PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N. 88328



El Evangelio de la Paz

Rasgan tan solo la tinieblа impura
relampagos sangrientos;
la humanidad se exalta en la locura
y halla en el odio alientos.

Ved armas por doquier; vibra el combate
en vez del amor santo;
lleno de ansia cruel el pecho late,
nubla la vista el llanto.

¡En su cuna la infancia es profanada
por ellavos de guerra
y en el seno, la madre desgradada,
en vez de dulce leche hiel encierra!

¡Hasta cuando, gran Dios tamaña injuria
a la Natura ha de durar, oh humanos?
¿Los que estais libres de la inmunda furia
os dejareis hollar por los tiranos?.

¡Nunca! ¡jamas! ¡mientras el sol alumbra
la selva perfumada
y murmura el arroyo en la penumbra
y el palidro gorjea en la entramada
y existe una mujer que digna sea
de ostentar la belleza femenina
no prevalecera la infame idea,
del hombre que extermina!...

¡Ved! la síntesis pura de la vida
surge en la casta desnudez radiante
y os ofrece la dicha apetecida
con un culto de amor noble y fragante.

¡Pulverizar las armas!... Y la oscura
mole donde se fraguan arrasada,
transformadla en vergeles de dulzura,
altar de la mujer regenerada!
y vivid la existencia verdadera,
libres como los lirios y las nubes
olvidados del mal y su quimera,
felices é inocentes cual Querubes!

Este es el evangelio de la hermana
cuando os muestra su cuerpo sonrosado,
en el santo esplendor de la mañana,
bajo el templo del bosque perfumado.

XAVIER VIURA

Extraordinario de 1934

15 y 31 FRIMARIO (DICIEMBRE) y 15 NIVOSO (ENERO)

NÚMEROS 180 AL 182

1 Pta.

Sucede a veces...



Sucede a veces, como bien claramente nos lo muestra la foto, que algunas concurrentes al Parthenón se entretienen y pasan, agradable y aprovechadamente, el tiempo haciendo labores con hilos de chillones y vistosos colores que contrastan, airosos, con el fondo de honesta desnudez que los ampara.

Del desnudismo en el Parthenón



Un grupo de jóvenes desnudistas barceloneses que, en franca y alegre camaradería, "matan" y eso aun de cuando en cuando, lo único que a los desnudistas les es permitido "matar"! El tiempo.

El desnudismo y el Arte



La foto nos demuestra que de muy pocas cosas debieran hechar mano las mujeres para aparecer bellas a nuestros ojos. El pernicioso influjo de la moda y su loco afán de rebuscada y grotesca elegancia morirá cual reptil asqueroso, aplastado por la mano firme y potente del Desnudismo.

Ríos, montañas...



...valles, montes frondosos y una preciosa mujer desnuda. Todo hermoso, todo magnífico. ¡Bendito el numen que creó tanta belleza!

Invocación al sol.



Oh sol!
Bendito seas!

La blanca diadema que ciñe tu frente es el símbolo de tu pureza inmaculada.

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.

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

SR. PITART

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

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

Panadería de la Bonanova

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

EL MEJOR "CAFE MALTA"

MARCA

LA SEGADORA



PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

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

Fabricante: M. CASANOVAS

Montmany, 30 Teléfono 76785
BARCELONA

¡ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

Medicamentos Vegetales "LVINTERN": N.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)

Pedid GRATIS la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

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

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

NARANJAS SELECTAS

se llevan a domicilio

JOSÉ ANTONIO FONS

Xuclá, 15 Teléfono 17705 (tienda)

SANTIAGO HOMS MASAGISTA

Muntaner, 8, 1.º - Teléfono 52076 - De 12 a 1 y de 5 a 6

GALBRAITH

Profesor de Natación Norteamericano

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

Pida Vd. "LIBRECULTURA" en todos los quioscos

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

Acaba de aparecer

EL MOVIMIENTO DESNUDISTA EN ESPAÑA Y EN CATALUÑA

Del Profesor N. Capo, precio 1 peseta

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

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

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

CENTRO DIETÉTICO "FALP"

Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 75553



Horrorizarse ante un ser humano desnudo es enconar imperfectamente la obra del creador.



¿Por que no practicar el desnudismo siendo tan agradable andar completamente desnudo por la playa?

Advertimos a nuestros lectores que se fijen bien en nuestros grabados que aunque algunos parezcan parecidos a otros que se han publicado en "Pertalla" no son los mismos, todos son originales.



Nuestro animo queda suspenso al contemplar esta divina evocación mitológica.

El desnudismo triunfa en el arte

Sucede a veces...



Sucede a veces, como bien claramente nos lo muestra la foto, que algunas concurrentes al Parthenón se entretienen y pasan, agradable y aprovechadamente, el tiempo haciendo labores con hilos de chillones y vistosos colores que contrastan, airosos, con el fondo de honesta desnudez que los ampara.

Del desnudismo en el Parthenón



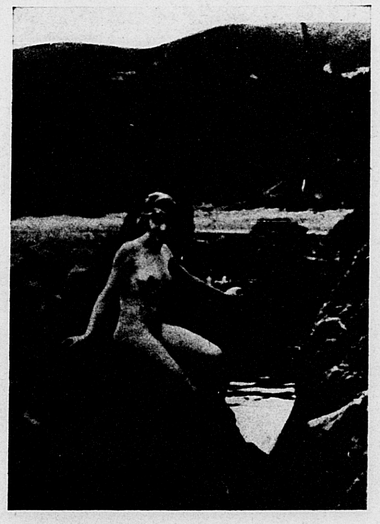
Un grupo de jóvenes desnudistas barceloneses que, en franca y alegre camaradería, "matan" y eso aun de cuando en cuando, lo único que a los desnudistas les es permitido "matar"¡ El tiempo.

El desnudismo y el Arte



La foto nos demuestra que de muy pocas cosas debieran hechar mano las mujeres para aparecer bellas a nuestros ojos. El pernicioso influjo de la moda y su loco afán de rebuscada y grotesca elegancia morirá cual reptil asqueroso, aplastado por la mano firme y potente del Desnudismo.

Ríos, montañas...



...valles, montes frondosos y una preciosa mujer desnuda. Todo hermoso, todo magnífico. ¡Bendito el numen que creó tanta belleza!

Invocación al sol.



Oh sol!
Bendito seas!

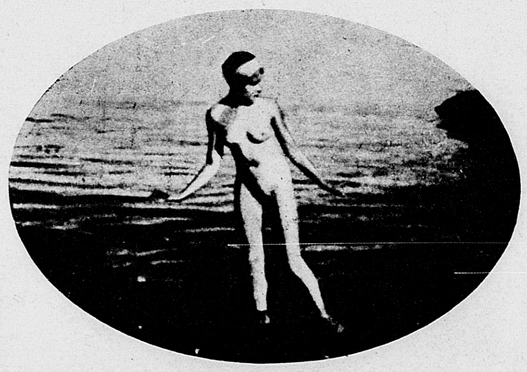
La blanca diadema que ciñe tu frente es el símbolo de tu pureza inmaculada.

El desnudismo triunfa en el arte



Nuestro ánimo queda suspenso al contemplar esta divina evocación mitológica.

Advertimos a nuestros lectores que se fijen bien en nuestros grabados que aunque algunos parezcan parecidos a otros que se han publicado en "Pentalfa" no son los mismos, todos son originales.



¿Por qué no practicar el desnudismo siendo tan agradable andar completamente desnudo por la playa?



Horrorizarse ante un ser humano desnudo es encontrar imperfecta la obra del creador.

Instituto de TROFOTERAPIA

Profesor: NICOLAS CAPO

De 5 a 7 tarde — Pelayo 60, 3.º — BARCELONA

Baños de sol, Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Teléfono 79771

Todos los domingos conferencias públicas a las 5 tarde

Conferencias individuales, plan de tratamiento especial por correspondencia

Pentalfa

presentará al Mundo que busca la verdad, pronto:

LA CURACION NATURAL DE LA SIFILIS!!!

con 15 famosos y colosales capítulos!

Por Herbert Sheltón

La más formidable revelación científica en los actuales momentos

Síganos leyendo Vd. y no irá por mal camino! **PENTALFA no engaña!!!**

El desnudismo triunfa en el arte



Nuestro ánimo queda suspenso al contemplar esta divina evocación mitológica.

Advertimos a nuestros lectores que se fijen bien en nuestros grabados que aunque algunos parezcan parecidos a otros que se han publicado en "Pentalfa" no son los mismos, todos son originales.



¿Por que no practicar el desnudismo siendo tan agradable andar completamente desnudo por la playa?



Horrorizarse ante un ser humano desnudo es encontrar imperfecta la obra del creador.

Instituto de TROFOTERAPIA

Profesor: NICOLAS CAPO

De 5 a 7 tarde — Pelayo 60, 3.º — BARCELONA

BAños de sol: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Teléfono 79771

Todos los domingos conferencias públicas a las 5 tarde

Conferencias individuales, plan de tratamiento especial por correspondencia

Pentalfa

presentará al Mundo que busca la verdad, pronto:

LA CURACION NATURAL DE LA SIFILIS!!!

con 15 famosos y colosales capítulos!

Por Herbert Sheltón

La más formidable revelación científica en los actuales momentos

Síganos leyendo Vd. y no irá por mal Camino! PENTALFA no engaña!!!

Obras nuevas Naturistas recomendables a nuestros lectores

	Ptas.		Ptas.
«El movimiento desnudista en España y en Cataña» (con gráficos) del Profesor N. Capo.	1'00	«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«Colección completa de »Pentalfa», año 1928	10'00	«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Medicina Natural», Doctor Adrián Vander	30'00	«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Guía del problema Sexual», Doctor Adrián Vander.	25'00	«Desnudismo y Salud», Dr. Strasborgo	2'50
«Energía y Salud por la Gimnasia Racional», Doctor Adrián Vander	2'00	«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
		Año 1929 completo, encuadernado	10'00
«Cómo prolongar la juventud y curar la arterioesclerosis», Doctor Adrián Vander.	4'00	Medio año 1930 (2.° semestre)	5'00
«Filosofía del Vegetarismo», Carlos Brandt	5'00	«Sífilis y Gonorrea», Manuel Lezaeta Acharán	2'50
«El fundamento de la moral», Carlos Brandt	5'00	«Postal de la Clave fácil del Diagnóstico por el Iris»	0'50
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00	«Postal para descubrir las constituciones orgánicas por medio del diagnóstico por el Iris»	0'50
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75	«La carne envenena», M. Navarro Ferré	0'50
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50	«El Pan Dextrín y la Salud», N. Capo.	0'50
La misma obra en rústica	5'00	«El Agua y funestos resultados de su uso en el régimen cárneo», J. Piñango	0'20
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00	«Ensayo sobre educación», Bernard Saw	0'20
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00	«A los pies del Maestro», Krishnamurti	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00	«Moral Naturista», N. Capo	0'10
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00	«Los fracasados», N. apo	0'10
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00	«Buscando un tesoro», L. Y. V. G.	0'10
La misma obra encuadernada.	2'00	«El Naturo-Desnudismo y la revolución social», N. apo	0'50
«La Catarralización Dietética», por Rikli	0'50	«Cómo se toman los baños de sol», N. Capo	2'50
«La influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50	«Pitágoras vegetariano», Carlos Brandt	1'00
		«Los almidones, el Pan blanco y la Tuberculosis», Doctor E. Navas.	0'50
«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo.	1'00	«Cocina vegetariana y Trofoterapia», N. Capo	1'00
«Trofoterapia individual», prof. N. Capo	1'00	«El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico», N. Capo	0'25
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10	«Filosofía del Bienestar físico» Ramacharaka	6'00
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10	«Ciencia Judu Yogui de la Respiración	6'00
Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo.	0'60	«La Medicina Psíquica»	6'00
«Libreculfura y Trofología»	0'20		

En la Colección completa de PENTALFA, 1932, que contiene:

Cocina Científica Racional

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

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

Su precio es de 15 pesetas :-: Se envía contrareembolso :-: Adquiérala!

RUEGO IMPORTANTE: Para pedidos dirigirse al Profesor Don Nicolás Capo. Envíos a reembolso desde un ejemplar. Librerías y quioscos: el treinta por ciento de descuento. Dirigirse: **Alcoy, 10 BARCELONA**

IMPORTANTE: Hacemos envíos a todos los países de Europa y América previo abono de su importe por Giro Postal Internacional o por mediación de Casas Bancarias.

ADMINISTRADORA: RAMONA PERERA Alcoy, 2 y 10 TELÉFONO 70771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

DIRECTOR: Profesor N. CAPO Pelayo, 60, 3.° 15 y 31 Primario (Diciembre) y 15 Nivoso (Enero) 133

¡FELIZ AÑO NUEVO!

El año ido, viejo achacoso de luenga barba, se aleja silencioso apoyado en su cayado para ceder el puesto al Nuevo Año, niño hermoso, bullanguero, retozón de faz riente y simpática.

Hasta el ser más pesimista ha agudizado, aunque sea por unos instantes, los oídos para recrearse con las halagüeñas promesas del lindo querubín.

Desengaños, traiciones, guerras, hambre, pobreza, prematura vejez, enfermedad, muerte... ¿Quién piensa en estas cosas? ¡Sólo alegrías nos hace concebir el Nuevo Año! Y todos en nuestro fuero interno acariciamos una ilusión.

El hombre de negocios sueña en la prosperidad de su empresa. El artista en la gloria, en la inmortalización de su nombre. Pensando en el libro que le entregará este año el maestro, el párvulo palmotea de contento. La niña que ha cumplido las quince primaveras aguarda impaciente que el amor llame este año a su puerta. La parejita joven y enamorada que este año unen sus suertes, déjanse arrullar por la voz dulce y cautivadora de la felicidad que les promete salud, fortuna y un hijito hermoso como un sol. El avaro sueña en mulitplicar o acumular riquezas. El enfermo, en recuperar su salud. El revolucionario, en ver plasmado el bello ideal de igualdad y fraternidad entre los hombres. El déspota dictador, en ahogar toda idea renovadora. El sin trabajo concibe la esperanza de una colocación, asegurando así el pan para sus hambrientos hijos. La ilusión de la niña bien es un nuevo coche para que las amiguitas rabien de envidia. Los carnavales, los «huecos de corazón y de cerebro», confeccionan su traje de farsa con la esperanza de ganar un premio. El político redobla este año sus energías con la certeza de obtener nuevos votos. El empedernido jugador cree que quizá este año la fortuna le sonreirá convirtiéndole en millonario de la noche a la mañana. Y hasta el vulgar Don Juan de pelo engomado se recrea pensando en las nuevas y fáciles conquistas del presente año.

Nosotros, los naturo-desnudistas, también soñamos (¿Por qué no?) También escribimos futuros éxitos en la gran pizarra de nuestra imaginación. El soñar es un consuelo, nos hace más llevadera la existencia y nos hace amar la vida.

Tenemos la esperanza de que en el transcurso del año que comenzamos, nuestra voz llegará a algunos hogares; que un número más de españoles, hombres y mujeres, abandonarán rancios atavismos y engrosarán nuestras filas. Tenemos fe en nuestra obra porque se sostiene sobre el firme pedestal de la verdad. El Nuevo Año nos augura nuevos triunfos. Nuestro plan está trazado. Intensificaremos la propaganda emprendida y la juventud que piensa y medita, la que anhela una humanidad más sana y feliz, la juventud rebelde que siente en carne propia los humanos dolores, los que van a las avanzadas del progreso, la juventud idealista que de corazón siente y desea la Paz Universal se unirá a nuestra obra Redentora.

No ignoramos que todo es relativo, lo que equivale a decir que sabemos sobradamente que sólo oirán nuestra llamada los que simpatizan con las ideas que con el ejemplo pregonamos. Esos idealistas, pocos o muchos, los que no encuentran peros en nuestra labor son los que nos dan nuevos alientos para obtener la victoria.

Los que nos criticáis, los que malgastáis vuestras energías (que deberíais emplear en obras más meritorias y honrosas) en calumniarnos cobardemente, es natural que encontréis más imperfecciones de las que en realidad existen en nuestra obra. ¡Pobrecillos! ¡Cómo se ve que sois novatos en todas estas luchas¡ Si de veras tenéis alma de redentores ya os llegará el momento de la desesperación, de agonía y desaliento. Cuando la vida os haya dado unos cuantos azotes, cuando la maldad y falsía de los hombres os haga sangrar vuestro joven corazón y no os queden ni lágrimas para llorar vuestro dolor; cuando vuestra alma preñada de bellos ideales clame angustiosa por la titánica lucha que debe sostener para no sucumbir aplastada por la estupidez del vulgo; cuando lleguéis a la encrucijada donde uno se juega la vida... y vuestra conciencia os ordene: ¡«Adelante! habéis empezado, llegad, pues, hasta el fin, Reíros de los convencionalismos, prejuicios y costumbres arcaicas. ¿No queréis ostentar el nombre de Redentores? Pues obrad como tales. ¿Os quejáis porque la humanidad no quiere reconocer vuestra verdad? No desespereís. La semilla que hoy sembráis dará sus frutos mañana. ¿Qué no veréis vosotros el resultado de vuestros desvelos? Pero los cosecharán vuestros hijos, vuestros nietos, la juventud que hoy nace. ¿Os lamentáis de que esto sea así? ¡Ah! ¡Entonces es que no lleváis ni una gota de sangre de Cristo en vuestras venas. ¡Atrás, iros, fatuos, egoístas, imbéciles, iros a reunir con la masa amorfa que sólo vive por la panza!»

Si, queridos amigos. Cuando lleguéis en estos momentos decisivos de vuestra vida, entonces... no os quedarán ganas de perder el tiempo miserablemente con niñerías y bobadas como hacéis ahora.

A nosotros nos hacen gracia, mucha gracia todas esas travesuras de*colegiala*. Ni Job tuvo tanta paciencia como tenemos nosotros. Nuestros votos están ofrecidos. Ocurra lo que ocurra, nuestra existencia está consagrada a la Idea, a la vida de nuestro espíritu que, baqueteado por dolores, tristezas, amarguras... no se arredra ya por nada. Valiente, emprendedor e impasible es el mago que hace andar nuestro saco de huesecillos, carne y pellejos. Nuestro espíritu está impregnado de resignación. Como ya hemos pasado la época del *aprendisaje* nos tomamos la vida con alegría y optimismo. Claro que en nuestro ánimo ha influído muchísimo la lectura de «Cándido» de Voltaire. ¡Bálsamo para las almas atribuladas son los consejos del filósofo Panglos! ¡Ah! ¿Qué sería de nosotros sin la filosofía optimista del viejo maestro? Seríamos tan desgraciados como esos chicos que se amargan la existencia con el fin de amargárnosla a nosotros.

¡Vano empeño! Estamos convencidísimos que, pase lo que pase, vivimos en el mejor de los mundos imaginables (filosofía de Panglos) y que nada nos sucede, bueno o malo, que no nos tenga que suceder. Empapados de tamañas dosis de filosofía, nada tememos. Continuaremos nuestra excursión por el caminito que hemos escogido, y con paciencia y calma apartaremos todas las zarzas y pedruscos que puedan herirnos los pies. ¿Que de pronto obstaculiza nuestro paso una montaña grande, muy grande e inaccesible? Pues entonces nos recostaremos en su ladera y... tomaremos baños de sol; eso si hasta entonces los chismes de algunos chicuelos que tienen la audacia de llamarse *hombres* no han influído también en la moralidad de Fobo logrando que éste se escandalice también de nuestra desnudez.

Impertérritos, sin vacilaciones, firmes en nuestros propósitos avanzamos cara al porvenir. Hemos contraído un pacto indisoluble con nuestra conciencia. Esta es nuestra consejera amable que nos anima a proseguir en nuestra ardua empresa. Ella es la que nos dice que los doce meses que tenemos por delante son de intensa labor y... que no hay que dormirse en las pajas.

Así, pues, a vosotros que os declaráis enemigos nuestros os quedamos reconocidos, porque vuestra crítica despiadada nos hace ver las faltas que cometemos.

Y a vosotros amigos adictos y fieles, gracias también por vuestras bondades, por vuestra ayuda moral y material.

A todos os deseamos salud, dicha y prosperidad. Felicidad a todos, amigos o enemigos, todos hermanos al fin.

RAMONA *PERERA*.

AÑO NUEVO! VIDA NUEVA!

Haga un regalo a sus niños.

Un buen libro es el mejor regalo!

El Naturismo es la Escuela del Porvenir!

LA REFORMA DEL CALENDARIO

Esa debatida reforma del calendario, que años y años se menciona sin que se acuerde en definitiva, es el Naturismo integral, o sea el Naturo-Desnudismo el elemento que con más propiedad debe llevarla a cabo; en nuestra concepción trascendental del Desnudismo es indudable que debe entrar una ordenación del calendario, perfectamente de acuerdo con la Naturaleza, libre de anacronismos e inspirada en profundo sentido filosófico. Esa es, pues, una de las reformas que ya desde este momento patrocinará PENTALFA. Como principio de la misma practicaremos cierta relativa innovación acerca del nombre de los meses. La nomenclatura actual, que no es más que desordenada reproducción del calendario de la Roma pagana, es indudablemente inferior a los Patronatos mensuales prescritos por una forma religiosa. Y en tal sentido lo que consideramos más indicado para el Naturo-Desnudismo es el adoptar la poética nomenclatura del calendario de la Revolución francesa, aplicado, naturalmente, a las rectificaciones meteorológicas propias de cada comarca.

Además, teniendo en cuenta que la nomenclatura inventada por Fabre d'Englantine no comprendía la división de los meses tal como la señala el calendario actual, para evitar complicaciones la aplicaremos según la división vigente. Así, empezando por el mes de diciembre, que corresponde al solsticio de invierno, la nomenclatura que usaremos, adaptada a las comarcas barcelonesas, es como sigue:

Diciembre: *Frimario.*
Enero: *Nivoso.*
Febrero: *Pluvioso.*
Marzo: *Véntoso.*
Abril: *Germinal.*
Mayo: *Floreal.*
Junio: *Pradial.*
Julio: *Mesidor.*
Agosto: *Termidor.*
Septiembre: *Frutidor.*
Octubre: *Vendimiario.*
Noviembre: *Brumario.*

X. VIURA

ORTOPATÍA

Abreviada explicación de lo que es esta Ciencia)

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

ORTOPATIA es una palabra de origen griego derivada de Oortos o Orthós que significa recto, derecho y de Pathos, que significa padecimiento. Quiere dar a entender que la enfermedad (que siempre se a tenido por un enemigo cuyo propósito es destruir el organismo viviente), es un proceso necesario, correctivo o curativo por medio del cual el cuerpo elimina las substancias patógenas que han sido la base de la enfermedad y por el cual repara el tejido celular deteriorado o destruído por estas substancias morbosas.

Por lo tanto, Ortopatía quiere decir padecimiento correctivo que viene a eliminar la causa inmediata de la enfermedad y a corregir el deterioro y alteraciones producidas en los tejidos celulares.

La Ortopatia enseña que la enfermedad no es una entidad (los espíritus malignos de los antiguos o los gérmenes de la ciencia moderna Alopatía) que viene del exterior a atacar al organismo viviente con el propósito de destruirlo, sino que la enfermedad es un estado anormal de vitalidad abatida—ENERVACION—y la consiguiente composición anormal de la sangre y de la linfa, lo cual resulta en la producción y retención de materias morbosas en los tejidos celulares, y todo esto causado por la mala alimentación ,beber agua cargada de minerales en solución, respirar aire impuro, por tomar drogas y por introducir en la corriente sanguínea los virus venenosos por medio de la vacuna y de la inoculación y finalmente por tomar bebidas estimulantes y entregarse a todos esos vicios que desperdician y agotan los fluídos vitales.

La Ortopatía enseña que la enfermedad no es un enemigo que se debe suprimir, envenenar con drogas y exterminar, sino que la enfermedad es un amigo en disfraz; la enfermedad es el Proceso de la Cura; es el Esfuerzo Curativo de la Naturaleza; es la Fuerza Curativa que disuelve y lleva a los órganos depurativos las substancias patógenas para ser eliminadas y de esta manera purificar el organismo y restaurar la salud.

La Ortopatía enseña que este proceso de eliminación de substancias tóxicas (llamado enfermedad aguda) no debe ser suprimido con drogas o algún otro agente o medio, porque el suprimir este proceso de eliminación de materias patógenas es equivalente a suprimir la cura. En este caso en vez de suprimir este proceso de eliminación debemos ayudar a la Naturaleza en su Proceso de Curar, supliendo las condiciones naturales favorables al proceso de purificación.

La Ortopatía enseña que el dolor no es un ente que trata de afligirnos, atormentarnos y destruirnos, sino que el dolor es la voz muda o silenciosa de la Naturaleza que nos avisa que hay peligro en tal o cual parte, para que pongamos atención y corrijamos el mal y su causa. Sino fuera por el dolor que nos da el desagradable pero benevolente aviso, ignorantes del peligro, continuaríamos cometiendo los mismos errores hasta que nos destruyéramos en un corto tiempo. Sino fuera por la desagradable, refrenante sensación de dolor continuaríamos comiendo y bebiendo con exceso y gozando de los vicios y placeres sexuales que agotan y desperdician el más precioso flúido vital hasta que nos cayéramos muertos. Si no fuera por el dolor que nos avisa, nos expondríamos sin saber las consecuencias a extremos de calor o frío hasta que nos abrasáramos o nos heláramos hasta morir. Por lo tanto, el dolor es nuestro severo pero buen amigo. El dolor es la rienda que nos impide correr desenfrenados a nuestra destrucción. El dolor no se debe de suprimir con drogas que adormecen los leales nervios que llevan al cerebro el importante aunque molesto aviso de peligro. Suprimir el dolor con drogas que paralizan los nervios que nos avisan del peligro, sería lo mismo que soltar las riendas que detienen al caballo espantado o enfurecido y dejarlo correr a su propia destrucción. Matar el dolor que nos está dando aviso del peligro, con drogas que paralizan los nervios, es tan absurdo e irracional como sería la acción de matar a un centinela porque, cuando vió que el peligroso enemigo se aproximaba para atacar, dió el grito de alerta, disparó su fusil y de esta manera despertó a sus compañeros de guerra de un sueño dulce y pacífico. Cuando matamos el dolor con drogas que adormecen y paralizan los nervios, matamos al centinela de nuestra vida. Pero al destruir o incapacitar el centinela de nuestra vida aunque no sintamos más esa desagradable sensación de dolor. el peligro se hace más inminente y está más próximo a destruirnos sin ya poder tener aviso de su llegada. Por eso es por lo que tantos hombres y mujeres, incluyendo los doctores alópatas, caen muertos sin causa aparente. Es porque ellos han suprimido muchas veces enfermedades agudas; aliviado el dolor con drogas que paralizan los leales nervios que nos avisan del peligro. Esta gente ha, muchas veces, matado o puesto a dormir al centinela de su vida, luego el enemigo los sorprendió mientras dormían y los destruyó. El único modo natural de aliviar el dolor es removiendo la causa. lo cual puede hacerse pronta y efectivamente por medios naturales y sin deleteriosos efectos subsiguientes.

La Ortopatía enseña que la Potestad, que creó el organismo es la Potestad que lo mantiene y la Potestad que lo sana y cura cuando está enfermo. Enseña que esta Inteligente Potestad — Inteligencia Universal — desde el momento de nuestra concepción hasta el momento de nuesta muerte está esforzándose para mantener el cuerpo en un estado tan sano como sea posible bajo las circunstancias y para prolongar la vida del individuo hasta su límite fisiológico.

La Ortopatía enseña que la única Ley de Curar consiste en la obediencia a las leyes de la Naturaleza abstención de todos los hábitos que desperdician la vitalidad y en abastecer el organismo de los necesarios elementos de nutrición en su estado natural, en cantidad adecuada y y sólo cuando sea necesario según lo exija la demanda fisiológica.

La Ortopatía enseña que hay sólo una enfermedad que consiste en materias extrañas — toxinas, depósitos calcáreos, drogas, vacunas, sueros, inmundicia—, que se acumulan en los tejidos celulares, deteriorándolos e interfiriendo con la función normal del organismo. Enseña la Ortopatía, que también hay sólo una cura qué consiste en (1) la prevención de las causas de la enfermedad, (2) en suplir al organismo con los necesarios medios y las condiciones indispensables para la eliminación de las substancias patógenas y (3) en proveer al organismo con los necesarios elementos de nutrición administrados en su estado natural, tal como la Naturaleza los produce para que sirvan para el propósito de regenerar los tejidos deteriorados por la enfermedad.

La Ortopatía enseña que la FUERZA VITAL es el AGENTE CURATIVO y que toda curación proviene del interior del organismo; que no existe virtud curativa en ninguna cosa fuera del cuerpo—como en drogas, vacunas, sueros. Estas substancias tienen elementos ajenos al organismo que aunque alivien el dolor ,adormeciendo o paralizando los nervios, sin embargo deterioran, dañan y destruyen los tejidos, y al ser retenidas aumentan el estado toxémico del organismo.

(Continuará)

Crónica de Alemania

La Humanidad debe andar desnuda si no quiere degenerar

—¿Qué se dice, en general, de la Humanidad de hoy?—pregunta el profesor Zimmermann. sobradamente conocido en el mundo entero por sus experiencias de «nudismo». Se dice de ¿no es cierto?—que la Humanidad está degenerando y que, en algunos siglos más, nos asemejaremos a los esquimales y que en seguida desapareceremos de la tierra.

¡Triste predicción! Se habla de crisis de nuestras institucioens sociales y se pretende que la raza blanca, más particularmente, cederá su sitio a los pueblos más fuertes. Y los grandes filósofos de todos los siglos, desde los tiempos de las escuelas griegas, han afirmado que la única manera de salvar a la Humanidad de una degeneración es el retorno a la Naturaleza.

Partidario de estas ideas, he decidido, hace ya veinticinco años, realizar las esperanzas de los grandes filósofos. Con este objeto he creado el campamento de Klinberg, en Alemania, cerca de Lübeck, en el cual se hace aplicación integral del nudismo.

Debo confesar que, al comienzo, mi labor se hizo extremadamente difícil por los ataques y las acusaciones que me lanzaban de todas partes. A pesar de esto, existe hoy día una veintena de campamentos nudistas en Alemania; y después de la guerra, su número aumenta sin cesar.

Las razones para que esto ocurra son muy claras. Después de la gran Guera, los hombes han aprendido a detestar el materialismo, que destruye todas las ilusiones, todo idealismo. Nos encontramos en la época de las máquinas; y, por el desarrollo de la técnica, el hombre comienza a degenerar desde el punto de vista físico como también del espíritu.

Encerrados en sus oficinas todo el día, o en las usinas, los hombres han perdido todo contacto con la naturaleza. Esta es la única causa de su degeneración. Su constitución física se destruye prontamente, del mismo modo que su valor espiritual. Vemos cada día a centenares de neurasténicos y de histéricos para quienes la vida no es más que un sufrimiento.

Cuando el cuerpo está enfermo y el espíritu afectado, las costumbres se relajan. El número de suicidios y de otros crímenes aumenta sin cesar. La sociedad no puede encontrar un remedio a esta situación. No hay otro que una reforma integral de la forma de vida moderna.

¿QUE ES EL «NUDISMO»?

Los nudistas provienen de todas las clases sociales. Hay entre ellos un gran número de médicos, hecho poco digno de llamar la atención en sí mismo, puesto que los médicos saben mejor que cualquier otro que las enfermedades de nuestro siglo no tienen remedios que se encuentren en las farmacias. Hay, por lo tanto, que buscar el retorno a la Naturaleza.

Pero, ¿cómo?, se dirá. ¡Integralmente! Es decir, que, si se vuelve a la Naturaleza, hay que hacerlo con una fe absoluta y colocarse completamente fuera de la sociedad que existe actualmente.

Los nudistas (su número en Alemania es de un millón, vienen a reposar en sus campamentos, sobre todo durante los meses de mayo y junio; muchos de ellos se presentan ya en abril. Permanecen en los campamentos durante una temporada que varía entre una y cuatro o seis semanas, tiempo suficiente para reparar los daños causados al organismo humano por las condiciones antinaturales de la existencia moderna.

La hora de levantarse es más o menos a las cinco. Hasta las siete se toma un baño de aire al borde del lago situado junto al campamento. Alrededor de las siete se toma el desayuno, compuesto principalmente de frutas. Después de este desayuno, viene una sesión de gimnasia y de deportes.

En seguida se descansa o se va a pasear por el bosque. A las once se reúne nuevamente a la orilla del lago para el baño o el canotaje.

Naturalmente, se va siempre completamente desnudo. Es sólo a las horas de las comidas cuando los nudistas se cubren con ligeros vestidos. Las comidas son, naturalmente, vegetarianas.

Después del almuerzo se puede retirar a la habitación hasta las cinco de la tarde, hora en que se renuevan el canoaje y los baños.

Alrededor de las seis y media viene la comida, compuesta de legumbres cocidas, de ensaladas crudas, pan y frutas. Sigue un ligero paseo, y, más tarde, una reunión reservada a los placeres intelectuales. Se hace música, se escuchan conferencias, y, a las diez, todo el mundo se retira a su habitación. Ha terminado la jornada de los nudistas.

Este género de vida es la salud misma. Las

gentes que llegan fatigadas y desesperadas, dejan el campamento como si hubieran experimentado una resurrección.

El que ha venido una vez, se arreglará en seguida cada año en forma de poder pasar algunas semanas, por lo menos, en un campo nudista.

De «Natura».

Sección Práctica Cocina Racional, a cargo de Ramona Perera

Enero. Frío intenso que se cala hasta los huesos. Voy echando leños al hogar, que lo devora ávidamente. A través de los cristales diviso los árboles del jardín, cuyas ramas retorcidas y despojadas de hojas dan un aspecto desolador.

Absorta por todo lo que me rodea, olvido por unos instantes que mis manos oprimen unas cuartillas en blanco y que en ellas debo estampar unas recetas de cocina vegetariana. Con franqueza os digo que en estos instantes mi ánimo impregnado de romanticismo (no me tratéis de cursi) se encuentra más dispuesto a leer a los poetas románticos favoritos que no a escribir fórmulas cocineriles; pero como primero es la obligación que la devoción... le digo a mi ánimo: «¡Ea! Andando.» Y... aquí me tenéis dispuesta a explicaros más recetas que un boticario.

Vamos a ver. ¿Qué os parece si esta quincena os explico algunas comidas a base de patatas? Sí, ¿eh? ¿Cómo os gustan más: asadas, hervidas o fritas?... Para complacer a todas las simpatiquísimas lectoras explicaré varias maneras de preparar este tubérculo. Vosotros elegid el de vuestra preferencia.

Patatas asadas con cáscara

Escoged patatas grandes de buena clase, lavadlas bien, untadlas con un poco de aceite, ordenadlas en una fuente de latón y ponedlas al horno. Cuando estén bien asadas servidlas en seguida envueltas en una servilleta para que se conserven calientes. Un chorrito de aceite es suficiente aliño. También se pueden aderezar con una pasta hecha de ajo, perejil y aceite. Son también sabrosísimas con un poco de mantequilla. Echándolas un chorrito de nata sin batir son deliciosas. Hay personas que las prefieren sin aliño alguno. Probadlas con una salsa cruda que se hace en el mortero a base de ajo o cebolla, pulpa de tomate crudo y aceite. Variad esta salsa añadiendo yema de huevo cruda o cocida.

Croquetas de patata al horno

Se pela un kilo de patatas y se cuecen al vapor. Después de colocarlas en una fuente honda, se trabajan con un tenedor hasta convertirlas en un puré. Añadid dos o tres cucharadas de queso rallado de Parma, cuatro huevos y 50 gramos de mantequilla. Mezclad todo bien. Tomad porciones de este puré del tamaño de un huevo de gallina y dadles forma de bolas. Ordenadlas en una fuente de latón untada de mantequilla, espolvoreadlas con un poco de almendra cruda molida y al estar las croquetas doradas colocadlas en una fuente adornando las orillas con gajitos de tomate y aceitunas gordas como nueces. Llevad las croquetas a los comensales, y allá se las entiendan con ellas.

Estas croquetas también pueden servirse en una fuente adornando los extremos con ramitos de perejil, sirviendo a la vez una salsera con salsa de tomate. Además, con el concurso de estas croquetas podéis confeccionar platos diversos. Ahí va una muestra: elegid setas (rovellons) grandes, si no los hay frescos conformaos con los de conserva. Limpiadlos bien de la arena, de lo contrario daréis un mal rato a los comensales, más aún si son trofólogos. ¡Con lo delicaduchos que son! Claro que si por fortuna entre ellos hay algún vegetariano a la usanza antigua, de los que se embuchan sendas cucharadas de arcilla o arena como si fuese coco rallado—lo que vosotras consideraréis como desagradable percance—aún puede verse coronado por el éxito. De todas maneras, procurar que esto no ocurra. Así, pues, una vez bien limpias, colocadlas en una placa, rociadlas con aceite y ponedlas al horno. Cuando estén bien asadas, aderezadlas con ajo machacado y ordenadlas en una fuente. Al centro colocad unos berros aliñados con aceite y unas gotas de limón, las croquetas a las orillas y... aquí acaba mi misión.

Otra recetita sencillísima que se las trae: "Sopa moderna de apio"

El apio goza de ser gran sedante para los nervios desequilibrados. Las hojas más verdes son las más apreciadas por los vegetarianos, que conocen su valor medicinal.

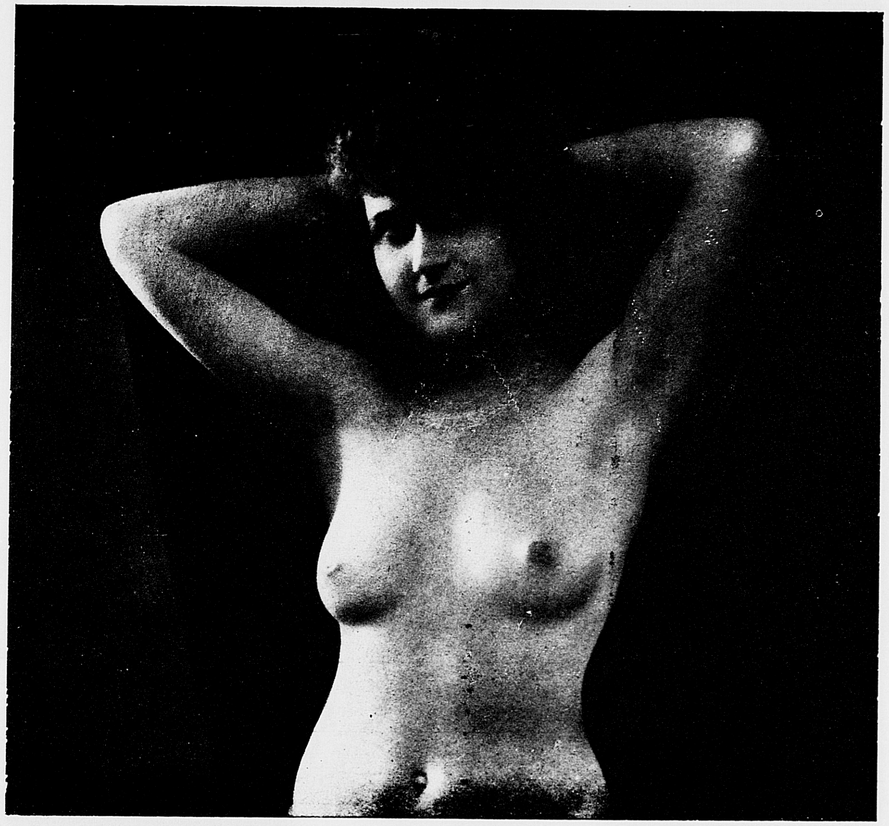
Muchas señoras y caballeros de los que hemos visto estas Navidades por las calles de nuestra ciudad llevando muy orondos un apio mutilado bajo el brazo, a saber esta verdad, no solamente no habrían abandonado las hojas más medicinales en el puesto de venta, sino que llevarían un carro de estas plantas milagrosas a su casa, bien enteritas, sin arrancarlas una sola hoja. ¡Con lo destartalados que tenemos los nervios todos los racionales y tan fácil como es el remedio!

Y vamos a la sopa. Elegid las hojas verdes de dos o tres plantas grandes de apio, y después de lavarlas convenientemente ponedlas a hervir en una olla que contenga tres o cuatro litros de agua. Cuando están bien cocidas pasadlas por un tamiz machacándolas con la mano de mortero. Añadid al puré resultante el agua en que ha hervido el apio y un frito abundante de tomate también pasado por el tamiz. Al empezar a hervir echad patatas cortadas a cuadritos pequeños y al estar cocidas servid la sopa. Esta sopa es excelente para los nerviosos y raquíticos. Si esta sopa la queréis convertir en puré, una vez cocidas las patatas pasadlo por tamiz. Podéis hacerla más sabrosa añadiendo crema de almendra al momento de servirla, o yemas de huevo.

Tortilla de patatas

Podéis confeccionarla friendo primeramente las patatas como se hace corrientemente, pero resulta muy pesada para los que sufren del hígado y estómago. En estos casos es mejor hacerla con patatas asadas o cocidas al vapor. Batid los huevos y mezcladles rodajas de patatas cocidas o asadas y confeccionad la tortilla. También podéis

Juventud y Belleza



Cuerpo normal formado con la vida sencilla y natural.

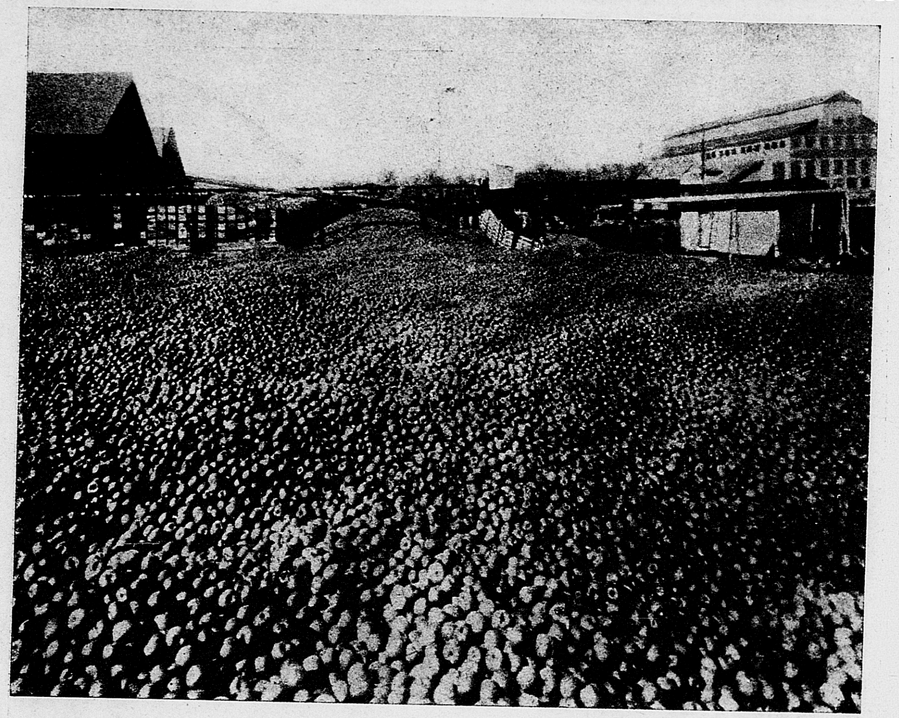
Espiritismo y Naturismo

Hemos sido consultados sobre espiritismo. Contestamos: Se llama impropiamente Vampiros a ciertos monómanos que, como en el caso del sargento Bertrand, son impelidos fatalmente a alimentarse de carne de muertos por aberraciones psíquicas, pero es que, en realidad no son esos los verdaderos Vampiros; los verdaderos Vampiros son los muertos que son invocado por los vivos, cuyos muertos, chupan y agotan la vitalidad y la sangre de los vivos por vía invisible, etérea. Los «mediums» no comen, en verdad, la carne de los muertos, pero aspiran por todo su organismo nervioso el fósforo cadavérico o la luz espectral de los seres. Y aunque no son Vampiros trabajan en colaboración con los Vampiros del plano astral, evocándolos. Por eso son enfermos y débiles, flacos de espíritu y de cuerpo y, fatalmente, inclinados a las alucinaciones y a la locura. Las prácticas enervantes de la invocación a los espíritus de los muertos o de los vivos, agotan la vitalidad nerviosa dando lugar así a la tuberculosis, lenta pero segura, comparable a lo que el célebre doctor Tissot describe como consecuencia de los vicios solitarios. ¡Luego el espiritismo es el onanismo de las almas!

Ya lo dijo Junqueiro: ¡La Naturaleza inmensa, pura y sencilla, es la única biblia verdadera! ¡El Naturismo Integral nos conduce a la madre Natura donde no hay engaños ni Vampiros!

ELIPHAS LEVI

Los millones de naranjas que salen de Valencia



La Trofoterapia en acción

Los vegetales y frutas son los únicos que curan

El apio sirve para el reumatismo y la neuralgia, y tiene propiedades emenagógicas

La zanahoria y la espinaca contienen hierro puro, y van bien para los anémicos.

Los rabanitos, la remolacha y los nabos purifican la sangre y estimulan el apetito. Los espárragos son diuréticos.

La lechuga es buena para los nervios.

La cebolla, el limón, y el rábano purifican la sangre.

El limón es un excelente depurativo, sirve para el reumatismo y, es un remedio contra el escorbuto y los males del ácido úrico.

La manzana contiene hidratos de carbono, ácidos y una parte de fósforo. Su contenido de hierro conjura maravillosamente la pobreza de sangre. El ácido de la manzana tiene efectos disolventes en casos de reumatismo y neutraliza los ácidos del estómago.

Las uvas son buenas para los intestinos, riñones y el cáncer. Una cura de uvas es lo ideal.

Las peras contienen sales orgánicas, como hierro y sosa; también fósforo y corrijen el estreñimiento.

Los dátiles poseen albúmina e hidrato de carbono. Son muy nutritivos. Crean sangre nueva.

Las fresas, refrescan el estómago y los intestinos, y son recomendables en casos de enfermedad del hígado o de riñones.

Las granadas son excelentísimas, sobre todo en los estados catarrales de boca y garganta.

El tomate disuelve las digestiones grasas y pesadas y es lo más recomendable para las enfermedades del hígado y del páncreas.

Las naranjas buenas tomadas en zumo y en grandes cantides curan todas las fiebres por fuertes que sean.

Una bella sirena...



...que, después de retozar con las irisadas olas, deja por unos momentos el líquido elemental para descansar sobre la fina arena y recibir las tibias caricias de Febo

Esta preciosa niña



surge de entre el verde cañaveral dispuesta a sumergir su delicado cuerpecito en el manso y cristalino riachuelo.



El tronco retorcido de este árbol centenario sirve de asiento a una preciosa mujercita que se ha acomodado en él para que la luz, el aire y el sol bañen su lindo cuerpo.

¡GLORIA A NATURA!



Desayunando en el Parthenón

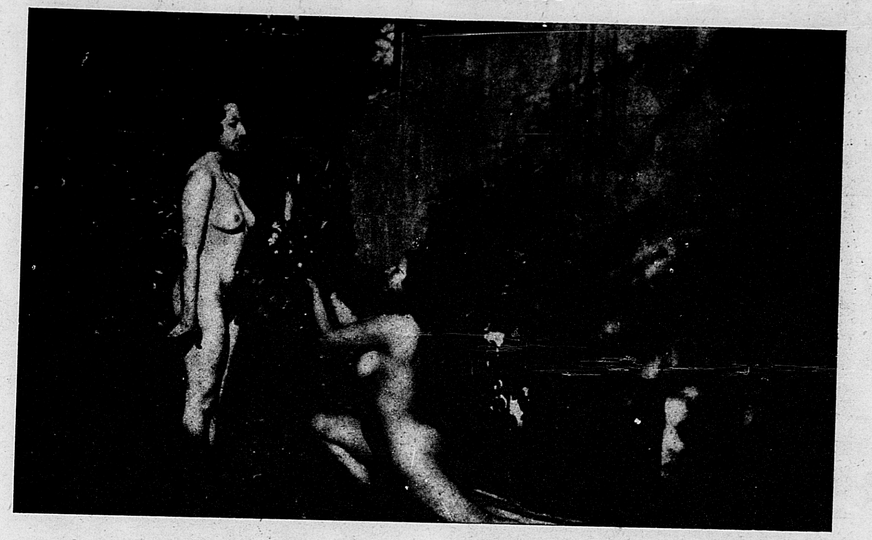
> La conciencia es el mejor libro de moral que poseemos y el que en todo tiempo debemos consultar.
>
> F. PALASÍ

TRES BUENOS AMIGOS



En el Parthenón

LA OFRENDA DE LA NARANJA



LA VIDA PASA.....

LA PRIMAVERA SE ACERCA Y NATURA CANTA



Anuncio de una nueva era: El desnudismo es amor maternal, es símbolo de amor al trabajo y a la vida...

TODO ESTÁ CALCULADO...

LA MUERTE DEL SOL

Según OLIVER LODGE, ilustre sabio inglés, el sol pierde cuatro millones de toneladas por segundo, o sea, 345.600 millones de toneladas por día, de lo que se deduce que está condenado a desaparecer. Interrogado sobre el caso, respondió: Según cálculos ciertos, la muerte del Sol se producirá dentro de tres millones de siglos!!!

Mientras tanto nosotros los desnudistas, seguiremos tomando el sol integralmente y aunque falta muchísimo tiempo para extinguirse, nosotros lo aprovechamos hoy, mañana ya veremos. Su vida es la que pasa.....Venga con nosotros!

DE LIBRECULTURA

Una «IDEA» no tiene valor sino crea una protesta, como una «ACCIÓN» cualquiera no tiene valor tampoco si no crea un enemigo.

ANTONIO ESPINA

El desnudismo es un grito de la raza.

El culto al desnudo es el instinto del amor a la verdad que aún yace en ciertos corazones humanos cuyo imperativo de conciencia no ha sido aún ahogado por los convencionalismos sociales de nuestra falsa civilización.

N. CAPO



Al Gobernador General de Cataluña:

Desnudismo no es Pornografía

Todos los buenos Libreculturistas estudiosos y conscientes saben muy bien que entre Desnudismo y Pornografía media un gran abismo. Más aún, saben que el desnudismo, el culto al desnudo fué creado precisamente para combatir la pornografía, las publicaciones picarescas y eróticas como toda clase de relajamiento sexual, pues, desnudismo es problema sexual, es filosofía social fundamentada en las leyes naturales, en la vida normal, en costumbres castas y vegetarianas. Desnudismo es, por lo tanto, la más sana de las virtudes, el antídoto contra los vicios de los órganos genésicos el contra veneno de la lascivia, el agua de vida que apaga el voraz incendio de las inmoralidades humanas, porque el Ser que practica una vida ustera como la que practican los Naturo-desnudistas, una vida sin comidas cadavéricas y excitantes, sin alcohol, sin tabaco y sin substancias venenosas no puede tener la sangre y el sistema nervioso perturbado para desear sensaciones anormales, morbosas, ilegales fuera de la Ley Biológica. La depravación del instinto genésico va unido a un organismo que le han sido truncados de raíz los cauces de la vida natural! El Desnudismo lo apoyan todos los médicos inteligentes porque es un problema médico-social.

El hombre no debe de vivir por las sensaciones del sexo, sino que debe saber que éste debe ser sólo un órgano para mantener la especie (y especie sana) y no un instrumento de placer. Hacer abandonar los lupaneres de corrupción, los centros de vicio y malas costumbres, y llevar a la juventud a las altiplanicies de las montañas, a las playas, a los bosques oxigenados de salud y vida, enseñar y amar en todos los órdenes a la humanidad entera, desterrando el odio y el rencor del corazón humano, enalteciendo las virtudes positivas y constructivas del Evangelio que crea y no sembrando la ignorancia de la espada que mata, brindando el libro que ilumina el cerebro, hundiendo para siempre en el abismo, el comercio de la carne. Esta es la obra de los desnudistas y no la Pornografía!!!

De manera que nosotros los que escribimos y estamos entregados a una obra de apostolado, regeneradora de las juventudes, lejos de ser perseguidos y maltratados por las autoridades y las beneméritas damas de la Junta de la protección de la mujer y de la infancia, como vulgares inmoralizadores del pueblo, debiéramos ser premiados con el mejor premio de la virtud, porque en realidad somos los únicos que podemos y sabemos arrancar a la juventud de los brazos del vicio, no con imposiciones ni castigos sino de una forma serena, amigable, amorosa y convincente; y si no nos creen, que vengan a vernos, les invitamos a que nos visiten o a que nos vigilen de cerca, pero muy de cerca y entonces verán y comprobarán «quién es aquí el ateo y quién es el creyente» si ellos o nosotros! ¡Pruebas son amores!

De todas maneras, nosotros no nos detendremos; multitudes de jóvenes y hombres maduros y sabios, nos acompañan y no nos detendremos en el sendero de luz y felicidad emprendido!!!

convertir en puré las patatas hervidas o asadas, mezclarlsa con los huevos y haced la tortilla. Resultan más sabrosas las tortillas si las patatas asadas o cocidas al vapor se saltean un poco en la sartén, aunque, naturalmente, son de más difícil digestión. Podéis variar el gusto de estas tortillas añadiéndoles perejil, cebolla, ajo, pizquitas de pimiento morrón o salsa de tomate.

Tortilla rellena de patatas

Estas tortillas se pueden rellenar con patatas hervidas hechas a pedacitos y luego salteadas en la sartén con ajo y perejil o bien con tomate y pimiento frito y guisantes hervidos. También se pueden rellenar con puré espeso de patatas condimentado con nata sin batir y trufa picadita. Son también muy sabrosas estas tortillas rellenas con patatas fritas solas o con un picadillo de setas. Para dicho objeto las patatas, después de peladas, se cortan con la media luna dejándolas bien picaditas como granos de arroz o se rallan con un rallador grueso, y después de fritas se dejan escurrir. Se arrima al fuego la sartén con poca cantidad de aceite. En un plato se bate un huevo, que se echa en la sartén cuando el aceite está bien caliente, y al empezar a cuajar la tortilla se pone en el centro una cucharada de patatas (cualquiera de las fórmulas que hemos descrito para rellenar tortillas) y con un tenedor se le da vueltas dándole forma de rollo. Se sirve en seguida.

Ensalada con patatas.

Después de hervidas se cortan a rodajas gruesas y se colocan en una ensaladera de cristal. Encima se ordenan gajitos de coliflor, puntas de espárragos, champignons de París hervidos y enteritos, aceitunas deshuesadas y guisantes tiernos hervidos. Se aliña con aceite o se cubre con salsa mayonesa. Esta misma ensalada puede presentarse de diferente forma. Sobre la ensalada se colocan hojas de endivia dispuestas de forma que todos los tronquitos se unan en el centro de la fuente. En vez de poner las aceitunas deshuesadas en la ensalada, como se indica anteriormente, se machacan en el mortero junto con la pulpa de unos tomates y un diente de ajo. Se llenan las hojas de endivia con esta pasta y se espolvorea la ensalada con hojitas de estragón. Se sirve junto con la salsera con salsa de tomate.

No comer pan con patatas; es incompatible.

Comed estas guiras de patatas junto con abundante ensalada cruda si deseáis una perfecta digestión.

¿No está V. sano? - Los consejos del Naturista

Atienda a los primeros síntomas de su enfermedad

Sin estar precisamente enfermo, no se siente usted bien. El sueño no aportó a su organismo el consiguiente descanso y se siente fatigado ya en el acto de levantarse.

Además, su aliento es acre, nota cierto amargor de boca, hay acumulación de saburra en la lengua y la saliva es como una pasta.

Al emitir la primera orina observa usted que despide un olor especial, que su aspecto es turbio, rojizo. Eso es autointoxicación.

En el curso de las horas, le acometen crisis de irritabilidad; usted comprueba con harta frecuencia que perdió su habitual buen humor, ve que sus energías van mermando sensiblemente. Y, sin embargo..., no hace usted caso alguno de todos esos síntomas, quiere engañarse, prefiriendo llegar a estar seriamente enfemo, que cortar las raíces del mal que hay en embrión en su organismo.

Eso es insensato.

Si al aparecer los síntomas se sometiera a los beneficios de una ducha interna de zumo de naranjas, si limpiara convenientemente los tejidos y purificar la sangre, no se expondría a caer más tarde en la boca del lobo del artritismo, cuya presencia se anuncia luego por crisis dolorosas y trastornos de todo género.

Cuántos sufrimientos podrían evitarse si a raíz de la aparición de los síntomas que detallamos se tomara regularmente cada mañana, unas diez o doce naranjas, con seis u ocho dátiles y un poco de pan Dextrin!

ROMANCE NUDISTA

He tenido un sueño blanco
en un despertar de mi alma...
He soñado infantilmente
verme en la pradera vasta
de una bella lejanía
que ya mis manos tocaban.
He visto que era de noche
y el aire se despojaba
de sus ropajes nocturnos
y aparecía—¡qué blanca!—
la aurora toda desnuda,
de sol su frente tocada...
He visto correrse el velo
de unas nubes blanquipardas
y he gozado contemplando
la desnudez azulada
del cielo puro y sereno
mostrando su forma cóncava..
He visto fragantes flores
en el cáliz arropadas,
y que, de pronto, ante el sol,
—padre de todas las Gracias—
desgarrando sus vestidos,
sus bellas carnes mostraban...
He visto correr desnuda
la serpentina del agua..
Desnudas iban las brisas.
Y desnudas, las fragancias.
Y el Amor iba desnudo...
E iban desnudas las almas...
Pero yo he visto entre medio
de tanta desnudez cándida
a la Humanidad vestida,
tapando sus carnes pálidas,
con ropajes de prejuicios,
de dolores e ignorancias.
... ...
¡Mas no sintamos dolor,
soñadores del mañana,
que la Verdad va desnuda
y paso a paso ya avanza
hacia la Vida, y al verla
tan bella, alegre y tan sana
abrazada con Natura,
se decidirá a imitarla!
Y la Humanidad, desnuda.
¡qué cuerpo tendrá!... ¡y qué alma!

AVELINO SEVILLA.

SINTESIS NATURO-DESNUDISTA

No es cosa fácil hacer una síntesis de una doctrina tan universal como es el Naturo-Desnudismo. Esta doctrnia fundamentada sobre un amplio campo científico-filosófico, y con un testimonio inapreciable como es la Historia, «la maestra de la vida», como la llamó Cicerón, hácese sentir en todos los ámbitos de la Tierra.

Es nuestro interés pues, otear hacia el campo de la Verdad y hacer resaltar una vez más sus ventajas, como doctrina, como guía en la vida, como purificadora de todos los malos humores físicos y espirituales que azotan a los individuos de nuestra decadente colectividad, llena de barbarie como tan falta de personalidad al mismo tiempo.

En la actualidad las grandes corrientes humanas, olvidándose de que son la jerarquía más alta del microcosmos, despójanse de todos aquellos atributos que les son propios para lanzarse ciegamente en la Gran Negación. El cerebro decrece hasta la nulidad y en razón inversa, manifiéstanse los instintos superiores, pero no los instintos de la animalidad primitiva. No, éstos son manifestaciones de una animalidad degenerada, frutos de una serie de siglos de desarmonía, de divorcios con la Naturaleza, lanzados a él por los falsores pastores que han conducido a la Humanidad por los derroteros de su trayectoria.

La Verdad que el Verbo de la Vida tiene su base en la fiel observación del Naturo-Desnudismo, lo prueban ante todo más de veinte siglos de «civilización»; este testimonio fiel como es la Historia, espejo purísimo que refleja, exacta y fielmente, al únísono lo Bueno y lo Malo que se encuentran en el hombre.

Es, pues, la Historia la que habla: Los pueblos genuinamente cultos, humanos y que más se han distinguido en el orden moral, artístico y científico han sido los *no* eminentemente carnívoros. Remontémonos al múltiple y misterioso Egipto. Este pueblo demostró poseer un concepto de la *Vida,* que patentiza su excepcional idiosincrasia. Creó un arte excelente, precursor en gran parte del helénico. En Menfis, mucho antes que en Atenas, floreció una esplendorosa civilización. En conclusión, el pueblo egipcio, que ha sido uno de los más grandes impulsores de la Civilización, era esencialmente vegetariano.

Grecia, su continuadora, está llena de enseñanza para nosotros. Han pasado más de veinticinco siglos desde su época de mayor apogeo, y en algunos aspectos, especialmente en las Bellas Artes, no hemos podido superar sus maravillosas creaciones.

Y toda esta cultura, tan pujante, tan amplia y multiforme se ve truncada, ¡oh cruel realidad!, por un pueblo eminentemente carnívoro. Su canto a la Belleza y a la Vida fué ahogado con el hierro homicida de los conquistadores romanos.

Las rudas huellas de los romanos hollaron el bello suelo de Grecia y trasladaron sus estatuas mejores a Roma. Los filósofos griegos son invitados, y Grecia impone su ritmo en todas las facetas de la vida romana. Pudiendo afirmarse que si bien Roma conquistó a Grecia por las armas, Roma fué vencida por la cultura griega portentosa sublimidad de Grecia, original parodia...

He aquí las palabras que el gran filósofo francés Han Ryner pone en boca del filósofo romano Taseas: «Hay un esfuerzo en los gestos que hacemos y mucha premeditación en todas las palabras que pronunciamos. Aquellos filósofos (los griegos) se sostenían en pie de una manera natural. Nosotros nos ponemos rígidos, como si temiéramos que el viento nos haga andar de cuatro patas.»

Salvador Ferré.
(*Continuará*)

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Estatutos de la Sociedad Naturo-Trofológica Madrileña.

«FRUTA ES LIBERTAD»

Extracto del Reglamento exterior

Artículo 1.º Con el título de «Fruta es Libertad», se constituye en Madrid una Agrupación Naturo-Trofológica ajena a todo matíz político y religioso.

Art. 2.º «Fruta es Libertad», tendrá por objeto el fomento del naturismo en sus diferentes aspectos, como Librecultura, Trofología, dentro de los límites legales señalados por la moral y las buenas costumbres.

Art. 3.º Creará biblioteca, campo de Librecultura y organizará conferencias y excursiones y clases de trofología y gimnasia racional, editará también un boletín órgano de esta Agrupación.

Art. 4.º Esta Agrupación se compondrá de socios activos y socios aspirantes.

a) Son socios activos los que practiquen el Naturismo de una manera íntegra.

b) Son socios aspirantes los que conformes con un todo con la idea naturista, se propongan llevarlo a la práctica, en un plazo que la Junta general determinará en cada caso.

1.º Puede pertenecer a esta Agrupación todo individuo sin distinción de raza, que estando de acuerdo con los Estatutos de la misma sea presentado por dos socios activos.

2.º Todo socio activo tendrá derecho a voz y voto en las Juntas generales, y podrá disfrutar de cuántos beneficios esta Agrupación le proporcione.

3.º Los socios aspirantes tendrán los mismos beneficios que los activos con derecho a voz pero no a voto.

4.º Todo socio puede traer a sus hijos menores de dieciocho años, los cuales podrán disfrutar solamente de cuántos de los beneficios de esta Agrupación.

5.ºLa cuota establecida será de 1 peseta con 50 céntimos al mes, para los socios mayores de dieciocho años y de 75 céntimos para las mujeres y los socios menores de dieciocho años.

6.º Todo socio que esté al descubierto en tres mensualidades, será dado de baja, a no ser que exponga la imposibilidad de abonarlas; en este caso se le concederá un plazo de otros tres meses, durante el cual no tendrá en las Juntas generales de recho a voz ni voto, y si sigue sin pagar se le dará definitivamente de baja.

7.º Se expedirá a todos los socios un Carnet de identidad, sin cuya presentación no podrá el socio asistir a las Juntas generales ni excursiones.

Art. 5.º La representación de esta Agrupación estará a cargo de una Junta Directiva, compuesta de los cargos siguientes: Presidente, Vice-presidente, Secretario, Tesorero, Contador y dos Vocales.

Art. 6.º Los cargos de esta Directiva son voluntarios y gratuítos, siendo obligatoria la asistencia a las sesiones de la Junta Directiva y los que sin causa justificada falten a tres sesiones consecutivas, serán relevados de sus cargos.

Art. 16. La (A. N. T. M.) «Fruta es Libertad», no podrá disolverse mientras diez de sus miembros estén dispuestos a continuar en ella.

Art. 17. Los presentes Estatutos sólo podrán modificarse mediante acuerdo de la Junta general, discusión de las reformas en otra posterior convocada a tal efecto.

Art. 18. Todo lo no previsto en este reglamento, será solventado por acuerdo tomado en Juntas gtnerales.

Art. 19. En caso de disolución de esta Agrupación, pasará sus fondos aquella que haya más afines a la misma.

Art. 20. Esta Agrupación tiene su domicilio social en la calle de Fuencarral, número 120, piso 2.º En casa de don Guillermo Fuentes Notario.

Madrid, 30 de octubre de 1933.

Por la Directiva. El Presidente,

ANGEL MARTINEZ REMENTIA

Presentado en esta Dirección General de Seguridad, a los efectos del párrafo 1.º del artículo 4.º de la Ley de Asociaciones de 30 de junio de 1887.

Madrid, 30 de octubre de 1933.

El Director general,

JOSÉ VALDIVIA
(Rubricado)

Hay un sello en tinta que dice: Dirección General de Seguridad. «Asociaciones».

Copia del extracto Reglamento exterior, por R. Mena Ayala, Vocal.

Madrid, 11-1-34.

EL NATURISMO EN ALCOY

Al leer en «Pentalfa» número 178 y en la página de «Noticias y Comentarios», el comentario de un lector de «Pentalfa», el cual hace mención de que en Alcoy no hay ni un campo ni una Sociedad Libreculturista para pertenecer ella. Pues en Alcoy, desde el año 1928, existe una Sociedad Naturista Libreculturista, donde el individuo sin distinción de sexo, que siente la regeneración ya física, moral e intelectual y encuentre el ambiente más propicio para que sus pensamientos e ideas, sean una realidad y desde ahí, empezar a formarse una personalidad Naturista. Pero si en vez de buscar estas posibilidades para desarrollarse, se es inactivo haciendo dichas prácticas naturistas y desnudistas aisladamente, llegará al extremo de fracasar por verse solo en las prácticas. A nosotros, a los Naturistas de esta entidad, nos gusta hacer las cosas a la luz del día para que así tomen ejemplo los que puedan, todos cuantos sientan la armonía de la vida! Nuestras puertas están siempre abiertas para todos los que ansien elevarse por el sendero del bien. Además, respecto al campo de «Desnudismo», esta Sociedad, hasta la fecha, no ha podido comprar dicho campo, porque las circunstancias no le han sido favorables; pero se va en pos de esa idea.

Y, ahora, para dejar las cosas bien sentadas, (que no se ofenda el lector de dicho comentario) le haré unas preguntas: ¿A visto el amigo que los domingos y días festivos, los naturistas de esta entidad pasan el día en el campo donde practican el «Desnudismo» y comentan haciendo charlas sobre temas naturistas? ¿No ha oído tampoco las conferencias que damos sobre Cultura Naturista, por la «Radio» de esta Emisora? ¿Por qué no acude los domingos a nuestras conferencias y festivales literarios que hacemos en nuestro local? ¿Será que ignora nuestra existencia en esta localidad?

Sin más por hoy, le saluda fraternalmente el corresponsal de la Sociedad Naturista de Alcoy esperando sus respuestas.

A. LUCAS.

El local de la Sociedad Naturista Cultural de Alcoy es: Pablo Iglesias, 106 (*interior*).

EL ORIGEN DEL MAL DE SUEÑO SE SABRA EN ESTE MES

Jackson, Missiisspi, Oct. 2-1933. (*AP*).—*¿Son realmente los mosquitos el vehículo de la encefalitis letárgica, comúnmente llamada "enfermedad del sueño"?*

Esta inquietante incógnita se despejará tal vez en este mes, cuando las autoridades sanitarias quieran hacer una verdadera investigación, muy aparte de todo prejuicio ancestral.

Cierto médico de una penitenciaría de los Estados Unidos de Norte-América, explicó que generalmente el pueblo y las autoridades sanitarias de todos los países, siempre que hacen los diagnósticos, tratan de atacar los efectos y casi nunca atacan el mal de raíz; esto da lugar a encontradas pugnas y desconfianzas del público, que siempre eluden las indicaciones de sus médicos.

Hace varias semanas que se ha venido afirmando en esta capital que la epidemia de la «enfermedad del sueño» amenaza a las poblaciones de la tierra, asegurándose que el mal provenía de los Estados del Norte. Declaraciones oficiales, hechas por connotados médicos extranjeros, tranquilizaron un tanto a quienes se habían sorprendido del alarmante aumento de esta epidemia, y se aseguró que los casos señalados como encefalitis letárgica, provenían entre otras cosas del constante y pernicioso vicio de fumar tabaco; en las autopsias de fumadores empedernidos, se ha comprobado que los pulmones presentan en sus celdillas una pigmentación múltiple de nicotina, que acaba por ahogar los glóbulos rojos al extenderse el veneno por la circulación del torrente sanguíneo.

La noticia de que al fin se constatará lo apuntado, sobre los males que está ocasionando el pernicioso y funesto vicio de FUMAR TABACO, será cuestión de que los Gobiernos de todo el Mundo traten de exhortar al pueblo a eximirse de esta fatal droga que está minando la salud de los pueblos y muy especialmente de los niños, que a fuerza de ver fumar tratan de imitar a los demás.

JACKSON

Mississipí (EE. UU.), 2 de octubre de 1933.

CONSERVACION DE NARANJAS Y LIMONES DURANTE EL VERANO

Las naranjas y limones son frutas de mucho consumo, sobre todo en los lugares cálidos, y su jugo constituye una bebida fresca y agradable.

El limón es además medicinal en casos de fiebre, y tanto una como otra fruta escasean a veces, a pesar de que las condiciones de nuestro suelo, clima y variedades proporcionan frutos en épocas diversas. Para la conservación del jugo se han dado asimismo regulares efectos.

Para la conservación de frutos hay varios métodos; mayormente tomando los frutos como negocio de exportación, lo cual requiere poco peso en el empaque, y presenta el artículo de un tamaño uniforme. Pero mi objeto es ofrecer a los lectores de esta Revista una fórmula de conservación de estos frutos para el consumo local, con la economía que el sistema presenta, pudiendo así cada uno tener en su propia casa frutos para el consumo, cuando no los hay o están caros en plaza. Debo advertir que estos consejos han sido tomados de una revista extranjera y han sido experimentados por mí, y del éxito respondo, pudiendo ofrecer a ustedes en este momento naranjas sometidas al experimento el día 3 de enero del corriente año, y cuya conservación asegura prolongarse.

PREPARACION DE LOS FRUTOS

Tómense los frutos en su estado de madurez subiendo al árbol o por medio de escaleras, cortándolos con una podadora, para dejarles una pulgada de ramilla, y al ser cortados deben colocarse en canastos, sin golpearlos en absoluto, siendo así, que lo que cae al suelo, no debe entrar en el empaque. Colóquense los frutos en una caja de madera de un metro de ancho, uno de largo y cincuenta centímetros de alto, éstos sobre una capa de arena fina completamente seca, de cinco centímetros de espesor. Las frutas deben de quedar unidas lo posible para aprovechar lugar, pero sin tocarse y todas con el palito para arriba. Sobre esta capa de frutas póngase otra capa de arena de cinco centímetros, y sucesivamente, otra de frutas y por último rellénese con arena. La dimensión de la caja puede variar, pues en mayor escala la preparación puede hacerse en una habitación de piso de madera. Las naranjas conservadas por este sistema adquieren riqueza en sabor y son frescas y ricas en jugo.

RAFAEL RAMIREZ M.

«COSMOPOLITAN»

Ladies and Gents wish to correspond and exchange ideas on Nudism. Editor «Cosmopolitan» Friends Correspondence Club, Delhi, 43, India, Asia.

«FRUTA ES LIBERTAD»

«*Sociedad Naturo-Trofológica Madrileña*»

¡Salud y Luz!

Señor Director de la Revista «Pentalfa».

Muy señor nuestro: Se ha constituído en Madrid la Agrupación Naturo-Trofológica Madrileña, titulada «Fruta es Libertad»; lo que ponemos en su conocimiento, para que por medio de la revista que tan dignamente dirije, si lo cree oportuno haga el ofrecimiento y saludo a todas las agrupaciones afines de España y del Extranjero.

Dándole las gracias anticipadas y poniéndonos a su disposición incondicional.

EL PRESIDENTE,
JULIO M. MINGO

EL SECRETARIO,
GUILLERMO FUENTES

Domicilio Social: Calle de Fuencarral, n.º 120, 2.º

A LOS SUSCRIPTORES

Rogamos a todos aquellos suscriptores que ya nos han abonado la nueva suscripción de 1934, a que nos lo vuelvan a notificar con sus señas claras y exactas, porque es nuestro deseo tener a todos en lista de suscriptores y enviar a todos el regalo de libros naturistas como se merecen, y así evitaremos quejas de extravíos de libros y de «Pentalfa». De esta forma queremos catalogar a los suscriptores que han de recibir un ejemplar y los que se han suscrito por cinco ejemplares. También agradeceríamos nos detallaran si se han suscrito por medio año o bien por un año a «Pentalfa» y en qué fecha se hizo el giro.

Los que aun no han abonado la suscripción de 1934 el próximo irá (si no tenemos aviso en contra), a reembolso de 10 pesetas para todo el año 1934.

Tomen buena nota todos.

IDIOMA

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

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

GANGA DE LIBROS AVERIADOS

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

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

Joven Naturista desea trabajar

Se ofrece un joven Naturista, para prestar servicios en casa de familia vegetariana, de cualquier parte de España y Extranjero.

Para informes, dirigirse a Manuel Arquimbau. Pablo Iglesias, 106 (interior). Alcoy (Alicante).

SERVICIO DE LIBRERIA

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

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

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

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

¡ Escríbanos hoy mismo !

«Unica solución al malestar mundial»,

por MIGUEL F. DE GODOS

Con el ante título «Temas sociales», hemos recibido este interesante folleto del conocido naturista de Campanar (Valencia), con el cual intenta resolver el paro forzoso haciéndolo «desaparecer con la alimentación de frutas silvestres y practicando el desnudismo en los tróficos». Asunto atrevido y de acicate a los furibundos sociólogos de nuestros días.

Agradecemos la dedicatoria y entregamos el ejemplar dedicado a la Sociedad Vegetariana de Barcelona.

Dicho folleto está bien presentado, contiene una fotografía del autor y su precio es de o'50 pesetas. Pedidos al Naturista de Campanar (Valencia).

Sobre el asunto social nosotros ya tocamos algo el tema en detalle en nuestro folleto «El Naturo-Desnudismo y la Revolución Social», en el cual se aboga por la Regeneración individual para llegar a un perfeccionamiento colectivo. El hombre es tirano porque se ha apartado de la Naturaleza, y es esclavo, porque ha aceptado la tiranía consecuencia de ese apartamiento.

¿ Cuándo despertará el hombre ? ¡ Nunca ! si no emprende el verdadero camino del Naturismo Filosófico y Científico !

«MINERVA», DE SANTIAGO DE CHILE

Hemos recibido con gran alegría el número 1 y 2 de esta nueva publicación trofológica en Chile y que defiende nuestros principios, a la que le deseamos próspera y larga vida. Su digno director es nuestro buen amigo don Ricardo Soto Urrutia y su idealista administradora es la gentil señora Ana Jiménez. Contienen artículos bien seleccionados, cocina y noticias.

Felicitamos a sus valientes directores y le alentamos a proseguir en la lucha emprendida.

El que se interese por «Minerva», puede pedirlo en la Chiloe, 2024, Santiago. Su precio es de o'30 pesetas.

El último número trae una defensa del Profesor R. Soto contra el cuerpo médico al ser acusado de intruso a la medicina por curar centenares de enfermos por la medicina natural y trofológica.

Animo y adelante hermano, no ceder ni un sólo paso Avanzando uno más la victoria es de la Verdad, de la Razón y de la Justicia. La gente de títulos se pasa el tiempo durmiendo detrás de la puerta y esperando al cliente sólo para las pesetas y para la vanidad médica pero no para enseñarle el camino de Natura !

LA REFORMA DEL CALENDARIO

Recomendamos a nuestros lectores, que tomen buena nota de lo que decimos en el artículo sobre la nomenclatura de los meses según el concepto naturista y que va en este mismo número. Es conveniente demostrar el movimiento andando, que cada cual al escribir a un amigo que lo haga ya con el nombre del mes según nuestro calendario (poniendo entre paréntesis) el nombre romano para saber a cuál de los meses pertenece, pues nosotros ya lo hemos adoptado desde este número.

A TODOS LOS QUE NOS ESCRIBAN

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

CULTO AL SOL

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

CONFERENCIAS NATURISTAS

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

MENTALISMO-NATURISMO

Transmisión Flúidica, Quirología para conocer el pasado, el presesnte y el porvenir de la vida. A los lectores de «Pentalfa». Informes gratis en mi domicilio, y por correspondencia ; mandar el sello del franqueo.

Horas de consultas : De 9 a 2 y de 6 a 9.

J. Socias Tost

Calle : Laureano Figuerola, 7, bajos.
Barcelona (Gracia)

TOME CINCO EJEMPLARES DE «PENTALFA»

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

LA MORALIDAD

La moralidad es tan importante como la inteligencia en la composición global del carácter. Los más grandes espíritus son los que asocian las luces del intelecto con las magnificencias del corazón. La «grandeza de alma» es bilateral.

Son raros esos talentos completos, son excepcionales esos genios. Los hombres excelentes brillan por esta o aquella actitud, sin resplandecer en toda ; hay así mismo talentos en algún género intelectual, que no lo son en virtud alguna, y hombres virtuosos que no asombran por sus dotes intelectuales.

José INGENIEROS

MUJERES QUE REPUGNAN

Las que fruncen «el pico» para hacer creer que tienen la boca chiquita.
Las que se tiran por la acera contraria para no saludar.
Las que saludan entre dientes.
Las que critican tras la celusía.
Las chismosas.
Las centenarias que las echan de quince abriles.
Y las que usan más pinturas que un crepúsculo.

Qué son copos de trigo?

Alimentos Naturales "VITALON"

RICOS EN SALES Y FOSFATOS ASIMILABLES
VITALIZADORES Y DE ECONOMIA

Trigose VITALON

(Trigo integral del Canadá en forma de copos)

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

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

Semolina VITALON

(De trigo dextrinado completo)

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

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

Mosto Manzana VITALON

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

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

Superalimento VITALON

(Estracto de almendras puras)

Alimento natural rico en sustancias grasas y albúmina vegetal facilmente asimilable. Propio para formar sangre rica en glóbulos rojos, músculos fuertes y resistentes. Es un verdadero reconstituyente en la debilidad mental, neurastenia, impotencia, inapetencia y en todos los casos de agotamiento físico o nervioso.

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

El bote . . . . . Ptas, 3'25

Granola Vegetal VITALON

(Sémola de almendras)

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

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

Novedad asombrosa! **Propio para las excursiones:**

Piñas al natural, lata grande, ptas. 5'55 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 50
» » » pequeña a ptas. 2'95 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 26'50
Miel de Romero a 1'50 el kilo. Tomando 25 kilos, a 1'25
(sin envase)

CASA SORRIBAS

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

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

GANGA DE LIBROS AVERIADOS

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

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

Joven Naturista desea trabajar

Se ofrece un joven Naturista, para prestar servicios en casa de familia vegetariana, de cualquier parte de España y Extranjero.

Para informes, dirigirse a Manuel Arquimbau. Pablo Iglesias, 106 (interior). Alcoy (Alicante).

SERVICIO DE LIBRERIA

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

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

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

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

¡Escribanos hoy mismo!

«Unica solución al malestar mundial»,

por MIGUEL F. DE GODOS

Con el ante título «Temas sociales», hemos recibido este interesante folleto del conocido naturista de Campanar (Valencia), con el cual intenta resolver el paro forzoso haciéndolo «desaparecer con la alimentación de frutas silvestres y practicando el desnudismo en los tróficos». Asunto atrevido y de acicate a los furibundos sociólogos de nuestros días.

Agradecemos la dedicatoria y entregamos el ejemplar dedicado a la Sociedad Vegetariana de Barcelona.

Dicho folleto está bien presentado, contiene una fotografía del autor y su precio es de o'50 pesetas. Pedidos al Naturista de Campanar (Valencia).

Sobre el asunto social nosotros ya tocamos algo el tema en detalle en nuestro folleto «El Naturo-Desnudismo y la Revolución Social», en el cual se aboga por la Regeneración individual para llegar a un perfeccionamiento colectivo. El hombre es tirano porque se ha apartado de la Naturaleza, y es esclavo, porque ha aceptado la tiranía consecuencia de ese apartamiento.

¿Cuándo despertará el hombre? ¡Nunca! si no emprende el verdadero camino del Naturismo Filosófico y Científico!

«MINERVA». DE SANTIAGO DE CHILE

Hemos recibido con gran alegría el número 1 y 2 de esta nueva publicación trofológica en Chile y que defiende nuestros principios, a la que le deseamos próspera y larga vida. Su digno director es nuestro buen amigo don Ricardo Soto Urrutia y su idealista administradora es la gentil señora Ana Jiménez. Contienen artículos bien seleccionados, cocina y noticias.

Felicitamos a sus valientes directores y le alentamos a proseguir en la lucha emprendida.

El que se interese por «Minerva», puede pedirlo en la Chiloe, 2024, Santiago. Su precio es de o'30 pesetas.

El último número trae una defensa del Profesor R. Soto contra el cuerpo médico al ser acusado de intruso a la medicina por curar centenares de enfermos por la medicina natural y trofológica.

Animo y adelante hermano, no ceder ni un sólo paso Avanzando uno más la victoria es de la Verdad, de la Razón y de la Justicia. La gente de títulos se pasa el tiempo durmiendo detrás de la puerta y esperando al cliente sólo para las pesetas y para la vanidad médica pero no para enseñarle el camino de Natura!

LA REFORMA DEL CALENDARIO

Recomendamos a nuestros lectores, que tomen buena nota de lo que decimos en el artículo sobre la nomenclatura de los meses según el concepto naturista y que va en este mismo número. Es conveniente demostrar el movimiento andando, que cada cual al escribir a un amigo que lo haga ya con el nombre del mes según nuestro calendario (poniendo entre paréntesis) el nombre romano para saber a cuál de los meses pertenece, pues nosotros ya lo hemos adoptado desde este número.

A TODOS LOS QUE NOS ESCRIBAN

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

CULTO AL SOL

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

CONFERENCIAS NATURISTAS

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

MENTALISMO-NATURISMO

Transmisión Flúidica, Quirología para conocer el pasado, el presesnte y el porvenir de la vida. A los lectores de «Pentalfa». Informes gratis en mi domicilio, y por correspondencia; mandar el sello del franqueo.

Horas de consultas: De 9 a 2 y de 6 a 9.

J. Socias Tost

Calle: Laureano Figuerola, 7, bajos.
Barcelona (Gracia)

TOME CINCO EJEMPLARES DE «PENTALFA»

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

LA MORALIDAD

La moralidad es tan importante como la inteligencia en la composición global del carácter. Los más grandes espíritus son los que asocian las luces del intelecto con las magnificencias del corazón. La «grandeza de alma» es bilateral.

Son raros esos talentos completos, son excepcionales esos genios. Los hombres excelentes brillan por esta o aquella actitud, sin resplandecer en toda; hay así mismo talentos en algún género intelectual, que no lo son en virtud alguna, y hombres virtuosos que no asombran por sus dotes intelectuales.

JOSÉ INGENIEROS

MUJERES QUE REPUGNAN

Las que fruncen «el pico» para hacer creer que tienen la boca chiquita.
Las que se tiran por la acera contraria para no saludar.
Las que saludan entre dientes.
Las que critican tras la celusía.
Las chismosas.
Las centenarias que las echan de quince abriles.
Y las que usan más pinturas que un crepúsculo.

Qué son copos de trigo?

Alimentos Naturales "VITALON"

RICOS EN SALES Y FOSFATOS ASIMILABLES
VITALIZADORES Y DE ECONOMIA

Trigose VITALON

(Trigo integral del Canadá en forma de copos)

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

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

Semolina VITALON

(De trigo dextrinado completo)

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

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

Mosto Manzana VITALON

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

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

Superalimento VITALON

(Estracto de almendras puras)

Alimento natural rico en sustancias grasas y albúmina vegetal facilmente asimilable. Propio para formar sangre rica en glóbulos rojos, músculos fuertes y resistentes. Es un verdadero reconstituyente en la debilidad mental, neurastenia, impotencia, inapetencia y en todos los casos de agotamiento físico o nervioso.

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

El bote . . . . . Ptas, 5'25

Granola Vegetal VITALON

(Sémola de almendras)

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

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

Novedad asombrosa! **Propio para las excursiones:**

Piñas al natural, lata grande, ptas. 5'55 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 50
» » » pequeña a ptas. 2'95 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 26'50
Miel de Romero a 1'50 el kilo. Tomando 25 kilos, a 1'25
(sin envase)

CASA SORRIBAS

LAURIA, 62 (Entre Consejo de Ciento y Aragón)
SALMERÓN, 222 :-: :-: Teléfono 15728

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

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.

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

SR. PITART

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

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

Panadería de la Bonanova

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

ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

Medicamentos Vegetales "LVINTERN": 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)

Pedid GRATIS la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

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

EL MEJOR "CAFE MALTA" MARCA

LA SEGADORA



PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

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

Fabricante: M. CASANOVAS

Montmany, 30 Teléfono 76785
BARCELONA

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

SANTIAGO HOMS MASAGISTA
Muntaner, 8, 1.º - Teléfono 32076 - De 12 a 1 y de 5 a 6

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

Pida Vd. "LIBRECULTURA" en todos los quioscos

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

Acaba de aparecer

EL MOVIMIENTO DESNUDISTA EN ESPAÑA Y EN CATALUÑA

Del Profesor N. Capo, precio 1 peseta

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

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

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

CENTRO DIETÉTICO "FALP"

Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 75553

Nuestros colaboradores



Dtor. Teofilo de la Torre, de San Francisco, California, colaborador de "Pentalfa" y autor del interesante trabajo: "Ortopatia", que publicamos en el presente numero.

A Julio Pons [1]

OYENDO TU PIANO

Sentí la melodía de tu piano
rozando mi alma que suspira y reza
y con profunda simpatía de hermano
se juntaron tu piano y mi tristeza.

Palpita entre las notas un lamento,
trepida entre tus dedos una queja
y lágrimas errantes, en el viento,
narran el cuento de ilusión añeja.

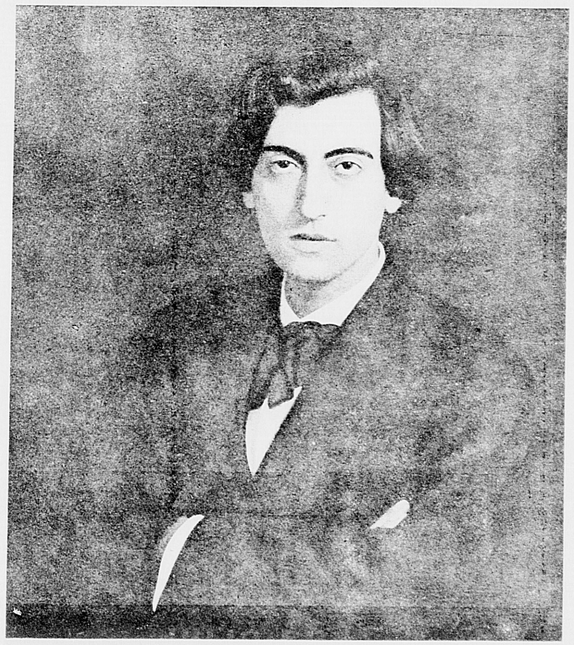
¡Quién tuviera esas manos milagrosas
y las cuerdas de un alma delirante
para expresar las penas silenciosas
que vagan en los ríos del instante!

Siento que fraterniza mi congoja
con esa bella melodía doliente
y me turba pensar que se deshoja
el ensueño que besa nuestra frente.

Sigue arrancando de tu dulce piano
el milagro celeste que consuela
y en el sagrario del dolor humano
pone el incienso que perfuma y vuela.

NOÉ DE LA FLOR CASANOVA

(De Nuevas Ideas, Mexico)

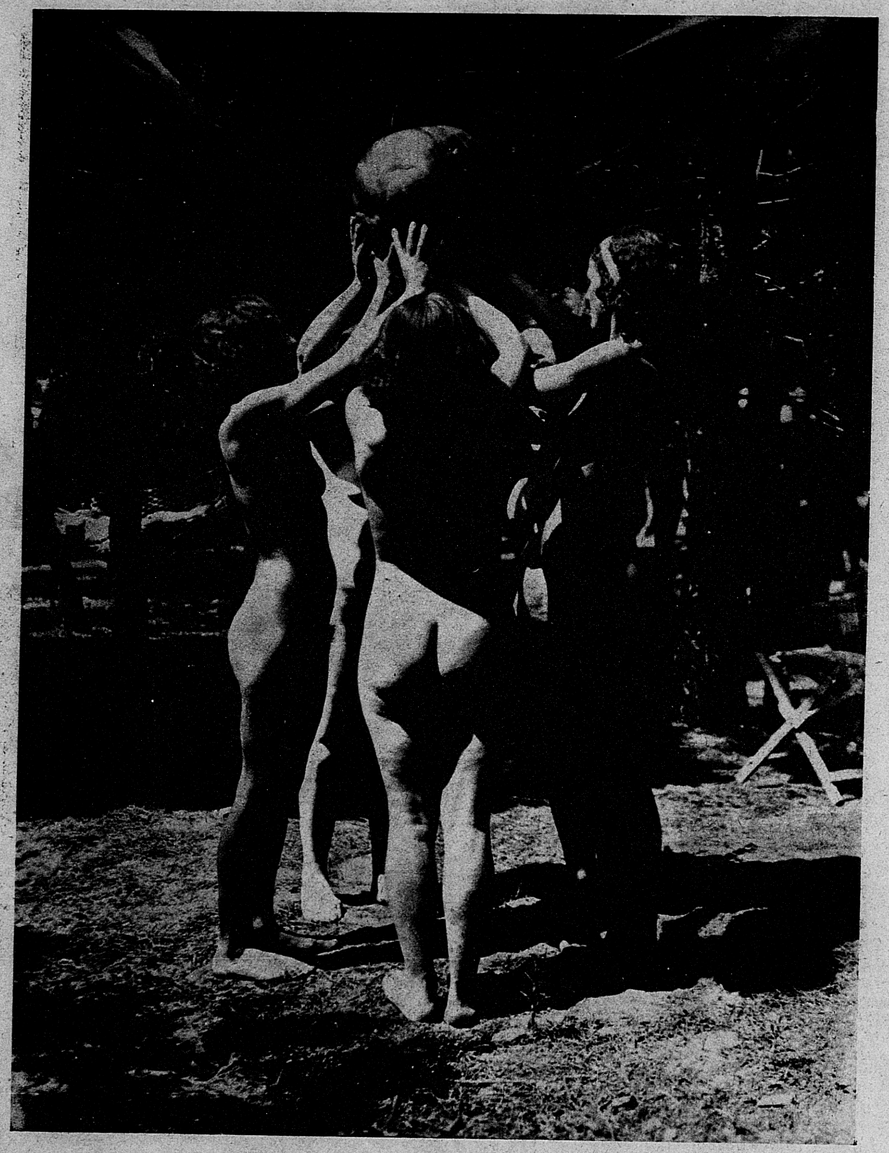


JULIO PONS

Dejemos esta foto sin comentarios. Demasiado conocido es Julio Pons para que de el hayamos necesidad de hablar. Eso si; es honroso para nosotros hacer constar una vez mas que, a la par que pianista formidable, es un convencido naturista.

(1) Buscando y rebuscando materiales para este Número Extraordinario, hemos «tropezado» con esta sentida y bien rimada poesía, y la Redacción de "Pentalfa" se honra dedicándola a Julio Pons, a ese genio de la música que tantos momentos de íntima vibración nos ha hecho sentir.

Del desnudismo en el Parthenón



El mundo en la mano

¿Qué es eso que con tanto interés sostienen en alto estas gráciles y lindísimas desnudistas? Pues sencillamente: una sandía, fruta ésta por la que muestran gran afición los naturistas.



Que... aunque se vista de seda la mona, mona se queda...

Lo sabe de sobras el inteligente y entusiasta naturo-desnudista Julio M. Mingo, de Madrid, por lo que la foto nos lo muestra aconsejando a su compañera de excursiones "Tuca„ que permanezca desnudista toda su vida.

¡Qué descansada vida...



Familia naturo-desnudista de León. Sigue las orientaciones del Dtor. Lucio Alvarez.

(Foto Pepe Gracia, León)



Entre naranjos...

...vive su vida, alegre y optimista el Sr. L. Romero, convencido naturista de Picassent (Valencia)