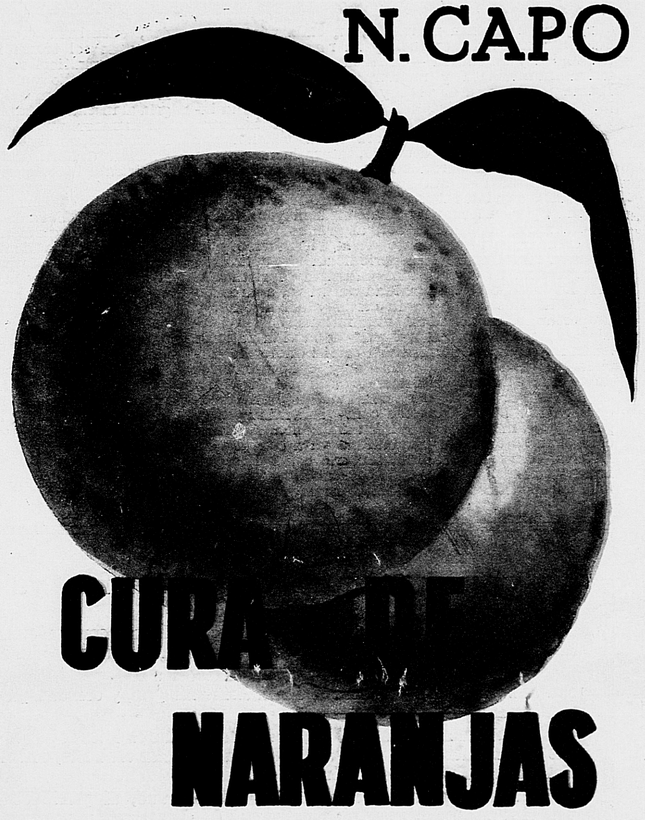
Lo que contiene la obra :

¿Por qué las naranjas son buenas en las enfermedades?
El uso continuo de la naranja produce en el organismo efectos curativos insospechados. (Bicolor.)
¿Por qué cura la naranja?
Análisis:
Las sales de las naranjas.
La acción terapéutica del potasio de naranjas.
La acción terapéutica de la sosa de naranjas.
La acción terapéutica de la cal de naranjas.
La acción terapéutica del magnesio de naranjas.
La acción terapéutica de las sales fosfóricas de naranjas.
La acción terapéutica de las sales de hierro de naranjas.
Tomar el zumo de un limón o el de una naranja es del dominio universal. (Fotograbado.)
Las naranjas y sus amigos. (Grabado.)
Terapéutica. — Efectos curativos de las naranjas y de las mandarinas en la boca y encías.
Sus efectos curativos en la garganta y en el esófago.
Su efecto curativo en el estómago y en el píloro.
Efecto curativo de las naranjas en el hígado y en el páncreas.
Efecto curativo de la naranja en el intestino delgado y en el colon.
Efecto curativo en el recto (almorranas).
Efecto curativo en la vejiga y próstata.
Efecto curativo en los riñones y glándulas suprarrenales.
La naranja y el limón. ¡El que come muchas naranjas, conserva sus pulmones sanos! (Grabado.)
¡Tomando naranjas, la lactancia será normal! ¡Salud es belleza, fecundidad y nervios sanos! (Grabado.)
La ciencia embriológica y la naranja. (Grabado bicolor.)
¡La madre alimentada con naranjas, tendrá parto normal! (Grabado bicolor.)
El efecto curativo de las naranjas en los ovarios y en la matriz.
La naranja, fruta de la salud.
¿Por qué comemos muchas naranjas?
El zumo de la naranja es un liquen de oro.
Las naranjas con fresas y miel, son una excelente combinación.
Menús a base de naranjas.
¿Cómo puede tener el niño una madre que nunca come naranjas? (Grabado bicolor.)
Al levantarse al alba, hacer respiraciones y comer naranjas. (Grabado.)
Las verduras sólo son compatibles con las frutas oleaginosas. (Grabado.)
Con estas frutas van bien las naranjas. (Cuadro con figuras demostrativas.)
No comer naranjas con carnes ni pescados. — Un alerta al neófito de las incompatibilidades químicas.
También las naranjas son incompatibles con las verduras y con los aceites. ¿Con qué hay que comerlas, entonces?
La madre, el hogar y las naranjas.
¿Cuál es la compatibilidad de la naranja y las frutas con los demás alimentos? (Grabado demostrativo.)
Las incompatibilidades químicas entre las frutas. (Grabado demostrativo.)
Régimen a base de naranjas. — ¡Madres! Dad naranjas a vuestros niños.
Algunas fórmulas para preparar refrescos de naranjas.
Pudding de naranjas.
La importancia de la naranja en le economía del país y la del propio sistema.
¡Naranjas, fruta de la salud! (Grabado bicolor.)
Un plato de naranjas es el mejor desayuno. (Fotograbado.)
Las piedras (condensación del ácido úrico) son destruídas por las continuas tomas de naranjas.
Tomar una naranjada natural en estos días de sed y calor, es probar un néctar de los dioses...



N. CAPO

CURA DE NARANJAS

J. Lils

HORTA, S.A. - CORTES, 719

PRECIO DE LA OBRA: 2 PESETAS

PEDIDOS: «PENTALFA». - Calle de Alcoy, 10, torre. - Calle de Pelayo, 12 pral., 2.ª :: BARCELONA

Pentalfa

No tiene tendencia política, social ni religiosa; combate los vicios del alcohol, tabaco, carnes, tóxicos, la prostitución y la pornografía.

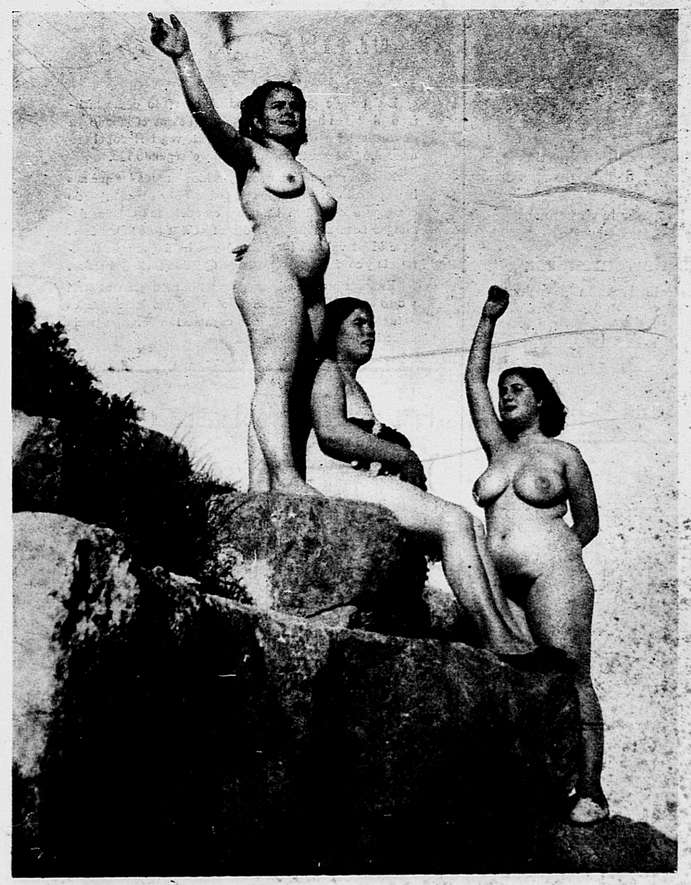
En cada hombre existe un deseo innato de perfección y en cada grado de perfección un chispazo de liberación para vivir la vida sana.

Año XI

LEMAS:
El ser humano es una célula de aire y de luz y frugívoro por naturaleza

N.º 234

¡Despertad, hijos de la Luz!



Desde los más altos picos de las montañas de Orense, estas tres vestales de la Vida proclaman el Naturodesnudismo al mundo entero

Ya no dan señales de vida las damas de Estropajosa

Estas damitas, que no dejaban ni a sol ni a sombra a nuestras juventudes, coaccionándolas para que abandonaran las científicas y saludables prácticas del Naturodesnudismo, ya no hay que temerles porque han sido vencidas, han sido acorraladas y barridas por estas mismas juventudes del sitio infecto y obscuro de sus reuniones; por tanto, estamos libres, como los pájaros de la selva. Y es que estas damitas de Estropajosa (viejas de moral epidérmica indecente) no solamente prohibían a las juventudes acudir a nuestro campo de Libreultura, sino que hasta les insinuaban a que nos trataran como seres abominables... y hasta hubo quien las creyó, porque, fatalmente, unos locos pobres de espíritu que se les ha antojado llamarse «naturistas» nos trataron de «degenerados y corrompidos». Pero esto fué durante el «bienio negro», cosa que, ahora, estos cobardes e hipócritas no se atreverían a decir. No obstante, nosotros hemos sido víctimas —21 de julio de 1935— de todas estas gentes de cerebro sucio, egoísta e inhumano, cuando nos asaltaron a mano armada en nuestro Partenón y nos quemaron los trajes y otros valores.

Pero, amigos, compañeros nuestros, esas hordas de alas negras de Estropajosa al servicio de los sermones de cuervos, ya no volverán. ¿Para qué? Bastó un 19 de julio de 1936 para barrerlas de un soplo. ¡y pensar que, un año antes justamente, ellos mismos nos habían asaltado! ¡Quien a hierro mata, a hierro muere!

FRUCTIDOR
(septiembre)
de 1936

0'50
pesetas

Restorán Vegetariano Cooperativo

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

Se sirven comidas solamente vegetarianas: *A ningún precio se servirán carnes, pescados, vino, café*

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

Libros y revistas de todo el mundo naturista

Visítenos o escríbanos hoy mismo

Pan dextrinizado EXTRA a 1'50 kilo



Pidiendo pedidos de 10 kilos, a 1'40 pesetas kilo.
Pidiendo pedidos de 20 kilos, a 1'25 pesetas kilo.
Pan de frutas a peseta cada uno.
Barritas dextrinizadas, a 1 peseta la docena.
Puré dextrinizado, a 1'50 pesetas el kilo.

Famosas tortas de almendras

Se envían paquetes para toda España a quien los solicite

PANADERIA DE LA BONANOVA

Plaza de la Bonanova, 5 — Teléfono 71785

Depósitos: Muntaner, 36, y Caspe, 59 (Colmados)
Bajos de los F. C. de Sarriá, Plaza Cataluña

PAN DEXTRIN **PENTALFA**

y toda clase de productos de régimen, los servirá

JUAN ROVIRA

a su domicilio, llamando al Teléfono 21176

El Pan Dextrinizado Integral contiene las Vitaminas, las Sales y la Celulosa necesarias para hacer las evacuaciones perfectas.

El estreñimiento es la base patológica de un sinfín de enfermedades que exigen su tratamiento.

Al Pan blanco le falta Sales, Vitaminas y Celulosa, que ayudan, indiscutiblemente, al peristaltismo intestinal.

El Pan blanco corriente, está probado, produce molestias y es la causa del estreñimiento.

PAN DEXTRINIZADO EN ALICANTE

PANIFICADORA BENELUENSE

Guardiola, 22 - ALICANTE

El pan dextrinizado es uno de los mejores y más prácticos adelantos de la ciencia fabricadora de pan en la actualidad, especialmente porque evita la dilatación del estómago y las fermentaciones intestinales

Se vende pan Dextrín blanco e integral a 1'25 ptas. kilo y se envía a provincias

Comed pan Dextrín y ganaréis en Salud

ULTIMAS NOTICIAS

Estamos de gran actividad. A beneficio de los huérfanos de los milicianos antifascistas hemos efectuado ya dos festivales naturistas con Banquete vegetariano; el primero dió 309 pesetas de beneficio y el segundo 120.

Nosotros estamos muy agradecidos a todos los que nos han ayudado en estos actos y a todos los que han regalado cosas para los niños. De ahora en adelante todos los domingos iremos a pasar el día al «Castell de l'Oreneta», calle Montevideo, 1 (Pedralbes) y se hará gimnasia respiratoria y conferencias naturistas. Quedan invitados todos.

Estamos preparando un gran mitin naturista en Sarriá y otro en Barcelona, organizados por todas las entidades naturistas de Barcelona, para cuya acción de propaganda colectiva iremos todos unidos.

Pan dextrinizado blanco e integral

Horno de Montserrat, de Melitón Botines

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

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

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

Sucursal en BORRIOL (Castellón) F. Galán y G. Hernández, 1-3, Sr. PITART

Vigo: Sr. Avelino Hermida — Calle Elduagen, 35

Castellón: Sr. F. Alcuza-Pl. de la Constitución, 31

Badalona: Sr. Antonio-Plaza Mainón, 13

Todo lector que necesite poner un anuncio en esta página, no tiene más que avisar a nuestra Redacción

SUBSCRIPCIONES, AL AÑO:
España..... 10 pesetas
América..... 12 »
Europa..... 15 »
ADMINISTRACIÓN:
Baños de Sol: ALCOY, 2 y 10
BARCELONA Teléfono 79771

AÑO XI

Pentalfa

PENTALFA es el símbolo de la salud perfecta preconizada por los filósofos griegos

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

NÚM. 234

EDITORIAL

¿Quién es más avanzado, el Naturismo o el Anarquismo?

Triunfante la Revolución social en España cabe plantear este tema, si no queremos detenernos, estancarnos; si queremos ir más allá y de acuerdo con el progreso, social y humano, indefinido, eterno: ¿qué ideal es más completo para la más perfecta felicidad del hombre, el Naturismo integral o el Anarquismo?

Los naturistas, desde luego, creemos que importa más para la verdadera emancipación y regeneración física, social y espiritual de la Humanidad entera sin distinción de clases y privilegios, el Naturismo completo, que no el Anarquismo. Y esta afirmación la hace el Naturismo basándose en la *Ley de la Vida*. ¿Por qué? Porque la vida humana tiene tres imperativos fundamentales: 1.°, ley de la vida física; 2.°, ley de la vida de relación, y 3.°, ley de la vida de superación espiritual y biológica; y el Anarquismo no resuelve nada más que la segunda ley, o sea la faz de la relación, subsistencia, producción y consumo, es decir, el tema de la libertad. Anarquismo es la vuelta a la libertad, a la libertad consciente del hombre ante la Sociedad. Muy bien, en eso estamos completamente de acuerdo; pero falta saber, ahora, si todos los factores que hasta el presente han contribuído a desconcertar y a usurpar la felicidad del hombre ante la Sociedad, tiene por causa solamente la falta de libertad, o bien han contribuído otros factores esenciales o, por lo menos, tan esenciales como ser: la forma de reproducirse, la forma de alimentación, la forma de comportarse ante los vicios y la forma de interpretar la armonía y equilibrio del hombre ante las inmutables leyes de Natura. Anarquía es libertad. Libertad es solamente acción, efecto, no causa, no prevención, no concepto o forma de vida. Anarquía es ausencia de autoridad, es alejamiento de gobierno, es antítesis de tiranía; es el Anarquismo la revelación feliz del hombre a su libre albedrío, toma y no da; es cosecha, no siembra; es un disfrute de la ley natural misma, aunque la libertad sea «una ley natural».

No es para polemizar con los compañeros anarquistas en estos momentos históricos, que son más bien propicios para la acción que para teorizar, pero lo hacemos para mostrar a la juventud pensante y estudiosa el círculo inmenso de progreso en que le ha colocado el Anarquismo para vislumbrar un más amplio horizonte a su alrededor, y éste es el Naturismo integral. La más amplia libertad nos lleva al Naturismo, y el Naturismo nos lleva a la más amplia libertad; pero, ¿cuál es hija de la otra? La esclavitud es hija de la civilización propiamente dicha.

Los amantes de la libertad deben tener en cuenta que en donde más se goza de libertad es en la Naturaleza; por tanto, un hombre, cuanto más vive sencillamente; eso es, naturísticamente, ¡más vive la libertad! ¡La esclavitud tiene su asiento en la vida carnívora! ¡Falsa civilización, quiere decir esclavitud!

¡El Naturismo es más avanzado que el Anarquismo, porque emancipa al hombre de todos los vicios sociales, religiosos, sexuales y corporales! ¡Quiere el hombre superior y equilibrado, y que su sabiduría sepa armonizar con la vida actual y futura el *mens sana in córpore sano!*

N. CAPO

Hay que tener en cuenta que no puede haber libertad sin tener salud. ¡Un pueblo débil y sin virilidad, no conquistó nunca ninguna libertad!

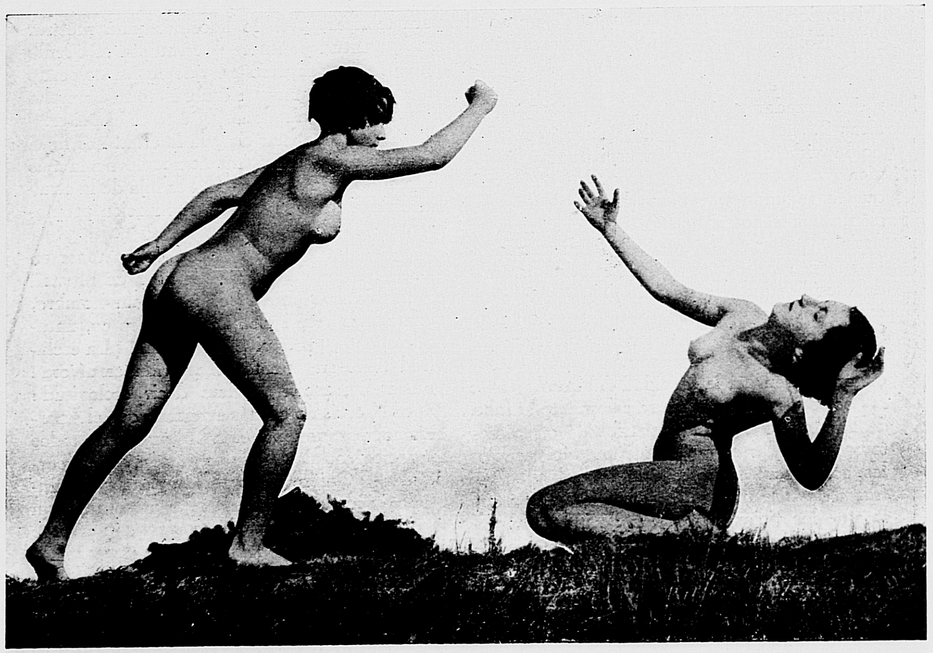
La "Medicina", mal de la Humanidad

No es posible obtener Salud y Fuerza por medio de tónicos, estimulantes, laxantes, purgantes, etc., ya sean en forma flúida, en pastillas o píldoras. Las medicinas alivian un mal activando la acción de éste o aquel órgano, no llegando nunca a curar por completo.

La Naturaleza es la verdadera restauradora y creadora para todas las dolencias. Si padecemos de estreñimiento, la administración de un purgante removerá la obstrucción en los intestinos, pero no cura la tendencia al estreñimiento.

Para mantener los intestinos corrientes, conviene comer muchas legumbres, frutas y ensaladas. Si se comiese mayor cantidad de frutas al día, nuestros intestinos no nos molestarían. No olvidéis que todo lo que se coma debe de ser bien masticado, ya que de la masticación depende la buena digestión.

No hay nada que más amenace al estado físico que el estar tomando constantemente medicinas en alguna forma, ya sea para aliviar un dolor o para evitar el estreñimiento. Es peligroso estar bajo la influencia de las varias «medicinas de patente», con que por desgracia está invadido el mercado. El enfermo debe adoptar un método curativo indicado por la Naturaleza. Quien haya quebrantado las leyes de la Naturaleza, es a la Naturaleza a la que debe acudir para que le perdone, y la Naturaleza es contraria a todo lo que sea llenar el estómago con preparaciones químicas, que siempre son preparaciones perjudiciales. Jamás ha existido un hombre y jamás existirá que haya recobrado la Salud la Fuerza, y la Vitalidad, llenándose el estómago de medicinas. La Salud está en los ejercicios, en las frutas, legumbres y sus derivados. Jamás en las farmacias.



Desnudismo no es pornografía, es vida natural y libreculturista

Sección práctica de cocina racional, a cargo de Ramona Perera

Menú que se sirvió a los 140 comensales que asistieron al banquete que a beneficio de los huérfanos de los milicianos antifascistas se celebró en la sociedad PENTALFA el día 30 de agosto del 1936.

ENSALADA SEMICRUDA

Cantidades de ingredientes que entraron en estos platos y cómo se confeccionaron:

- 150 lechugas.
- 30 huevos.
- 15 kilos de zanahorias.
- 5 kilos de nabos.
- 10 kilos de judías verdes.
- 4 kilos de guisantes verdes desgranados.
- 2 limones.
- 3 litros de aceite.
- 5 kilos de remolachas.
- 3 kilos de cebollas.
- 1 kilo de aceitunas verdes.
- 1 kilo de aceitunas negras.
- 10 pimientos rojos.
- 15 kilos de tomates.

Se cuecen 18 huevos durante doce minutos; luego se sumergen en agua fría, se pelan, y con un aparato especial se cortan a rodajas. En la misma agua hirviente en que han hervido los huevos se cuecen las remolachas (de tamaño regular) sin mondar; una vez cocidas y frías se mondan y se cortan en rodajas delgadas.

Las judías verdes se hierven luego, se escurren, se pasan por agua fría y se cortan a trozos menudos.

Las zanahorias y los nabos, después de pelados, se cuecen enteros en una olla con agua hirviendo; una vez cocidos (cuidar que no quede demasiado cocido) y fríos se cortan a cuadritos pequeños, mezclándolos con los guisantes también hervidos en ollita aparte y fríos y con las judías.

La lechuga se lava y se corta menuda, y las cebollas a rodajas finas, y los tomates, que se eligen de tamaño regular y lisos, se les quita una rodajita de la parte del tallo, cortándolos luego en tres rodajas cada uno.

Los pimientos rojos, una vez asados y pelados, se cortan a discos pequeños del tamaño de cinco céntimos.

La lechuga. limpia y cortada, se reparte en platos llanos.

Con los guisantes, zanahorias, nabos y judías mezclados, se llena un molde de los que se usan para hacer flanes (de cabida de un cuarto de litro más o menos), se llena apretando bien las verduras, vertiéndolo luego sobre el lecho de ensalada en el centro del plato; alrededor del molde se colocan cuatro rodajas de tomates, intercalándolas con cuatro rodajas de remolacha. Cada rodaja de cebolla se corta en cuatro triángulos, poniendo uno sobre cada rodaja de tomate. Se ponen, además, tres olivas verdes y tres negras en cada plato.

En un recipiente de loza se echa una docena de yemas de huevos, una cucharada rasa de sal fina y el zumo de dos limones. Se le echa poco a poco tres litros de aceite, y se bate con espátula, batidor o mano de mortero hasta conseguir una mayonesa bien trabada y bastante espesa.

Un momento antes de colocar las ensaladas en la mesa se echa sobre cada molde un par de cucharadas soperas de mayonesa, de forma que quede bien cubierto, luego se adorna con una rodaja de huevo, poniendo encima un disco de pimiento, y queda lista la ensalada.

CANELONIS A LA VANZETTI

- 22 cajas de canelonis.
- 18 huevos.
- 1 litro de crema d'Isigny.
- Medio kilo de pomidoro (salsa italiana).
- 2 kilos de guisantes verdes desgranados.
- 800 gramos de harina blanca de trigo.
- 2 kilos de cebollas.
- Medio kilo de almendras tostadas.
- 2 botes de medio kilo de champignons de Paris.
- 10 acelgas tiernas.
- 15 kilos de tomates.

Primeramente se hierven los canelonis en agua abundante ligeramente salada, en la que se echa un chorrito de aceite para evitar que se peguen los canelonis unos con otros. Deben cocerse repartiéndolos en varias ollas y con agua abundante; de esta forma pueden cuidarse mejor y es difícil que se peguen y se rompan.

Después de cocidos se sumergen en agua fría y se extienden sobre un lienzo blanco.

Se hierven las hojas de las acelgas (nada de troncos), y una vez hervidas se escurren bien y se pasan por la máquina de trinchar.

Las cebollas, una vez limpias, se pasan también por la máquina junto con los calabacines y los champignons, poniéndolos a freír en la sartén con un litro de aceite, y antes de empezar a tomar color se le añade la acelga, la sal y se deja cocer a fuego lento hasta quedar sin agua, echándolo luego en una olla.

En una cazuela grande de barro se echa la mantequilla, y una vez derretida se le añade la harina, se mezcla bien, y antes que empiece a tomar color se le va vertiendo agua caliente convenientemente sazonada de sal y se deja cocer lentamente; cuando la salsa está aún espesa se le echa la crema d'Isigny, se le da unas vueltas más y se retira, momento éste en que se le añaden los huevos crudos y dos cucharones de salsa de tomate, se mezcla bien y se echa en la olla del sofrito junto con las almendras tostadas convertidas en pasta.

Los guisantes, una vez cocidos, se escurren y se pasan por la máquina de tamizar para quitarles el hollejo, y el puré resultante se añade a la pasta de la olla. Se mezcla todo bien y se deja enfriar, y si al momento de tener que usarlo se nota la pasta algo clara, se espesa con un poco de galleta rallada.

En una sartén se echan los dientes de dos cabezas de ajos y los pimientos verdes pasados por la máquina de trinchar, y un litro de aceite; y antes que empiece a tomar color se le añaden los ramitos de hierbas y los tomates, de antemano exprimidos para quitarles el agua y luego pasados por la máquina de hacer purés y que separa los pellejos de la pulpa. Se le añade, además, medio kilo de salsa italiana de tomate y se deja cocer lentamente hasta conseguir una salsa espesa.

Se pone una cucharada de pasta en cada caneloni, se enrollan y se colocan en latas untadas de aceite y un polvo de pan rallado (para evitar que se peguen), se cubren con salsa, se espolvorean con un poco de galleta y queso mezclado a partes iguales y se ponen a dorar al horno hasta que tomen un bonito color.

6 pimientos verdes.
2 cabezas de ajos.
Medio kilo de queso de Holanda, no muy seco.
Medio kilo de galleta rallada.
800 gramos de mantequilla.
Un manojito de albahaca.
Un manojito de orégano.
12 calabacines tiernos de tamaño regular.
2 litros de aceite.

CALDO

En una olla se echa caldo en que han hervido todas las verduras, zanahorias, nabos, acelgas, guisantes, judías (el de remolacha se tira), y se le añade el apio, añadiendo algo de agua si es necesario. En una sartén se fríen las cebollas pasadas por la máquina, y al tomar color se añade la harina, esperando nuevamente a que tome color para añadirle caldo hasta dejarlo convertido en una salsa clarita que se echa en la olla junto con un par de cucharones de salsa de tomate de la que hemos hecho los canelonis. Una vez el apio está cocido se pasa el caldo por tamiz, y el apio se pasa por la máquina de hacer purés, añadiendo el puré resultante en la olla del caldo.

Una cucharada de harina.
Medio kilo de cebollas.
El caldo de las verduras que se han cocido.
Tres plantas de apio.

"Cura de Naranjas" del Prof. Capo: Vale 2 ptas.

BERENJENAS A LA PASIONARIA

Se eligen berenjenas poco gruesas, y de cada una se cortan tres tiras a lo largo, abriendo cada tira en forma de libro.

Se moja el pan con agua, y una vez bien esponjoso y deshecho se pone en un recipiente, añadiendo un picadillo de ajo y perejil, el queso rallado, los huevos crudos, trocitos de pulpa cruda de tomate, aceitunas picadas y piñones. Se amasa bien la pasta, se sazona de sal y se procede a rellenar las berenjenas, friéndolas en aceite bien caliente.

100 berenjenas.
3 kilos de pan dextrin blanco.
Medio kilo de queso crema algo seco.
Una cabeza de ajos.
Un manojo de perejil.
Un cuarto de kilo de aceitunas sevillanas.
Un cuarto de kilo de piñones.
24 huevos.
Un kilo de tomates.
Aceite para freir.

Bebidas: Café malta y zumo de manzanas.

Postre: Cocas de piñones y pastelitos de crema de nata, regalo de los socios Botines y Morell, a los que, desde estas columnas, damos la más expresivas gracias.



Los jóvenes Morell y Pastor, convencidos naturistas, entretienen a una niña. Ahora, en esta bella estación de Otoño, en la que el proletario Febo aparece rudo y luciente en el horizonte, es cuando también, al caer las hojas secas de los árboles, como símbolo del descuaje del pasado, volviendo a la Naturaleza la juventud recobra la vitalidad y la lozanía de la edad triunfante en todas las manifestaciones de la Vida. Ve, lector, cómo aprovechan aquí, en el rincón de una casa de campo, las horas libres que les deja su obligación de trabajadores, para hacer salud y vibrar en armonía con las leyes naturales antes que abandonarse en los brazos de la corrupción y los vicios nocturnos, principales factores de los males que padece la Humanidad.

¿El Naturismo es antiguo o moderno?

El Naturismo (o naturalismo como se decía en el siglo pasado) es tan antiguo como la Humanidad.

No es Hipócrates su fundador, como algunos afirman, pues muchísimos años antes que él, se enseñaba y practicaba el Naturismo en los santuarios hindúes, caldeos y egipcios, cuyos sacerdotes eran también médicos, puesto que resumían todos los conocimientos de aquellos tiempos.

Esos sabios que observaban atentamente la Naturaleza, llegaron a la conclusión que el hombre no es más que una célula de un gran organismo, sujeta, por lo tanto, a todas las vicisitudes de este último.

El hombre, como todos los demás seres vivientes, encuentra el sostén de su vida en el sol, el aire, el agua y lo que la tierra produce.

La salud era para ellos la armonía resultante entre el individuo y el medio ambiente.

Basta entonces observar las reglas necesarias de higiene en el más amplio sentido de la palabra (higiene física, mental y moral) para que el equilibrio permanezca estable.

DR. JAIME SCOLNIX

El Prof. Capo dió el día 6 de fructidor una conferencia sobre: «Historia del movimiento Naturodesnudista en su aportación a la revolución social»; y en ella dijo, al final, que los verdaderos naturistas vamos más allá de los avances sociales: queremos al hombre biológicamente perfecto.

Naturismo, medicina del pueblo

¡León, sacude tu melena!

¡Pueblo productor, tú eres el león soberano! ¡Has soportado la tiranía de los césares de Roma, hasta hoy, cuyo obscurantismo y prepotencia brutal habían adormecido tu conciencia; pero hoy has despertado, has sacudido la melena rojinegra ante los rayos límpidos del sol, han caído de ella al abismo todos los parásitos, todos los vicios, todos los egoísmos, todas las pasiones y todos los rufianes! ¡León, has hecho bien en sacudir tu melena! ¡Vuelve a sacudir otra vez tu melena, pega otra fuerte sacudida, que aun quedan parásitos, «garrapatas» y otras asquerosas alimañas, incrustadas en tu piel, y arrójalas al averno! ¡Sí, al averno; allí es el sitio que Dante predestinó para su expiación a esta execrable raza de avaros y malditos ladrones, que estaban chupando hasta la última gota de sangre al pobre pueblo!

¡León noble, león bravo, león héroe, sacude tu melena y hunde tus garras liberadoras en las entrañas de esos buitres y chacales que vivían hipócritamente con el manto de Cristo! ¡El velo se ha descorrido, el misterio queda aclarado, la acción directa ha sido la fórmula mágica para convencer en pocos días a los supersticiosos testarudos que aun en pleno siglo XX, el siglo de la luz, creían en milagros!

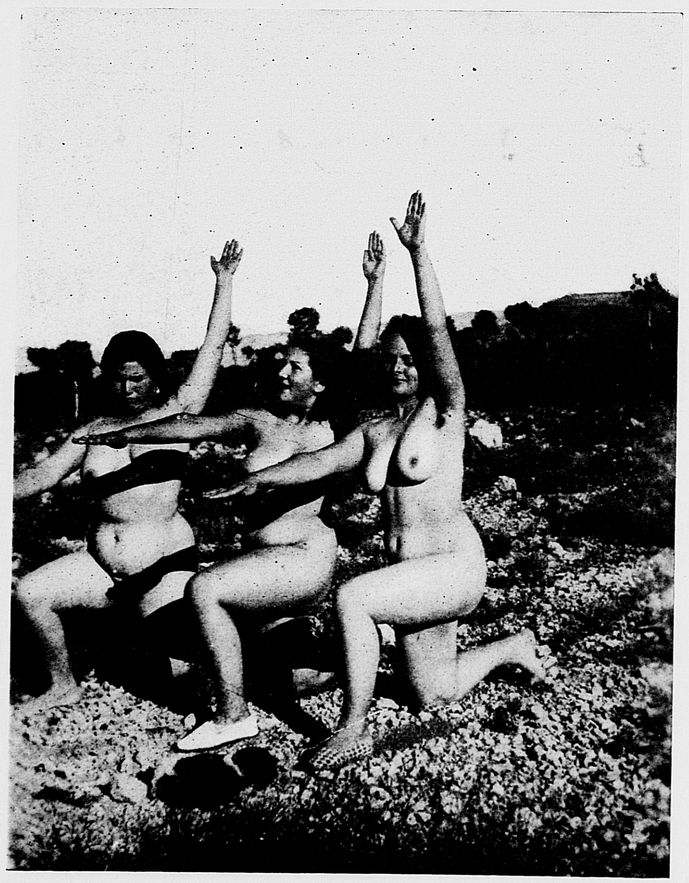
¿Habéis visto cómo en un abrir y cerrar de ojos se ha demostrado que no existe, ni existió nunca, ese Dios omnipotente, omnisapiente y Todopoderoso que todo lo fulmina cuando los llamados «herejes» atacan a sus ministros? ¿Hizo el milagro, ese Dios absurdo, de apagar los incendios de más de 700 iglesias y conventos cuando en los históricos días de julio el pueblo de Barcelona hizo justicia por sus propias manos? ¿El poder de Dios existe o no existe? ¡Callaos, embaucadores y fariseos! ¡Pueblo, sacude tu melena y, como el león, arroja tus vicios, tus falsas costumbres, y regenérate!

El Naturismo integral es la única medicina lógica y racional del pueblo, porque no engaña, no es motivo de hipocresía, porque está basado en los principios de la Naturaleza, sabia y justa.

¡El Naturismo integral sólo puede ser interpretado por el pueblo, porque es una ciencia y una filosofía basada en la sencillez de la vida, y la verdadera vida es la que no se basa en subterfugios y añagazas! ¿El pueblo está con la verdad o con la mentira?

Las cuatro grandes columnas de la explotación del pueblo han sido éstas: El *sacerdote*,

Gimnasia y baños de sol y de aire



Tres convencidas desnudistas gallegas.

Solaz y Libertad



Entre los solitarios pinos se solazan dos almas que ansían la libertad plena.

A LOS QUE AMAN A LOS NIÑOS

En el Parque de la Escuela Naturista se irán instalando columpios, aparatos de gimnasia y, además, pondremos algunas parejas de palomas para que se familiaricen con los niños. ● A todos los amigos amantes de los niños que quieran contribuir con algo para esta obra humanitaria y de gran trascendencia social, pueden hacerlo, ya sea en metálico o en objetos para juegos, tales como pelotas, raquetas de tenis, bicicletas, triciclos, palas, azadas, columpios, etc. También pueden mandar parejas de palomas para que los pequeños aprendan a darles el alimento en sus propias manos. ● ¡Naturistas! ¡Contribuid todos con vuestro donativo al engrandecimiento de la nueva Escuela Naturista que nace! ¡Acordaos de la niñez!

que con el dúo de Dios y el Diablo, extorsionando la mente tierna del niño, con el fantasma del pecado y el castigo, queda la conciencia libre castrada para toda la vida; el *militar*, que con el opio de las fronteras y la patria, divide y destruye la fraternidad universal de los hombres; el *capitalista*, que con su fiebre del amontonamiento del oro y el afán de codiciar más cada día, comercia con el fruto del trabajo de las abejas humanas, eternas trabajadoras; y el último, quizá el más terrible por ser el más disimulado, es el *médico alópata*, el galeno moderno, que, con el nombre de una supuesta ciencia, usurpa el puesto popular a la verdadera ciencia, a la verdadera medicina del pueblo, el Naturismo integral.

¡El médico alópata, pueblo, es tu enemigo escondido, es el que representa la monarquía médica, último cordón umbilical que el pueblo libre, el león que se sacude la melena para arrojar al abismo de las supersticiones y mentiras humanas, se ha de cortar si en realidad quiere encaminarse hacia una humanidad sana, libre y feliz!

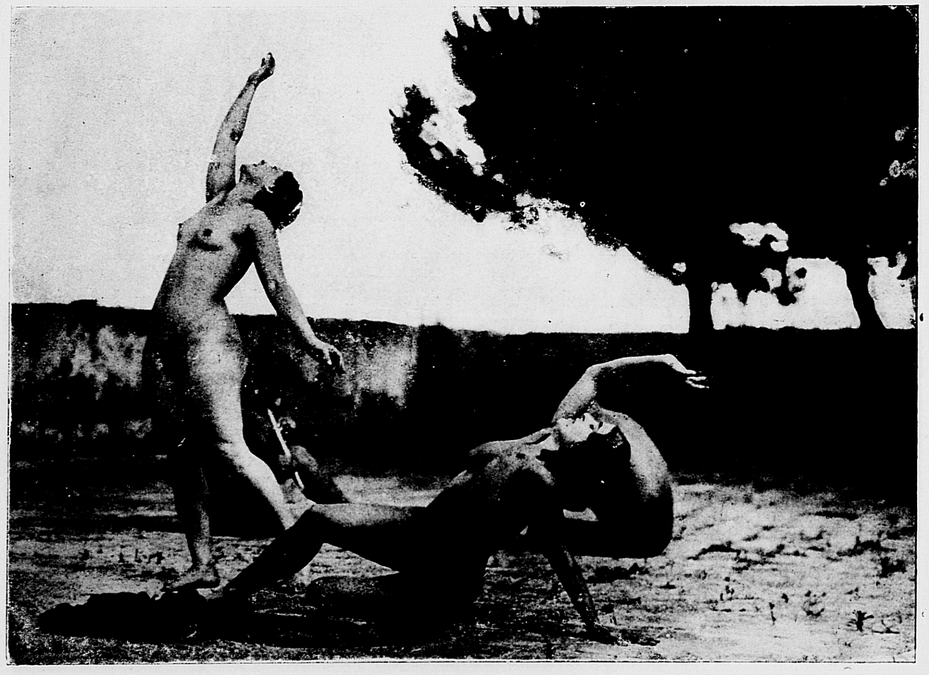
¿Por qué?

Porque el Naturismo integral emplea el sol, la tierra, el aire, el agua y, especialmente, los frutos para evitar y curar las enfermedades de los hombres; en cambio, la Alopatía, con sus vacunas e inyecciones, con la recomendación de las carnes como alimento, del alcohol como bebida y del tabaco como excitante, embota las células del cuerpo y del sistema nervioso, morboseando la sangre y los nervios, que atrofiando la fuerza vital del organismo, permite el desequilibrio biológico colocando al hombre fuera de la Naturaleza para, una vez debilitado y atrofiado en sus *fuerzas internas*, tolerar el engaño del cura, la férula militar, la explotación del hombre por el hombre, del capitalista, y, por último, la misma superstición médica, la más terrible, la más vergonzosa de las supersticiones, porque enfermo el hombre, nada sabe en su estado de inconsciencia cuál es el verdadero camino natural y biológico de su vida en la Tierra.

¡Pueblo, sacude tu melena y libértate de todas las tiranías!

N. CAPO

DANZA RÍTMICA



RECUERDOS DEL PARTENÓN

El secreto de los venenos medicamentosos

¿Tenéis una idea exacta de lo que son los medicamentos, tanto los artísticamente etiquetados y empaquetados, como los preparados en cualquier botica? Si no es así, observad esta comparación.

Imaginad una persona que, por un revés de su existencia, ha llegado a sentir un hambre atroz, hambre que no encuentra cómo satisfacer. Se decide a mendigar y llega a una casa donde cree le proveerán de algún sustento. Busca febrilmente el botón del timbre. Lo encuentra y lo oprime. Espera y nadie contesta. Llama otra vez, y otra... y otra... Llega a la desesperación, lo que hace agravar su mal, su hambre. Y allí podría continuar llamando, sin que alguien viniese en su ayuda.

Un observador que por allí pasaba, examina



¡Cómo nos degeneran las medicinas, el alcohol y el tabaco.!

a nuestra persona, y se pregunta a sí mismo: ¿Habrá alguien en la casa? ¿No se habrá cansado de llamar? Y, después de un momento, observa para sí: Yo he hecho ver a las gentes de esa casa el deber de ayudar al que sufre. Me prometieron hacerlo; pero no parece que lo estén haciendo.

Se va el observador, y nuestra persona sigue llamando. Después de llamar tantas veces, cede a la inanición, y cae, víctima de ella.

Y, ¿había gente dentro de la casa? Es preciso confesar que sí. Cuando llamó la persona hambrienta por primera vez, nosotros ya habíamos entrado en la casa, sin saber cómo, y presenciamos una escena como tantas.

El timbre estaba en un lugar favorable para ser oído, y cerca de él estaban dos habitantes de la casa. Uno de ellos precía adolecer del defecto de sordera. El otro probablemente padecía de otros defectos. El que parecía oir bien, de pronto observó:

—¡Ese maldito timbre! ¡Ya empezó a llamar, a aturdir! Y, ¡claro!, a esta hora pasan los mendigos, y tú sabes lo que odio a esos... ¡Y sigue! ¡Como si la casa fuera de él!

El que padecía de oído defectuoso oyó los gritos del otro, y le aconsejó:

—Coloca este pedacito de papel doblado, allí, adentro, para que detenga el bibrador, y ya no habrá ruido. Será como si ya no pasasen mendigos. Cuando pase la hora en que éstos suelen llamar, quita el papel para saber cuándo llaman las gentes aceptables. Cada vez que vayan a llamar los mendigos, coloca el papel doblado para que no te molesten.

Sigue el otro su consejo y, lejos de dar sustento al mendigo, intercala el papel doblado. Luego sigue gritando:

—¡Está bien! ¡Mejor que antes! ¡Pero no es suficiente! ¡Queda ese provocativo zumbido! ¿Cómo evitarlo?

—Desconectando el timbre de sus alambres. Así no habrá corriente y no te molestará más. Más tarde lo vuelves a conectar.

El que parecía estar sordo sabía que hacía mal; pero sólo le importaba eliminar el ruido molesto para el otro.

Ya no quisimos oír más, y salimos de aquella casa, a toda prisa, y como habíamos entrado: sin saber cómo.

Ahora, haced una simple substitución de palabras, tal como se hace en álgebra, y conforme a estas igualdades:

persona = organismo;
mendigo = ídem;
hambre = necesidad de vida natural;
casa = habitación conteniendo habitantes como muchísimos;
sustento = vida natural;
observador = un iniciado en Naturismo;
timbre = cabeza, pulmones, riñones, o cualquier otro órgano del cuerpo humano;
habitante que parece sordo = médico no naturista;
ruido del timbre = dolor o malestar de cabeza, etc.;
el otro habitante = ser humano cualquiera de vida antinatural, que sufria el malestar, dolor o neurastenia, y de quien (es raro) era el organismo que llamaba a la puerta: él mismo era el mendigo;
pedacito de papel doblado = medicamento (léase veneno o substancia tóxica);
no haber ya ruido = si haber adormecido un órgano;
quitar el papel = ya no tomar medicamento, ya que se habrá tomado suficiente para adormecer el órgano;
zumbido del timbre = postrer esfuerzo del órgano para hacerse oir;
desconectar el timbre = suministrar más del mismo medicamento, o bien usar otro veneno más tóxico aún.

Haced estas substituciones y espero encontraréis algo interesante.

El habitante que parecía ser sordo (léase médico no naturista) sabía que hacía mal en desconectar el timbre, ya que podría llegar el Naturismo a llamar a la puerta del enfermo. Pero le convenía acallar el malestar, dolor o neurastenia con lo que estaba a su mano: venenos maravillosos; pero maravillosamente perjudiciales.

MANUEL MONROY WARREN

Régimen alimenticio para obtener partos fáciles y poco dolorosos

por JUAN KELLER, Maestro Profesional de Régimen

Ya sabemos que de los pueblos naturales y «salvajes» el acto de dar a luz, con todos sus arreglos y molestias correspondientes, no dura más que unos diez o quince minutos. Las paridas de esos isleños no guardan, pues, la cama varios días, o tal vez una o dos semanas como sus compañeras civilizadas. Y aun hay razas indias en la América del Sur, donde la madre, instantáneamente después del parto, toma su niño y se va con él hacia el próximo arroyo, lavándose, lo mismo que al pequeño, personalmente, y después de esta limpieza prosigue su trabajo habitual y diario.

Los partos dolorosos y complicados se originan con frecuencia cuando el perímetro, es decir, la extensión de la cabeza infantil se encuentra en desproporción con la anchura bacíal de la madre. No obstante, la bacía femenina está raramente demasiado estrecha, es decir, tiene proporciones completamente normales; pero, en cambio, la cabeza del niño es, con frecuencia, demasiado grande cuando se da a luz y los huesos craneanos son demasiado duros.

Ya hace treinta y seis años, el médico ruso Prochownik indicaba medios dietéticos, para tratar las desproporciones mencionadas, mediante un régimen alimenticio especial, con fines para que el feto fuese normal y relativamente pequeño.

Otra autoridad, el médico alemán, naturista, doctor Lahmann, atribuye los partos complicados y graves a la mala calidad de la sangre de la mujer moderna; sobre todo, a su falta de sales minerales y a la inundación del tejido celular con demasidas materias líquidas.

Por consiguiente, los dos médicos mencionados han elaborado formas dietéticas que, por una parte, substraen una cantidad considerable de materias líquidas, y, por otra, garantizan una alimentación rica en sales nutritivas.

Según el doctor Prochownik, hay que empezar el régimen en los últimos dos meses del embarazo.

Están prohibidos: Sopas, agua, cerveza, pastas, platos harinosos y feculentos, patatas y azúcar, todos los elementos que, por su consistencia líquida o su valor hidrocarbónico, puedan inflar inútilmente el tejido del cuerpo.

El *desayuno* puede contener una pequeña taza de café (malta) con leche, 25 a 30 gramos de bizcochos, o un trozo de pan con mantequilla o una fruta fresca.

La *comida* se compone de carne, huevos o pescados, pero sin salsa alguna; un poco de verduras en aceite, queso y ensaladas. (Hay que tener en cuenta que hace treinta y seis años, muchos médicos, aunque reformistas, indicaban con frecuencia platos de carne, estimando que el hombre normal necesitaba muchas albúminas, según las teorías de Liebig y Voit, que, en aquellos tiempos, tenían todavía validez, pero hoy el criterio científico al respecto, es otro.

La *cena,* igualmente como la comida, y, además, 40 a 50 gramos de pan y mantequilla a voluntad. Como bebida se pueden tomar tres decilitros de zumo de frutas.

El régimen, según Lahmann, puede ser aún más restringido, pues él prohibe todavía los huevos y la carne, que son demasiado ricos en albúminas (¡y engendran el terrible ácido úrico!), prescribiendo como compensación un segundo desayuno:

Primer desayuno: como el mencionado.
Segundo desayuno: un trozo de pan integral con mantequilla y rabanitos o ensalada de pepinos, con queso blanco y fresco (no fermentado) y fruta fresca (1).

En las *comidas* uno o dos platos de sopa por semana; diariamente una cucharada de legumbres verdes, un poco de ensalada (arreglada con nata y zumo de limón), frutas frescas y cocidas, cereales y feculentos; patatas poca. y raras veces. Carne en cantidades muy reducidas, y mejor abstenerse de ellas.

Cena: Una cucharada de legumbres verdes o puré de patatas o tallarines; un poco de ensalada verde, o también un poco de pan integral con mantequilla, o con queso «Gervais» o «Petit Suisse», o un poco de nueces y frutas.

Como bebida, Lahmann autoriza 3 ó 4 decilitros de leche o un vaso pequeño de vino o cerveza, pero añade que si no hay necesidad absoluta, es decir, sed natural y persistente, mejor será abstenerse de beber, abstención muy fácil cuando se tiene en cuenta que el régimen mencionado está casi desprovisto de la sal, especie típica que produce la sed.

Para comprobar el éxito de su régimen indicado, el doctor Lahmann relata el caso de su propia esposa y escribe:

«Mientras mi hijo mayor, después de un régimen de un año y medio de mi mujer, pesaba todavía 3'065 kilogramos cuando nació,



Sonrisa franca y sana

No podemos permitir que comerciantes desaprensivos editen libretos y revistas con el nombre de desnudismo, porque el movimiento Libreculturista español es eminentemente idealista y puro. ¡Un hombre que se excita ante un desnudo de mujer, es un lascivo!

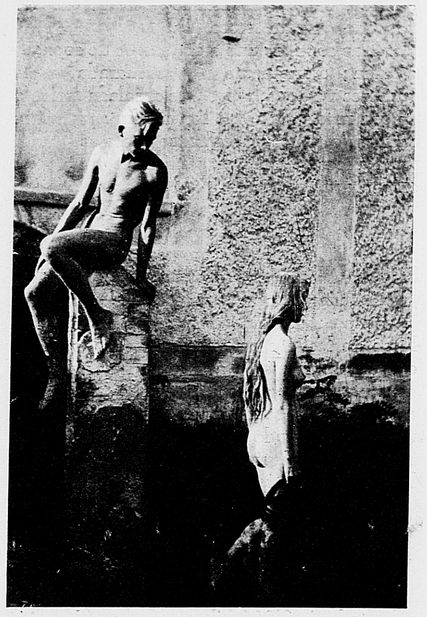
¡Pan y Luz!

¡Maternidad y Belleza!



(1) Se ve que el autor no conoce las incompatibilidades químicas de los alimentos entre sí. (N. de la R.)

"Mens sana in corpore sano"



De la enfermedad de los hijos tienen la culpa los padres

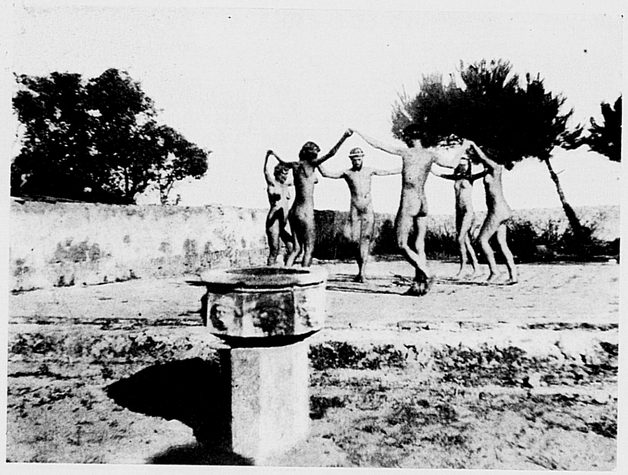
el niño segundo pesaba 2'950 al nacimiento y el tercer hijo solamente 2'700 kilogramos. Mientras los dos primeros hijos tenían una piel arrugada y fea, el tercero—producto de una influencia dietética de seis años—era extraordinariamente «ajustado», es decir, llenaba bien, con sus músculos fuertes y secos, toda su piel. El parto pasaba, incluído todas las molestias correspondientes y normales, dentro de dos horas. La madre, que en efecto sufría mucho menos que tal vez sufren otras mujeres durante la menstruación, se levantó el quinto día, y pudo amamantar al niño mucho mejor que después de los partos anteriores.»

En virtud de las descripciones de varios ilustres parteros y ginecólogos, los partos se efectúan siempre con toda normalidad y son muy fáciles, cuando el régimen mencionado precede al acto supremo.

Sorprendente también es la cantidad mínima del agua fetal, que raramente excede de una taza cuando la madre sigue el régimen indicado. También todas las madres están en condiciones de amamantar, mientras que en los partos anteriores (sin régimen especial) la leche maternal era insuficiente o tal vez inexistente.

El régimen mencionado se destaca sobre todo en platos y comidas de alta *calidad* nutritiva, mientras muchas mujeres embarazadas comen erróneamente menús en gran *cantidad*, que, por lo tanto, producen un engrandecimiento anormal del feto y engendran contracciones de ciertos órganos. Como se ve, pues, existe un régimen alimenticio no solamente para casos de enfermedades, sino también para prevenir partos difíciles y dolorosos.

Sardana desnudista



NOTICIAS Y COMENTARIOS

El alcohol, más fascista que los fascistas

«ECOS DE LA GUERRA

LA MORAL DE LOS HOMBRES LIBRES

UN CASO DIGNO DE LA COLUMNA «C. E. F. A.»

Hace varios días le fué entregado al Comité de esta columna, que en su totalidad pertenece a los organismos C. N. T., F. A. I. y J. L., situada en las operaciones que se vienen efectuando en el frente de Alfarnate, seis garrafas de vino para su distribución individual. Llegada la hora de comer se principió a entregarles a cada cual la ración perteneciente, pero al mismo tiempo ésta era arrojada al suelo con la protesta de todos, de que el vino es una causa y un motivo de la desarmonía y degeneración mental. Hubo necesidad de arrojar todo el líquido por tierra, quedando todos alegres y fraternizados por el mismo acuerdo, de un valor grandioso y de una gran elevación moral.

También recogemos la impresión de esta columna de llevar una conducta solidaria con el resto de la fuerza, como de practicar diariamente las normas higiénicas y de aseo, al objeto de evitar contagio de enfermedades y otros males de campaña.»

Muy digna de elogio es la actitud de estos jóvenes que, antes de manchar su cuerpo con miriadas nefastas de las gotas de alcohol que contiene el vino aunque tengan sed, prefieren arrojarlo. ¡Actitud ésta que simboliza el desprecio y la burla a la maldad industrial del hombre, perfeccionada y refinada por el alambique fatal que tantas vidas humanas ha tronchado en plena juventud!

¡Sueño dorado sería el nuestro si ninguno de los milicianos de Iberia bebiera ya jamás vino!

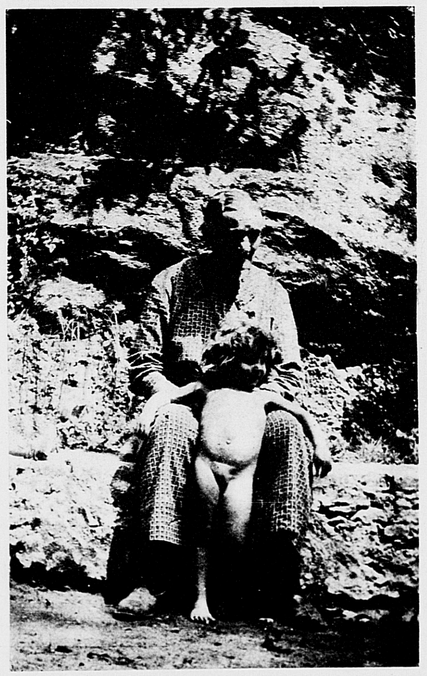
Desde el momento que se fabricó alcohol, sobre la Tierra comenzó la infelicidad del ser humano.

El alcohol, de momento, excita las células nerviosas, congestionando los vasos y las glándulas, haciendo aparecer al bebedor como más fuerte e inteligente; pero, al cabo de un tiempo más o menos largo, el alcohol le mata.

Doctor Amilcar de Souza, médico por la Universidad de Coimbra y Presidente de la «Sociedad Vegetariana de Portugal»:

Certifico y juro, por mi título y honra, usar todas las mañanas agua mezclada con zumo de limón, y aliñar las ensaladas con zumo del mismo fruto, durante treinta años de vida naturista. Asimismo, afirmo usar cotidianamente cebolla o ajo crudo en mis comidas crudívoras o vegetarianas. Estoy también de acuerdo con toda la doctrina expuesta por el profesor Nicolás Capo en su libro *Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla* (en la 3.ª edición de PENTALFA). Y, por ser verdad, lo afirma y certifica.

Doctor Amilcar de Souza,
A.ª Esquina do Paraiso
Porto (Portugal) (27-junio-1936).

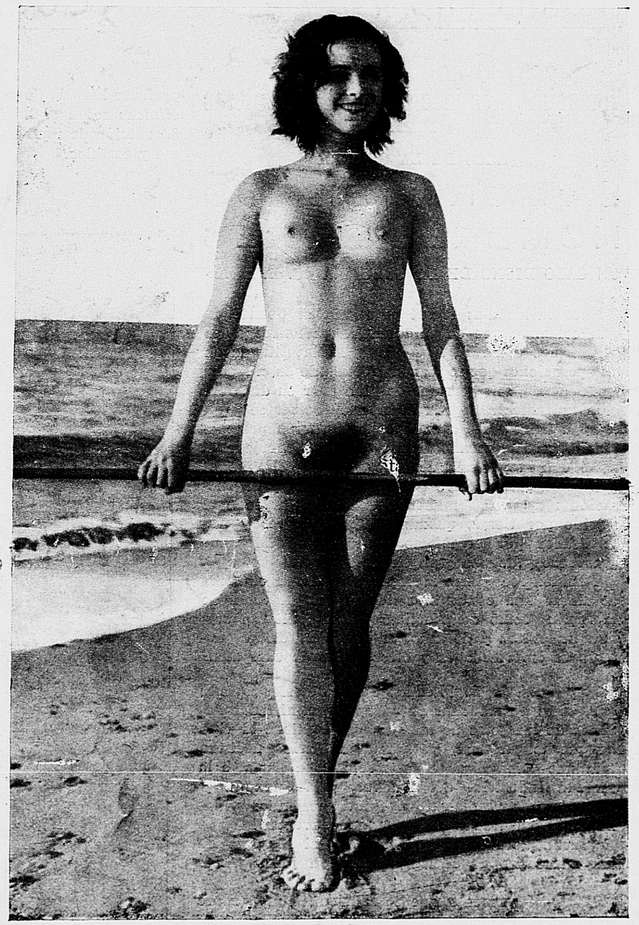


EL PASADO Y EL FUTURO

La madre de esta pequeñuela ha sido una víctima de la medicina alópata. Al darla a luz sufrió intervenciones y estuvieron a punto de morir madre e hija, cuando apareció una luz en el horizonte: el Naturismo trofológico y el Desnudismo integral, que les dió la vida, al darles la salud. De aquí que el Naturismo sea hechos y no palabras.

Aquí tenemos este bello cuadro. Medite el lector: la abuela y la nieta, unidas por el amor familiar, por lazos de sangre y por vínculos materiales pero que, a la vez, se separan, porque, espiritualmente, están lejos. La abuela representa el pasado; la nieta el futuro; lo uno es lo que muere, y lo otro lo que nace, continuidad de la materia e inmortalidad del espíritu. Meditemos.

¡La alegría es Salud y Vida!



¡La enfermedad, con sus padecimientos, es la tela negra que empaña la conciencia de los pueblos y no le permite emanciparse de sus tiranos!

¡Los vicios son las cadenas de los hombres!

¡Natura liberta a la juventud!

La enferma

Jamás tuvo novio. ¡Nunca ha conocido
del áureo sol su fuerza vital;
ella, pobrecita, tampoco ha sabido
lo que es la Natura con su beso filial!
Por las tardes siempre se pone coqueta
se enfunda en vestidos de claro linón
y pinta sus ojos con una secreta
ansiedad mezclada de loca emoción.
Pasarán los años, mozos y risueños,
con su milagroso cortejo de sueños...
serán los capullos, rosas sin abril.
Y mientras la tarde se tiñe de grana,
seguirá esperando junto a la ventana
al príncipe de sus ensueños mil!...

ROSARIO SANSORES

En cada acto de libertad nos envuelve una oleada de responsabilidad. De manera que cuanta más libertad nos tomamos, más responsabilidad debemos tener preparada para responder de todos nuestros actos.