PRISIONERA Y PENSATIVA



La célula humana para la juventud íntegramente desnuda está prisionera de la civilización y sufre el encerramiento entre los barrotes de :-: : : :-: los prejuicios humanos. :-: :-: :-:

Difunda Vd. «Pentalfa»!

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N. 88328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA



Hombros y senos femeninos no contaminados por la lujuria humana, porqué la mujer desnudista es pura e inocente y por tanto no excita la bestialidad sexual :-: de los hombres. :-:

Feliz Año Nuevo! y lea Vd. el número próximo, 50 láminas, 2 pesetas

30 Noviembre 1932

N.º 158

PRECIOS DE SUSCRIPCION:

Por un año España . . . . . 10 ptas.

" " " América y Portugal . . . . . 12 "

Medio año Europa: 8 pesetas, España 5 y América 6

0'50 cénts.

DESNU-DISMO Y HOGAR



La Libreculturа corporal moderna ama al hogar, redime a la juventud del libertinaje, y santifica la maternidad. Es el gran puerto de salvación para la infancia. Aquí tenemos a los padres y hijo de Apolo Pen en un día de sol en nuestro campo. .·. .·. ..

Apolo Pen desayunando con su alimento natural: leche materna

AMOR MATERNAL

Yo lo ví en el Retiro, en una fiera;
y allí, ante la férrea armadura,
la pléyade infantil no siente hartura
y comenta este cuadro a su manera.

Y la leona ruge, placentera,
y olvida su existencia triste y dura
lamiendo a sus cachorros con ternura,
más dócil y más fiel que una cordera.

Tendida de un costado, dulcemente,
atrae con sus zarpas o rechaza
la prole que retoza juguetona.

¡Oh, madres inhumanas que vilmente
hacéis tan poco honor a nuestra raza!
¡Mirad cómo se porta una leona!

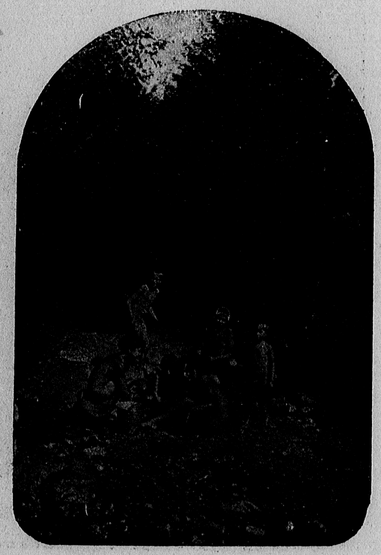
E. JIMENEZ DE BUEN

CUERPOS CURTIDOS POR EL SOL Y EL AIRE



Belleza física reflejada en el agua

INICIADOS NUDISTAS



Familia vegetariana principiando las prácticas libreculturistas en las Planas

Administración: Alcoy, 2 y 10
Redacción: Pelayo, 68, 3.°
Teléfono 70771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 58328

Director: Prof. N. CAPO
Barcelona, 30 Noviembre de 1932

CAMBIO DE LEY

Como recordarán nuestros lectores, en nuestro número pasado y en esta misma página, hacíamos una crítica apológica de los diversos y numerosos ideales que casi sistemáticamente prometen al hombre la felicidad, como verdad suprema, después del triunfo en la vida social o política. Naturalmente, hemos querido hoy decir aquí la segunda parte de «La verdad de la felicidad del hombre», por creer que muchos de nuestros lectores, no avezados a masticar «doctrinas trascendentales» y a discernir sobre conceptos cosmológicos ni sobre la cuarta dimensión, Diremos algo de nuestro deslindamiento, como afirmación de quicio, ante el inmenso panorama mundial de las diversas escuelas que prometen la felicidad al hombre.

Dos tendencias fundamentales han existido y existen aún en el mar de la vida: la una va hacia el océano, el Uno, y la otra hacia la costa, la separatividad. Hay escuelas intelectuales o espirituales que tienden a separarse de las leyes de la Naturaleza y otras que, al contrario, tienden a reintegrarse. Hay hombres que buscan para sí el bien y otros que sienten el bien dándoselo a los amigos. Pero sucede que a veces hombres de distintos sentimientos se agrupan bajo una bandera de la misma etiqueta o color que a su vez, cada uno, internamente, interpretó en sentido, tal vez opuesto, de su correligionario. De ahí las luchas y odios de los grandes teóricos o doctrinarios de una escuela o doctrina más o menos Evangélica. Y todo esto sucede precisamente por el omnivorismo de las ideas concebidas modernamente. El hombre moderno no vive EN MADRE, sino *en madrastra*. No acciona en ritmo, sino en placer, en gula. La ley se ha cambiado en conglomerados de pactos antojadizos, que se cumplen hoy y se rectifican mañana. Ahí está el deslizamiento, la confusión de los que debieran coger un sendero de acuerdo con su naturaleza de temperamento y evolución psíquica.

Todos aquellos que en más o menos grado hayan podido *ver* y comprender *in mente*, psíquicamente, el *cambio de Ley* que representa el vivir *en madre* Naturaleza pertenecen al mundo de los que más se acercan a «la verdad de la felicidad del hombre», no obstante la selección y crítica de las doctrinas reconocidas como beligerantes en este siglo.

Creemos que es criterio fundamentalmente opuesto pensar en que el aire, el agua, el sol, la luz sobre nuestros cuerpos (que son muy beneficiosos) con el «criterio» que dice que esos elementos son «malos» para el hombre, por ejemplo, porque acatarran y dañan a la célula humana. El cambio de la ley actual representa no tener temor a los agentes naturales; cambio de ley representa el vivir sin comer carnes, puesto que el comer carnes ya se ha hecho ley irrevocable, como igualmente es ley inviolable para la mayor parte de las gentes el que el sol es malo sobre los cuerpos. Nosotros cambiamos la ley comiendo solamente frutas y vegetales, tomamos sol y aire, aniquilando la enfermedad, la locura humana, el hospital y la cárcel. Cambio de ley es no temer al ejército de microbios y bacterias que para los que aceptan la ley del fatalismo del sufrimiento y del dolor en el círculo del mundo lejano «a la verdad de la felicidad del hombre», es vivir en tinieblas!

Los cerebros de aquellos hombres que creen que la Naturaleza es un abismo de enfermedades y de dolor son los que pertenecen a las fuerzas negativas contrarias a las leyes de armonía y unificación y son la separatividad. Y éstos son los supersticiosos, los fanáticos de las bacterias y microbios que la Naturaleza tiende como en acecho criminal para hacer sufrir o matar por instinto malévolo al hombre, su hijo. Y éstos son los que, confundiéndose en los variados síntomas y efectos de la evolución morbosa del atrofiamiento y embotamiento del conjunto celular y nervioso del cuerpo humano han creado y hecho ley el dolor y sufrimiento humano. Y son los que más están separados y alejados para ver «la verdad de la felicidad del hombre».

Los más cercanos a la verdad han hecho, en sus hechos diarios, en la vida práctica, por tenerlo ya en la íntima conciencia, el «cambio de ley», no considerando el «parto con dolor» porque sus madres *paren sin dolor* debido a la vida naturista de acuerdo con las leyes biológicas naturales; no consideran un alimento las carnes de mar ni de tierra, porque se nutren perfectamente bien a base de frutas, raíces y verduras; no consideran atentatorio a la moral de Dios el verse el cuerpo desnudo porque la Ciencia les ha dicho que para higienizarlo hay que exponerlo bien al sol y a la luz; no consideran necesario para la vida ni el lujo ni las necesidades superfluas, porque fundamentan la verdadera filosofía positiva de la vida en la máxima sencillez; no consideran necesario la hipocresía ni el falso pudor, sino todo lo contrario, franqueza y dulzura manifestadas con toda la pureza de alma, sin fantasías ni etiquetas, porque en la inocencia y pureza está precisamente todo lo florido y brillante de las manifestaciones humanas. Cambio de ley también en la cuestión sexual, porque consideran que el amor es totalmente distinto a lo que cree el vulgo, pues: Juan Pueblo cree que cuantos más actos sexuales consume con sus hembras inconscientes, más fuerte es su naturaleza y más rebosante de amor está su corazón..., siendo que es todo lo contrario: cuanto más casto se manifiesta el ser, ó los seres, más equilibrio hay en su integridad fisiológica y moral. Cambio de ley es considerar al hombre un ser con la misma organización que un mundo que fluctúa en un infinito de electrismo y magnetismo, y no como un animal de groseros instintos. Cambio de ley, en fin, es no levantar potestades al alcohol, al té, al café, a la leche, a los huevos, a las medicinas, a las inyecciones, a las carnes, a las grasas, a los embutidos (tripas de cadáveres) ni al aire viciado ni a las políticas egoístas. Los amantes de la verdad de la felicidad del hombre queremos la extensión hasta el infinito de ese cambio de ley que es visión del porvénir supremo!

Lo más importante en la vida es la ley de sanidad, y esos hombres no la ven. Son externos! Esos hombres y esas doctrinas son aún conservadores, pues no cambian la ley! Los anarquistas, los comunistas, los sindicalistas, los socialistas, los católicos, los rosacruces, los espiritistas, los teosofistas, los ateos, los budistas, los neomalthusianistas, los derechistas o los izquierdistas, etc., como todos aquellos que sólo se han preocupado de vivir y asimilar conceptos en madrastra y no EN MADRE NATURA, no traen ninguna reforma superior para el hombre, porque no han concebido aún ese *cambio* de ley en el vivir diario, y por eso temen a las leyes de la Naturaleza; nosotros no! Y es que estamos más cercanos a la Verdad!

NICOLÁS CAPO

Aviso importante a todos los suscriptores de España y Barcelona

Por intermedio de estas líneas avisamos a todos nuestros queridos suscriptores que con el número próximo que enviaremos van 4 números en uno por el gran extraordinario de 2 pesetas, los que corresponden a los meses de Diciembre y Enero, por lo tanto, a los que aún no han abonado la nueva suscripción del año 1933, que ya venimos suplicando desde el número 148, se la enviaremos a cobrar por el propio cartero, contrareembolso. Quedan avisados y suplicamos dejen el encargo de pagar al cartero, a sus familiares, si es que están ausentes. A los de América y Europa les rogamos nos envíen el importe de la suscripción 1933 por carta certificada o giro postal o bancario.

DESNU-
DISMO
Y HOGAR



La Librecultura corporal moderna ama al hogar, redíme a la juventud del libertinaje, y santifica la maternidad. Es el gran puerto de salvación para la infancia. Aquí tenemos a los padres y tío de Apolo Pen en un día de sol en nuestro campo. ∴ ∴ ..

Apolo Pen desayunando con su alimento natural: leche materna

AMOR MATERNAL

Yo lo ví en el Retiro, en una fiera;
y allí, ante la férrea armadura,
la pléyade infantil no siente hartura
y comenta este cuadro a su manera.

Y la leona ruge, placentera,
y olvida su existencia triste y dura
lamiendo a sus cachorros con ternura,
más dócil y más fiel que una cordera.

Tendida de un costado, dulcemente,
atrae con sus zarpas o rechaza
la prole que retoza juguetona.

¡Oh, madres inhumanas que vilmente
hacéis tan poco honor a nuestra raza!
¡Mirad cómo se porta una leona!

E. JIMENEZ DE BUEN

CUERPOS CURTIDOS POR EL SOL Y EL AIRE



Belleza física reflejada en el agua

INICIADOS NUDISTAS



Familia vegetariana principiando las prácticas librecultu-ristas en las Planas

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

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

Director: Prof. N. CAPO
Barcelona, 30 Noviembre de 1932

CAMBIO DE LEY

Como recordarán nuestros lectores, en nuestro número pasado y en esta misma página, hacíamos una crítica apológica de los diversos y numerosos ideales que casi sistemáticamente prometen al hombre la felicidad, como verdad suprema, después del triunfo en la vida social o política. Naturalmente, hemos querido hoy decir aquí la segunda parte de «La verdad de la felicidad del hombre», por creer que muchos de nuestros lectores, no avezados a masticar «doctrinas trascendentales» y a discernir sobre conceptos cosmológicos ni sobre la cuarta dimensión. Diremos algo de nuestro deslindamiento, como afirmación de quicio, ante el inmenso panorama mundial de las diversas escuelas que prometen la felicidad al hombre.

Dos tendencias fundamentales han existido y existen aún en el mar de la vida: la una va hacia el océano, el Uno, y la otra hacia la costa, la separatividad. Hay escuelas intelectuales o espirituales que tienden a separarse de las leyes de la Naturaleza y otras que, al contrario, tienden a reintegrarse. Hay hombres que buscan para sí el bien y otros que sienten el bien dándoselo a los amigos. Pero sucede que a veces hombres de distintos sentimientos se agrupan bajo una bandera de la misma etiqueta o color que a su vez, cada uno, internamente, interpretó en sentido, tal vez opuesto, de su correligionario. De ahí las luchas y odios de los grandes teóricos o doctrinarios de una escuela o doctrina más o menos Evangélica. Y todo esto sucede precisamente por el omnivorismo de las ideas concebidas modernamente. El hombre moderno no vive EN MADRE, sino *en madrastra*. No acciona en ritmo, sino en placer, en gula. La ley se ha cambiado en conglomerados de pactos antojadizos, que se cumplen hoy y se rectifican mañana. Ahí está el deslizamiento, la confusión de los que debieran coger un sendero de acuerdo con su naturaleza de temperamento y evolución psíquica.

Todos aquellos que en más o menos grado hayan podido *ver* y comprender *in mente*, psíquicamente, el *cambio de Ley* que representa el vivir *en madre* Naturaleza pertenecen al mundo de los que más se acercan a «la verdad de la felicidad del hombre», no obstante la selección y crítica de las doctrinas reconocidas como beligerantes en este siglo.

Creemos que es criterio fundamentalmente opuesto pensar en que el aire, el agua, el sol, la luz sobre nuestros cuerpos (que son muy beneficiosos) con el «criterio» que dice que esos elementos son «malos» para el hombre, por ejemplo, porque acatarran y dañan a la célula humana. El cambio de la ley actual representa no tener temor a los agentes naturales; cambio de ley representa el vivir sin comer carnes, puesto que el comer carnes ya se ha hecho ley irrevocable, como igualmente es ley inviolable para la mayor parte de las gentes el que el sol es malo sobre los cuerpos. Nosotros cambiamos la ley comiendo solamente frutas y vegetales, tomamos sol y aire, aniquilando la enfermedad, la locura humana, el hospital y la cárcel. Cambio de ley es no temer al ejército de microbios y bacterias que para los que aceptan la ley del fatalismo del sufrimiento y del dolor en el círculo del mundo lejano «a la verdad de la felicidad del hombre», es vivir en tinieblas!

Los cerebros de aquellos hombres que creen que la Naturaleza es un abismo de enfermedades y de dolor son los que pertenecen a las fuerzas negativas contrarias a las leyes de armonía y unificación y son la separatividad. Y éstos son los supersticiosos, los fanáticos de las bacterias y microbios que la Naturaleza tiende como en acecho criminal para hacer sufrir o matar por instinto malévolo al hombre, su hijo. Y éstos son los que, confundiéndose en los variados síntomas y efectos de la evolución morbosa del atrofiamiento y embotamiento del conjunto celular y nervioso del cuerpo humano han creado y hecho ley el dolor y sufrimiento humano. Y son los que más están separados y alejados para ver «la verdad de la felicidad del hombre».

Los más cercanos a la verdad han hecho, en sus hechos diarios, en la vida práctica, por tenerlo ya en la íntima conciencia, el «cambio de ley», no considerando el «parto con dolor» porque sus madres *paren sin dolor* debido a la vida naturista de acuerdo con las leyes biológicas naturales; no consideran un alimento las carnes de mar ni de tierra, porque se nutren perfectamente bien a base de frutas, raíces y verduras; no consideran atentatorio a la moral de Dios el verse el cuerpo desnudo porque la Ciencia les ha dicho que para higienizarlo hay que exponerlo bien al sol y a la luz; no consideran necesario para la vida ni el lujo ni las necesidades superfluas, porque fundamentan la verdadera filosofía positiva de la vida en la máxima sencillez; no consideran necesario la hipocresía ni el falso pudor, sino todo lo contrario, franqueza y dulzura manifestadas con toda la pureza de alma, sin fantasías ni etiquetas, porque en la inocencia y pureza está precisamente todo lo florido y brillante de las manifestaciones humanas. Cambio de ley también en la cuestión sexual, porque consideran que el amor es totalmente distinto a lo que cree el vulgo, pues: Juan Pueblo cree que cuantos más actos sexuales consume con sus hembras inconscientes, más fuerte es su naturaleza y más rebosante de amor está su corazón..., siendo que es todo lo contrario: cuanto más casto se manifiesta el ser, o los seres, más equilibrio hay en su integridad fisiológica y moral. Cambio de ley es considerar al hombre un ser con la misma organización que un mundo que fluctúa en un infinito de electrismo y magnetismo, y no como un animal de groseros instintos. Cambio de ley, en fin, es no levantar potestades al alcohol, al té, al café, a la leche, a los huevos, a las medicinas, a las inyecciones, a las carnes, a las grasas, a los embutidos (tripas de cadáveres) ni al aire viciado ni a las políticas egoístas. Los amantes de la verdad de la felicidad del hombre queremos la extensión hasta el infinito de ese cambio de ley que es visión del porvénir supremo!

Lo más importante en la vida es la ley de sanidad, y esos hombres no la ven. Son externos! Esos hombres y esas doctrinas son aún conservadores, pues no cambian la ley! Los anarquistas, los comunistas, los sindicalistas, los socialistas, los católicos, los rosacruces, los espiritistas, los teosofistas, los ateos, los budistas, los neomalthusianistas, los derechistas o los izquierdistas, etc., como todos aquellos que sólo se han preocupado de vivir y asimilar conceptos en madrastra y no EN MADRE NATURA, no traen ninguna reforma superior para el hombre, porque no han concebido aún ese *cambio* de ley en el vivir diario, y por eso temen a las leyes de la Naturaleza; nosotros no! Y es que estamos más cercanos a la Verdad!

NICOLÁS CAPO

Aviso importante a todos los suscriptores de España y Barcelona

Por intermedio de estas líneas avisamos a todos nuestros queridos suscriptores que con el número próximo que enviaremos van 4 números en uno por el gran extraordinario de 2 pesetas, los que corresponden a los meses de Diciembre y Enero, por lo tanto, a los que aún no han abonado la nueva suscripción del año 1933, que ya venimos suplicando desde el número 148, se la enviaremos a cobrar por el propio cartero, contrareembolso. Quedan avisados y suplicamos dejen el encargo de pagar al cartero, a sus familiares, si es que están ausentes. A los de América y Europa les rogamos nos envíen el importe de la suscripción 1933 por carta certificada o giro postal o bancario.

CONTROVERSIA SOBRE DESNUDISMO

Al ilustre Sr. Doctor Recasens:

Muy distinguido doctor:

Los abajo firmados, naturo-desnudistas de la Sociedad Libreculturista de Cataluña», con domicilio en Barcelona, se creen con el deber y derecho de dirigirse a usted respetuosamente y exponerle lo siguiente:

En la revista «Estampa», correspondiente al día 22 del pasado mes de octubre y en sus páginas centrales, aparecen las opiniones de diferentes personalidades, incluso la de usted, sobre el desnudismo. La mayoría reconocen que éste puede existir, si bien con algunas reservas, parar casos terapéuticos, pero con separación de sexos; aceptándolo también dentro de la intimidad o con un sencillo tapasexos. Más la opinión de usted de que «el desnudismo absoluto es una porquería y una cosa de salvajes» (según aparece escrito en dicho periódico), creemos será un lapsus involuntario: dichas palabras en manera alguna pueden ser fruto de una opinión mesurada de hombre sensato y que ocupa lugar tan elevado como usted.

Creemos que para discutir o formar opinión sobre un tema, sobre todo cuando éste es de importancia, precisa no sólo conocerlo bien, sino estar sobradamente documentado.

Conforme la clase médica que no admite que persona alguna que no pertenezca a la familia sanitaria tenga autoridad para discutir o analizar las materias concernientes a las diferentes ramas de curar y prevenir las enfermedades, por no estar suficientemente capacitado, nosotros creemos es una ligereza imperdonable emitir conceptos injuriosos sobre una ciencia o teoría nueva, por atrevida que ésta parezca, sin conocerla ni aun de una manera superficial. Opinión lanzada así sería perdonable en un hombre vulgar, pero nunca a un catedrático.

Hace muchos años que en la renombrada clínica para enfermedades del aparato respiratorio del sabio doctor Koch, de fama mundial, se practica el desnudismo completo sin separación alguna de sexos y nadie se ha atrevido a tachar de «porquería» a ese sistema terapéutico.

Los abajo firmados, que tenemos a usted, señor doctor, en un concepto muy alto, al formular nuestra respetuosa pero enérgica protesta, esperamos tendrá a bien rectificar en el periódico «Estampa» la palabra *porquería,* ya que en manera alguna estamos conformes a soportar un insulto tan fuera de razón como de conocimiento de causa.

Creemos merecer de usted el honor de la rectificación pedida, por lo que de antemano le anticipamos las gracias. Dr. N. Suárez, Prof. N. Capo, S. Oms, José Iglesias, J. M. Armengol, Benito Ruiz, Juan Domingo, F. Manuel, M. Rosenthal, Vicente Roselló, R. Galindo... (Siguen más de 200 firmas.)

En Barcelona, a 4 de diciembre de 1932.

EL DESNUDISMO EN SUIZA

Por Renato E. Kielinger

La libertad de Suiza. — Lenín desnudista. — Goethe en el río Glatt. Monte Verita.

Las circunstancias en que se encuentra el desnudismo en Suiza son muy especiales.

Suiza tiene cuatro millones de habitantes. La mayoría vive apretadamente en los centros industriales, situados entre el Jura y los Alpes. Bajo el punto de vista social, entre sus clases no hay tantas diferencias como en el extranjero. En nuestra época de nacionalismo exagerado, fundamentado sobre el axioma de que «todos cuantos hablan el mismo idioma deben pertenecer al mismo estado», Suiza da el ejemplo de que cuatro idiomas pueden ser empleados en la misma nación, sin ningún peligro, siempre que haya el deseo de entenderse. Suiza no tomó parte en la Gran Guerra; de ahí que, como en Holanda y los países escandinavos, le quedan aún resabios de mentalidad de antes de la Guerra (1), que sospechan de todo cuanto del extranjero llega y pudiera causar modificaciones en los usos y costumbres indígenas. Por otra parte, y como efecto de la gran competencia entre la industria hotelera suiza y la extranjera; los suizos, aún los más conservares, se han visto obligados a familiarizarse con toda novedad exigida por el cambiable gusto de los huéspedes extranjeros. De esta guisa, y aún en los cantones más atrasados, se han instalado baños de playa, a pesar de la contraria opinión de los obispos del clero. Actualmente, hay más de un centenar a orillas de los lagos suizos. Por doquier, el traje completo, el calzón de baño, o, cuando menos, el «slip», son tenidos como vestimenta del bañista.

Más el desnudismo aún es considerado, muy a menudo, como peligrosa excentricidad gestada en mundanos establecimientos, que los mismos suizos conocen, de Berlín o París, y se le hace una encarnizada oposición. Por fortuna, en Suiza siempre ha sido garantizada la libertad de pensamiento; mantenida por un pueblo orgulloso de sus democráticos derechos, y prueba de ello es que los refugiados extranjeros siempre han gozado de hospitalidad; en cambio, ellos han influenciado en gran manera el desarrollo intelectual y social del país. Por todo esto, actualmente, las tendencias que favorecen la introducción del desnudismo, cuando menos, son toleradas en los cantones más avanzados.

Los antiguos romanos ya habían establecido termas en Suiza. En la Edad Media, los dos sexos se bañaban juntos y desnudos; más los baños fueron rigurosamente prohibidos en el siglo XVI, a causa de la peste. Después, la Iglesia no permitió que se volviesen a reanudar. Durante la Reforma, fueron fundadas algunas sectas en el Oberland de Zurich; pero fueron de vida efímera.

Las dos iglesias preconizaban cada día más que desnudez y pecado eran sinónimos. En el siglo XVIII las familias aristoctáticas que se ocupaban algo de literatura y bellas artes, introdujeron una especie de romanticismo clásico, con poemas idílicos que hablaban de Arcadia. En una época de costumbres demasiado civilizadas, demasiado artificiales y muy malsanas, está el mérito inmortal del ginebrés Juan Jacobo Rousseau, que recordó a sus contemporáneos *que el ser humano no es más que una parte de la naturaleza, y, por consiguiente, debía vivir de acuerdo con las leyes naturales.* En Francia, causó una revolución social; en Suiza y Alemania, no fué más que una revolución literaria.

Cuando Goethe y el conde de Stolberg se bañaron desnudos en el Glatt, (río cercano a Zurich), fueron atacados por unos campesinos que

(1) Como igualmente ocurre con España y las Islas Baleares que no han experimentado los horrores de la refinada civilización, la guerra. (N. de R.)

les tiraron piedras (2). Hoyy, muy junto a ese lugar existe un gran centro desnudista.

En el siglo 19, por patriotismo, el pueblo suizo se hizo deportivo: por doquier se fundaron sociedades de tiro, de gimnasia, etc. ... Apóstoles naturistas recorrieron el país y se rieron de ellos, aunque no durante mucho tiempo. Rileli llamó la atención sobre las ventajas del baño de sol; el doctor Rollier fundó un gran sanatorio con solarium anti-tuberculoso en Leysin. El doctor Fore se atreve, incluso, a ocuparse de la reforma sexual. Seguidamente se fundaron sociedades antialcohólicas, vegetarianas y naturistas; estas últimas se establecieron en los alrededores de las grandes ciudades, campos de juego, y para tomar baños de sol y de aire en traje de baño; incluso algunas veces y, debidamente separados, los hombres de las mujeres, en completa desnudez. El doctor Bircher obtuvo un éxito formidable con su terapéutica vegetariana (3). Ya antes de la Gran Guerra, la primera colonia desnudista de Europa la del *Monte Verita*), sobre Ascona, fué la más grande sensación del siglo; incluso Lenín permaneció en ella, durante bastante tiempo. Los libros del gran rpopagandista alemán del desnudismo, Ungewiter, y la revista «Die Schönhert», que aparecía ya desde 1902, hicieron el resto: el Desnudismo se establecía también en Suiza.

(2) Igual injusticia se perpetra hoy en todos los pueblos hispanoamericanos y, como con el autor de «Faust»; dentro de unos años nos parecerá el perseguir a los desnudistas cosa de salvajismo. (N. de R.)

(3) Aun se conseguiría mucho más éxito si se hiciera practicar a los enfermos el sistema *Trofoterapéutico,* última palabra del Naturismo científico moderno. Porque harto sabido es que los trastornos diarios y las complicaciones de las enfermedades es debido a las incompatibilidades químicas de los alimentos (aunque sean vegetales), como ser pan con patatas o garbanzos, las frutas con verduras, aceites y azúcares o miel.

Continuará en el próximo Extra con más de 50 láminas. Llamamos la atención aquí al lector para que no deje de regalar uno o dos números a sus amigos para que se convenzan de las grandes verdades de la Librecultura. Cada ejemplar costará 2 pesetas. Al que nos pida 10 ejemplares de ese número, le haremos el 30 por 100 de descuento. Será un número verdaderamente colosal en fotos originales, todas nuestras y de los amigos naturistas de Cataluña. No dejéis de pedirnos 10 ejemplares para propaganda.

FACETAS DEL NATURISMO

Para ser Naturista hay que ser antes un buen educador

Dice Bruschetti, que los niños son víctimas de los convencionalismos de los padres y de su manera de entender la vida. Nunca se han encontrado, o no han querido encontrarlas, las cifras para resolver este problema de tan suma trascendencia. A los padres, en efecto, les aneja esta responsabilidad; pero no todos tienen un caudal de inteligencia o una superconsciencia para llevar a la práctca esta obra, tan sencilla por estar basada en el común raciocinio, y, sin embargo, tan colosal, por significar la meta de todas las aspiraciones. Por eso, nosotros, los naturistas, tenemos que sentirlo, para acariciar la esperanza de ser los iniciadores, no de una regeneración forzada y demasiado cargada de moralismo mal entendido, sino de una regeneración sana, que fluya de nuestras obras y que lleve consigo el convencimiento de la verdad directriz, que tan blanca se nos presenta y tan oscura la acogen los sentidos, capitaneados por nuestro funesto egoismo.

Para mí, un naturista que lo sea por ideal, lo es todo: el apóstol de la salud del cuerpo y de la salud del espíritu. No hay que olvidar que el Naturismo abarca todo lo virtuoso; equivale a decir que es un viril empuje en todos los órdenes de la vida, que por su sublime preponderancia moral se coloca a espaldas de la desequilibrada sociedad. Muchos creen que el Naturismo sólo se limita al estudio de la alimentación para enderezar la salud del cuerpo, o para dar una mayor longevidad al organismo. Esta es, en efecto, una de sus fases, pero como dice el doctor Severón, los utilitaristsas, ajenos a nuestro amplio ideal, que solamente llevan el interés de que el Naturismo les pueda curar su cuerpo atrofiado por los malos tratos de la equivocada alimentación, ven en el Naturismo exclusivamente, lo que es una división de lo que abarcan sus doctrinas.

Yo, que soy fervoroso naturista, contribuyo en lo que puedo y dentro de mi campo de acción, en desvanecer este mal formado concepto, y procuro divulgar entre mis amigos la maravillosa y, repito, sencilla importancia de nuestro ideal.

Hará unas semanas decía a un amigo de Galicia, entre otras cosas, esto, que, junto con otras cartas, ha dado resultados sorprendentes:

«Nada más llegar de mi viaje me han enseñado el retrato de vuestra pequeña Hilda, y he podido ver lo preciosa que es y la belleza que promete cuando sea mayor; pero es una lástima: presiento que no vais a ser verdaderos educadores, interpretando esta palabra, no como vulgarmente se hace, sino fijándose en la única ley natural, hoy defraudada, para que lleguéis a penetrar su justo significado. Esta ley, la tenéis bien cerca de vosotros, la comprendéis, colma vuestros deseos... pero algo se opone por delante... que debilita; que coarta vuestra libertad en el obrar. No todos los hombres; no todas las personas tienen la gallardía de luchar frente al inexorable monstruo social y destrozar sus fuerzas hasta hacerle impotente, tirándole al rostro su vil, falsa y mezquina verdad que cuenta para engrandecerse y salir victoriosa, con la debilidad, la ignorancia y la indiferencia.

Quizá estas tres flaquezas sean la causa de la ruina humana en todas sus fases: social, política, moral. Por eso, aunque luchen los universalistas en pro de una fraternidad completa, y los naturistas en pro de una regeneración social rompiendo el férreo témpano de las insanas costumbres; desechando la ciencia patológica que envejece y que fué nacida con arreglo a todos los vicios, lacras y pútridas pasiones, y dando a luz un nuevo—pero viejísimo—sistema de vida: una radiante bibliografía que desgrana, letra por letra, el tesoro de la salud espiritual y corporal, señalándonos el camino de perfección que ha de fortalecer a la humanidad; aunque esparcidos por el mundo, luchen todas estas personas, con pretensión tan noble como la de propagar estos ideales, si nosotros continuamos tan refractarias hacia las virtudes y tan conservadores de las ridículas leyes constituídas, no adelantaremos un paso.

¿Cabría analizar? ¿De qué proviene y a qué conduce todo esto?... Para un buen observador sería facilísimo.

Vosotros, por ejemplo, sin ir más lejos: 1.º No os conforma casaros por el juzgado, que lo hicisteis también por la Iglesia; esto sería para redoblar el lazo de unión por si se escapaba. 2.º Me bautizais a la niña. Lo mismo que quien comete un crimen físico, vosotros, y todos los padres, lo cometisteis moral. Hecho como lo hacen algunas personas, inconsciente e ignorantemente, no; pero como vosotros... personas inteligentes, es cargarse a las espaldas una gran responsabilidad. Cuando la niña esté en plenas facultades, podrá protestar y con muchísima razón. Creen todos los padres por egoismo, o al menos así lo demuestran, que ellos son la matriz de las ideas de sus hijos. Nada más falso. 3.º Por último, contemplo el retrato y veo que en la delicada orejita tiene un pendiente monstruoso, parecido al que usaban en la nariz algunos negros del Africa. Lo otro se puede tolerar si es que existen convicciones religiosas o prejuicios tan arraigados como para aborrecer el criterio propio y acoger la idea del vulgo temblando ante el «qué dirán». Lo que no se puede tolerar es, a un niño de unos dias, traspasarle la tierna carne-

cita con una aguja, hasta hacerle echar sangre. ¿Alguna operación quirúrgica?... No es así; solamente es para que luzca toda su vida un ridículo pedazo de metal. ¿Un atributo de belleza... de femenidad?... Tampoco. Un irónista; tal vez vuestro compatriota Wenceslao, con todo su humorismo, hubiera dicho:

«Esto es la consecuencia neurasténica de un momento de emoción, hijo de no se qué sugerencia. Este momento es un foco de irradiaciones lumínicas que entorpece las funciones normales del pensamiento...»

Este atropello, querido lector, que quizá no tenga la importancia debida por los que se cometen todos los días, es un golpe doloroso que influye mucho en el desarrollo positivo de la generación. Nosotros, y hago un llamamiento a todos los que sientan el ideal naturista, tenemos que aspirar a poner fin a este proceso, como una ola monstruosa, trasciende y se apodera de todos los rincones del Orbe.

¡¡Naturo-desnudistas: a luchar con nuestras obras!! Esta es una faceta de nuestro ideal, conocido erróneamente por algunos profanos, como «una simple norma para vivir».

Antonio del Amo.

Madrid, 16 de octubre de 1932.

¡ADELANTE NATURISTA!

Naturistas: En estos momentos álgebros de lucha denonada en la que nos debatimos frente a frente con la hipocresía y la mentira y con esta flamante pseudo-civilización, hacemos un llamado a todos nuestros hermanos idealistas; invitándoles traten en lo posible de estrechar más los vínculos de unión espiritual, y todos, unidos como una cadena montañosa, debemos levantar bien alto las antorchas refulgentes, pletóricas de luz, para que desde ahí anuncien el despertar de una nueva vida, como la alborada el despertar del día. Adelante hermanos idealistas: desplegando las velas viento en popa, cantando a voz aguda la canción lírica de la Libertad, en nombre de la verdadera doctrina salvadora: ¡El Naturismo Integral!

¡El Naturismo! Cuanta belleza encierras en el seño de tu magnificencia santificada!!!

Grande, grande, es nuestra misión acrisolada: La de indicarle el puente de salvación a esta pobre humanidad perdida, que marcha sin control y sin timón como un bote pequeño en la inmensidad de las aguas embravecidas al albedrío de las olas. Nuestra misión consagrada y fecunda no debe limitarse a curar enfermos solamente—como lo hacen la mayoría de los naturistas—, sino enseñar e iluminar al miope e ignorante, indicándole el camino de la Salud: Tesoro divino, Riqueza mayúscula. Esa es nuestra misión: enseñar, enseñar, si es que queremos derrumbar lo inservible, lo falso. Recuérdese que es el terreno el que hay que purificar si se quiere extinguir sus moradores. Señalémosles el arca salvadora de nuestra Madre-Natura a todos los que quieran cobijarse bajo su amparo y habremos cumplido una misión altruista, y generosa en esta tierra bendita, donde el único animal más inteligente de la creación se revuelve en el lodo de los sufrimientos que con sus errores y prejuicios ha formado. ¡Bárbaros! ¿hacia dónde marchan con sus extravíos y desenfrenos? Seamos fuertes por amor a la verdad; seamos altivos, generosos y valientes por amor a la humanidad. Seamos firmes como el yunque que soporta los golpes de la maza manejada por el brazo fuerte del herrero. Naturistas: Todos aquellos que sintáis vuestra alma impregnada: Todos aquellos que sintais vuestra ama impregnada de sanos propósitos, no debéis escatimar sacrificios con tal de marchar en pos de la conquista del triunfo definitivo, que ya se acerca como la noche a la postre del día. Hacen falta—principalmente aquí en la Argentina—muchos hombres fuertes, jóvenes, vigorosos, inteligentes y dotados de la mejor buena fe que vengan a engrosar más las filas naturistas; ya que por desgracia somos pocos, completamente reducidos, los que luchamos valientemente con verdadero cariño, exentos de egoismo y mezquindad. Si estamos compenetrado de la alta misión que nos hemos auto-confiado, debemos tener en cuenta que sólo con una enseñanza metódica, apostólica y pedagójica, podremos capacitar cerebros y templar espíritus para que prosigan nuestra obra, divulgando y cooperando en la distribución de nuestros ideales. Maestros, verdaderos maestros, es lo que necesitamos, si se quiere seguir adelante; fundando Sociedades y Escuelas-Libres-Naturistas; enseñando todo lo que se haya aprendido o se sepa, para que entonces, todos aquellos alumnos que quieran capacitarse en el profesorado, tengan siquiera donde ir a nutrirse de enseñanzas (El autor de estas líneas, cuantas veces deseó el «*maestro*» para que lo encaminara. Mis únicos maestros fueron los libros y la Experiencia. Aprovecho la oportunidad para agradecer a todos los autores de obras naturistas, las grandes enseñanzas que de ellas he recibido).

Pero no es lo mismo luchar sólo como cuando se tiene cerca quien lo dirija y le facilite os medios para llegar por un camino más corto y seguro. El tiempo es oro. Es esto lo que nosotros proponemos: que todos los profesores naturistas se acuerden de que hay mucha juventud que quiere aprender; pero que la mayoría de las veces no encuentran ni al maestro ni a la escuela (1).

¡Adelnte, Naturista! ¡que bendecidos serán vuestros sacrificios!!!

Alejandro Glaudin.

Junin (De Buenos Aires).

---

(1) Dentro de breve tiempo fundaremos aquí en Junin, con un núcleo de simpatizantes, una Sociedad-Escuela de Naturismo, sin más recursos que la buena voluntad de trabajar y luchar por el bien de la Humanidad.

SECCIÓN PRÁCTICA DE COCINA RACIONAL Y COMPATIBLE, A CARGO DE RAMONA PERERA

Se acercan días de grandes festividades... Peligran las vidas de los pollos, pavos, cándidas palomitas y tiernos corderillos... Los individuos que se alimentan a base de carne se deleitan con sólo pensar en el pavo trufado de Navidad, o el asado de cabrito. Para satisfacer su apetito necesitan del sacrificio de infelices animalitos.

Los vegetarianos también celebramos las grandes fiestas; pero sin carnes, sin sacrificios. Junto al calor del hogar saboreamos ricas manzanas, peras dulces y acuosas; perfumadas piñas americanas... todo un magnífico surtido de olorosas frutas que Natura nos ofrece en la estación de invierno.

Queridas lectoras: Ahí van unas recetas para el día de Navidad y Año Nuevo.

Menú a base de frutas

Se hierven tallarines frescos; se les echa mantequilla y queso tierno rallado por encima; se gratinan al horno. Puede añadirse también alguna yema de huevo y un poco de nata sin batir, junto con la mantequilla.

Los tallarines así preparados se comen con frutas frescas: peras, uvas, melón, naranjas, mandarinas, granadas... Daremos algunas ideas para la presentación y preparación de algunas frutas:

Puede servirse la ensalada de frutas que hemos explicado en otras ocasiones. En una ponchera o ensaladera de cristal se echa zumo de manzanas, de uva, trozos de piña, pera, cerezas confitadas o de conserva al natural, trocitos de dátiles, pasas de uva, gajitos de mandarina y rodajas de naranja descortezada, frutas secas confitadas, sandía, melón, ciruela todo picadito, melocotones en conserva al natural y cuadritos de melón. Se mezcla todo bien y se sirve.

«Cabeza de moro»

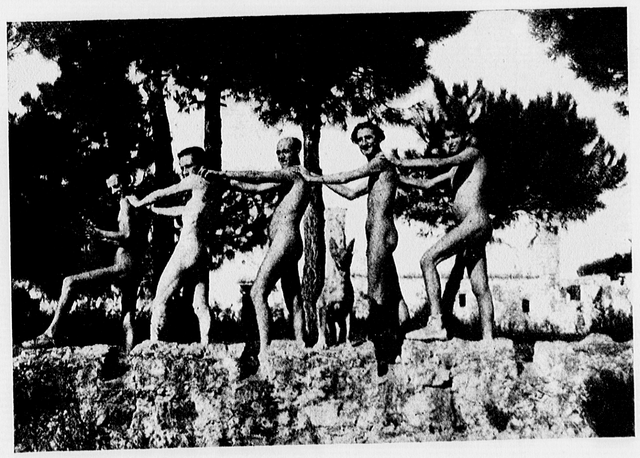
Se elige un meloncito piña que no esté demasiado maduro; se le corta un pedacito de un extremo de forma que pueda apoyarse; se le quita otro trozo más grande en el otro extremo, procediendo luego a vaciar el melón con ayuda de un cuchillo o cuchara. Se córta la pulpa del melón a cuadritos y se mezcla con trocitos de piña y dulce de guayaba o membrillo; se perfuma

DESNUDISMO EN PLENA NATURA



Entrada de nuestro Parthenon al salir el sol. Hombres y mujeres se reúnen para culturizar sus anémicos cuerpos y obtener salud verdadera.

PINOS Y HOMBRES



Desnudos y contentos marchan en dirección al sol

cita con una aguja, hasta hacerle echar sangre. ¿Alguna operación quirúrgica?... No es así; solamente es para que lusca toda su vida un ridículo pedazo de metal. ¿Un atributo de belleza... de femenidad?... Tampoco. Un ironista; tal vez vuestro compatriota Wenceslao, con todo su humorismo, hubiera dicho:

«Esto es la consecuencia neurasténica de un momento de emoción, hijo de no se qué sugerencia. Este momento es un foco de irradiaciones luminicas que entorpece las funciones normales del pensamiento...»

Este atropello, querido lector, que quizá no tenga la importancia debida por los que se cometen todos los días, es un golpe doloroso que influye mucho en el desarrollo positivo de la generación. Nosotros, y hago un llamamiento a todos los que sientan el ideal naturista, tenemos que aspirar a poner fin a este proceso, como una ola monstruosa, trasciende y se apodera de todos los rincones del Orbe.

¡¡Naturo-desnudistas: a luchar con nuestras obras!! Esta es una faceta de nuestro ideal, conocido erróneamente por algunos profanos, como «una simple norma para vivir».

Antonio del Amo.

Madrid, 16 de octubre de 1932.

¡ADELANTE NATURISTA!

Naturistas: En estos momentos álgebros de lucha denonada en la que nos debatimos frente a frente con la hipocresía y la mentira y con esta flamante pseudo-civilización, hacemos un llamado a todos nuestros hermanos idealistas; invitándoles traten en lo posible de estrechar más los vínculos de unión espiritual, y todos, unidos como una cadena montañosa, debemos levantar bien alto las antorchas refulgentes, pletóricas de luz, para que desde ahí anuncien el despertar de una nueva vida, como la alborada el despertar del día. Adelante hermanos idealistas: desplegando las velas viento en popa, cantando a voz aguda la canción lírica de la Libertad, en nombre de la verdadera doctrina salvadora: ¡El Naturismo Integral!

¡El Naturismo! Cuanta belleza encierras en el seño de tu magnificencia santificada!!!

Grande, grande, es nuestra misión acrisolada: La de indicarle el puente de salvación a esta pobre humanidad perdida, que marcha sin control y sin timón como un bote pequeño en la inmensidad de las aguas embravecidas al albedrío de las olas. Nuestra misión consagrada y fecunda no debe limitarse a curar enfermos solamente—como lo hacen la mayoría de los naturistas—, sino enseñar e iluminar al miope e ignorante, indicándole el camino de la Salud: Tesoro divino, Riqueza mayúscula. Esa es nuestra misión: enseñar, enseñar, si es que queremos derrumbar lo inservible, lo falso. Recuérdese que es el terreno el que hay que purificar si se quiere extinguir sus moradores. Señalémosles el arca salvadora de nuestra Madre-Natura a todos los que quieran cobijarse bajo su amparo y habremos cumplido una misión altruista, y generosa en esta tierra bendita, donde el único animal más inteligente de la creación se revuelve en el lodo de los sufrimientos que con sus errores y prejuicios ha formado. ¡Bárbaros! ¿hacia dónde marchan con sus extravíos y desenfrenos? Seamos fuertes por amor a la verdad; seamos altivos, generosos y valientes por amor a la humanidad. Seamos firmes como el yunque que soporta los golpes de la maza manejada por el brazo fuerte del herrero. Naturistas: Todos aquellos que sintáis vuestra alma impregtas: Todos aquellos que sintais vuestra ama impregnada de sanos propósitos, no debéis escatimar sacrificios con tal de marchar en pos de la conquista del triunfo definitivo, que ya se acerca como la noche a la postre del día. Hacen falta—principalmente aquí en la Argentina—muchos hombres fuertes, jóvenes, vigorosos, inteligentes y dotados de la mejor buena fe que vengan a engrosar más las filas naturistas; ya que por desgracia somos pocos, completamente reducidos, los que luchamos valientemente con verdadero cariño, exentos de egoismo y mezquindad. Si estamos compenetrado de la alta misión que nos hemos auto-confiado, debemos tener en cuenta que sólo con una enseñanza metódica, apostólica y pedagójica, podremos capacitar cerebros y templar espíritus para que prosigan nuestra obra, divulgando y cooperando en la distribución de nuestros ideales. Maestros, verdaderos maestros, es lo que necesitamos, si se quiere seguir adelante; fundando Sociedades y Escuelas-Libres-Naturistas; enseñando todo lo que se haya aprendido o se sepa, para que entonces, todos aquellos alumnos que quieran capacitarse en el profesorado, tengan siquiera donde ir a nutrirse de enseñanzas (El autor de estas líneas, cuantas veces deseó el *«maestro»* para que lo encaminara. Mis únicos maestros fueron los libros y la Experiencia. Aprovecho la oportunidad para agradecer a todos los autores de obras naturistas, las grandes enseñanzas que de ellas he recibido).

Pero no es lo mismo luchar sólo como cuando se tiene cerca quien lo dirija y le facilite los medios para llegar por un camino más corto y seguro. El tiempo es oro. Es esto lo que nosotros proponemos: que todos los profesores naturistas se acuerden de que hay mucha juventud que quiere aprender; pero que la mayoría de las veces no encuentran ni al maestro ni a la escuela (1).

¡Adelnte, Naturista! ¡que bendecidos serán vuestros sacrificios!!!

Alejandro Glaudin.

Junin (De Buenos Aires).

---

(1) Dentro de breve tiempo fundaremos aquí en Junin, con un núcleo de simpatizantes, una Sociedad-Escuela de Naturismo, sin más recursos que la buena voluntad de trabajar y luchar por el bien de la Humanidad.

SECCIÓN PRÁCTICA DE COCINA RACIONAL Y COMPATIBLE, A CARGO DE RAMONA PERERA

Se acercan días de grandes festividades... Peligran las vidas de los pollos, pavos, cándidas palomitas y tiernos corderillos... Los individuos que se alimentan a base de carne se deleitan con sólo pensar en el pavo trufado de Navidad, o el asado de cabrito. Para satisfacer su apetito necesitan del sacrificio de infelices animalitos.

Los vegetarianos también celebramos las grandes fiestas; pero sin carnes, sin sacrificios. Junto al calor del hogar saboreamos ricas manzanas, peras dulces y acuosas; perfumadas piñas americanas... todo un magnífico surtido de olorosas frutas que Natura nos ofrece en la estación de invierno.

Queridas lectoras: Ahí van unas recetas para el día de Navidad y Año Nuevo.

Menú a base de frutas

Se hierven tallarines frescos; se les echa mantequilla y queso tierno rallado por encima; se gratinan al horno. Puede añadirse también alguna yema de huevo y un poco de nata sin batir, junto con la mantequilla.

Los tallarines así preparados se comen con frutas frescas: peras, uvas, melón, naranjas, mandarinas, granadas... Daremos algunas ideas para la presentación y preparación de algunas frutas:

Puede servirse la ensalada de frutas que hemos explicado en otras ocasiones. En una ponchera o ensaladera de cristal se echa zumo de manzanas, de uva, trozos de piña, pera, cerezas confitadas o de conserva al natural, trocitos de dátiles, pasas de uva, gajitos de mandarina y rodajas de naranja descortezada, frutas secas confitadas, sandía, melón, ciruela todo picadito, melocotones en conserva al natural y cuadritos de melón. Se mezcla todo bien y se sirve.

«Cabeza de moro»

Se elige un meloncito piña que no esté demasiado maduro; se le corta un pedacito de un extremo de forma que pueda apoyarse; se le quita otro trozo más grande en el otro extremo, procediendo luego a vaciar el melón con ayuda de un cuchillo o cuchara. Se córta la pulpa del melón a cuadritos y se mezcla con trocitos de piña y dulce de guayaba o membrillo; se perfuma

DESNUDISMO EN PLENA NATURA



Entrada de nuestro Parthenon al salir el sol. Hombres y mujeres se reúnen para culturizar sus anémicos cuerpos y obtener salud verdadera.

PINOS Y HOMBRES



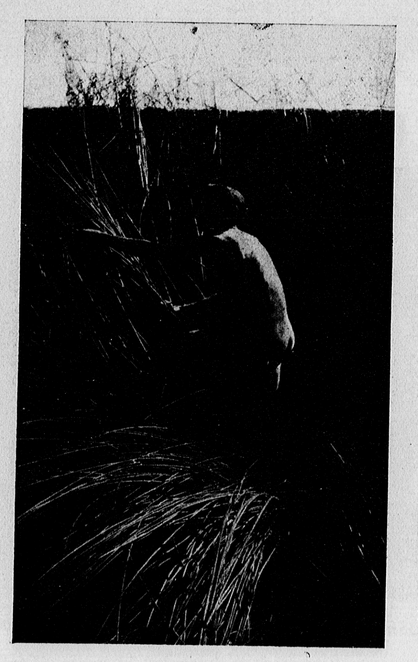
Desnudos y contentos marchan en dirección al sol

VIDA NATURAL: TRABAJO Y DESCANSO



Libreculturistas en acción: Las herramientas de trabajo, cual heraldos de paz armonizan bien con los buscadores de la tierra de promisión, en la cual hombres, niños y animales sonríen a la sinfonía fraternal del mundo.

LOS JUNCOS DE LA VIDA Y EL HOMBRE DE LA LUZ

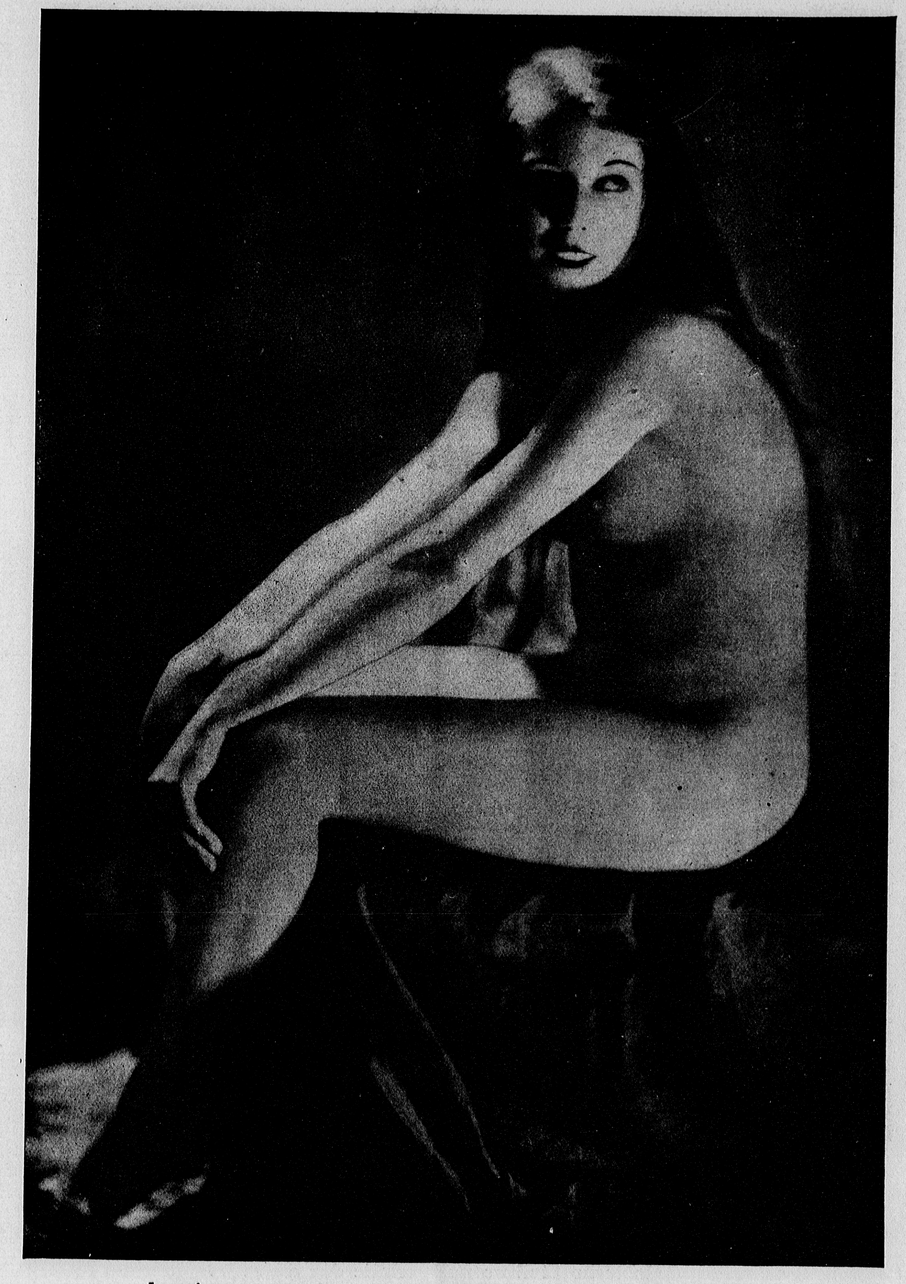


"Phisiópolis" (Tu cuerpo al sol) es la película Libreculturista recientemente impresionada en Francia, que se dará al público en breve, en un importante cine céntrico de Barcelona, cuyo espectáculo organiza «PENTALFA» en colaboración con el Sr. Miguel Durán.

Acuda Vd. y verá algo magnífico! (Vea programas).

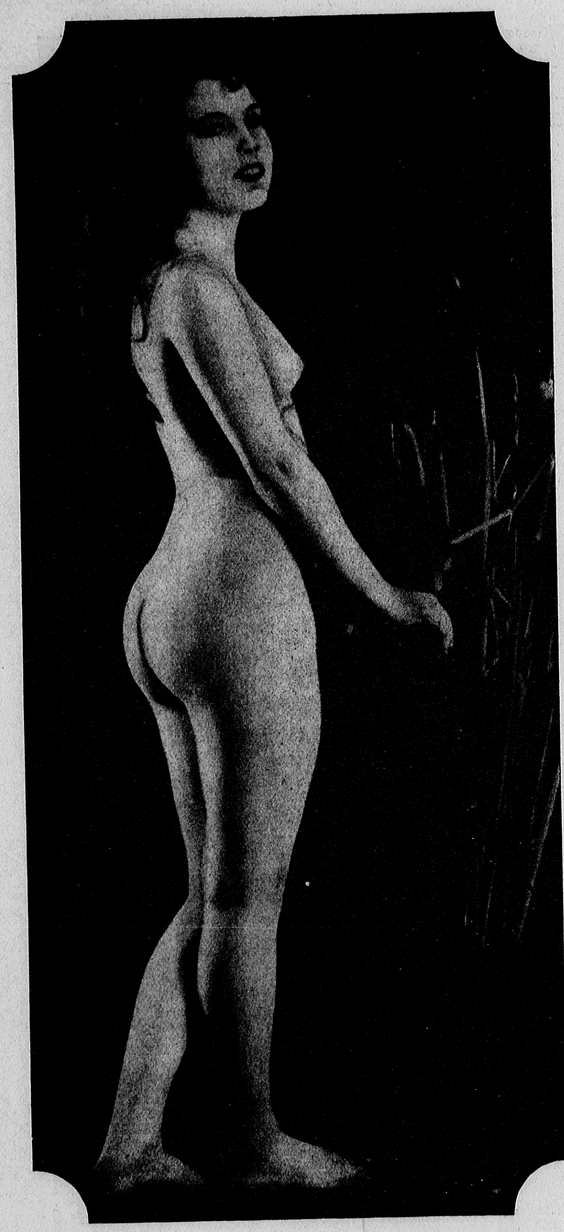
En busca del sol ardiente que cual caricia amorosa, no penetra en los sótanos húmedos y obscuros de las ciudades...

LA MUJER Y LA FILOSOFÍA



La mujer no es, como dijo un tal Shopenhauer, un animal de piernas peludas e ideas cortas, no, es un ser que también piensa, ama y descifra la vida. Esta jovencita libreculturista así lo ha comprendido y por eso vive sin prejuicios.

SILUETA NUDISTA



Flor humana es la mujer, que, sin adornos ni oropeles da vida a sus líneas.

RISAS Y SALUD



De qué se ríe? El lector lo adivinará.

Como la Censura en el Gobierno Civil no nos permite dar a nuestros queridos lectores lo que nosotros deseamos, no extrañen que a veces tengamos que recurrir a algunos grabados que no permite ver el desnudo en toda su integridad.

con extracto de mandarina y se le puede mezclar, si agrada, un poco de miel de azahar o un poco de azúcar.

Se coloca el melón verticalmente con el agujero hacia arriba y puesto dentro de un turbante que se hace con una servilleta Poner el melón así preparado sobre una bandeja y llenarlo de la forma siguiente: una capa del salpicón que hemos preparado de melón y luego una copa de mermelada de piña o de grosellas, otra de salpicón, y así sucesivamente; terminando al final con una cantidad de nata montada o chantilly en forma de montículo. Se adorna con un cordón de fresas o cerezas al natural o confitadas. El melón así preparado es de muy bonito efecto. La sandía se prepara de igual forma.

Flan de nata y yemas

Se mezcla un cuarto de litro de nata sin batir (crema de leche) con media docena de yemas de huevo batidas y cuatro cucharadas de miel derretida. Se coge un molde grande o bien moldecitos de a ración. Se echan unos 70 gramos de azúcar blanco en una sartén o perol, y una vez haya tomado color caramelo se unta el molde o los moldes de nan y se ponen a cocer al baño-maría. Se cuecen durante unos veinte o veinticinco minutos a fuego moderado. Hay que tener precaución al hervir los flanes, pues si el agua en que cuecen rompe a hervir pueden cortarse. Una vez cocidos se dejan enfriar y se vierten en un plato con el jugo que se ha formado del azúcar quemado.

Granada con jugo

Es también muy agradable el jugo de uva con granada, o zumo de naranja con granada y un poco de azúcar.

La medicina blanca y la medicina negra

En el folleto con cuyo título encabezamos estas líneas asegura el doctor Carton que así como hay una Magia Blanca, hay también una Magia Negra, que tienen sus correspondientes equivalencias en medicina. Es decir: él llama Medicina Negra a la Medicina Oficial, por ir contra las leyes de la Naturaleza, y Medicina Blanca a la Medicina Naturista. Sobre estas ideas, extractamos del libro en referencia, los siguientes párrafos:

«...A la manera de esta Magia Negra, existe una medicina tan baja, tan ciega y casi tan funesta, que se inspira igualmente en principios falsos, que realiza no menos insensatas prácticas, que efectúa los mismos falsos milagros, que proclama las mismas engañosas promesas de progreso y de bienestar físico adornados con el nombre de salud; que prepara, en fin, los mismos choques de retroceso desastrosos y las mismas terroríficas agonías...

«Las prescripciones se concretan esencialmente a una fórmula química que el enfermo debe ingerir o recibir en inyección; estos agentes físicos obran directamente y curan por su sola eficacia, fuera de toda intervención del organismo. No es la fuerza vital natural, solicitada y no coartada la que cura al enfermo: es la medicina específica. Así los tratamientos pueden decretarse bajo la forma de axiomas y de fórmulas matemáticas que responden a todos los casos de la misma etiqueta y son igualmente aplicables a todos los individuos ¿A qué conduce en la práctica ese amontonamiento contra el buen sentido y contra la verdad?: A pugilatos terapéuticos, a tratamientos a palo de ciego, en los que el enfermo, ostigado por el cheque medicamentoso, debe reaccionar al máximo y sin fatigas, hasta que domine la situación y llegue a vencer a la vez el enemigo mórbido y al ataque terapéutico suplementario si es bastante resistente para salir victorioso del doble asalto. Si no, se hunde bajo los golpes formidables de la sobreexcitación y de los envenenamientos químicos... No resta más, en semejantes casos, que echar la culpa a la virulencia de los gérmenes, o a la falta de fuerzas del sujeto; mientras que en realidad no hay más que un responsable: el tratamiento de paralización vital y el agotamiento energético que ha sido aplicado.

«Después hay esa creciente locura de productos microbianos atenuados, de toxinas, de venenos cadavéricos, de extractos orgánicos que se inyectan ahora abundantemente bajo el nombre de vacunas, sueros y extractos opoterápicos. Tocamos aquí la verdadera Magia Negra, restauración de la brujería científicamente organizada. Las materias putrefactas, los menstruos podridos, los venenos de animales son reemplazados aquí por los agentes de delincuencia: los microbios y sus secreciones o toxinas. La sangre, ese agente mágico, capital en las obras de magia negra, se encuentra en las medicaciones por transfusión; en los extractos de hemoglobina animal; los jugos de carne cruda, los sueros animales, las secreciones orgánicas, el líquido seminal, los jugos de órganos empleados en hechicería, reaparecen en un nuevo uso en las inyecciones de Brown Sequard... En suma, el laboratorio médico ha reemplazado al laboratorio del mago negro de otros tiempos, con una precisión más científica y un refinamiento horroso. Las vivisecciones e inútiles asesinatos de pobres animales (cobayas, ratones, perros, cabras, asnos, caballos), se suceden en una más vasta escala. Las culturas de gérmenes nefastos; las maceraciones y los cortes de restos de cadáveres humanos; los laboreos con carne averiada (reacciones de Wasermann, etc.); las preparaciones de vacunas (exógenas, autovacunas) por medio de gérmenes tomados de productos patológicos o de los excrementos de los enfermos: Todos estos errores se mantienen bajo el manto encubridor de la ciencia y del progreso!!! Drogas químicas; venenos microbianos y secreciones orgánicas parten de allí, como de un avispero, para caer sobre los enfermos y producir curaciones ficticias o declinamientos precipitados... Pero lo más condenable es el procedimiento de administración de estos maleficios, que consiste en hacerlos absorber a los enfermos (también a los niños más pequeños) por inyecciones subcutáneas o peor aún: intravenosas o intraraquídeas, que suprimen la barrera preservadora del hígado, de los ganglios y otros medios de atenuación y defensa. Estos procedimientos de medicación realizan, bajo el punto de vista oculto, un vínculo por la sangre, que une al sujeto a los poderes inmateriales a los que la sangre prestó vida y que desde ese momento ligan al organismo inyectado, como los parásitos. Hacen penetrar la conciencia humana en mundos de degradación y de regresión bestiales; en los reinos de la pesadilla y del espanto; en paraísos artificiales de los que no se puede liberar más que al precio de tormentos y esfuerzos sobrehumanos (estados de espíritu de las bestias de los cuales proviene el suero o los jugos orgánicos, vida de angustia de los opiómanos, morfinómanos, cocainómanos, etc.).»

Al llegar a este punto de nuestra copia, encontramos una nota del traductor, doctor Eduardo Alfonso, que dice.

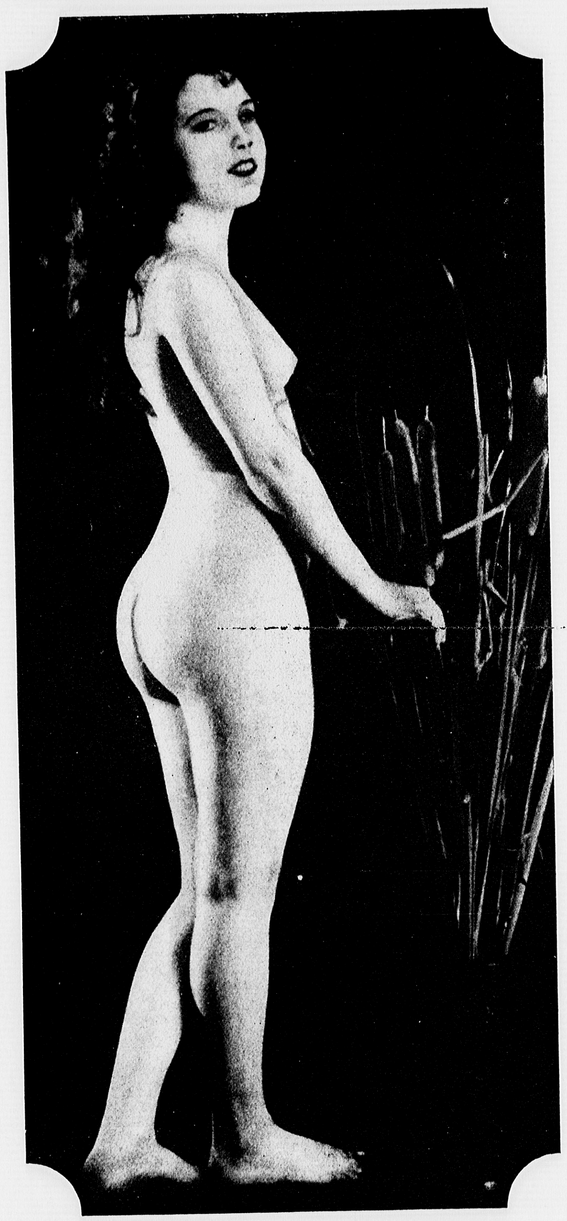
«Precisamente al traducir este punto y estando en Bilbao, me notifican el caso de un enfermo al cual se inyectó suero renal de cabra, y que murió horrorosamnte, balando y dando mordiscos».

N. de R.—Recomendamos a nuestros lectores el interesante librito del Dr. Alfonso, titulado «Los peligros de las vacunas, sueros y drogas», que acaba de aparecer.

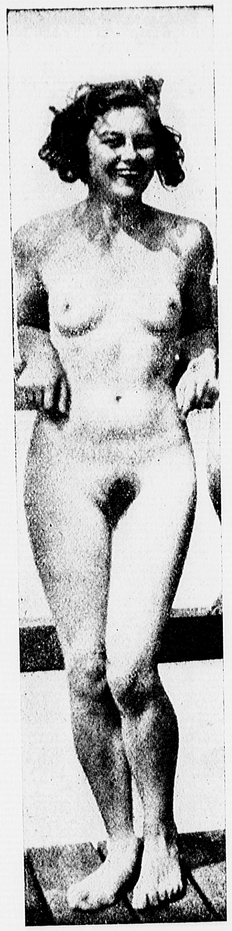
El número próximo, de 2 peseetas, contendrá los números 159, 160, 161 y 162, correspondientes a los meses de diciembre y enero; el número siguiente será el 163, que aparecerá el 15 de febrero, y será de 0'50 pts. el ejemplar.

El número próximo, de dos pesetas, contendrá el número 159, 160, 161 y 162, correspondientes a los meses Diciembre y Enero, y el número siguiente será el 163, que aparecerá el 15 de Febrero y será de 0'50 ejemplar.

SILUETA NUDISTA



RISAS Y SALUD



De qué se ríe? El lector lo adivinará.

Flor humana es la mujer, que, sin adornos ni oropeles da vida a sus líneas.

Como la Censura en el Gobierno Civil no nos permite dar a nuestros queridos lectores lo que nosotros deseamos, no extrañen que a veces tengamos que recurrir a algunos grabados que no permite ver el desnudo en toda su integridad.

con extracto de mandarina y se le puede mezclar, si agrada, un poco de miel de azahar o un poco de azúcar.

Se coloca el melón verticalmente con el agujero hacia arriba y puesto dentro de un turbante que se hace con una servilleta Poner el melón así preparado sobre una bandeja y llenarlo de la forma siguiente: una capa del salpicón que hemos preparado de melón y luego una copa de mermelada de piña o de grosellas, otra de salpicón, y así sucesivamente; terminando al final con una cantidad de nata montada o chantilly en forma de montículo. Se adorna con un cordón de fresas o cerezas al natural o confitadas. El melón así preparado es de muy bonito efecto. La sandía se prepara de igual forma.

Flan de nata y yemas

Se mezcla un cuarto de litro de nata sin batir (crema de leche) con media docena de yemas de huevo batidas y cuatro cucharadas de miel derretida. Se coge un molde grande o bien moldecitos de a ración. Se echan unos 70 gramos de azúcar blanco en una sartén o perol, y una vez haya tomado color caramelo se unta el molde o los moldes de nan y se ponen a cocer al baño-maría. Se cuecen durante unos veinte o veinticinco minutos a fuego moderado. Hay que tener precaución al hervir los flanes, pues si el agua en que cuecen rompe a hervir pueden cortarse. Una vez cocidos se dejan enfriar y se vierten en un plato con el jugo que se ha formado del azúcar quemado.

Granada con jugo

Es también muy agradable el jugo de uva con granada, o zumo de naranja con granada y un poco de azúcar.

La medicina blanca y la medicina negra

En el folleto con cuyo título encabezamos estas líneas asegura el doctor Carton que así como hay una Magia Blanca, hay también una Magia Negra, que tienen sus correspondientes equivalencias en medicina. Es decir: él llama Medicina Negra a la Medicina Oficial, por ir contra las leyes de la Naturaleza, y Medicina Blanca a la Medicina Naturista. Sobre estas ideas, extractamos del libro en referencia, los siguientes párrafos:

«...A la manera de esta Magia Negra, existe una medicina tan baja, tan ciega y casi tan funesta, que se inspira igualmente en principios falsos, que realiza no menos insensatas prácticas, que efectúa los mismos falsos milagros, que proclama las mismas engañosas promesas de progreso y de bienestar físico adornados con el nombre de salud; que prepara, en fin, los mismos choques de retroceso desastrosos y las mismas terroríficas agonías...

«Las prescripciones se concretan esencialmente a una fórmula química que el enfermo debe ingerir o recibir en inyección; estos agentes físicos obran directamente y curan por su sola eficacia, fuera de toda intervención del organismo. No es la fuerza vital natural, solicitada y no coartada la que cura al enfermo: es la medicina específica. Así los tratamientos pueden decretarse bajo la forma de axiomas y de fórmulas matemáticas que responden a todos los casos de la misma etiqueta y son igualmente aplicables a todos los individuos ¿A qué conduce en la práctica ese amontonamiento contra el buen sentido y contra la verdad?: A pugilatos terapéuticos, a tratamientos a palo de ciego, en los que el enfermo, ostigado por el cheque medicamentoso, debe reaccionar al máximo y sin fatigas, hasta que domine la situación y llegue a vencer a la vez el enemigo mórbido y al ataque terapéutico suplementario si es bastante resistente para salir victorioso del doble asalto. Si no, se hunde bajo los golpes formidables de la sobreexcitación y de los envenenamientos químicos... No resta más, en semejantes casos, que echar la culpa a la virulencia de los gérmenes, o a la falta de fuerzas del sujeto; mientras que en realidad no hay más que un responsable: el tratamiento de paralización vital y el agotamiento energético que ha sido aplicado.

«Después hay esa creciente locura de productos microbianos atenuados, de toxinas, de venenos cadavéricos, de extractos orgánicos que se inyectan ahora abundantemente bajo el nombre de vacunas, sueros y extractos opoterápicos. Tocamos aquí la verdadera Magia Negra, restauración de la brujería científicamente organizada. Las materias putrefactas, los menstruos podridos, los venenos de animales son reemplazados aquí por los agentes de delincuencia: los microbios y sus secreciones o toxinas. La sangre, ese agente mágico, capital en las obras de magia negra, se encuentra en las medicaciones por transfusión; en los extractos de hemoglobina animal; los jugos de carne cruda, los sueros animales, las secreciones orgánicas, el líquido seminal, los jugos de órganos empleados en hechicería, reaparecen en un nuevo uso en las inyecciones de Brown Sequard... En suma, el laboratorio médico ha reemplazado al laboratorio del mago negro de otros tiempos, con una precisión más científica y un refinamiento horroso. Las vivisecciones e inútiles asesinatos de pobres animales (cobayas, ratones, perros, cabras, asnos, caballos), se suceden en una más vasta escala. Las culturas de gérmenes nefastos; las maceraciones y los cortes de restos de cadáveres humanos; los laboreos con carne averiada (reacciones de Wasermann, etc.); las preparaciones de vacunas (exógenas, autovacunas) por medio de gérmenes tomados de productos patológicos o de los excrementos de los enfermos: Todos estos errores se mantienen bajo el manto encubridor de la ciencia y del progreso!!! Drogas químicas; venenos microbianos y secreciones orgánicas parten de allí, como de un avispero, para caer sobre los enfermos y producir curaciones ficticias o declinamientos precipitados... Pero lo más condenable es el procedimiento de administración de estos maleficios, que consiste en hacerlos absorber a los enfermos (también a los niños más pequeños) por inyecciones subcutáneas o peor aún: intravenosas o intraraquídeas, que suprimen la barrera preservadora del hígado, de los ganglios y otros medios de atenuación y defensa. Estos procedimientos de medicación realizan, bajo el punto de vista oculto, un vínculo por la sangre, que une al sujeto a los poderes inmateriales a los que la sangre prestó vida y que desde ese momento ligan al organismo inyectado, como los parásitos. Hacen penetrar la conciencia humana en mundos de degradación y de regresión bestiales; en los reinos de la pesadilla y del espanto; en paraísos artificiales de los que no se puede liberar más que al precio de tormentos y esfuerzos sobrehumanos (estados de espíritu de las bestias de los cuales proviene el suero o los jugos orgánicos, vida de angustia de los opiómanos, morfinómanos, cocainómanos, etc.).»

Al llegar a este punto de nuestra copia, encontramos una nota del traductor, doctor Eduardo Alfonso, que dice.

«Precisamente al traducir este punto y estando en Bilbao, me notifican el caso de un enfermo al cual se inyectó suero renal de cabra, y que murió horrorosamnte, balando y dando mordiscos».

N. de R.—Recomendamos a nuestros lectores el interesante librito del Dr. Alfonso, titulado «Los peligros de las vacunas, sueros y drogas», que acaba de aparecer.

El número próximo, de 2 peseetas, contendrá los números 159, 160, 161 y 162, correspondientes a los meses de diciembre y enero; el número siguiente será el 163, que aparecerá el 15 de febrero, y será de 0'50 pts. el ejemplar.

El número próximo, de dos pesetas, contendrá el número 159, 160, 161 y 162, correspondientes a los meses Diciembre y Enero, y el número siguiente será el 163, que aparecerá el 15 de Febrero y será de 0'50 ejemplar.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

¡FELIZ AÑO NUEVO!

Estamos en Año Nuevo, haga Vd. un regalo a un amigo. Un libro naturista es el mejor regalo. Pídanos Vd. un paquete de libros buenos de Trofología, Vegetarismo y Cuestión sexual, se lo enviaremos contra reembolso.

CLASES DE DANZA CLÁSICA GRIEGA

dirigidas por el eminente maestro ruso Stronkoff

Todos los miércoles, de 8 a 9 de la noche y en el local de la «Escuela Pentalfa», calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) se da enseñanza práctica de Danza Clásica Griega para ambos sexos. Matrícula, 5 pesetas; cuota mensual, 2 pesetas. Para los socios de la «Escuela Pentalfa» las clases son gratuitas.

NUESTRA EXTRAÑEZA...

Debemos manifestarla aquí, haciendo eco a nuestros queridos lectores por las muchas revistas y periódicos de Vegetarismo y Naturismo que se publican en el mundo, y todos caen en el error de dirigir sus consejos a corregir, a recomendar o a combatir nada más que los síntomas de los males orgánicos causados por la mala combinación y desproporción de los alimentos, y aun hay muchas de estas publicaciones que recomiendan el uso de los pescados y las carnes, el uso de las hierbas y tisanas. Esos no son naturistas ni vegetarianos. Los verdaderos naturistas piensan en evitar y no corregir las enfermedades!

NUESTRAS FIESTAS NATURISTAS

Como ya habíamos anunciado, efectuóse el día 4 de diciembre en nuestro local de la calle Alcoy, 2 a las 10 el banquete vegetariano, el que resultó sumamente económico (5 pesetas cubierto) porque estaba compuesto así: De entrada, entremés variado de judías tiernas, zanahoria, apio y remolacha con sus correspondientes espárragos, aceitunas rellenas y mayonesa vegetariana; después, un suculento plato de «macarroncelli», con rovellones, canapés de coliflor, guisantes tiernos y salsa blanca (que resultaron, como los «macarroncelli», riquísimos), después, unos sabrosos buñuelos de manzanas y final café malta «La Segadora», que fué muy aromático, tuvieron cada uno la oportunidad de llevarse un paquetito de prueba para su casa que «La Segadora» tuvo a bien obsequiar a todos los concurrentes, como igualmente agradecemos las barritas de pan-almendras glutinada, la crema de almendra y avellana y el pan dextrinizado que la *Glutinería Moderna de Establecimientos Radisson, S. A.* tuvo a bien obsequiarnos. Todos los platos fueron servidos a base de pan dextrín del camarada M. Botines y con su correspondiente ensalada cruda y fresca. A la tarde, en la fiesta, se aprobaron los Estatutos de la «Sociedad y Cooperativa Libreculturista de Cataluña», y fué nombrada la Junta directiva: Presidente, Prof. N. Capo; Vicepresidente Dr. N. Suárez; Secretario, F. Manuel; Tesorero, M. Botines; Contable, J. Domingo; Vocales, J. Brunet, J. Rosenthal, V. Roselló y B. Ruiz. La fiesta se desarrolló agradable e instructiva, tomando parte niños y niñas, y uno de los números de más relieve fué una película naturista impresionada por algunos aficionados de la sección esportiva de la Sociedad Naturista de Barcelona y la hermosa película de la UFA sobre la estética del desnudismo. El Prof. Capo terminó invitando a todos los concurrentes a ir a ver la proyección, en Barcelona, de la hermosa película verdaderamente desnudista titulada *De cara al Sol*, que en breve se dará al público en el cine «Volga» de la calle Cortes, y en otros, siendo grande nuestra alegría por haberla autorizado el gobernador, ya que trata de obstaculizar nuestra labor Libreculturista y en esa película, que nos viene del extranjero como un gran valor artístico, viene a comprobar una vez más las verdades científicas y pedagógicas de nuestras doctrinas naturistas. Además, invitó a la fiesta literaria que la Sociedad Naturista de Barcelona (Raurich, 14) efectuará el día 8 de diciembre, a las danzas rítmicas que da el maestro Stronkoff todos los miércoles, de 8 a 9, en la calle de Alcoy, números 2 y 10, a las excursiones dominicales a Gavá (punto de reunión: plaza de España, a las 7 y 30) y al gran banquete Naturista a base de castañas, natilla, piñas y otras frutas con budines frugívoros especiales que se presentarán en el día de Año Nuevo, domingo, a la una de la tarde en el mismo local. Para dicho acto, recomendamos a todos tengan a bien recoger antes el Tiket individual para poder asistir en Pelayo, número 60, 3.º

Y finalmente, por iniciativa del joven entusiasta naturista Juan Domingo, se adquirió un vigésimo de la lotería de Navidad a sortearse el 22 de diciembre, dándose participaciones de 2 pesetas a todos los asistentes a la fiesta como a los lectores de «Pentalfa», quedando, en caso de tocarnos el «gordo de Navidad», la mitad a beneficio de «Pentalfa».

BANQUETE DE FRUTAS

Nada de cadáveres!

Todo buen naturista demuestra sus convicciones en los días de fiesta y de glotonería, a la que se entrega el vulgo en estos días, pues él no debe comer ni pavo, ni pollo, ni langostas, ni lechoncitos. La fruta buena, sazonada y riquísima de nuestras huertas es la que nos da la mejor fiesta. En estos días podemos gastar un poco más regalándonos con una buena ensalada de frutas: naranjas buenas cortadas en rodajas en una fuente, dátiles de Berbería, natilla, piña americana, peras peladas, mandarinas, miel, melón valenciano, melocotones, plátanos o pan Dextrín o castañas asadas.

LEOPOLDO ORTEGA, DE JEREZ DE LA FRONTERA

Alma de propagandista. Voluntad férrea y constante, fiel, perseverante y trabajador cual abeja humilde y laboriosa del colmenar de la causa naturista. Recorre calles y pueblos llevando siempre en pos nuestra literatura Trofológica naturista, en los centros culturales obreros y en los hogares proletarios faltos de calor espiritual; que materializados por la miseria, se levantan, los jóvenes pródigos, a luchar por el ideal de regeneración humana. Y ha hecho mucho bien a todos aquellos que les ha vendido libros y revistas: los ha arrancado de las terribles garras de la Medicina y de la Cirugía, que equivale a decir: salvados de la Muerte. Desde mucho tiempo es corresponsal de «Pentalfa», y gracias al cotidiano trabajo de propaganda de Leopoldo, en Jerez hay bastante ambiente naturista. Es el apóstol de la salud, es el heraldo de la paz. «Pentalfa» está muy agradecida de su colaboración y de su ayuda económica, que hoy por hoy es lo que más necesitamos, y a ver si en el próximo año dobla el número de suscriptores.

NOTA.—Necesitamos corresponsales en varias provincias de España, Canarias y Baleares, Perpiñán y Cuba.

Tenemos noticias que en Valencia el Gobernador ha aprobado los Estatutos de la Sociedad Libreculturista.

CADA HOMBRE ES UNA ESPECIE

Lo que es bueno para un animal, es bueno para todos sus congéneres.

La carne es buena para todos los tigres, por ejemplo, y el pasto para todos los bueyes, caballos, etc. Ciertas clases de hierba que no le gustan a un individuo de una raza tampoco gustarán a cualquier otro individuo de la misma.

Pero tratándose del hombre, la cosa es distinta, pues lo que es bueno para uno puede ser un veneno para otro. A tal le agrada muchísimo una compota determinada, y otra persona siente por ella una repugnancia invencible.

Esto se debe a que cada humano representa, según se ha dicho, una especie; es decir, que tiene sus características propias, individuales.

Ningún médico, por eso, puede recetar o prescribir un remedio o régimen para determinada enfermedad sin hacer un estudio profundo «e individual» de cada paciente. Y como en la actualidad no se hace, la medicina alopática fracasa tan a menudo.

LUIS V. OLIDEM

N. de R.—Precisamente de acuerdo con este mismo criterio es que en nuestra Escuela Naturista se ha hecho un profundo estudio especial de las idiosincrasias patológicas individuales; así como de los trastornos accidentales anafilácticos de la digestión diaria y hasta en el metabolismo trófico y emuntorio que da con el éxito curativo del plan dietético a cada paciente.

Acaba de aparecer la sensacional obra

Guía del Problema Sexual

por el Dr. Adr. VANDER

NUEVAS ORIENTACIONES PARA RESOLVER
LOS PROBLEMAS DERIVADOS DEL SEXO

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

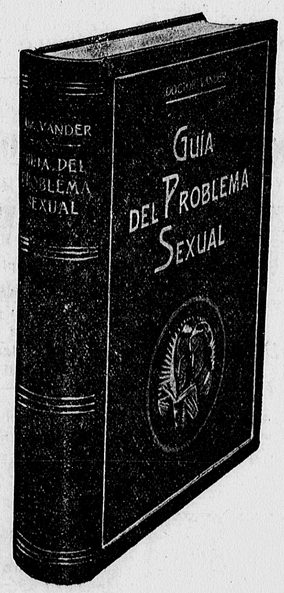
El mecanismo de los órganos visible por medio de grabados y esquemas demostrativos.

Originalísimo sistema desconocido hasta la fecha

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

EXTRACTO DEL ÍNDICE

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



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

OBRAS DEL MISMO AUTOR, Dr. VANDER

MEDICINA NATURAL
Nueva edición corregida y aumentada
864 págs. y más de 650 ilustraciones. Ptas. 30

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

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

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

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

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

CÓMO PROLONGAR LA JUVENTUD Y CURAR LA ARTERIOESCLEROSIS
40 grabados, 16 en colores. Precio Ptas. 5'—

¿QUEREIS LA SALUD VERDADERA?

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

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

El mejor "CAFÉ MALTÁ"

MARCA

"LA SEGADORA"



PIDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

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

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

PAN DEXTRINIZADO

BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT

— DE —

MELITÓN BOTINES

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina Integral superior, a 1'25 el kilo

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

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

A 1'25 kilo EL MEJOR!

PAN DEXTRINIZADO INTEGRAL!

PANADERÍA MUNNÉ, S. A.

Calle Cera, 28 - Teléfono 21510 :-: SE SIRVE A DOMICILIO

PAN DEXTRINIZADO EN MALLORCA

ANTIGUO HORNO DE SANTA EULALIA

Pan Dextrinizado. especial para Naturistas, Deportistas, Vegetarianos y Trofólogos, 1'25 Kilo. Hay negro y blanco.

Dirigirse a la Panadería de SANTA EULALIA.-Plaza E. Estrada, 10 Teléfono 1415

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Panadería de la Bonanova

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

Muntaner, 36 (Colmado) - BARCELONA - Plaza Bonanova, 5

ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

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

Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

Depósito:

J. JULIÁ

Buenavista, 9
BARCELONA
(Gracia)

VALE-REGALO

Medicamentos vegetales «LAVINTERN»
Buenavista, 9 - Laboratorio - Barcelona
Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme GRATIS la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA SALUD

Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

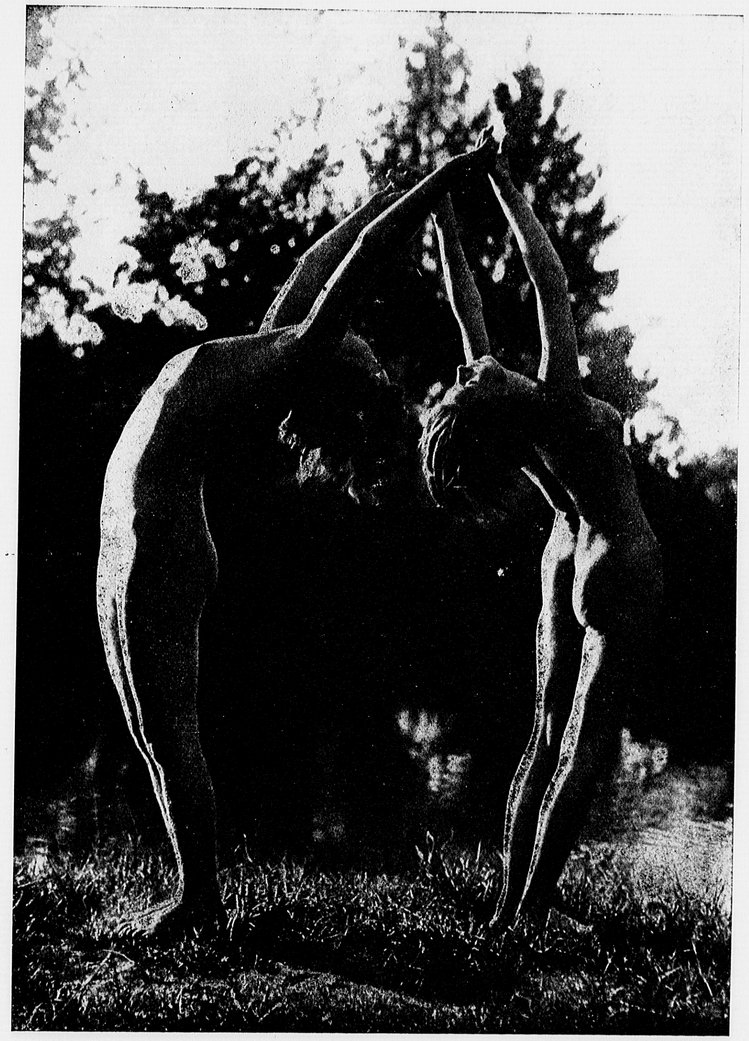
Pan integral. Harina de trigo dextrinizada. Café Malta «Falp». Sal de régimen. Harina de Malta «Falp» para corregir las indigestiones. Miel de Romero. Tamarindo. Se sirve a domicilio

CENTRO DIETÉTICO "F A L P"

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

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

ARCO FEMENINO



Pechos al sol, henchidos
de luz y de optimismo

No deje de adquirir el próximo número que costará dos pesetas. Hermosas láminas y noticias nuevas. Pídalo a nuestra redacción o bien en los kioscos.

¿QUERÉIS LA SALUD VERDADERA?

Visitad de 2'30 a 7'30 la Escuela de "PENTALFA" dirigida por el profesor **N. CAPO** PELAYO, 60, 3.º (Entrada por el American Bar)

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

El mejor "CAFÉ MALTÁ"

MARCA

"LA SEGADORA"



PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12.—Vidal-Ribas, Rambla Flores, 23, Hospital, 2, Paseo Borne, 8.—Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 26 y Salmerón, 75.—Escayola Hermanos, Travesera, 165.—J. Buscató, Aragón, 509.

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

PAN DEXTRINIZADO

BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT

— DE —

MELITÓN BOTINES

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

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

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

A 1'25 kilo EL MEJOR!

PAN DEXTRINIZADO INTEGRAL!

PANADERÍA MUNNÉ, S. A.

Calle Cera, 28 - Teléfono 21510 :: SE SIRVE A DOMICILIO

PAN DEXTRINIZADO EN MALLORCA

ANTIGUO HORNO DE SANTA EULALIA

Pan Dextrinizado, especial para Naturistas, Deportistas, Vegetarianos y Trofólogos, 1'25 Kilo. Hay negro y blanco.

Dirigirse a la Panadería de SANTA EULALIA.-Plaza E. Estrada, 10 Teléfono 1415

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Panadería de la Bonanova

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

Muntaner, 36 (Chaflán) - BARCELONA - Plaza Bonanova, 5

ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

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

Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

Depósito:

J. JULIÁ

Buenavista, 9
BARCELONA
(Gracia)

VALE-REGALO

Medicamentos vegetales «LAVINTERN» Buenavista, 9 - Laboratorio - Barcelona

Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme gratis la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA SALUD

Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

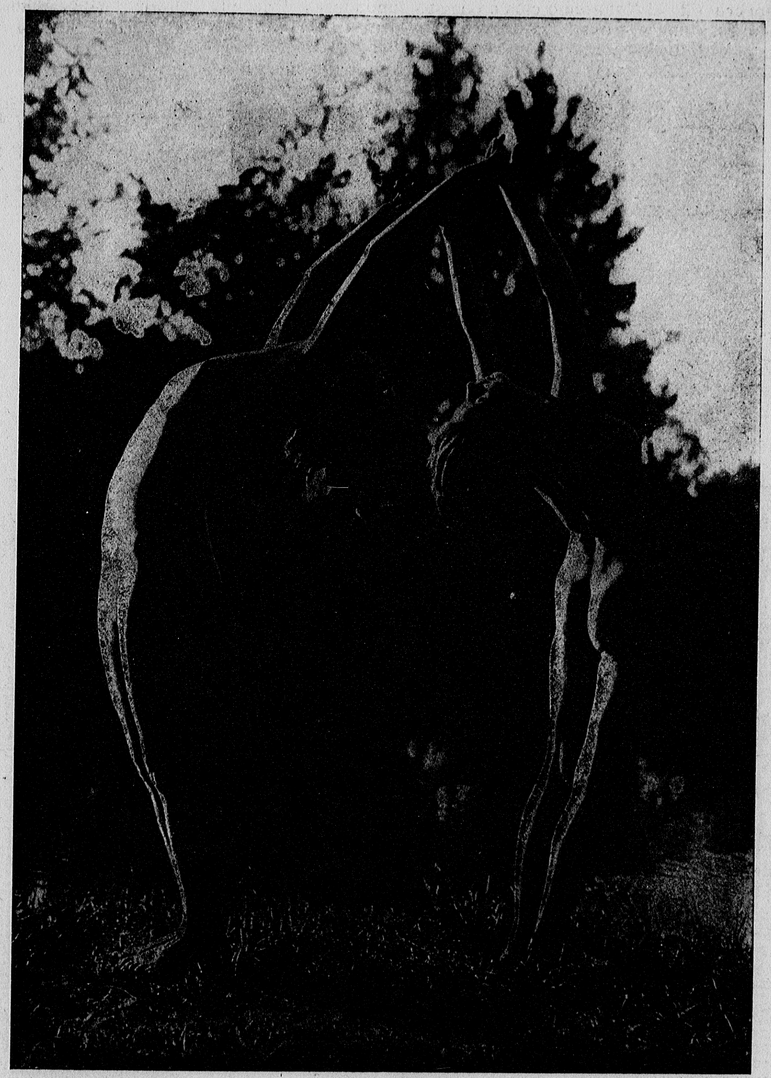
Pan integral. Harina de trigo dextrinizada. Café Malta «Falp». Sal de régimen. Harina de Malta «Falp» para corregir las indigestiones. Miel de Romero. Tamarindo. Se sirve a domicilio

CENTRO DIETÉTICO "FALP"

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

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

ARCO FEMENINO



Pechos al sol, henchidos
de luz y de optimismo

No deje de adquirir el próximo número que costará dos pesetas. Hermosas láminas y noticias nuevas. Pídalo a nuestra redacción o bien en los kioscos.

DESNUDISMO DE INVIERNO



Sol y Luz sobre los cuerpos trae la alegría y la salud. Nada tan puro y noble como la inocente sonrisa de la juventud

CANCIÓN DE INVIERNO

Vale más un rayo de sol
que todo el oro del Planeta,
que todo el arte del Ticiano
y que todos los versos de un poeta;
más que la música de Wagner,
que aunque es muy cierto que remeda
la voz augusta del misterio,
por ser del hombre no es perfecta.

¡Rayo de sol! Yo te comparo
con esa humilde violeta,
que nos envía su perfume,
siempre tan linda y tan modesta;
con ese amor noble y honesto
cuyo dulzor al alma llega,
con la sonrisa de los niños,
que causa envidia a las estrellas
y las caricias de una madre
que hasta de anciano se recuerdan.

Vale más el rayo de sol
que a mis hijitos les calienta,
que los tesoros de la India,
¡Joyas malditas! ¡Vanas perlas!...
Rayo de sol que me iluminas...
¡Conforta siempre mi existencia!

Melilla. E. JIMENEZ DE BUEN

EL NÚMERO EXTRA DE AÑO NUEVO 1933, COSTARÁ 2 PESETAS

Al final de diciembre aparecerá este colosal y formidable ejemplar que asombrará singularmente a nuestro público por traer más de 50 fotos del movimiento desnudista de Cataluña. Arte, Emoción y Regeneración, además de selectos trabajos. Hace tiempo que venimos anunciándolo y haciéndole mucha propaganda, y es con razón, por tratarse de un número maestro.

Pídanos Vd. 10 ejemplares para regalar a sus amigos incrédulos, o bien pídalo a su librero o al kiosco, pero pídalo!