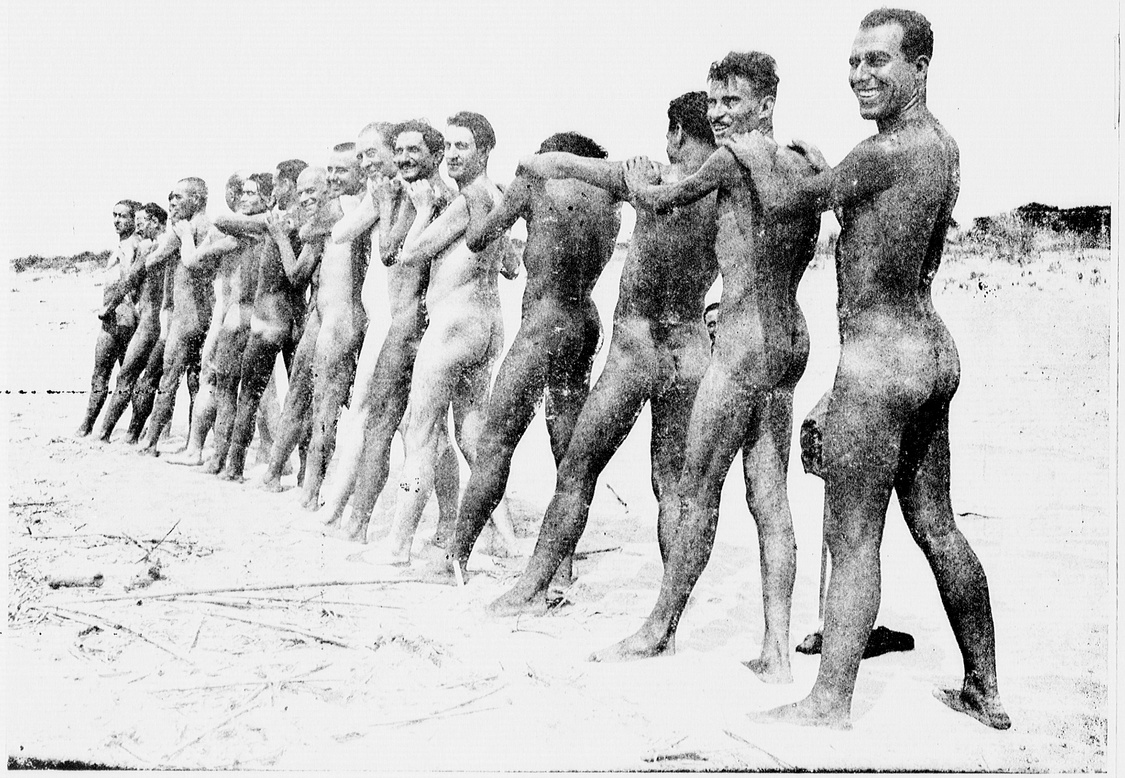
PENTALFA

El desnudismo científico triunfa en Cataluña



Esta hermosa fotografía nuestra, tomada el día 14 de Agosto, en la playa de Gavá, la volvemos a reproducir porqué muchos de nuestros lectores no han podido leer el número en que apareció por agotarse totalmente. Ahora hemos vuelto a reemprimir unos millares más de dicho número porqué además traía un trabajo muy interesante sobre *La verdad acerca de la Sífilis*, del Dr. Meier que ha sido muy comentado. Estas líneas sirven de aviso para los que deseen dicho número que fué agotado y lo serviremos contra reembolso o en nuestra redacción. -:- -:-

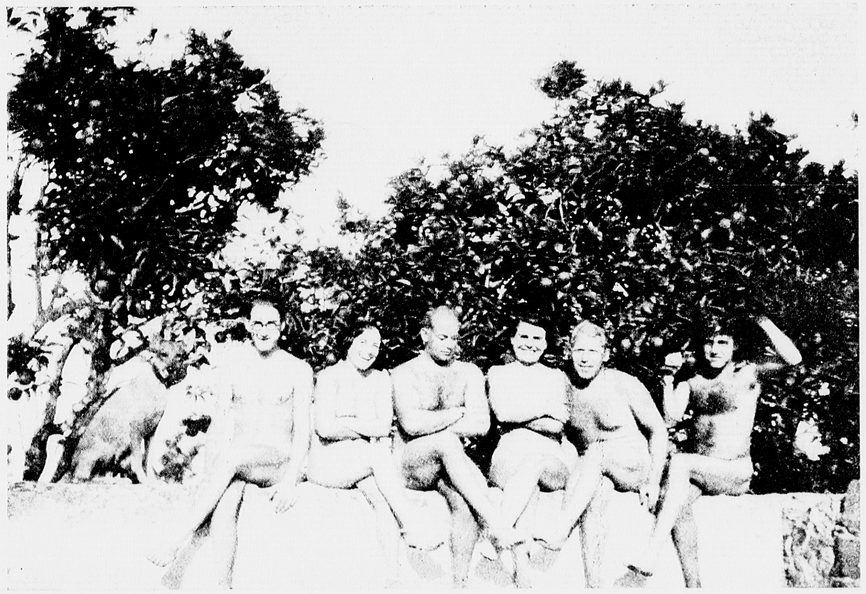
31 OCTUBRE 1932
Precio: 0'50

PENTALFA

Número : 156 :

EL DESNUDISMO EN CATALUÑA

EL CULTO AL DESNUDO QUE DA VIDA Y SALUD



Naranjas sazonadas, juventud risueña

No os asustéis lectores. Ya no se puede dudar más, Cataluña es desnudista. Cuantos hay en Cataluña, un millón? Dos millones? La cantidad no importa! Lo importante es que haya un grupo consciente y que sabe porque en realidad se practica el desnudo deportista. Los que creen que en Cataluña no hay amor al culto al desnudo, están en un error grande! Cataluña ama la vida al aire libre, la vida natural, la vida superior, la vida estética, y sin prejuicios ancestrales, asimila todo lo bueno y lo grande que la evolución de los destinos del mundo señala a los hombres y a los pueblos en la cruzada de Regeneración Biológica y Moral que tan urgentemente necesita la raza blanca! Cataluña despierta a la luz de la libertad y de la vida!!!

Cuatro desnudistas integrales convencidos de que no solo de pan vive el hombre sino que también de uvas...



Instantánea en nuestro campo que acabamos de inaugurar en Barcelona.

LA ESCUELA DE GIMNASTICA-RÍTMICA DEL PROF. MEDAN EN EL CONGRESO DE EDEN, 1932



Verdaderamente emocionante ha sido esta escena donde hombres, jóvenes y ancianos, mujeres y niños, semi desnudistas y desnudistas integrales, como inmensa colmena humana, levantan el vuelo para purificar sus cuerpos, anémicos y maltrechos, con el padre Sol y el elemento aire. Es la nueva Alemania pacifista que despierta, no la del Kaiser ni la de Bismark, es la Alemania de Goethe y de Beethowen que canta con sus músculos y sus cerebros llenos de luz y de ritmo! Pueblo germano! en nombre de la Salud y de la Vida, nosotros, desde esta Cataluña libreculturista, te saludamos y rendimos homenaje! Salud y Luz!!!



DESNUDISMO Y TRABAJO

Un joven catalán, trabajando en nuestro campo de concentración nudista en los alrededores de Barcelona. El trabajo sano y honrado es la virtud máxima que eleva al hombre!

Trabaja tú también, lector, que darás ejemplo de la práctica del Bien y serás grande!

Administración: Alcoy, 2 y 10
Redacción: Pelayo, 60, 3.°
Teléfono 70771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

Director: Prof. N. CAPO
Barcelona, 31 de Octubre de 1932

ORIENTACIONES VITALES AL DESNUDO

CAPITULO I

¿Qué es nuestra vida? ¿Hay alguna Ley que la gobierna o es la obra del acaso? ¿Qué es lo que produce nuestro «destino» y cómo podemos mejorar nuestra vida y hacerla más hermosa, más próspera y feliz?

Nuestra vida es una gran experiencia—una experiencia en la cual se nos ofrece la oportunidad de manifestar lo que hay de mejor en nosotros, de expresar nuestras mejores posibilidades.

Toda circunstancia en la apariencia favorable o desfavorable, toda condición buena o mala, toda adversidad y toda contrariedad, es una prueba de nuestra alma y una preciosa oportunidad que se nos presenta:

La oportunidad de expresar o manifestar ALGO que todavía se halla en estado latente en nuestro Sér, de ALGO que debemos de expresar o manifestar para que nuestra vida alcance su propósito.

El íntimo propósito de nuestra Vida y de todas (indistintamente) sus experiencias, sea que nos aparezcan buenas o malas, favorables o desfavorables, es un propósito *Espiritual*.

La vida quiere y pide de nosotros que nos fiemos sobre lo que hay de más elevado en las posibilidades de nuestro Sér y nos esforcemos en manifestarlo.

Y es sólo en la medida en que lo hacemos que entramos en armonía con el íntimo propósito de la Vida, que siempre quiere la realización de nuestros ideales más elevados.

CAPITULO II

Todo lo que la vida nos presenta y nos ofrece es el reflejo de ALGO que se halla en nosotros mismos y la oportunidad para manifestar ALGO que igualmente se encuentra en nosotros.

Nuestro *Sér es dual*: es la resultante de dos polaridades opuestas, positiva la una y negativa la otra, que representan lo que somos y lo que aparecemos. Lo que fuimos y lo que debemos ser.

Toda nuestra vida, todos nuestros pensamientos, lo que somos y lo que hacemos, lo que queremos y lo que se manifiesta alrededor de nosotros, son tejidos entre las dos polaridades.

La polaridad positiva de nuestro Sér es el Origen y el Manantial de nuestra Vida, nuestro Espíritu, lo que somos interiormente y se manifiesta en nuestros ideales y en nuestras aspiraciones, lo que nos eleva y nos impulsa hacia adelante.

La polaridad negativa de nuestro Sér es el resultado de nuestros hábitos, la suma de nuestros instintos, la cristalización de nuestras tendencias y de nuestras aspiraciones de ayer.

Toda vez que en nuestro ser predomina la polaridad negativa, predomina en nosotros la inercia y la pasividad, el estado de esclavitud del alma de sus propias condiciones y limitaciones mentales, el pesimismo, la duda, biliosidad, odio y lujuria.

Y cuando, en nuestro Sér es la polaridad positiva la que se afirma, entonces adquirimos el Poder y el Saber, para superar todos los obstáculos y todas las limitaciones. Viene el optimismo, la alegría, la firmeza, el amor.

CAPITULO III

El propósito profundo de la Vida es la formación de nuestro carácter, el despertamiento de nuestro Sér a la *conciencia* de su verdadera naturaleza y de sus más elevadas posibilidades.

La Vida no realiza su fin cuando todo nos secunda y nos favorece, sino únicamente en cuanto sabemos expresar y desarrollar en ella las mejores cualidades de nuestro Sér.

Esto nos es siempre posible: las condiciones fáciles y las circunstancias difíciles son todas igualmente favorables para despertar y manifestar las posibilidades que se esconden en nuestro Sér.

De nuestra voluntad, de nuestro saber, de nuestra fé y confianza depende cuales, entre las infinitas posibilidades de nuestro sér puedan y sepan manifestarse en condiciones y poderes activos en la vida.

Nunca está cerrado para nosotros el Camino del Progreso; sino que, por el contrario, nuestro progreso es lo que la vida quiere de nosotros, lo que nos pide en cualquier condición y circunstancia.

Nuestras posibilidades de progreso no dependen de las circunstancias en que nos encontramos, sino de nosotros mismos: nunca es demasiado tarde y nunca demasiado temprano para progresar.

Lo que verdaderamente queremos en nuestro corazón, lo que forma el íntimo anhelo de nuestras aspiraciones más profundas, siempre tendrá que manifestarse en la Vida.

Asociación Ecléctica Universal.

Las perversiones sexuales se curan con las prácticas Naturo-Desnudistas. Buena parte de la juventud que lee «Pentalfa» nos dan la prueba ejemplar de ello. Antes eran viciosos, hoy, con la luz regeneradora de nuestras doctrinas, son virtuosos.

No podemos admitir más que una verdad, y esta verdad es la de la Naturaleza que habla al hombre de cosas serias pero felices, agradables y de interno regocijo.

Pronto estaremos en el rudo invierno y el frío contraerá nuestros vasos, nuestros músculos y nuestra piel, por eso es conveniente prepararse científicamente para evitar las retenciones intestinales, los enfriamientos y los catarros que pueden traernos fatales consecuencias. Es conveniente purgarse, depurar la sangre y tonificar el sistema nervioso con un buen plan trofológico. Evitar vale más que curar. No tema usted y consúltelo a su médico naturista de más confianza. Otoño es la mejor estación para esa preparación. ¡Animo y adelante!

Todas las cosas que hagas hazlas con supremo entusiasmo. Sin fanatismo ni cegueras. Luz, más Luz!

LA ESCUELA DE GIMNASTICA-RÍTMICA DEL PROF. MEDAN EN EL CONGRESO DE EDEN, 1932



Verdaderamente emocionante ha sido esta escena donde hombres jóvenes y ancianos, mujeres y niños, semi desnudistas y desnudistas integrales, como inmensa colmena humana, levantan el vuelo para purificar sus cuerpos, anémicos y maltrechos, con el padre Sol y el elemento aire. Es la nueva Alemania pacifista que despierta, no la del Kaiser ni la de Bismark, es la Alemania de Goethe y de Beethowen que canta con sus músculos y sus cerebros llenos de luz y de ritmo! Pueblo germano! en nombre de la Salud y de la Vida, nosotros, desde esta Cataluña libreculturista, te saludamos y rendimos homenaje! Salud y Luz!!!



DESNUDISMO Y TRABAJO

Un jovea catalán, trabajando en nuestro campo de concentración nudista en los alrededores de Barcelona. El trabajo sano y honrado es la virtud máxima que eleva al hombre!

Trabaja tú también, lector, que darás ejemplo de la práctica del Bien y serás grande!

Administración: Alcoy, 2 y 10
Redacción: Pelayo, 60, 3.°
Teléfono 70771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

Director: Prof. N. CAPO
Barcelona, 31 de Octubre de 1932

ORIENTACIONES VITALES AL DESNUDO

CAPITULO I

¿Qué es nuestra vida? ¿Hay alguna Ley que la gobierna o es la obra del acaso? ¿Qué es lo que produce nuestro «destino» y cómo podemos mejorar nuestra vida y hacerla más hermosa, más próspera y feliz?

Nuestra vida es una gran experiencia—una experiencia en la cual se nos ofrece la oportunidad de manifestar lo que hay de mejor en nosotros, de expresar nuestras mejores posibilidades.

Toda circunstancia en la apariencia favorable o desfavorable, toda condición buena o mala, toda adversidad y toda contrariedad, es una prueba de nuestra alma y una preciosa oportunidad que se nos presenta:

La oportunidad de expresar o manifestar ALGO que todavía se halla en estado latente en nuestro Sér, de ALGO que debemos de expresar o manifestar para que nuestra vida alcance su propósito.

El íntimo propósito de nuestra Vida y de todas (indistintamente) sus experiencias, sea que nos aparezcan buenas o malas, favorables o desfavorables, es un propósito *Espiritual*.

La vida quiere y pide de nosotros que nos fiemos sobre lo que hay de más elevado en las posibilidades de nuestro Sér y nos esforcemos en manifestarlo.

Y es sólo en la medida en que lo hacemos que entramos en armonía con el íntimo propósito de la Vida, que siempre quiere la realización de nuestros ideales más elevados.

CAPITULO II

Todo lo que la vida nos presenta y nos ofrece es el reflejo de ALGO que se halla en nosotros mismos y la oportunidad para manifestar ALGO que igualmente se encuentra en nosotros.

Nuestro *Sér es dual*: es la resultante de dos polaridades opuestas, positiva la una y negativa la otra, que representan lo que somos y lo que aparecemos. Lo que fuimos y lo que debemos ser.

Toda nuestra vida, todos nuestros pensamientos, lo que somos y lo que hacemos, lo que queremos y lo que se manifiesta alrededor de nosotros, son tejidos entre las dos polaridades.

La polaridad positiva de nuestro Sér es el Origen y el Manantial de nuestra Vida, nuestro Espíritu, lo que somos interiormente y se manifiesta en nuestros ideales y en nuestras aspiraciones, lo que nos eleva y nos impulsa hacia adelante.

La polaridad negativa de nuestro Sér es el resultado de nuestros hábitos, la suma de nuestros instintos, la cristalización de nuestras tendencias y de nuestras aspiraciones de ayer.

Toda vez que en nuestro ser predomina la polaridad negativa, predomina en nosotros la inercia y la pasividad, el estado de esclavitud del alma de sus propias condiciones y limitaciones mentales, el pesimismo, la duda, biliosidad, odio y lujuria.

Y cuando, en nuestro Sér es la polaridad positiva la que se afirma, entonces adquirimos el Poder y el Saber, para superar todos los obstáculos y todas las limitaciones. Viene el optimismo, la alegría, la firmeza, el amor.

CAPITULO III

El propósito profundo de la Vida es la formación de nuestro carácter, el despertamiento de nuestro Sér a la *conciencia* de su verdadera naturaleza y de sus más elevadas posibilidades.

La Vida no realiza su fin cuando todo nos secunda y nos favorece, sino únicamente en cuanto sabemos expresar y desarrollar en ella las mejores cualidades de nuestro Sér.

Esto nos es siempre posible: las condiciones fáciles y las circunstancias difíciles son todas igualmente favorables para despertar y manifestar las posibilidades que se esconden en nuestro Sér.

De nuestra voluntad, de nuestro saber, de nuestra fé y confianza depende cuales, entre las infinitas posibilidades de nuestro sér puedan y sepan manifestarse en condiciones y poderes activos en la vida.

Nunca está cerrado para nosotros el Camino del Progreso; sino que, por el contrario, nuestro progreso es lo que la vida quiere de nosotros, lo que nos pide en cualquier condición y circunstancia.

Nuestras posibilidades de progreso no dependen de las circunstancias en que nos encontramos, sino de nosotros mismos: nunca es demasiado tarde y nunca demasiado temprano para progresar.

Lo que verdaderamente somos, lo que verdaderamente queremos en nuestro corazón, lo que forma el íntimo anhelo de nuestras aspiraciones más profundas, siempre tendrá que manifestarse en la Vida.

Asociación Ecléctica Universal.

Las perversiones sexuales se curan con las prácticas Naturo-Desnudistas. Buena parte de la juventud que lee «Pentalfa» nos dan la prueba ejemplar de ello. Antes eran viciosos, hoy, con la luz regeneradora de nuestras doctrinas, son virtuosos.

No podemos admitir más que una verdad, y esta verdad es la de la Naturaleza que habla al hombre de cosas serias pero felices, agradables y de interno regocijo.

Pronto estaremos en el rudo invierno y el frío contraerá nuestros vasos, nuestros músculos y nuestra piel, por eso es conveniente prepararse científicamente para evitar las retenciones intestinales, los enfriamientos y los catarros que pueden traernos fatales consecuencias. Es conveniente purgarse, depurar la sangre y tonificar el sistema nervioso con un buen plan trofológico. Evitar vale más que curar. No tema usted y consúltelo a su médico naturista de más confianza. Otoño es la mejor estación para esa preparación. ¡Animo y adelante!

Todas las cosas que hagas hazlas con supremo entusiasmo. Sin fanatismo ni cegueras. Luz, más Luz!

La alimentación carnívora y la de promiscuidades tróficas son las causantes de casi todas las enfermedades que la Humanidad padece!

LA BELLEZA DE LA MUJER Y EL DESNUDO

Antes que todo, hermanos míos, oid la voz de cuerpo sano; es una voz más leal y más pura. El cuerpo sano de ángulos rectos, habla con más lealdad y más pureza; habla de sentido de la tierra. Hay más razón en tu cuerpo, que en tu mejor sabiduría... Quiero decir algo a los que desperdician el cuerpo; que desprecian aquello a que más deben su estima... Yo no sigo vuestro camino, despreciadores del cuerpo. Vosotros no sois para mí, puente hacia el Superhombre...

NIETZSCHE.

Del amor a lo bello es que proviene todo lo bueno que hay en el cielo y en la tierra.

PLATÓN.

El cuerpo es el vaso del alma, laborado por la Sabiduría infinita.

JACINTO OCTAVIO PICÓN.

El cuerpo es también una creación divina.

SAN AGUSTÍN.

¿Por qué has de menospreciar tu cuerpo?... Dios mismo ha modelado sus formas... No lo mancilléis, pues, con bajezas...

AMADO NERVO

¿Qué cosa es el progreso humano? ¿Quiénes somos? ¿De donde venimos? ¿Para dónde vamos?... He ahí cuestiones destinadas quizá a no ser jamás resueltas por el hombre. Sentimos que evolucionamos, que adelantamos; pero ¿hacia dónde? En medio de esta perenne marejada que llamamos *vida* y por la que atravesamos, al parecer, sin rumbo fijo, sólo hay un faro que nos guía: la Belleza...

Bella es la música profunda, la poesía excelsa, la escultura cuando al toque portentoso del cincel, logra dar vida a la piedra. Bellos son los colores elocuentes capaces de perpetuar un pensamiento fijándolo en el lienzo. Bello es el imponente conjunto de arcos con que, en los templos góticos, la escultura hace sumir nuestro espíritu en el más puro misticismo... Bellos son: el azabache misterioso de un cielo salpicado de oro; el topacio melancólico y silencioso de una noche iluminada por la luna; el panorama de un arrebol con sus combinaciones de fuego mágico: la nube de nácar que se mueve majestuosa sobre un fondo azul celeste... Bellos son los celajes de plata con que la aurora anuncia el nacimiento del día; bello es el alegre bullicio matinal del campo para saludar, risueño, la llegada del padre fecundador de la vida, el astro rey que hace estremecer de vigor la naturaleza ertera, y ante cuyos fulgores *corren las sombras a ocultarse*. Bello es el policromo oleaje que en la sextensas praderas holandesas levantan las innumerables florecillas mecidas al suave soplo de la brisa; bella es la verde cordiller y la exuberante vegetación que tuve los horizontes del viajero hasta rematar la cúpula solemne y altísima de uno de esos bosques tropicales. Bellos son el azul marino del insondable océano y la diadema dimantina con que las nieves en las altas regiones ciñen la frente a las más enhiestas cumbres. Bello es el amor en todas sus formas; bello es el corazón generoo que se sabe sacrificar por el bien ajeno; bella es el alma superior que alcanza la ecuanimidad, la calma espiritual, por que tiene el don de sólo percibir la parte buena de todas las cosas... Y bello es también un cuerpo de mujer hermosa cuyas gloriosas perfecciones entonen el himno de la salud y proclamen, en la tierra, la obra divina del Creador. Quien sepa admirar un cuerpo bello posee la llave para comprender el arte y la naturaleza. El cuerpo es la forma de la vida, y la vida, como la música y la poesía, es ritmo antes que todo, y como la escultura y la pintura, se manifiesta tabién por edio de las formas y de los colores.

Empeñada en descubrir el resorte propulsor de la evolución biológica, el secreto de la adaptación y de la selección, la ciencia no ha podido encontrar otra clave que esta: la Belleza. Así como en las flores lo es la forma y el color, y en las aves el canto y el plumaje, también en el hombre es la Belleza, el incentivo del amor, esto es, el timbre del perfeccionamiento evolutivo. Admiramos la virtud en las mujeres, pero son sus formas las que nos seducen. La belleza física triunfa en primera instancia; el amor entra por los ojos. Son la costumbre y el trato, lo que nos hace hallar luego, en el sexo opuesto, aquellas bellezas espirituales ciertamente más sólidas f más nobles, pero también más difíciles de descubrir.

Así como en la evolución biológica es la belleza física el insentivo fundamental, en el progreso social de la humanidad, el culto a la Belleza ha sido también sello infalible de su adelanto. El caso de Friné ante sus jueces no es concebible sino en la Atenas de Pericles. Los pueblos decadentes—incluso el cristiano—han adorado la divinidad en imágenes desprovistas de arte y, por lo tanto, de belleza. En cambio, por sus inimitables esculturas sabemos que la belleza física y las formas del más inpecable desnudo, encarnaban el concepto de la Divinidad entre los civilizadores griegos y romanos. Las reliquias de esos mármoles maravillosos son testigos mudos de que la admiración por la Belleza culminó paralelamente con el progreso espiritual de aquellas grandes civilizaciones... Pero esas mismas civilizaciones se derrumbaron al comenzar a perder su admiración por la belleza física; al dejar de rendir culto al desnudo. Cuando la belleza física y el desnudo fueron convertidos en algo pecaminoso, se llegó a la Edad Media, esa noche escabrosa de la civilización. Cada vez que la mente humana comienza a ver el mal por doquiera, es signo de que esa mente se encuentra sucia, corrompida. El *Evangelio* habla en el lenguaje del *Zend-Avesta* para decir sus verdades más profundas: «Yo sé, y confío en nuestro Señor esucristo, que de suyo no hay nada inmundo; mas aquel que piensa alguna cosa ser inmunda, para él solamente es que es inmunda.» (Romanos XIV, 14). ¡Oh, Benedicto Spinoza! cada vez que las religiones han dicho alguna verdad, ha sido para corroborar tus irrefutables teorías...

Razas incapaces de rendir culto a la belleza física son razas degeneradas, inferiores. Un cuerpo bello hay que admirarlo como se admira una flor; es un ornato de la naturaleza. Creer que algo bello pudiera ser pecaminoso, es un sacrilegio. Aquellos individuos incapaces de admirar noblemente un cuerpo bello, por que cegados de la lujuria sólo tienen ojos para ver la sensualidad están, en el sentido físico, al mismo nivel que, en lo moral, se encuentran esos santurrones que no logran ver sino la parte mala de todas las cosas, por que aún no han acabado de comprender la sabia lección que les da Jesús cuando éste, a la vista de un perro muerto que todos execraban, sólo le halló de particular la belleza de sus blancos dientes...

«La fisiología y la zoología nos demuestran» dice el exquisito Edward Carpenter, «que el resorte sexual (evolutivo) está en la base de la Belleza y que, por lo tanto, a las formas físicas no podemos negarles su importancia». Ahora comprendemos por qué la representación del cuerpo humano en las artes nos emociona tan intensamente, y por qué el sentido de la Belleza corresponde tan bien a las delineaciones de la figura humana, tan importante en la vida como en las artes—por más que esos dos extremos viciosos, la lujuria y la gazmoñería, se empeñen en desacreditarla, en profanarla. He ahí la caus de que, según el mismo Crpenter, «una de las misiones de la civilización consiste en alcanzar la redención del desnudo, es decir, en librar la belleza física de la funesta influencia de esos vicios señalados»...

La belleza física constituye un culto para mí: Estatura y formas proporcionadas, armoniosos contornos, curvas esculturales y pureza de perfil, han sido siempre objeto de mi más ferviente adoración, así sean obra del pincel, del cincel, o de la naturaleza misma. Por eso me extasió en la contemplación de un cuerpo bello; como que a través de él veo resolverse los grandes problemas de la ciencia, y pienso en «Fausto»:

Ein Blick von dir ein Wort mehr unterhäit
Als alle Weisheit dieser Welt.

La belleza física es signo de salud en los individuos; de inteligencia en las razas; y de superioridad en las artes. «Cada cambio psicológico debe ser considerado paralelo a un correspondiente cambio fisiológico», declara Hugo Müsterberg, y otro sabio no menos famoso, Ernst von Feuchtersleben, sostiene que «la Belleza física, hasta cierto punto, no es más que una manifestación de salud... Si la salud embellece y el vicio afea, se sigue que la belleza es una consecuencia de la salud, y el vicio causa de la enfermedad»...

He tratado de erijirle un templo a la Belleza, para el cual el médico, el antropólogo, el biólogo y el artista me han suministrado los materiales. Cual fiel creyente que mira en un suntuoso altar el camino de su redención, así mismo veo yo en la Belleza, el camino que conduce a la verdad. Oficiar ante este altar es deber de todo sacerdote de las artes, de la ciencia y de la filosofía, pues como bien Platón, *la Belleza es el esplendor de la verdad*...

De «*La Belleza de la Mujer*».

CARLOS BRANDT
New-York

Las mujeres dedicadas a la «mala vida» son las más encarnizadas enemigas del desnudismo porque ellas, entonces, no podrían comerciar con el «desnudo» en las alcohobas. Pues ellas venden su cuerpo por pesetas, explotan por horas lo «prohibido». Y nosotros no podemos decir más que son pobres desgraciadas!

La falta de higiene desnudista es la que genera las enfermedades venéreas en la juventud. Reaccionemos contra esa pestilencia!

EL FRACASO DE LA EDUCACIÓN FISICA CON APARATOS Y EL TRIUNFO DE LA EDUCACIÓN FISICO-BIOLÓGICA

(Dedicamos este interesante trabajo al Ministro de Cultura de la Generalidad de Cataluña, respetuosamente.)

La vida, de más está decirlo, nos viene del medio externo y se manifiesta desde el interior. El cuerpo no es sino un acumulador y un transformador de las energías que circulan en el Universo. De esa acumulación y de esa transformación dependen las funciones fisiológicas y las formas anatómicas.

Debemos saber de qué manera conquistamos esas energías para utilizarlas en beneficio de la vida.

Desde luego, debemos saber que las energías universales se manifiestan polarizadas en sentido positivo y negativo, y que es la justa intervención de estas polaridades a lo que se debe la salud y la armoniosa proporción de las formas que persigue la educación física.

Pues bien; la polaridad positiva la recibimos del cosmos en la forma de las energías sutiles que saturan el ambiente: energía eléctrica, luminosa, etc. La negativa es la energía que nos viene de la tierra por los alimentos.

Las primeras las conquistamos sobre todo por la piel y los pulmones, hasta dejarlas almacenadas en los centros nerviosos en donde se convierten en energía nerviosa. Las otras tienen por vehículo y transformador el aparato digestivo, el cual las deja en la sangre en estado de latencia.

Ambas necesitan un tercer factor para poner en actividad e intervenir de un modo soberano en las diversas funciones vitales, y este tercer factor es el oxígeno.

Las energías nerviosas se liberan y actúan mediante la influencia de los agentes físicos que obran como excitantes de la piel, como el frío, es calor, y algunos agentes químicos como sinapismos, o mecánicos, como fricciones, etc.

En cuanto a las energías químicas, el verdadero estimulador o actualizante de ellas, es el oxígeno, que las libera por medio de las reacciones que se producen por su intermedio.

Ahora bien, las energías nerviosas de polaridad positiva, actuando sobre los anteriores, realizan todos los procesos fisiológicos, sin excepción alguna, y cuando el profesor de gimnasia se arroga la facutad de reemplazarla, en su anhelo de corregir formas o de mejorar funciones, no hace más que desbarrar y producir desequilibrios que abren la puerta a las enfermedades y apresuran la muerte.

Tal ha sido la causa del fracaso de la educación física en todos los países, de esa educación que considera el hombre aislado de la naturaleza; pues, a pesar de que algunos de esos países llevan más de cuarenta años de práctica obligatoria, no han conseguido otra cosa que aumentar las enfermedades y multiplicar las defunciones, confirmando así el aforismo de Leopardi: «La gimnasia es un atentado del hombre contra el niño.»

Nuestros pedagogos de educación física han desplazado al niño de sus condiciones naturales de vida, haciendo gravitar sus actividades únicamente alrededor de los ejercicios físicos, y todavía ejercicios artificializados en forma contraria a las tendencias biológicas auspiciadoras de las fuerzas nerviosas, únicas soberanas, como hemos dicho, en el dominio del cuerpo humano; sin considerar que el ejercicio no tiene otro objeto que proporcionar el oxígeno necesario a las actividades e iniciativas de la energía nerviosa, como lo hacen los ejercicios naturales. Todas las demás finalidades que le dan nuestros pedagogos son secunda-

Arte: Bajo los auspicios de la Generalidad de Cataluña y el Ayuntamiento, el Círculo Artístico de Barcelona ha comenzado los trabajos de organización de una manifestación artística colectiva que se denominará: «Exposición del Desnudo», integrada por pintura, escultura y dibujo.

Pues, en qué quedamos: la Generalidad de Cataluña, el Ayuntamiento y el Círculo Artístico de Barcelona se han vuelto pornográficos?

Vayan con cuidado, queridos «cofrades», que si las damas estropajosas de la laica Cataluña, la gente que explota el desnudo-prohibido» que vive en los barrios «alegres de Barcelona, los empresarios de los cabarets y alguno que otro «moralista» se ponen de acuerdo con el Gobernador al enterarse de vuestra «Exposición al Desnudo», os meterán una multa y un enjuiciamiento criminal por atentado a la moral pública! Mucho ojo!

rias y están subordinadas a la acción principal, a la cual tienden naturalmente dichas energías: la vida, con su expansión plena, manifestada en una salud perfecta.

Según este concepto, la educación física no debe usar solamente el ejercicio para corregir formas y regularizar funciones, porque tales efectos son el producto de la totalidad de los factores que concurren a la formación y actualización de las energías nerviosas; y su fin debe ser entonces el de formar hábitos que aseguren el dominio pleno de la salud.

Estos hábitos deben dirigirse:

1.° A los diversos medios de captar las energías cósmicas para asegurar la eficiencia de la energía nerviosa, única reguladora de los procesos fisiológicos;

2.° Al uso de alimentos que nos proporcionen las energías químicas con cuya concurrencia deben trabajar las energías nerviosas para conseguir el perfeccionamiento de los actos vitales, evitando por otra parte, aquéllos cuyas reacciones sean contrarias a las manifestaciones de la vida;

3.° Al cultivo de la piel y modos de excitarla para asegurar la constante actividad de la energía nerviosa, y

4.° A la práctica cotidiana de ejercicios naturales, los que, junto con proporcionar un más favorable estado psicológico, dan más sed de aire y, por consiguiente, proveen al organismo del oxígeno necesario para asegurar las reacciones químicas que deben proporcionar a los centros nerviosos las fuerzas de polaridad negativa necesarias a la expresión plena de la vida.

Estos, no otros, son los conceptos que deben orientar la educación física de cualquier país, pues todas las naciones del Orbe se rigen por las mismas leyes biológicas.

Nuestros pedagogos, al contrario, perdidos en los detalles completamente inoficiosos en que han caído hasta ahora, en su afán de tomar el efecto por la causa, *irán siempre al más completo fracaso*, porque la educación física, como toda otra educación, debe *respetar, en primer término, la vida*, ya que toda manifestación en cualquier orden de hechos o de ideas, no son otra cosa que manifestaciones de la vida.

En una palabra, la educación física debe estudiar las relaciones del organismo con él Universo, de quien recibimos la vida, establecer las leyes que rigen esta transmisión vital, leyes que instintivamente cumplen el animal salvaje como el hombre que vive en la naturaleza, y que han permitido al hombre primitivo alcanzar edades que parecen increíbles para el hombre moderno.

DEMERIO SALAS M.
(De la Universidad de Chile)

Nota al lector: Salas concuerda con nosotros al afirmar el fracaso de la educación física en los locales cerrados y con los aparatos, hallando más científico y racional nuestras prácticas de gimnasia natural con el desnudismo Integral. . El librito del Profesor Demetrio Salas, que acabamos de publicar al precio de 0'75 pesetas, es lo mejor que se ha publicado sobre «*Educación físico-biológica*», dando un concepto cabal de la vida en relación con el cosmos. Pues nadie ha podido dar hasta hoy un concepto científico de la Vida tan claro y tan práctico como Demetrio Salas. Compruébelo usted adquiriendo ese librito con numerosos grabados al desnudo. Sólo cuesta 0'75 ptas.

CRÍTICA DE LA COCINA OMNÍVORA

LA SAL

El cuerpo humano necesita sal, pero la sal de las frutas y de las verduras.

La sal de cocina es un artículo perjudicial e indigerible; endurece los tejidos y *seca la sangre*. Si usted no quiere creer que la sal es un veneno, tome una cucharadita cuando el estómago esté vacío y no tenga alimento que digerir y verá si nuestra aseveración no es correcta. Su estómago, en lugar de digerirla le causará convulsiones y vómitos.

Cualquiera sustancia que produzca estos efectos debe de evitarse. Haga usted en lo posible para descontinuar su uso tanto como le sea posible. El mucho uso de la sal causará reumatismo articular, engrandecimiento y decaimiento del hígado y los riñones, desórdenes del sistema circulatorio y órganos eliminatorios, además estraga el paladar. La sal ataca la garganta y, por tanto, es un gran enemigo de los cantantes. La gente se acostumbra al uso de la sal en la misma manera que adquiere el hábito del tabaco y otros malos hábitos, usándola poco a poco y cada vez más, hasta que la naturaleza la pide y la persona no puede vivir sin ella. Es cierto que el cuerpo humano requiere sal (como ya hemos dicho, pero debe ser suplida con las verduras y legumbres crudas y tiernas, granos integros y frutas. Los ganaderos ingleses de razas finas encontraron que la sal era nociva al más alto desarrollo de su ganado de premio y, por tanto, hace tiempo han excluído la sal del forraje que dan a su ganado. Hoy día se considera que el ganado de ellos es el mejor. La sal es un veneno también para las aves y, especialmente, para los pájaros cantores, Así, que no haga experimente, para los pájaros cantores. Así, que no haga experimente, para los pájaros cantores. Así, que no haga experimente, para los pájaros cantores.

Arte: Bajo los auspicios de la Generalidad de Cataluña y el Ayuntamiento, el Círculo Artístico de Barcelona ha comenzado los trabajos de organización de una manifestación artística colectiva que se denominará: «Exposición del Desnudo», integrada por pintura, escultura y dibujo.

Pues, en qué quedamos: la Generalidad de Cataluña, el Ayuntamiento y el Círculo Artístico de Barcelona se han vuelto pornográficos?

Vayan con cuidado, queridos «cofrades», que si las damas estropajosas de la laica Cataluña, la gente que explota el desnudo-prohibido» que vive en los barrios «alegres de Barcelona, los empresarios de los cabarets y alguno que otro «moralista» se ponen de acuerdo con el Gobernador al enterarse de vuestra «Exposición al Desnudo», os meterán una multa y un enjuiciamiento criminal por atentado a la moral pública! Mucho ojo!

rias y están subordinadas a la acción principal, a la cual tienden naturalmente dichas energías: la vida, con su expansión plena, manifestada en una salud perfecta.

Según este concepto, la educación física no debe usar solamente el ejercicio para corregir formas y regularizar funciones, porque tales efectos son el producto de la totalidad de los factores que concurren a la formación y actualización de las energías nerviosas; y su fin debe ser entonces el de formar hábitos que aseguren el dominio pleno de la salud.

Estos hábitos deben dirigirse:

1.° A los diversos medios de captar las energías cósmicas para asegurar la eficiencia de la energía nerviosa, única reguladora de los procesos fisiológicos;

2.° Al uso de alimentos que nos proporcionen las energías químicas con cuya concurrencia deben trabajar las energías nerviosas para conseguir el perfeccionamiento de los actos vitales, evitando por otra parte, aquéllos cuyas reacciones sean contrarias a las manifestaciones de la vida;

3.° Al cultivo de la piel y modos de excitarla para asegurarla constante actividad de la energía nerviosa, y

4.° A la práctica cotidiana de ejercicios naturales, los que, junto con proporcionar un más favorable estado psicológico, dan más sed de aire y, por consiguiente, proveen al organismo del oxígeno necesario para asegurar las reacciones químicas que deben proporcionar a los centros nerviosos las fuerzas de polaridad negativa necesarias a la expresión plena de la vida.

Estos, no otros, son los conceptos que deben orientar la educación física de cualquier país, pues todas las naciones del Orbe se rigen por las mismas leyes biológicas.

Nuestros pedagogos, al contrario, perdidos en los detalles completamente inoficiosos en que han caído hasta ahora, en su afán de tomar el efecto por la causa, *irán siempre al más completo fracaso*, porque la educación física, como toda otra educación, debe *respetar, en primer término, la vida*, ya que toda manifestación en cualquier orden de hechos o de ideas, no son otra cosa que manifestaciones de la vida.

En una palabra, la educación física debe estudiar las relaciones del organismo con el Universo, de quien recibimos la vida, establecer las leyes que rigen esta transmisión vital, leyes que instintivamente cumplen el animal salvaje como el hombre que vive en la naturaleza, y que han permitido al hombre primitivo alcanzar edades que parecen increíbles para el hombre moderno.

DEMERIO SALAS M.
(De la Universidad de Chile)

Nota al lector: Salas concuerda con nosotros al afirmar el fracaso de la educación física en los locales cerrados y con los aparatos, hallando más científico y racional nuestras prácticas de gimnasia natural con el desnudismo Integral. . El librito del Profesor Demetrio Salas, que acabamos de publicar al precio de 0'75 pesetas, es lo mejor que se ha publicado sobre «*Educación físico-biológica*», dando un concepto cabal de la vida en relación con el cosmos. Pues nadie ha podido dar hasta hoy un concepto científico de la Vida tan claro y tan práctico como Demetrio Salas. Compruébelo usted adquiriendo ese librito con numerosos grabados al desnudo. Sólo cuesta 0'75 ptas.

CRÍTICA DE LA COCINA OMNÍVORA

LA SAL

El cuerpo humano necesita sal, pero la sal de las frutas y de las verduras.

La sal de cocina es un artículo perjudicial e indigerible; endurece los tejidos y *seca la sangre*. Si usted no quiere creer que la sal es un veneno, tome una cucharadita cuando el estómago esté vacío y no tenga alimento que digerir y verá si nuestra aseveración no es correcta. Su estómago, en lugar de digerirla le causará convulsiones y vómitos.

Cualquiera sustancia que produzca estos efectos debe de evitarse. Haga usted en lo posible para descontinuar su uso tanto como le sea posible. El mucho uso de la sal causará reumatismo articular, engrandecimiento y decaimiento del hígado y los riñones, desórdenes del sistema circulatorio y órganos eliminatorios, además estraga el paladar. La sal ataca la garganta y, por tanto, es un gran enemigo de los cantantes. La gente se acostumbra al uso de la sal en la misma manera que adquiere el hábito del tabaco y otros malos hábitos, usándola poco a poco y cada vez más, hasta que la naturaleza la pide y la persona no puede vivir sin ella. Es cierto que el cuerpo humano requiere sal (como ya hemos dicho, pero debe ser suplida con las verduras y legumbres crudas y tiernas, granos integros y frutas. Los ganaderos ingleses de razas finas encontraron que la sal era nociva al más alto desarrollo de su ganado de premio y, por tanto, hace tiempo han excluído la sal del forraje que dan a su ganado. Hoy día se considera que el ganado de ellos es el mejor. La sal es un veneno también para las aves y, especialmente, para los pájaros cantores. Así, que no haga experimente, para los pájaros cantores. Así, que no haga experi-

DULCE

Las pastelerías y confiterías son antesalas de la muerte de los los niños.

No dé usted nunca dulce a sus criaturas, así como no les daría usted tampoco estricnina. Las criaturas se mueren por el dulce, y también la gente mayor. El cuerpo necesita algo dulce y debemos tomarlo; pero no en la forma comercial de azúcar o caramelos. En nuestra opinión hoy la gente se hace mucho daño con la comida de tanto dulce, que es peor que el alcohol. La aseveración que hacemos es muy grande; pero no por eso deja de ser enteramente la verdad. Usted puede dar a sus niños dulces; pero debe ser en la forma de miel y frutas dulces, y así, en lugar de comprarles dulces, caramelos, etc., les debe usted dar dátiles, higos, pasas, ciruelas, etc. Estas frutas satisfarán a los niños, sirviéndoles al mismo tiempo de alimento, y no les irritarán, ni se fermentarán en el estómago, ni causarán catarro, como sucede con el azúcar y cualquier clase de jarabe. Por otra parte no dé usted estas frutas a sus niños entre las comidas, por cuanto que las frutas mencionadas constituyen de por sí un alimento y equivalen a tomar trigo entero, además son incompatibles químicamente con esas comidas por contener substancias aceitosas y las frutas azúcares naturales.

VINAGRE

El vinagre es muy perjudicial y enteramente indigerible. El ácido que contiene es muy irritante para las mucosas de los órganos interiores, y cualquier alimento saturado con este ácido se vuelve indigerible. Usar vinagre: es como poner ácido carbónico sobre los alimentos. Si usted desea usar salsas, ponga jugo de limón, el limón es gran neutralizante de los ácidos malos formados en la digestión. Nuestro sistema necesita ácido, y esto lo obtenemos de las frutas, las cuales llenan las necesidades de la naturaleza y satisfacen nuestro apetito. El buen uso del limón y frutas ácidas eliminarán ese deseo antinatural que tienen alguno por mostaza pickles, etc. Los pickles no son alimento, ni dan fortaleza, ni sirven de medicina al cuerpo humano, y sólo sirven para dar irritación. El deseo de comer picantes, botifarras, salsas concentradas y pickles y cosas semejantes viene siempre de comer carne.

Muchos de estos datos son de la (Oficina Nacional de Salubridad de los Estados Unidos y lo damos a nuestros lectores por su relación química con la ciencia de la alimentación que nosotros propagamos.

DESNUDISMO EN LAS SELVAS VIRGENES DEL BRASIL



¡Haz el bien y no mires a quien! Sin saber que existen en el mundo Magazines ni Asociaciones desnudistas, estas dos simpáticas indias semi salvajes, inconcientemente rinden culto al desnudo.

Las estadísticas nos dan la cifra de más de 5 millones de seres que en el mundo viven completamente desnudos y son sanos, morales y pacifistas en sus costumbres... pero ¿son sanos, pacifistas y morales los que viven vestidos en nuestro mundo civilizado? Que lo diga la Sociedad de las Naciones!!

RIO ABAJO...

RESCLOSA DEL CARDONER

El río Cardoner, de nuestra Cataluña, también acoje a los desnudistas, cariñosamente.



EL DESNUDISMO ES RECONOCIDO POR EL MUNDO INTELECTUAL COMO MORAL



(Del libro: "Desnudismo y Salud", del Dr. Strasborg).

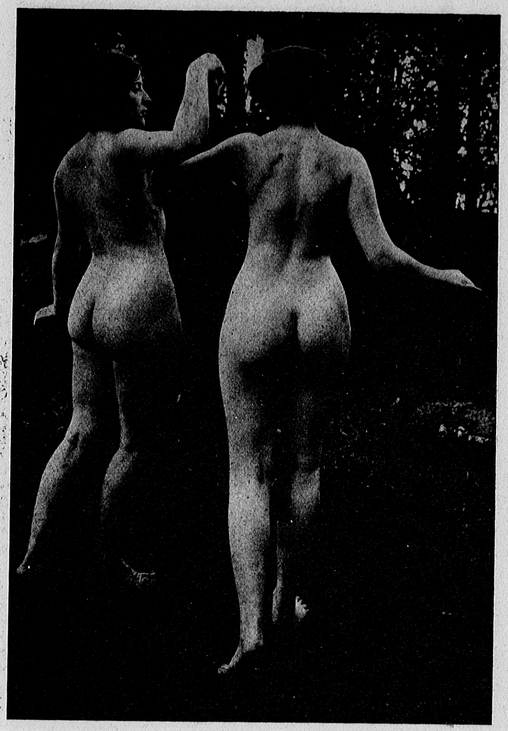
Dos jóvenes hermanas marchando hacia el campo de camaradas desnudistas para disfrutar, con el ejercicio muscular y respiratorio, las delicias de las leyes biológicas de Naturaleza, reaccionando contra los vicios de la ciudad.

PIRINEO ARAGONÉS
Declarado parque nacional



Dos picos nevados vistos desde P. Acuta (Ordesa) donde el silencio de las montañas es tan acentuado que el corazón humano despierta en frenesí de alegría.

EL DESNUDISMO CIENTÍFICO ES ANTIPORNOGRÁFICO



(Del libro: "Desnudismo y Salud", del Dr. Strasborg, cuyo segundo tomo acaba de aparecer).

Camaradería sincera. La amistad entre los desnudistas es espiritual y platónica, romántica y fraternal. Los que nos calumnian, atribuyéndonos vicios y bajas pasiones son unos anormales, o no han visitado nunca una asociación librecultur ista verdad, con bases naturistas y filosóficas. Es conveniente informarse bien antes de omitir opinión.

LOS NINOS Y LOS PINOS ENANOS

El encanto que nos causa el ver a la infancia jugar en plena Natura es infinita. Los padres amantes de sus hijos debieran mirarse en este espejo. -:- -:-



Los pinos de Cataluña tienen una atracción admirable; su "prana" nos fecunda, su altivez nos hace serios y su resina, sanos...

EL DESNUDISMO TAMBIEN ES MÚSICA DE LA SALUD

(Del libro: "Desnudismo y Salud", del Dr. Strasborg, que tanto interés ha despertado en nuestro ambiente).



Ritmo: La alegría y la satisfacción celular y muscular que se siente al practicar, libre de todo trapo y de toda mirada y pensamiento negativo, es indescriptible. La serena conformidad de satisfacción interna que siente esta jovencita al practicar su predilecto ejercicio, la danza rítmica de la inolvidable Duncan, es cosa de ángeles y no de seres humanos, de mariposas, y no de gusanos de la tierra que se arrastran...

EN LA PLAYA DE GAVÁ Y CASTELLDEFELS



Saludo de los Desnudistas, de naturalidad y elevación.

Cinco convencidos desnudistas en la playa de Gavá, disfrutando de la libertad corporal.

¿Quiere usted la salud de verdad? No la busque en las farmacias ni en los sanatorios! Búsquela en el Otoño, en el Invierno, en la Primavera y en el Verano, porque cada estación tiene su polo positivo!—N. Capo.

EL NATURISMO Y LOS MÉDICOS

La sensación de vacío que se nota al elevarse demasiado por encima del nivel del mar es una pequeña molestia física, fácilmente remediable, puesto que sólo se trata de una falta de oxígeno. Cuando el individuo presuntuoso intenta elevarse por encima del nivel común, del nivel de la vulgaridad donde le corresponde vivir, también halla la sensación de vacío, pero más fuerte, más intensa y sobretodo más dolorosa y molesta. Le falta oxígeno para respirar, porque no está preparado para vivir a esas alturas: que nunca fué bastante el decirse sabio para tener conocimiento.

El conocimiento, no cremos haya sido alcanzado; para ello era menester que existiese quien conociese todas las leyes de Naturaleza; quien fuese capaz para interpretarlas, descifrarlas, y hacerlas suyas.

Cualquiera de cuantos hombres hemos *reportado* como sabios, sólo han conocido algo, un poco de cuanto encierra el Universo en sus distintos mundos.

Ya lo dijo el sabio: «cuanto más sé, sé que no sé nada». Cuando durante el estudio de algo que nos es amable nos hallamos con partículas de una ciencia que nos es desconocida y queremos *entrañar* un poco sus misterios, nos percatamos de que su solo estudio nos ocuparía toda la Vida. Aquel que ha estudiado mucho y sabe que existen muchas modalidades de ciencia, de las cuales sólo sabe que existen, aún cuando no las haya estudiado todas, aún teniendo motivos para decir que sus conocimientos son múltiples, se apresura a manifestar que no sabe nada de nada.

Sólo el ignorante que cree que toda la Ciencia se encierra en las cuatro cosas que le metieron en la cabeza cuando iba a la Universidad, es capaz de atreverse a decir que sabe.

Para saber, ante todo es preciso conocer, conocerse a sí mismo y a cuanto le rodea, pero no de una manera superficial sino profundamente real, despreciando las apariencias y fijándose meticulosamente en las causas por baladíes que parezcan.

¿Quién llega más allá: aquel a quien le han trazado un camino en la Universidad y no se aparta de él, porque ese es el de la «ciencia», o quien desprecia cuanto ajeno a él le ha sido inculcado para ver y sentir por sí mismo?

La elección no es dudosa, como tampoco cabe dudar entre el científico que «ha aprendido» y el que «está estudiando» constantemente a Naturaleza.

Si la filosofía es la ciencia que estudia las causas y los efectos, díganme ¿quién es el osado que da títulos de doctor en filosofía a mozalbetes que jamás pensaron en meditar un instante sobre las causas y los efectos de los actos nimios, y se creen superhombres por el hecho de haberse «empollado» cuanto han dicho unos cuantos señores sobre el sér, y saberse de memoria unos latinajos?

No hay más filósofos que aquellos que se crean a sí mismos, estudiando constantemente en Naturaleza. Los que por faro que guíe sus pasos tienen una máxima: «Yo soy aquel que seré, el que ha de ser, haciéndose a sí propio».

ENRIQUE CORTEZON.

(*De Regeneració*)

ERRORES DE LA TERAPÉUTICA DE DROGAS

Dice el doctor E. Alfonso: — «...La *acción excitante anormal* de todo medicamento va seguida por ley fisiológica de una *reacción contraria* y más duradera. Así, tras de los efectos de una purga viene un estreñimiento más pertinaz; tras de un astringente viene diarrea; tras de un calmante nervioso, viene una excitación mayor (bromuros); tras de un excitante nervioso (estricnina) sigue una mayor depresión, etc.; consiguiendo, en suma, un efecto contrario al que queremos obtener y agravando casi siempre el síntoma, que en sus límites naturales sería inofensivo.

«La sucesiva supresión de síntomas por medio de drogas no hace más que hacer que se manifieste en sitio distinto la causa del mal; pues la naturaleza, al verse contrariada en su función defensiva, toma otro camino, terminando — si se persiste en el error — por convertir sus esfuerzos (crisis, enfermedad, febriles), en males crónicos. He aquí un ejemplo: Un niño tuvo, como primera enfermedad, una crisis eruptiva de la piel, que fué abortada con azufre y magnesia. Como consecuencia de esta supresión se le concentraron los humores enfermos en diversos órganos y en la propia piel. (Apareció el anillo de la piel en el iris y manchas psóricas-psora spots). Consecuencia de esto: catarros, tonsilitis y adenoides. Nuevo tratamiento supresivo con antisépticos y cortando las amigdalas. Consecuencia: manifestación de los malos humores en los ganglios del cuello (escrófulas) que a su vez fueron tratadas con yodo y arsénico. Nueva consecuencia de este afán supresivo: palidez, anemia, disminución de la capacidad para estudiar. Esta nueva manifestación del mal se quiso combatir con una sobrealimentación de huevos, carne y leche, agregada de arsénico, estricnina y hierro. La naturaleza se vió nuevamente obligada a cambiar de rumbo, manifestando el mal bajo la forma de catarros pulmonares y diarreas, que a su vez fueron suprimidos con opiáceos. Ultima consecuencia: degeneración gaseosa del pulmón; tuberculosis. Si el enfermo hubiese continuado la racha alopática-supresiva hubiera terminado con la tuberculina, y la muerte como fenómeno supresivo. Tantas supresiones así acaban. Felizmente el paciente curó su tuberculosis y su cuerpo todo con la terapéutica naturista...

«He aquí solamente los trastornos nerviosos que producen las principales medicinas (excepto en sujetos que han logrado eliminarlas y que son muy raros): el *mercurio*, produce parálisis, ataxia neuritis; la *quinina*, disturbios de la vista, nerviosismo, neurastenia, locura; el *yodo*, debilidad, destrucción de células nerviosas; el *plomo*, parálisis saturnina, parálisis agitante, retinitis, vértigo, delirios; el *arsénico*, neuralgia neuritis, atrofia muscular, sensación de frío; el *bromo*, dolor de cabeza, depresión, impotencia, parálisis, locura, pérdida de consciencia de la indentidad el grupo de productos tales la *antipirina*, creosota, fenacetina y etc., pérdida de la memoria, nerviosismo, neurastenia, parálisis, locura; la *estricnina*, parálisis; el *fósforo*, parálisis, debilidad nerviosa; la *morfina*, trastornos mentales, desórdenes nerviosos; la *cocaína*, parálisis de las células cerebrales y de la médula.—(El número de locos, que era en París de 27,467 en 1876, aumentó a 101,741 en 1931, en su mayor parte por los tratamientos supresivos y acción tóxica de las drogas...

No se deje sugestionar por los anuncios de los periódicos y revistas ¡¡No se fíe!!

INVESTIGACIONES SOBRE LA LONGEVIDAD EN EL SIGLO XX

Después de la derrota de los esfuerzos de la eugenética, que se proponían una selección biológica de las capacidades físicas de los individuos, surgió un nuevo movimiento para evitar la decadencia del grande ideal de la evolución humana. Este movimiento es una nueva interpretación de las teorías macrobióticas de Hufeland, el autor de «Macrobiótica o el Arte de vivir muchos años». Por esto el nuevo movimiento ha recibido el nombre de *Neomacrobiótica* y él se propone una evolución integral de la humanidad. La Neomacrobiótica tiene el programa de hacer la vida «grande» en todas sus manifestaciones físicas y psíquicas. La longevidad es, sin duda, el sendero principal para esta evolución.

Para los trabajos de estadística, de la longevidad y para las indagaciones sobre la génesis de este fenómero, el *Comité Internacional de Macrobiótica*, bajo la presidencia de Jorge José Ravasini, cuyo nombre es conocido por sus investigaciones científicas sobre los fenómenos psíquicos y físicos de los seres biológicos, pide a todos los lectores de esta publicación de enviar a la dirección del Comité todas las comunicaciones que pueden servir a la interpretación de las causas psíquicas, fisiológicas y anatómicas del fenómeno macrobiótico.

Dirección: E. Moellmann, Jefe del Servicio de Longevidad Ibérico, Grand Palais du Midi, Montauban (Tarn-y-Garona-Francia).

EL DESNUDISMO TAMBIEN ES MÚSICA DE LA SALUD

(Del libro: "Desnudismo y Salud", del Dr. Strasborg, que tanto interés ha despertado en nuestro ambiente).



Ritmo: La alegría y la satisfacción celular y muscular que se siente al practicar, libre de todo trapo y de toda mirada y pensamiento negativo, es indescriptible. La serena conformidad de satisfacción interna que siente esta jovencita al practicar su predilecto ejercicio, la danza rítmica de la inolvidable Duncan, es cosa de ángeles y no de seres humanos, de mariposas, y no de gusanos de la tierra que se arrastran...

EN LA PLAYA DE GAVÁ Y CASTELLDEFELS



Saludo de los Desnudistas, de naturalidad y elevación.

Cinco convencidos desnudistas en la playa de Gavá, disfrutando de la libertad corporal.

¿Quiere usted la salud de verdad? No la busque en las farmacias ni en los sanatorios! Búsquela en el Otoño, en el Invierno, en la Primavera y en el Verano, porque cada estación tiene su polo positivo!—N. Capo.

EL NATURISMO Y LOS MÉDICOS

La sensación de vacío que se nota al elevarse demasiado por encima del nivel del mar es una pequeña molestia física, fácilmente remediable, puesto que sólo se trata de una falta de oxígeno. Cuando el individuo presuntuoso intenta elevarse por encima del nivel común, del nivel de la vulgaridad donde le corresponde vivir, también halla la sensación de vacío, pero más fuerte, más intensa y sobretodo más dolorosa y molesta. Le falta oxígeno para respirar, porque no está preparado para vivir a esas alturas: que nunca fué bastante el decirse sabio para tener conocimiento.

El conocimiento, no cremos haya sido alcanzado; para ello era menester que existiese quien conociese todas las leyes de Naturaleza; quien fuese capaz para interpretarlas, descifrarlas, y hacerlas suyas.

Cualquiera de cuantos hombres hemos *reportado* como sabios, sólo han conocido algo, un poco de cuanto encierra el Universo en sus distintos mundos.

Ya lo dijo el sabio: «cuanto más sé, sé que no sé nada». Cuando durante el estudio de algo que nos es amable nos hallamos con partículas de una ciencia que nos es desconocida y queremos *entrañar* un poco sus misterios, nos percatamos de que su solo estudio nos ocuparía toda la Vida. Aquel que ha estudiado mucho y sabe que existen muchas modalidades de ciencia, de las cuales sólo sabe que existen, aún cuando no las haya estudiado todas, aún teniendo motivos para decir que sus conocimientos son múltiples, se apresura a manifestar que no sabe nada de nada.

Sólo el ignorante que cree que toda la Ciencia se encierra en las cuatro cosas que le metieron en la cabeza cuando iba a la Universidad, es capaz de atreverse a decir que sabe.

Para saber, ante todo es preciso conocer, conocerse a sí mismo y a cuanto le rodea, pero no de una manera superficial sino profundamente real, despreciando las apariencias y fijándose meticulosamente en las causas por baladies que parezcan.

¿Quién llega más allá: aquel a quien le han trazado un camino en la Universidad y no se aparta de él, porque ese es el de la «ciencia», o quien desprecia cuanto ajeno a él le ha sido inculcado para ver y sentir por sí mismo?

La elección no es dudosa, como tampoco cabe dudar entre el científico que «ha aprendido» y el que «está estudiando» constantemente a Naturaleza.

Si la filosofía es la ciencia que estudia las causas y los efectos, díganme ¿quién es el osado que da títulos de doctor en filosofía a mozalbetes que jamás pensaron en meditar un instante sobre las causas y los efectos de los actos nimios, y se creen superhombres por el hecho de haberse «empollado» cuanto han dicho unos cuantos señores sobre el sér, y saberse de memoria unos latinajos?

No hay más filósofos que aquellos que se crean a sí mismos, estudiando constantemente en Naturaleza. Los que por faro que guíe sus pasos tienen una máxima: «Yo soy aquel que seré, el que ha de ser, haciéndose a sí propio».

ENRIQUE CORTEZON.

(De *Regeneració*)

ERRORES DE LA TERAPÉUTICA DE DROGAS

Dice el doctor E. Alfonso: — «...La *acción excitante anormal* de todo medicamento va seguida por ley fisiológica de una *reacción contraria* y más duradera. Así, tras de los efectos de una purga viene un estreñimiento más pertinaz; tras de un astringente viene diarrea; tras de un calmante nervioso, viene una excitación mayor (bromuros); tras de un excitante nervioso (estricnina) sigue una mayor depresión, etc.; consiguiendo, en suma, un efecto contrario al que queremos obtener y agravando casi siempre el síntoma, que en sus límites naturales sería inofensivo.

«La sucesiva supresión de síntomas por medio de drogas no hace más que hacer que se manifieste en sitio distinto la causa del mal; pues la naturaleza, al verse contrariada en su función defensiva, toma otro camino, terminando — si se persiste en el error — por convertir sus esfuerzos (crisis, enfermedad, febriles), en males crónicos. He aquí un ejemplo: Un niño tuvo, como primera enfermedad, una crisis eruptiva de la piel, que fué abortada con azufre y magnesia. Como consecuencia de esta supresión se le concentraron los humores enfermos en diversos órganos y en la propia piel. (Apareció el anillo de la piel en el iris y manchas psóricas-psora spots). Consecuencia de esto: catarros, tonsilitis y adenoides. Nuevo tratamiento supresivo con antisépticos y cortando las amigdalas. Consecuencia: manifestación de los malos humores en los ganglios del cuello (escrófulas) que a su vez fueron tratadas con yodo y arsénico. Nueva consecuencia de este afán supresivo: palidez, anemia, disminución de la capacidad para estudiar. Esta nueva manifestación del mal se quiso combatir con una sobrealimentación de huevos, carne y leche, agregada de arsénico, estricnina y hierro. La naturaleza se vió nuevamente obligada a cambiar de rumbo, manifestando el mal bajo la forma de catarros pulmonares y diarreas, que a su vez fueron suprimidos con opiáceos. Ultima consecuencia: degeneración gaseosa del pulmón; tuberculosis. Si el enfermo hubiese continuado la racha alopática-supresiva hubiera terminado con la tuberculina, y la muerte como fenómeno supresivo. Tantas supresiones así acaban. Felizmente el paciente curó su tuberculosis y su cuerpo todo con la terapéutica naturista...

«He aquí solamente los trastornos nerviosos que producen las principales medicinas (excepto en sujetos que han logrado eliminarlas y que son muy raros): el *mercurio,* produce parálisis, ataxia neuritis; la *quinina,* disturbios de la vista, nerviosismo, neurastenia, locura; el *yodo,* debilidad, destrucción de células nerviosas; el *plomo,* parálisis saturnina, parálisis agitante, retinitis, vértigo, delirios; el *arsénico,* neuralgia neuritis, atrofia muscular, sensación de frío; el *bromo,* dolor de cabeza, depresión, impotencia, parálisis, locura, pérdida de consciencia de la indentidad el grupo de productos tales la *antipirina,* creosota, fenacetina y etc., pérdida de la memoria, nerviosismo, neurastenia, parálisis, locura; la *estricnina,* parálisis; el *fósforo,* parálisis, debilidad nerviosa; la *morfina,* trastornos mentales, desórdenes nerviosos; la *cocaina,* parálisis de las células cerebrales y de la médula.—(El número de locos, que era en París de 27,467 en 1876, aumentó a 101,741 en 1931, en su mayor parte por los tratamientos supresivos y acción tóxica de las drogas...

No se deje sugestionar por los anuncios de los periódicos y revistas ¡¡No se fíe!!

INVESTIGACIONES SOBRE LA LONGEVIDAD EN EL SIGLO XX

Después de la derrota de los esfuerzos de la eugenética, que se proponían una selección biológica de las capacidades físicas de los individuos, surgió un nuevo movimiento para evitar la decadencia del grande ideal de la evolución humana. Este movimiento es una nueva interpretación de las teorías macrobióticas de Hufeland, el autor de «Macrobiótica o el Arte de vivir muchos años». Por esto el nuevo movimiento ha recibido el nombre de *Neomacrobiótica* y él se propone una evolución integral de la humanidad. La Neomacrobiótica tiene el programa de hacer la vida «grande» en todas sus manifestaciones físicas y psíquicas. La longevidad es, sin duda, el sendero principal para esta evolución.

Para los trabajos de estadística, de la longevidad y para las indagaciones sobre la génesis de este fenómero, el *Comité Internacional de Macrobiótica,* bajo la presidencia de Jorge José Ravasini, cuyo nombre es conocido por sus investigaciones científicas sobre los fenómenos psíquicos y físicos de los seres biológicos, pide a todos los lectores de esta publicación de enviar a la dirección del Comité todas las comunicaciones que pueden servir a la interpretación de las causas psíquicas, fisiológicas y anatómicas del fenómeno macrobiótico.

Dirección: E. Moellmann, Jefe del Servicio de Longevidad Ibérico, Grand Palais du Midi, Montauban (Tarn-y-Garona-Francia).

No debemos decir o hacer lo que nos conviene o lo que queremos, sino que lo que es justo, lo que es de la razón de la conciencia pural—N. Capo.

NOTICIAS

CAMPO DESNUDISTA

De acuerdo con lo deliberado entre los señores simpatizantes al «GRUPO NATURISTA PENTALFA» bajo la dirección del profesor don Nicolás Capo y por iniciativa del doctor don Nicolás Suárez, se procedió con fecha 25 del corriente mes y en la pineda de la playa del término de Gavá, a la recolecta inicial para la formación de la *primera* partida que constituye la apertura de una cuenta colectiva, cuyos fondos han de ser destinados principalmente a la adquisición *en alquiler* o *compra* de un lugar o terreno destinado exclusivamente a campo *NATURO DESNUDISTA*.

Contribuyeron a tal efecto los señores N. Capo, N. Suárez, M. Botines, J. C. Segrelles, señora Segrelles, señor Argiles, señora Argiles, y los señores G. Grau, I. Guerson, J. Roca, Monton, A. Fernández, señora Margarita, una señorita, señora Olivella, señor T. Termos y B. Ruiz, habiéndose recaudado la suma de *pesetas veintisiete*, de cuya cantidad se hace cargo el señor Tesorero interino don Nicolás Suárez, quien fué nombrado por unanimidad verbalmente.

Y para que conste el presente manifiesto, se pasa a válido con la firma y rúbrica de los señores componentes de la Comisión Actora y en calidad de interinidad en Barcelona a 30 de septiembre de 1932.

EL IDO

Para todos los que quieran aprender la hermosa lengua internacional IDO, hay establecido un curso oral, completamente gratuito, en la calle de Sans, 66, el cual funciona todos los lunes y jueves, de 8 a 10 de la noche.

PENSIÓN VEGETARIANA

En casa particular de una madre e hija, vegetarianas de años, darían pensión vegetariana a persona que necesite régimen y cuidado especial, con vivienda en San Gervasio, calle. G. Tell, 26, 2.º.

DESNUDISMO PARA LOS SOCIOS

Todos los domingos, excepto los que efectuamos banquete y fiesta literaria, realizamos nuestras excursiones y campamento de nudismo integral en el Parthenon de Gavá. Salida colectiva a las 7 y 30 de la mañana, en la plaza de España, ida y vuelta sólo 1'90.

FIESTA LITERARIA NATURISTA

A las 5 de la tarde del domingo 4 de diciembre, se efectuará la 2.ª fiesta Naturista Literaria tomando parte selectos artistas vegetarianos y algunos médicos naturistas. Entre los que tomarán parte figura el simpático José Brunet con declamaciones de poesías selectas de Ignasi Iglesias, la señora Ramona Perera, con «El Mirlo» de Guerra Junqueiro y el eminente concertista Julio Pons con sus magníficas interpretaciones de Daquin, Chopin y Beethoven, Genoveva Puig con sus magníficas producciones y, además, los amigos aficionados al arte de los griegos, Cine Cultural y Científico. Sorteo de una cesta de frutas y de libros Naturistas.

SECCIÓN «DANZA RÍTMICA», POR EL PROF STROVKOF

Todos los miércoles de 8 a 9 noche en el local de la calle Alcoy, 2 y 10 se enseñará Rítmica artística a todos los socios. Matrícula 5 pesetas, cuota mensual 2 pesetas.

«LA ALIMENTACIÓN CIENTÍFICA Y NATURAL DEL HOMBRE EN SU ASPECTO MEDICINAL»

Es el tema que tratará el profesor N. Capo en la conferencia pública del día 15 de diciembre a las 9 de la noche, en la Sociedad Naturista, Raurich, 14, pral., Barcelona.

EL CINEMATOGRAFO Y LA RADIO AL SERVICIO DEL NATURISMO

En España es grande la actividad que en estos momentos se desarrolla para crear empresas que produzcan películas en español. Una de ellas, la C. E. A., expone que «no es una sociedad creada para producir únicamente películas de sus fundadores, sino que en ella *tendrán acogida todos los autores y compositores que deseen colaborar*».

Estas palabras me han sugerido estas cuatro letras para atraer la atención de los escritores naturistas hacia el cinematógrafo.

Es de todos conocido el poder del cinema para hacer llegar a la conciencia del pueblo ideas y sentimientos. Los que están en condiciones, deben preocuparse de este asunto y crear películas que exponga el bello ideal Naturista y hagan ver al pueblo sus bondades y útiles grandezas. Creo serían películas interesantes que los directores verían con buenos ojos y que tendrían aceptación.

Los escritores naturistas tienen la palabra.

Otro medio de difusión apreciable es la radio. Debieran repetirse más a menudo conferencias ante el micrófono, como la inolvidable del doctor Navas, «Los almidones, el pan blanco y la tuberculosis», y aun intentar crear una emisora que esparciera por el aire las bellezas y bondades del Naturismo, como lo han hecho los espiritistas de la Argentina, para propagar sus ideales.

La semilla está sembrada, sólo resta que fructifique.

J. Algueró Menéndez.

EL PAN BLANCO Y LOS INTELECTUALES

Respecto de la escasez de fosfatos que contiene el pan blanco de las panaderías, afirman varios médicos distinguidos que los fosfatos son el alimento de los que se dedican a trabajos intelectuales, quienes sufren una doble pérdida de ácido fosfórico; y el sabio Byasson, dice que entre los sabios, los literatos, los periodistas, los artistas, profesiones que exigen una gran suma de trabajo intelectual, la pobreza del pan blanco, en fosfatos, es la causa directa del debilitamiento cerebral.

Los alemanes, ha tiempo que reconocieron que el pan blanco no contenía fosfatos suficientes para la nutrición del cerebro, y fabricaron un pan que salva esa deficiencia, y el cual vemos figurar en las mesas de los restaurantes germánicos.

FEDERICO W. FERNANDEZ.

A TODOS LOS SUSCRIPTORES DE AMÉRICA

Terminándose en el mes de diciembre vuestra suscripción a nuestro Magazine, suplicamos tengan a bien remitirnos la nueva anualidad de 1933, que su valor es como siempre, 12 pesetas, o bien un dóllar americano, enviado por giro postal, por el Banco Hispano Americano, donde ya tenemos la firma registrada, o bien enviar el dinero en valor papel en carta certificada.

Tarifa de anuncios en PENTALFA

Contrato por un año

Página entera: 50 pesetas cada inserción; media página: 30 pesetas íd.; un cuarto de página: 20 pesetas íd.; un octavo de página: 10 pesetas íd.

Contrato por seis meses.

Página entera: 80 pesetas cada inserción; media página, 45 pesetas íd.; un cuarto de página: 25 pesetas íd.; un octavo de página: 18 pesetas íd.

Por inserciones sueltas

Página entera: 100 pesetas cada inserción; media página: 60 pesetas; un cuarto de página: 40 pesetas; un octavo de página 25 pesetas.

(Los pagos deben hacerse por anticipado)

JOVEN NATURISTA

tenedor de libros de 24 años se ofrece medio día u horas, mecanografía, correspondencia, catalán, varios años práctica de trabajos de oficinas, buenos informes, sueldo módico. Dirigirse a esta Dirección, Pelayo, 60, 3.º

Prácticas de Nudismo. Las desea realizar familia joven, honrada, juntamente con otra familia que posean un campo adecuado cerca de Reus o Tarragona. Escribir a la Administración de Pentalfa letras M. R. C.

Naturista fructariano, integral, 38 años, español, desea relación con fin unión, con naturista culta y afín, edad y origen no importa. Dirigirse a la administración de esta revista, *N. O. N.*

Lo que mueve y arrastra al Mundo no son las locomotoras, son las ideas.

La luz halla siempre un brazo que la sostenga.

V. HUGO.

Acaba de aparecer la sensacional obra

Guía del Problema Sexual

por el Dr. Adr. VANDER

NUEVAS ORIENTACIONES PARA RESOLVER
LOS PROBLEMAS DERIVADOS DEL SEXO

220 ilustraciones originales, 18 láminas en colores. Precio, lujosamente encuadernado: Ptas. 25
Primera edición española, traducida del alemán

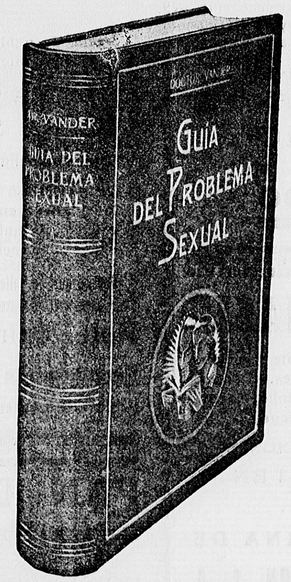
El mecanismo de los órganos visible por medio de grabados y esquemas demostrativos.

Originalísimo sistema desconocido hasta la fecha

Cualquier lector puede comprender lo expuesto, sin el menor esfuerzo, a veces sin leer el texto

EXTRACTO DEL ÍNDICE

El problema Sexual.—Los órganos genitales del hombre. Su estructura y función.—El aparato genital de la mujer. Su estructura y función. Fenómenos que se presentan en los órganos genitales de la mujer durante la cópula. Fisiología del acto sexual de la mujer. Orgasmo.—El coito perfecto influye favorablemente en el organismo y en la psiquis de la mujer. La unión sexual será completa si va precedida de un preludio o preparación adecuada. La cópula con orgasmo y la fase final afectiva. La unión del elemento masculino con el femenino. Los misterios de la fecundación.—La primera unión sexual (Desfloración), Consejos para el marido referentes a la desfloración. Iniciación y evolución sexual de la mujer en el matrimonio.—La frialdad sexual en la mujer. Falta de voluptuosidad. Dificultad o imposibilidad de llegar al orgasmo. Indicaciones para curarla. —¿En qué período se manifiesta en la mujer con mayor intensidad el deseo de la unión sexual?—El histerismo, factor que con frecuencia destruye la paz del hogar. Descripción de esta enfermedad en su relación con la vida sexual. Indicaciones para su tratamiento y curación.—Vaginismo. Contracciones anormales de la vagina. Peligro de efectuar la cópula en este caso. «Penis captivus».—En determinados casos, el embarazo es peligroso para la vida de la madre y del hijo. Medios que se pueden usar en dichos casos para evitar la fecundación. Descripción y crítica de los medios científicos para evitar el embarazo. La inepitud para la fecundación o concepción. La esterilidad. —Niño o niña a voluntad. ¿Es posible determinar el sexo antes de la fecundación? — Consideraciones y crítica sobre los impulsos sexuales y la abstinencia. Consejos para lograr fácilmente la abstinencia temporal o limitada, sin perjuicios para la salud ni trastornos psíquicos. Inclinación a la perversidad, determinada por una higiene sexual defectuosa.—Como disminuir el impulso sexual. Modo de curar la superexcitación sexual.—Debilidad sexual en el hombre. Varias clases de impotencia: 1.ª Impotencia motivada por defectos orgánicos. 2.ª Impotencia por debilidad o defectuosa función del aparato genital. 3.ª Impotencia de origen psíquico. Tratamiento y su curación. — Tratamiento de la debilidad sexual y de la impotencia en sus diferentes grados. Medios naturales y artificiales para aumentar temporalmente la capacidad sexual. Cómo conseguir la curación radical de la impotencia sexual y conservar la virilidad hasta una edad avanzada. — La masturbación masculina. Manera de evitarla y curarla. Consejos para los padres y preceptores. El onanismo y manipulaciones sexuales en la mujer. Su tratamiento. — Pérdidas seminales nocturnas (poluciones). Espermatorrea. El coito interrumpido. Higiene corporal y limpieza de los órganos genitales. Desarrollo sexual normal. Estados intersexuales y hermafroditismo. Enfermedades venéreas. La terapéutica específica para la curación de las enfermedades venéreas. Consejos para evitar el contagio de las enfermedades venéreas. Enfermedades y lesiones no venéreas de los órganos sexuales masculinos. Descripción de las principales. Lesiones y enfermedades no venéreas en los órganos sexuales femeninos Trastornos menstruales. Flujos, etc.



Todos los pedidos tienen que hacerse a la CALLE DE PELAYO, 60,3.º - BARCELONA; o bien a la CALLE ALCOY, 2 y 10 - BONANOVA

OBRAS DEL MISMO AUTOR, Dr. VANDER

MEDICINA NATURAL
700 págs. y más de 600 ilustraciones . Ptas. 25

TRATADO PRÁCTICO DE BAÑOS DE SOL
Ilustrado con numerosos grabados y láminas. . Ptas. 4

EL ESTREÑIMIENTO Y SU CURACIÓN
100 ilustraciones y láminas en color . . . . Ptas. 4

LA OBESIDAD Y SU CURACIÓN
55 grabados . . . . .Ptas. 3'50

COCINA VEGETARIANA RACIONAL
300 recetas para la preparación de comidas. Ptas. 2'50

ENERGÍA Y SALUD POR LA GIMNASIA RACIONAL
31 ilustraciones . . . Ptas. 2

CÓMO PROLONGAR LA JUVENTUD Y CURAR LA ARTERIOESCLEROSIS
Numerosos grabados
En preparación

¿QUEREIS LA SALUD VERDADERA?

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

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

EL MEJOR
"Café Malta"
MARCA
"LA SEGADORA"

PIDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Ribas, Rambla Flores, 23, Hospital, 2, Paseo Borne, 8. — Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 269 y Salmerón, 75. — Escayola Hermanos, Travesera, 165. — J. Buscató, Aragón, 309.

Fabricante: M. CASANOVAS, Montmany, 30. - Teléfono 76785. - BARCELONA

COPOS DE TRIGO
Y
PAN DEXTRINIZADO

ESTREÑIMIENTO es causa de gran número de enfermedades. Corrigiendo aquél se evitan éstas. ESPECIALIDAD

Pan Integral MASIP

Única casa que se dedica exclusivamente a la elaboración de pan de régimen de todas clases. — Especialidad en harinas de Avena, Integral y Gofio, elaboradas al día. — **Precios económicos.**

DESCONFIAD DE LAS IMITACIONES
LA CASA DEL GLUTEN

GLUTINERÍA MODERNA DE
ESTABLECIMIENTOS RADISSON, S. A.
con patentes y procedimientos F. MASIP
Laboratorio y Central de Venta: HOSPITAL, 129
Teléfono 11621
Sucursal: CONDAL, 10 - Teléfono 11617
BARCELONA

ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales
"LAVINTERN"
son el complemento de la Trofología

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

Depósito:
J. JULIÁ
Buenavista, 9
BARCELONA
(Gracia)

Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro
EL SEGURO DE LA SALUD
con infinidad de grabados.
Texto ameno y científico. Infinidad de consejos y un extenso formulario de cocina racional.

Procure que no falte en su casa este interesante libro

VALE-REGALO
Medicamentos vegetales «LAVINTERN»
Mercedes, 9 Laboratorio - Barcelona
Muy Sres. míos: Sírvanse remitirme GRATIS la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA SALUD
Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.
Panadería de la Bonanova
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Muntaner, 36 (Colmado) - **BARCELONA** - **Plaza Bonanova, 5**

PAN DEXTRINIZADO
BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT
DE MELITÓN BOTINES
Especialidad en Pan Dextrinizado con harina Integral superior, a 1'25 el kilo

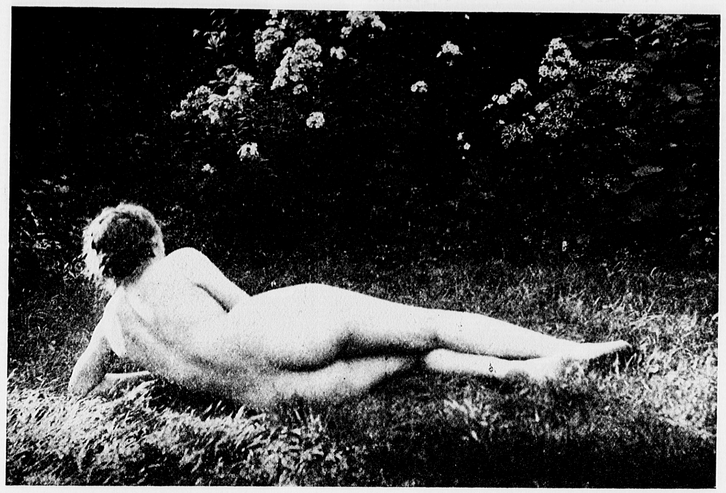
Villarroel, 44
(entre Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 30046
BARCELONA

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

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN
Pan integral. Harina de trigo dextrinizada. Café Malta «Falp». Sal de régimen. Harina de Malta «Falp» para corregir las indigestiones. Miel de Romero. Tamarindo. Se sirve a domicilio
CENTRO DIETÉTICO "FALP"
Calle Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA Teléfono 75553

DESNUDISMO Y SALUD

(Del libro "Desnudismo y Salud", del Dr. Strasborg).



Descansando en plena Natura.

Las mejores horas para el el espíritu selecto y elevado son esas horas de quietud y de silencio, de las que el alma humana se vale para verse a sí mísma y reconocerse hermana.

AMOR MARTÍNEZ GONZALEZ, DE MANRESA



Un año de edad...
Rizos, salud y sonrisa



CUERPO PERFECTO

José Deza, de Barcelona, practicando todas las mañanas el culto al desnudo y a la gimnasia en la azotea de su casa, situada en la gran urbe catalana.

¿QUEREIS LA SALUD VERDADERA?

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

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

EL MEJOR
"Café Malta"
MARCA
"LA SEGADORA"

PIDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Ribas, Rambla Flores, 25, Hospital, 2, Paseo Borne, 8. — Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 269 y Salmerón, 75. — Escayola Hermanos, Travesera, 165. — J. Buscató, Aragón, 509.

Fabricante: M. CASANOVAS, Montmany, 30. - Teléfono 76785. - BARCELONA

COPOS DE TRIGO
Y
PAN DEXTRINIZADO

ESTREÑIMIENTO es causa de gran número de enfermedades. Corrigiendo aquél se evitan éstas. ESPECIALIDAD

Pan Integral MASIP

Única casa que se dedica exclusivamente a la elaboración de pan de régimen de todas clases. — Especialidad en harinas de Avena, Integral y Gofio, elaboradas al día. — **Precios económicos.**

DESCONFIAD DE LAS IMITACIONES
LA CASA DEL GLUTEN

GLUTINERÍA MODERNA DE
ESTABLECIMIENTOS RADISSON, S. A.
con patentes y procedimientos F. MASIP
Laboratorio y Central de Venta: HOSPITAL, 129
Teléfono 11621
Sucursal: CONDAL, 10 - Teléfono 11617
BARCELONA

¡ENFERMOS CRÓNICOS!
Recordad que los Medicamentos Vegetales
"LAVINTERN"
son el complemento de la Trofología

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

Depósito:
J. JULIÁ
Buenavista, 9
BARCELONA
(Gracia)

Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro
EL SEGURO DE LA SALUD
con infinidad de grabados.

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

VALE-REGALO
Medicamentos vegetales «LAVINTERN»
Bacanavista, 9 - Laboratorio - Barcelona
Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme GRATIS la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA SALUD
Dirección calle ... número ... sección ... calle.
Población ... Provincia ...
Nombre ... Apellidos ...

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.
Panadería de la Bonanova
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Muntaner, 36 (Colmado) - **BARCELONA - Plaza Bonanova, 5**

PAN DEXTRINIZADO
BLANCO E INTEGRAL
HORNO DE MONTSERRAT
DE MELITÓN BOTINES
Especialidad en Pan Dextrinizado con harina Integral superior, a 1'25 el kilo

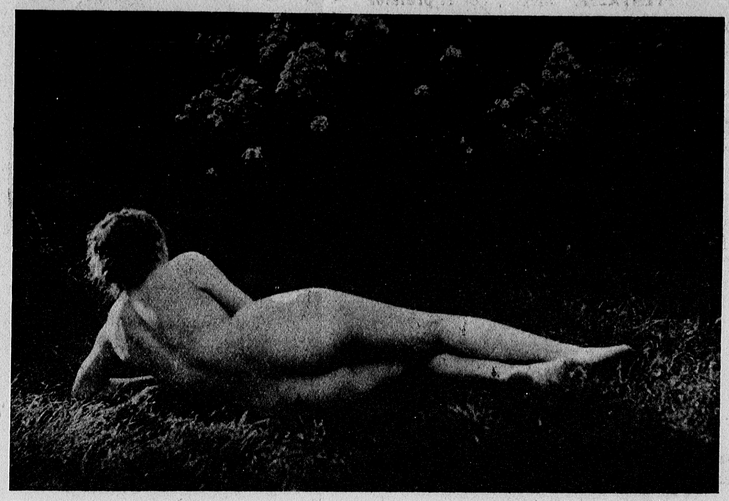
Villarroel, 44
(entre Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 50046
BARCELONA

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

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN
Pan integral. Harina de trigo dextrinizada. Café Malta «Falp». Sal de régimen. Harina de Malta «Falp» para corregir las indigestiones. Miel de Romero. Tamarindo. Se sirve a domicilio
CENTRO DIETÉTICO "FALP"
Calle Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA Teléfono 75555

DESNUDISMO Y SALUD

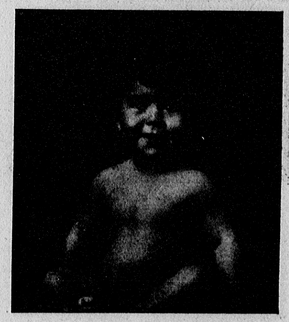
(Del libro "Desnudismo y Salud", del Dr. Strasborg).



Descansando en plena Natura.

Las mejores horas para el el espíritu selecto y elevado son esas horas de quietud y de silencio, de las que el alma humana se vale para verse a sí misma y reconocerse hermana.

AMOR MARTÍNEZ GONZALEZ, DE MANRESA



Un año de edad... Rizos, salud y sonrisa



CUERPO PERFECTO

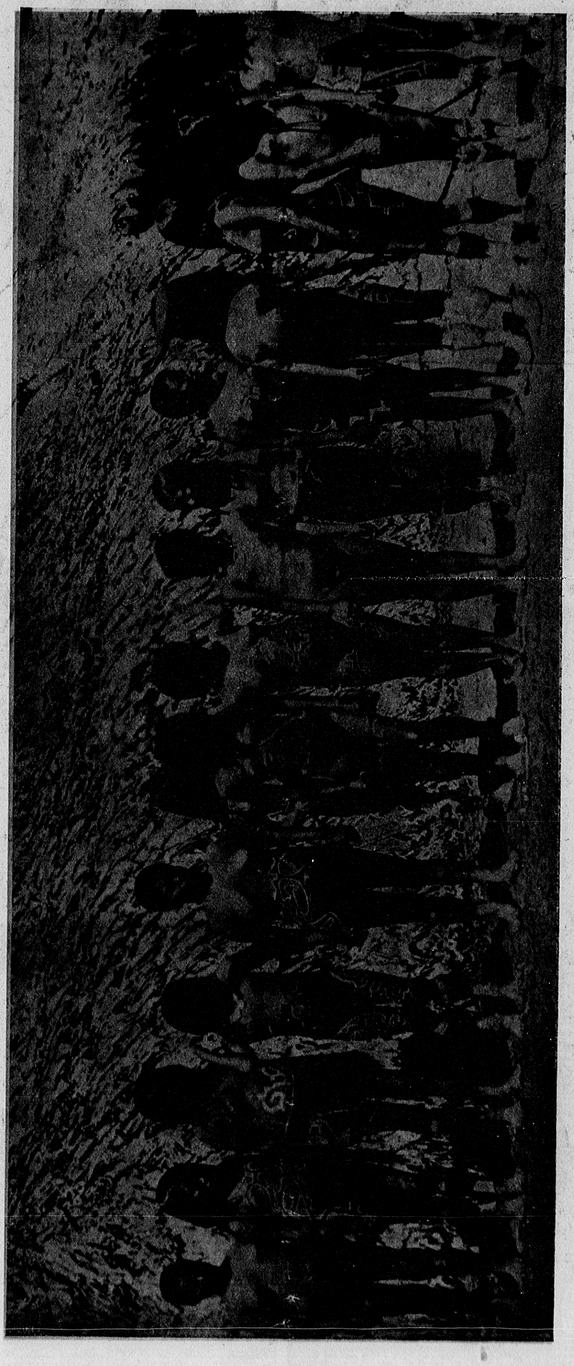
José Deza, de Barcelona, practicando todas las mañanas el culto al desnudo y a la gimnasia en la azotea de su casa, situada en la gran urbe catalana.

15 NOVIEMBRE 1932
Precio: 0'50

PENTALFA

Número
: 157 :

El desnudismo en el Mundo



Bellezas rebeldes

15 muchachas indias Witotas con su original desnudo de tatuaje, en los márgenes del Brasil

LOS QUE NACEN Y VIVEN



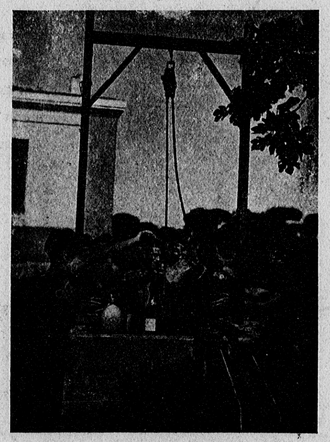
Apolo Pen Capo, a los tres meses, en el jardín de su casa.

EL CULTO AL DESNUDO EN CHILE



Teresa Huguet y su secretaria practicando el semi-desnudismo en San José de Maipó, Chile. Ambas son entusiastas propagandistas de PENTALFA y muy cultas profesoras de mentalismo

COGIENDO AGUA



Juventud nudista en Gavá



GRUPO DE SEMI DESNUDISTAS

En el mes de Julio cuando el sol comienza a entusiasmar a los norteños, un grupo de entusiastas naturistas llevan la portavoz de la regeneración en PENTALFA.

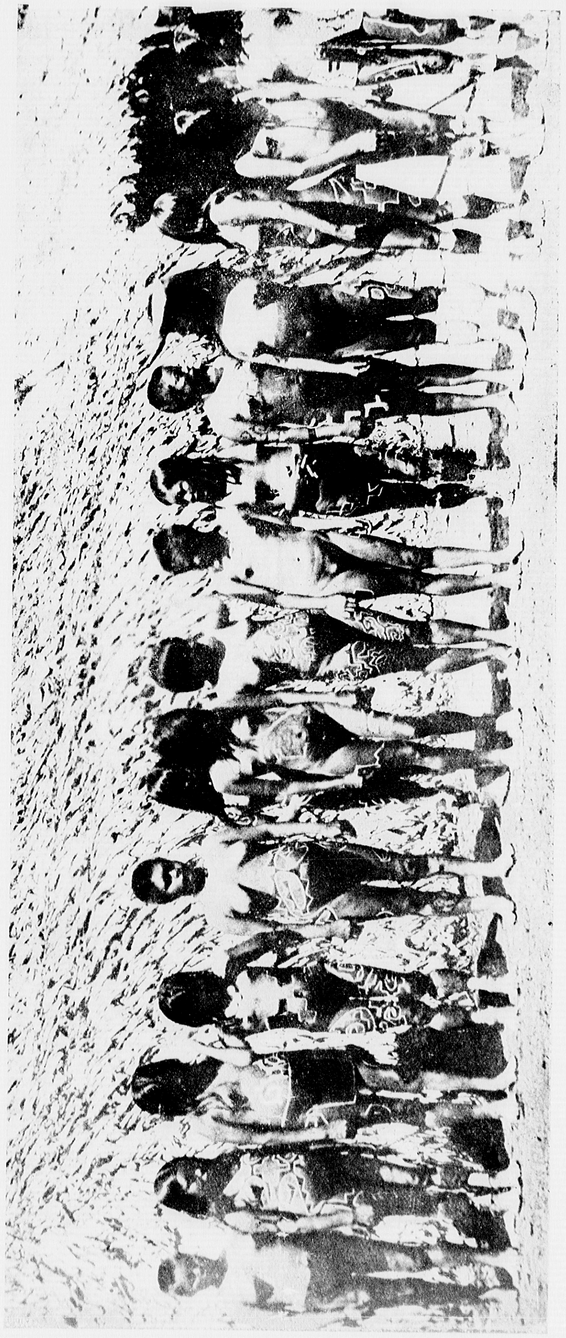
Los días domingos 13, 20 y 27 de noviembre, iremos a Gavá, en excursión Naturo-Desnudista, habiendo conferencia en el Parthenon. Salida a las 7'30, plaza de España. Cada uno debe llevar su máquina fotográfica para sacar instantáneas. Los simpatizantes que deseen acudir deben pedir antes en Pelayo, 60, 3.°, autorización para adherirse.

15 NOVIEMBRE 1932
Precio: 0'50

PENTALFA

Número : 157 :

El desnudismo en el Mundo



Bellezas rebeldes

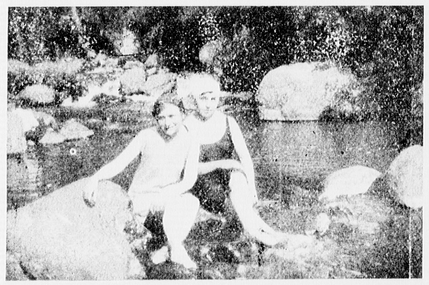
15 muchachas indias Witotas con su original desnudo de tatuaje, en los márgenes del Brasil

LOS QUE NACEN Y VIVEN



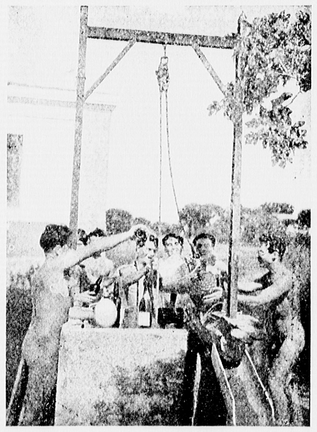
Apolo Pen Capo, a los tres meses, en el jardín de su casa.

EL CULTO AL DESNUDO EN CHILE



Teresa Huguet y su secretaria practicando el semi-desnudismo en San José de Maipó, Chile. Ambas son entusiastas propagandistas de PENTALFA y muy cultas profesoras de mentalismo

COGIENDO AGUA



Juventud nudista en Gavá



GRUPO DE SEMI DESNUDISTAS

En el mes de Julio cuando el sol comienza a entusiasmar a los norteños, un grupo de entusiastas naturistas llevan la portavoz de la regeneración en PENTALFA.

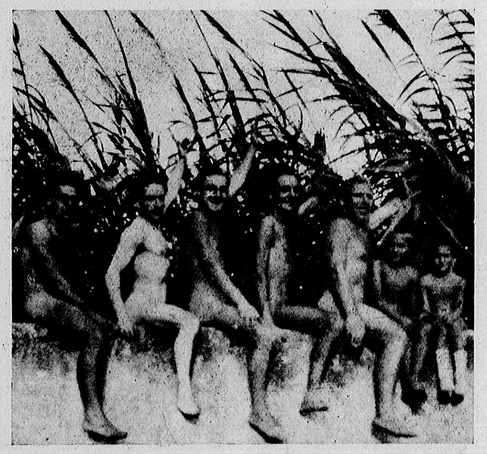
Los días domingos 13, 20 y 27 de noviembre, iremos a Gavá, en excursión Nature Desnudista, habiendo conferencia en el Parthenon. Salida a las 7'30, plaza de España. Cada uno debe llevar su máquina fotográfica para sacar instantáneas. Los simpatizantes que deseen acudir deben pedir antes en Pelayo, 60, 3.º, autorización para adherirse.



EL DIOS PAN Y LA NINFA DEL VELO EN EL BOSQUE JARDIN

Aurora y Giocondina Capo, en la parodia de un idilio pastoral de una fiesta Naturista en la Escuela «Pentalfa» de Barcelona

Suscríbase hoy mismo a «Pentalfa» y pida la colección del año 1932, que nuestra revista es siempre de actualidad!



EL DESNUDISMO ENTRE CAÑAS

Con el culto al desnudo obtendremos la regeneración de la célula y como consecuencia viene el optimismo de la vida.

ESPERANDO LA PUESTA DE SOL, EN UNA TARDE DE OTOÑO ENTRE LOS PINOS DE NUESTRO CAMPAMENTO



No tememos a las críticas de la gente inculta, el desnudismo es una renovación de las costumbres.

Administración: Alcoy, 2 y 10
Redacción: Pelayo, 60, 3.°
Teléfono 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

Director: Prof. N. CAPO
Barcelona, 15 Noviembre de 1932

LA VERDAD DE LA FELICIDAD DEL HOMBRE

La vida. La vida de los minerales, de las plantas de los animales, de los hombres, de los superhombres... se agita y se desenvuelve siempre en un camino «hacia arriba», en un sendero o línea recta pero siempre ascendente en busca de la felicidad. La Felicidad es la plena paz, es el lapso de tiempo que transcurre entre la vida y la muerte, es el goce intenso de la satisfacción plena, es el disfrute íntimo de la paz del alma, la luz perenne de la paz de la conciencia. Esa es la felicidad, felicidad suprema.

El hombre desde su aparición en la tierra ha buscado y busca aún esa felicidad suprema. ¡Y hace bien! Porque ¿para qué se vive, para qué se estudia, para qué se trabaja, para qué se lucha, para qué se viaja y se crean cosas nuevas? Es, todo eso «divina comedia», para conseguir la felicidad. Pero he aquí que la felicidad está muy distante del hombre, entre ambos existe un abismo, siendo que lo más difícil de nuestra existencia no es resolver el problema del movimiento continuo ni el problema de la eterna juventud, la fuente de juvencia ni el problema de la muerte, del más allá o el de la vida eterna, sino el de la felicidad en la vida actual. De ahí que todos los apóstoles propagandistas o representantes de las diferentes religiones, escuelas o doctrinas hablen de dar la panacea de la felicidad al hombre. Por medio de la revolución, los anarquistas revolucionarios prometen dar la felicidad al pueblo, los deístas y sacerdotes de la iglesia ofrecen también la felicidad a los hombres por medio de la fe en Dios y la caridad. Los comunistas ofrecen la felicidad a las masas por medio de la abolición de la propiedad privada, los colectivistas libertarios ofrecen también la felicidad a la familia humana anulando el dinero, el vil metal. Los evangelistas y protestantes ofrecen la felicidad entregándose a las doctrinas de Cristo, los budistas a Buda, los mahometanos a Alá y los chinos a Confucio. Los iconoclastas dicen que el hombre será feliz cuando no existan fronteras, los «yoguis» hacen consistir la felicidad en el dominio del «yo superior sobre el «yo» inferior, los teosofistas en «ver» al maestro, los aptos de krisnhamurti en comprender la vida, los nudistas, en vivir desnudos, los vegetarianos, en el comer frutas, los rosacruces en realizar el significado de la rosa y la cruz, los cosmologistas en vivir el simbolismo de la serpiente que se muerde la cola, los positivistas en la realización de las doctrinas de Augusto Compte y los georgistas las del impuesto único de la tierra, los esperantistas creen, como los idistas y los interlinguistas, que se realizará la felicidad en la tierra cuando todos hablen el mismo idioma universal porque piensan que los hombres se odian porque no se entienden con sus diferentes lenguas. ¡Y no es esto!

Las etiquetas, los nombres, las vestiduras, las banderas, las etimologías o la elocuencia no han dado nunca la felicidad al hombre. Nada tiene que ver las doctrinas, sean derivadas de la Biblia o de la ciencia, para dar felicidad al sér humano.

Ni los Mazdaznan con su cocina y la respiración aconsejada por su maestro, ni Mussolini con su fascio ni la «Esquerra» con su Estatuto podrán dar de improviso la felicidad a un pueblo ni a la humanidad. ¡No! La verdadera felicidad, la felicidad superior, la de la conciencia, la de la Espiritualidad Suprema, la que está en la moral de nuestro ego interno no nos la puede dar nadie. Esa felicidad grande, esa felicidad invencible no está en ningún país ni en ninguna era política, ni en ninguna cultura, esa felicidad está, no fuera de nosotros, sino muy cerca de nosotros y tan cerca que no la vemos. LA FELICIDAD ESTÁ DENTRO DE NOSOTROS MISMO! EN NUESTRO CORAZÓN. Y que le conste al lector que esto no es pesimismo, ni escepticismo, sino que es ver, así, la verdad, la verdadera verdad de la felicidad del hombre!

El hombre tiene dentro de sí mismo la felicidad cuando por sí mismo comprueba y experimenta todas las cosas de la vida y sabe hacer engarzar en el fuero de la conciencia individual, a un estado único e indivisible, la enseñanza categórica de nuestras luchas y vía crucis de la vida.

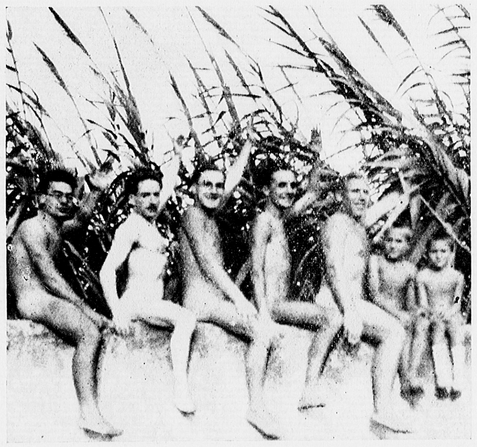
Cuando el hombre vea claro dentro de sí mismo el sátiro y el tirano que esconde. Cuando vea el orgullo y los vicios, el egoismo y la gula en todo sentido, física y moralmente hablando, que está aún en el fuero interno de las murallas de nuestra personalidad y al mismo tiempo tenga el suficiente poder de voluntad, la fuerza moral de vencerlos, es entonces cuando se acercará a la naturaleza y se hará uno con nuestra Madre Eterna, no ya en el sentido físico solamente, sino en el sentido ego-espiritual. De manera que no es en las doctrinas ni en las sectas donde puede el hombre hallar la verdadera felicidad sino en la Madre Natura, acercándose a ella y volviendo a su supremo regazo no a empujones o por cálculos de conveniencias sino por ley evolutiva de atracción magnético-espiritual y conciente, reinando en cada uno la sabiduría positiva y armónica, esa que reúne la euforia completa, integral del cuerpo sano en la mente sana. Conseguida, esta iniciación, por la fragua de constante calor que nos da la lucha diaria sostenida pecho a pecho con las miras de hacer bien al mundo, sin recompensas ni premios y por el bien mismo, vislumbraremos la verdad de la felicidad del hombre. ¡¡¡Esta es mi felicidad!!!

NICOLAS CAPO.



EL DIOS PAN Y LA NINFA DEL VELO EN EL BOSQUE JARDIN

Aurora y Giocondina Capo, en la parodia de un idilio pastoral de una fiesta Naturista en la Escuela «Pentalfa» de Barcelona



EL DESNUDISMO ENTRE CAÑAS

Con el culto al desnudo obtendremos la regeneración de la célula y como consecuencia viene el optimismo de la vida.

Suscríbase hoy mismo a «Pentalfa» y pida la colección del año 1932, que nuestra revista es siempre de actualidad!

ESPERANDO LA PUESTA DE SOL, EN UNA TARDE DE OTOÑO ENTRE LOS PINOS DE NUESTRO CAMPAMENTO



No tememos a las críticas de la gente inculta, el desnudismo es una renovación de las costumbres.

Administración: Alcoy, 2 y 10
Redacción: Pelayo, 60, 3.°
Teléfono 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

Director: Prof. N. CAPO
Barcelona, 15 Noviembre de 1932

LA VERDAD DE LA FELICIDAD DEL HOMBRE

La vida. La vida de los minerales, de las plantas de los animales, de los hombres, de los superhombres... se agita y se desenvuelve siempre en un camino «hacia arriba», en un sendero o línea recta pero siempre ascendente en busca de la felicidad. La Felicidad es la plena paz, es el lapso de tiempo que transcurre entre la vida y la muerte, es el goce intenso de la satisfacción plena, es el disfrute íntimo de la paz del alma, la luz perenne de la paz de la conciencia. Esa es la felicidad, felicidad suprema.

El hombre desde su aparición en la tierra ha buscado y busca aún esa felicidad suprema. ¡Y hace bien! Porque ¿para qué se vive, para qué se estudia, para qué se trabaja, para qué se lucha, para qué se viaja y se crean cosas nuevas? Es, todo eso «divina comedia», para conseguir la felicidad. Pero he aquí que la felicidad está muy distante del hombre, entre ambos existe un abismo, siendo que lo más difícil de nuestra existencia no es resolver el problema del movimiento continuo ni el problema de la eterna juventud, la fuente de juvencia ni el problema de la muerte, del más allá o el de la vida eterna, sino el de la felicidad en la vida actual. De ahí que todos los apóstoles propagandistas o representantes de las diferentes religiones, escuelas o doctrinas hablen de dar la panacea de la felicidad al hombre. Por medio de la revolución, los anarquistas revolucionarios prometen dar la felicidad al pueblo, los deistas y sacerdotes de la iglesia ofrecen también la felicidad a los hombres por medio de la fe en Dios y la caridad. Los comunistas ofrecen la felicidad a las masas por medio de la abolición de la propiedad privada, los colectivistas libertarios ofrecen también la felicidad a la familia humana anulando el dinero, el vil metal. Los evangelistas y protestantes ofrecen la felicidad entregándose a las doctrinas de Cristo, los budistas a Buda, los mahometanos a Alá y los chinos a Confucio. Los iconoclastas dicen que el hombre será feliz cuando no existan fronteras, los «yoguis» hacen consistir la felicidad en el dominio del «yo superior sobre el «yo» inferior, los teosofistas en «ver» al maestro, los aptos de krisnhamurti en comprender la vida, los nudistas, en vivir desnudos, los vegetarianos, en el comer frutas, los rosacruces en realizar el significado de la rosa y la cruz, los cosmologistas en vivir el simbolismo de la serpiente que se muerde la cola, los positivistas en la realización de las doctrinas de Augusto Compte y los georgistas las del impuesto único de la tierra, los esperantistas creen, como los idistas y los interlinguistas, que se realizará la felicidad en la tierra cuando todos hablen el mismo idioma universal porque piensan que los hombres se odian porque no se entienden con sus diferentes lenguas. ¡Y no es esto!

Las etiquetas, los nombres, las vestiduras, las banderas, las etimologías o la elocuencia no han dado nunca la felicidad al hombre. Nada tiene que ver las doctrinas, sean derivadas de la Biblia o de la ciencia, para dar felicidad al sér humano.

Ni los Mazdaznan con su cocina y la respiración aconsejada por su maestro, ni Mussolini con su fascio ni la «Esquerra» con su Estatuto podrán dar de improviso la felicidad a un pueblo ni a la humanidad. ¡No! La verdadera felicidad, la felicidad superior, la de la conciencia, la de la Espiritualidad Suprema, la que está en la moral de nuestro ego interno no nos la puede dar nadie. Esa felicidad grande, esa felicidad invencible no está en ningún país ni en ninguna era política, ni en ninguna cultura, esa felicidad está, no fuera de nosotros, sino muy cerca de nosotros y tan cerca que no la vemos. LA FELICIDAD ESTÁ DENTRO DE NOSOTROS MISMO! EN NUESTRO CORAZÓN. Y que le conste al lector que esto no es pesimismo, ni escepticismo, sino que es ver, así, la verdad, la verdadera verdad de la felicidad del hombre!

El hombre tiene dentro de sí mismo la felicidad cuando por sí mismo comprueba y experimenta todas las cosas de la vida y sabe hacer engarzar en el fuero de la conciencia individual, a un estado único e indivisible, la enseñanza categórica de nuestras luchas y vía crucis de la vida.

Cuando el hombre vea claro dentro de sí mismo el sátiro y el tirano que esconde. Cuando vea el orgullo y los vicios, el egoismo y la gula en todo sentido, física y moralmente hablando, que está aún en el fuero interno de las murallas de nuestra personalidad y al mismo tiempo tenga el suficiente poder de voluntad, la fuerza moral de vencerlos, es entonces cuando se acercará a la naturaleza y se hará uno con nuestra Madre Eterna, no ya en el sentido físico solamente, sino en el sentido ego-espiritual. De manera que no es en las doctrinas ni en las sectas donde puede el hombre hallar la verdadera felicidad sino en la Madre Natura, acercándose a ella y volviendo a su supremo regazo no a empujones o por cálculos de conveniencias sino por ley evolutiva de atracción magnético-espiritual y conciente, reinando en cada uno la sabiduría positiva y armónica, esa que reúne la euforia completa, integral del cuerpo sano en la mente sana. Conseguida, esta iniciación, por la fragua de constante calor que nos da la lucha diaria sostenida pecho a pecho con las miras de hacer bien al mundo, sin recompensas ni premios y por el bien mismo, vislumbraremos la verdad de la felicidad del hombre. ¡¡¡Esta es mi felicidad!!!

NICOLAS CAPO.

MENSAJE DE CONFRATERNIDAD ESPIRITUAL

A LOS ALUMNOS Y AL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN «PENTALFA»

Aprovechando la oportunidad del viaje hacia ésa, del sincero amigo y dilecto camarada Miguel Capo, enviámosles por su intermedio, como un mensajero de honor, este mensaje de la Asociación Naturista del Uruguay «Regeneración», que aporta un saludo vibrante de confraternidad espiritual a todos los miembros y simpatizantes concurrentes a la institución «Pentalfa», como a su digno Director.

Escuela sin dogma, que constituye toda su argumentación científica en volver al hombre a la Naturaleza, sin exclusión de clases, creencias filosóficas, ni razas, sexos ni políticas.

Nadie puede prever la trascendencia del significado de esta enseñanza, tanto en lo evolutivo como en lo constructivo. Sabemos de vuestras firmezas y la fe puesta a los principios naturistas, y obtendréis de nuestra parte el desinteresado concurso en afirmar las corrientes de recíproca labor, unidos a los mismos móviles de sentimientos y aspiraciones de ambas entidades, como normas y pautas que deben regir en la vida de relación, como bases inconmovibles y la perdurabilidad del afecto y la concordia. Estamos empeñados en estos magnos propósitos, como un imperioso deber de nuestra vida, en bien de la colectividad y del porvenir de la raza, asimismo de su propio perfeccionamiento, que es el fin primordial de la vida del individuo; confiados en la obra, no puede haber impedimento para mantener siempre palpitantes y vívidos los naturales lazos que vinculan nuestra fraternidad y la mutua simpatía. Estrecharlos más íntimamente, sin cesar, si es posible, y convencidos firmemente que la colaboración asidua y benevolente por la causa común del naturismo por ambas entidades, tendrá un impulso mayor que hasta ahora en la ejecución de los principios nuestros, sin fines subalternos, y seremos todos obreros denodados en esta cruzada regeneradora para el advenimiento de un nuevo mundo. No somos los obreros circunstanciales para el progreso y regeneración humana, ni la vasta obra está circunscrita a un solo hombre; nadie se encuentra en condiciones de realizarla solo, sino que es impersonal y pertenece a todos, cuya eficacia para el bienestar del individuo y de la colectividad es necesario llevarla hasta su culminación, realizando la mayor obra que reclaman los tiempos presentes. En lo pretérito, los intereses creados y la civilización establecieron, que aun persisten, ciencias contrarias a las leyes biológicas, y para sostenerlas valiéronse de los prosélitos; éstos con el silencio mataron en germen la protesta de la voz de la verdad y la cordura que conducía derechamente a lo que le interesaba, ir contra todo proselitismo, aún dentro de nuestra doctrina; actitud que sacrifica en aras de innobles sentimientos toda la bondad que tienen los generosos principios humanos, creando un ambiente de impudicia, de hondo desaliento y desengaño y de profundo y amargo malestar

Improba es la labor que se ha impuesto el digno Director de «Pentalfa», para ampliar la enseñanza trofológica hasta el pináculo de la sabiduría, y plasmarla tanto entre los cultos como los profanos. Honesto y tenaz en la ejecución de sus propósitos, espíritu renovador y progresista, distribuye pródigamente a manos llenas, el inmenso caudal de sus conocimientos, los entrega sin tasa, sin medida y sin apercibirse siquiera de los sagrados dones del saber y del amor. Sus relevantes aptitudes, su ilustración y laboriosidad le conducen a la fuente experimental, y le abre las puertas para hallar las claves de los fenómenos fisiológicos y para la propagación de sus deseos. No deseamos herirle en su amor propio, exaltándole sus cualidades que son sus condiciones privilegiadas, sino que ya es por sí una recia personalidad moral. Unido a vuestros discípulos que contáis en Barcelona, señor Director, se denota en vuestras frentes serenas las resoluciones firmes y el corazón lleno de generosidad, puesto al servicio de nuestro común ideal; que explica vuestra actitud, el sentido del deber y del sacrificio, puesto al lado de esa humanidad que lucha, que se esfuerza y sabe del dolor, para establecer una mera sociedad, cuya estructura política, social y económica esté basada en la bondad y la justicia.

Os podéis regocijaros, señor Director, de tener a vuestro lado a un grupo de mujeres jóvenes toda una promesa, se sienten orgullosas y resueltas a poner en práctica lo más moderno del naturismo, sin retrogradar en lo más mínimo el postulado naturista, dando así una nueva orientación a este mundo que está en sus postrimerías. Mujeres que abrigan en sus corazones nobles sentimientos, y en sus labios surcan sonrisas optimistas que demuestran que sus anhelos no dormitan ni yacen en el fondo de sus almas, sino que sienten el ímpetu generoso que da la ardiente exaltación juvenil entregadas por entero a las renovaciones de las costumbres y de la alimentación. Son enaltecedoras sus actitudes y vienen a llenar todas nuestras aspiraciones en la formación del hogar al ponerlo en la digna dirección y amparo de la capacidad femenina, que representa por su parte la inteligencia puesta al servicio del más alto postulado, como es el nuestro, y la piedad en su aspecto más inmediato. La mujer aporta con su fina, mejor dicho, con su sutil y sagaz intelectualidad y compenetración a todos los problemas de la vida, la contingente fuerza pujante que consolidada sobre bases angulares armonizan con todos los fines fundamentales del naturismo. Comparte con los hombres toda la felicidad alcanzada, y asume la responsabilidad con altivez, de su personalidad consciente, y la defensa de los principios naturistas, escribiendo en la historia del mundo contemporáneo, de una realidad tangible páginas de emoción, de amor y de belleza. Ella sabe apartar con desdén y estrujar con saña todo lo que representa negación que la conduce a graves errores y a aberraciones que la conciencia reprueba, que influyen en la vida de sus hijos; en cambio sus vehementes deseos es ver al fruto de sus amores sano, regenerado, bondadoso y honorable.

Ha acudido presurosa y llena de ternura a vuestro llamada, no solamente por su alto valor intrínseco, también por su condición de mujer, por su elevado significado de su sexo como por la idea que la incorpora, y por el altruísmo, que son sus prendas mejores morales y espirituales. Al alternar trae para vosotros el estímulo de vuestra inquietud, sueño acariciado que venís modelándolo de tiempo en tiempo, para darle la brillantez que las obras grandes requieren, que es su pulido acabado; y es el auxiliar más eficiente la mujer para propagar el naturismo y ayudar a levantar a los que viven al margen de la felicidad, dando ejemplo a su vez a sus hermanas de dolor, que es la mujer la que más amargura y enfermedades sobrelleva.

La mujer lejos de nuestra doctrina se mantiene perpleja ante los falaces conocimientos que tiene, pero la insinuación de nuestras prácticas naturistas, el pensamiento se desarrolla y la razón se encamina desvaneciéndose los misterios que la rodeaban; pero como una voz, muda y convincente, del instinto, le llena todas sus necesidades y le responde a todas sus indagaciones; revelándolas los misterios infinitos que nos ligan como partículas inseparables de todo lo creado, abriendo el camino antes nebuloso, ahora alumbrado por la aguda clarividencia de su cerebro, que la explican la vida que nos identifica en una forma sensible, en una encantadora personificación con la Naturaleza.

Ellas reconocerán que hay alguien más fuertes que nosotros mismos, infinitamente más sabios que todos los hombres que viven y que han existido en las sin número de generaciones que se han sucedido, y esta fuerza es el divino Sol que ha creado el Universo y ha escrito con caracteres indelebles en el bronce sonoro de nuestra conciencia, todas las leyes naturales que deben conducirnos a la conquista de la felicidad suprema!

AVISO IMPORTANTE a todos nuestros suscriptores de España y América: Que la suscripción del año 1932 termina el próximo número, así que tengan a bien renovar su suscripción para el año 1933, cuyo precio es igual al año presente o sea 10 pesetas para España, 12 para América y 15 para Europa. Al final de diciembre aparecerá el número extra de la nueva suscripción y traerá más de 50 láminas y costará 2 pesetas ejemplar.

Sección de Preguntas y Respuestas sobre el Problema Sexual

Muy señores míos: Tengo el gusto de saludarles y al mismo tiempo darles las más sinceras gracias por el ofrecimiento que me han hecho de mandarme un paquete de revistas de «Pentalfa» gratuitamente.

Creo que ahora no tengo necesidad, pues todavía tengo en mi poder ocho o diez de las que recibí últimamente.

Respecto a las respuestas que recibí, francamente les digo que me convencieron, y por lo cual desearía obtener respuesta de las siguientes:

Sabiendo que el acto sexual en los naturo-desnudistas se practica con el fin de propagar la especie, y no existiendo la atracción de los sexos, ¿cómo se cumple este deber? ¿Es por excitación o por auto-sugestión?

Me han hecho esta pregunta, y siendo soltero y no habiendo pensado en ello, no he podido dar una respuesta categórica.

¿Es conveniente la ducha a diario y en todo tiempo?

¿Es verdad que en la piel de las frutas están contenidas la mayor parte de vitaminas?

¿De qué manera se cura un constipado?

(Muchas gracias.)

De ustedes atento y s. s. *Mariano Vicente.*

Respuestas:

Sr. D. Mariano Vicente:

A sus preguntas, contestamos:

Sexualismo morboso y Amor instintivo

1.º La perpetuación de la especie es la causa de la existencia de los órganos sexuales tanto en el hombre como en la mujer, y no el placer sexual. Eso es innegable, irrefutable, categórico, porque la Naturaleza no habría creado fundamentos tan grandes para finalidad tan pequeña y efímera como lo es el placer sexual. Pero ahora hay que enfocar prácticamente la solución del problema filosófico moral del acto sexual.

Sr. D. Nicolás Capo:

Barcelona.

En su libro «El Naturismo en el bolsillo» habla del tamarindo como muy laxante y que se encuentra en las herboristerías. Desearía me contestase en qué herboristería de Barcelona podría encontrar dicho amarindo.

2.º ¿La ducha como régimen diario le parece útil incluso en el invierno, y estando resfriado es preferible suprimirla?

3.º ¿La gimnasia para la mujer embarazada es útil o hay que suprimirla? ¿Qué baños puede tomar? ¿El zumo de limón no la perjudica?

4.º ¿Con la ventana abierta, aunque venga directamente el aire en la cama en invierno, no perjudica?

5.º Para exprimir el zumo de las granadas y demás granos, con qué aparato se ha de practicar?

Respuestas:

Sr. D. Emilio Feliu:

Recibo su carta y contesto a sus preguntas:

1.º El tamarindo puede hallarlo en el anuncio en «Pentalfa» de la casa «Falp», de la Calle Valencia, 270, o en alguna droguería en Barcelona. De la forma que se toma ya lo explica el mismo libro que me cita.

2.º La ducha en invierno no conviene a las personas nerviosas. Después que se ha tomado un baño de vapor caliente o baño de agua caliente o de sol fuerte, entonces si va bien la ducha fresca, pero rápida. Para el resfriado lo mejor es tomar zumo de limón en ayunas (de cuatro a seis limones, el zumo sólo).

3.º A la mujer embarazada no le perjudica el limón ni la gimnasia, pero, en todo, debe orientarse bien como se debe practicar, gradualmente e individualizando el método.

4.º La ventana abierta por la noche y en invierno no perjudica si se está bien abrigado, y si se tiene la sangre limpia. El frío acatarra a los morboseados de sangre sucia; además, al acostumbrarse paulatinamente, nuestro cuerpo no lo siente.

De todas maneras es prudente evitar las corrientes de aire, así como también las ráfagas de aire muy violentas y frías.

5.º Para exprimir las granadas y sacar el zumo se ha de hacer con un prensa-frutas con torniquete, y el zumo, al limón, como se le extrae mejor es con un exprimidor de cristal que se vende en cualquier bazar de las ciudades.

Primeramente, debemos distinguir la excitación morbosa sexual por el *autoerótismo* que generan las bebidas, las comidas y los narcóticos sexuales, como son: los mariscos, todas las carnes de mar y de tierra, las salsas fritas y concentradas además de supercondimentadas y saladas, los huevos y quesos duros, la pastelería y los dulces industriales, las bebidas y el tabaco, el té, café etcétera. Hay que diferenciar esa excitación con la atracción instintiva espiritual de dos seres de diferente sexo que han visto, el uno en el otro, el complemento de sí mismo. Para formar a pareja amorosa se cumple el acto sexual sin morbosidad ni lujuria, pero sí, con deleite y frenesí natural. La atracción de los sexos debe ser más consciente, más natural sin quitarle romanticismo ni poesía al acto supremo del Amor en su aspecto inferior, porque el aspecto superior es el verdadero Amor Espiritual e intelectual, sin intervención de ninguna pasión carnal. Naturalmente que en la actualidad la humanidad está muy degenerada en ese sentido y es muy difícil comprender y descifrar nuestro Criterio Naturista de Amor Sexual instintivo natural racionalizado, en cuyo punto los seres irracionales están dentro de la ley natural más que nosotros los «inteligentes» humanos. Luego no es por auto-sugestión ni por excitación, sino por esa ley Biológica instintiva y que se ajusta al grado de sensibilidad individual por su estado de salud o de enfermedad.

La ducha por la mañana

2.º Estando el individuo más o menos sano sí, y si tiene por costumbre todas las mañanas hacer un poco de gimnasia diaria antes de darse la ducha, sino, si es una persona algo o muy nerviosa no le convienen las duchas frías en invierno, a menos que acabe de darse un baño de vapor o de sol o de agua bien caliente.

CONTENIENDO MAS VITAMINAS EN LA PIEL, DEBEN PELARSE LAS FRUTAS?

3.º En la piel de las frutas, es verdad que hay bastante cantidad de vitaminas, pero éstas no son tan asimilables por el aparato digestivo humano como las que contiene la propia pulpa de las frutas. El mono salvaje, el gorila, el orangután, el chimpancé y el gibón nunca comen las frutas con la piel y son animales eminentemente frugívoros. Luego, como comprenderá el amigo, no sería racional comer la piel de las naranjas, del limón, del plátano, del melón, de la sandía, de la granada, del coco, de las almendras, de las nueces ni de los piñones... en cambio puede comerse las de las fresas, de las cerezas, de las moras, de los dátiles porque su celulosa es muy digerible y de fácil asimilación, y por tanto el aprovechamiento de sus vitaminas es más importante. Además lo más importante de las frutas es su jugo.

COMO SE CURA EL CONSTIPADO

4.º El constipado se cura radicalmente suprimiendo todo alimento e ingiriéndose en ayunas y bien ensalivados de seis a ocho limones (el zumo sólo), y en el resto de los dos o tres días, que es el tiempo que dura la dieta trófica para curar un resfriado corriente, comer en abundancia de tres a cuatro kilos de fruta jugosa (naranjas, melones, etc.) cada día. También puede darse unos baños calientes con ducha fría rápida al final.

Cocina Racional a cargo de Ramona Perera

Tortilla rellena de patatas

Se mondan unas patatas, se rallan con un rallador grueso de forma que queden como tiritas para sopa Juliana, se fríen en buen aceite y se dejan en un plato. Se pone a la lumbre una sartén con poco aceite. En un plato se bate uno o dos huevos y al estar el aceite caliente se echan en la sartén, y al empezar a cuajar, la tortilla, se coloca en el centro una cantidad pequeña de patatas fritas. Con un tenedor se va dando vueltas a la tortilla dándole forma de rollo o cilindro de manera que el relleno quede bien envuelto. Se sirve al momento. Puede variarse el gusto de esta tortilla mezclando en las patatas fritas un picadillo de perejil y ajo o bien un poco de tomate frito, unos guisantes tiernos, tiritas de morrón asado o cebolla bien picadita.

Puré de patatas

Se cuecen patatas con agua. Se pasan por colador y se les va añadiendo del caldo que se han cocido. Se hace un frito de ajos y tomates, se pasa por tamiz y se mezcla bien. En el momento de servirlo se le echa berengena cortada a cuadraditos y frita en aceite.

Puré de patatas con verdura

Se hierven patatas y acelgas con regular cantidad de agua y una vez cocidas se pasan por cose puede añadir huevo duro a trocitos o bien un frito de aceite y ajo. Al echarlo en la sopera se puede añadir huevo duro a trocitos o bien yema de huevo cruda.

Otra fórmula

Puede variarse la fórmula anterior añadiéndole un frito de tomate y un trozo de pimiento morrón asado machacado, todo pasado por tamiz. Este puré puede hacerse también con espinacas, col tierna, coliflor, apio, borrajas, etc.

Guiso de patatas con setas

En una cazuela de barro se hace un frito con aceite, una cebollita, setas (rovellons) a tiritas y tomates pelados, se mondan patatas, se cortan a rodajas gruesas, se echan en la cazuela y se cubren con agua hirviendo. Al estar el guiso a punto se le echa por encima tiras de pimiento asado.

En este guiso pueden ponerse también algunos guisantes tiernos.

Naturismo Científico Trofológico

LAS FRUTAS SON MEDICINAS

No hay nada tan poderoso ni tan eficaz, en terapéutica interna, como las frutas ácidas y semiácidas, pues éstas son de un valor inapreciable hasta para los mismos médicos. El conocimiento del valor químico terapéutico de estas frutas es muy elemental en todos los estudiantes y catedráticos de las Academias de Ciencias médicas porque no se estudian en sus detalles íntimos debido a que les tiene profundamente preocupados la sugestionante farmacopea. Un médico se pasa la mitad de su vida estudiando las medicinas de patente, y al final, cuando ya es tarde, se convence que son nulas para curar las enfermedades. Y es que precisamente para curar a un órgano enfermo no se necesitan substancias «fuertes», muy «poderosas», cual venenos terribles, ni «muy calientes ni muy frías», para restablecer el equilibrio celular. Indudablemente que la reacción (en el organismo) de las medicinas de la farmacia es mucho mayor que la operada por las frutas, pero precisamente es ahí donde está el secreto de la verdadera cura Naturista y el secreto del engaño farmacológico. La medicina aislada o mata la manifestación de la queja del organismo que se manifiesta por medio de un dolor o una molestia. La Naturaleza nos avisa siempre de nuestros errores. Si no, ¿cómo sabríamos apreciar cuándo nos degeneraríamos celularmente? Si no existiera dolor, si no hubiera molestia no habría vida. No es que nosotros hagamos un canto al dolor y al sufrimiento, muy al contrario. Pues con la cura naturista ese dolor se extingue de verdad porque se ataca a sus raíces, dejando obrar libremente a la naturaleza fisiológica de nuestro sér, que lucha de dentro hacia fuera contra el mal o las morbosidades, con la ayuda de los alimentos medicinales y purificadores como las frutas semiácidas y ácidas, las ensaladas ricas en sosa y en hierro, en cal y en magnesio y éter, vitalizando biológicamente a nuestro sistema glandular y hormónico para que restablezca el equilibrio de salud en el querpo humano. En cambio la medicina de farmacia obra de fuera hacia dentro—contra vibración celular y en vez de elimisar el «mal» fuera lo interioriza, quitándolo del lugar especial o del centro de eliminación que lo había colocado, *nuestro médico interno*, eternizando así el mal, cayendo hoy, levantándose mañana, y volviendo a caer más tarde.

Ahora daremos algunos consejos prácticos:

LAS LECHUGAS Y LA SALUD

Las lechugas tiernas comidas en gran abundancia por las mañanas en ayunas en ensalada con jugo de limón puro, aceite de olivas y aceitunas son de un gran valor vitamínico y regenerador de la sangre, combatiendo, por tanto, la anémica, el escrofulismo y el reumatismo.

¡Comed lechugas todo el año!

Comed 3 a 4 lechugas todos los días y no temáis a los microbios! ¡El que detesta la lechuga está mal informado! ¡Reaccionad contra los enemigos de la Salud!

FRUTAS LAXANTES

Los que padecen estreñimiento deben tomar de las siguientes frutas en abundancia, y siempre en ayunas y jamás después de las comidas: naranjas, mandarinas, tamarindos, ciruelas, manzanas, pe-

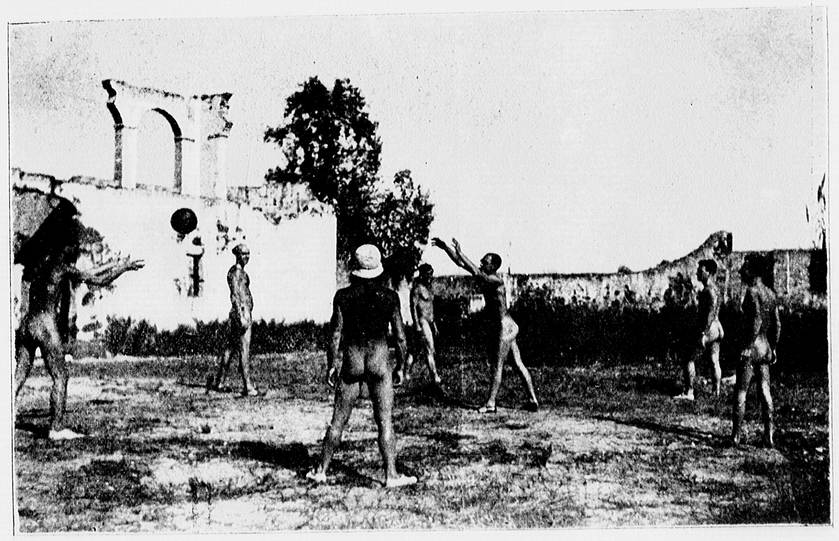


LIBRE CULTURISTA CATALÁN EN NUESTRO CAMPO A PLENO SOL

Alborea la tarde....
Después del estudio al trabajo, al trabajo de la Vida. Ven ahora tu querido lector a sembrar, después que nosotros hemos removido la masa cerebral más burda y dura, el terreno está preparado para el surco de luz, fecundo y sublime.-Aparece el nuevo día do el trabajo redimirá al hombre..
Apresúrate a llegar...

NUESTROS SOCIOS LIBRECULTURISTAS JUGANDO EN NUESTRO PARTHENON

La alegría muscular en plena Natura no puede compararse a la que da la visita a un triste y alcoholizante bar de la ciudad doliente...



Cocina Racional a cargo de Ramona Perera

Tortilla rellena de patatas

Se mondan unas patatas, se rallan con un rallador grueso de forma que queden como tiritas para sopa Juliana, se fríen en buen aceite y se dejan en un plato. Se pone a la lumbre una sartén con poco aceite. En un plato se bate uno o dos huevos y al estar el aceite caliente se echan en la sartén, y al empezar a cuajar, la tortilla, se coloca en el centro una cantidad pequeña de patatas fritas. Con un tenedor se va dando vueltas a la tortilla dándole forma de rollo o cilindro de manera que el relleno quede bien envuelto. Se sirve al momento. Puede variarse el gusto de esta tortilla mezclando en las patatas fritas un picadillo de perejil y ajo o bien un poco de tomate frito, unos guisantes tiernos, tiritas de morrón asado o cebolla bien picadita.

Puré de patatas

Se cuecen patatas con agua. Se pasan por colador y se les va añadiendo del caldo que se han cocido. Se hace un frito de ajos y tomates, se pasa por tamiz y se mezcla bien. En el momento de servirlo se le echa berengena cortada a cuadraditos y frita en aceite.

Puré de patatas con verdura

Se hierven patatas y acelgas con regular cantidad de agua y una vez cocidas se pasan por cose puede añadir huevo duro a trocitos o bien un frito de aceite y ajo. Al echarlo en la sopera se puede añadir huevo duro a trocitos o bien yema de huevo cruda.

Otra fórmula

Puede variarse la fórmula anterior añadiéndole un frito de tomate y un trozo de pimiento morrón asado machacado, todo pasado por tamiz. Este puré puede hacerse también con espinacas, col tierna, coliflor, apio, borrajas, etc.

Guiso de patatas con setas

En una cazuela de barro se hace un frito con aceite, una cebollita, setas (rovellons) a tiritas y tomates pelados, se mondan patatas, se cortan a rodajas gruesas, se echan en la cazuela y se cubren con agua hirviendo. Al estar el guiso a punto se le echa por encima tiras de pimiento asado.

En este guiso pueden ponerse también algunos guisantes tiernos.

Naturismo Científico Trofológico

LAS FRUTAS SON MEDICINAS

No hay nada tan poderoso ni tan eficaz, en terapéutica interna, como las frutas ácidas y semiácidas, pues éstas son de un valor inapreciable hasta para los mismos médicos. El conocimiento del valor químico terapéutico de estas frutas es muy elemental en todos los estudiantes y catedráticos de las Academias de Ciencias médicas porque no se estudian en sus detalles íntimos debido a que les tiene profundamente preocupados la sugestionante farmacopea. Un médico se pasa la mitad de su vida estudiando las medicinas de patente, y al final, cuando ya es tarde, se convence que son nulas para curar las enfermedades. Y es que precisamente para curar a un órgano enfermo no se necesitan substancias «fuertes», muy «poderosas», cual venenos terribles, ni «muy calientes ni muy frías», para restablecer el equilibrio celular. Indudablemente que la reacción (en el organismo) de las medicinas de la farmacia es mucho mayor que la operada por las frutas, pero precisamente es ahí donde está el secreto de la verdadera cura Naturista y el secreto del engaño farmacológico. La medicina aislada o mata la manifestación de la queja del organismo que se manifiesta por medio de un dolor o una molestia. La Naturaleza nos avisa siempre de nuestros errores. Si no, ¿cómo sabríamos apreciar cuándo nos degeneraríamos celularmente? Si no existiera dolor, si no hubiera molestia no habría vida. No es que nosotros hagamos un canto al dolor y al sufrimiento, muy al contrario. Pues con la cura naturista ese dolor se extingue de verdad porque se ataca a sus raíces, dejando obrar libremente a la naturaleza fisiológica de nuestro sér, que lucha de dentro hacia fuera contra el mal o las morbosidades, con la ayuda de los alimentos medicinales y purificadores como las frutas semiácidas y ácidas, las ensaladas ricas en sosa y en hierro, en cal y en magnesio y éter, vitalizando biológicamente a nuestro sistema glandular y hormónico para que restablezca el equilibrio de salud en el cuerpo humano. En cambio la medicina de farmacia obra de fuera hacia dentro—contra vibración celular y en véz de elimisar el «mal» fuera lo interioriza, quitándolo del lugar especial o del centro de eliminación que lo había colocado, *nuestro médico interno*, eternizando así el mal, cayendo hoy, levantándose mañana, y volviendo a caer más tarde.

Ahora daremos algunos consejos prácticos:

LAS LECHUGAS Y LA SALUD

Las lechugas tiernas comidas en gran abundancia por las mañanas en ayunas en ensalada con jugo de limón puro, aceite de olivas y aceitunas son de un gran valor vitamínico y regenerador de la sangre, combatiendo, por tanto, la anémica, el escrofulismo y el reumatismo.

¡Comed lechugas todo el año!

Comed 3 a 4 lechugas todos los días y no temáis a los microbios! ¡El que detesta la lechuga está mal informado! ¡Reaccionad contra los enemigos de la Salud!

FRUTAS LAXANTES

Los que padecen estreñimiento deben tomar de las siguientes frutas en abundancia, y siempre en ayunas y jamás después de las comidas: naranjas, mandarinas, tamarindos, ciruelas, manzanas, pe-



LIBRE CULTURISTA CATALÁN EN NUESTRO CAMPO A PLENO SOL

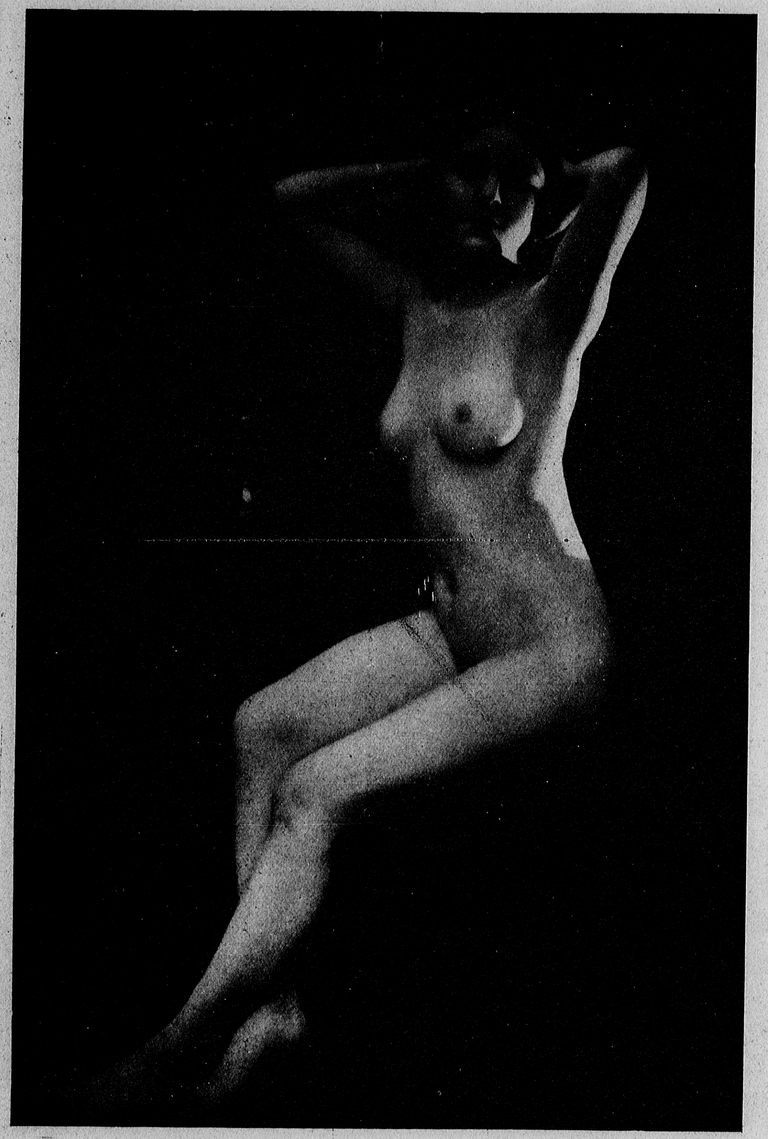
Alborea la tarde....
Después del estudio al trabajo, al trabajo de la Vida. Ven ahora tu querido lector a sembrar, después que nosotros hemos removido la masa cerebral más burda y dura, el terreno está preparado para el surco de luz, fecundo y sublime.-Aparece el nuevo día do el trabajo redimirá al hombre..
Apresúrate a llegar...

NUESTROS SOCIOS LIBRECULTURISTAS JUGANDO EN NUESTRO PARTHENON

La alegría muscular en plena Natura no puede compararse a la que da la visita a un triste y alcoholizante bar de la ciudad doliente...



EL DESNUDISMO Y LA BELLEZA

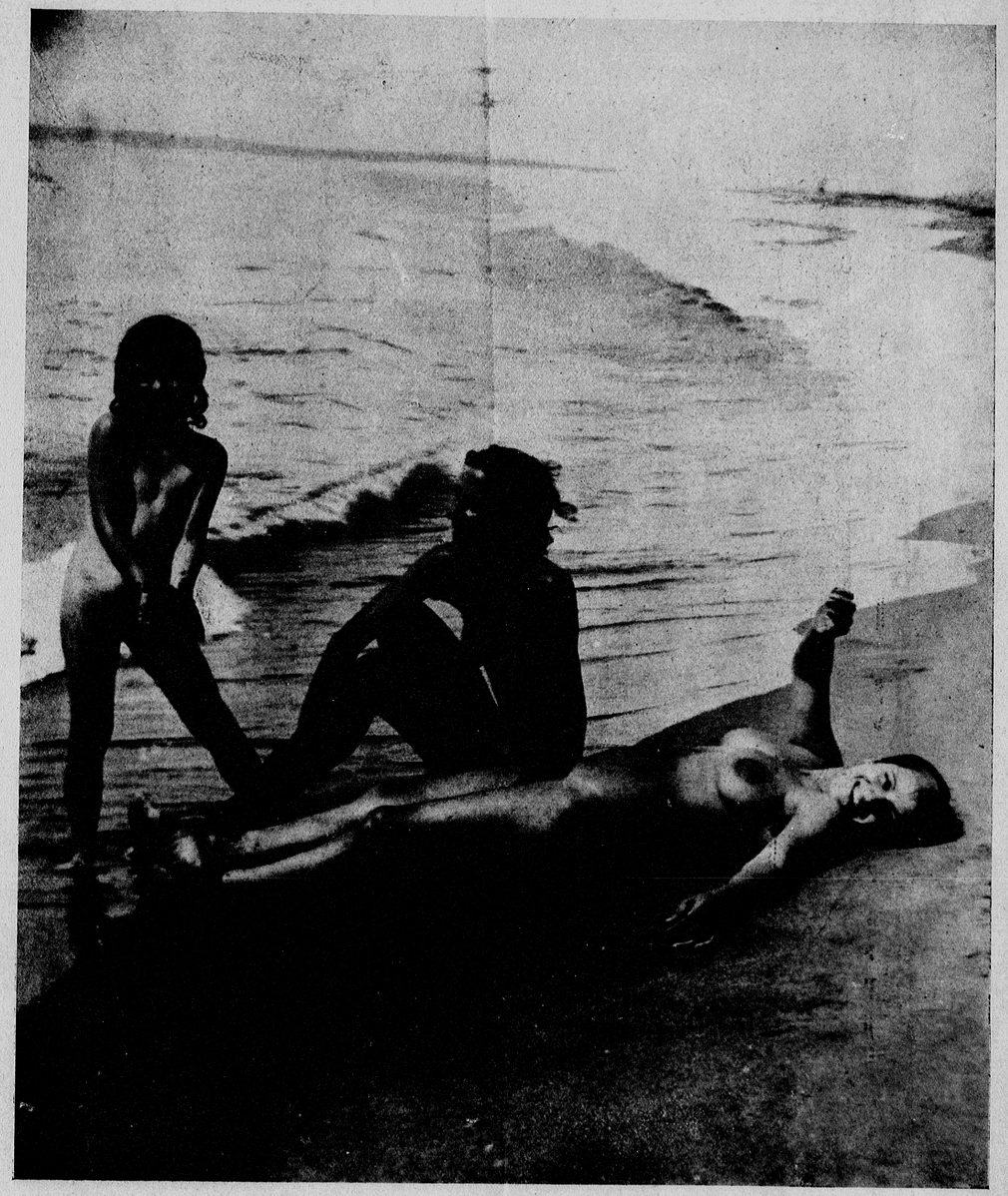


Serenidad. Línea. Belleza física. Culto al desnudo. Moralidad y Arte.

Esos son los pensamientos de los naturo-desnudistas al ver tipos clásicos de Belleza de raza blanca como este, y no los lujuriosos y lascivos de la gente inculta.

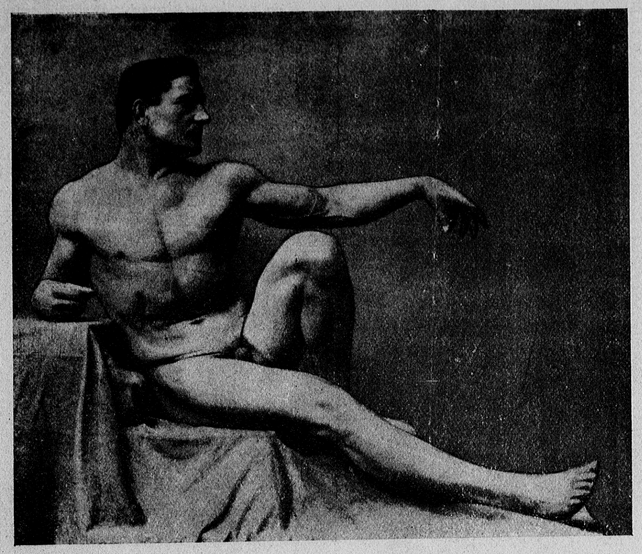
Todo el que visite un campo desnudista verdad, se dará cuenta que un cuerpo desnudo no tiene nada de misterioso ni cabalístico, sinó que es una cosa lógicamente natural y sencilla.

DESNUDISMO EN LA PLAYA DE BARCELONA



La libre cultura corporal practicada familiarmente en la grata almohada de la playa produce una alegría y satisfacción tan grande que no hay espectáculo teatral ni cinematográfico que pueda rivalizarle, porque el goce en plena Natura da vida y salud!

El desnudo en el arte selecciona al artista



La salud del hombre conduce al superhombre

Desnudismo y frugivorismo



Estos amigos aman tanto a la naturaleza que no desaprovechan un momento para rendirse a la verdad de la ciencia naturista. En un descanso del camino comen sus sabrosas frutas y toman su baño de aire, de sol y de luz integral. La salud y la felicidad ante todo, dicen, y los de las ciudades que se rien de los desnudistas «que se fien de la virgen y no corran»... pues, el hospital les espera!



ras, higos, uvas, melones, sandías, cerezas, fresas, melocotones, albaricoques, mangos, piñas y se corregirán.

En el tiempo de la naranja es conveniente acostumbrarse a tomar cada mañana el zumo de 8 a 10 naranjas, ya que estamos en su temporada, e ir eliminando el rutinario café con leche cargado de bacterias patológicas para nuestra sangre. El que desee más detalles puede consultar nuestro libro de actualidad: «El Naturismo en el Bolsillo», del Prof. N. Capo.

EL NÚMERO EXTRA DE 2 PESETAS

Aparecerá a final de Diciembre y será el más bonito y atrayente de los que hemos publicado: 50 láminas, portada bicolor, papel couché, trabajos interesantes de Naturismo y Libreculiura. Hágase de ese número y dadlo a conocer a sus amigos!

NOTICIAS Y COMENTARIOS

DOMINGO 30 OCTUBRE DE 1932

Como quiera que actualmente ya puede decirse que nuestra Sociedad dispone de un local bastante apropiado para poner en práctica su ideología, denominado «PARTHENON», situado en el término municipal de Gavá (Barcelona), donde el expresado domingo, como los anteriores, se reunieron varios miembros del grupo y simpatizantes de la Madre Naturaleza, llegado el momento oportuno, se disertó sobre varios temas.

Primeramente sobre la necesidad de que en el Magazine «PENTALFA», sería muy conveniente, teniendo en cuenta el actual entusiasmo de la juventud catalana, agregar a la misma, bien como suplemento o como agregada de la misma, integrada alguna sección en el hoy idioma catalán reconocido como oficial. Discutieron en esta cuestión los camaradas Ruiz, Lopis, Roca, Grau, Segrelles y el Profesor Capo. Al no poderse concretar en definitiva acerca del particular por carecer de camarada que pudiera dedicarse de pleno a la traducción y corrección de tal sección o informaciones, se dejó para nueva sesión, en que el número de compañeros fuera superior, no obstante ello, se ofreció Segrelles a traducir el primer artículo a publicar, que sería corregido por un profesional.

Seguidamente el Profesor Capo, leyó amenas fábulas filosóficas adaptables a los tiempos que corremos y precisamente relacionadas sobre la ideología y adaptación del idioma catalán en la Revista, haciendo resaltar lo poderosa que es la fuerza de la cultura y la grandeza de miras del Naturismo Integral.

A continuación leyó también el propio Profesor un artículo de Carlos Brandt sobre «la belleza de la mujer y el desnudo», que complació muchísimo a los concurrentes.

Y posteriormente pasando a la parte científica se procedió a la lectura de algunos extremos del libro que trata sobre la «sífilis y gonorrea», del señor M. Lezaeta Acharán, demostrando prácticamente la curación de tales enfermedades por medio del naturismo.

En este domingo vimos una vez más en los camaradas la viva y tenaz convicción de nuestros ideales de regeneración. Se practicó el nudismo y deporte, ya que a ello favoreció el esplendor del día en el que reinó Febo triunfante.

A la hora del lunch se nos sirvió un suculento menú de macarrones a la vegetariana elaborado acertadamente por la admiradora R. Perera, pues tanto gustó que todos repitieron.

Después, ya a la caída de la tarde y con la armonía de la camaradería fraternal dejamos nuestro Parthenon hasta el día 13 de noviembre, que pensamos saborear nuevamente con las delicias que nos brinda nuestra Gran Madre Naturaleza!

J. C. SEGRELLES

NUESTRAS FIESTAS NATURISTAS

Como habíamos anunciado, efectuóse el día 6 de noviembre en nuestra administración el banquete vegetariano, al que concurrieron más de los que esperábamos, como igualmente a la fiesta literaria. Ambos actos fueron un esplendoroso éxito para el Naturismo Trofológico.

La casa del Café Malta «La Segadora» obsequió a los asistentes al banquete y fiesta con varios paquetitos, cuyo regalo agradecemos. Tomó parte en la confección del menú a base de arroz vegetariano, además de la señora Perera, la señora Soffa Uzzo y Miguel Capo. Sirvieron la mesa las niñas Giocondina y Aurora Capo, Pepita Montelis y Teresita Solsona, tomando parte también estas últimas en la sección de canto. El doctor Suárez habló sobre la necesidad de emprender una fuerte campaña contra los detractores del Desnudismo, diciendo que los verdaderos inmorales son los que se esconden con el «trapo de la cultura». La señorita Aurelia Pla, leyó un acertado trabajo sobre la libertad. Llopiz, cantó bien. Viñas, admirablemente. La señorita Violeta Soler, estuvo acertada en sus notas al piano. Ramona Perera, estuvo como siempre, impagable con su recitación de «El Mirlo» (el que, a pedido general, volverá a recitar con otras el día 4 de diciembre) y con sus canciones argentinas con la guitarra.

Lolita Tortajada estuvo muy bien con su poesía «Amores y amoríos».

El Prof. Capo, al abrir el acto, explicando los móviles y finalidad de los banquetes vegetarianos y de las fiestas literarias de la Escuela «Pentalfa», que son de razones morales y espirituales (y no egoístas como creen algunos), leyó al mismo tiempo el precioso saludo fraternal de los hermanos naturistas de Montevideo (que publicamos en otro sitio de esta revista), traído por el camarada trofólogo Miguel Capo, por lo que agradecemos en el alma a los valientes camaradas del Uruguay, entre ellos Sena, Lagamma, Baridon, Arimon, hermanos Capo y a todos los de la asociación naturista «Regeneración». Al final, se sorteó un gran lote de libros naturistas y la juventud esportiva de la Sociedad Naturista de Barcelona, nos obsequió con varios films Paté-Baby de cultura física. En la próxima fiesta del día 4 de diciembre proyectaremos otra sobre «Desnudismo». A todos un fraternal abrazo de concordia por el Naturismo Integral.

EXCESIVA IMPORTANCIA EN EL ASPECTO DEPORTIVO

La favorable y justa acogida que ha dispensado Cataluña al desnudismo, otorgándole el mayor entusiasmo y afán de propagación a la finalidad altamente cultural y moralizadora de éste, patentiza una vez más la firmeza y deseo de emancipación que siempre le ha caracterizado y distinguido.

No obstante, es de lamentar que el principal anhelo de superación que siente nuestro pueblo, especialmente la mayoría de la actual juventud, consiste únicamente en la exhibición de cultura física, olvidando por completo la noble misión de educar y enaltecer el espíritu.

La diferencia establecida por la Naturaleza al crear el reino animal, ha sido la comprensión y sensibilidad de que ha dotado a la especie humana; por lo tanto, incumbe a ésta despertar los sentidos impulsándolos con especial atención y respeto hacia el estudio y cultivo de los diversos aspectos artísticos.

El desarrollo y fortaleza corporal no basta para la regeneración de la raza, siendo para ello indispensable que las juventudes de todos los pueblos pongan a contribución gran parte de energías para el desenvolvimiento de las facultades mentales.

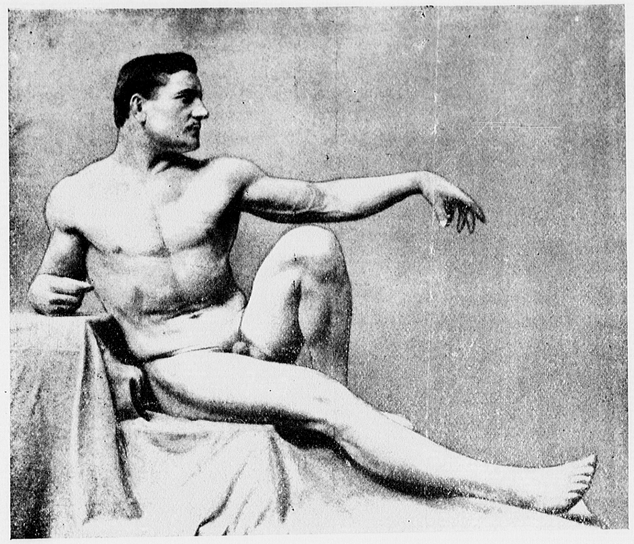
Con el máximo posible de perfección moral y física, se obtendrá el poder necesario para combatir y anular los arcaicos y viciados medios y costumbres que envuelven y esclavizan a la humanidad, imponiendo a fuerza de razón y lógica las doctrinas reivindicadoras.

JOSE BRUNET

DESCUBRIMIENTO DE UN NUEVO CATECISMO

Queridos lectores: Os considero amigos desde el momento en que aprobáis esa gran idea de cultivar el naturo-desnudismo. Yo estoy en una ciudad en que reina por ahora esa religión que en vez de educar al hombre para el mundo, lo educa para el interés de

El desnudo en el arte selecciona al artista



La salud del hombre conduce al superhombre

Desnudismo y frugivorismo



Estos amigos aman tanto a la naturaleza que no desaprovechan un momento para rendirse a la verdad de la ciencia naturista. En un descanso del camino comen sus sabrosas frutas y toman su baño de aire, de sol y de luz integral. La salud y la felicidad ante todo, dicen, y los de las ciudades que se rien de los desnudistas «que se fien de la virgen y no corran»... pues, el hospital les espera!

ras, higos, uvas, melones, sandías, cerezas, fresas, melocotones, albaricoques, mangos, piñas y se corregirán.

En el tiempo de la naranja es conveniente acostumbrarse a tomar cada mañana el zumo de 8 a 10 naranjas, ya que estamos en su temporada, e ir eliminando el rutinario café con leche cargado de bacterias patológicas para nuestra sangre. El que desee más detalles puede consultar nuestro libro de actualidad: «El Naturismo en el Bolsillo», del Prof. N. Capo.

EL NÚMERO EXTRA DE 2 PESETAS

Aparecerá a final de Diciembre y será el más bonito y atrayente de los que hemos publicado: 50 láminas, portada bicolor, papel couché, trabajos interesantes de Naturismo y Librecultura. Hágase de ese número y dadlo a conocer a sus amigos!

NOTICIAS Y COMENTARIOS

DOMINGO 30 OCTUBRE DE 1932

Como quiera que actualmente ya puede decirse que nuestra Sociedad dispone de un local bastante apropiado para poner en práctica su ideología, denominado «PARTHENON», situado en el término municipal de Gavá (Barcelona), donde el expresado domingo, como los anteriores, se reunieron varios miembros del grupo y simpatizantes de la Madre Naturaleza, llegado el momento oportuno, se disertó sobre varios temas.

Primeramente sobre la necesidad de que en el Magazine «PENTALFA», sería muy conveniente, teniendo en cuenta el actual entusiasmo de la juventud catalana, agregar a la misma, bien como suplemento o como agregada de la misma, integrada alguna sección en el hoy idioma catalán reconocido como oficial. Discutieron en esta cuestión los camaradas Ruiz, Lopis, Roca, Grau, Segrelles y el Profesor Capo. Al no poderse concretar en definitiva acerca del particular por carecer de camarada que pudiera dedicarse de pleno a la traducción y corrección de tal sección o informaciones, se dejó para nueva sesión, en que el número de compañeros fuera superior, no obstante ello, se ofreció Segrelles a traducir el primer artículo a publicar, que sería corregido por un profesional.

Seguidamente el Profesor Capo, leyó amenas fábulas filosóficas adaptables a los tiempos que corremos y precisamente relacionadas sobre la ideología y adaptación del idioma catalán en la Revista, haciendo resaltar lo poderosa que es la fuerza de la cultura y la grandeza de miras del Naturismo Integral.

A continuación leyó también el propio Profesor un artículo de Carlos Brandt sobre «la belleza de la mujer y el desnudo», que complació muchísimo a los concurrentes.

Y posteriormente pasando a la parte científica se procedió a la lectura de algunos extremos del libro que trata sobre la «sífilis y gonorrea», del señor M. Lezaeta Acharán, demostrando prácticamente la curación de tales enfermedades por medio del naturismo.

En este domingo vimos una vez más en los camaradas la viva y tenaz convicción de nuestros ideales de regeneración. Se practicó el nudismo y deporte, ya que a ello favoreció el esplendor del día en el que reinó Febo triunfante.

A la hora del lunch se nos sirvió un suculento menú de macarrones a la vegetariana elaborado acertadamente por la admiradora R. Perera, pues tanto gustó que todos repitieron.

Después, ya a la caída de la tarde y con la armonía de la camaradería fraternal dejamos nuestro Parthenon hasta el día 13 de noviembre, que pensamos saborear nuevamente con las delicias que nos brinda nuestra Gran Madre Naturaleza!

J. C. SEGRELLES

NUESTRAS FIESTAS NATURISTAS

Como habíamos anunciado, efectuóse el día 6 de noviembre en nuestra administración el banquete vegetariano, al que concurrieron más de los que esperábamos, como igualmente a la fiesta literaria. Ambos actos fueron un esplendoroso éxito para el Naturismo Trofológico.

La casa del Café Malta «La Segadora» obsequió a los asistentes al banquete y fiesta con varios paquetitos, cuyo regalo agradecemos. Tomó parte en la confección del menú a base de arroz vegetariano, además de la señora Perera, la señora Sofía Uzzo y Miguel Capo. Sirvieron la mesa las niñas Giocondina y Aurora Capo, Pepita Montelis y Teresita Solsona, tomando parte también estas últimas en la sección de canto. El doctor Suárez habló sobre la necesidad de emprender una fuerte campaña contra los detractores del Desnudismo, diciendo que los verdaderos inmorales son los que se esconden con el «trapo de la cultura». La señorita Aurelia Pla, leyó un acertado trabajo sobre la libertad. Llopiz, cantó bien. Viñas, admirablemente. La señorita Violeta Soler, estuvo acertada en sus notas al piano. Ramona Perera, estuvo como siempre, impagable con su recitación de «El Mirlo» (el que, a pedido general, volverá a recitar con otras el día 4 de diciembre) y con sus canciones argentinas con la guitarra.

Lolita Tortajada estuvo muy bien con su poesía «Amores y amoríos».

El Prof. Capo, al abrir el acto, explicando los móviles y finalidad de los banquetes vegetarianos y de las fiestas literarias de la Escuela «Pentalfa», que son de razones morales y espirituales (y no egoístas como creen algunos), leyó al mismo tiempo el precioso saludo fraternal de los hermanos naturistas de Montevideo (que publicamos en otro sitio de esta revista), traído por el camarada trofólogo Miguel Capo, por lo que agradecemos en el alma a los valientes camaradas del Uruguay, entre ellos Sena, Lagamma, Baridon, Arimon, hermanos Capo y a todos los de la asociación naturista «Regeneración». Al final, se sorteó un gran lote de libros naturistas y la juventud esportiva de la Sociedad Naturista de Barcelona, nos obsequió con varios films Paté-Baby de cultura física. En la próxima fiesta del día 4 de diciembre proyectaremos otra sobre «Desnudismo». A todos un fraternal abrazo de concordia por el Naturismo Integral.

EXCESIVA IMPORTANCIA EN EL ASPECTO DEPORTIVO

La favorable y justa acogida que ha dispensado Cataluña al desnudismo, otorgándole el mayor entusiasmo y afán de propagación a la finalidad altamente cultural y moralizadora de éste, patentiza una vez más la firmeza y deseo de emancipación que siempre le ha caracterizado y distinguido.

No obstante, es de lamentar que el principal anhelo de superación que siente nuestro pueblo, especialmente la mayoría de la actual juventud, consiste únicamente en la exhibición de cultura física, olvidando por completo la noble misión de educar y enaltecer el espíritu.

La diferencia establecida por la Naturaleza al crear el reino animal, ha sido la comprensión y sensibilidad de que ha dotado a la especie humana; por lo tanto, incumbe a ésta despertar los sentidos impulsándolos con especial atención y respeto hacia el estudio y cultivo de los diversos aspectos artísticos.

El desarrollo y fortaleza corporal no basta para la regeneración de la raza, siendo para ello indispensable que las juventudes de todos los pueblos pongan a contribución gran parte de energías para el desenvolvimiento de las facultades mentales.

Con el máximo posible de perfección moral y física, se obtendrá el poder necesario para combatir y anular los arcaicos y viciados medios y costumbres que envuelven y esclavizan a la humanidad, imponiendo a fuerza de razón y lógica las doctrinas reivindicadoras.

JOSE BRUNET

DESCUBRIMIENTO DE UN NUEVO CATECISMO

Queridos lectores: Os considero amigos desde el momento en que aprobáis esa gran idea de cultivar el naturo-desnudismo. Yo estoy en una ciudad en que reina por ahora esa religión que en vez de educar al hombre para el mundo, lo educa para el interés de

una secta. Yo, queridos compañeros, cuando hojeo nuestro catecismo elevo mi espíritu a mi Dios. AL DIOS DE TODOS nosotros. A ese Dios y único ser que existe y lo vemos, lo palpamos, porque se entregó a nuestro corazón con sus alas abiertas, la Verdad, la Vida!

Yo, queridos compañeros, amé siempre el campo, la playa, el monte y desde mu y chiquitito mi idea era el trasladarme a esos sitios naturales, como también una idea nació en mí, que no supe descifrarla hasta que no oí el grito de nuestra religión; a ella me encaminé y en ella seguiré.

También propuse a mis compañeros esta gran idea, y ellos me han dicho eso es inmoral, jamás lo haremos; y yo, sonriente, les he dicho: qué equivocados estáis; jamás amasteis la Naturaleza, nunca sentisteis el llamamiento de un espíritu naturo-desnudista. Algunos callaron a esta respuesta, y solamente uno aprobó esta gran idea.

Así que, compañeros, desde que conocí mi catecismo me entregué a él con todo el cariño de un hombre. Leo con todo interés sus doctrinas, sus reglas y sus consejos, y él es *PENTALFA,* sagrada para mí y compañeros.

Así que, camaradas, todos los que leísteis este pequeño consejo quiero que lo aprobéis entre todos vosotros; también tenéis que contar con un voto más en esta ciudad.

GRITAD CONMIGO CON TODAS LAS FUERZAS: ¡VIVA EL NATURO-DESNUDISMO!

ENRIQUE DE SAS TABOADA

Vigo.

DETALLE DE LA EXCURSIÓN EFECTUADA DIA 23 DE OCTUBRE

No obstante el pesimista aspecto que ofrecía el tiempo, reuniéronse como de costumbre en la plaza de España, a las siete y media, algunos socios de «Pentalfa» con sus respectivas familias.

Al llegar al mercado del pueblo de Gavá se hizo la provisión necesaria de alimentos para el día, siguiendo después el camino, en compañía de una agradable y acariciadora ducha hasta la llegada al pintoresco y artístico cercado, denominado «Parthenon», situado a veinte minutos de dicho pueblo y la playa, o sea enclavado entrambos, cuyo agreste lugar reúne las condiciones necesarias e indispensables para las prácticas naturistas a que se dedica la cultural organización.

Después del almuerzo y en un ambiente de franca y cordial camaradería, tuvo lugar una pequeña charla científica en la que hizo uso de la palabra el infatigable Director Profesor don Nicolás Capo, ensalzando la labor desnudista, manifestando para la satisfacción de los allí presentes, la casi definitiva posesión para la Sociedad, del campo, dando seguidamente lectura de los estatutos que rigen a la misma. A continuación cedió la palabra al entusiasta Dr. D. J. Suárez, quien hizo una breve alocución a la finalidad que persiguen las instituciones desnudistas, terminando la sesión con la marcha hacia la playa, a pesar de la escasa protección que dispensó su majestad el Sol. De regreso al campamento, fué servido un excelente arroz vegetariano con la correspondiente ensalada, a cargo de la experta culinaria doña Ramona Perera de Capo. Durante el día se practicaron diversos juegos, siendo tomadas varias fotografías, continuando abierta la suscripción con motivo del solar naturista. Llegada a Barcelona a las siete de la tarde.

PROGRAMA DE EXCURSIONES

SOCIEDAD NATURISTA DE BARCELONA, (RAURICH, 14, pral)

Mes de diciembre:

Día 4.—A Manresa, visitando: Collbaix, Font del Arrel y Riera de Rajadell. Salida a las 5'20, por la plaza de Cataluña (F. C. Catalanes). Presupuesto: 5'20 pesetas.

Día 11.—Al castillo de Burriach, por Premiá, Cabrera, Castillo de Burriach, Font Picanta, Argentona y Mataró. Salida a las 6'45 de la estación de M. Z. A. (Francia). Presupuesto: 2'50 pesetas.

Día 18.—A San Just y Sant Feliu. Salida de la plaza de España a las 7. Presupuesto: 1'25 pesetas.

Días 24 y 25.—Excursión a Poblet. Presupuesto: 17 pesetas. Salida a las 5'30 del apeadero del paseo de Gracia. Para detalles a la sección Esportiva.

Día 1 de enero.—A los llanos y castillo de San Mateu, por Masnou, Teyá y Llanos de San Mateu. Salida a las 7, por la estación de Francia. Presupuesto: 2 pesetas.

Se notifica también que las secciones de Gimnasia Sueca a partir del mes de noviembre tendrán lugar dos veces por semana: los lunes y los miércoles, de 8 a 10 de la noche.

Todos los martes, Charlas comentadas; los jueves, Conferencias, y los viernes, Gimnasia rítmica.

LOS QUE NOS AYUDAN

Sociedad Naturista de Yucatán

Hace pocos días, recibimos una cariñosa y alentadora carta del compañero A. Magaña, Secretario general de la prestigiosa y seria Sociedad Naturista de Yucatán, establecida en Mérida, México — fundada el 11 de septiembre de 1927 —. Sabemos de la gran labor cultural de convicción por el ideal Naturista, por las noticias de diferentes amigos que nos llegan de ese México avanzado y revolucionario. Entre los buenos camaradas, además de Magaña, contamos con los siguientes: J. L. Estrella, E. Goyi, S. Muñoz, C. Herrera, A. Canto, P. Couh, C. Sánchez, P. Pino R., L. Dimas y P. Contreras. Y para dar más facilidad a la propaganda han resuelto dar una reunión explicativa en cada casa de los convencidos, una vez a la semana, invitando a los vecinos y simpatizantes, y así extienden con más variación de público el radio de acción Naturista. Muy buena idea, digna de imitarse, porque con poco gasto se hace mucho. Animo y adelante ¡oh vosotros, once paladines naturistas; nuestro corazón está con vosotros! ¡Salud y Luz! Estamos a vuestras órdenes en cuanto a ayudarles con libros y revistas naturistas!!

MARIANO VICENTE

Este comprensivo joven trofólogo es también un gran entusiasta de «Pentalfa». Nos ayuda mucho económicamente, haciendo un gran esfuerzo porqué también es obrero (pero hace más el que quiere y no el que puede) propagando nuestro Magazine entre sus amigos, pues ya nos ha adquirido varios paquetes para distribuir de nuestros números atrasados, que vendemos a todos más barato, para facilitar la difusión de nuestro ideal. Verdaderamente es hermoso ver a la juventud actual caminar en pos del ideal de regeneración celular y moral, gastándose sus ahorros, no en «yo-yos» ni en los bars ni en lupanares, sino en libros que elevan el corazón y la inteligencia del hombre!

Adelante, clarines triunfales, que vuestra ruta va hacia la meta helénica de Pitágoras y de Sócrates!

FRANCISCO MANUEL, de Barcelona.

Antiguo socio del Club de Natación por haber sido siempre amante de la Natura, este entusiasta joven es también un aguerrido líder de la natación, además de un convicto trofólogo y desnudista. En esta administración se le aprecia mucho porque es de bondadoso corazón y nos ayuda materialmente en nuestros esfuerzos económicos por la vida de «Pentalfa». Así, es feliz en el Naturismo, pero lástima que no lo sea también en su hogar, cuyos familiares no le secundan en las prácticas naturistas. Es que no han visto aún la luz de la Verdad y la tupida venda de sus ojos no les permite ver el crimen que están cometiendo diariamente intoxicándose el organismo con los alimentos cadavéricos y las promiscuidades alimenticias. ¡Francisco! ¡No importa! Trabaja y lucha siempre con conciencia y corazón que día vendrá en que las mentes obscurecidas por la carroña del pasado se abran al sol puro del Naturismo!

JOVEN NATURO ESPIRITUALISTA

Desea relacionarse con señorita análogo Ideal, que sea de clase humilde y modalidad sencilla, amante del trabajo y de la vida campestre en plena Naturaleza. Su única ambición será formar un hogar modelo y sacrificarse desinteresadamente en pro del perfeccionamiento humano. Edad: de 20 a 28 años. Se facilitarán las señas en la Administración de «Pentalfa».

CORRESPONDENCIA CON SEÑORITA JOVEN

Desearía sostener correspondencia con señorita naturista sobre asuntos palpitantes de nuestra vida e ideales.

Dirigir las cartas a esta Administración.—*Solaire Bellafuerza.*

Acaba de aparecer la sensacional obra

Guía del Problema Sexual

por el Dr. Adr. VANDER

NUEVAS ORIENTACIONES PARA RESOLVER
LOS PROBLEMAS DERIVADOS DEL SEXO

220 ilustraciones originales, 18 láminas en colores. Precio, lujosamente encuadernado: Ptas. 25
Primera edición española, traducida del alemán

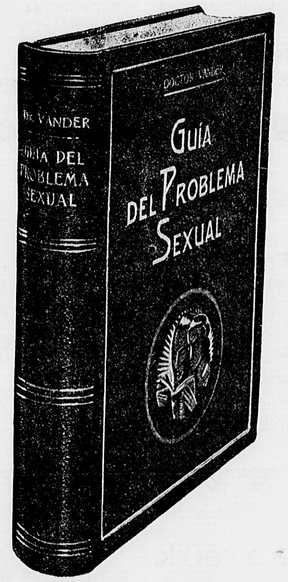
El mecanismo de los órganos visible por medio de grabados y esquemas demostrativos.

Originalísimo sistema desconocido hasta la fecha

Cualquier lector puede comprender lo expuesto, sin el menor esfuerzo, a veces sin leer el texto

EXTRACTO DEL ÍNDICE

El problema Sexual.—Los órganos genitales del hombre. Su estructura y función.—El aparato genital de la mujer. Su estructura y función. Fenómenos que se presentan en los órganos genitales de la mujer durante la cópula. Fisiología del acto sexual de la mujer. Orgasmo.—El coito perfecto influye favorablemente en el organismo y en la psiquis de la mujer. La unión sexual será completa si va precedida de un preludio o preparación adecuada. La cópula con orgasmo y la fase final atectiva. La unión del elemento masculino con el femenino. Los misterios de la fecundación.—La primera unión sexual (Desfloración), Consejos para el marido referentes a la desfloración. Iniciación y evolución sexual de la mujer en el matrimonio.—La frialdad sexual en la mujer. Falta de voluptuosidad. Dificultad o imposibilidad de llegar al orgasmo. Indicaciones para curarla. —¿En qué período se manifiesta en la mujer con mayor intensidad el deseo de la unión sexual?—El histerismo, factor que con frecuencia destruye la paz del hogar. Descripción de esta enfermedad en su relación con la vida sexual. Indicaciones para su tratamiento y curación.—Vaginismo. Contracciones anormales de la vagina. Peligro de efectuar la cópula en este caso. «Penis captivus».—En determinados casos, el embarazo es peligroso para la vida de la madre y del hijo. Medios que se pueden usar en dichos casos para evitar la fecundación. Descripción y crítica de los medios científicos para evitar el embarazo. La ineptitud para la fecundación o concepción. La esterilidad. —Niño o niña a voluntad. ¿Es posible determinar el sexo antes de la fecundación? — Consideraciones y crítica sobre los impulsos sexuales y la abstinencia. Consejos para lograr fácilmente la abstinencia temporal o limitada, sin perjuicios para la salud ni trastornos psíquicos. Inclinación a la perversidad, determinada por una higiene sexual defectuosa.— Como disminuir el impulso sexual. Modo de curar la superexcitación sexual.—Debilidad sexual en el hombre. Varias clases de impotencia: 1.ª Impotencia motivada por defectos orgánicos. 2.ª Impotencia por debilidad o defectuosa función del aparato genital. 3.ª Impotencia de origen psíquico. Tratamiento y su curación. — Tratamiento de la debilidad sexual y de la impotencia en sus diferentes grados. Medios naturales y artificiales para aumentar temporalmente la capacidad sexual. Cómo conseguir la curación radical de la impotencia sexual y conservar la virilidad hasta una edad avanzada. — La masturbación masculina. Manera de evitarla y curarla. Consejos para los padres y preceptores. El onanismo y manipulaciones sexuales en la mujer. Su tratamiento. — Pérdidas seminales nocturnas (poluciones). Espermatorrea. El coito interrumpido. Higiene corporal y limpieza de los órganos genitales, Desarrollo sexual normal. Estados intersexuales y hermafroditismo. Enfermedades venéreas. La terapéutica específica para la curación de las enfermedades venéreas. Consejos para evitar el contagio de las enfermedades venéreas, Enfermedades y lesiones no venéreas de los órganos sexuales masculinos. Descripción de las principales. Lesiones y enfermedades no venéreas en los órganos sexuales femeninos Trastornos menstruales. Flujos, etc.



Todos los pedidos tienen que hacerse a la CALLE DE PELAYO, 60,3.º - BARCELONA; o bien a la CALLE ALCOY, 2 y 10 - BONANOVA

OBRAS DEL MISMO AUTOR, Dr. VANDER

MEDICINA NATURAL
700 págs. y más de 600 ilustraciones . Ptas. 25

TRATADO PRÁCTICO DE BAÑOS DE SOL
Ilustrado con numerosos grabados y láminas. . Ptas. 4

EL ESTREÑIMIENTO Y SU CURACIÓN
100 ilustraciones y láminas en color . . . . Ptas. 4

LA OBESIDAD Y SU CURACIÓN
55 grabados . . . . .Ptas. 5'50

COCINA VEGETARIANA RACIONAL
500 recetas para la preparación de comidas. Ptas. 2'50

ENERGÍA Y SALUD POR LA GIMNASIA RACIONAL
51 ilustraciones . . . Ptas. 2

CÓMO PROLONGAR LA JUVENTUD Y CURAR LA ARTERIOESCLEROSIS
Numerosos grabados
En preparación

¿QUEREIS LA SALUD VERDADERA?

Visitad de 5'30 a 7'30 la Escuela de "PENTALFA" dirigida por el profesor **N. CAPO** PELAYO, 60, 3.° (Entrada por el American Bar)

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

EL MEJOR
"Café Malta"
MARCA
"LA SEGADORA"

PIDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Ribas, Rambla Flores, 23, Hospital, 2, Paseo Borne, 8. — Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 26 y Salmerón, 75. — Escayola Hermanos, Travesera, 165. — J. Buscató, Aragón, 309.

Fabricante: M. CASANOVAS, Montmany, 30. - Teléfono 76785. - BARCELONA

PAN DEXTRINIZADO
BLANCO E INTEGRAL
HORNO DE MONTSERRAT
DE MELITÓN BOTINES
Especialidad en Pan Dextrinizado con harina Integral superior, a 1'25 el kilo

Villarroel, 44
(entre Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 30046
BARCELONA

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

Libros Naturistas de reciente aparición

«Pitágoras Vegetariano», Carlos Brandt.	1'—Ptas.
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», N. Capo. . .	0'60 »
«Cómo se toman los Baños de Sol», N. Capo.	2'50 »
«Medicina de Urgencia», N. Capo.	1'— »
«Queréis ser ricos en Salud», Dr. Romero	2'— »
«Higiene del Matrimonio», con láminas al desnudo, Dr. Rosch	2'— »
«Manzana de Oro», revista infantil.	0'10 »

SE ENVIAN CONTRAREEMBOLSO POR CORREO o pedirlos a
C. Pelayo, 60, 3.°
BARCELONA

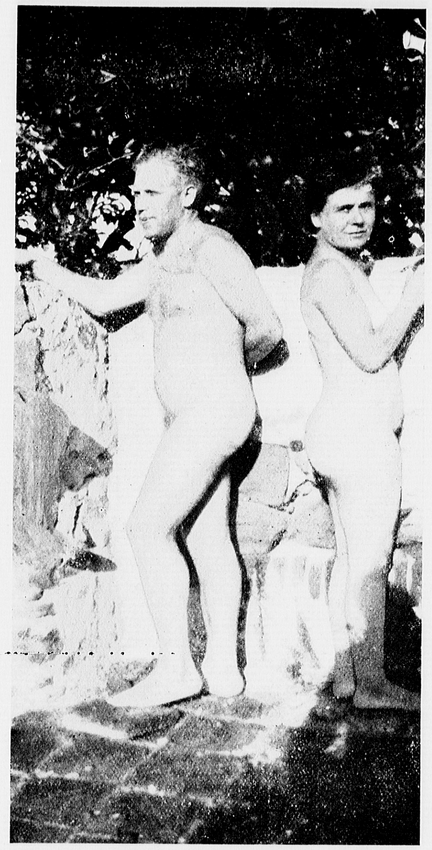
Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.
Panadería de la Bonanova
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Muntaner, 36 (Colmado) - **BARCELONA - Plaza Bonanova, 5**

A 1'25 kilo ¡EL MEJOR
PAN DEXTRINIZADO INTEGRAL!
PANADERÍA MUNNÉ, S. A.
Calle Cera, 28 - Teléfono 21510 :-: SE SIRVE A DOMICILIO

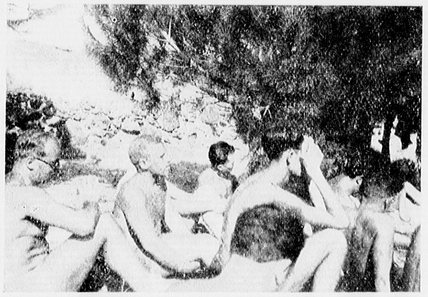
PANADERÍA CATALANA
DE
JOSÉ PONS
Jorge Juan, 14 - VALENCIA
PAN DEXTRINIZADO BLANCO Y NEGRO, A 1'25 KILO

SASTRERÍA OLYMPIA
Presenta selecto surtido en géneros para Trajes y Abrigos alla novedad
OTELLO RICCI
Aldana, 11 - Teléfono 34693 - BARCELONA

Comedor Vegetariano Trofológico. - Pelayo, 60, 3.°. - Cubiertos desde 2 ptas., cenas, a 1'50

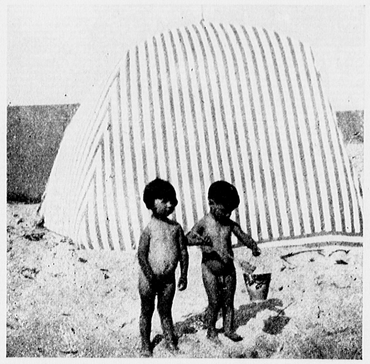


Matrimonio libre-culturista de Francia, que ha visitado nuestro campo de Gavá y ha hallado excelente el lugar para el culto al desnudo, rodeado de pinos y naranjos y en cuya visita, nuestro fotógrafo le ha sorprendido y con todos los respetos y con toda la moral la ofrecemos a nuestros lectores.



Meditando sobre los principios y fundamentos de la vida natural y el culto al desnudo.

EL DESNUDISMO AVANZA



Los niños desnudistas y de padres naturistas, en la playa de Mongat, de Barcelona, jugando con la arena.

CONFERENCIA DESNUDISTA



A la usanza de los antiguos griegos que afirmaban la Oratoria, la Justicia, el Arte, la Música y la Cultura al aire libre, también en Barcelona recordamos a Demóstenes en plena Naturaleza.

Detalle de la concurrencia de los festivales en que uno de los fogosos oradores mantiene entusiasmado al público.