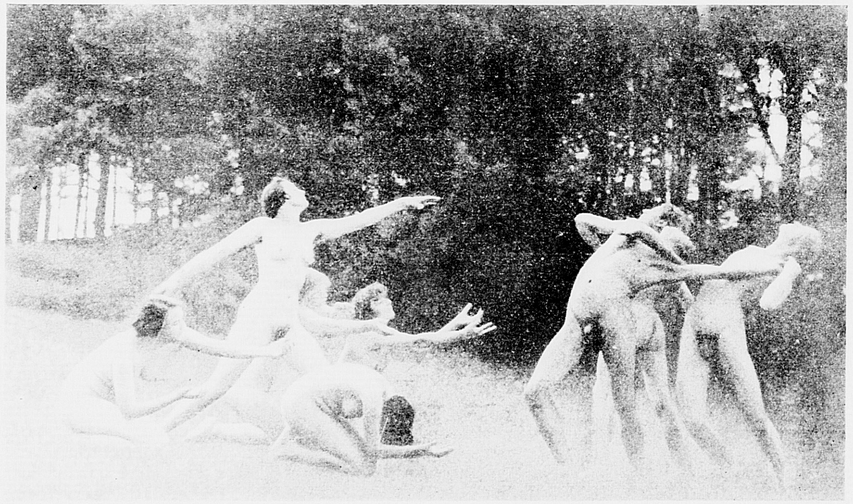
LA
ORACION
A
LA
LUZ!



El ritmo de las horas rige para nosotros en silencio.. Todas las mañanas a la misma hora pensemos, a cielo libre, en la ley immutable de la Luz y de la vida!!!

ESCENA TEATRAL AMOROSA
EN EL BOSQUE



El deseo vencido por el deber como mandato superior de la vida!

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO
REGISTRADA CON EL N. 88328
NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

¡NO TEMA AL DESNUDISMO!



HABLA LA DESNUDISTA:

Queremos que la libertad corporal se practique en ambiente apropiado, entre personas afines, y fuera del alcance de las miradas del público. ¡Nuestro deseo no es el de que se vaya en cueros por las calles de Barcelona! El desnudismo que nosotros propagamos no es ese desnudismo del cual tantas cosas le han explicado personas desconocedoras de la verdadera Librecultura. Ese desnudismo obsceno, picaresco propio de locos, de depravados somos nosotros los primeros en combatirlo. Nosotros queremos una raza más sana, más elevada, más pura, no egoista, una humanidad equilibrada y normal.

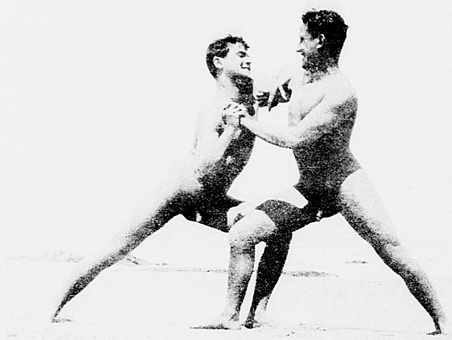
¡¡¡Propagamos nuestra Doctrina Naturista en armonia con nuestro ideal!!!

¡¡El Verdadero Desnudismo deben practicarlo personas selectas, de elevada cultura, y solo para recreo y para bien de la salud y de la sabiduria!!

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

Barcelona, 31 Mayo 1933 **Número 170** PRECIO: 50 céntimos

DOS AMIGOS FINGIENDOSE ENEMIGOS



El desnudismo da buen humor, vitaliza el cuerpo, despierta la inteligencia, purifica el corazón y, produce una gran economía en los gasfos diarios de la vida civilizada

EN LAS ORILLAS DEL SAN FERNANDO



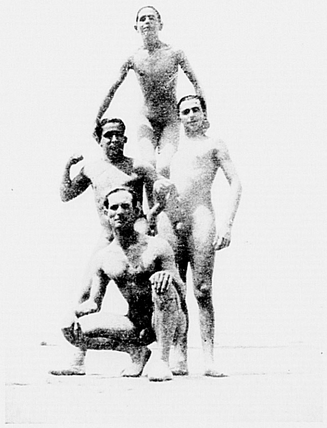
Entre la agreste esp aparece la figura de bre satis

DE ALCIRA



Desnudista co ciendo sus prá ticas en el bosq bre de c

DESNUDISTAS ATLETAS



Julio Mayora González y sus amigos Libreculturistas de Torrelavega que prometen ser buenos atletas

EN EL PARTHENON



Instantánea tomada entre pinos cuando estas dos entusiastas desnudistas iban a entrar en juego



ADQUIERA HOY MISMO!!!

"EVANGELIO DE RÂMAKRISHNA"

UNA PESETA EJEMPLAR

Pedidos de diez ejemplares, sólo 6 pesetas

EL LIBRO MAS INSTRUCTIVO Y MORAL

es el libro de las 30 parábolas

● ● ●

CONTIENE LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS:

Prólogo, de N. C.
Parábola del elefante y los ciegos.
Parábola del discípulo y el elefante enfurecido.
Parábola de la serpiente y el santo.
Parábola del agricultor y la acequia.
El dinero es poder.
Orgullo.
Parábola del tigre.
Parábola del Sâdhu.
Parábola del leñador.
Parábola del camaleón.
Parábola de la hormiga y la montaña de azúcar.
El gavilán y el pescado.
El rico y el mayordomo.
La muñeca de sal.
El hombre y su cabaña.
El alimento y la vida.
Cada cual en su sendero.
Corazón puro.
Dios reside en todos.
Peligro de los poderes psíquicos.
Parábola del pájaro en el mástil.
La firmeza en la fe es necesaria para la realización.
El que mucho abarca poco aprieta.
Ser Uno con todos.
Parábola del leñador y su sueño.
El fakir, el elefante y el santo.
¿Quién es un verdadero maestro espiritual?
Resistencia al mal.
Dios es el sol de la sabiduría.

ILUSTRADO CON ORIGINALES GRABADOS DE PEÑARROCHA

"El Evangelio de Râmakrishna" es el gran libro moderno para los niños de 6 a 80 años

● ● ●

NOTA IMPORTANTE.—Los pedidos deben hacerse siempre a calle Pelayo, 60, 3.º, Barcelona (España), los cuales se sirven a reembolso, si son para España, y los de América previo el envío de su importe por giro al Banco Hispano-Americano de Barcelona.

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, coctels de naranjas, como se hace el jugo de uvas, etc. etc. Técnica culinaria, proporción de agua y tiempo de cocción. Como se comen las frutas, las ensaladas tiernas, las verduras, los cereales y como se condimentan. Además, en dicha Colección, bonitamente encuaernada en bicolor, con los 24 números del año y el suplemento sobre «El Nudismo y la Cuestión Sexual», contiene más de 500 láminas al desnudo y documentados artículos sobre Librecultura, Trotología, Trofoterapia, Filosofía Naturista y notas diversas.

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

ENVIE cuanto antes sus fotografías para tomar parte en el primer

Concurso Fotográfico Desnudista Español

PREMIOS:

Primero 100 pesetas
Segundo 50 »
Tercero 25 »

y es probable obtenga el primer premio si su trabajo vale

NOTA: Al publicarse los clisés en la revista «Pentalfa» se dará a conocer los nombres de los que han obtenido las fotografías. - Se ruega a los aficionados profesionales que tengan en cuenta la seriedad de las fotografías y a ser posible que sean esportivas y tomadas en plena Natura.

Obras nuevas Naturistas recomendables

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

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

Disponible

Fernando Serrano
Almacén de plátanos y naranjas
500 naranjas buenas, 25 pesetas, a domicilio
S. Gerónimo, 6 - BARCELONA - Teléf. 17104

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.
Panadería de la Bonanova
Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Depósitos: **Caspe, 57** (esquina Baylén) **y Muntaner, 36** (Colmados)
BARCELONA Plaza Bonanova, 5

ADMINISTRADORA: RAMONA PERERA Alcoy, 2 y 10 TELÉFONO 19771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR: Profesor: N. CAPO Pelayo, 60, 3.º 31 MAYO 1933

EUGENESIA Y DESNUDISMO

SEGUIDO DE ENFERMEDADES DE LA MUJER

Todos los adelantos y progresos de la Ciencia, hasta la fecha, no han sido perfectos en su principio, sino que han sido siempre estados evolutivos de verdades que se han ido esclareciendo y fortificando progresivamente hasta llegar a un límite dado y representar una fracción con una determinada finalidad y variedad, abriendo al mismo tiempo nuevas luces para dar formación, tal vez, a otros descubrimientos que languidecían en algún rincón de la mente humana o en algún estante de laboratorio, a otras ciencias no menos importantes. En el Universo no hay nada absoluto, nada fijo; es la ley de la Vida que avanza con su paso olímpico dando una gama infinita de variaciones, pero en el fondo siempre la misma, y es la materia que se espiritualiza con el espíritu que se plasma en materia.

Este criterio ha hecho exclamar a Laplace: «Nada nace ni nada muere en la Vida; nada se crea ni nada se destruye: es el todo que se transforma; luego la muerte no existe.»

Una ciencia que es verdaderamente ciencia, como una filosofía que es verdaderamente una filosofía con bases inconmovibles no puede morir nunca ni tampoco puede crearse así como así de la noche a la mañana, sino que solamente lo verdaderamente brusco puede existir en sus modalidades de perfeccionamientos, hechos ayer, por ejemplo, y renovados mañana.

Paracelso, el renovador de la Medicina en la Edad Media, explicó este mismo criterio con el siguiente pensamiento:

«Lo que una generación considera como cumbre del saber es a menudo considerado como absurdo por la generación siguiente y, lo que en un siglo pasa por supersticón, puede formar la base de la Medicina en el siglo venidero.»

Eugenesia y Eubiótica

Se comenzó primeramente por la selección de la especie, por la opción del más apto, el más capaz, el más sano, el más bello, el mejor, culminando en la *selección natural* de Darwin. Por la educación integral optó Spencer en su educación *física, moral e intelectual*. Más tarde, Haekel por la tendencia de la *amiba* a mejorar su especie y perfeccionarla. El gran Mendel aplicó la teoría de la selección natural al estado patológico de la humanidad y creó la Eugenesia, viendo que la Raza se degeneraba.

Eugenesia quiere decir buena generación. *Eu*. bueno, y *genis*, generación. Buen engendro. También se dice Eugénica, pero en España dicha ciencia para la conservación de una raza sana y fuerte es más conocida y divulgada con el nombre de Eugenesia.

Mucho se ha dicho y propagado sobre la mujer eugenésica; y a nuestro modo de ver, el problema de la generación sana, poco práctico e interesante se ha hecho al respecto, porque han intervenido panaceas o remedios tan falsos para la realidad y tan morbosos que lejos de curar y mejorar el estado de los tipos semilla, los empeoraba a la larga, consiguiéndose solamente continuos fracasos. Estos fracasos consisten en que se aleja a las familias y a las generaciones del ambiente natural y por tanto favorable a la vida de la célula físico-nerviosa. No es a base de aislamientos ni de ricos y abundantes alimentos desnaturalizados como se consigue regenerar a los organismos depauperados, ni mucho menos a base de inyecciones farmacológicas, ni de vacunas de laboratorio, ni de tratamientos específicos. La Naturaleza no da saltos. La degeneración humana va, no obstante, mucho más rápida que la regeneración. De aquí que cueste más perfeccionar y fortificar a un hombre internamente que degenerarlo y debilitarlo. La regeneración es lenta, progresiva, pertenece a la ley de evolución. Padres degenerados, enfermos, viciosos, no pueden engendrar hijos sanos y virtuosos; el cambio no puede nunca hacerse de la noche a la mañana.

Para que tengamos mañana hijos sanos y robustos se impone hoy la reforma en las costumbres, en la manera de comer, en la manera de respirar, en la moral sexual y la forma de pensar. La Eugenesia o cultivo del hombre biológicamente, en estos últimos tiempos se ha fortificado y perfeccionado debido al avance del Naturismo Integral.

El Naturismo, como la ciencia Eugenésica, enseña al niño la verdad de la vida, especialmente lo referente a reproducción, a los fenómenos de la evolución, fecundación, gestación y alumbramiento. El tema sexual como principio de ciencia y filosofía de la vida. ¿Por qué hacer ignorar al niño o a la niña cómo ha sido engendrado y dado a luz? ¿Por qué es un pecado el hacer saber al niño que ha estado durante nueve meses en el vientre materno recibiendo su sangre para alimentarle desde el primer instante de la iniciación de la vida intrauterina? ¿Por qué no hacer conocer a los niños en general el peligro de las enfermedades venéreo-sifilíticas antes de que las cojan en su primera juventud? Si se le enseña a lavar la cara, ¿por qué no se le ha de enseñar también la higiene sexual, quizá más importante aún? ¿Por qué perpetuar esa ignorancia en materia sexual si igualmente queramoslo o no los mayores, a los niños les ha de llamar la atención los órganos de la generación con sus vellosidades, que para ellos resultan misteriosos y extraños, puesto que precisamente son los que más curiosidad le despiertan y son de los que menos se le ha hablado? ¿Acaso ha dado mejor resultado el sistema de ocultarle estas leves fisiológicas de la vida que el otro que ha mantenido en la obscu-

ridad no sólo a los niños, sino que también a los niños, sino que también a los adultos, cuyas desastrosas consecuencias tocamos todos hoy?

La sífilis, la blenorragia, el pederastismo, el amor lascivo, el invertidismo y todos los horrores de la nefasta corrupción precedida de la decadencia de los imperios romanos ¿no son acaso causados, todos, por el desconocimiento, en la juventud de cómo debe entenderse y llevarse una verdadera vida natural? De toda la mortandad y de toda la pestilencia, por enfermedades debidas a la falta de advertencias y conocimientos de las leyes de la salud, que la degeneración y depravación en la actualidad vemos que la culpa la tienen los propios padres, los tutores, los maestros, el Estado, la Universidad, los médicos. Ya que estamos al borde de un abismo de raza y de degeneración de especie, es urgente una reforma, un cambio en las costumbres; lo antipedagógico tomarlo verdaderamente por pedagógico. Y esta revolución la hará el Desnudismo, la Libreculturа bien entendida, filosóficamente, porque el Desnudismo colectivo es un problem sexual, resuelto, favorablemente, única y exclusivamente, en beneficio de la especie Biológica y moralmente entendida!

¡La curación de las enfermedades de la mujer es la regeneración de la raza!

Estamos ante un dilema de hierro: el hombre es el único y directo maestro que influye sobre la inteligencia y la libertad de la mujer, y éste a su vez interviene, como nadie, en la vida y en la salud del hombre. Ahí está el círculo vicioso. La mujer no será libre mientras el hombre no lo quiera, y éste no tendrá salud e ideas de regeneración hasta que la mujer, la madre y ama de la humanidad, no le haga ver la necesidad de, antes que nada, que hay que preparar la *semilla*, el germen en su gestación, en su plasma inicial. Y para que el hombre despierte a la mujer, debe, antes, estar despierto el hombre. De aquí nuestra insistencia continua de hacer propaganda al hombre dándole a conocer el Vegetarismo, la Eugenesia, el Naturismo, la Trofoterapia por medio del Desnudismo, con el estímulo del desnudo de la mujer. Así que el hombre es el punto de partida para enseñar a la mujer el camino intelectual del Naturismo Integral; ahora falta que la mujer le dé la interpretación de regeneración racial.. No obstante, queremos ahora dar el tratamiento de algunas enfermedades de la mujer en su propio beneficio.

¿Qué es la Hidrogastria?

Es el nombre con que se distingue la gran dilatación del estómago con la estrechez del píloro y éxtasis de los alimentos.

Causas: Incompatibilidad de alimentos entre sí, especialmente de los azucarados con los grasos o aceitosos. La falta de alimentos crudos en cada comida. Carencia de masticación e insalivación en todas las substancias sólidas y líquidas. Abusos de alimentos cocido y muy calientes. Alimentos no propios para el hombre: carnes, pescados, queso, leche, huevos, frutas concentradas. Demasiadas bebidas: aguas minerales, chocolate, té, café y cerveza.

Tratamiento: Baños de sol al vientre y alimentación trofológica individualizada.

¿Qué es Hidrocele?

Es un derrame de serocidad por un especial estado patológico de ciertas partes de la túnica vaginal.

Por analogía se designa con el nombre de *hidrocele* de la *mujer* los quistes de los grandes labios de la vulva. Se ha dado también el nombre de hidrocele del cuello a ciertos quistes serosos uniloculares de la región cervical.

Causas: Unos y otros casos tienen su raíz básica en la gran suciedad de la sangre que lleva a la alteración de los tejidos y los corrompe. El bacalao, toda clase de pescados en conserva y embutidos, como igualmente ciertas medicinas y drogas yoduradas y sulfurosas los producen directamente.

Tratamiento: Conviene tomar en ayunas mucho zumo de limón (8 a 10 limones cada mañana) y muchas naranjas, frutas del tiempo bien maduras. Aplicaciones de compresas directas de zumo de limón los desinfecta. Cataplasmas calientes de lino y baños de sol.

¿Qué es Leucorrea o Flores Blancas?

Es lo que corrientemente se llama «flujo» o «flujo blanco», tan común hoy entre las jóvenes. (*leycos*, blanco, y *rein*, fluir) algo blanco que fluye. Es el flujo mucoso o mucopurulento que sale de los ovarios y por la vulva a fuera durante el período catamonial o fuera de él, debido a la exageración patológica de las secreciones internas anormales de todo el aparato genital de la mujer, lo cual molesta mucho a quien lo padece, siendo un síntoma además de anemia (suciedad de la sangre y rebajamiento de los glóbulos rojos).

Causas: Comidas de carnes y pan blanco, bacalao, pescados, chocolates, huevos, leche, vida sedentaria y la falta de sol tomado directo a los ovarios.

Tratamiento: Necesitan estos organismos muchas *sales vivas*: espinacas, lechugas, acelgas, cebollas, tomates, etc., que contienen mucho hierro, cal, sosa, magnesio, alcalis y los jugos de frutas cítricas.

La Eugenesia, como el Desnudismo, es antipornográfico, y si trata muy extensa y detalladamente el problema sexual es precisamente porque pretende resolverlo de una forma natural, científica, biológica, racional... en beneficio siempre de la Raza, de los niños y de la juventud. Luego, Desnudismo y Eugenesia son sinónimos, van unidos armonizando lo interno con lo externo, la salud celular con la belleza de líneas, la sangre pura con el natural colorido de la piel, la euforia con la euritmia... es la era griega que renace, es Licurgo que cual ave fénix se levanta en España y en Cataluña para fundar una nueva Esparta!

PROF. N. CAPO

¿Quiere Vd. tomar baños de sol en Barcelona? Acuda al Solarium de la calle Alcoy, 2 y 10
Teléfono 79771

El Dr. Peyrí y los baños de Sol

La compositora y poetisa catalana Genoveva Puig, que practica con fervor el Naturismo, ha hecho en estos días una interviú para «Pentalfa» al catedrático de la Universidad de Barcelona y eminente especialista de las enfermedades de la piel, Dr. Jaime Peyrí, con la finalidad de obtener del ilustre radiólogo su sincera y autorizada opinión de hombre de ciencia acerca de los baños de sol, que tan de moda se ponen cada día, y más aún por estar ya en pleno apogeo, teniendo, no obstante, muchos contrarios, porque no han estudiado éstos a fondo el problema. Por tanto, el Dr. Peyrí afirma que el sol produce efectos maravillosos sobre la vitalidad de los enfermos, y muy particularmente a los tuberculosos, anémicos y escrofulosos.

Continúa, diciendo que la aplicación de los rayos ultravioleta del sol sobre el cuerpo humano debe hacerse gradualmente, cuya graduación ha de sostenerse hasta formar la pigmentación semi-crema, y después cubrirse hasta desaparecer el efecto para volver después a exponer la piel nuevamente al sol. Recomienda que los baños de sol no deben exceder de 20 minutos los primeros días, yendo progresivamente habituando el cuerpo al efecto de la luz, formando así por la acción del sol en la epidermis acumulaciones de cuerpos que se introducen y distribuyen por todo el organismo, obrando poderosamente en contra de todo estado infeccioso, favoreciendo y multiplicando las fuerzas vitales orgánicas. Y nos hace referencia al segundo Congreso internacional de la Luz, en el que todas las eminencias médicas europeas se manifestaron favorables a los beneficios físicos del sol, obteniendo, además, resultados satisfactorios en los últimos experimentos realizados en algunos animales.

El doctor Peyrí es, pues, muy adicto a los baños de sol, propagados por nosotros, y practica la vida vegetariana.

Uniremos el nombre de ese ilustre doctor al de los grandes hombres de la Historia, que han investigado y descubierto nuevas leyes de la Naturaleza en beneficio de la Humanidad.

Lea usted «Eugenesia», de Ramón Carlos Rey. Una peseta el ejemplar.

RELIGIÓN Y DESNUDISMO

Veamos ahora las objeciones. Ante todo en el Exodo se lee: «No subirás a mi altar por grados; esto concierne a los sacerdotes, a fin de que tu desnudez no sea descubierta.» Estamos de lleno en las ordenanzas clericales de Moisés. En el Levítico abordamos el ultraje a las costumbres entre próximos parientes; no se trata propiamente dicho de desnudez, porque en este capítulo 18 se comprende que concierne el incesto, la bestialidad, el adulterio y el homosexualismo. En suma, perversiones sociales bien caracterizadas y no anodinas como el platonismo o el fetichismo corporal. La desnudez no está en causa. Y cómo lo va a estar ante el Cantar de los Cantares, atribuído a Salomón!!

Ciertamente las leyes de Moisés son dignas de respeto, pero no son inmutables. ¿Cuál es el católico o musulmán que no viola el 2.° mandamiento? ¿Quién es el judío o cristiano que observa rigurosamente el 4.° mandamiento? ¿Qué civilizado no está expuesto a transgredir el 6.°: no fornicarás? En cuanto a los otros, son más o menos respetados, según las circunstancias, por los creyentes y los descreídos. Sufrid, por una vez, que diga la verdad!!

A pesar de todo, era útil de poner en guardia a los humanos contra los excesos y las depravaciones de un Lot o de un Noé, entregados a la embriaguez y a actos contrarios a la vida familiar. No me cabe la menor duda de que casos semejantes serían expulsados por los desnudistas que no toleran las acciones licenciosas, ni los reflejos exóticos.

¿Qué se puede invocar contra la palabra franca de Job: «Salí desnudo del seno de mi madre? Algunos trozos del Apocalipsis deben ser citados en aras a la imparcialidad.

«Te aconsejo que me compres oro probado por el fuego a fin de que te vuelvas rico, y vestidos blancos, para que estés vestido y que la vergüenza de tu desnudez no aparezca.» (Cap. III, 18.) «Dichoso aquel que vigila y guarda sus vestiduras, a fin de que no esté desnudo y que no se vea su vergüenza.» (Cap. XVI, 15.)

Evidentemente, se trata de pasajes espirituales y no realistas, igualmente como aquel de San Jaime que alude a la pobreza comparada con la desnudez. Admito que es preferible no desnudarse a tener que hacer desnudismo militar bajo el nombre de «revista», y que es preferible, hablando cristianamnte, de dar lo necesario a un hermano o hermana que están desnudos, que no el decirles: «Dios os bendiga».

El Desnudismo no debe simbolizar a la miseria sino a la higiene y a la moral. Un espíritu sano en un cuerpo sano».

(Seguirá)

Lea usted «La influencia del régimen de vida en la madre y en el feto», del doctor Lahmann. Cincuenta céntimos el ejemplar.

SEÑORITA! Quiere V. ser Libreculturista? hágase socia de «Pentalfa, S. N.» pagando solamente 2 pesetas al mes.

SEÑORA! Quiere V. el verdadero Desnudismo científico y moral? Hágase socia de «Pentalfa, S. N.»

JOVEN! Quiere V, pertenecer a las avanzadas de la Cultura sexual, donde no existe el prejuicio de los sexos? Ingrese en «Pentalfa, S. N.» hoy mismo!

EDITORIAL DE LA REVISTA QUINCENAL PARISIEN «VIVRE»

HITLER Y LA LIBRECULTURA

POR KIENNE DE MONGEOT

El 3 de marzo, el Comisario del Reich, del Ministerio del Interior de Prusia, hizo llegar a conocimiento de las autoridades de policía una circular cuya finalidad es combatir la librecultura. Las órdenes comprendidas en esta circular son claras y serias: son pura, única y simplemente la condenación de la libre cultura alemana que comprende—nuestros lectores no lo ignoran—la práctica del nudismo.

Queda por saber hasta qué punto estas órdenes serán aplicadas.

Nos desconsuela pensar que los nudistas alemanes se hallen en situación tan difícil. Les transmitimos toda nuestra adhesión. Pero felizmente no se puede destruir una idea — ni aun cuando se posea la fuerza del Canciller Hitler— si esta idea descansa sobre bases lógicas, si es verdaderamente una idea sana.

Por otra parte, no creemos que Hitler quiera combatir la práctica del nudismo cuando él reconoce: «Que está en el interés del pueblo, y en particular de la población de las grandes ciudades, de esforzarse en gozar de medios saludables como el sol, el aire y el agua para el bien del cuerpo». El espíritu que animaba la mayor parte de sociedades alemanas de libre cultura, y también la propaganda en favor de doctrinas anti-concepcionales y del amor libre parecían ocupar lugar preferente en el programa del movimiento alemán.

Cuando nosotros comenzamos—los primeros en Francia—nuestra campaña en favor de la rehabilitación del cuerpo humano, con el fin bien determinado de contribuir eficazmente a la regeneración física y mental de la raza, ignorábamos la libre cultura del otro lado del Rhin. Cuando la conocimos, le concedimos toda nuestra simpatía, reservándonos, sin embargo, de optar por ciertas tesis.

Extremadamente importante es reflexionar bien sobre lo que acaba de suceder en Alemania a este propósito, para intentar recoger saludables lecciones si queremos que nuestro Movimiento continúe su progresión y tome en la sociedad el lugar que le corresponde.

Nuestra acción no causa el desorden en las costumbres actuales, sino que al contrario, proporciona elementos de orden, de equilibrio, de salud y de fuerza. Quisiéramos que ella contribuyera a ilustrar y mejorar a los hombres, no para enseñarles, como lo deseaba Sócrates, a vivir como dioses, sino que simplemente para enseñarles a vivir como hombres civilizados. Para obtener este resultado, propagamos métodos cuya práctica permitirá más fácilmente, a los que la sigan, subordinar los instintos groseros y las pasiones que subtituyen en nosotros a la verdad universal.

Es, asimismo, en extremo penoso, doloroso el sentirse impotente para expresar la fe como se siente en sí mismo las concepciones de la vida y las reformas lógicas, sana, humanas que se quisiera que la sociedad adoptase para el bien de todos.

Esta fe, estas concepciones, estas reformas no han sido engendradas por la fantasía; provienen de la reflexión, de la experiencia y también de una sensibilidad de la cual no es preciso tener vergüenza. Ella (la sensibilidad) es la que hace que no se pase indiferente junto a la fealdad y el sufrimiento, que permite comprender la atrocidad con sus causas. Ella es una fuerza siempre renovada que se debe poner al servicio de toda causa sincera y útil.

Si a veces nuestros esfuerzos parecen estar en contradicción con los deseos legítimos de algunos de nuestros adeptos, lo que nos hace falta, en el interés general y para salvaguardar el corto pasado que se halla detrás de nosotros—pasado de luchas y esfuerzos constantes—, y el porvenir hacia el cual vamos con confianza, obrar no teniendo reivindicaciones particulares y no saliendo de los métodos que hemos llevado al éxito gracias a una audacia que podemos con justicia calificar de prudente.

Creemos que es obrar torpemente, propagar ideas de libertad si no se aprende y enseña al mismo tiempo, mejor: el arte y destreza en enseñar y ejecutar, propias del maestro o antes, la maestría en sí mismo. En efecto, para disfrutar verdadera y útilmente de todas las libertades, es necesario saberse someter a la disciplina. ¡Cuántos son víctimas de una libertad que está por encima de su fuerza moral!

En fin, es un grave error, que bajo pretexto de hacer una loable vuelta hacia las costumbres más naturales, más normales, se quieran rechazar desconsideradameste la leyes humanas que desde siglos rigen las sociedades. Quién quiere preparar lo de mañana, el porvenir, debe a menudo escrutar pacientemente en el pasado.

Tenemos la convicción profunda de que los métodos, viejos como el mundo, que nosotros preconizamos, adaptándolos a nuestra época, podrán realizar una saludable y bienhechora revolución en la vida de cada individuo y por consecuencia en la sociedad, a la que regenerarán.

Cultivándose integralmente, gracias al despertar de su conciencia y con la ayuda de su voluntad, el hombre enriquecerá la civilización.

Es necesario suprimir diferencias de razas y de clases. Hacer comprender a cada cual el deber de contribuir al desenvolvimiento del sentimiento de fraternidad así como a la elaboración de una cultura que, naturalmente, tendrá una influencia sobre las relaciones de los hombres entre sí, relaciones que no tardarán en caracterizarse por ser más honradas y más nobles.

Vicios graves, una amoralidad flagrante minan los individuos y la humanidad social. Es evidente que la crisis en la cual luchamos, proviene en un principio de la falta de conciencia universal, y se halla agravada por la falta absoluta de generosidad y de fraternidad.

Los elementos primordiales, indispensables a la vida en sociedad, a la paz entre los pueblos, son olvidados; ¡se espera empleando los medios que han ensangrentado Europa, llegar a resta-

LIBRECULTURISTA MADRILEÑO



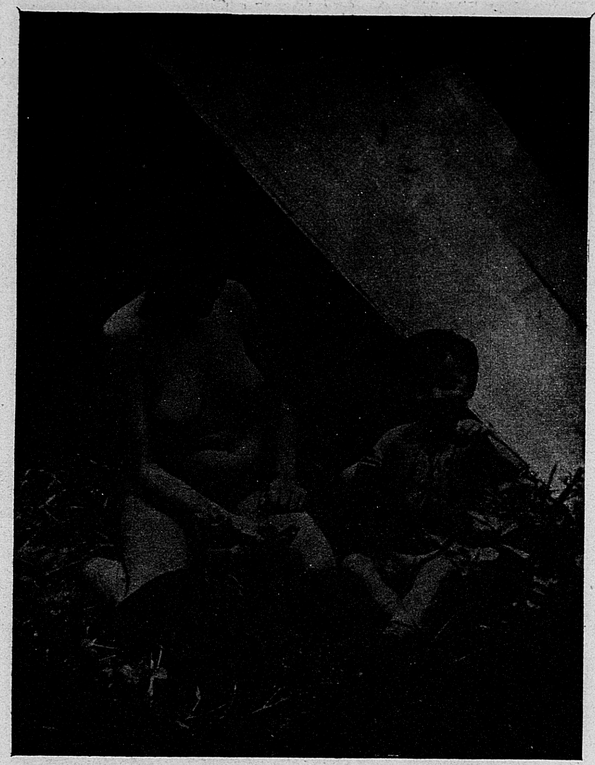
Gimnasia
físico-biológica
entre árboles

NINFAS...



El desnudismo no es degeneración; al contrario, es una práctica que fortalece, embellece y moraliza la raza. ¿Cuándo comenzaréis vosotras, mujeres de Cataluña? ¿No amáis la vida Libre?

LAS PRIMERAS CEREZAS



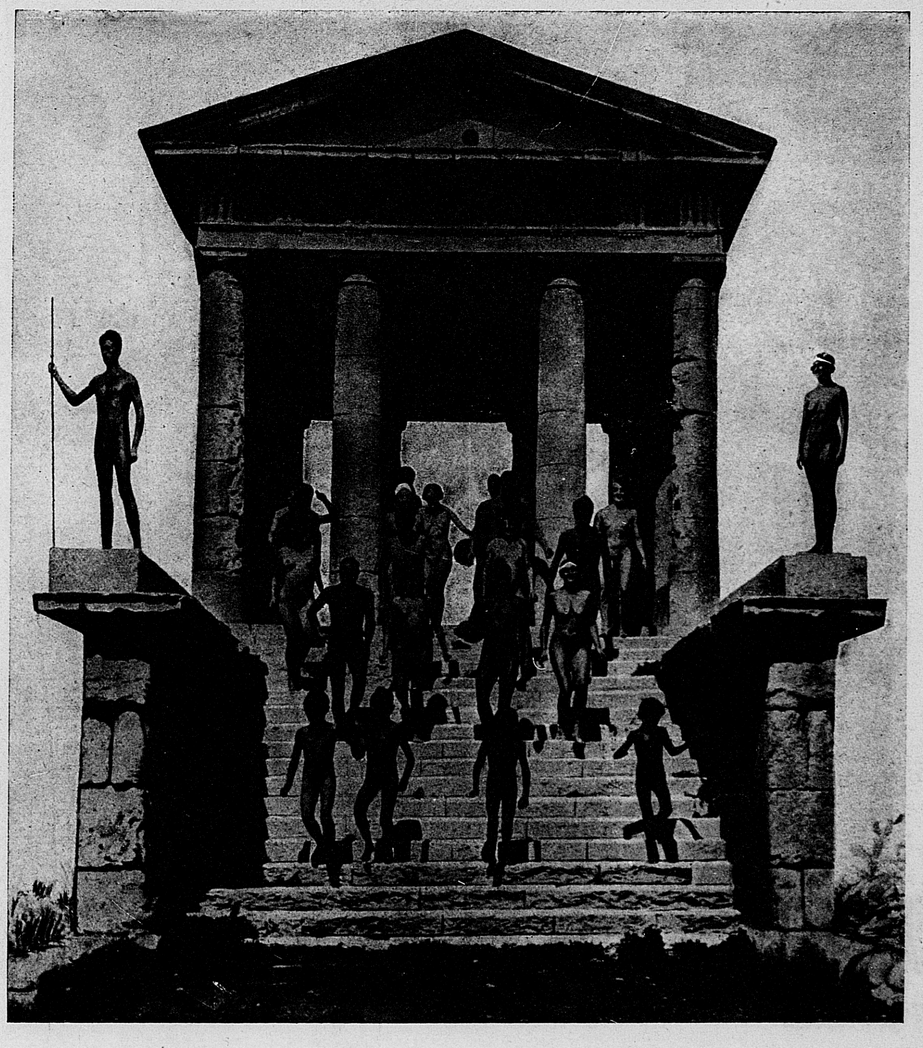
Campamento primaveral, donde madre e hijo disfrutan paradisíacamente de las sublimidades de Natural

¡DESENGAÑO DE PRIMAVERA!

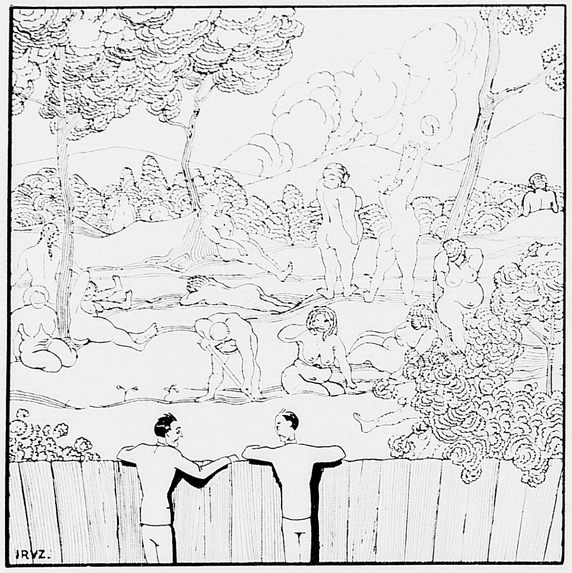


¡Jovencita
Libraculturista desesperada por los extravíos de la juventud sexualista y carnívora!

EL TEMPLO DE LA SALUD Y DE LA BELLEZA



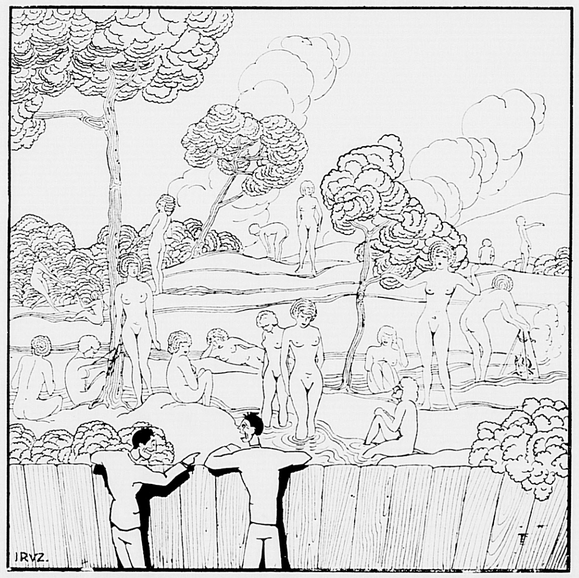
Descansando



ENTRE DOS MUNDOS...

Cómo se está cuando se comienza a practicar el desnudismo:

VEJEZ Y FEALDAD



Cómo se torna el cuerpo humano al cabo de 5 años de prácticas Libreculturistas:

JUVENTUD Y BELLEZA

No deje Vd. de leer y coleccionar

PENTALFA

blecer un equilibrio entre las naciones, cuando ni siquiera los que buscan este equilibrio no lo poseen en ellos mismos!

No cabe duda, que la personalidad del ser, disminuye de día en día, no será pronto más que el engranaje de un Estado-máquina.

Es contra todo esto que nosotros luchamos aquí y con esperanza. Los elementos de los cuales nosotros nos valemos, tienen indiscutiblemente un valor intrínseco y duradero. Con su ayuda nosotros queremos ilustrar al individuo a fin de que tome conciencia de sí mismo y al mismo tiempo de sus deberes y de sus derechos. Queremos que tenga el deseo y la voluntad de cultivarse haciéndole presentir la satisfacción, el goce que se experimenta ensayando de alcanzar los más altos ideales de perfección y de renunciamiento en favor del bien.

He aquí los sentimientos que animan y dirigen nuestra obra que no queremos comprometer tolerando que se nos impute teorías que no son las nuestras. Estos sentimientos, las ideas que hacen brotar, no podrán jamás ser ahogados completamente, porque son profundamente humanos y cualquier dictador, bien sea de derecha o de izquierda, será siempre impotente para empañar su brillo. Solamente el individuo que sombrío en una completa degeneración no puede apreciar la claridad y la fuerza.

Así, estamos convencidos de que la libre cultura alemana, si su programa es parecido al nuestro, recuperará su esplendor. Y esto es lo que deseamos con toda el alma, de todo corazón, para el bien de la humanidad.

(Traducido por A. Lliteras.)

LA ACELGA, COMO LA MEJOR VERDURA LAXANTE

La acelga (en catalán, *bleda*) contiene mucho hierro, mucina, sales de sosa, goma y mucha clorófila vitamínica, y es muy emoliente y favorecedora de los movimientos peristálticos intestinales. También tiene propiedades expulsantes y diuréticas. Conviene a los estreñidos y a los que padecen atonía intestinal.

Preparación.—Se echa la acelga — en poca agua bien caliente—con cebolla y se deja cocinar una media hora y se sirve con aceite crudo, o bien agregando, además, una yema de huevo, o bien, servida con salsa de tomate y ajo sofrito. El caldo se puede aprovechar agregándole un poco de sémola o bien copos de trigo; pero para que éstos queden muy ricos y nutritivos hay que hacerlos cocer bien hasta quedar dextrinizados completamente, hirviendo más de 50 minutos, pues la dextrinización de las harinas es lo más importante en la Cocina Racional. A los enfermos del estómago también se les recomienda la acelga, debido a tener la celulosa muy fina y tierna. Es también calmante de los nervios y febrífugo su caldo. A los que aún no son vegetarianos, la acelga bien condimentada con mayonesa o sofrito de tomate con piñones y setas resulta de excelente gusto y muy conveniente para el refrescamiento intestinal. A los que hacen vida sedentaria les conviene mucho. Un guisado de acelgas con arroz y zanahoria, como un cocido de acelgas, patatas y ajo frito resultan excelentes y muy nutritivos platos. Probadlos!

Sección Práctica de Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Perera

Una de las leyes fundamentales de la perfecta alimentación consiste en saber combinar químicamente los alimentos naturales, sin la cual no hay sensibilidad trófica y por lo tanto se carece de equilibrio fisiológico.

N. CAPO

MENUS A BASE DE FRUTAS

Un plato de nísperos bien maduros, dos o tres naranjas, un platito de nata y galletas dextrinizadas, blancas o negras, o bien pan Dextrín en trozos.

Otro desayuno. — Una o dos copas de zumo de naranja y un plato de sémola integral (de trigo). Preparación: Se hierve la sémola con agua, y una vez bien cocida se echa en un plato; se le añade una yema de huevo, un poco de mantequilla y se endulza con un poco de miel o azúcar. Si se prelere, puede tomarse sin endulzar o con una pizca de sal si es que no puede prescindirse de la misma.

La sémola puede tomarse sin huevo aliñándola simplemente con un poco de mantequilla o un poquito de nata sin batir.

Mediodía. — Un plato de fresas o fresones, mezcladas con pedacitos de piña (en conserva) y el jugo de la misma.

Como este plato resulta caro indicaremos otro más económico.

En un plato se ordenan naranjas a rodajas y por encima se echan algunas fresas o fresones; se aliña con un poco de miel derretida o bien se espolvorea con azúcar de caña.

Se coge un plato de fresas o naranjas con un plato de copos de trigo preparados de la siguiente forma:

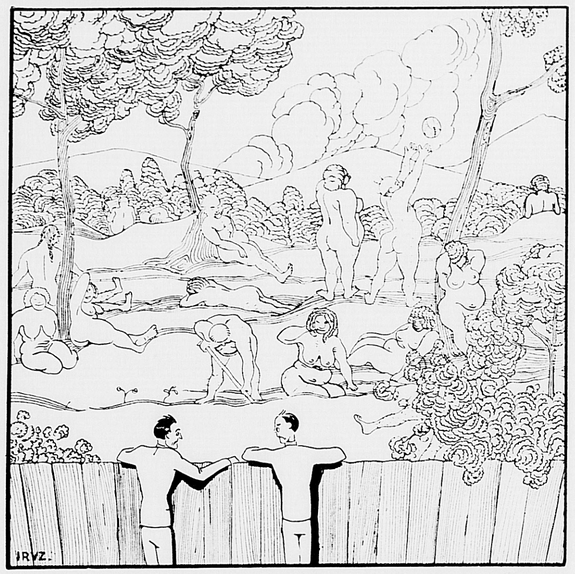
Se cuecen copos de trigo con agua; una vez bien cocidos y espesos se vierten en un plato y por encima se les echa queso rallado.

También pueden condimentarse con mantequilla o nata y yema de huevo; espolvoreándolos abundantemente con queso de Holanda o Gruyere rallado. El queso ha de ser tierno.

Estos platos pueden acompañarse con galleta dextrinizada, blanca o integral.

Los fideos finos, tallarines frescos y el trigo triturado pueden prepararse de la misma forma que les copos y la sémola.

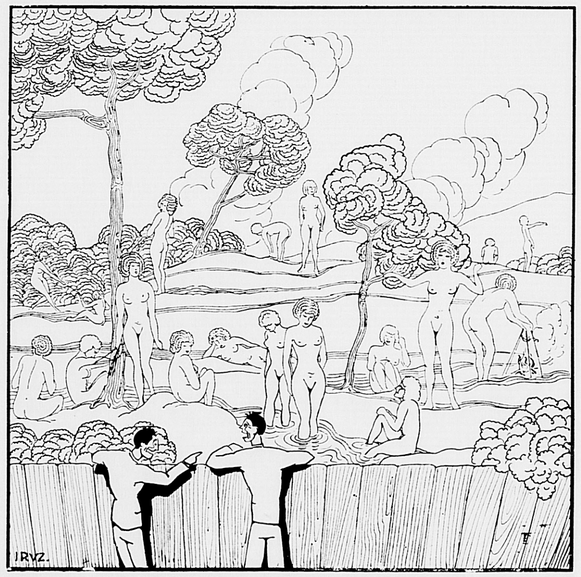
Le recomendamos lea usted el nuevo libro que sobre «Cocina Vegetariana y Tropoterapia» acaba de salir, del Profesor N. Capo. Precio, una peseta.



ENTRE DOS MUNDOS...

Cómo se está cuando se comienza a practicar el desnudismo:

VEJEZ Y FEALDAD



Cómo se torna el cuerpo humano al cabo de 5 años de prácticas Libreculturistas:

JUVENTUD Y BELLEZA

No deje Vd. de leer y coleccionar

PENTALFA

blecer un equilibrio entre las naciones, cuando ni siquiera los que buscan este equilibrio no lo poseen en ellos mismos!

No cabe duda, que la personalidad del ser, disminuye de día en día, no será pronto más que el engranaje de un Estado-máquina.

Es contra todo esto que nosotros luchamos aquí y con esperanza. Los elementos de los cuales nosotros nos valemos, tienen indiscutiblemente un valor intrínseco y duradero. Con su ayuda nosotros queremos ilustrar al individuo a fin de que tome conciencia de sí mismo y al mismo tiempo de sus deberes y de sus derechos. Queremos que tenga el deseo y la voluntad de cultivarse haciéndole presentir la satisfacción, el goce que se experimenta ensayando de alcanzar los más altos ideales de perfección y de renunciamiento en favor del bien.

He aquí los sentimientos que animan y dirigen nuestra obra que no queremos comprometer tolerando que se nos impute teorías que no son las nuestras. Estos sentimientos, las ideas que hacen brotar, no podrán jamás ser ahogados completamente, porque son profundamente humanos y cualquier dictador, bien sea de derecha o de izquiarda, será siempre impotente para empañar su brillo. Solamente el individuo que sombrío en una completa degeneración no puede apreciar la claridad y la fuerza.

Así, estamos convencidos de que la libre cultura alemana, si su programa es parecido al nuestro, recuperará su esplendor. Y esto es lo que deseamos con toda el alma, de todo corazón, para el bien de la humanidad.

(Traducido por A. Lliteras.)

LA ACELGA, COMO LA MEJOR VERDURA LAXANTE

La acelga (en catalán, *bleda*) contiene mucho hierro, mucina, sales de sosa, goma y mucha clorófila vitamínica, y es muy emoliente y favorecedora de los movimientos peristálticos intestinales. También tiene propiedades expulsantes y diuréticas. Conviene a los estreñidos y a los que padecen atonía intestinal.

Preparación.—Se echa la acelga — en poca agua bien caliente—con cebolla y se deja cocinar una media hora y se sirve con aceite crudo, o bien agregando, además, una yema de huevo, o bien, servida con salsa de tomate y ajo sofrito. El caldo se puede aprovechar agregándole un poco de sémola o bien copos de trigo; pero para que éstos queden muy ricos y nutritivos hay que hacerlos cocer bien hasta quedar dextrinizados completamente, hirviendo más de 50 minutos, pues la dextrinización de las harinas es lo más importante en la Cocina Racional. A los enfermos del estómago también se les recomienda la acelga, debido a tener la celulosa muy fina y tierna. Es también calmante de los nervios y febrífugo su caldo. A los que aún no son vegetarianos, la acelga bien condimentada con mayonesa o sofrito de tomate con piñones y setas resulta de excelente gusto y muy conveniente para el refrescamiento intestinal. A los que hacen vida sedentaria les conviene mucho. Un guisado de acelgas con arroz y zanahoria, como un cocido de acelgas, patatas y ajo frito resultan excelentes y muy nutritivos platos. Probadlos!

Sección Práctica de Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Perera

Una de las leyes fundamentales de la perfecta alimentación consiste en saber combinar químicamente los alimentos naturales, sin la cual no hay sensibilidad trófica y por lo tanto se carece de equilibrio fisiológico.

N. CAPO

MENUS A BASE DE FRUTAS

Un plato de nísperos bien maduros, dos o tres naranjas, un platito de nata y galletas dextrinizadas, blancas o negras, o bien pan Dextrín en trozos.

Otro desayuno. — Una o dos copas de zumo de naranja y un plato de sémola integral (de trigo). Preparación: Se hierve la sémola con agua, y una vez bien cocida se echa en un plato; se le añade una yema de huevo, un poco de mantequilla y se endulza con un poco de miel o azúcar. Si se prelere, puede tomarse sin endulzar o con una pizca de sal si es que no puede prescindirse de la misma.

La sémola puede tomarse sin huevo aliñándola simplemente con un poco de mantequilla o un poquito de nata sin batir.

Mediodía. — Un plato de fresas o fresones, mezcladas con pedacitos de piña (en conserva) y el jugo de la misma.

Como este plato resulta caro indicaremos otro más económico.

En un plato se ordenan naranjas a rodajas y por encima se echan algunas fresas o fresones; se aliña con un poco de miel derretida o bien se espolvorea con azúcar de caña.

Se coge un plato de fresas o naranjas con un plato de copos de trigo preparados de la siguiente forma:

Se cuecen copos de trigo con agua; una vez bien cocidos y espesos se vierten en un plato y por encima se les echa queso rallado.

También pueden condimentarse con mantequilla o nata y yema de huevo; espolvoreándolos abundantemente con queso de Holanda o Gruyere rallado. El queso ha de ser tierno.

Estos platos pueden acompañarse con galleta dextrinizada, blanca o integral.

Los fideos finos, tallarines frescos y el trigo triturado pueden prepararse de la misma forma que les copos y la sémola.

Le recomendamos lea usted el nuevo libro que sobre «Cocina Vegetariana y Tropoterapia» acaba de salir, del Profesor N. Capo. Precio, una peseta.

OTRO MENU DE FRUTAS DEL TIEMPO

Ensalada de frutas. — En una ponchera o en una fuene de cristal se echan melocotones de conserva, naranjas y piña, todo a trocitos; se ponen también algunas fresas y algunas cerezas deshuesadas. Se añade también un poco de azúcar quemado disuelto en zumo de uva, grosella y naranja, a partes iguales. Se perfuma con unas gotas de esencia de limón y se sirve.

La ensalada de frutas así preparada, se presenta con un plato de galletas tostadas o bien con rebanadas de pan integral, y un platito de nata. También puede servirse a la vez fideos o trigo, preparado en la forma que antes hemos explicado.

Cualquiera de las fórmulas indicadas puede utilizarse para la cena.

BIBLIOGRAFIA

COCINA VEGETARIANA Y TROFOTERAPIA (Compatibilidad química de los alimentos entre sí), por el Profesor Nicolás Capo.—Editorial Maucci.

Dice el autor en el prólogo de esta nueva obra de Trofoterapia por la Cocina Vegetariana que es la salud un precioso don natural, dado como muestra de armonía y equilibrio por la Naturaleza al hombre, y por ello, precisamente, se ha de buscar y estudiar su verdadero significado, por que el ser sumano, no entiende lo que es salud, sino, y es lo más grave, que la ha perdido. Por eso hay que buscarla, y para encontrarla, sólo basta sentirla. Sano es aquél que está fuerte y trabaja normalmente, sea trabajo físico o intelectual; que está alegre y no pone de mal humor a los demás; que cumple todas las leyes naturales tróficas; que al comer lo hace con gusto y hambre natural, y no siente el peso de los alimentos. Sano es aquel que no siente su cuerpo, y es ágil siempre después de las comidas. El que no está en armonía con todo lo dicho, no está sano. La salud es el estado de riqueza del cuerpo, o mejor dicho su estado normal, y este estado sólo lo conseguirá el que tenga fuerza de voluntad, conocimientos y medios naturales, cultura y sentido común. La cultura necesaria para conservar la salud la encontrará el lector en esta obra razonada, fruto de largo estudio trofológico.

Forma un volumen de 160 páginas, con cubierta en tricromía, y su precio es de *una peseta*.

(Se ruega la inserción y el canje a la prensa naturista y afín.)

—Lea usted «El Pan Dextrín y la Salud».

EL HOSPITAL FRUTARIANO

En Londres se ha establecido el primer hospital en el cual todo el tratamiento se basa en dietas y medicinas de frutas y zumo de las mismas. Es conocido el valor curativo de ciertas frutas y de muchas hortalizas, pero hasta ahora no ha sido empledo de una manera exclusiva, especializada y sistemática como la que se pondrá en práctica en ese hospital, que los vegetarianos pueden considerar como el primer templo de su porfiado credo dietético, y en el que se rendirá culto al santo «Frugívoro» del Naturismo.

(De «Cocina Vegetariana y Trofoterapia»)

DESNUDISMO?

Sí, señor, desnudismo. Porque desnudismo no es ir desnudos completamente por las calles de las ciudades. El que piensa eso no sabe nada de desnudismo, ni quiere saber. Pero, sepan todos, que desnudismo no es ir desnudos por las calles ni dentro de los comercios, ni de los despachos, ni de las aulas. Desnudismo se hace en días de vacaciones y en pleno campo, donde uno puede estar libre y cómodamente, en armonía con sus deseos, tomando en sitios apropiados para el caso el baño de sol, de aire o de luz para beneficiar la salud. Y el desnudismo colectivo tiene la finalidad de la educación sexual moral.

LOS PROGRESOS DIABOLICOS DE LA MECANICA

La más moderna concepción de avión gigante comercial o transaéreo es aquella de que es autor M. Breguet. Pretende con ella lograr etapas hasta de 4.000 kilómetros por encima de los Océanos, utilizando para ello la fórmula de alas habitables espaciosas para contener motores, recipientes, fletes y hasta incluso pasajeros. Su avión en proyecto tendrá un ala de 2'15 metros de espesor, 72 metros de envergadura, una longitud de 38 metros y una superficie portante de 675 metros cuadrados.

Naturalmente, todo se inventará y creará para asombrar al mundo con maquinarias y aparatos diabólicos; se ganará dinero, se ganarán medallas, glorias y títulos, pero la *salud humana*, el perfeccionamiento físico biológico del hombre y de la raza, como la misma moral y la conciencia cada vez más en los abismos de la tenebrosa noche de la ignorancia! ¿Quién vive: el hombre o la mecánica?

SER VEGETARIANO ES LO MISMO QUE SER NATURISTA?

Tenemos noticias de que Kerensky, el primer presidente de la República rusa (1917) es vegetariano. Maura también fué algo vegetariano. Mussolini también, según dicen, es vegetariano. También lo es, por último, el belicoso Hitler...

Muchos preguntarán: ¿cómo es posible que siendo vegetariano se tenga deseos de guerras?

Contestamos: Pero es que una cosa es ser vegetariano por prescripción médica, porque las carnes les hacen daño (debido a la moral degenerada llevada hasta el día en que el médico les dice: basta de carnes!), y otra cosa muy distinta es ser vegetariano por convicción moral y científica. Todos esos hombres no conocen la verdadera moral y la pura filosofía naturista y sólo son vegetarianos en el vientre y no en el corazón y el cerebro!

Claro, por que como se entiende el «No Matar» si no es haciéndolo extensivo hasta los hombres?

Sirvienta Vegetariana se necesita, preferible sea de provincias. Sueldo: 10 a 12 duros al mes. Razón: Pelayo, 60, 3.°

Movimiento Libreculturista Internacional

El día 5 de febrero de 1933 tuvo lugar en Zürich la Asamblea general de los delegados de la A. S. L., dirigida por el presidente central, el señor René Kie'nger. Fueron representados: el «Club Gímnico», de Ginebra; «Grupo de Luz», de Escafusa; «Amigos de Luz», de Winterthur y los grupos «Nueva Vida» y «Lichtsvarts» de Zürich.

En los 4 meses siguientes al de la fundación de la A. S. L., esta Asociación ha hecho grandes progresos. Fué admitido como miembro de la A. S. L. un segundo grupo de Ginebra (con terreno para la librecultura). Así, los 6 grupos de la A. S. L. tienen más de 250 miembros desnudistas activos que regularmente hacen sus prácticas en 5 terrenos.

El boletín mensual se reserva para los grupos de la A. S. L. y sus miembros, porque, según la opinión general, la propaganda individual por medio del ejemplo de los miembros mismos, es al menos tan importante como la propaganda por las revistas ilustradas.

En el Cantón de los Grisones (el lugar no está lejos de la Engadina, Saint Moritz, etc.), la A. S. L. organizó un curso de ski desnudista con 15 participantes de ambos sexos. Una biblioteca central, una presentación de film desnudista, conferencias por el pastor francés, señor Henri Huchet (¡que es, con sus 70 años, desnudista convencido y militante!); relaciones amistosas con las demás organizaciones desnudistas suizas (Schweizen Lichtbund, de Berna, con su revista «Die Neu Zeit; hija para la vida Libre, de Basilea; «Grupo Gímnico», de Losana), fundación de nuevos grupos en St. Gall, Lugano, Baden y Neuchatel, etc. He aquí la actividad principal de la A. S. L. durante los 4 primeros meses de su existencia.

La A. S. L. está en buenas relaciones con las principales revistas desnudistas de otros países: «Pentalfa», (España), «Lumière et Liberté» (Amberes, Bélgica), «Integral Leven», (Países Bajos), «Vita», (Dragnignan-Trépis, Rivièra francesa), «Gymnos» (de Londres), «Licht-laud», «Lachendes-Leben», «Sonnies-Land», «Freihörpenhultur und Lebensreform» (Alemania), etc., etc.

La A. S. L. ha sido admitida como segundo miembro suizo de la Unión Europea de Grupos Desnudistas.

Después de unas discusiones sobre algunas modificaciones de los estatutos de la A. S. L., en el programa para el año 1933-34 fué elegdo presidente de la A. S. L. el señor Adolfo Roth, de Escafusa.

LA PELICULA «DESNUDISMO»

En Ginebra, un film desnudista «La Marche au Soleil» —(«Desnudismo»)—no pudo ser presentado públicamente más que durante 5 días; después, las autoridades— y a reiterados ruegos del vicario episcopal!—suspendieron su representación. En París, el mismo film fué presentado públicamente durante unos meses!!

Fidus, gran profeta y precursor de una nueva civilización ideal basada sobre una concepción del desnudismo, incluyendo las leyes eugénicas y las de la raza aria, ha organizado una serie de conferencias en diferentes ciudades suizas, con proyecciones espléndidas de sus hermosas imágenes y cuadros. (Véanse algunas imágenes de Fidus en los números de «Pentalfa» aparecidos el 31 de julio y el 31 de agosto de 1932).

En Rotterdam (Países Bajos), tendrá lugar en el mes de mayo una exposición de obras, revistas, etc., del movimiento naturo-desnudista mundial.

En París (Francia), el «Foyer Naturiste», 8 rue Sentier, organiza diariamente una conferencia, discusión, concurso de natación en piscina, gimnasia, etc., etc.

En Niza, la «Lique Gimnique de la Côte d'Azur» ha abierto un gran centro gímnico de vacaciones a 200 metros de la playa mediterránea.

En los días 8 y 9 de julio próximo, tendrá lugar en Viena (Austria), el 4.° Congreso Desnudista Europeo, organizado por la Unión Europea de Grupos Desnudistas. Para informes, escribir a «Sportverlag Gneohow», Blûme, Lothringer Strasse, 3, Vien I (Austria).

En Londres, se publica una nueva revista desnudista llamada «Gymnos», (79 Sth. Marthis Lane, W. C., 2). En Wooside Camp, Wootton, Isla de Wight, Inglaterra, hay un nuevo terreno libreculturista de vacaciones.

En los Estados Unidos, se publican dos nuevas revistsas desnudista: «The American Gymnosophist» y «The Nudist».

Se han fundado nuevos Grupos Desnudistas en el Cairo (Egipto), Yucatán (Méjico), San José (Costa Rica). En Málaga (España), se prepara la fundación de un nuevo Grupo.

En Estonia, el movimiento desnudista ha atravesado un proceso muy grave.

El Desnudismo en Barcelona

LUZ ES VIDA

Así hemos titulado un reciente grupo excursionista formado por unos entusiastas de la madre Natura. Infinitos han sido los abismos que nos han cerrado nuestro camino, pero al fin, vencidos todos los escollos hemos podido ver coronados nuestros laureles realizando actualmente expléndidas excursiones practicando, además, en los sitios a propósito las prácticas nudistas.

Todos estudiantes y debido a la compatibilidad de ideas de los alumnos—yo uno de ellos—y debido a nuestro entusiasmo y fervor con que siempre hemos combatido por esta idea, podemos contar con un número crecido de ellos.

Así debieran hacer los alumnos de los demás centros, por que nosotros, los jóvenes, de ideales puros y nobles somos los destinados a deshacer las cadenas con que la humanidad está ligada, la humanidad perversa que con sus falsas doctrinas quiere llevarnos a la degeneración completa ¡Jóvenes! no os dejéis llevar por este mar de ignominias, por esta ola avasalladora que quiere sembrar espinas en nuestro camino, deshechad, ahora de jóvenes, estas ideas, no dejéis profundizar las raíces de este árbol mortal, extender la vista a un lado y contempláreis a gente joven ¡joven! ya sufriendo las consecuencias de la vida llevada, girarla después sobre los esplendorosos y magníficos campos nudistas y veréis con que magneficencia se os presenta los mismos abriles rebosantes de salud y alegres y satisfechos de vivir.

J.ORETANA.

NOTA: Al grupo «Luz es Vida» tiene el gusto de invitarle «Pentalfa» a una visita a nuestro campo de Gavá.—Se ruega enviar un delegado a esta Redacción.

La Naranja «huevo vegetal» y frutas medicinales

Se dice, y con razón, que el estreñimiento es enfermedad propia de las grandes ciudades. La gente del campo, que hace una vida más activa y se alimenta de un modo más racional con verduras y frutas, no la conoce.

El estreñimiento es la consecuencia de una existencia sedentaria y en algunos casos de un régimen alimenticio, compuesto generalmente de manjares cuyas vitaminas han sido destruídas por la cocción.

Esta es la razón por la cual las frutas crudas (las frutas bien maduras sólo deben comerse crudas) desempeñan un papel tan importante en la higiene de la nutrición.

Es necesario, por consiguiente, que comamos muchas frutas; y si se nos dice que en esta época del año no es cosa fácil, diremos que no es cierto, pues tenemos en este momento en gran abundancia la naranja, las hermosas naranjas de Valencia, que algunos se complacen en llamar el «huevo vegetal».

Pobre en materias grasas, principios generadores de la obesidad, pero rica en azúcar, en materias amiláceas, en albuminoides y en sales minerales, elementos altamente nutritivos. La naranja contiene las substancias alimenticias más ricas en la forma que las hace más asimilables y que menos residuos dejan.

Es sumamente nutritiva, porque está ampliamente provista de vitaminas que no son destruídas por la cocción, y muy digestiva porque contiene fermentos que su estado de crudeza deja intactos.

Por higiene alimenticia conviene, pues, comer muchas naranjas. Esta fruta excelente figura entre las más sanas.

Coma usted naranjas y pan integral al desayuno en vez del café con leche!

DR. BELLIN DU COTEAU

Son astringentes: las granadas, las frambuesass, hayas de zumaque, el agraz y los membrillos.

Diuréticas: las uvas, las peras, las fresas, las grosellas, los espárragos y los nabos.

Emolientes: las acelgas y las uvas para el tratamiento de enfermedades del estómago, de escrófulas y tuberculosis, comiendo gran cantidad diariamente.

Laxantes: las naranjas, los higos, las ciruelas, los tamarindos, las moras, los dátiles y los melocotones.

Refrigerantes: las sandías, los melocotones, las cidras y las manzasas. Las manzanas curan, además, la fiebre cerebral e inflamaciones intestinales.

Purgantes: las naranjas, las ciruelas y las cerezas, tomadas en ayunas.

Los higos abiertos son excelentes cataplasmas para las quemadura y pequeños abscesos.

La lechuga, los tomates y las cebollas hacen dormir; el melón calma las enfermedades de la vejiga, y el perejil excita la secreción de la orina.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

A LOS COLABORADORES EXPONTANEOS:

Rogamos escriban sobre estos temas a tratar en «Pentalfa».

1.º Intervius (con fotos) de hombres conocidos de Cataluña o de algún personaje extranjero que llega a Barcelona.

2.º Fotografías al desnudo natural, tomadas de campos de Cataluña.

3.º Anécdotas agudas (cartas) que tengan alguna relación con el Naturismo.

4.º Noticias sensacionales sobre inventos, vida de centenarios o acontecimientos mundiales y que se puedan relacionar con el Naturismo.

5.º Casos de curación de enfermedades por el Naturismo (con fotos).

6.º Propiedades y valores de frutas o verduras para curar enfermedades.

7.º Comentarios sobre libro importante publicado.

8.º Problemas sexuales, eugenesia, enfermedades venéreas y nerviosas.

Pero antes se recomienda a todos la lectura de «Higiene del Matrimonio» de Rosch.

VEGETARIANA ESPAÑOLA

Naturista integral francés, soltero, 40 años, desea tener correspondencia con compañera española de afinidad, amante de la vida campestre, deseando aprender el francés; para unirse y vivir en plena naturaleza cerca del mar en un clima templado.—Escribir a la Administración de «Pentalfa», iniciales: F. P.

A Socio Capitalista se traspasa "PENTALFA"

Debido a que el Prof. N. Capo, actual director de «Pentalfa» tiene en proyecto la fundación y organización de un Sanatorio Naturista en los alrededores de Barcelona, por falta de tiempo y también porque ahora «Pentalfa» «marcha sola» se desea traspasar a socio capitalista (con unas 15 ó 20 mil pesetas) para que se encargue de la vida de «Pentalfa». Este, hombre o mujer, ha de ser sincero y adicto a nuestros ideales y no de aquellos que solo les ciega los fines lucrativos. No estamos apurados, tenemos tiempo para todo, hasta esperar que nos escriba algún valiente, naturista convencido, de América pero rogamos nos escriban cuanto antes!

Ofertas ala Redacción: Pelayo, 60, 3.º-Barcelona

CULTO AL SOL Y LA FESTIVIDAD DE SAN JUAN

Salidas para el Parthenon de Gavá, a las 7 de la mañana de la plaza de España, los días 11, 18 y el 23 a la noche, el 24 y 25, estos días coincide con la festividad de San Juan y la aprovechamos para estar de camping en el Parthenon, donde se organizarán comidas vegetarianas, conferencias y fiesta naturista con danzas rítmicas y musical al aire libre.

Sólo pueden concurrir los socios con sus familias.

ATENCION COLONISTAS!

Gran finca todo regadío, situada en el término de Reus a propósito para una colonia naturista, gran casa con muchas habitaciones, con agua corriente en todas partes, plantada de avellanos y árboles frutales, olivos y cepas moscatel, cerca de vías de comunicación y buen clima. Escribir: Jaime Roig, Sol y Ortega, 37, Reus.

DESNUDISTA CONVENCIDA

Desea tener correspondencia con señor formal para hacer una gran obra de propaganda Libreculturista. Conozco cocina vegetariana y sé regentar casa de pensión. Escribir al Director de «Pentalfa», Pelayo, 60, 3.º

OPINIONES

Opino que el Naturo-Desnudismo es la senda que ha de conducir a la humanidad a la fuente donde se cristalizará, en realidad, el paso dado hacia la Nueva Generación.

En cuanto a la propaganda que realiza «Pentalfa» opino que al fin se recogerán los frutos y los que hoy están en oposición a ellas, se convencerán debido a las nobles y férreas voluntades que la dirigen.

Propaguemos todos, pues, la obra de «Pentalfa», y tengamos fe en ella como aquellos iniciados Pitagóricos que un tiempo la vivieron haciéndola famosa, y que sea para todos como símbolo de esperanza bienaventurada y de salud!

Hagan de esta opinión el uso que crean conveniente. Les saluda atentamente.

DAVID LOPEZ.

FIESTA DE APOLO PEN

Se efectuará en el mes de Julio

Coincide el Solsticio de Verano con el primer aniversario del Primogénito de los directores de "Pentalfa", Apolo Pen, cuya fiesta se dedica a todos los niños que concurran y en especial a los niños naturistas.

Se recitarán poesías; habra canto, bailes regionales, danzas clásicas, y se ejecutarán diversos juegos infantiles. A los pequeñuelos se les obsequiará con un espléndido refresco, que será servido por señoritas asociadas a esta Escuela.

La entrada será por invitación.

Higiene del Matrimonio

del Dr. ROSCH

Lo mejor que se ha publicado sobre el criterio naturista en la cuestión sexual. Seguido además con varios trabajos sobre desnudismo y numerosas láminas al desnudo

Precio: 2 pesetas y se envia contrareembolso a quien lo solicita a la calle **PELAYO, 60, 3.º BARCELONA**

Sastrería OLIMPIA Aldana, 11 - (junto Teatro Olimpia) OTELLO RICCI

Temporada de PRIMAVERA Y VERANO

Precios módicos y trabajo esmerado

Comedor Vegetariano Trofológico **PELAYO, 60, 3.º**

Comidas desde 2 pesetas :-: Cenas, 1'50

El mejor "CAFÉ 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, 33. - Teléfono 75785. - BARCELONA

Lea V. la Colección de los 3 números extraordinarios que han aparecido, cuestan 4 ptas.

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 envian paquetes para Provincias.

Casa de los PURÉS Harinas, Legumbres y Purés de todas clases, todo garantizado

Prueba nuestro rico CALDO VEGETAL

Pasaje Madoz, 4 - : - Teléfono 17063

PAN DEXTRINIZADO

ELABORADO CON HARINAS SUPERIORES BLANCO E INTEGRAL

A 1'25 EL KILO

Panadería de Santiago Campdepadrós

UNICO FABRICANTE EN GRACIA

SERVICIO A DOMICILIO

VERDI, 9 — TELÉFONO 72044

No deje de enriquecer su biblioteca con la Colección de "PENTALFA" Desnudista 1931-1932

"El Naturismo en el bolsillo"

Interesantísima obra para el iniciado en Trofología o Ciencia de la Vida

Por el profesor N. CAPO

Precio: Rústica, 3 ptas. :-: Encuadernado, 4'50 ptes.

Para que el lector pueda darse cuenta de la importancia de la obra, ésta tiene, además de numerosos grabados, el siguiente interesantísimo sumario:

Lección primera (Primera parte)
Salud es vida.
Vida carnívora. (Clisé)

Lección segunda
¿Qué es el cuerpo humano?
Vida vegetariana. (Clisé)
Los frutos de las carnes.

Lección tercera
Orientación individual.

Lección cuarta (Segunda parte)
El aliento es Vida. (Respiración)

Lección quinta
Consejos varios referentes a los agentes físicos.

Lección sexta
Los atributos científicos del Sol y la Luz, el Agua y la Tierra.

Lección séptima
Masticación, insalivación y selección de los alimentos.

Lección octava
Alimentos prohibidos. (Clisé)
A los artríticos.

Lección novena
Las incompatibilidades químicas alimenticias..

Lección décima
El secreto para no sufrir malas digestiones diarias. (Compatibilidad de los alimentos)
Substancias residuales que comen los seres humanos!!

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

Lección duodécima (Cuarta parte)
La salud perfecta.
A los hidrémicos.

Minutas trofológicas.
Los grandes problemas de la salud y de la Vida.
Resúmenes trofológicos.
La vitalidad y el hombre.
Cómo se adquiere vitalidad.
Cómo se pierde vitalidad.
La naranja y el hombre.
El hombre y el mono.
Régimen para viaje.
Concentración física y concentración mental.
El resfriado y el catarro deben evitarse.
¿Por qué la salud?
El odio nuevo.
El «Non Plus Ultra» de los estreñidos. (Clisé del tamarindo)
Resumen del libro en líneas de oro.

Más de 300 páginas de texto

NOTA INTERESANTE. – Los pedidos deben hacerse siempre a calle Pelayo, 60, 3.°, Barcelona (España), los cuales se sirven a reembolso si son para España, y los de América previo el envío de su importe por giro al Banco Hispano-Americano, de Barcelona.

; DEL GARAMA (Madrid)



esura del bosque snuda de un hom- fecho

(Valencia)



nvencido ha- cticas gimnás- ue espeso y li- uriosos

PARTHENON DE GAVÁ



Mes de Abril, cuando el sol comienza a calentar, el arco femenino se eleva para dejar paso al astro Rey...

PINARES DE LA "MUJER MUERTA" GUADARRAMA (Segovia)



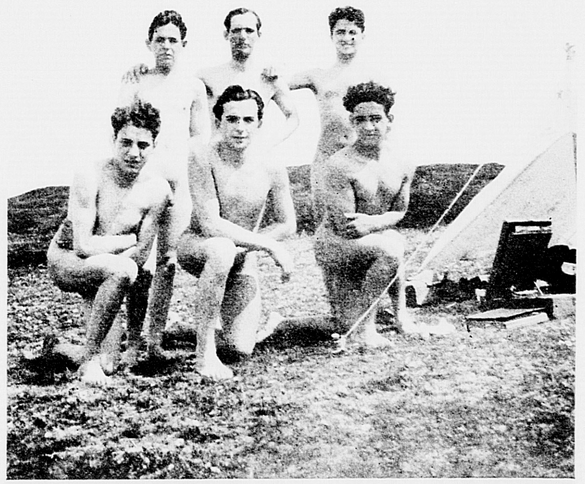
Saludando desde lo alto a sus amigos

¿QUÉ ES EL DESNUDISMO? ¡VIDA PLENA, SALUD Y LUZ!

DESNUDISMO Y EQUITACION



Graciosa y original fotografía tomada al natural de los Libre-culturistas extranjeros



Este grupo de jóvenes fornidos son los primeros entusiastas desnudistas de Torrelavega (Santander) y con el que el señor Julio Mayora González organiza excursiones y fiestas al campo, con las prácticas puras de la moral naturista