"PITÁGORAS VEGETARIANO"

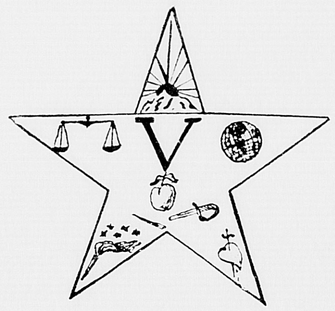


El hombre sabio que fundó la célebre Escuela Colonia Naturista en Kotona, antes de la era Cristiana, donde se practicaba la Libreculturа, y se cultivaban las Ciencias, las Matemáticas, la Música y la Danza

Compre Vd. este libro de CARLOS BRANDT UNA peseta

¡PENTALFA TRIUNFA!

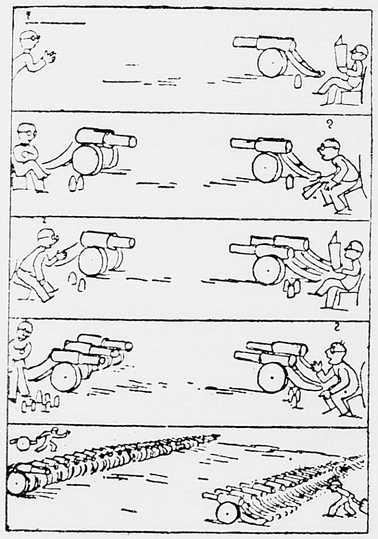
LA INSIGNIA DE "PENTALFA"



Se vende en nuestra redacción a 2 pesetas cada una. Las hay para señoritas y para caballeros. Pídala Vd. para la solapa. Su explicación y significado lo hallará Vd. bien detallado en "EL NATURO-DESNUDISMO Y LA REVOLUCIÓN SOCIAL" y en "COCINA VEGETARIANA Y TROFOTERAPIA" del Prof. N. CAPO que acaba de salir de la imprenta para la venta al público. ¡Adquiéralos Vd.!

COMO NACE LA GUERRA

(HISTORIETA MUDA)



Mientras en los Congresos se habla de paz y de desarme universal las naciones se arman con cañones "hasta los dientes" de uno a miles. ¿Dónde vamos a parar si la humanidad toda no se hace naturista verdad?



Felicidad en el hogar pacífico de un matrimonio Libreculturista

DULCE MATERNIDAD

¿QUÉ OCURRIRÁ EN CASO DE GUERRA?

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N.º 88328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

LA CARICIA DEL SOL

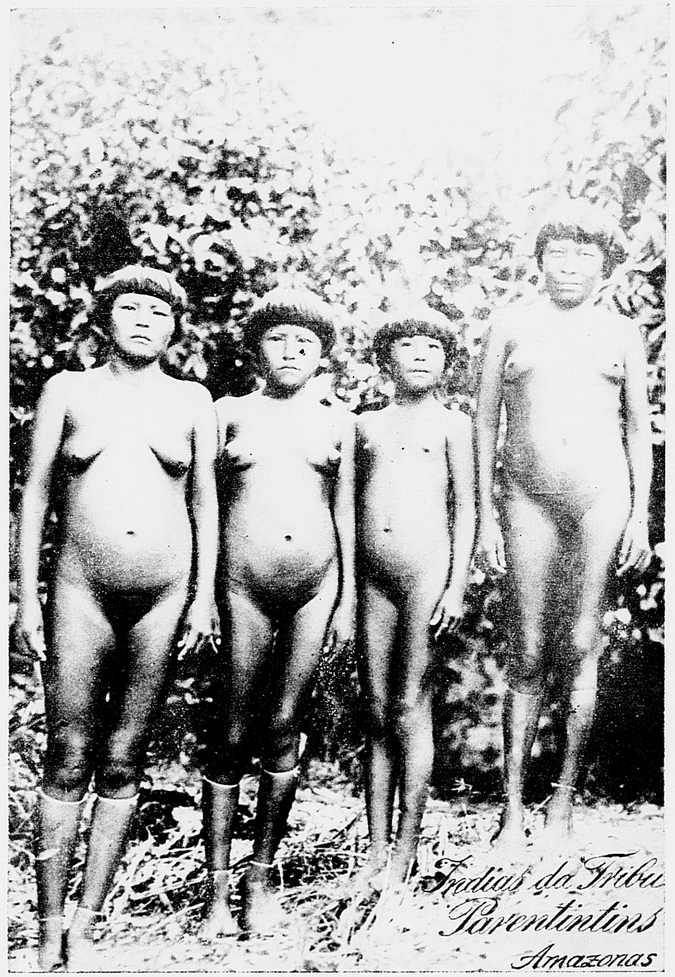


En este número, PENTALFA presenta en su portada la fotografía del niño Apolo Pen Capo, como un símbolo exquisito de la bondad y de la pureza de las doctrinas naturo-desnudistas que sustenta. La inocente serenidad infantil, en la libertad de sus juegos en plena Natura, sintetiza la casta libertad desnudista, la vida sana y natural, la salud del alma y del cuerpo. Descubranse los hipócritas, los tartufos de toda calaña, ante la imagen pueril, símbolo de belleza sin mácula!

Haga Vd. propaganda naturista a sus amigos por medio de PENTALFA. Pídanos un paquete de PENTALFA números atrasados, y se los enviaremos contra reembolso. Estos pedidos hágalos a la Calle Pelayo, 60, 3.º, 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 números a 0,20 cada uno. ¡Sea Vd. activo! ¡No pierda la gran oportunidad!

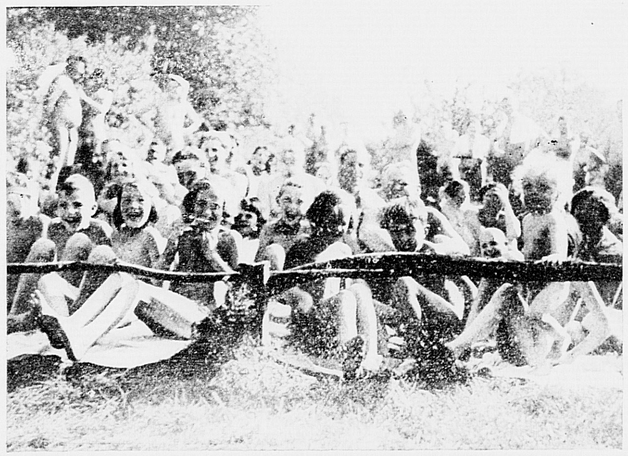
Barcelona, 15 Junio 1933 **Número 171** PRECIO: 50 céntimos

EL DESNUDISMO INCONSCIENTE EN LA ZONA TÓRRIDA



Cuatro indias en traje de piel curtida por el sol posando ante el objetivo. No pensarían ellas en ese momento que sus siluetas aparecerían en PENTALFA. Sin embargo, las cosas de este mundo son así. Cuando menos se piensa...

TEATRO DESNUDISTA PARA NIÑOS



Durante una representación Libreculturista en la que hasta los mayores de edad rompen a reir.

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:**

LATAS DE PIÑA AL NATURAL de un kilo . . . 4'35
» » » de medio kilo. . 2'25

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

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 encuadernada en bicolor, con los 24 números del año y el suplemento sobre «El Nudismo y la Cuestión Sexual», contiene más de 500 láminas al desnudo y documentados artículos sobre Librecultura, Trotología, Trofoterapia, Filosofía Naturista y notas diversas.

Su precio es de 15 pesetas :-: Se envía contrareembolso :-: 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.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00
La misma obra encuadernada	2'00
«La Catarralización Dietética», por Rikli	0'50
«La Influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50
«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo	1'00
«Trofoterapia Individual», prof. N. Capo	1 00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0 10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0 10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
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

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 "F A L P"

Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 75555

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 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR: Profesor: N. CAPO Pelayo, 60, 3.º 15 JUNIO 1933

El Retorno a la fuente de la Vida

La actual situación de la humanidad no tiene precedentes en la Historia, ni seguramente en el período indefinido y misterioso que abarca la Pre-historia, y que se condensa en el inmenso ciclo de las Leyendas y de los libros sagrados, en el Dominio inagotable de la fábula. Al cabo de quince años de una guerra también sin precedentes, naturalmente seguida de grandes convulsiones revolucionarias que culminaron en las hecatombes rusas, la humanidad se halla poseída del vértigo que precede a los cambios supremos de la existencia y se encuentra acosada por los problemas más esenciales. Un abismo de interrogaciones se abre ante ella y la más pavorosa tempestad ruge amenazadora en su horizonte.

Un destello de luz, una prometedora esperanza, una firme promesa de vida mejor, una solución acertada y justa a todos los problemas, se vislumbra, no obstante, entre la penumbra caótica que a todos nos rodea: los hombres y mujeres de buena voluntad, los desherdados que sufren, los parias explotados de una civilización equívoca, los que constituyen el proletariado universal en todos sus aspectos, vuelven sus rostros trágicos hacia esta única claridad y tienden hacia ella sus manos pálidas en demanda de la santa felicidad común, que es, en realidad, el elemento natural de las almas y de los cuerpos. Este destello, esta esperanza, esta promesa, esta solución, se sintetizan en un Ideal de bondad integral y de amorosa fraternidad entre todos los seres, dentro del retorno a la Naturaleza purificada; y se simbolizan en una especie de culto que concreta, en lo sublime de su práctica, las variadas fases de la deseada renovación; — este culto es el Desnudismo.

La hora ha llegado de proclamar a todos los vientos esta verdad, en contra de los alaridos de la maldad y de la estultez, que sienten desmoronarse bajo sus plantas el férreo alcázar secular, que su despotismo inmemorial levantó sobre las calcinadas osamentas de innumerables millones de mártires. La hora ha llegado de proclamar que la casta convivencia en completa desnudez de hombre y mujeres, con la abolición de clases, de edades, de condiciones y de razas, representa el acto sintético de la verdadera fraternidad universal, sellada por los más puros lazos del afecto y comulgando en el seno de nuestra sagrada madre Natura.

Y esta verdad es la que se hace un honor en proclamar PENTALFA *; en un país hasta el presente secularmente hostil a toda renovación positiva, en una tierra cuyo florecimiento se malogra en gran parte por las culpas de sus mismos hijos,* PENTALFA *proclama la serena bondad, la profunda pureza y la poética belleza del Desnulismo, como síntesis simbólica de los verdaderos ideales renovadores que han de salvar a la humanidad, constituyendo sobre bases de verdadera justici la sociedad futura.*

Y esto es tanto más importante, cuanto en los países germanos donde se ha manifestado en un principio con más esplendor la práctica del Desnudismo, éste se encuentra ahora aherrojado — tal la inocente Doncella de San Jorge esclavizada por el Dragón. — El sereno idilio del desnudismo alemán se ve amenazado y sitiado por las nuevas hordas de la barbarie modernísima y hora es ya de que la fraternidad desnudista mundial se ocupe en auxiliar a sus hermanos en peligro.

Podemos decir que el Desnudismo es la síntesis simbólica de la práctica del Bien integral. A que desaparezca el mal en todo, deben tender los esfuerzos del verdadero Desnudista. La lujuria se debe eliminar y en su lugar debe imperar el Amor Universal que es siempre casto y que florece en los Jardi-

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!

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 alimentación sana y Racional. No son platos teóricos, todos han sido probados antes de darlos a la publicidad: Cocidos, salsas, sopas, entremeses, rellenos, tortillas, ensaladas crudas, macarrones, spaghetti, raviolis, canalones, guisos, croquetas, patatas al horno y rellenas, canapés de espinacas, budín de boniatos, cocteles 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 Libreculturo, 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

y es probable obtenga el primer premio si su trabajo vale

PREMIOS:
Primero 100 pesetas
Segundo 50 »
Tercero 25 »

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 sociedad de las fotografías y a ser posible que sean esportivas y tomadas en plena Natura.

Obras nuevas Naturistas recomendables

	Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», conjunto de 600 láminas al desnudo	15'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50
«Educación Físico Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	5'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00
La misma obra encuadernada	2'00
«La Catarralización Dietética», por Dikli	0'50
«La influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor Pelanson	0'50
«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo	1'00
«Trofoterapia Individual», prof. N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», N. Capo	0'50
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm. ordinario	0'50
«Desnudismo y Salud», Dr. Sirsborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930	5'00
«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

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

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

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

CENTRO DIETÉTICO "FALP"

Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 75555

Fernando Serrano

Pan Dextrinizado extra a 1'50 K.

Panadería de la Bonanova

500 naranjas buenas, 25 pesetas, a domicilio

Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785

Depósitos: Casas, 57 (esquina Bailén) y Mallaner, 26 (colmados)

S. Gerónimo, 6 - BARCELONA - Teléf. 17104 BARCELONA Plaza Bonanova, 5

ADMINISTRADORA: RAMONA PERERA Alcoy, 2 y 10 TELÉFONO 79171

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

DIRECTOR: Profesor: N. CAPO Peláyo, 60, 3.° 15 JUNIO 1933

El Retorno a la fuente de la Vida

La actual situación de la humanidad no tiene precedentes en la Historia, ni seguramente en el período indefinido y misterioso que abarca la Pre-historia, y que se condensa en el inmenso ciclo de las Leyendas y de los libros sagrados, en el Dominio inagotable de la fábula. Al cabo de quince años de una guerra también sin precedentes, naturalmente seguida de grandes convulsiones revolucionarias que culminaron en las hecatombes rusas, la humanidad se halla poseída del vértigo que precede a los cambios supremos de la existencia y se encuentra acosada por los problemas más esenciales. Un abismo de interrogaciones se abre ante ella y la más pavorosa tempestad ruge amenazadora en su horizonte.

Un destello de luz, una prometedora esperanza, una firme promesa de vida mejor, una solución acertada y justa a todos los problemas, se vislumbra, no obstante, entre la penumbra caótica que a todos nos rodea: los hombres y mujeres de buena voluntad, los desherdados que sufren, los parias explotados de una civilización equívoca, los que constituyen el proletariado universal en todos sus aspectos, vuelven sus rostros trágicos hacia esta única claridad y tienden hacia ella sus manos pálidas en demanda de la santa felicidad común, que es, en realidad, el elemento natural de las almas y de los cuerpos. Este destello, esta esperanza, esta promesa, esta solución, se sintetizan en un Ideal de bondad integral y de amorosa fraternidad entre todos los seres, dentro del retorno a la Naturaleza purificada; y se simbolizan en una especie de culto que concreta, en lo sublime de su práctica, las variadas fases de la deseada renovación; — este culto es el Desnudismo.

La hora ha llegado de proclamar a todos los vientos esta verdad, en contra de los aluridos de la maldad y de la estultez, que sienten desmoronarse bajo sus plantas el férreo alcázar secular, que su despotismo inmemorial levantó sobre las calcinadas osamentas de innumerables millones de mártires. La hora ha llegado de proclamar que la casta convivencia en completa desnudez de hombre y mujeres, con la abolición de clases, de edades, de condiciones y de razas, representa el acto sintético de la verdadera fraternidad universal, sellada por los más puros lazos del afecto y comulgando en el seno de nuestra sagrada madre Natura.

Y esta verdad es la que se hace un honor en proclamar PENTALFA; *en un país hasta el presente secularmente hostil a toda renovación positiva, en una tierra cuyo florecimiento se malogra en gran parte por las culpas de sus mismos hijos,* PENTALFA *proclama la serena bondad, la profunda pureza y la poética belleza del Desnulismo, como síntesis simbólica de los verdaderos ideales renovadores que han de salvar a la humanidad, constituyendo sobre bases de verdadera justici la sociedad futura.*

Y esto es tanto más importante, cuanto en los países germanos donde se ha manifestado en un principio con más esplendor la práctica del Desnudismo, éste se encuentra ahora aherrojado — tal la inocente Doncella de San Jorge esclavizada por el Dragón. — El sereno idilio del desnudismo alemán se ve amenazado y sitiado por las nuevas hordas de la barbarie modernísima y hora es ya de que la fraternidad desnudista mundial se ocupe en auxiliar a sus hermanos en peligro.

Podemos decir que el Desnudismo es la síntesis simbólica de la práctica del Bien integral. A que desaparezca el mal en todo. deben tender los esfuerzos del verdadero Desnudista. La lujuria se debe eliminar y en su lugar debe imperar el Amor Universal que es siempre casto y que florece en los Jardi-

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!

nes de la Belleza santa. El Desnudismo simboliza el programa completo de todas las Reformas que la humanidad anhela.

Precisamente el Profesor don Nicolás Capo, director de PENTALFA, *indica de manera sucinta, en las contadas páginas de su folleto de reciente publicación, titulado «El Naturo-Desnudismo y la Revolución Social», la trascendencia de las prácticas desnudistas en el sentido que hemos mencionado. Hay que aprovechar de todas las Iglesias, así como de todas las escuelas, todo lo bueno que contienen, pero hay que frecuentar sobre todo, aquella que mi amigo y maestro Juan Maragall llamó «las catedrales de los campos».*

Y en la presente estación estival, cuando la Naturaleza entera convida al culto del desnudo, invitamos a todos a gozar pacíficamente de las delicias campestres. ¡Comulguen todos en el aura de nuestras montañas, de nuestros bosques y de nuestras playas! ¡Redímanse de las impurezas de nuestra ciudad, hombres y mujeres, niños y ancianos! ¡Para todos derrama sus rayos el sol, para todos verdean los prados! ¡Bañen sus cuerpos desnudos en la casta caricia del agua cantada por San Francisco! ¡Saturen sus pulmones y su piel del aire vivificante! Ello los rejuvenecerá de alma y de cuerpo y al convivir en nuestra fraternidad desnudista iniciarán ya el comienzo de una vida mejor.

XAVIER VIURA

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Las fiebres y el mejor tratamiento en casa. - La alimentación Trofológica en el destete de los niños.

Eibar, 7 de junio de 1933.

Señor don Nicolás Capo.—Barcelona.

Querido amigo: Con gran placer he leído su muy atenta con fecha 27 de mayo último. Su contenido es altamente substancioso. En ella veo algo que no comprendo a qué puede referirse, porque de ningún modo pretendo, amigo Capo, cargar a usted con la responsabilidad de cuanto me sucede con respecto a mi salud. Eso no; antes al contrario, estoy profundamente agradecido a sus atenciones, y si algo lamento es el haber demorado tanto tiempo mis relaciones con usted. Mi carta anterior carecería, tal vez, de la suficiente claridad para expresar con fidelidad mi pensamiento y el afecto que usted me inspira, y por esta causa ruego a usted, encarecidamente, que si en el texto de la misma hay algún concepto que acuse la más leve insinuación de ofensa a su dignidad, no lo tome en ese sentido, ya que mi intención no era otra que la de patentizar lo que yo consideraba como deficiencias del sistema o norma de enseñanza que usted utiliza. Esto era todo y, claro está, después de las explicaciones que usted me da, veo que no eran desatinadas las consideraciones que le hacía a ese respecto, si bien es cierto que dichas deficiencias obedecen a las dificultades con que tropieza para corresponder debidamente con cuantos nos dirigimos a usted en demanda de consejos e instrucciones.

Es indudable que si usted contara con algunos ayudantes, su trabajo sería menor, pero así y todo siempre se vería abrumado, porque el enfermo, además de aceptar el sistema terapéutico que se pretenda emplear para su restablecimiento, necesita depositar su fe, su confianza en quien la utilice, ya que sin esta fe o confianza se vería mermada la eficacia del procedimiento. «Tu fe te ha salvado», dijo Jesús. No otra cosa contribuyó a dar visos de verdad a los toques que el doctor Asuero daba en el nervio trigémino. Hubo quien le calificó de Mesías. No obstante celebraría que usted viera satisfechos sus buenos deseos, de contar con colaboradores de confianza, porque, aparte la razón apuntada, eso significaría que el Naturismo iba adquiriendo un mayor número de adeptos. ¡Buena falta hace!

Su consejo sobre las relaciones sexuales me parece acertado, aunque algo fuerte para la vida matrimonial. Sin embargo pondré toda mi voluntad por seguirlo.

Créame, amigo Capo, que nadie más interesado que yo en trasladar mi residencia a una población sana y de ambiente naturista, pero, como dicen los teósofos, mi Karma parece impedírmelo.

Y ahor ale hago las siguientes preguntas:

1.ª Después de la fricción natural, ¿debo utilizar para lavarme agua fría o caliente?

Contestación: En verano, agua fría, y en invierno, agua caliente.

2.ª Las respiraciones, ¿conviene hacerlas vestido o desnudo?

Contestación: Es mejor hacerlas con poca ropa, o bien al desnudo, que es más integral.

3.ª Como los baños de sol no los puedo tomar más que a las doce de la mañana, hora en que el sol calienta fuertemente, ¿qué duración debo dar a los mismos? Mi opinión es que con 20 minutos por cada lado es suficiente. Después puedo lavarme con toalla húmeda, o ducharme, vestirme y comer tranquilamente. ¿Qué le parece?

E. de los Toyos.

Contestación: Es mejor que a no poder ser a otra hora tome el baño de sol mientras come y con la cabeza cubierta con un sombrero blanco. Después, sin enfriarse, darse un lavado de agua rápidamente.

4.ª Observo que con el régimen de verduras tiendo a estreñirme más que con el de frutas, y creo que obedece a la carencia del pan integral, mejor dicho, a la poca cantidad que consumo, o también a la falta de líquido. Para compensar esto, ¿conviene que tome un vaso de agua natural hacia las cinco de la tarde?

Contestación: No; es mejor que tome usted un vaso de caldo de acelga y cebolla, o bien más tomates en las comidas.

5.ª Por las mañanas noto mal gusto de boca y la lengua algo blanquecina. ¿Obedecerá a la cebolla cruda? ¿Puede tener alguna influencia la hora de acostarme? Termino a las ocho y cuarto de cenar y me acuesto a las diez, aproximadamente. ¿Está bien?

6.ª Para evitar las suciedades intestinales y por lo tanto las fiebres, ¿no es bueno ayunar un día cada 15 ó 20?

Contestación: El mal gusto de la boca por la mañana es debido a la falta de oxigenación de la sangre durante la digestión en su primera y segunda etapa, y también aumenta la causa de ese accidente el comer cosas muy sólidas por la noche y la falta de una perfecta masticación. Es conveniente siempre cenar cuanto más temprano mejor. Trate de que los últimos platos o por lo menos los últimos cinco o seis bocados *sean de productos crudos*, que ayudan éstos a una mejor digestión por su presencia de oxígeno químico y por los fermentos vitamínicos, con lo que se arrastran los residuos de los bocados de las comidas cocidas, del estómago.

Puede hacer cada 15 ó 20 días, un día de ayuno, bebiendo agua con limón la que se apetezca; así se tonifica mejor el organismo trófico.

Al comenzar una crisis febril, ¿conviene tomar algún laxante tales como hojas de sem, the Sather, etc.? ¿O es mejor agua de ciruelas cocidas o una irrigación intestinal de unos 2 litros de agua templada?

Contestación: Si es leve, con el caldo de las ciruelas es suficiente, pero si persiste, es conveniente tamarindo, hojas de sen, ciruelas y también la irrigación con agua templada.

Mientras dura la fiebre, ¿es conveniente el ayuno *absoluto*, o es preferible tomar algún líquido? Si se prolonga mucho, ¿debo comer algo? ¿Qué? Si la fiebre es de origen intestinal, ¿conviene la aplicación de algunos baños de asiento o compresas al vientre con agua bien caliente en ambos casos? En caso afirmativo, ¿cuántos consecutivos?

Contestación: Es mejor tomar zumo de limón con agua, baños de sol o bien compresas bien calientes al vientre 2 ó 4 días.

Al cesar la fiebre, ¿qué alimentación debo seguir para no recaer? ¿Cuántos días debe durar esta dieta?

Contestación: Naranjas, uvas, peras, manzanas, melones.

Teniendo la flor de manzanilla virtudes de carácter estomacal, ¿por qué no la podemos tomar los que tenemos debilitado el tubo digestivo, en substitución del zumo de limón?

Contestación: Porque no tiene la virtud oxidante del limón.

Siendo la cáscara de huevo un producto calcáreo vitalizado, ¿no nos conviene tomarlo en polvo en pequeñas dosis, en casos en que el organismo necesita cal para la reconstrucción de los tejidos?

Contestación: No, porque la cáscara de huevo no es digerible ni asimilable por el organismo humano. Cuando el organismo necesita cal, ahí tenemos las cebollas, las espinacas, las coles y todas las verduras, los cereales y todas las frutas que en general son todos estos ricos alimentos en cal y fosfatos, perfectamente asimilables por nuestro sistema trófico. No debemos dar al organismo lo que no ha sido fabricado para él por la Naturaleza. «Dad al César lo que es del César, y a Dios lo que es de Dios», dijo Cristo.

LA ALIMENTACION TROFOLOGICA EN EL DESTETE DE LOS NIÑOS

A una madre que nos pregunta cómo seguir alimentando a su niño de diez meses, al no poder amamantarlo:

Cada dos horas, el zumo de tres o cuatro naranjas con un poco de miel pura, y cada tres horas una manzana buena, pelada y rallada.

Por la noche, cuando se despierte, tomar jugo de naranjas.

Diariamente, al mediodía, darle un plátano maduro, aplastado, con un poco de jugo de uva fresco o embotellado, o un poco de jugo de piña fresca o en lata.

Darle, además, todas las mañanas, una fricción con limón a todo el cuerpo y un bañito tibio. Hágale tomar, también, bastantes baños de sol a su ya débil cuerpecito.

No le dé nada de leche, purés ni harinas, así como tampoco ningún preparado. No pudiéndosele dar la leche que por ley natural le pertenece, que es la leche materna, es preferible darle fruta o bien zumo de fruta, tal como le hemos indicado.

Cuando en los niños la eliminación de los residuos intestinales, renales, epidérmicos y pulmonares es perfecta gracias a una estabilidad trófica perfecta (digestión normal), lo cual equivale a efectuar un armónico metabolismo interno, no hay perturbaciones en la dentición.

Los niños muy sanos y cuidados bajo el punto de vista trofológico naturista no sufren durante la dentición. Cuando los niños sufren es síntoma que nos avisa la propia Naturaleza de que no están muy sanos.

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

Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Perera

Ahora es la fuga de las verduras. Natura se complace en obsequiarnos en plena primavera con un surtido variadísimo: colabacines verdes, brillantes y pulidos como esmeraldas; espárragos, remolachas. ¡Ah! y las famosas judías que ¡vamos! presentadas en una finísima mayonesa no es capaz de rechazarlas ni el fanático Hitler. Nos consta que las judías con mayonesa o sin ella son su debilidad.

¿Y qué decir de las patatas nuevas? Todo un rey y señor de Francia se complacía en obsequiar a sus amigos y damas favoritas, con patatas.

También son muy agradables las cebolletas aliñadas con limón y aceite. Igualmente que los pepinos, berros, lechuga, ajises verdes...

Los tiernos y blancos nabos son base del clásico pote gallego y eran el manjar favorito del rústico y agudo Bertoldo, el famoso bufón que los prefería a las condimentadas e indigestas comidas palaciegas que, como afirma en su testamento, precipitaron su muerte. Para finalizar, mis caras y simpáticas lectoras, aconsejamos no echar en olvido a la dulce zanahoria que a pesar de su aparente modestia guarda en sus entrañas un elixir de larga vida y que además compite con la mejor crema de belleza. Comiendo zanahorias hervidas en abundancia desaparecen las rojeces y granos que tanto afean el rostro... Algunos historiadores nos aseguran que Ninón de Leuclós comía muchas cebollas y ajos crudos y que a ello debía su prolongada juventud y hermosura.

¡Pues señores! a los ajos y cebollas añadimos las zanahorias y tenemos una trilogía maravillosa; una receta de belleza al alcance de todos los bolsillos y si bien no propia para figurar como adorno en el tocador de una dama, no debe faltar en ninguna despensa.

Y ahora en el reducido espacio que dispongo os indicaré algunas fórmulas para guisar y presentar las verduras antes mencionadas. Ahí van:

Ensalada

Se cortan berros, acederas y lechuga todo menudo y se coloca en una fuente llana dejando el centro libre que se llena con zanahorias hervidas, cortadas a rodaja, y puntas de espárragos cocidas también. Se elige una buena planta de hinojo y la parte blanca y tierna se corta a gajitos y se coloca a la orilla de la fuente intercalados con rodajas de pepino y sobre ellas se pone una ruedita delgadísima de trufa. Al momento de servir la ensalada, se cubre la parte central (zanahorias y espárragos), con mayonesa.

Puré de espinacas y patatas

En una olla conteniendo agua hirviendo se echa un buen manojo de espinacas, dos o tres cebollas y aproximadamente un kilo de patatas. Una vez bien cocido se pasa por tamíz con ayuda del caldo; se añade un frito de ajos tiernos y tomates también pasado por tamíz. se deja hervir un momentito y se sirve. Este puré puede presentarse, de diferentes maneras: añadiéndole yemas de huevo batidas o bien crema de almen-

Sirviente Vegeteriana se necesita, preferible sea de provincias: Sueldo de 10 a 12 duros al mes. Razón: Pelayo, 60, 3.º

dras, bien al momento de verter el puré en la sopera se echan encima tropezones de calabacín y trocitos de cogollos de alcachofa fritas o bien pedacitos de huevo duro.

Cebolletas con costrones

Se escogen cebolletas menudas y, después de limpiarlas debidamente, se ponen a cocer en una cazuela de barro con abundante aceite. En un cazo se echa aceite y buena cantidad de hierbas finas: perifollo, estragón, un poquito de apio, dos dientes de ajo; se añaden unos tomates y una vez la salsa está a punto, se agrega un cucharón de guisantes hervidos y un chorrito del caldo de los guisantes. Se pasa la salsa por un tamiz con ayuda de la mano del almirez y la salsa así tamizada se pone en un cazo; se arrima de nuevo a la lumbre y se espesa con una cucharadita de harina tostada. Se deja que dé un ligero hervor y se retira. Se ordenan las cebolletas, bien doraditas, en la fuente; en el centro se echa la salsa y por encima se adorna con huevo duro pasado por la estameña. A las orillas de la fuente se colocan costrones de pan frito.

SEMIFRUGIVORISMO: SANDIA, PIÑA Y PAN DEXTRIN

Se coge un buen trozo de sandía madura y se le quita las semillitas. Se corta en trozos en un plato y se le añade jugo de piña en lata o al natural y se come con pan Dextrín.

Además con esta comida se puede comer un poco de queso tierno, nata, yogur, yema de huevo o bien miel. Todo bien masticado e insalivado conjuntamente, un bocado de cada cosa.

SANDIA CON PATATAS

Se pelan una cantidad de patatas buenas (no grilladas, porque son malas) y se cocinan lentamene con poca agua y un poco de cebolla. Se sirven en un plato después de hervir media hora y se aliñan con miel o yema de huevo. Se comen con sandía y jugo de piña y piña en lata. Plato éste exquisito y recomendable a los desnutridos y anémicos.

Los estudiantes Libreculturistas de Madrid

Señor Director de la revista «Pentalfa»

Muy señor mío: Hace ya algún tiempo, más de dos años, que dos o tres jóvenes universitarios de Madrid nos unimos en gran camaradería, formando un grupo, cuyo fin principal era la educacción estética y moral. Lo primero, creímos lograrlo, por medio de excursiones colectivas al campo. El Pardo, Guadarrama, San Rafael, etc., fueron otros tantos sitios en que, alternando según las estaciones, gozamos de la vida al aire libre. Lo segundo, el perfeccionamiento moral, procuramos lograrlo (nosotros, los que formábamos el pequeño grupo), mediante el libreculturismo o como deseen llamarlo. Aparte del efecto que sobre nuestro espíritu produce la contemplación de un paisaje hermoso, veíamos el libreculturismo como estado ideal de bondad, como meta de un progresivo mejoramiento ético del hombre. Nuestro propósito, bello propósito, era formar un tipo de joven fuerte, hermoso si se quiere, y, sobre todo, útil a los demás.

Naturalmente, que nos dábamos cuenta de las dificultades que esta tarea llevaba consigo. No soñamos nunca traer grandes masas de compañeros al campo, y menos que compartieran con nosotros los juegos, los baños y el desnudismo. Pero hicimos propaganda en las aulas universitarias; aunque sin lograr, lo confesamos, gran éxito.

Ahora comienza de nuevo el verano: las condiciones para practicar nuestras excursiones a la Sierra y otros puntos son inmejorables. Quisiéramos que nuestro grupo se ampliase. Que las muchachas y muchachos, compañeros nuestros en Madrid, que sientan el amor puro de la juventud al campo, se unan a nosotros.

Lectores y propagandistas de la revista «Pentalfa»: a usted, Director, nos dirigimos para que desde sus columnas lance a la novedad madrileña nuestro llamamiento. Si eso no fuese posible, agradeceríamos que usted nos aconsejase de alguna manera; con la garantía de su experiencia, sobre manera más eficaz de realizar la propaganda, engrosar nuestro pequeño grupo, etc.

Estamos llenos de entusiasmo. ¡Por el libreculturismo!

F. G. ALVAREZ

Por abreviar tiempo, si algún compañero o compañera quiere ponerse en comunicación conmigo, que lo haga a mi domicilio: Huertas, 16, 3.º, Madrid.

Junta Provincial de la Lucha Antituberculosa de Valencia

Recomendaciones higiénicas de alto valor profiláctico

1.—Ralizar por las mañanas al levantarse cinco minutos por lo menos de gimnasia respiratoria.

2.—Acostumbrarse a leer y escribir teniendo el cuerpo recto y la cabeza en posición normal.

3.—Altsrnar el trabajo intelectual con el trabajo físico y el reposo para evitar la fatiga.

4.—Pasar al sol y al aire libre el mayor tiempo compatible con los deberes.

5.—No abusar del alcohol y mejor evitar su uso.

6.—No dormir más de ocho horas ni menos de siete.

7.—Acostumbrarss desde muy jóvenes al baño o a la ducha natural.

8.—Acostumbrarse desde muy jóvenes a dormir con las ventanas abiertas, en verano y en invierno.

9.—Huir del polvo, de los lugares sucios y de los lugares aglomerados mal ventilados.

10.—Acostumbrarse dssde muy jóvenes a no tener inconveniente en ir descalzos.

11.—Acostumbrarse a lavar las fosas nasales con agua salada tibia.

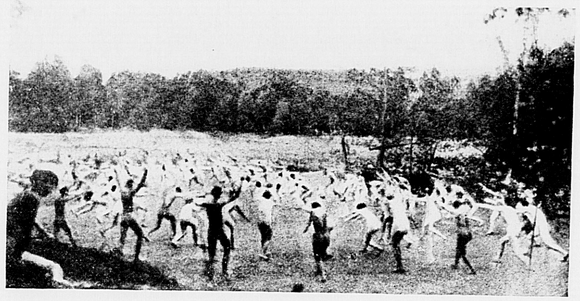
12.—Lavar cuidadosamente las manos antes de las comidas, y los dientes al terminar de éstas.

13.—Comer abundantss frutas naturales en sazón y no realizar comida sin incluir vegetales.

14.—Huir de los vicios y dominar las pasiones violentas.

15.—Vivir alegre y optimista sin acordarse de las enfermedades. Cuando se note un síntoma de éstas, consultar inmsdiatamente al médico.

16.—Evitar los besos en la boca, especialmente, por ser motivo constante de contagio de enfermedades.



MAS DE 300 HOMBRES DESNUDOS HACIENDO GIMNASIA

¡Las nuevas corrientes deportivas invadirán al mundo en beneficio de la raza!



Significativa portada del librito que acaba de aparecer: EL NATURO-DESNUDISMO Y LA REVOLUCIÓN SOCIAL, del Prof.: N.Capo, que tanto éxito ha obtenido. (Lea en el texto el comentario del Sr. Viura)



MARIPOSAS DE LUZ Y DE RITMO A ORILLAS DEL RIO

Danza Libreculturista

DESPERTAR

Dulce es despertar al beso de la madre
Que inunda nuestras almas de alegría,
Dulce es soñar, que su mano suave
Acaricia nuestras sienes noche y día.
Dulce es despertar al eco de la amada
Que nos llama brindándonos placeres,
Dulce es soñar, con las caricias tiernas
Con que expresan sus amores las mujeres.
Dulce es despertar después de haber soñado
Con el cálido ensueño que forja la ilusión,
Dulce es soñar, que el amor, la paz del alma
Nos llega pura y generosa al corazón.
Dulce es despertar mecidos por la brisa
Que transporta nuestra mente a lo soñado,
Dulce es soñar, que el bien que se apetece
Por el éxito ansiado es culminado.
Dulce es despertar exentos de ropajes
Que cohiben la acción del cuerpo humano,
Dulce es soñar, que el alma vuela libre
Y que el cuerpo tiene la salud a mano.
Dulce es despertar al sentir del Sol el beso
Que hace por su acción al hombre fuerte,
Dulce es soñar, que «Natura es también Madre»
Y que lucha valiente por librarnos de la muerte.

ARUTNEV.



APOLO PEN



LA CASTA OFRENDA

Las sagradas palabras se elevaron
en un cántico etéreo, Y fué la Danza
del Amor inmortal como un ensueño
que más allá de las serenas tumbas
flotara en el espacio. Dulce sombra
llena el ámbito sacro; el alabastro
de las votivas lámparas trasciende
sideral resplandor... Se abre el Divino
misterio... Tiernas manos femeninas
a las viriles castamente enlazan
y en santa comunión todos los seres
se unen con el Espíritu Supremo.
Lirios lunares son los nobles cuerpos
desnudos... Y se postra la elegida:
el pequeño incensario entre sus manos
semeja un corazón; mana el perfume
y en un éxtasis puro sube el alma...

Oh, armonía del cuerpo idealizado
por un Ensueño de Verdad regido!
¡Ofrenda del Amor purificado
que a la belleza terrenal ha ungido!

La beatitud celeste ha descendido
y el simbólico templo ha transformado:
cesa el dolor del mundo redimido
y se esfuma la niebla del pecado.

¡Salve, futura humanidad desnuda
de maldad e impureza! A tu llegada
su corazón ofrece la Elegida.
¡Todo a su gesto virginal se muda
y la Naturaleza transformada
descubre el santo arcano de la Vida!

XAVIER VIURA.
Barcelona, 6 de junio de 1933.

ECOS DE VIDA

Habéis notado, al despuntar la Aurora,
El ansia de la vida por la vida,
Y como Natura, alegre despereza
Su fuerza natural adormecida?...
Habéis notado que, al iniciarse el alba
La Tierra entona un canto cada día,
Y, saludando al Sol, le rinde hufana
El himno del amor en dulce melodía?...
Habéis notado el aire, que amoroso
Mece la mies alzada en los trigales,
Y que la abeja incansable liba
Jugo en las flores para sus panales?...
Brota la flor, murmura el río;
Cruza el éter con su vuelo el ave,
Se agita el bruto, el pez, y el aire
Alza el perfume del azahar suave.
Y el aire, el Sol, la flora toda
Obedece a la Ley de amar la vida,
Y el Hombre solo ha de quedar exento
De responder al ECO que a vivir convida?...

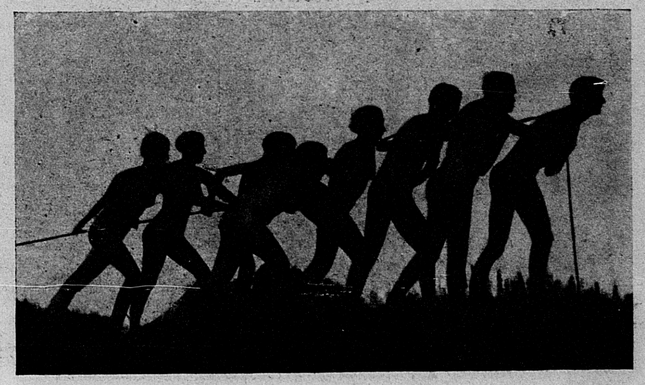
ARUTNEV.



Contemplando a su mamita que hace gimnasia en el jardín

PREPARANDO EL YANTAR

Los desnudistas son hombres prácticos, y al mismo tiempo, idealistas, porqué armonizan lo prosaico con lo poético de la vida.



¡¡SIEMPRE ADELANTE!!



Belleza femenina de la zona tórrida

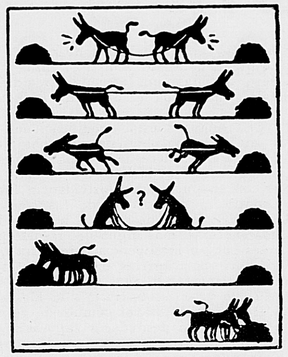
¡¡¡CUIDE SU SALUD!!!

¡¡¡Marche fuera, al campo!!! Llévese mucha fruta madura, pan dextrin y buenos libros naturistas... y basta!



Instalando la tienda de campaña al aire libre, entre pinos y lejos de la ciudad cargada de humo y gases tóxicos...

Propugnando por una Federación Naturista



Al tomar la pluma para expresar lo que creo debiéramos intentar los naturistas cuanto antes, acude a mi memoria una historieta gráfica sumamente expresiva que damos aquí gráficamente. Primeramente aparecen dos asnos entre dos montones de paja, atados por el cuello uno al otro y forcejeando por comerse cada uno su ración. ¡Inútil forcejeo! la cuerda con que están atados les impide satisfacer su deseo. Pero los asnos en cuestión, por lo visto son unos verdaderos filósofos; reflexionan y... deciden comerse *conjuntamente* primero un montón de paja y después el otro.

A los naturistas nos pasa algo parecido: estamos disgregados, sin unión y no podemos dar a nuestra propaganda y proyectos la extensión que deseáramos y la mayor parte de las veces nuestros proyectos van a dar al resto de las cosas imposibles. Debiéramos imitar a los asnos de la historieta y federarnos no sólo nacional si no también mundialmente.

Nosotros, los que hacemos del cultivo de nuestro cuerpo físico y mental, nuestro ideal más sublime, permanecemos sordos al ejemplo de unión federal que nos dan los órganos de nuestro cuerpo, y los mismos planos físico y mental.

Con la federación obtendríamos la unión y ya se sabe que «la unión hace la fuerza».

Mi misión ha terminado. Entreveo que una Federación Naturista sería un paso gigantesco dado hacia una más positiva acción Naturista y, por consiguiente, hacia el lejano Paraíso de la Vida.

Los naturistas todos tienen la palabra.

J. ALGERO.

Valencia, Mayo de 1933.

NOTA: Agradecería a todo el que crea esto útil (y al que no lo crea) que me escriba exponiéndome su parecer en este asunto. Todas las opiniones que reciba las iré estudiando y en un próximo trabajo irán entresacados los pareceres más razonables y las aclaraciones y explicaciones que crea convenientes.

Dirección: Avenida del Puerto, 264, 1.º, 1.ª, Valencia.

Desnudistas y Antidesnudistas

La generalidad de los españoles rechazan el desnudismo por considerarlo cosa deshonesta, reñido con el decoro y la decencia, con las buenas costumbres, juzgando, además, innecesario, para gozar de una buena salud, el tomar los baños de sol, de agua y de aire, y el privarse del café, de la carne, del vino, de los licores y del tabaco, inscritos en el Index, por los desnudistas más conscientes.

Y ese mismo español chapado a la antigua, amante de la tradición y del casticismo es, ya sea viejo o joven, de condición humilde o elevada, el implacable manipulador de cuanta mujer más o menos bonita tiene al alcance de sus manos.

Si la juzga por el contrario fea, no se recatará de significarle su desdén, por medio de algún chiste o expresión, gesto o ademán mortificante o deprimente, para todo ser sensible.

El piropo, el chicoleo procaz, los tiene en todo momento a punto de herir el tímpano de las mujeres honestas, y si por casualidad las circunstancias de lugar y de tiempo no se presentan a la exteriorización de su intemperancia emocional y verval, entonces, este español al servicio de la moral, adversario irreductible del desnudismo, no dejará de desnudar, in mente por lo menos, a cuanta criatura de algún atractivo llame su atención, pues la particularidad de todo antidesnudista, consiste precisamente en desnudar a cuanta joven o mujer pasan vestidas por su lado.

Así, el anidesnudista, en nuestro país paradógico, resulta ser el desnudista por autonomasia.

En ningún pueblo del mundo, como en el de España, desnuda un sólo hombre a tanta mujer.

De una rápida ojeada las mide, las pesa, las cubica, descubre su configuración íntima, se inflama contemplando el relieve de sus protuberancias.

A este obligado suplicio somete el antidesnudista español a cuanta mujer posee, a su juicio, suficientes méritos para suscitar en él, el deseo de posesión física, el más denso de los deseos peculiar al hombre ávido únicamente de los goces y de las sensaciones solicitados por la materia.

Y este mismo antidesnudista, celoso paladín de las buenas costumbres, no transige con el espectáculo de hombres, de niñas y de niños entregados, en común, a las prácticas de desnudismo, por medio de las cuales se fortalece la salud, se adueña uno de las emociones, y se refinan los deseos sustituyendo, la apetencia de los placeres sensuales, por los goces de la confiada amistad, del recíproco aprecio y de las más finas atenciones.

Así al desnudista, jamás se le ha de ocurrir desnudar, como le acontece al antidesnudista, a la mujer equipada con el indumento creado por nuestra civilización de exclusivo carácter positivista.

A tal mujer, tan soezmente despojada de sus ropas por el hombre vestido, el desnudista la atavía, por el contrario, con los afluvios del agua, del aire y de la luz, únicas vestiduras apropiadas al delicado cuerpo de la mujer, constituído por la ponderada fusión de la suavidad, la belleza y la gracia.

J. Piñango.

Valencia.

Es difícil admitir que a seres de vida, alimentación y vestimenta, como la de los Naturo-Desnudistas, que nos teman es tan sencilla, tanto por su moral, cuando precisamente es todo lo contrario! Los inmorales son precisamente, los de vida complicada!

No estamos dispuestos a tolerar más esa injusticia!

A LAS MUJERES

COBARDÍA

Al escribir la palabra «cobardía», no nos ceñimos a la apreciación que sobre la misma haya podido señalar la Academia, no; nuestro idealismo se niega a circunscribirse a la apreciación de un tercero; cada cual es libre de dar a las cosas la definición que su sentido común le aconseje. Partimos del principio aritmético de que todo número tiene dos valores: uno real y otro relativo; así, pues, las cosas y los conceptos han de tener también dos valores: el real, que es el mínimo que representa, y el relativo, que es el que nuestra justiapreciación le concede. Cobardía no ts escuetamente miedo; es más, es el reflejo de una pobreza de espíritu, de un decaimiento moral que nos sumerge en la más abyecta apatía, reduciendo nuestra voluntad a un grado de depresión tal que, perdiendo nuestra propia voluntad nos reduce a seres autómatas de la voluntad ajena. Esta situación de apatía fisiológica ha de ser para el hombre un plan indigno, pues nos asemeja a seres irracionales. Despertad, pues, vuestras voluntades adormecidas y subyugadas; despertad, elevad la frente y haceos dueños de vosotros mismos; rebelaos a ser, en la familia humana, entes pasivos; entrad de lleno, con bravura, con decisión, con valentía y conciencia en el campo de la vida, de la realidad del optimismo sano y regenerador. Despreciad la cobardía; luchad, y seréis fuertes; no dudéis: la antesala de la cobardía es la duda; dudando, titubearéis, y titubeando, no venceréis.

Es innegable que el movimiento se demuestra andando, y que la actividad es ley de vida, pero en cambio nuestra cobardía, nuestro recelo paraliza y cohibe nuestra expansión física, moral e intelectual. Otro razonamiento innegable también es que la mujer supera al hombre en todo aquello que representa intuición; ella es, no cabe duda, más decidida, emprendedora, activa, y por ende más optimista. Ella se ha percatado de bastante tiempo a esta parte de la necesidad que tiene el cuerpo de romper los antiguos moldes y malsanas costumbres. Ellas son, las que, exentas de cobardía han desafiado valientemente el monstruo del «qué dirán?», y con valor titánico alejaron de sí los largos pantalones ceñidos al tobillo, primero; después, las antihigiénicas faldas largas; luego, las encoquedoras mangas y escotes cerrados; más tarde, por razón de higiene y comodidad, se desprenden de sus sedosas trenzas y sus mimados bucles; algunas, no las más atrevidas, sí las más razonables, adoptaron el calcetín en lugar de la media...

¿Y qué? ¿Es que con estas modificaciones, basadas todas en la más racional higiene, han perdido su belleza? No, la mujer no necesita acicalarse para ser bella; ella sabe bien que es la perfección del género humano y que con su purificada clarividencia lucha para defenderse contra la morbosidad de las conveniencias sociales. Una mujer ligera de ropa es, no lo dudéis, más saludable, más natural, más digna del respeto por nuestra parte, pues con su inteligencia demuestra que supedita a las engorrosas traperías de la moda, su comodidad, ofreciendo con sus piernas desnudas, su brazos al aire su pelo corto y su escote libre, a la lógica de acumular para el mañana el mayor cúmulo de gérmenes de vida en su cuerpo, casi desnudo, o vaporosamente vestido, entra el sol, el aire, el oxígeno vivificador, y hace palpable ostentación de su valentía en la lucha por la vida. Mujeres, futuras madres, imitad a aquellas que saben comprender la misión que la Naturaleza os tiene encomendada, de haceros fuertes y sanas, pues las pretéritas generaciones os lo agradecerán.

Pero para ello no habéis de ser cobardes. ¿Por qué llevamos a los tiernos infantes sin medias y hasta sin calcetines? Para fortalecerlos, porque en las horas de sol y baño exponemos nuestros cuerpos a los rayos del sol y a los besos del aire, para ser fuertes. ¿Pues por qué hemos de temer y cubrir cuidadosamente nuestros cuerpos, que por la aglomeración del aglutinante vestido nos impide que al trasudar nuestros cuerpos se purifiquen, expulsando las toxinas?

¿No es una equivocación? Y toda vez que dedico mi escrito a las mujeres, permitidme que, para acabar, os diga que prosigáis en vuestro camino de regeneración física sin titubeos, sin miedo a la crítica ni a la murmuración, pues vosotras mismas podéis contestar. Desde que las mujeres van menos tapadas, ¿ha aumentado el porcentaje de defunciones? No, al contrario. ¡Adelante, pues!...

J. ARUTNEV.

Programa de la Fiesta del Sol, en el gran Parthenón de Gavá

Durante las festividades de San Juan la junta de la sección Libreculturista ha organizado el siguiente programa:

Salida a las 8 de la noche de la Plaza de España el día 23 de junio.

Día 24, salida a las 7 de la mañana y tercero y último día a la misma hora y lugar.

(Salidas autos de Gavá color amarillo)

Día 23:

Camping nocturno.

Día 24:

1.º Salida del Sol. Invocación a Natura. Gimnasia respiratoria.

2.º Desayuno: Frugivorismo: Naranjas, melocotones, nísperos y pan dextrin.

3.º Juegos a la pelota. Deporte desnudista.

4.º Carreras y saltos.

5.º De 11 a 1: Natación en la playa de Gavá. Fotografías.

6.º Regreso al Parthenon y comida frugívora: Piña, moras, naranjas, peras, melocotones y pan dextrin (Reposo).

7.º A las 4: Conferencia Naturista, poesías y controversia Libreculturista.

8.º Cena: Jugo de uva, dátiles, ciruelas y pan dexrin.

9.º Iluminación Veneciana: Rítmica al desnudo: 1.º Momento musical de Schuman. 2.º Canción de cuna, y final: Danza del fuego.

10. Cámping nocturno.

Día 25:

1.º Salida del Sol. Juegos olímpicos.

2.º Desayuno: Tomates, aceitunas, rabanitos, almendras tostadas y pan dextrin.

3.º Juegos femeninos.

4.º Visita a la playa. Baño de sol y de mar.

5.º Regreso al Parthenón. Comida: Coca de piñones y almendras, sémola mallorquina, sphaghetti con tomate y ensalada completa con pan dextrin.

6.º Palestra naturista.

7.º Danza Rítmica infantil y poesías.

Regreso a Barcelona.

Nota: La comida del mediodía del 25 será colectiva y las demás serán individuales. Se ruega no acudir al Parthenón si no se es socio, por que se le haría regresar de nuevo.

Otra: Para informes telefonear al número 79771 o visitar a Pelayo, 60, 2.º

LA COMISION.

DE NUESTROS CORRESPONSALES Y SUSCRIPTORES

A LOS QUE HABITAN EN AMERICA

A todos avisamos que habiendo ya perdido, esta administración, la paciencia esperando tanto tiempo para que abonéis el material enviado y no lo habéis hecho, ya no mandará más ejemplares de Pentalfa» ni libros si no se reciben los correspondientes giros. Es injusto vuestro obrar. Muchos nos deben desde el año 1929 y no queremos más morosos. «Pentalfa» no vive con palabras. Las máquinas de las imprentas no marchan a base de retóricas.

¿Quiere V. coger las naranjas de mi huerto?

Se las regalo, señor

Quien lea este título creerá, sin duda, que se trata de una engañifa. Una especie de cuento chino para ensartar la consabida moraleja. Y nada más opuesto. Es una verdad sangrante de dramatismo. Una verdad con estruendos de hecatombe.

En Castellón, en los pueblos de la Plana, en esta campiña fecunda, compacta de naranjales—un cielo verde con estrellas de oro—, estos ofrecimientos se oyen con frecuencia.

(Sospecho que al leer estas líneas los habitantes de Andalucía o de Vasconia, los de Cataluña o Galicia, nos envidiarán a los levantinos, a los castellonenses, por la magnífica gloria de las naranjas, puestas al alcance de quien sea capaz de ir al huerto y llevárselas a casa.)

La naranja, la rubia fruta de sucos maravllosos, está aquí totalmente depreciada. Y este hecho, este contraste, se produce cuando en muchas regiones de España no se la conoce. O, donde se la conoce, sólo pueden saborearla los afortunados mortales de pingües rentas.

Y vemos que los propietarios se afanan en el hallazgo de personas que quieran llevarse la fruta del árbol para que hagan de ella cuanto les plazca.

Pero quien no esté enterado del asunto, tal vez se pregunte: «¿Cómo es que los propietarios levantinos son tan rumbosos? ¿Acaso han tenido una excelente campaña mercantil que les ha permitido ganar fortunas fabulosas, y ahora se desprenden de las existencias restantes para que sus beneficios alcancen a los demás?»

Ni una cosa ni otra. Ni los propietarios de aquí—ni los de ninguna parte—son tan espléndidos ni la campaña naranjera ha proporcionado cuantiosos beneficios.

Precisamente es lo contrario. Es el signo de su fatal bancarrota, el principio del naufragio naranjero.

EL MOTIVO DE LA CRISIS

Los cosecheros y los especuladores de naranja este año se han visto sorprendidos con que las islas Británicas—el principal mercado de nuestra exportación—han impuesto un crecido tributo a la naranja española. Un tributo que constituye un veto, una prohibición. Consiste en el pago de tres chelines y seis peniques—siete pesetas aproximadamente—por caja. Y, claro, esta decisión del Gobierno inglés ha tenido funestas consecuencias para los comerciantes naranjeros.

La capacidad de consumo de los restantes países europeos es muy débil con relación a Inglaterra. Y de ahí que se haya quedado sin salida una parte importantísima de la producción.

NUEVAS DIFICULTADES

Pero el mal no termina aquí. Como el naranjo es muy fecundo, resulta que están floreciendo los brotes de la nueva cosecha cuando todavía parte de la anterior no ha sido quitada del árbol. Y, naturalmente, esto dificulta el libre desarrollo de la nueva floración, la raquitiza, la merma savias y pujanza. ¡Y encima de la pérdlda de la cosecha hay que buscar quien se preste a ir al huerto a recogerla, o más aún: pagar jornales para que hagan esta labor!

Y asistimos al espectáculo de que mientras esta enorme riqueza se echa a perder, mientras se pudren inmensas cantidades de naranja—que, para hacer más doloroso el contraste, semejan deslumbradores túmulos de oro—, nutridas falanges de obreros y campesinos carecen de lo más elemental para vivir, se mueren literalmente de hambre...

HACIA NUEVOS MERCADOS

La medida prohibicionista adoptada por Inglaterra ha suscitado los más dispares comentarios.

Hay quien sostiene que el impuesto del 3'6 es como represalia por haber restringido España la importación del carbón inglés, en beneficio de nuestra producción asturiana.

Otros dicen que esto es una consecuencia de los acuerdos tomados en la Conferencia de Otawa, relativos a la protección a las colonias británicas, a la implantación del nacionalismo económico. Y en esta órbita se enrola, naturalmente, la producción naranjera surafricana.

Otros más aseguran que es debido a la adquisición de petróleos soviéticos, cuando según ellos, se tenían que comprar a Inglaterra.

Por otra parte, existen muchos que combaten este punto de vista, calificándolo de absurdo. Este sector afirma que no puede guardar ninguna relación con el petróleo ruso, cuando España jamás se ha servido de los petróleos ingleses, sino de Rumania, primero, y de Norteamérica, después. Y si ahora se firmó un contrato con la Unión Soviética es porque, según declaró en el Parlamento el entonces ministro de Hacienda, el petróleo de este país es de mejor calidad y su precio más barato que ningún otro.

Desde luego todos tienen un punto de coincidencia en esta cuestión, y es la necesidad de abrir nuevos mercados. Abriendo nuevos mercados, la riqueza naranjera está salvada. Con este motivo, pues, se señala insistentemente a Rusia. Su vasta capacidad de consumo —170 millones de habitantes—constituiría una solución al problema. Para lograrlo se requiere al Gobierno español con el fin de que entable las oportunas negociaciones con el Gobierno soviético, al objeto de establecer ambos países las debidas relaciones comerciales y diplomáticas.

Nosotros estimamos que el Gobierno español no debe de tener ningún reparo en ofrecer sus relaciones a Rusia—dado que no lo tiene con Italia y Alemania, países fascistas—. Máxime cuando lo exigen imperativos económicos, cuando se compromete la vida de una región de tanta importancia como Valencia.

Y a todo ello hay que añadir que las también agobiantes crisis patatera y carbonífera tendrían asimismo solución con el mercado de la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas abierto.

¿LES GUSTA LA NARANJA?

De todas maneras, ya lo saben los castellanos o los aragoneses, los extremeños o los andaluces. Si les gusta la naranja, si les agrada este exquisito y sano manjar, vénganse a Castellón.

Comerán a reventar sin costarles un céntimo.

Los huertos están a la disposición de ustedes...

JOSE SANTACREU

Castellón, junio, 1933.

(De «Heraldo de Madrid»)

A TODOS LOS QUE NOS ESCRIBEN

Tenemos a bien avisar a todos los que nos escriben esperando respuesta que siempre, en cada carta deben incluír el sello de correo para la respuesta y al pie de la carta no olvidarse nunca de poner, también cada vez, las señas completas. Esto es de rigor para la buena marcha de la correspondencia. También avisamos a los socios, alumnos y suscriptores que no se atrasen en sus pagos de cuotas o suscripciones, porque dificultan así la buena marcha de todo trabajo útil. Es un cargo de conciencia que contraéis al adeudarnos algo; por tanto, os suplicamos a todos a que os pongáis al día con la Administración y no dejeis pasar este aviso de urgencia desapercibido porqué sería contraproducente para vosotros mismos.

¡¡¡Queremos evitar abusos!!!

«El estudio biológico de la célula cancerosa pone de relieve la existencia de un trastorno de las funciones endocelulares, ocasionando la pérdida del ritmo fisiológico celular...»

ROUSSY

El Naturismo Integral es el único camino para llegar al verdadero ritmo fisiológico celular y nervioso. Convénzase V.!

ÚLTIMAS NOTICIAS

PATATAS, DESNUDISMO Y ARTE

¡Alerta Desnudista, prosa y poesía! El domingo día 2 de julio como siempre el punto de reunión para ir a Gavá, a las 7 de la mañana en la plaza de España. En el Parthenón se hará un programa variado: Gimnasia respiratoria, fotos, playa y a mediodía comida de: patatas a la inglesa, recogidas al lado del Parthenón. Por la tarde conferencia Naturista y de Arte. Rogamos a todos presenten el recibo o el carnet a la entrada del Parthenón, sinó no podrán pasar.

SALARDENNE EN BARCELONA

Días pasados tuvimos la grata satisfacción de estrechar la mano del autor de «Un mes entre Denudistas» y de Culto al Desnudo», honrándonos con su visita a nuestra redacción, hallándonos del movimiento Libreculturista de Francia, el que va conquistando cada día más adeptos.

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 a la Redacción: Pelayo, 60, 3.º-Barcelona

ARROZ Y DESNUDISMO

El domingo día 9 de julio en el Parthenón haremos para todos los asistentes un rico arroz vegetariano a la paella sin substancias de la «triquinosis» ni del ácido úrico, ni con las asquerosas «babosas con cáscara». Se practicará, en nuestro local cercado debidamente, la Librecultura alemana que es lo que nosotros aquí llamamos Desnudismo y en Francia Nudisme, como cultura sexual y moral—allí no admitimos curiosos ni a los esclavos del sexualismo febril y enloquecedor, fruto del carnivorismo triunfante. Punto de salida: Plaza de España a las 7 de la mañana, autos de Gavá. Ida y vuelta 2 pesetas.

PROGRAMA DE LA S. N. B. PARA EL MES DE JULIO

Todos los domingos, se irá a Gavá, en el campo de deportes, saliendo todos los domingos a las 6 de la mañana por el apeadero del Paseo de Gracia.

La sección esportiva ha adquirido nuevo material, entre ello figura un patinete con vela para hacer excursiones en el mar para los aficionados a ello.

Nota: Para el mes de agosto se está preparando una excursión de 8 días a Mallorca. Todos los que les interese pueden pasar por la sección esportiva todos los lunes y jueves de 7 y media a 9 de la noche.

¡S. N. B. Campo de Gavá, próxima inauguración!

LA ENSEÑANZA DEL IDO

La Sociedad Idista Española, para mayor comodidad y eficacia de los que residen en ésta, ha organizado un curso oral, completamente gratuito, de la hermosa y fácil lengua internacional «Ido» (Esperanto reformado).

Los que quieran seguir este curso pueden dirigirse a la Sociedad Cultural Republicana Radical Socialista, calle Riego, núm. 5, 1.º, todos los martes y jueves, de nueve a once de la noche, y los domingos, de diez a doce de la mañana.

CAMARADAS PARA VACACIONES DE JULIO

Joven naturista, de 30 años, desea hacer vacaciones del 1 al 5 de julio, y quiere ponerse en relación con camaradas naturistas que dispongan de esos días para visitar, de común acuerdo, Mallorca o Menorca, o bien Andorra.

Escribid a L. V., Redacción de «Pentalfa».

INSTITUTRIZ

Señorita vegetariana de 32 años, culta, buena presencia, desea colocacin como institutriz. Conoce bien el inglés y francés. Pocas pretensiones. Escribir a las letras D. F., Redacción Pentalfa o hablar con la interesada de 4 a 6 de la tarde en calle Alcoy, 2 y 10, torre (Bonanova).

CORRESPONDENCIA

Joven de 39 años de edad, naturista trofólogo y empleado en el Ayuntamiento, desea relacionarse con señorita vegetariana, espritual y culta.

Correspondencia a nombre de B. S. S., administración de Pentalfa, calle Alcoy, 2 y 10, Barcelona.

Aviso a nuestros lectores de América

La suscripción anual de «Pentalfa» cuesta UN DOLLAR, pago adelantado, y los números de la revista que les corresponden recibir son siempre los de Enero a Diciembre. Los que deseen suscribirse les rogamos no gasten tiempo mandando a preguntar cuanto vale la suscripción, ya lo saben, porque la anunciamos en cada número—vale UN DOLLAR—y si quieren que se le sirva una suscripción no tienen más que enviar el giro a nombre de N. Capo, o bien el dinero en papel en carta certificado. Los de Europa han de enviar 15 pesetas, y los de España 10 pesetas por suscripción

FOTOS RECIBIDAS

Hemos recibido de varios camaradas de Provincias como también de Barcelona, algunas fotos al desnudo para publicar en «Pentalfa», pero como que carecen de un verdadero gusto y naturalidad Libreculturista no las publicamos. Rogamos también, que cuando alguien quiera mandarnos fotos que lo haga con las fotos y no enviando clisés.

LAS DOS FOTOS DE APOLO PEN

Las dos fotos que publicamos en este número, una en la Portada y la otra en el centro del texto de Apolo Pen, pertenecen al fotógrafo de «Pentalfa», señor don J. Tarragó.

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**

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

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

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

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.

ALIMENTO COMPLETO :: SALUD PERFECTA

Productos Lácteos "AGIL"

Fabricante de salud, con su

Yoghourt AGIL el único agradable al paladar

Kefir AGIL Supremo Reconstituyente

Leche digestible AGIL (VITAMINADA) para enfermos del estómago, personas débiles y raquíticas

0'75 pesetas

Yoghourt Vitaminado AGIL Fabricación patentada con el n.º 127.161. Especial para anémicos y para el desarrollo de las criaturas. **1'00 peseta.**

Servicio esmerado a domicilio. Pida Vd. un librito explicativo a

Valencia, 593 - BARCELONA - Teléfono 53561

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)

Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

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

VALE-REGALO

Medicamentos vegetales «LAVINTERN» Buenavista, 9, Barcelona-Gracia. Sírvanse remitirme gratis y franco de porte la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA VIDA

Dirección calle

Población

Provincia

Nombre

Apellidos

Procura que no falte en su casa este interesante libro

"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.

¡NO TE PINTES!

Escucha, nena:
¡Qué linda estabas
cuando a tu rostro
sólo la sangre
coloreaba!

Tu tez de seda
la miro ajada.
Mataste en ella
esa frescura
de linda rosa
recién abierta
que era su gracia.

Si con pintarte
te crees más bella
¡cómo te engañas!

Las suavidades
de terciopelo
de tu carita,
con esos jugos
de pura química
se resquebrajan.

Con la pintura
no cobra el rostro
mayor belleza
ni adquiere el cuerpo
más elegancia.

Quede esa ciencia
del maquillaje
para los clowns
y comediantes;
para las niñas
que son cloróticas;
para bellezas
ya marchitadas...

Mas tú, nenita,
con ese rostro
tan hechicero
de colegiala,
haces un crimen
de lesa gracia,
y te lo pones
hecho una lástima
con esos jugos,
con esos tintes,
con esos lápices
y esas pomadas...

El sol, diamante
que en el azul
limpio se engarza,
pierde su brillo
si la más leve
nube lo tapa.

Si es sol hermoso
de viva llama
tu rostro bello,
¿por qué le quitas
con la pintura
sus resplandores?
¿por qué lo velas?
¿por qué lo manchas?...

Cambia, tus drogas
y tus pomadas,
si otra vez quieres
mirarte guapa,
por sol i aire
y campo y agua...
Naturaleza
te los regala,
¡Verás entonces
la tez de raso
de tus mejillas,
con los matices
de la alborada!

Badajoz.

Manuel Monterray.



Lea el próximo número importantísimo

Contiene todas las fotos del Parthenón tomadas el pasado mes de Mayo. No se aumentará de precio. Solo costará 0'30 pts.

Hermosas láminas del Desnudismo de Barcelona