre obtiene, la mujer lo comparte; por tanto, ¡oh, mujer!, no le detengas, no le desanimes, ayúdale a trabajar por el ideal, animale a subir, infúndele valor y optimismo. ¡Guay de ti si sirves de perra ladradora y rufiana que apagas, en silencio, todas las luces que enciende tu hombre para alumbrar, para saludar a la VIDA que pasa!



El ácido úrico produce la gota

¿Cuántos gramos de ácido úrico contiene...

una libra de ternera? Contiene 13.
» » » salmonete? Contiene 9.
» » » hígado de puerco? Contiene 24.
» » » hígado de bacalao? Contiene 10.
» » » carne de vaca? Contiene 14.
» » » carne de conejo? Contiene 16.
» » » carne de liebre? Contiene 18.
» » » carne de paloma? Contiene 15.
» » » carne de rana? Contiene 12.
» » » salchicha alemana? Contiene 19.
» » » embutidos de cerdo? Contiene 26.
» » » jamón corriente? Contiene 29.
» » » jamón serrano? Contiene 31.
» » » anguila de río? Contiene 11.
» » » langosta de mar? Contiene 25.
» » » bistec de vaca? Contiene 15.
» » » bistec de cerdo? Contiene 20.
» » » bistec de caballo? Contiene 16.
» » » caracoles? Contiene 18.
» » » butifarra? Contiene 21.
» » » bacalao? Contiene 17.
» » » tasajo? Contiene 16.

Ya pueden continuar tomando substancia animal los enfermos de gota y reumatismo, que así aumentarán su caudal de ácido úrico.

Sección práctica de cocina científica, racional y compatible

a cargo de RAMONA PERERA

ENSALADA DEL TIEMPO, CON MAYONESA

Ráspense tres zanahorias y dos nabos de regular tamaño y córtense a cuadritos. Límpiense y córtense a trocitos media libra de judías verdes, media libra de guisantes verdes desgranados (peso sin cáscara) y dos docenas de puntas de espárragos; póngase todo a cocer en agua a fuego muy vivo. Se escurren las verduras, y en ese caldo se ponen a cocer seis cabezas de cebollas verdes, eligiéndolas muy pequeñitas; una vez cocidas se juntan con las demás verduras. En el caldo sobrante se hierven doce cogollitos muy tiernos de alcachofa, y una vez cocidos y escurridos se cortan a gajitos; y junto con las demás verduras, todo muy bien escurrido, se llena un molde de los que se usan para flan, apretando bien las verduras; se deja reposar hasta que estén frías y luego se pone una media hora en la nevera

Salsa mayonesa. — En una ensaladerita de cristal (también hay maquinillas para preparar esta salsa) se echa una yema de huevo, un chorrito de zumo de limón y un poco de sal (quien la use); se mezcla bien, se le adiciona poquito a poco un cuartillo escaso de aceite y se remueve vivamente con un batidor hasta obtener una salsa espesa y fina como crema.

En el centro de una fuente redonda se vacía el molde y quedarán las verduras en forma de montículo; encima se colocan ruedas de pimiento morrón, y finalmente se cubre con la salsa. Alrededor se coloca un par de lechugas tiernas picaditas, en las orillas de la fuente se ordenan rodajas de tomate, sobre cada rodaja se pone un disco de pepinillo y sobre éste un disco chiquitín de trufa.

¿Qué os parece la ensaladita, simpáticas lectoras? No me negareis que es de muy linda presentación y sabrosísima por añadidura.

JUDIAS TIERNAS CON SALSA BLANCA

Se sacan las hebras de medio kilo de judías verdes de clase fina, se cortan a trozos al cejo, y después de cocerlas en abundante cantidad de agua a fuego muy vivo, se escurren bien.

Salsa blanca. — En una cazuelita se echan cincuenta gramos de mantequilla, se arrima al fuego y al comenzar a derretirse se añaden dos cucharadas rasas de harina; y antes de que empiece a tomar color se incorpora poco a poco un cuartillo de agua hirviendo, dejando que cueza lentamente por espacio de unos veinte minutos. Al retirar la cazuela del fuego se le añaden tres cucharadas de nata sin batir y se mezcla bien.

Se pasan cuatro o cinco tomates de regular tamaño, bien maduros, por un tamiz, y en el puré resultante se empapan seis rebanadas de pan integral dextrin, poniendo encima de cada una un poquito de mantequilla, perejil y ajo picado.

En una fuente refractaria se echan las judías cocidas y bien escurridas; se cubren con la salsa y se espolvorean con un poquito de queso de Holanda seco. Alrededor de las judías se colocan las galletas que hemos preparado de antemano, y así dispuesta se coloca la fuente en el horno algo fuerte para que se gratine.

Con el caldo de las verduras se puede hacer una sopa de copos o de sémola de trigo, reforzando el caldo con un sofrito de cebolla y tomate pasado por tamiz.

∴

Con la ensalada, la sopa, las judías al gratén y un par de manzanas como postre tenéis una comida completa para mediodía.

COMIDA PARA MEDIODIA, A BASE DE FRUTA

ENSALADA DE FRUTA A LA NILDA

Para una persona.—En una ensaladerita de cristal se colocan cinco naranjas peladas cortadas a rodajas, en el centro se deja un hueco que se llena con fresones, alrededor se colocan albaricoques pelados partidos por la mitad con la parte hueca hacia arriba, poniendo en cada hueco una ciruela. Se mezcla una cucharada de nata sin batir (crema de leche) con un vasito de zumo de uva, del que se vende en el comercio, y se echa sobre la ensalada. La en-

saladera se pone un rato en la nevera para que se enfrie algo y después se sirve. Comerla con pan dextrin.

Esta ensalada puede comerse con un plato de patatas hervidas solas o con cebolla, o bien con un puré de patata, que se hace de la forma siguiente:

Hervidas las patatas solas o con cebolla se pasan por la máquina de preparar purés (a falta de dicha máquina se aplastan con un tenedor o se machacan en el mortero); se les mezcla un poco de mantequilla y se extiende en una fuentecita refractaria; se espolvorea con un poco de queso de bola o de Mahón y se pone al horno para que gratine.

ENSALADA DE FRESAS

En una ensaladerita de cristal se echa una libra de fresas bien lavadas y una manzana pelada cortada a cuadritos; se le adiciona un par de cucharadas de buen jarabe de grosellas y un vasito de agua. Se pone a refrescar en la nevera y se sirve junto con un platito de nata montada y pan dextrin. La nata se coloca en una manga de repostería provista de boquilla rizada, dejándola caer en un platito en forma de montículo; se adorna alrededor con un cordón de cerezas y otro de pasas de uva y en el centro se coloca un fresón.

Las parcas y el limón

Eran tres deidades griegas: Cloto, Laquesis y Atrapos. La primera hilaba; la segunda devanaba, y la tercera cortaba el hilo de la vida humana. La neurastenia, la anemia y la inapetencia son las parcas de nuestra era, que causan estragos en los niños y adolescentes si no se las combate apenas aparecen, acumulando defensas en los organismos débiles de sangre empobrecida.

Las armas han de ser los reconstituyentes ricos en vitaminas, según enseñan los dictados de la ciencia moderna y los mejores elementos vitamínicos los hallamos en el zumo de limón.

Lea hoy mismo: «Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla», del Profesor N. Capo. Exito editorial.



¡Oh, sublime Sol, yo te saludo!



S. Sils, nuestro inteligente y culto dibujante saluda al sol en una mañana de playa valenciana, en el Saler.

Su atlética figura nos infunde respeto y admiración porque además de ser un gran artista del lápiz como lo han podido comprobar nuestros lectores en lo que publicamos de él en este número, es un convencido naturista y ferviente libreculturista.

NOTICIAS BIBLIOGRAFICAS

«Gripe y Trofoterapia» (La Dietética moderna), por el Prof. Nicolás Capo.

Lanzado a la circulación por Publicaciones Pentalfa, llega a nuestro poder el folleto titulado «Gripe y Trofoterapia», en el cual su autor, el Prof. Nicolás Capo, expone sus puntos de vista acerca del origen de la gripe y la terapéutica por él empleada y aconsejada para evitar toda funesta consecuencia.

La gripe, hoy humorísticamente señalada con el nombre de «carioca», nos vigila, nos descubre, nos ronda, nos asedia y por fin nos fuerza a bailar con ella aun cuando no sepamos mover ni siquiera un pie, dejándonos a poco rendidos, exhaustos en el lecho del dolor o en la sosegada tumba.

La causa de todo esto estriba en la suciedad de nuestra sangre, motivada por el uso y abuso de los llamados «buenos alimentos» procedentes de los cadáveres de cerdos, terneras, pavos, gallinas y pollos, conejos y perdices, merluzas, langostinos y salmonetes.

Los mismos derivados de las carnes, grasas, mantecas, mantequilla de leche, hasta la leche, el queso, los huevos, contribuyen, según Capo, a envenenar nuestros humores y a procurar, en tales condiciones, adecuado ambiente a la aparición y desarrollo del bacilo de Pfeiffer.

Multiplícase y robustécese semejante bacilo en proporciones aterradoras, se adueña del campo de nuestros pulmones y si no reaccionamos organizando contra él una inmediata y enérgoca contraofensiva, nos podemos dar, de seguro, por perdidos.

Capo entonces, para contender con esta peligrosa danza de la «Carioca», se provee abundantemente de los pertrechos de guerra fabricados de continuo por los invisibles genios del sol, del agua, del aire, y no es sino con limones, ciruelas y nísperos, fresas y melocotones, verduras, escarolas, cebollas, rábanos y ensaladas, cómo Capo se pone en guardia, ataca, persigue, acobarda, desmoraliza y vence a los innúmeros soldados de los ejércitos descubiertos y señalados por Pfeiffer.

Capo, en su método de curar, se apoya en una observacion y en un razonamiento bien sencillos: enfermase por la dietética, luego debe curarse por la dieta.

Es la última moda resucitada, aplicada, examinada, sistematizada por Capo y algún otro estudioso compañero, hasta haber llegado a constituir un novísimo e importante cuerpo de doctrina para el tratamiento de enfermedades y epidemias.

De este excelente cuerpo de doctrina, Capo es uno de los más esforzados campeones, y el naciente sistema de curar lo lanza a un mundo enfermo, degenerado por su total desconocimiento de las leyes biológicas, por sus insaciables apetitos de riquezas, de placeres, de influencias, de poder omnímodo.

Capo, por este mundo, no ha de ser tenido en cuenta ni aun tomado en serio siquiera.

Su mundo es más reducido.

A tal mundo pertenecen únicamente cuantos se asfixian en la atmósfera letal de la opulencia, de los goces mercenarios, del poder perseguido, logrado, entronizado y consolidado en el ejercicio de cuanto es contrario a la vida natural, sana y feliz de los hombres.

SOLAIRE

Nota.—Este librito se vende en nuestra Administración al precio de una peseta.

«El Tabaco: compendio del peligro que representa su uso para la salud pública; sus intoxicaciones y las víctimas que ocasiona este terrible veneno.»

Es un folleto de 32 páginas, que acaba de publicarse en Barcelona y escrito por Domingo

FAMILIA NATURISTA REGENERADA POR LA TROFOLOGIA

Diez años después. Esta foto fué hecha en Montevideo, en el Prado, el 10 de enero de 1925. Es la familia Capo en unos de sus paseos favoritos al campo. Por tratarse de elementos femeninos y por ser convencidas trofólogas es que la publicamos para estímulo de nuestras lectoras. ¡Más de diez años de Trofología que cada vez convence más!



Vives. Lo recomendamos a nuestros lectores que aun tienen el feo y peligroso vicio de fumar. Se vende en la Administración de PENTALFA y en el Restorán Vegetariano, Pelayo, núm. 12, pral., 2.ª, Barcelona, al precio de 30 céntimos. Importante descuento a Grupos y Sociedades, pidiendo de 5 ejemplares en adelante.

«El Diagnóstico por el Iris», por el Dr. C. Biorny.

Tenemos el agrado de comunicar a nuestros lectores que les podemos servir nuevamente este importante libro que acaba de aparecer. Es un libro de gran utilidad para los que quieran diagnosticarse y diagnosticar. En él se recomienda también el régimen vegetariano. Es muy recomendable. Su precio es de 3'50 pesetas. Se envía contra reembolso a todo lector que nos lo pida; descuentos sobre pedidos de 5 ejemplares en adelante. Pedidos: Administración de PENTALFA, Amargós, 17, Barcelona.

«Meditaciones de un Naturista», por G. Gaudini, de Buenos Aires.

Con amable dedicatoria para nuestro director hemos recibido este preciosísimo librito que, además de bien escrito, tiene ideas buenas y acertadas. Combate la esclavitud de la mujer, los vicios del alcohol, del tabaco, de los estupefacientes, de las pinturas y de los cosméticos y de la falsa alimentación en que ha caído la mujer en perjuicio de la raza. Está todo muy bien razonado y como cita final glosa a Krishnamurti, el cantor de la liberación.

Felicitamos y alentamos a proseguir por el periodismo naturista a su autor. Amigo Gaudini, ¡ánimo y adelante! No es neurastenia materialista ni misticismo de ultratumba lo que la juventud necesita, sino naturismo, pero naturismo integral, que es la armonía máxima de la VIDA.

«Vitalismo», órgano de la Federación Naturista Argentina.

El material del número 2, que acabamos de recibir, es muy importante, sobre todo los trabajos que se refieren a la campaña contra la vacunación, y el del Dr. Sack. Agradecemos el canje a los camaradas.

«La sífilis es una enfermedad producida por los médicos». Autor: Peter Pynton.

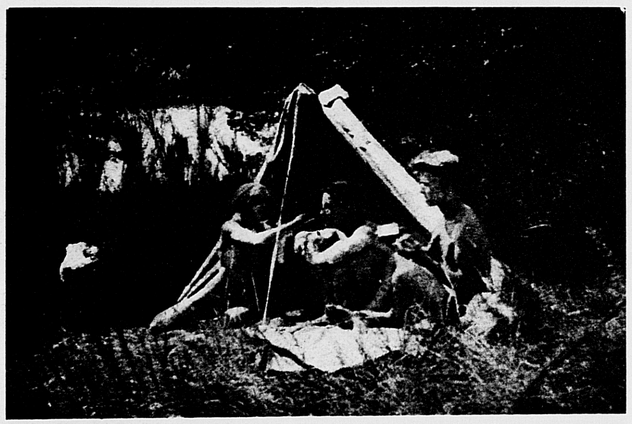
Esta nueva publicación es un terrible cáustico, una acusación, un insulto vibrante y justiciero contra la parte de aquella escuela médico-oficial que aun sostiene y defiende la institución sifilográfica.

Es un trabajo mas jugoso, más acre, más dinamico, mas lleno de acusación fija con los tratamientos específicos de la farmacia que el de Verde Densie, que el de Meier, que el de Skelton, que el de Brandt, que el de Lezaeta y que el del mismo Cartón cuando trató a esa medicina de medicina negra. Felicitamos al autor y le instamos a que continúe en su obra. El libro vale una peseta. Pedidos a nuestra Administración.

Viaje del Profesor Capo a Valencia

Se notifica a los interesados naturistas que el profesor Capo estará en Valencia el jueves, día 4 de julio, permaneciendo allí hasta el día 7. Recibirá a todos los amigos en casa del entusiasta naturista y abogado don Juan Pasqual Valdés, calle de Sorni, 43, entresuelo, Valencia.

El profesor Capo dará dos conferencias en uno de los locales céntricos de Valencia. La primera tendrá lugar el viernes: »La Librecultura corporal ante las instituciones actuales en el movimiento naturista mundial»; la segunda, el sábado: »Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla en doce años de estudios Trofoterápicos».



CAMPING EN EL BOSQUE Y AL LADO DE UN RIO

Tres pichoncitos desnudos y comiendo vegetarianamente al lado de una tienda de campaña en una mañana dominguera. ¿Qué hacen? ¿Es inmoral la vida naturista? No; inmoral es la suciedad física y moral de los hombres viciosos.

PÁGINA DE LOS LECTORES

En esta página publicaremos las opiniones y también sugerencias de iniciativas de nuestros lectores naturistas o simpatizantes en forma de controversia y de consejos.

También se contestarán preguntas sobre cuestion *sexual*, filosofía y medicina natural, Trofoterapia y Cocina Racional, como igualmente sobre Desnudismo. La correspondencia a Tito Bensa, Pelayo, 12, principal, 2.ª, Barcelona.

De Melilla.—Cada vez estoy más convencido de las bondades del *naturismo* no solamente en el orden físico sino en el orden moral, quizá más importante considerado bajo este último aspecto. Claro que las experiencias que tengo son bien exiguas, son las recogidas sobre mi propia persona, pero me bastan para darme cuenta de que el naturismo y la alimentación racional y compatible como suplemento, es una doctrina que al irse extendiendo cambiará radicalmente las costumbres actuales, transformando la sociedad actual en una sociedad mejor, falta de rencores y rivalidades. Es ahora cuando comprendo bien la importancia de la labor que usted y sus amigos están realizando.—Joaquín Rodríguez.

J. Brusi, Tarragona.—Lo que usted nos manifiesta en su carta debe de concretarlo dirigiéndose a las lectoras naturistas y simpatizantes de PENTALFA. Estamos seguros que ellas le contestarán.

J. Barrero, Madrid.—Conforme con lo que usted dice pero el tipo ideal de una mujer naturista para casarse o unirse, no debe usted ser tan exigente, con el tiempo, pues, lo irá comprendiendo, lo importante de momento es que sea vegetariana y que acepte el desnudismo colectivo, porque esto implicará conocimiento del problema sexual.

Sra. Menier, Málaga.—Ya sabíamos nosotros que Panamá no le gustaría para Colonia Naturista. Las corrientes de América son distintas de la de Europa. La vida es cara allí y no hay las frutas tan nutritivas químicamente como las de España. Entiéndase que no es fatuismo.

Tenemos muchas cartas más en cartera y las contestaremos en el próximo número, que será extraordinario.

LA REVISTA «GENIO LATINO»

Acaba de aparecer el número 36 de la revista «Genio Latino» que desde enero de 1930 publica en la capital de México el periodista italiano Nanni Leone Castelli, con el acostumbrado material dedicado a la cultura, propaganda y defensa latina en América.

Un ejemplar de «Genio Latino» vale sólo 10 centavos; la suscripción a 12 números es de 1 peso y puede ser enviada a: «Genio Latino», Apartado 1065, México, D. F.

Muy agradecidos por el canje. ¡Animos y adelante!

PUBLICACIONES «SAPIENTÍA»

Agradecemos infinito el envío de un ejemplar del libro que acaba de aparecer «Krishnamurti en Auckland», que nos ha hecho la casa editora consignada al margen.

En este libro, en el cual están reproducidas fielmente todas las conferencias que Krishnamurti ha dado en Auckland (Nueva Zelanda), durante el año 1934, se demuestra evidentemente que todas las concepciones de Vida son falsas, ya que la Vida no es concepción, sino percepción; demuestra también que la causa de la explotación humana está en la sociedad, porque está en cada individuo, o sea que la solución del problema social, por ejemplo, no podrá nunca lograrse, si no se logra antes la solución del problema individual.

Es un libro que debiera estar a la mano de cuantos se preocupan del bienestar humano y de la propia elevación espiritual.

Agradecemos el envío.

A. B.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Dos hermanos, jóvenes naturistas, desean relacionarse con jóvenes naturistas también, para fines matrimoniales. Para correspondencia dirigirse a Juan A. Sánchez, Riego, núm. 8, Navalvillar de Pela (Badajoz).

***

SOLICITUD DE EMPLEO

Joven naturista, serio, activo y sin pretensiones, se ofrece para comercio en general y también para cualquier otro empleo o cargo honesto y de confianza. Iniciales R. B. V., «Sociedad Naturista Cultural», Pablo Iglesias, 106 (interior), Alcoy (Alicante).

***

COLONIA NATURISTA EN ALICANTE

Se están haciendo gestiones para fundar una colonia naturista a 40 kilómetros de Alicante, con casa de reposo, por la Asociación Pentalfa. Ya daremos más detalles en el próximo número, como también de una excursión-visita colectiva a la finca.

—BAÑOS DE SOL TODOS LOS DIAS, de mañana y de tarde. Duchas y refrescos. Calle Alcoy, 2 y 10. Tranvías 58 y 22. Honorarios: 10 pesetas entrada y 5 pesetas cada mes. Teléfono 79771.

—Sábados naturistas. Cenas a 2 pesetas. Pelayo, número 12, pral., 2.ª

—Pantalla Cine Excelsior, calle Cortes y Villarroel, se exponen los tres últimos libros publicados por el Prof. N. Capo. Todos los días.

—En PENTALFA necesitamos un taquígrafo y una cocinera vegetariana que sepa bien sus obligaciones.

—A nuestros colaboradores agradeceremos, además, los escritos sobre el movimiento naturista mundial, las fotografías bien tomadas, claras y sonrientes, pero que no se vean los órganos sexuales, porque la actual censura no los permite.

—Matrimonio naturista alemán realizará, del 27 de julio al 4 de agosto, una excursión a pie por la Selva Negra (Alemania). Invitan a todos los españoles que quieran acompañarles; si no entienden el alemán, ellos les servirán de guía. Para lo que se refiere a gastos y demás, pónganse en comunicación con dicho matrimonio: Frieder Kümmick — Burenstrasse, 35 — Stutgart, 7uffenhausen (Alemania).

***

CONFERENCIAS, Pelayo, 12, pral., 2.º

MESIDOR (Julio).

Día 4, jueves, a las nueve y media de la noche: Don Melitón Botines hablará sobre »Horticultura Naturista».

Día 7, domingo, a las siete de la tarde: Recital de poesías por la señorita Flora Soler.

EN EL CLOT

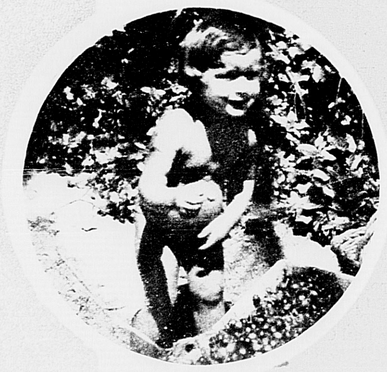
Día 12, viernes, a las diez de la noche y en el Ateneo Cultural del Clot, el profesor Capo dará una Conferencia sobre el tema »Los fundamentos científicos del Naturismo Trofológico».

¡ATENCION!

EL PROXIMO NUMERO SERA EXTRAORDINARIO Y SU COSTE SERA DE 0'50

Pentalfa

LAS PRIMERAS CEREZAS



Apolo Pen,
Naturista íntegro