PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

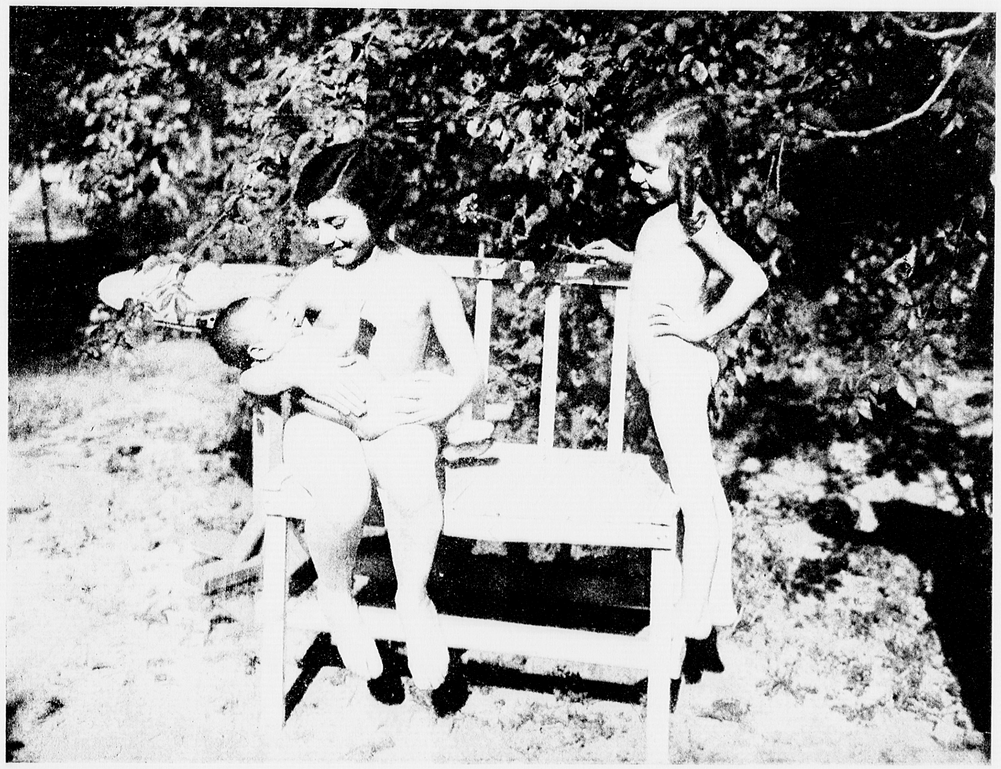
REGISTRADA CON EL N.º 85328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

NATIVIDAD - MISTERIO - FECUNDIDAD

AURORA, GIOCONDA, APOLO PEN

Los tres primitos Capo cuyos nombres son un símbolo



MATERNIDAD LATENTE

Las madrecitas diminutas contemplan al niño, y, en sus corazones infantiles, late ya, como un presagio, el instinto creador. ¡Benditos senos, benditas entrañas destinadas a desdoblar en cerne de otro ser! Sueño dorado de todas las niñas buenas: Tener un hijito como la Virgen María, un hijito de nadie, de ellas solas. El deseo ha plasmado. Tienen estas niñas entre sus brazos un muñeco que ríe y llora, el milagro de un juguete viviente, que, de ilusión se ha convertido en realidad. Sonríen satisfechas... Aurora, tiene la seriedad gozosa de una madre entonando una canción de cuna; Gioconda, posado sobre el banco, copia la gracia de una mariposa, que va a escapar al menor ruido describiendo en el espacio arabescos caprichosos... El mamoncete lucha con el sueño que trata de cerrarle los ojos... El jardín tiene un calor de nido: zumban los insectos, huelen a juventud las flores, se mecen con pereza las copas de los árboles. Todo susurra amores, candor, inocencia!... Hay niños oficiando en la misa de la Naturaleza... De rodillas todos ante su perfección inconsciente... La bendición de la hostia solar que asciende al zénit, resbala como áurea cascada sobre los cuerpos desnudos, limpios de pecado, sin temor ni vergüenza... y, los clarines de la brisa, el gorjeo de los pájaros, parece decirle al eco, para que lo anuncie de valle en valle, un triunfal ¡arriba los corazones! ¡Hosanna! ¡Hosanna al nuevo Paraíso!

SUSCRÍBASE! 10 PTAS., 24 EJEMPLARES AL AÑO! AMÉRICA, 12 PTAS.; EUROPA, 15

15 y 31 diciembre, 1932 y 15 y 31 enero, 1933

Núms. 150 al 162

PRECIO: 2 PESETAS

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

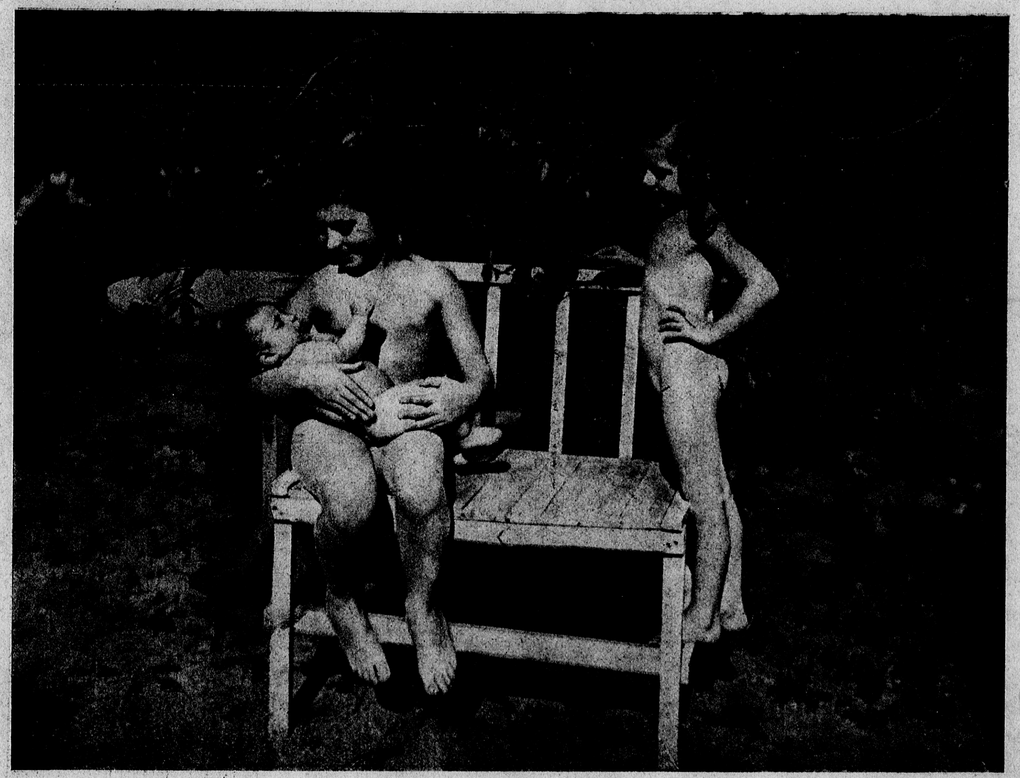
REGISTRADA CON EL N.° 88328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

NATIVIDAD - MISTERIO - FECUNDIDAD

AURORA, GIOCONDA, APOLO PEN

Los tres primitos Capo cuyos nombres son un símbolo



MATERNIDAD LATENTE

Las madrecitas diminutas contemplan al niño, y, en sus corazones infantiles, late ya, como un presagio, el instinto creador. ¡Benditos senos, benditas entrañas destinadas a desdoblar en carne de otro ser! Sueño dorado de todas las niñas buenas: Tener un hijito como la Virgen María, un hijito de nadie, de ellas solas. El deseo ha plasmado. Tienen estas niñas entre sus brazos un muñeco que ríe y llora, el milagro de un juguete viviente, que, de ilusión, se ha convertido en realidad. Sonríen satisfechas... Aurora, tiene la seriedad gozosa de una madre entonando una canción de cuna; Gioconda, posada sobre el banco, copia la gracia de una mariposa, que va a escapar al menor ruído describiendo en el espacio arabescos caprichosos... El mamoncete lucha con el sueño que trata de cerrarle los ojos... El jardín tiene un calor de nido: zumban los insectos, huelen a juventud las flores; se mecen con pereza las copas de los árboles. Todo susurra amores, candor, inocencia!... Hay niños oficiando en la misa de la Naturaleza... De rodillas todos ante su perfección inconsciente... La bendición de la hostia solar que asciende al zénit, resbala como áurea cascada sobre los cuerpos desnudos, limpios de pecado, sin temor ni vergüenza... y, los clarines de la brisa, el gorjeo de los pájaros, parece decirle al eco, para que lo anuncie de valle en valle, un triunfal ¡arriba los corazones! ¡Hosanna! ¡Hosanna al nuevo Paraíso!

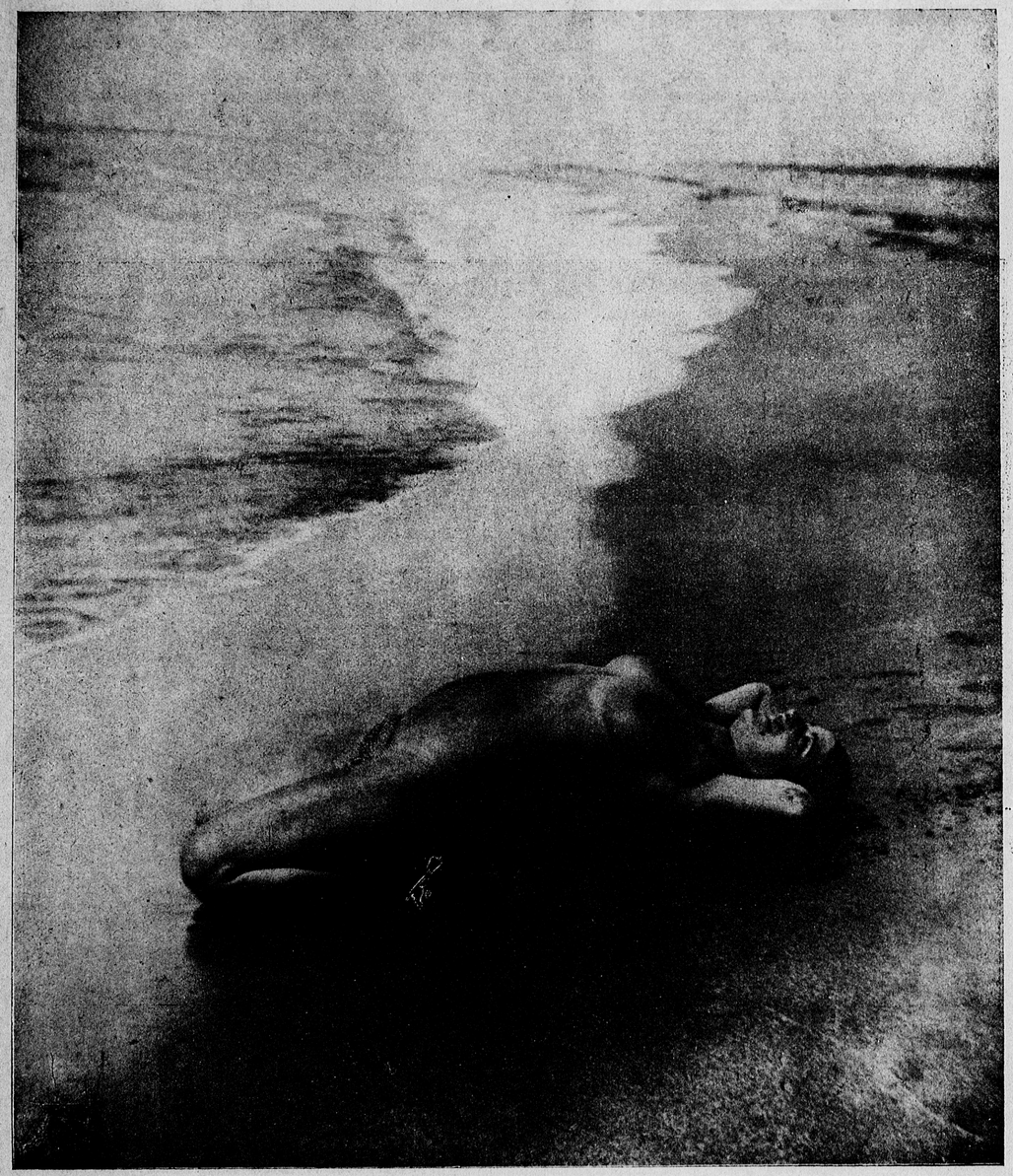
SUSCRÍBASE! 10 PTAS., 24 EJEMPLARES AL AÑO! AMÉRICA, 12 PTAS.; EUROPA, 15

15 y 31 diciembre, 1932 y 15 y 31 enero, 1933

Núms. 159 al 162

PRECIO: 2 PESETAS

DURMIENDO EN LA PLAYA SOLITARIA

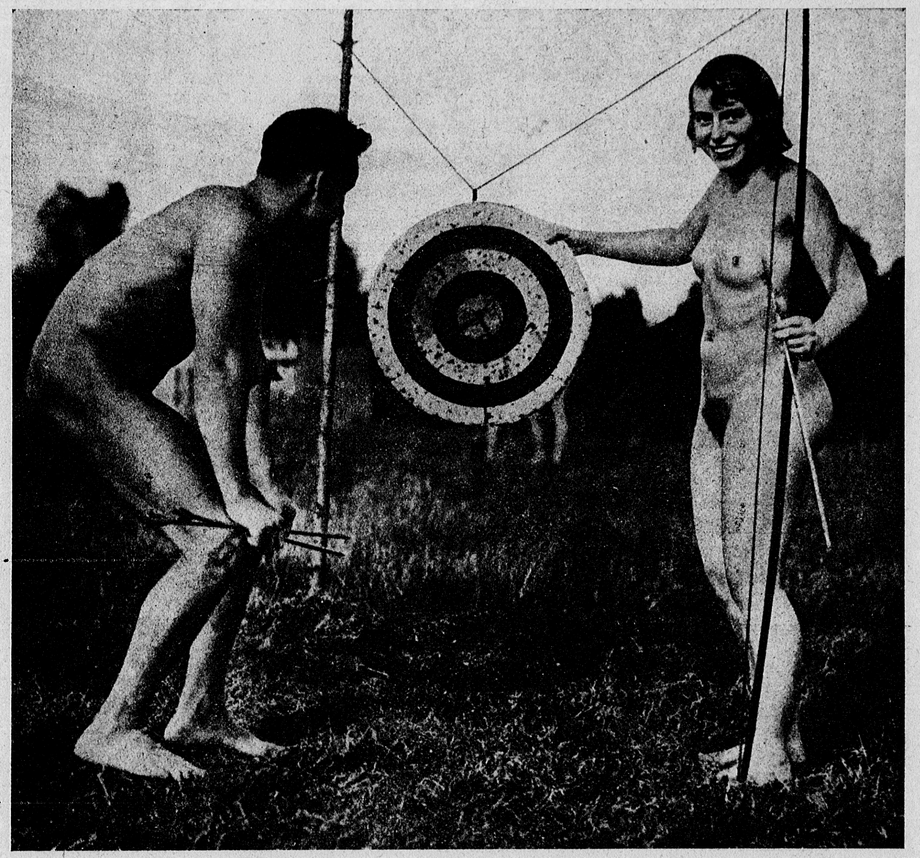


SERENIDAD

Gimnasia plástica predilecta de las jóvenes desnudistas de Barcelona. Esta foto fué obtenida el 14 de agosto en la playa de Gavá que fué un grato día naturista donde no se sentía nostalgia ninguna por la ciudad aprisionante y triste.

DOS ACIERTOS:

Han hecho blanco en el tambor y en la vida

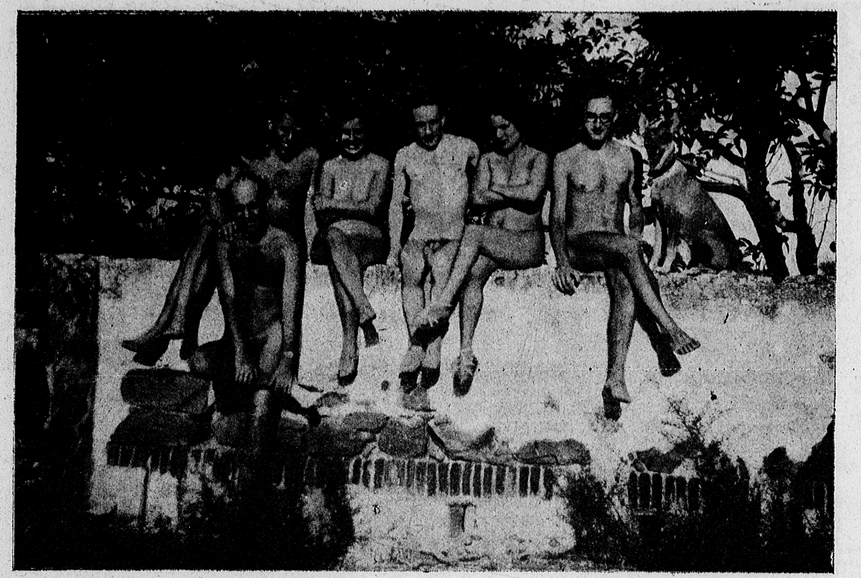


— Hemos comprendido a la Vida, por tanto, acertamos en el blanco por toda una eternidad

Vivir alejados de la ciudad enfermante y loca, gozar de la dulce libertad del campo, comprender la filosofía tan grande que encierra la práctica del deporte desnudo al campo es triunfar y vencer en la Vida. Para nosotros, los Libreculturistas, no es tan importante ganar el premio «gordo de Navidad», de 15 millones, como lo es sentir el deseo de la liberación de los prejuicios sexuales y morales!

Pídanos V. números atrasados de «Pentalfa» desnudista del año 1930, a 0'25 ejemplar.—Un paquete de 10 ejemplares, 2'50 pesetas a reembolso!

COMO AGRADA LA LIBERTAD CORPORAL



Cada cual cumple con su misión, sol, frutas y hombres. Desnudismo no es escándalo sexual ni lujuria sino librecultivo del cuerpo por medio de los agentes físicos biólogicos naturales.

DESNUDISMO Y AMISTAD



Saltos con las manos cogidas en prueba de amistad

Administración: Alcoy, 2 y 10
Redacción: Pelayo, 60, 3.°
Teléfono 19771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

Director: Prof. N. CAPO
15 y 31 diciembre, 1932
y 15 y 31 enero, 1933

LA CIRCUNFERENCIA (Rutina) Y LA LINEA RECTA (Pentalfa)

El tema: «La circunferencia y a línea recta», como comprenderá el lector, tiene su trascendental significado: lo uno representa la rutina, y lo otro el ideal, la renovación. No nos podemos extender en detalles, pero diremos algo. La humanidad actual aun está dentro del círculo, no ha visto la línea recta, está presa de miedo pavor y pesimismo ante la línea recta, Teme a la obra de titán y se concreta muellemente a la filosofía barata del pigmeo. En el círculo se dan tumbos; en la línea recta hay que caminar con la frente alta y de cara al sol y los pies firmes en la estela de la vida. La obra de «Pentalfa», ocho años ha emprendida, hoy sigue triunfante, está a la mitad de la montaña y renueva su heroica lucha hacia la línea recta. Los que nos han abandonado, los que han claudicado, los que se han acobardado y declarado impotentes, a nosotros no nos amilanan; al contrario, nos sirve su fracaso de tónico para redoblar nuestros bríos y deseos de regeneración y perfección. Nosotros anunciamos el hombre Libreculto Integral, como Nietzche lo hiciera con el Superhombre. Y seguimos adelante triunfalmente con nuestra clarinada de luz y de paz. Así que ¡apartaos, cobardes e inútiles; no estorbéis con vuestras quejas idiotas! Dejad el paso a los Titanes del Bien, que han rasgado el círculo y abierto la línea recta! Mientras vosotros ladráis, nosotros marchamos, y cuanto más ladráis es señal de que nosotros más lejos estamos! El círculo es infecto; la rutina nos daba asco, nos asfixiábamos y rompimos el cascarón, remontando las alas hacia el infinito en busca de la Meta. Con la entrada del nuevo año 1933, damos una refrigeración a nuestros músculos y un nuevo consuelo a nuestro corazón con la renovación de valores. Nuevas familias ingresan en nuestra línea recta, con lo cual vemos que no en balde han impreso nuestras minervas más de cuatrocientos mil magazines y más de 50 mil libritos, conferencias, veladas, banquetes, todos Naturo-Desnudistas, en el sólo año pasado, el histórico 1932! Hemos engrosado nuestras filas honradamente, estoicamente, altivamente! Sin adulaciones ni claudicaciones! Ahí está nuestro Ideal, que es el de la humanidad pensante, intacto, firme e incólume como el sol! «Pentalfa» sigue siendo el polipasto de las almas nobles y el cántaro de agua vital de los corazones sedientos de Libertad y Perfección. ¡Adelante, cara al sol!

EL NATURO-DESNUDISMO Y LA REVOLUCIÓN SOCIAL

Contiene las siguientes materias por capítulos:

I.—El Desnudismo es un hecho histórico.
II.—No ganamos nada con destruir, hay que crear.
III.—El Naturo-Desnudismo y las iglesias.
IV.—El Naturo-Desnudismo y los Prostíbulos y lupanares.
V.—El Naturo-Desnudismo y las tabaquerías.
VI.—El Naturo-Desnudismo y las panaderías.
VII.—El Naturo-Desnudismo y las carnicerías.
VIII.—El Naturo-Desnudismo y las cervecerías y tabernas.
IX.—El Naturo-Desnudismo y las zapaterías
X.—El Naturo-Desnudismo y las sastrerías.
XI.—El Naturo-Desnudismo y las farmacias.
XII.—El Naturo-Desnudismo y las construcciones de casas.
XIII.—El Naturo-Desnudismo y los hospitales y manicomios.
XIV.—El Naturo-Desnudismo y las escuelas al aire libre.
XV.—Era Social Naturo-Desnudista.

Como ve el lector no puede ser más interesante y de palpitante actualidad.

Pídalo en los kioscos: Ejemplar 0'50. Pedidos directamente a esta redacción, Pelayo 60, 3.°, Barcelona.

Por paquetes de más de 5 ejemplares haremos un descuento del 20 por 100. Tomen nota los propagandistas y sociedades y grupos Naturistas y culturales del habla española.

¡Nadie deje de leer esta obrita nueva!

Nuestra brecha abierta pone en precipitada marcha la revolución social Naturo-Desnudista!

A LA MUJER ESPAÑOLA

EN LOS ALBORES DE LA CAMPAÑA PRO LIBRECULTURA

Una de las finalidades del libreculturismo—aparte del mejoramiento fisiológico de la raza—es la de alcanzar ese grado de perfección moral y de supercultura que hace posible la convivencia de los dos sexos en los campos desnudistas, participando en juegos y prácticas gimnásticas, en franca camaradería exenta de toda idea lúbrica.

No cabe duda, por consiguiente, que toda colonia libeculturista de nueva creación, en la que la presencia de la mujer no se halle en la misma proporción aproximadamente que el hombre, será una obra incompleta, ya que, del trato entre desnudistas de ambos sexos, es de donde ha de surgir ese espíritu de camaradería y ese temple de alma que destierra todo egoísmo en la sociedad desnudista, haciendo que uno sea para todos y todos para cada uno.

Y si esto es conveniente siempre, en nosotros, españoles, lo es más, ya que, usualmente, hacemos una vida alejada por completo de lo racional. Hombres y mujeres parecen huir el trato recíproco como amigos, y sólo en cuanto se habla de satisfacer deseos carnales coinciden. Se pasan días y a veces meses sin hacer intercambio de ideas con una mujer conocida. Nuestras penas y alegrías las contamos a los amigos y no concebimos que, del mismo modo, podíamos tener una amiga sincera a quien confiarlas...

¿Es lógico todo esto? ¿Debe continuar?

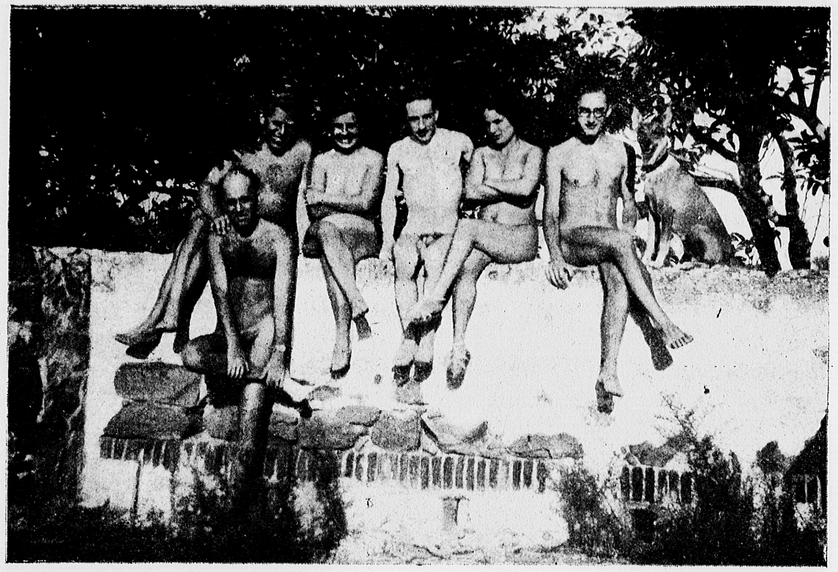
Pero, por otra parte, hay que reconocer que la mujer española no está, en general, preparada para una reforma tan trascendental. La gazmoñería, los falsos conceptos del honor y del pudor, la educación religiosa y la incultura en que la tienen, han venido infiltrando en su espíritu una moral totalmente acomodaticia; y necesitaría hacer un esfuerzo heroico para desprenderse de todos estos prejuicios y aceptar de un modo inmediato el acto de manumisión que le brindamos.

¿Por qué no intentarlo, sin embargo? A ti, pues, mujer española, me dirijo, si te crees libre y tienes conciencia de tu personalidad, rogándote escuches:

Mientras no consideres que eres cien veces más casta mostrando la armonía de tu cuerpo desnudo en el marco del jardín o de la playa de la colonia desnudista que admitiendo las caricias de cualquier viejo lascivo en el cuartucho de inmundo lupanar, tu mentalidad no ha evolucionado, por muy buena muchacha que te creas. No debes temer el trato con desnudistas, que ellos, sin hacer dejación de su virilidad, y precisamente por ser hombres conscientes, sabrán guardarte los respetos que tu dignidad de mujer merece, rindiendo al mismo tiempo un fervoroso culto al estetismo de tus líneas.

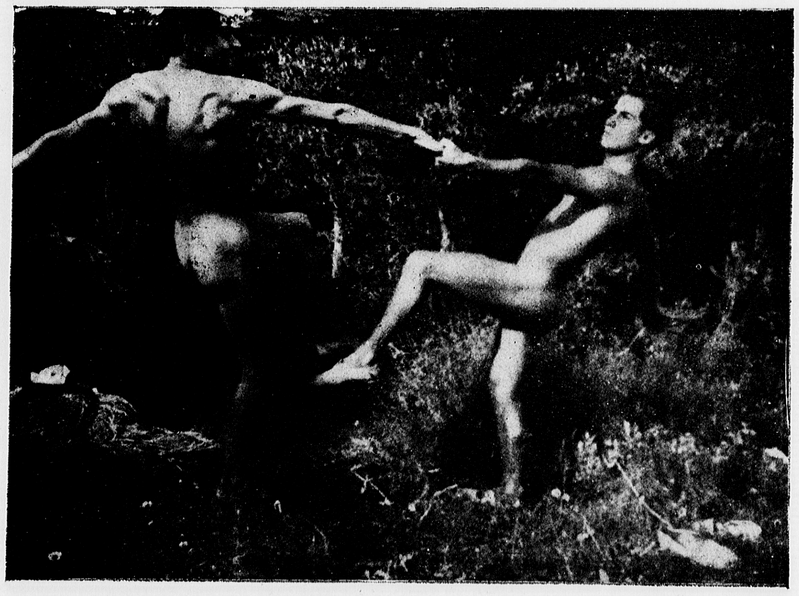
Incorpórate a ellos, mujer española, que has vivido esclava hasta ahora, con cadenas que tú misma no has

COMO AGRADA LA LIBERTAD CORPORAL



Cada cual cumple con su misión, sol, frutas y hombres. Desnudismo no es escándalo sexual ni lujuria sino librecultivo del cuerpo por medio de los agentes físicos biólogicos naturales.

DESNUDISMO Y AMISTAD



Saltos con las manos cogidas en prueba de amistad

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

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.° 88328

Director: Prof. N. CAPO
15 y 31 diciembre, 1932
y 15 y 31 enero, 1933

LA CIRCUNFERENCIA (Rutina) Y LA LINEA RECTA (Pentalfa)

El tema: «La circunferencia y a línea recta», como comprenderá el lector, tiene su trascendental significado: lo uno representa la rutina, y lo otro el ideal, la renovación. No nos podemos extender en detalles, pero diremos algo. La humanidad actual aun está dentro del círculo, no ha visto la línea recta, está presa de miedo pavor y pesimismo ante la línea recta, Teme a la obra de titán y se concreta muellemente a la filosofía barata del pigmeo. En el círculo se dan tumbos; en la línea recta hay que caminar con la frente alta y de cara al sol y los pies firmes en la estela de la vida. La obra de «Pentalfa», ocho años ha emprendida, hoy sigue triunfante, está a la mitad de la montaña y renueva su heroica lucha hacia la línea recta. Los que nos han abandonado, los que han claudicado, los que se han acobardado y declarado impotentes, a nosotros no nos amilanan; al contrario, nos sirve su fracaso de tónico para redoblar nuestros bríos y deseos de regeneración y perfección. Nosotros anunciamos el hombre Libreculto Integral, como Nietzche lo hiciera con el Superhombre. Y seguimos adelante triunfalmente con nuestra clarinada de luz y de paz. Así que ¡apartaos, cobardes e inútiles; no estorbéis con vuestras quejas idiotas! Dejad el paso a los Titanes del Bien, que han rasgado el círculo y abierto la línea recta! Mientras vosotros ladráis, nosotros marchamos, y cuanto más ladráis es señal de que nosotros más lejos estamos! El círculo es infecto; la rutina nos daba asco, nos asfixiábamos y rompimos el cascarón, remontando las alas hacia el infinito en busca de la Meta. Con la entrada del nuevo año 1933, damos una refrigeración a nuestros músculos y un nuevo consuelo a nuestro corazón con la renovación de valores. Nuevas familias ingresan en nuestra línea recta, con lo cual vemos que no en balde han impreso nuestras minervas más de cuatrocientos mil magazines y más de 50 mil libritos, conferencias, veladas, banquetes, todos Naturo-Desnudistas, en el sólo año pasado, el histórico 1932! Hemos engrosado nuestras filas honradamente, estoicamente, altivamente! Sin adulaciones ni claudicaciones! Ahí está nuestro Ideal, que es el de la humanidad pensante, intacto, firme e incólume como el sol! «Pentalfa» sigue siendo el polipasto de las almas nobles y el cántaro de agua vital de los corazones sedientos de Libertad y Perfección. ¡Adelante, cara al sol!

EL NATURO-DESNUDISMO Y LA REVOLUCIÓN SOCIAL

Contiene las siguientes materias por capítulos:

I.—El Desnudismo es un hecho histórico.
II.—No ganamos nada con destruir, hay que crear.
III.—El Naturo-Desnudismo y las iglesias.
IV.—El Naturo-Desnudismo y los Prostíbulos y lupanares.
V.—El Naturo-Desnudismo y las tabaquerías.
VI.—El Naturo-Desnudismo y las panaderías.
VII.—El Naturo-Desnudismo y las carnicerías.
VIII.—El Naturo-Desnudismo y las cervecerías y tabernas.
IX.—El Naturo-Desnudismo y las zapaterías
X.—El Naturo-Desnudismo y las sastrerías.
XI.—El Naturo-Desnudismo y las farmacias.
XII.—El Naturo-Desnudismo y las construcciones de casas.
XIII.—El Naturo-Desnudismo y los hospitales y manicomios.
XIV.—El Naturo-Desnudismo y las escuelas al aire libre.
XV.—Era Social Naturo-Desnudista.

Como ve el lector no puede ser más interesante y de palpitante actualidad.

Pídalo en los kioscos: Ejemplar o'50. Pedidos directamente a esta redacción, Pelayo 60, 3.°, Barcelona.

Por paquetes de más de 5 ejemplares haremos un descuento del 20 por 100. Tomen nota los propagandistas y sociedades y grupos Naturistas y culturales del habla española.

¡Nadie deje de leer esta obrita nueva!

Nuestra brecha abierta pone en precipitada marcha la revolución social Naturo-Desnudista!

A LA MUJER ESPAÑOLA

EN LOS ALBORES DE LA CAMPAÑA PRO LIBRECULTURA

Una de las finalidades del libreculturismo—aparte del mejoramiento fisiológico de la raza—es la de alcanzar ese grado de perfección moral y de supercultura que hace posible la convivencia de los dos sexos en los campos desnudistas, participando en juegos y prácticas gimnásticas, en franca camaradería exenta de toda idea lúbrica.

No cabe duda, por consiguiente, que toda colonia libeculturista de nueva creación, en la que la presencia de la mujer no se halle en la misma proporción aproximadamente que el hombre, será una obra incompleta, ya que, del trato entre desnudistas de ambos sexos, es de donde ha de surgir ese espíritu de camaradería y ese temple de alma que destierra todo egoísmo en la sociedad desnudista, haciendo que uno sea para todos y todos para cada uno.

Y si esto es conveniente siempre, en nosotros, españoles, lo es más, ya que, usualmente, hacemos una vida alejada por completo de lo racional. Hombres y mujeres parecen huir el trato recíproco como amigos, y sólo en cuanto se habla de satisfacer deseos carnales coinciden. Se pasan días y a veces meses sin hacer intercambio de ideas con una mujer conocida. Nuestras penas y alegrías las contamos a los amigos y no concebimos que, del mismo modo, podíamos tener una amiga sincera a quien confiarlas...

¿Es lógico todo esto? ¿Debe continuar?

Pero, por otra parte, hay que reconocer que la mujer española no está, en general, preparada para una reforma tan trascendental. La gazmoñería, los falsos conceptos del honor y del pudor, la educación religiosa y la incultura en que la tienen, han venido infiltrando en su espíritu una moral totalmente acomodaticia; y necesitaría hacer un esfuerzo heroico para desprenderse de todos estos prejuicios y aceptar de un modo inmediato el acto de manumisión que le brindamos.

¿Por qué no intentarlo, sin embargo? A ti, pues, mujer española, me dirijo, si te crees libre y tienes conciencia de tu personalidad, rogándote escuches:

Mientras no consideres que eres cien veces más casta mostrando la armonía de tu cuerpo desnudo en el marco del jardín o de la playa de la colonia desnudista que admitiendo las caricias de cualquier viejo lascivo en el cuartucho de inmundo lupanar, tu mentalidad no ha evolucionado, por muy buena muchacha que te creas. No debes temer el trato con desnudistas, que ellos, sin hacer dejación de su virilidad, y precisamente por ser hombres conscientes, sabrán guardarte los respetos que tu dignidad de mujer merece, rindiendo al mismo tiempo un fervoroso culto al estetismo de tus líneas.

Incorpórate a ellos, mujer española, que has vivido esclava hasta ahora, con cadenas que tú misma no has

hecho por romper. El libreculturismo te llama. Infórmate de quien se halle enterado de este movimiento mundial y tè enterarás de que en el centro de Europa, principalmente, hay miles y miles de mujeres que en campos apropiados practican el desnudismo como el más noble de los deportes. Desecha la idea de que desnudismo es sinónimo de pornografía. Este será el desnudismo de los cabarets y music-halls; el desnudismo integral es precisamente todo lo contrario: es altamente moral y un antídoto eficaz contra la lujuria.

Al mostrarte desnuda ante tus amigos de ambos sexos no sentirás ninguna sensación de impudicia, porque aprenderás con ellos a desechar rápidamente toda idea de este género, dejándola a la puerta de la colonia desnudista a que te afilíes.

En tus nuevos compañeros encontrarás los más eficaces defensores de tu honestidad, si alguien intenta mancillarla; y viviendo una nueva vida durante unas horas al menos cada semana, habrás visto abrirse ante ti un mundo desconocido en que la hipocresía no puede anidar y en el que tu integrabilidad no peligra, porque, lejos de hallarse bajo la salvaguardia de ningún *tabú*, es la ausencia de todo velo, material y moral entre tus compañeros y tú, lo que mata al nacer cualquier bajo sentimiento que la presencia de tu divino cuerpo pudiera despertar.

Piensa que la moral presente, basada sólo en necios prejuicios y dogmas religiosos, se derrumba con estrépito, y que, si participas de un modo activo en esta nueva cruzada que en pro de la librecultura y su manifestación más inmediata, desnudismo, han emprendido unos cuantos seres heroicos, habrás puesto tu grano de arena para la implantación de una nueva moral biológica, más sana y más pura que la actual, porque se basa en un elevado concepto de la vida.

ALGOL

Valencia.

El libreculturismo en su aspecto legal

Ante el movimiento de liberación corporal que va ganando cada día más las conciencias en el mundo civilizado, y consiguientemente en España, creemos interesantísimo presentar a los ojos de los simpatizantes el aspecto legal del mismo, y en particular el problema jurídico que plantea frente a la legislación penal que, como es sabido, jamás marcha al compás de la evolución, antes bien suele ser fiel reflejo de formas jurídicas y sociales que ya pasaron.

Ante todo, la legalidad del movimiento desnudista la establece el hecho mismo de su existencia, reconocida no ya en pueblos atrasados o rudimentarios, sino en el corazón de los pueblos próceres y más civilizados del mundo, tales como Alemania, Inglaterra, Francia, Estados Unidos de América, etc. Claro que al principio tuvo que luchar la práctica de la idea en dichos países con los prejuicios y ordenanzas jurídicas de carácter arcaico envenenados casi siempre por las organizaciones tradicionalistas y confesionales. Conocido es, por la resonancia que tuvo, el proceso que se vió ante el Tribunal de Apelación del Cantón suizo de Zürich, en el que, a pesar de todas las intrigas puestas en juego por los elementos reaccionarios, dicho Tribunal no pudo menos de fallar que la exhibición de un cuerpo desnudo, ya sea en un campo acotado de carácter libreculturista, o por medio de estampas o grabados en las revistas o publicaciones de tal carácter, no constituía delito alguno ni era un ataque a la pública moralidad.

Procesos de la misma índole se vieron y fallaron por distintos Tribunales de los Estados federales alemanes, y su resultado no definió gran cosa de lo fallado por el Trizunal de Zürich.

En España las únicas disposiciones que rozan el problema libreculturista hay que buscarlas en el Código penal, principalmente en el capítulo que define los delitos de escándalo público. En su artículo 456 dice nuestro Código: «Incurrirán en las penas de arresto mayor, represión pública, multa e inhabilitación temporal para cargos públicos, los que de cualquier modo ofendan al pudor o a las buenas costumbres con hechos de grave escándalo o trascendencia no comprendidos expresamente en otros artículos del presente Código.» Ahora bien. ¿Qué se entiende por escándalo en el sentido de este artículo? La Jurisprudencia se encarga de definírnoslo en su fallo de 12 de julio de 1888: esto es, se entiende por escándalo «la ofensa que su conocimiento produce en los sentimientos de recato y morigeración propios de personas cultas».

He aquí cómo la interpretación de ese artículo podría dar lugar a considerar el Desnudismo como un hecho punible, y por esta razón interesa que existan en España entidades legalmente constituídas que puedan no sólo contrarrestar por el hecho de su misma legalidad cualquiera interpretación arcaica del referido artículo del Código penal, sino también influir en su día para que se reconozca paladinamente por medio de las leyes que el libreculturismo, ni en su origen, que no puede ser más moral ni más elevado, ni por su práctica realizada en común y entre personas de la misma ideología puede ser considerado, ni por un momento, como un movimiento inmoral y escandaloso, y, como tal, incurso en el carácter de delincuente.

No hay duda ninguna que cuanta más importancia tengan las asociaciones libreculturistas, mayor pie de legalidad alcanzará el movimiento, pues al fin y al cabo se trata de una idea que por su carácter nuevo y en cierto modo revolucionario tenía que chocar por fuerza con todo un mundo de viejos prejuicios, cuya defensa, como es lógico, está encomendada a los Códigos de todas las naciones.

El tabú sexual a cuyo amparo crece y se desarrolla toda la podredumbre e inmoralidad de los países civilizados, recibe con el libreculturismo un golpe de muerte, y es natural que esos intereses amenazados pongan el grito en el cielo, como se dice vulgarmente, y traten de amontonar a su paso el mayor número de obstáculos.

Lo verdaderamente sensible es que con frecuencia se vean contaminados por dichos prejuicios, personas que por su ideología avanzada o por su carrera o conocimientos científicos y psicológicos parece debieran, cuando menos, ver con simpatía un movimiento tan emancipador. Eso hemos tenido ocasión de comprobarlo, no sólo por artículos periodísticos emanados de diferentes sectores, sino más particularmente en los orígenes de nuestro movimiento al intentar dar carácter legal a los primeros centros libreculturistas, ya que en las esferas gubernativas, a pesar de estar regidas por personas que hacen gala de sus ideas avanzadas, no han podido substraerse a los prejuicios de la vieja moral, confundiendo lastimosamente el Desnudismo con la inmoralidad, cuando es precisamente su antídoto, y poniendo reparos a la publicación de grabados al desnudo, cuando por otro lado se tenían toda clase de complacencias con los editores de la literatura obscena y francamente pornográfica, destinada exclusivamente a explotar el erotismo de los adolescentes en perjuicio no ya de la moral sino de la salud pública, y eso cuando se habla de intensificar la cultura y el amor a los sagrados derechos del niño. ¿Es que hay derecho más sagrado para el niño que el de su salud?

Formemos, pues, un haz los libreculturistas de España y del mundo entero, que lo somos precisamente porque aborrecemos la falsa moral, y sea nuestro lema: ¡Abajo la pornografía! y ¡Viva la Moral!, pero la moral sana, la biológica, no la hipócrita y suicida que sólo sirve para ocultar las lacras de la sociedad más corrompida.

Conseguido esto, nada tendremos que temer de la Ley, antes al contrario, veremos cómo nace un Derecho nuevo por la propia Ley tutelado, a cuyo amparo vivirán y se desarrollarán las instituciones libreculturistas que tarde o temprano invadirán la Escuela, la Universidad y las esferas sociales todas, anunciando la aurora de tiempos mejores para la humanidad.

R. VOLART Y PONS,

(Abogado)

Barcelona.

EL DESNUDISMO EN SUIZA (1)

Por RENATO E. KIELINGER

(SEGUNDA PARTE)

Mas los primeros grupos fundados por Ungewitter, en St. Gall, Bale y Zurich no duraron mucho tiempo. Sus tendencias cada vez más racistas no consiguieron éxito en Suiza. Segun Stratz, el 80 por 100 de la población suiza se distingue de los demás pueblos por la «cabeza redonda alpina», característica de los antiguos troglodytas, que se ha mantenido tenazmente a través de los siglos y a pesar de las inmigraciones de los antiguos helveticos, de los romanos..., de los numerosos extranjeros recientemente introducidos en Suiza. Fué imposible, por tanto, de reservar el Desnudismo y sus beneficiosos efectos exclusivamente para los individuos de verdadero tipo nordico, enormemente raro en Suiza. Se fundaron otras «logias» de libreculturа, sin racismo, mas a causa de la falta de experiencia, como consecuencia de discusiones y aun de procesos graves provocados por imprudencia, desaparecieron aún más deprisa que los grupos de Ungewiter.

El terreno estaba preparado para la gran obra de propaganda naturista de Werner Zimmermam.

Nacido en un pueblecito bernés, fué maestro de escuela en Lauterbrunnen; después atravesó los Estados Unidos actuando de obrero manual. En cuanto volvió a Suiza propagó el deporte en canoas plegables y empezó a editar su pequeña revista naturista «Tau» (rosaleda). Sus experiencias de educación naturista fueron publicadas en su primer libro «Lichtwarts» (hacia la luz), libro que ha dado ideas fundamentales al desnudismo suizo. En su libro «Weltvagant» (vagabundo mundial) cuenta su lucha por la existencia en América. Sus obras «Liebesklarheit» (Claridad de Amor) y su «Etica del matrimonio y práctica del método Karezza» se ocupan, con una sinceridad incomparable, de los más arduos problemas de la vida humana. Fueron duramente atacados, incluso por algunos naturistas convencidos, pero han sido guía para muchas gentes desequilibradas y desgraciadas. Cada número de su revista «Tau» se ocupa de una cierta parte de la vida humana: religión, bellas artes, amor, danza, vegetalismo, movimiento de juventud, psicoanálisis, música, agricultura, cultura, desnudez, abstinencia, ortografía, societarias, teatro, matrimonio, vestimenta, pan, política, astrología, celos, educación, casa, jardin, madre, paz, curación de enfermedades, sexualismo, colonización, discursos, construcciones, filosofía universal...

Las ideas de Werner, como se hace llamar por doquier, se extendieron profusamente, sobre todo entre la juventud emigrante (wandervogel) alemana. Se hizo tan popular y aplaudido como hombre ejemplar, que repentinamente abandona su casita del lago Brienz y huye a América. Atraviesa a pie todos los países de America Central. Viaja por Méjico. Da conferencias en los Estados Unidos. Estudia el Naturismo y la reforma de la Educación en Japón. Deja a Gandhi como amigo personal y demuestra por doquier, a esos pueblos herederos de las más antiguas civilizaciones, que Europa tiene otro aspecto mejor, junto al de la explotación, la brutalidad, el imperialismo y el esnobismo.

A su vuelta publica «Tropenheimat» (patria tropical), donde describe sus andanzas como peatón naturista por América Central. Después, junto con Román Rolland, recibe a Gandhi en Suiza. En el verano de 1932 funda una colonia naturista en Bassersdorf, cerca de Zurich. Es verdaderamente una vida activa para provecho de millares de seres que sufrían.

La mayoría de sus obras han sido publicadas por la librería «Die Nene Zeit» de Ed. Fankhauser, de Berna.

Werner Zimmermam considera al desnudismo simplemente como parte del Naturismo Integro (¡y con causa!) y no se ocupa para nada de la organización del desnudismo como a tal.

Es a Fankhauser a quien le toca el mérito de haber hecho muy considerables esfuerzos para ello. Desde 1929 publica la revista desnudista «Die Nene Zeit», muy bien ilustrada. Trata de reunir todos cuantos «consideran al baño al desnudo como cosa natural y sana» en su organización «Ichweizer Lichtbund», con despacho central permanente en la librería de Berna con grandes dificultades se han ocupado de la fundación de grupos locales en Berna, Zurich y Bienne. Los demás grupos suizos nacieron impulsados por la personal iniciativa de los lectores de diferentes revistas suízas y extranjeras. Frankhauser triunfó de una larga serie de procesos provocados sobre el derecho que tenía para exponer sus revistas en los escaparates, y aun hasta del derecho de venderlas. Sus experiencias los cuenta en sus folletos «Nachtheit vor Gericht» (la desnudez ante el tribunal) y «Nachtheit ist sittlich» (la desnudez es moral». Su propaganda en la «Hyspa», gran exposición de higiene y deporte realizada en Berna en 1931, tuvo gran éxito, tanto más cuanto que un Consejero Nacional aprobó uno de los carteles desnudistas.

En otoño de 1932, bajo la dirección de Renato Kielinger, de Zurich, algunos grupos de la Suiza oriental se han reunido en una nueva federación «A. S. L.» (Asociación Suiza de Librecultura, porque la propaganda pública no les parecía ya tan útil como el trabajo activo en los mismos grupos.

He aquí un extracto del programa de la A. S. L. (Dirección: Case postale 589, Zurich).

(§ 2 de los estatutos) «Los grupos gímnicos adheridos a la A. S. L. tienen por meta la regeneración física, moral y mental del ser humano. Tratan de llevar a sus miembros una mejor salud, una capacidad de trabajo más eficaz y una mejor alegría de vivir, dándoles a conocer las ventajas de una vida más natural y sencilla. Preconisan, en los lugares adecuados para ello la práctica en común y desnudos del baño de aire, de sol y de agua. Recomiendan la abstención de alcohol, de nicotina y otros tóxicos, la práctica de razonables ejercicios físicos. Instruyen sobre higiene práctica, buenas costumbres y saber vivir. Exigen de cada miembro la buena voluntad de perfeccionarse tanto como le sea posible. En los centros y en las reunión de los grupos adheridos está prohibido fumar, beber productos alcohólicos. En cuanto a política y religión la A. S. L. es neutral. Favorece el desarrollo de la libre-cultura organizada en Suiza, respetando a las directivas de los grupos adheridos que pueden ampliar los anteriores principios. Continuará sus actividades hasta que sus prácticas sean reconocidas y empleadas públicamente.

(§ 3 de los estatutos) «La A. S. L. tratará de obtenerlo de la siguiente manera: *a*) por la propaganda eficaz, reclutamiento y admisión de miembros aislados. Relacionar entre sí a esos miembros, y fundar grupos locales en donde no los hubiera aún, *b*) admitir en la medida de lo posible, a todos los grupos gímnicos suizos regularmente constituídos, que declaren, por escrito y sin reservas, estar de acuerdo con los estatutos y reglamentos interiores de la A. S. L. *c*) colaborar, nacional e internacionalmente, con toda tendencia o actividad que persiga el mismo fin, alguno muy semejante; en cuanto a este punto se refiere, el despacho central representa a todos los grupos adheridos, *d*) relaciones amigables entre los grupos por medio de cartas circulares y boletines mensuales; organización de reuniones y asambleas generales; ciclos de conferencias, salidas, excursiones, clases de esquies y otras manifestaciones deportivas inter-grupos, *e*) fundación de una biblioteca central con carpetas de lecturas circulantes, informaciones generales entre los grupos, en caso de expulsión de miembros no convenientes... *g*) unificación, en lo posible, de los estatutos de los grupos *h*) favorecer la creación y mejora de centros gímnicos, *i*) proporcionar consejos jurídicos a los miembros de los grupos adheridos, *h*) hacer contratos con empresas en vista de la obtención de reducciones en los precios a favor de sus miembros, *l*) todas cuantas medidas se imponen del espíritu de los estatutos y reglamentos de la A. S. L.»

Y ahora *¿cuál es la situación actual del desnudismo en Suiza?*

¡¡Hagamos un viajecito a través de las diferentes regiones suizas!!

(continuará)

---

(1) Por no haber recibido aún la traducción de la tercera parte (que trata de los prugos y actividades en las diferentes ciudades suizas) no nos es posible publicarla. Lo haremos en el próximo número.

DESDE EL BRASIL

RENDAMOS RESPEITO AO NUDISMO

Si bem que em minha patria nào se tenha ainda divulgadas as ideias sobre o nudismo, nào posso de modo absoluto dizer que elle seja condemnado pela maioria. Ao contrario, a maioria o acceita, faltando apenas um pequeno ensinamento sobre tal modificaçào.

Nào está muito longo o dia em que a humanidade moderna aceitará por completo as modificaçòes para o naturismo integral. Falta de principios, o nada mais, tem mantido o homem moderno, que se julga civilisado, na escravidào de seus habitos anti-naturaes e erroneos.

Nào comprehendo o motivo porque ainda una parte da humanidade quer guardar uma certa aversào pelo nudismo. Entretanto, o nudismo é disfarçadamente praticado. Vamos a uma estaçao de banhos, e lá vemos em pleno dia e em plena praia os banhistas semi-nús uns e completamente nús outros. Vamos ao theatro, ao casino, ao circo de cavallinhos, e vemos os seus artistas semi-nús. E, o que dizer dos «generos livres» nos casinos?

Nús completamente estào os animaos, e núa completamente vem a humanidades ao mundo. Semi-núas conservam-se as crianças durante o dia, e semi nús estào os selvagens.

E'preciso incutir no pensamento de homem a ideia de que os orgàos genitaes nòo foram creados somente para o desempenho das funcçòes amorosas, ou para alimentar o desquilibrio da libidinagem; mas sim para outras funcçòes de grande importancia exigidas pelo organismo. Nào devemos olhar indiscretamente para a mulher que se apresenta na sociedade de vestidos curtos, degotados e sem mangas, porque tal procedimento nada mais é que a prova de sua transiçào para o completo nudismo, que quer dizer: saude, moral e guerra definitiva á prostituiçào.

O genero humano, por sua propria índole; revolta-se contra tudo o que lhe impeça a liberdado. As grandes guerras o as tremendas revoluçòes que a cada instante aterrorisam o mundo, nào sà mais nem menos do que o resultado de querer subjugar o homem á escravidào, de prohibir-lhe o progresso dentro da ordem e do direito, e de impedir-lhe o livre exercicio para o qual foi chamado ao mundo.

Sejamos mais humanos e menos pretenciosos, mostremos pelo exemplo, e nào só por palavras, fazer desaparecer do frotespicio do magestoso edificio, onde seprega a regeneraçào humana o Lemma: o homem é o animal mais egoista, mais malicioso, e o que tudo corrompe e degenera! Eduquemol-o ao convivio, desde a infancia, com pessoas de sexo diferente o veremos uma regeneraçào resurgir, harminiosa e bella, feliz e progressiva, dentro da moral, da ordem e do respeito.

Urge que a humanidades comprenhenda de uma vez para sempre que somente se reintegrando á Natureza pederá ser feliz, porque tudo o que e artificial éprejudicial. A sociedade tem imposto ao homem certos costumes o methodo de vida que tem servido unicamente para degeneral-o.

Para-bens aos homens de luz, porque estes conhecem o valor do-Bem, e, pela sua nobre missào na terra, o ensinam a quem o desconhece.

Para-bens ao Professor Nicolás Capo, pela sua grandiosa e elogiosa obra de defesa e propaganda do-Nudismo, o qual vem revolucionando as classes sociaes para a completa reforma da humanidades que deseja se regenerar.

Sào Paulo, 22 de novembro de 1932.

Prof. Dr. *Alberico J. Roth.*

ACORDÉMONOS DE LOS NIÑOS

Camaradas de «Pentalfa», salud:

Recibo vuestra revista y veo sus columnas muy nutridas de material para adultos. Parece que todos los teóricos del Nudismo, como también del Naturismo, estuvieran empeñados en salvar a las generaciones que menos importancia tienen para la regeneración de la especie humana.

Recibo algunas revistas de Nudismo, Naturismo y Vegetarismo y en todas brilla por su ausencia la preocupación por el niño.

Parece que todas las publicaciones sobre esta materia quieran enderezar entuertos.

Si se quiere hacer germinar plantas lozanas, hay que preparar la tierra para que la semilla pueda dar frutos. Y en este caso, la tierra es la madre, que debe ser preparada, si es posible, antes del período embrionario, orientándola cómo debe criar a su bebé hasta que camine, hable y aprenda a pedir su alimentación predilecta.

Hay una necesidad grande que llenar, si es que se quiere hacer obra efectiva, tratando el interesante tema sobre la crianza, higiene y preservación de enfermedades infantiles, explicando el porqué no se debe vacunar a los niños y cuáles son los estragos que ocasiona cada caso de aplicación de la vacuna.

Las madres, por espíritu de maternidad y por el inmenso cariño a su prole, concurren a todos los sitios donde puedan informarse cuál es el sistema de alimentación que dará mejor resultado para la crianza normal de sus hijos. Pero no dan con el Naturismo, ni mucho menos con la Trofología.

Así vemos concurrir caravanas de mujeres a los dispensarios de puericultura, hospitales de maternidad y consultorios médicos, para cerciorarse sobre este particular. Pero no dan con el Vegetarismo, ni mucho menos con la Trofología!

Urge, pues, enseñar a las madres el cómo salvar a sus infantes de los estreñimientos y empachos producidos por las harinas y específicos que recomiendan los médicos, y de la alimentación incompatible que produce fermentaciones, siempre perjudiciales, acatarrando y enfermando a su prole!

Recomiéndoles enseñen lo que ustedes saben sobre lo que llevo dicho, lmentando sobremanera que lo hayan dejado en el tintero.

UN LECTOR, de la República Argentina

Contestamos: Muchísima razón tiene el camarada de la Argentina que critica nuestra actitud de propaganda para los adultos. Y aún nosotros diremos mucho más en su favor, y es que el adulto está encerrado un círculo tan estrechamente egoísta que sólo piensa en su estómago y en sus tontos placeres (bailes, jugar al «yo-yo», a los naipes, etc.), y se olvida completamente de la infancia: los hombres de mañana. Los rasgos espirituales brillan por su ausencia. Pero en cuanto se refiere a nosotros, querido amigo, hemos de decirle que está mal informado en cuanto a eso, porque, precisamente, nosotros hemos dedicado muchas páginas a los niños en «Pentalfa» y hemos publicado muchos números de «Manzana de Oro», que es un magazine naturista dedicado

EL DESNUDISMO EN LA SOLEDAD DEL BOSQUE



Porfiándose a sí mismo

DESDE EL BRASIL

RENDAMOS RESPEITO AO NUDISMO

Si bem que em minha patria nào se tenha ainda divulgadas as ideias sobre o nudismo, nào posso de modo absoluto dizer que elle seja condemnado pela maioria. Ao contrario, a maioria o acceita, faltando apenas um pequeno ensinamento sobre tal modificaçào.

Nào está muito longo o dia em que a humanidade moderna aceitará por completo as modificaçòes para o naturismo integral. Falta de principios, o nada mais, tem mantido o homem moderno, que se julga civilisado, na escravidào de seus habitos anti-naturaes e erroneos.

Nào comprehendo o motivo porque ainda una parte da humanidade quer guardar uma certa aversào pelo nudismo. Entretanto, o nudismo é disfarçadamente praticado. Vamos a uma estaçao de banhos, e lá vemos em pleno dia e em plena praia os banhistas semi-nús uns e completamente nús outros. Vamos ao theatro, ao casino, ao circo de cavallinhos, e vemos os seus artistas semi-nús. E, o que dizer dos «generos livres» nos casinos?

Nús completamente estào os animaos, e núa completamente vem a humanidades ao mundo. Semi-núas conservam-se as crianças durante o dia, e semi nús estào os selvagens.

E' preciso incutir no pensamento de homem a ideia de que os orgàos genitaes nòo foram creados somente para o desempenho das funcçòes amorosas, ou para alimentar o desquilibrio da libidinagem; mas sim para outras funcçòes de grande importancia exigidas pelo organismo. Nào devemos olhar indiscretamente para a mulher que se apresenta na sociedade de vestidos curtos, degotados e sem mangas, porque tal procedimento nada mais é que a prova de sua transiçào para o completo nudismo, que quer dizer: saude, moral e guerra definitiva á prostituiçào.

O genero humano, por sua propria índole, revolta-se contra tudo o que lhe impeça a liberdado. As grandes guerras o as tremendas revoluçòes que a cada instante aterrorisam o mundo, nào sà mais nem menos do que o resultado de querer subjugar o homem á escravidào, de prohibir-lhe o progresso dentro da ordem e do direito, e de impedir-lhe o livre exercicio para o qual foi chamado ao mundo.

Sejamos mais humanos e menos pretenciosos, mostremos pelo exemplo, e nào só por palavras, fazer desaparecer do frotespicio do magestoso edificio, onde seprega a regeneraçào humana o Lemma: o homem é o animal mais egoista, mais malicioso, e o que tudo corrompe e degenera! Eduquemol-o ao convivio, desde a infancia, com pessoas de sexo diferente o veremos uma regeneraçào resurgir, harminiosa e bella, feliz e progressiva, dentro da moral, da ordem e do respeito.

Urge que a humanidades comprenhenda de uma vez para sempre que somente se reintegrando á Natureza pederá ser feliz, porque tudo o que e artificial éprejudicial. A sociedade tem imposto ao homem certos costumes o methodo de vida que tem servido unicamente para degeneral-o.

Para-bens aos homens de luz, porque estes conhecem o valor do-Bem, e, pela sua nobre missào na terra, o ensinam a quem o desconhece.

Para-bens ao Professor Nicolás Capo pela sua grandiosa e elogiosa obra de defesa e propaganda do-Nudismo, o qual vem revolucionando as classes sociaes para a completa reforma da humanidades que deseja se regenerar.

São Paulo, 22 de novembro de 1932.

Prof. Dr. *Alberico J. Roth.*

ACORDÉMONOS DE LOS NIÑOS

Camaradas de «Pentalfa», salud:

Recibo vuestra revista y veo sus columnas muy nutridas de material para adultos. Parece que todos los teóricos del Nudismo, como también del Naturismo, estuvieran empeñados en salvar a las generaciones que menos importancia tienen para la regeneración de la especie humana.

Recibo algunas revistas de Nudismo, Naturismo y Vegetarismo y en todas brilla por su ausencia la preocupación por el niño.

Parece que todas las publicaciones sobre esta materia quieran enderezar entuertos.

Si se quiere hacer germinar plantas lozanas, hay que preparar la tierra para que la semilla pueda dar frutos. Y en este caso, la tierra es la madre, que debe ser preparada, si es posible, antes del período embrionario, orientándola cómo debe criar a su bebé hasta que camine, hable y aprenda a pedir su alimentación predilecta.

Hay una necesidad grande que llenar, si es que se quiere hacer obra efectiva, tratando el interesante tema sobre la crianza, higiene y preservación de enfermedades infantiles, explicando el porqué no se debe vacunar a los niños y cuáles son los estragos que ocasiona cada caso de aplicación de la vacuna.

Las madres, por espíritu de maternidad y por el inmenso cariño a su prole, concurren a todos los sitios donde puedan informarse cuál es el sistema de alimentación que dará mejor resultado para la crianza normal de sus hijos. Pero no dan con el Naturismo, ni mucho menos con la Trofología.

Así vemos concurrir caravanas de mujeres a los dispensarios de puericultura, hospitales de maternidad y consultorios médicos, para cerciorarse sobre este particular. Pero no dan con el Vegetarismo, ni mucho menos con la Trofología!

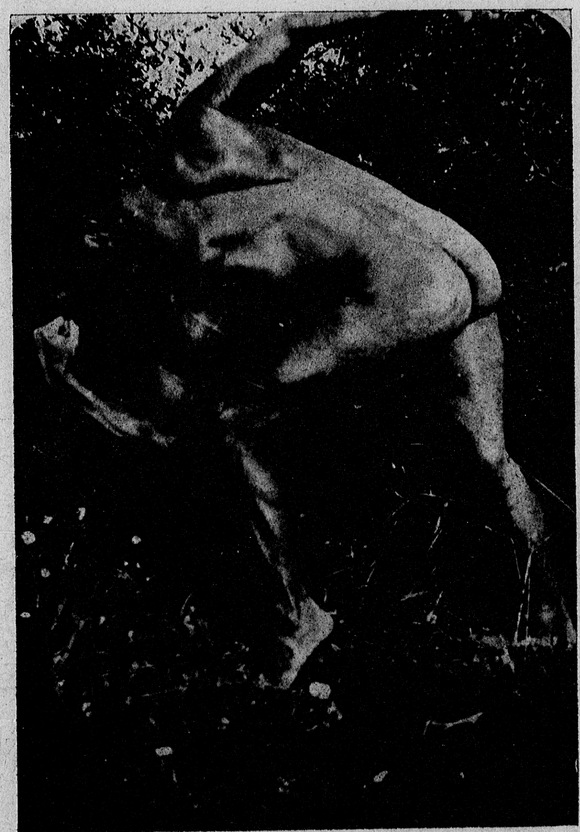
Urge, pues, enseñar a las madres el cómo salvar a sus infantes de los estreñimientos y empachos producidos por las harinas y específicos que recomiendan los médicos, y de la alimentación incompatible que produce fermentaciones, siempre perjudiciales, acatarrando y enfermando a su prole!

Recomiéndoles enseñen lo que ustedes saben sobre lo que llevo dicho, lmentando sobremanera que lo hayan dejado en el tintero.

UN LECTOR, de la República Argentina

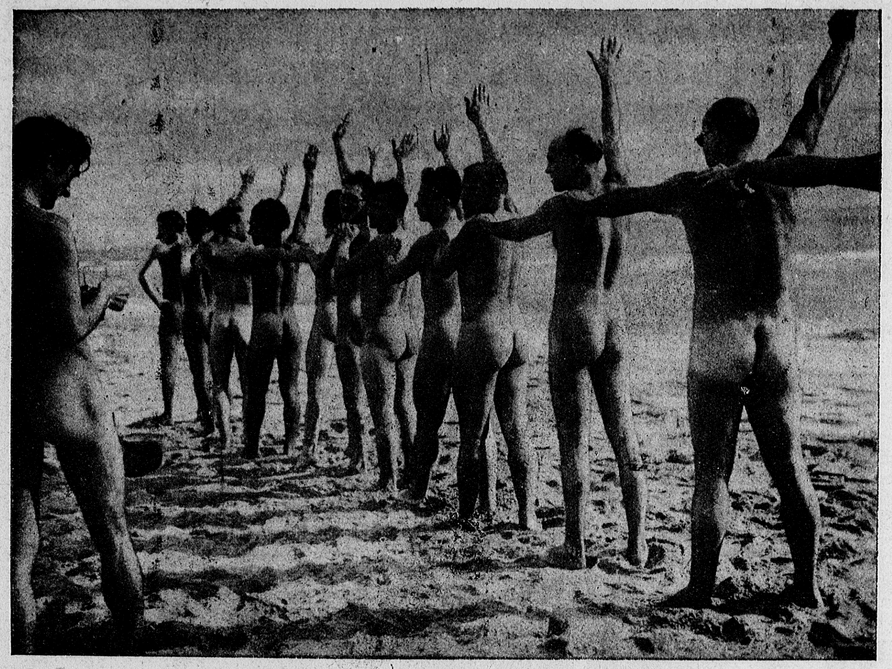
Contestamos: Muchísima razón tiene el camarada de la Argentina que critica nuestra actitud de propaganda para los adultos. Y aún nosotros diremos mucho más en su favor, y es que el adulto está encerrado un círculo tan estrechamente egoísta que sólo piensa en su estómago y en sus tontos placeres (bailes, jugar al «yo-yo», a los naipes, etc.), y se olvida completamente de la infancia: los hombres de mañana. Los rasgos espirituales brillan por su ausencia. Pero en cuanto se refiere a nosotros, querido amigo, hemos de decirle que está mal informado en cuanto a eso, porque, precisamente, nosotros hemos dedicado muchas páginas a los niños en «Pentalfa» y hemos publicado muchos números de «Manzana de Oro», que es un magazine naturista dedicado

EL DESNUDISMO EN LA SOLEDAD DEL BOSQUE



Porfiándose a sí mismo

SACANDO FOTOS AL DESNUDO



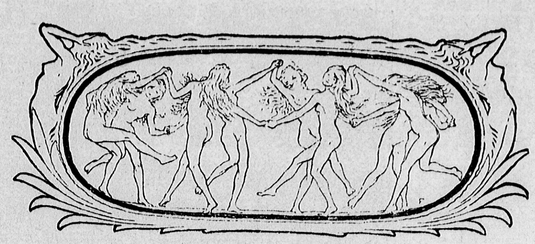
Parte de nuestro grupo Libreculturista comenzando sus actividades gímnicas en la playa. Las brisas del mar y el aroma de los pinos de la montaña triunfan sobre los cuerpos libres vitalizando las células de la sangre y del sistema nervioso.

EN UN RINCÓN DEL PARTHENÓN



Grupo Libreculturista al terminar el desayuno de frutas

Propague usted PENTALFA entre sus amistades. Tenga la seguridad que no la rechazarán



LOS DATILES MADUROS Y LA MUJER DESNUDA



Cuadro poético: cuerpo escultural y de líneas perfectas. Doquier coloquemos a la mujer dá una sensación de delicadeza y grandiosidad a todo lo que alumbra con sus mágicos destellos. Esta visión ateniense, este juego de luces y siluetas vivas de seres: plantas, surtidores, columnas y senos, nos transportan a regiones nirvánicas donde, con serenidad, el desnudismo, reina como defensa a las impurezas de las bajas emociones humanas.

DÓNDE ESTÁN LOS COMPAÑEROS DESNUDISTAS?



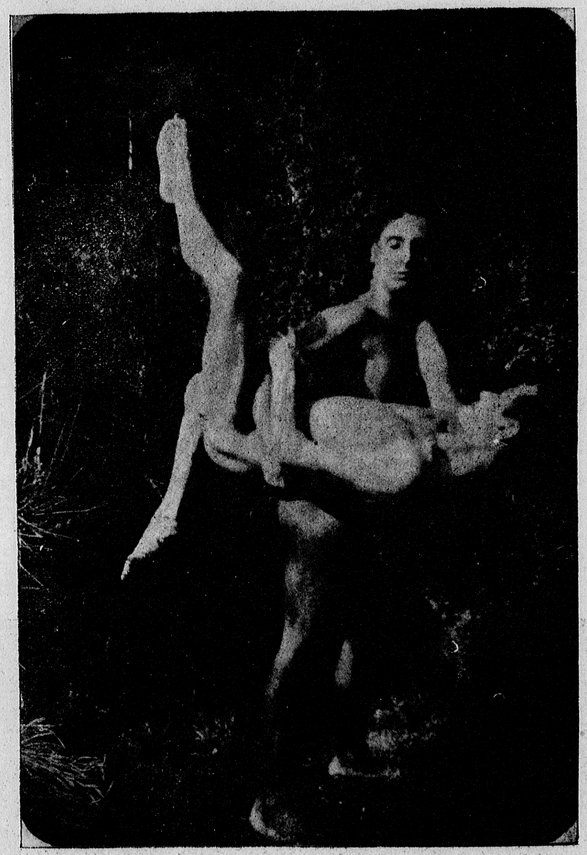
En el fondo del tupido ramaje del bosque aparece un hombre desnudo con la faz risueña. Busca a sus hermanos para fraternizar... lo mismo sale del fondo de nuestra alma el deseo escondido del amor espiritual.



EL DESNUDISMO EN LA ALBUFERA DE ALI-: CANTE :

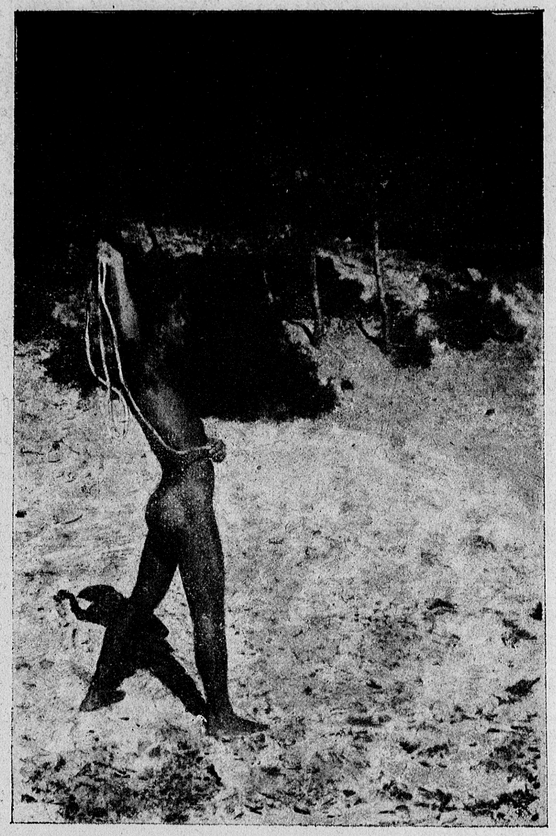
Tirando la cuerda. Cuando los hombres se cansan de la vida artificial de las ciudades les viene al pensamiento la vida libre y salvaje de los bosques...

DOS BUENOS AMIGOS LIBRE CULTURISTAS



Un buen amigo jugando entre las rocas de la playa se ha caído y se ha hecho daño en un pie y su hermano, forzudo camarada, lo levanta en brazos y lo lleva a sitio de salvación. Desnudismo es bondad...

EL DESNUDISMO EN ILETAS (MALLORCA)



Tirando el lazo a un lobo marino en Iletas, la hermosa playa de los alrededores de Palma donde el director de PENTALFA estuvo, ha poco, con nuestro incansable corresponsal Pedro Ameller y otros naturistas.

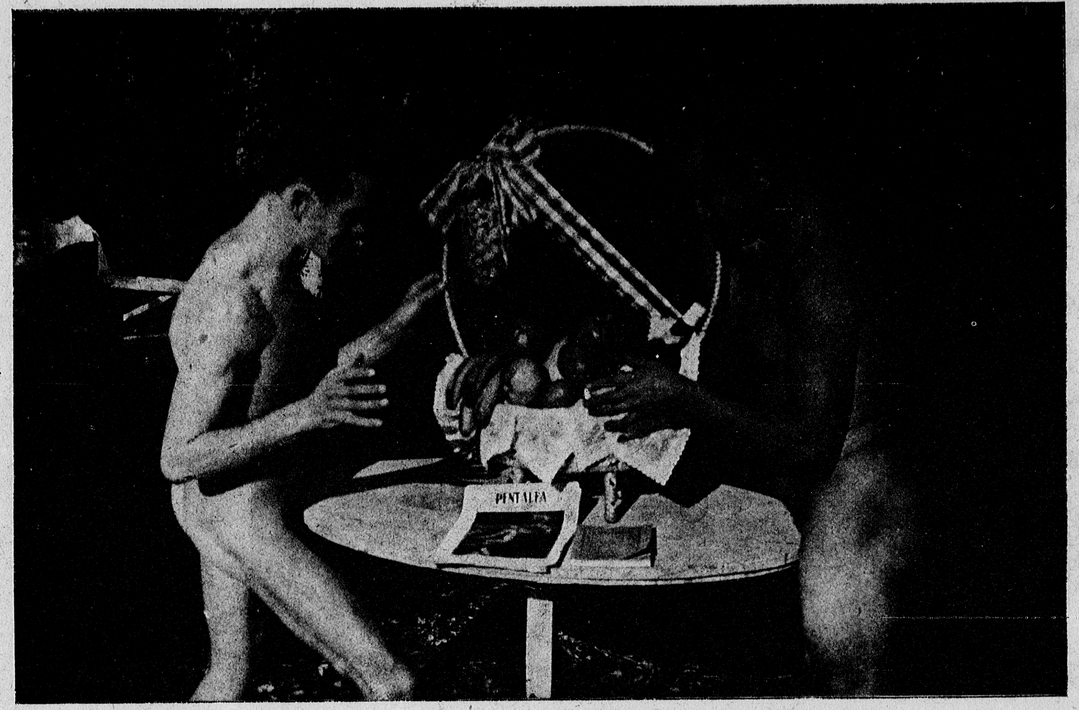
Propague usted PENTALFA a los enfermos, en ella hallarán el puente de salvación! No sea Vd. egoísta!

LEYENDO "PENTALFA"



Si Vd. desea conocer bien a fondo la ciencia y la filosofía del verdadero Naturismo que enseña la «Escuela Pentalfa», hágase socio y tendrá buena salud integral pagando solamente una peseta por semana.

CESTA DE FRUTAS: A QUIEN LAS COIE MAS BONITAS



En el jardín de la Escuela «Pentalfa» se invita a los socios con frutas seleccionadas porqué es su pulpa el alimento natural del hombre. Ahí tenéis dos noveles en el arte de cojer frutas, que apesar de tenerlas en el cesto no aciertan a cojer la más dulce.



¡Reneneración!

Lea Vd.

El Naturo - Desnudismo y la Revolución Social

Autor: N. CAPO
Edita PENTALFA

PRECIO: 0'50 EJEMPLAR

JUVENTUD
LIBRECULTURISTA
DE CATALUÑA



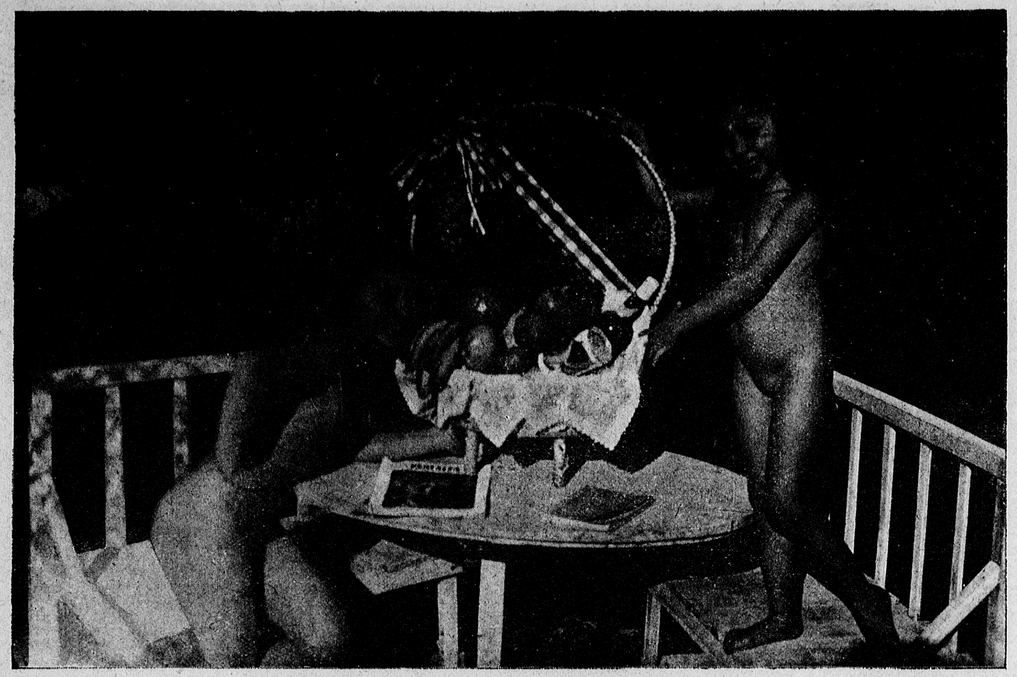
Salud, Fuerza y Destreza

LA NUEVA EDUCACIÓN FÍSICO-
BIOLÓGICA EN CATALUÑA



Ejercicios saludables en plena Natura
con la libertad absoluta del cuerpo.

CANDOR INFANTIL, DESNUDISMO Y FRUTAS



Bien conocidas de nuestros lectores son estas dos hermanitas que sonrien graciosa, alegremente, y con aire optimista al saber que les ha tocado de premio este hermoso cesto, en el sorteo de la fiesta efectuado en la Escuela «Pentalfa».



Infancia

FRICCIONES Y CARRERAS EN LA ALBUFERA DE ALICANTE



«Pentalfa» es calidad, no cantidad.

No podemos ocultar lector, la verdad de la librecultura corporal, pues cada uno de nosotros siente instintivamente el deseo de entrenarse con libertad a la luz de la playa.



Cabeza y hombro

Lea V. el número próximo de «Pentalfa,» costará 0'50, pídalo en los kioscos y librerías.

Flexibilidad...



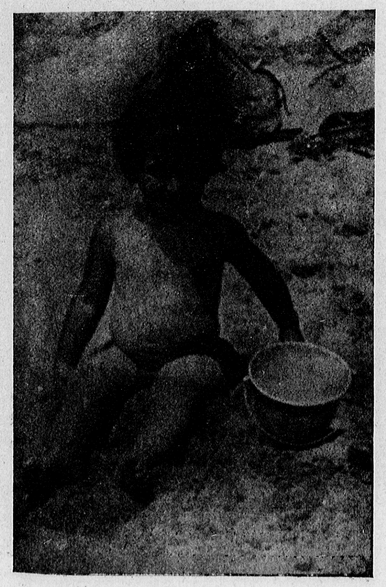
No deje de acudir a la fiesta Literaria Naturista que se efectuará el domingo 15 de Febrero próximo a las 5 de la tarde.

TRES BELLEZAS ENTRE HELECHOS



Ambiente femenino. Marco de Natura. Risas de corazones normales. Idealismo helénico y pastoril. Libreculitas de la nueva civilización. El Naturismo ha triunfado. El superhombre está cerca!

NIÑO DESNUDISTA JUGANDO EN LA ARENA

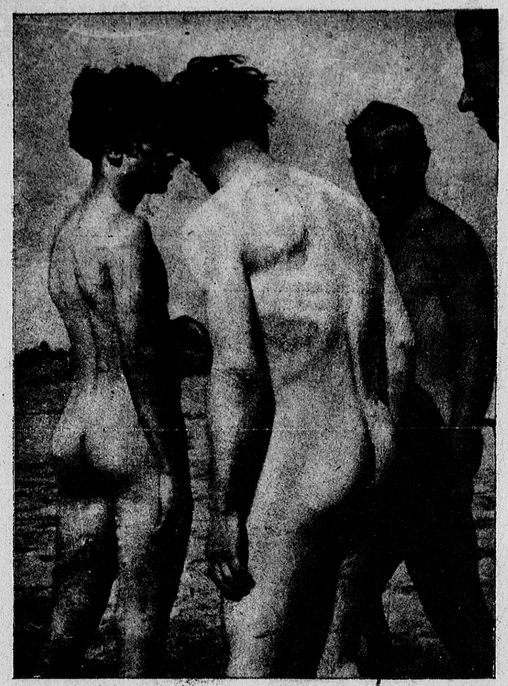


La pasión de la infancia: aire libre, arena, balde y pala. Nuestro instinto natural nos llama hacia Natura siempre pródiga en satisfacciones!

ESTATUA DE BRONCE



Discóbolo y sandalias



ESPALDAS BLANÇAS DE UN HOMBRE QUE SE INICIA

Reunión en la playa de Barcelona donde la Libre cultura va tomando eco. Hagamos punto final con los restos intelectuales del pasado e iniciemos a la juventud deportista en la nueva era del culto al desnudo.

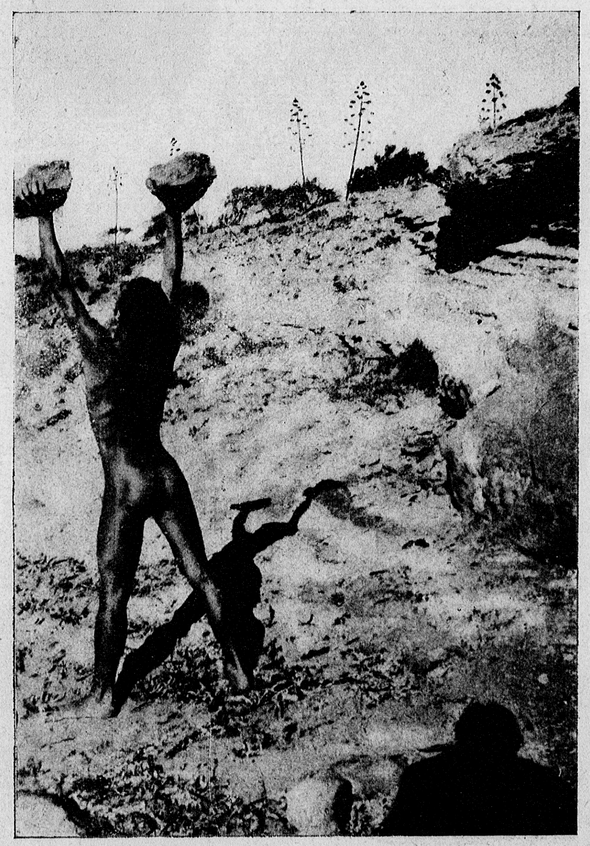
EL DESNUDISMO EN REQUENA

(VALENCIA)



Jóvenes desnudistas requeneses fortificando sus organismos por medio de la supresión momentánea del indumento. Como verá el lector están filosofando con esa roca.

DOS PIEDRAS EN ALTO EN SEÑAL DE FUERZA



Pero la consecuencia será la perfección de líneas del cuerpo y una agilidad extraordinaria aniquilando así :-: :-: el reumatismo y la arterio-esclorósis :-: :-:

Los 12 filósofos del Vegetarismo

NO COMIERON CARNE:



Pienso en la primera noche de Diógenes. Toda la antigua filosofía se fundaba en la sencillez de la vida:. En este sentido los pocos filósofos vegeterianos han hecho más por el bien de la humanidad, que todos los demás modernos filósofos juntos; y mientras éstos no tengan el valor de seguir un nuevo régimen de vida enseñando con el ejemplo, no habrán hecho nada.
F. Nietzche.



La humanidad civilizada y enferma entre dos fuegos, ¿y por cuál optarías tú lector, por las drogas o bien por el Naturismo?



Cuerpo desnudo no es pecado, pensamiento erótico es pecado.

REGENERACIÓN FÍSICA: SOLEÁNDOSE LOS CUERPOS



exclusivamente a los niños, con numerosos clisés, regímenes y además ideas terapéuticas naturistas encaminadas todas a evitar las enfermedades infantiles y propender a una era pedagógica de más criterio higiénico para los nenes y de una educación más racional y más moral para la infancia. También hemos gritado como el apóstol de la Compasión: «Dejad que los niños se acerquen a mí». Padres, madres, tutores, maestros, Estados y Municipios, dejad que los niños se acerquen al Naturismo Integral, que en él hallarán la madre amorosa que nunca los abandona: Natura, porque en ella está el verdadero camino de salvación al hallar las leyes biológicas naturales que son la cuna suprema del canto de la Vida. Reaccionemos todos!

DEL AMBIENTE Y DE LA VIDA NATURISTA

En todas las épocas hay palabras que alcanzan una popularidad enorme; en la nuestra son muchas las que, desconocdas o mal comprendidas por nuestros antepasados, han conseguido entre nosotros extraordinaria boga. Una de ellas es el *naturismo*.

Se habla de naturismo como de algo que debe ser el norte y guía de toda nuestra vida orgánica, y aún de nuestra existencia afectiva. Pero muy pocas gentes saben cómo se ha de entender tal orientación. Lo más frecuente es que se crea que el naturismo consiste en volver todo lo posible a los estados primitivos, en que la Naturaleza no había sido modificada por la civilización y en que los instintos eran los resortes únicos de la conducta humana.

Claro es que con este criterio se puede ir demasiado lejos o, mejor dicho, demasiado atrás. Decididos a imitar a los hombres primitivos, ¿en dónde será menester que nos detengamos? ¿Habremos de llegar hasta el salvajismo del hombre de las selvas o hasta la animalidad del de las cavernas? ¿Qué criterio deberemos seguir para que el regreso a la Naturaleza sea a la del hombre inteligente y no a la del bruto?

De cuantos libros han llegado a mis manos acerca del naturismo, uno de los que me han parecido más equilibrados y sensatos ha sido el del profesor don Antonio Blandina, apóstol del naturismo mejicano. El señor Blandina entendía por naturismo (y digo entendía, porque el libro fué publicado hace doce años, y después de él han visto la luz más de un centenar de otros análogos), entendía, digo, como las autoridades científicas en la materia, un sistema de higiene que reconoce el valor inapreciable de los agentes naturales y que desecha en la alimentación, en el vestido, en la habitación, en lo que llamaban los antiguos *higienestia, ingesta* y *circunfusa*, y, en general, en nuestros hábitos y prácticas sociales, todo lo artificioso, contranatural y absurdo. El naturismo predica la vida al aire libre, en cuanto ello sea posible; la inmersión del cuerpo en agua limpia y fría; la exposición del cuerpo a los rayos del sol; la desnudez, en cuanto no ofenda a la decencia, al respeto ajeno y a la estética; la gimnasia muscular, visual y respiratoria; la alimentación vegetariana y las curas por los naturales agentes, cuando no haya prescripciones científicas seguras en la terapéutica. Todo ello no puede ser más lógico y conveniente. Hemos vivido demasiado erróneamente para que no veamos con simpatía toda manifestación naturista, por exagerada que sea. Todo antes que volver a los tiempos en que las gentes abominaban del aire libre y en que se echaban, por mandato de los regidores de Corte, los animales muertos a la calle, para que su descomposición «purificase el ambiente»; a las épocas en que se odiaba el agua y en que las reinas no se mudaban de camisa sino cada tres semanas; en que el barón de Andilla aconsejaba que los pies se lavasen «cada dos o tres meses», y en que la alimentación carnívora se consideraba la única alimenticia. No; es preciso reconocer a la Naturaleza sus fueros y buscar en ella la salud y la vida, la inteligencia y la verdad.

Antonio Zozaya

(De «Mundo Gráfico»).

N. de R.—No continuamos con el artículo de don Antonio: lo que dice más adelante sería de gran decepción para los naturistas, pues en sus consideraciones finales «mete la pata» como se dice vulgarmente, y optamos por dejar bien impresionados a nuestros lectores con respecto a Zozaya, que aunque simpatice algo con el Naturismo, sabemos que no conoce bien la verdadera filosofía naturista, además del verdadero secreto de la salud, especialmente en los hombres de edad, que encierra el verdadero Vegetarismo compatible practicado cientfficamente.

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

Ensalada de Cap d'Any

Se pica escarola muy blanca y tierna; se pica menuda y se coloca en la ensaladera o fuente llana. En el centro y sobre el lecho de escarola se ponen guisantes tiernos hervidos y alrededor gajitos de coliflor también hervidos; nabo y zanahorias cocidos y cortados de diferentes formas con aparatitos que se venden exprofeso en el comercio. Se añaden aceitunas enteras deshuesadas, cebolletas enteras hervidas y algunos trocitos de tomate. Por encima se le echa mantequilla y huevo duro a trocitos. Se sirve en la salsera con salsa mayonesa.

Canelones Natale

Ingredientes:

Una cajita de canelones.
100 gramos de setas.
2 huevos.
300 gramos de coliflor.
Dos cucharadas de pan rallado.
50 gramos de avellanas tostadas.
Aceite.
Salsa de tomate.

Se hierven en una olla 16 o 18 canelones y con abundante agua para evitar que se pequen unos con otros.

NO LA MAYORIA NI LA MINORIA, SINO LA SABIDURIA Y EL CORAZON

Los verdaderamente buenos, los sanos de conciencia, los genuinamente sabios y plenos de luz, los que tienen sentido de responsabilidad son los que deben y pueden gobernar a los pueblos por ser, su estrella o destino de la vida, una larga jornada al «servicio exclusivo de los hombres.» No deben gobernar, igualmente, en las sociedades o grupos naturistas los mentecatos, los floridos en retóricas, los de las violentas agitaciones y de carácter pasional e impulsivo, ni los que disfrasan la verdad y ni los que se apoyan en los votos de la mayoría, porqué es recurso de canalla y de tartufo. Deben regir los destinos de las vidas humanas como de las sociedades y pueblos, en su escala de evolución, solamente los de la conciencia pura, la verdad escondida, lo que tiene sentido común, la sencillez de la lógica y de razón suprema, es decir la verdadera SABIDURIA que es: corazón, voluntad e inteligencia. Pero jamás los judas, los inconcientes ni los irresponsables!

Los 12 filósofos del Vegetarismo

NO COMIERON CARNE:



Pienso en la primera noche de Diógenes. Toda la antigua filosofía se fundaba en la sencillez de la vida:. En este sentido los pocos filósofos vegeterianos han hecho más por el bien de la humanidad, que todos los demás modernos filósofos juntos; y mientras éstos no tengan el valor de seguir un nuevo régimen de vida enseñando con el ejemplo, no habrán hecho nada.
F. NIETZCHE.



La humanidad civilizada y enferma entre dos fuegos, ¿y por cuál optarías tú lector, por las drogas o bien por el Naturismo?



Cuerpo desnudo no es pecado, pensamiento erótico es pecado.

REGENERACIÓN FÍSICA: SOLEÁNDOSE LOS CUERPOS



exclusivamente a los niños, con numerosos clisés, regímenes y además ideas terapéuticas naturistas encaminadas todas a evitar las enfermedades infantiles y propender a una era pedagógica de más criterio higiénico para los nenes y de una educación más racional y más moral para la infancia. También hemos gritado como el apóstol de la Compasión: «Dejad que los niños se acerquen a mí». Padres, madres, tutores, maestros, Estados y Municipios, dejad que los niños se acerquen al Naturismo Integral, que en él hallarán la madre amorosa que nunca los abandona: Natura, porque en ella está el verdadero camino de salvación al hallar las leyes biológicas naturales que son la cuna suprema del canto de la Vida. Reaccionemos todos!

DEL AMBIENTE Y DE LA VIDA NATURISTA

En todas las épocas hay palabras que alcanzan una popularidad enorme; en la nuestra son muchas las que, desconocdas o mal comprendidas por nuestros antepasados, han conseguido entre nosotros extraordinaria boga. Una de ellas es el *naturismo*.

Se habla de naturismo como de algo que debe ser el norte y guía de toda nuestra vida orgánica, y aún de nuestra existencia afectiva. Pero muy pocas gentes saben cómo se ha de entender tal orientación. Lo más frecuente es que se crea que el naturismo consiste en volver todo lo posible a los estados primitivos, en que la Naturaleza no había sido modificada por la civilización y en que los instintos eran los resortes únicos de la conducta humana

Claro es que con este criterio se puede ir demasiado lejos o, mejor dicho, demasiado atrás. Decididos a imitar a los hombres primitivos, ¿en dónde será menester que nos detengamos? ¿Habremos de llegar hasta el salvajismo del hombre de las selvas o hasta la animalidad del de las cavernas? ¿Qué criterio deberemos seguir para que el regreso a la Naturaleza sea a la del hombre inteligente y no a la del bruto?

De cuantos libros han llegado a mis manos acerca del naturismo, uno de los que me han parecido más equilibrados y sensatos ha sido el del profesor don Antonio Blandina, apóstol del naturismo mejicano. El señor Blandina entendía por naturismo (y digo entendía, porque el libro fué publicado hace doce años, y después de él han visto la luz más de un centenar de otros análogos), entendía, digo, como las autoridades científicas en la materia, un sistema de higiene que reconoce el valor inapreciable de los agentes naturales y que desecha en la alimentación, en el vestido, en la habitación, en lo que llamaban los antiguos *higienestia, ingesta* y *circunfusa*, y, en general, en nuestros hábitos y prácticas sociales, todo lo artificioso, contranatural y absurdo. El naturismo predica la vida al aire libre, en cuanto ello sea posible; la inmersión del cuerpo en agua limpia y fría; la exposición del cuerpo a los rayos del sol; la desnudez, en cuanto no ofenda a la decencia, al respeto ajeno y a la estética; la gimnasia muscular, visual y respiratoria; la alimentación vegetariana y las curas por los naturales agentes, cuando no haya prescripciones científicas seguras en la terapéutica. Todo ello no puede ser más lógico y conveniente. Hemos vivido demasiado erróneamente para que no veamos con simpatía toda manifestación naturista, por exagerada que sea. Todo antes que volver a los tiempos en que las gentes abominaban del aire libre y en que se echaban, por mandato de los regidores de Corte, los animales muertos a la calle, para que su descomposición «purificase el ambiente»; a las épocas en que se odiaba el agua y en que las reinas no se mudaban de camisa sino cada tres semanas; en que el barón de Andilla aconsejaba que los pies se lavasen «cada dos o tres meses», y en que la alimentación carnívora se consideraba la única alimenticia. No; es preciso reconocer a la Naturaleza sus fueros y buscar en ella la salud y la vida, la inteligencia y la verdad.

Antonio Zozaya

(De «Mundo Gráfico»).

N. de R.—No continuamos con el artículo de don Antonio: lo que dice más adelante sería de gran decepción para los naturistas, pues en sus consideraciones finales «mete la pata» como se dice vulgarmente, y optamos por dejar bien impresionados a nuestros lectores con respecto a Zozaya, que aunque simpatice algo con el Naturismo, sabemos que no conoce bien la verdadera filosofía naturista, además del verdadero secreto de la salud, especialmente en los hombres de edad, que encierra el verdadero Vegetarismo compatible practicado científicamente.

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

Ensalada de Cap d'Any

Se pica escarola muy blanca y tierna; se pica menuda y se coloca en la ensaladera o fuente llana. En el centro y sobre el lecho de escarola se ponen guisantes tiernos hervidos y alrededor gajitos de coliflor también hervidos; nabo y zanahorias cocidos y cortados de diferentes formas con aparatitos que se venden exprofeso en el comercio. Se añaden aceitunas enteras deshuesadas, cebolletas enteras hervidas y algunos trocitos de tomate. Por encima se le echa mantequilla y huevo duro a trocitos. Se sirve en la salsera con salsa mayonesa.

Canelones Natale

Ingredientes:

Una cajita de canelones.
100 gramos de setas.
2 huevos.
300 gramos de coliflor.
Dos cucharadas de pan rallado.
50 gramos de avellanas tostadas.
Aceite.
Salsa de tomate.

Se hierven en una olla 16 o 18 canelones y con abundante agua para evitar que se peguen unos con otros.

NO LA MAYORIA NI LA MINORIA, SINO LA SABIDURIA Y EL CORAZON

Los verdaderamente buenos, los sanos de conciencia, los genuinamente sabios y plenos de luz, los que tienen sentido de responsabilidad son los que deben y pueden gobernar a los pueblos por ser, su estrella o destino de la vida, una larga jornada al «servicio exclusivo de los hombres.» No deben gobernar, igualmente, en las sociedades o grupos naturistas los mentecatos, los floridos en retóricas, los de las violentas agitaciones y de carácter pasional e impulsivo, ni los que disfrasan la verdad y ni los que se apoyan en los votos de la mayoría, porqué es recurso de canalla y de tartufo. Deben regir los destinos de las vidas humanas como de las sociedades y pueblos, en su escala de evolución, solamente los de la conciencia pura, la verdad escondida, lo que tiene sentido común, la sencillez de la lógica y de razón suprema, es decir la verdadera SABIDURIA que es: corazón, voluntad e inteligencia. Pero jamás los judas, los inconcientes ni los irresponsables!

Se dejan cocer de 15 a 20 minutos cuidando que el hervor sea lento para evitar que se rompan. Una vez cocidos se retira la olla del fuego; se le echa bastante agua fría y se extienden sobre un lienzo blanco.

El relleno para los canelones se prepara de la forma siguiente. En una sartén se echa un cucharón de aceite y cuando está caliente se le echan las setas pasadas por la masuinilla de las que se usan para picar carnes; cuando están un poco fritos se añade unos 200 gramos de coliflor hervida la cual debe deshacerse bien con el tenedor. Se deja rehogar todo un poco y al momento de retirar la sartén del fuego se echa un huevo batido y otro huevo duro bien picadito. 2 onzas de avellanas tostadas y molidas y dos cucharadas de galleta rallada. Se mezcla todo bien y se pone una porción en cada canalón, se enrollan y se ordenan en una fuente rafractaria untada de aceite o mantequilla. Se cubren con salsa de tomates y encima se le echa un poco de galleta rallada y si se quiere un poquito de queso. Se pone al horno para que se gratinen bien. En lugar de aceite puede usarse mantequilla, para la confección de este plato.

Macarrones con nata

Se cuecen macarrones delgaditos y al retirarlos de la lumbre se escurren y se ponen en una fuente refractaria, se les echa dos cucharadas de mantequilla y tres o cuatro cucharadas de nata sin batir, (crema de lecre) por encima se ponen unos guisantes tiernos cocidos de antemano, rodajitas de zanahorias también cocidas y unas tiritas de pimiento morrón asado y algunos trocitos de tomate. Se empolvorea con un poco de galleta rallada y un poquito de queso.

Se gratinan al horno.

Se recomienda siempre masticar y ensalivar perfectamente todos los alimentos, sean éstos crudos o cocidos.

EL DESNUDISMO EN VALENCIA

El terreno, en España, para introducir, sembrar, aclimatar e implantar el desnudismo, estaba totalmente cubierto de las ortigas, de las chumberas, de los espinos, de las zarzamoras del agrest e catolicismo, de la amanerada intelectualidad, de la repulsión científica, de la moral inmoral de las clases media, noble y aristocrática; de la prevención del puebo inculto y embrutecido.

Penetrar en la tupida y enmarañada selva de matorrales y de plantas tan hostiles al contacto de las gentes indefensas, ávidas de sol, de agua y de aire, era exponerse a recibir, en la piel, toda suerte de rasguños y desazones.

En efecto, cubiertas tenemos nuestras carnes de los hoyos y de las cicatrices causadas por la represión de la autoridad en contra nuestra, al empeñarnos en rotular el terreno de esta España católica, apostólica y romana y limpiarlo de las malezas, de los cardos borriqueros del mismo predio naturista y acondicionarlo para las prácticas desnudistas de quienes, atraídos hacia nuestros ideales conceden, tanta o mayor importancia al cultivo de la salud y de la belleza corporal como al desarrollo y fortalecimiento de las facultades morales e intelectuales.

Nuestra cruzada no ha sido estéril.

Aparte de los campos desnudistas creados ya en Barcelona, se halla próximo a organizarse otro en Valencia patrocinado por GIMNOS CLUBB COLONIA LIBRECULTURISTA, cuyo funcionamiento legal está asegubierno Civil; y la Valencia culta y artista, liberal, laica —los obscurantisas permanecen petrificados en la edad de piedra y es inútil solicitar su concurso en esta obra de civilización, de mejoramiento biológico y de costumbres—estamos seguros ha de contribuir a la expansión de las prácticas desnudistas en sus plazas y en sus monte de atractivos y de salubridad insuperables.

En la Asamblea celebrada el día 11 de noviembre en el Ateneo Científico de aquella ciudad, fué designada la Junta directiva de GIMNOS CLUB, habiendo recaído el nombramiento de presidente a don Julián Piñango; el de secretario, don José María Piqueras; el de tesorero, en Vicente Benet; el de Vocal primero, en Pedro Gutiérrez, y el de Vocal segundo, en Félix Sanz.

GIMNOS CLUB, por nuestro conducto, envía un cordial saludo a cuantas instituciones de igual orden existen en Barcelona, en España y en el extranjero, rogándonos se dirija a toda la correspondencia relacionada con GIMNOS CLUB, nombre de su Secretario José María Piqueras, Matías Perelló, 34, Valencia.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

En el número próximo irán las excursiones, la fundación de la Sociedad Nudista, las fiestas y demás noticias. Para informes, Pelayo, 60, 3.º y teléfono 79771.

A MI AMIGO FRANCISCO MANUEL

por su amor al Naturismo

Monte arriba, cara al viento, bajo los rayos del sol, sube un hombre la montaña y que, por lo cargado que va, cualquiera diría que lleva la casa a cuestas. ¿Es que no quiere saber nada de sus hermanos de la tierra, que su ascensión parece haya de ser para siempre?

Es de rostro curtido; siempre ha vivido en las alturas. Un día quiso bajar a la ciudad para conocer a sus hermanos, y con el corazón henchido de emoción, dejó su misera vivienda; la soledad de las montañas, los conejillos de la sierra, las serpientes de los llanos, los pajarillos cantores sus amigos, los terribles lobos, las plantas, el aire puro de oxígeno; en fin, la Naturaleza toda. Todo ello por conocer a sus hermanos, por saber del mundo. ¿Para cuánto tiempo dejaba lo más querido por él? ¡Oh, qué sabía él del mundo! Si sus hermanos le querían para siempre.

Bajó el solitario de las montañas, y él, todo sencillez, esperaba ver allí en la ciudad, cómo todos se querían y vivían felices.

Llegó el rústico a la ciudad y quiso hablar a un hermano suyo; pero era diferente de clase, y mostró orgullo. Más adelante habló a un anciano que le dijo pedía limosna porque sus hijos no le querían. Encontró a la miseria. Más adelante, ya dentro del pueblo, al pasar por una calle, sintió como un fuerte olor que le impedía respirar. Vió orgullo, vió miseria y vió suciedad. Creyó que la felicidad no se encontraba en las ciudades, y como si le faltara lo que horas antes había dejado en su afán de conocer, lo fué a buscar, seguro de que allá arriba nada le faltará viviendo entre sus amigos, las plantas, las aves, los conejillos, los lobos y las serpientes.

Y, monte arriba, cara al viento, bajo los rayos del sol, sube un hombre la montaña, que parece que lleve su casa a cuestas.

JESUS LOPEZ Y PARRA

FILOSOFIA ROSACRUZ

Enseñanzas Rosacruces, por correspondencia. Informes: Apartado, 126, Barcelona.

MOVIMIENTO NATURISTA DE MONTEVIDEO

Todos los Naturistas y Vegetarianos del Uruguay que deseen libros y revistas Naturistas pueden dirigirse a A. Capo: Patria, 1265, Montevideo.

DE CANARIAS

Vegetariano de 47 años de edad y 20 de naturismo, que vive en el mejor clima del mundo, se casaría con virtuosa vegetariana. Señas: D. Fidel Herrero, Maestro nacional de Breña-Baja (Canarias), isla de La Palma.

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

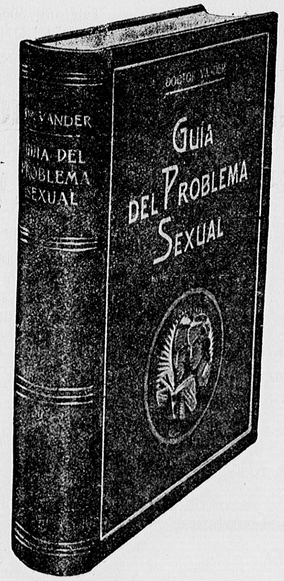
El mecanismo de los órganos visible por medio de grabados y esquemas demostrativos.

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 atectiva. 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 inepitud 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. 50

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
53 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.º (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 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

NATURISTAS

EN LA **CASA DEL GLUTEN** ENCONTRAREIS

PAN DEXTRINIZADO
FLAUTAS INTEGRALES
CREMA DE ALMENDRA
NEUTRALINA VEGETAL

la única grasa VEGETAL que sustituye con ventaja las grasas animales. - -

ESTABLECIMIENTOS RADISSON, S. A.

HOSPITAL, 129 - TELÉFONO 11621 - BARCELONA

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 .....

Comedor Vegeteriano Trofológico

Pelayo, 60, 3.º

Cubiertos desde 2 ptas., cenas, a 1'50

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

JUEGOS DEL DEPORTE LIBRECULTURISTA

ADELANTE NATURISTAS!



Desnudistas de Barcelona en la playa de Gavá durante el verano practicando sus divertidos juegos gimnásticos del deporte al desnudo, haciendo salud y compañerismo y matando prejuicios ancestrales de enfermedades y de muerte!

¿QUEREIS LA SALUD VERDADERA?

Visitad de 5'30 a 7'30 la Escuela de "PENTALFA" dirigida por el profesor **N. CAPO** PELAYO, 60, 3.º (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 MALTA"

MARCA

"LA SEGADORA"



PIDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Ribas, Rambla Flores, 25, 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 Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 50046
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 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

NATURISTAS

EN LA CASA DEL GLUTEN ENCONTRARÉIS

PAN DEXTRINIZADO
FLAUTAS INTEGRALES
CREMA DE ALMENDRA
NEUTRALINA VEGETAL

la única grasa VEGETAL que sustituye con ventaja las grasas animales. - -

ESTABLECIMIENTOS RADISSON, S. A.

HOSPITAL, 129 - TELÉFONO 11621 - BARCELONA

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

Comedor Vegeteriano Trofológico

Pelayo, 60, 3.º

Cubiertos desde 2 ptas., cenas, a 1'50

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 75555

JUEGOS DEL DEPORTE LIBRECULTURISTA

ADELANTE NATURISTAS!



Desnudistas de Barcelona en la playa de Gavá durante el verano practicando sus divertidos juegos gimnásticos del deporte al desnudo, haciendo salud y compañerismo y matando prejuicios ancestrales de enfermedades y de muerte!