# LIBRECULTURA

Director:
N. CAPO
Teléfono 79771

SUPLEMENTO N.° 1 DEL MAGAZINE "PENTALFA"

REDACCIÓN:
Pelayo, 60, 3.°
Barcelona, 1934
Baños de Sol:
Alcoy, 2 y 10-Bonanova

"Una IDEA" no tiene valor si no crea una protesta, como una "ACCIÓN" cualquiera no tiene valor tampoco si no crea un enemigo.

ANTONIO ESPINA

El desnudismo es un grito de la raza. El culto al desnudo es el instinto del amor a la verdad que aun yace en ciertos corazones humanos cuyo imperativo de conciencia no ha sido aún ahogado por los convencionalismos sociales de nuestra falsa civilización.

N. CAPO

## AL GOBERNADOR GENERAL DE CATALUÑA:

## DESNUDISMO NO ES PORNOGRAFÍA!

Todos los buenos Libreculturistas estudiosos y concernientes saben muy bien que entre Desnudismo Pornografía media un gran abismo. Más aún, saben que el desnudismo, el culto al desnudo fué creado precisamente para combatir la pornografía, las publicaciones picarescas y eróticas como toda clase de relajamiento sexual pues desnudismo es problema sexual, es filosofía social fundamentada en las leyes naturales, en la vida normal, en costumbres castas y vegetarianas. Desnudismo es por lo tanto, la más sana de las virtudes, el antídoto contra los vicios de los órganos genésicos, el contra veneno de la vascivia, el agua de vida que apaga el voraz incendio de las inmoralidades humanas, porque el ser que practica una vida austera como la que practican los Naturo-desnudistas, una vida sin comidas cadavéricas y excitantes, sin alcohol, sin tabaco y sin sustancias venenosas no puede tener la sangre y el sistema nervioso perturbado para desear sensaciones anormales, morbosas, ilegales fuera de la Ley Biológica, puesto que la devravación del instinto genésico va unido en un organismo que le han sido truncados los cauces de raíz de la vida natural! El Desnudismo lo apoyan todos los médicos inteligentes porque es un problema médico-social.

El hombre no debe de vivir por las sensaciones del sexo, sino que debe saber que éste debe ser sólo un órgano para mantener la especie (y especie sana) y no un instrumento de placer: Hacer abandonar los lupaneres de corrupción, los centros de vicio y malas costumbres, y llevar a la juventud a las altiplanicies de las montañas, a las playas, a los bosques oxigenados de salud y vida, enseñar a amar en todos los órdenes a la humanidad entera, desterrando el odio y el rencor del corazón humano, enalteciendo las virtudes positivas y constructivas del Evangelio que crea y no sembrando la ignorancia de la espada que mata, brindando el libro que ilumina el cerebro y hundiendo para siempre en el abismo el comercio de la carne! Esta es la obra de los desnudistas y no la Pornografía.

De manera que nosotros, los que escribimos y estamos entregados a una obra de apostolado, regeneradora de las juventudes, lejos de ser perseguidos y maltratados por las autoridades y las beneméritas damas de la Junta de la protección de la mujer y de la infancia, como vulgares inmoralizadores del pueblo, debiéramos ser premiados con el mejor premio de la virtud, porque en realidad somos los únicos que podemos y sabemos arrancar a la juventud de los brazos del vicio, no con imposiciones ni castigos sino de una forma serena, amigable, amorosa y convincente, y si no que vengan a vernos, les invitamos a que nos visiten o a que nos vigilen de cerca, pero muy decerca y entonces verán y comprobarán «quien es aquí el ateo y quien es el creyente» si ellos o nosotros!! ¡Pruebas son amores!

De todas maneras, nosotros no nos detendremos; multitudes de jóvenes y hombres maduros y sabios nos acompañan y no nos detendremos en el sendero de luz y felicidad emprendido!!!

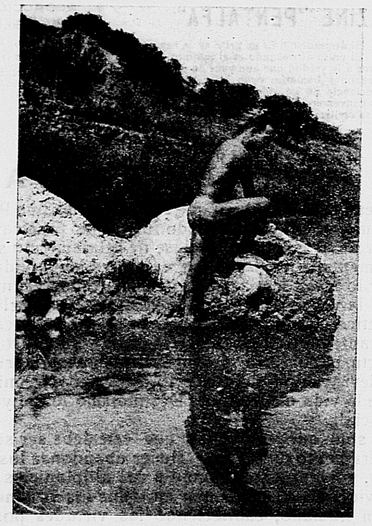


SARDANA Y DESNUDISMO

0'20

# TROFOLOGIA Y DESNUDISMO

## DESNUDISMO Y SOLEDAD



Naturo-desnudista de Gimnos Club, de Valencia antes de arrojarse al limpido espejo de las aguas, bañandose en ella en extraña y caprichosa proyección

## DESNUDISMO Y MORAL



Naturo-desnudista de Gimnos Club, de Valencia infundiendo a su hijita el amor a la Naturaleza.

### EL HOMBRE NO ES CARNIVORO

*El hombre no es un comedor de carne por naturaleza.* Su organismo está constituído, para comer frutas, granos y vegetales. La constitución de su estómago, hígado, riñones, intestinos, lengua, dientes, saliva y piel, testifican esta aseveración. Los alimentos de carne son contrarios a la constitución orgánica del hombre y, por lo tanto, perjudica su sistema, los cuales no puede asimilar ni eliminar suficientemente.

### EL TÉ Y EL CAFÉ SON ESTIMULANTES VENENOSOS

Es necesario abstenerse del té y del café, pues no tienen valor alimenticio alguno y, en cambio, poseen venenos similares al ácido úrico, que son igualmente dañinos en sus efectos. Son particularmente nocivos tomados con las comidas, por cuanto retardan la digestión. La leche, brebajes de cereales y bebidas hechas con jugos de frutas frescas—no embotelladas—deben tomarse en vez de té y café; advirtiéndose que los brebajes de frutas no deben tomarse con las comidas.

### LOS TRABAJADORES MANUALES NECESITAN FRUTAS OLEAGINOSAS

Las nueces y todas las demás frutas secas y oleaginosas constituyen un excelente alimento, indispensable para los que trabajan mucho físicamente, pero, debido a su extrema riqueza de proteínas y grasas, deben también ser tomadas en pequeñas cantidades y siempre en combinación con frutas frescas o vegetales crudos, como ensaladas, etc.

### PELIGROSOS DEL AZÚCAR BLANCO Y DE LOS CARAMELOS

El uso del azúcar blanco que se expende hoy en día debe evitarse, porque el azúcar blanco extraído de la caña o de la remolacha, refinado una y otra vez, ha quedado de tal modo desvitalizado, que viene a ser un simple producto químico, que fermenta dentro del sistema y se convierte en alcohol. Los efectos del azúcar blanco, de los caramelos y de todas aquellas preparaciones en las cuales predomina el azúcar, son semejantes a los del envenenamiento alcohólico. Cuando estimulamos el hábito en nuestros hijos de comer caramelos, etc., les perjudicamos. Cultívese en ellos el gusto por la fruta, enséñeseles a apreciar su delicioso sabor y a preferir su nutritivo azúcar natural a los artificiales y dañosos productos del azúcar refinado. Los helados, sodas, refrescos, y la mayoría de las confituras, contienen perjudiciales principios químicos, además de los ya contenidos en el azúcar blanco, y si se quiere dar a nuestros hijos un "gusto", sin que les sirva de peligro o de perjuicio, cómpreseles frutas en vez de aquellas peligrosas mixturas y enséñeseles a gastar su dinero en frutas.

### AZÚCAR NATURAL

Los dátiles, higos, plátanos o bananas y las pasas son extraordinariamente ricos en azúcar, y las naranjas contienen también una considerable proporción. Todas las frutas y muchos vegetales responden a las necesidades de azúcar natural que tiene nuestro organismo, el cual es fácilmente digerido, produciendo energía y estimulando suavemente. Proscríbase del hogar el azúcar blanco; consúmase azúcar moreno o sea sin refinar, miel, melazas y los jarabes guarapos que se extraen de algunas frutas.

### MANZANAS

Las manzanas, que pueden obtenerse siempre aun en los climas del Norte, es una de las más valiosas entre todas las frutas, es conveniente para el cerebro y para los males del estómago.

### MASTICACIÓN

Téngase siempre presente que la digestión comienza en la boca. Se debe comer despacio y masticar bien el alimento. Enséñese a los pequeños a que mastiquen bien. La masticación produce el aflujo de los jugos gástricos que ayudan la digestión de los alimentos en el estómago. Todo alimento crudo necesita cuidadosa masticación y, ésta es una de las muchas razones por las que debe incluirse en nuestras comidas ordinariamente, alimentos cuyo modo propio y adecuado de comerse sea sin cocer.

### LOS CONDIMIENTOS SON DAÑINOS

Las especies fuertes, los platos muy sazonados, los condimentos, las pimientas y el vinagre deben abolirse, y la sal usada con moderación y nunca con alimentos crudos. Usese el jugo de limón en vez del vinagre, pues este jugo activa la digestión a la vez que el vinagre la retarda.

### CÓMANSE VEGETALES CRUDOS

Entre los muchos vegetales que pueden comerse crudos se cuentan la lechuga, achicoria, escarola, repollos, ensaladas de col tierna, berros, mastuerzo, diente de león o amargón, espinacas, bardana, acedera, perejil, apio, rábanos, pepinos, tomates, zanahorias, remolachas, nabos, cebollas, etc.

Lo crudo es lo que regenera la sangre y el cerebro.

### EMPAREDADO (SANDWICH) DE CEBOLLA

La cebolla cruda no es solamente un purificador de la sangre, sino también un tónico para los nervios y tiene una influencia benéfica sobre los órganos respiratorios. En casos de nerviosidad, insomnios, resfriados y trastornos de la garganta y de los pulmones, un emparedado de cebolla y aceitunas cortadas, por la noche antes de acostarse, es muy recomendable. Para prepararlos, póngase en remojo las cebollas en agua salada, y después colóqueselas entre rebanadas de pan Dextriu humedecido en jugo de tomate, que tengan untada una ligera capa de mantequilla de leche.

### ALS LECHUGAS COMO TÓNICO

Debido a su riqueza de minerales orgánicos y vitaminas los vegetales de hoja verde son los más importantes, y entre todos ellos descuella la lechuga. Esta debiera ser comida diariamente y formar el principal constituyente de todas las ensaladas crudas. La lechuga es el verdadero tónico natural de hierro. Los tónicos artificiales en los que el hierro y otros minerales están contenidos, aun siendo extraídos éstos de los vegetales, son inorgánicos en vez de orgánicos; no pueden ser asimilados y son dañinos.

Utilice lechugas en sus excursiones y sus comidas familiares.

### LAS VITAMINAS NOS BRINDAN LA FUERZA SOLAR

¿Qué son las vitaminas? Se entiende por este nombre unos principios vitalizantes, unas substancias sutiles y rarificadas que el químico no puede analizar (1), las cuales están presentes en todo viviente y natural alimento. La palabra significa "*substancia vvificante o dadora de vida*". Las vitaminas no son propiamente elementos alimenticios, sino que interpenetran y vitalizan todos los elementos del alimento. Sin su *vivificante* presencia, un alimento queda muerto, se hace inorgánico, y desprovisto de sus cualidades promotoras de la salud, como hemos visto en el caso de los cereales refinados y del azúcar blanco. Las vitaminas tienen una afinidad especial con los minerales orgánicos, y todos los alimentos que abundan en éstos, son también ricos en vitaminas. Estas substancias llevan en sí fuerza solar y representan el principio vital de nuestros alimentos.

### EL AYUNO DE LAS 15 HORAS

El ayuno de las 15 horas es muy conveniente a los enfermos del aparato digestivo y muy especialmente a los del estómago e hígado. Comienza a las 8 de la noche y termina a las 11 de la mañana. Si se tiene sed se debe tomar un poco de agua natural y nada más. El ayuno de las 15 horas diarias debe ser absoluto. Es conveniente hacer profundas respiraciones y dormir bastante. Al cabo de un mes el enfermo puede estar curado bien si no ha hecho otros excesos.

La habitación ha de estar ventilada. Se ha de practicar una buena higiene, especialmente de toda la piel y la que se friccionará con limón puro en bastante cantidad y luego lavarse con agua caliente. Tratar siempre de respirar bien profundamente, y con la foca cerrada. Este tratamiento científico ha hecho curas que asombran a los mismos médicos, pruebe usted *una vez y se convencerá.*

## LA IDEA DEL DESNUDISMO AVANZA EN TODA ESPAÑA

(Foto enviada por MODESTO PARDO de RUZAFA)



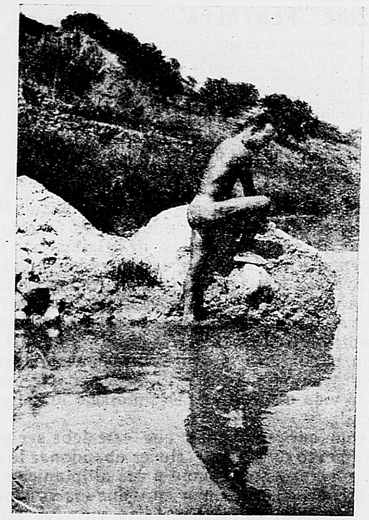
FIJE BIEN EN SU MENTE QUE DESNUDISMO NO ES PORNOGRAFIA

Jóvenes Naturistas de los alrededores de Valencia practicando el Desnudismo en colectividad.

El movimiento moral y Regenerador de la higiene duple de los Naturistas — ha dicho el Dr. Mario Roso de Luna — repercute en el Mecanismo del Universo. Recomendamos a las Autoridades Gubernativas y a cierto público que se fijen bien en distinguir el Desnudismo de la pornografía, que son dos cosas completamente distintas, antagónicas.

# TROFOLOGIA Y DESNUDISMO

## DESNUDISMO Y SOLEDAD



Naturo-desnudista de Gimnos Club, de Valencia antes de arrojarse al limpido espejo de las aguas, bañandose en ella en extraña y caprichosa proyección

## DESNUDISMO Y MORAL



Naturo-desnudista de Gimnos Club, de Valencia infundiendo a su hijita el amor a la Naturaleza.

### EL HOMBRE NO ES CARNIVORO

*El hombre no es un comedor de carne por naturaleza.* Su organismo está constituído, para comer frutas, granos y vegetales. La constitución de su estómago, hígado, riñones, intestinos, lengua, dientes, saliva y piel, testifican esta aseveración. Los alimentos de carne son contrarios a la constitución orgánica del hombre y, por lo tanto, perjudica su sistema, los cuales no puede asimilar ni eliminar suficientemente.

### EL TÉ Y EL CAFÉ SON ESTIMULANTES VENENOSOS

Es necesario abstenerse del té y del café, pues no tienen valor alimenticio alguno y, en cambio, poseen venenos similares al ácido úrico, que son igualmente dañinos en sus efectos. Son particularmente nocivos tomados con las comidas, por cuanto retardan la digestión. La leche, brebajes de cereales y bebidas hechas con jugos de frutas frescas—no embotelladas—deben tomarse en vez de té y café; advirtiéndose que los brebajes de frutas no deben tomarse con las comidas.

### LOS TRABAJADORES MANUALES NECESITAN FRUTAS OLEAGINOSAS

Las nueces y todas las demás frutas secas y oleaginosas constituyen un excelente alimento, indispensable para los que trabajan mucho físicamente, pero, debido a su extrema riqueza de proteínas y grasas, deben también ser tomadas en pequeñas cantidades y siempre en combinación con frutas frescas o vegetales crudos, como ensaladas, etc.

### PELIGROSOS DEL AZÚCAR BLANCO Y DE LOS CARAMELOS

El uso del azúcar blanco que se expende hoy en día debe evitarse, porque el azúcar blanco extraído de la caña o de la remolacha, refinado una y otra vez, ha quedado de tal modo desvitalizado, que viene a ser un simple producto químico, que fermenta dentro del sistema y se convierte en alcohol. Los efectos del azúcar blanco, de los caramelos y de todas aquellas preparaciones en las cuales predomina el azúcar, son semejantes a los del envenenamiento alcohólico. Cuando estimulamos el hábito en nuestros hijos de comer caramelos, etc., les perjudicamos. Cultívese en ellos el gusto por la fruta, enséñeseles a apreciar su delicioso sabor y a preferir su nutritivo azúcar natural a los artificiales y dañosos productos del azúcar refinado. Los helados, sodas, refrescos, y la mayoría de las confituras, contienen perjudiciales principios químicos, además de los ya contenidos en el azúcar blanco, y si se quiere dar a nuestros hijos un "gusto", sin que les sirva de peligro o de perjuicio, cómpreseles frutas en vez de aquellas peligrosas mixturas y enséñeseles a gastar su dinero en frutas.

### AZÚCAR NATURAL

Los dátiles, higos, plátanos o bananas y las pasas son extraordinariamente ricos en azúcar, y las naranjas contienen también una considerable proporción. Todas las frutas y muchos vegetales responden a las necesidades de azúcar natural que tiene nuestro organismo, el cual es fácilmente digerido, produciendo energía y estimulando suavemente. Proscríbase del hogar el azúcar blanco; consúmase azúcar moreno o sea sin refinar, miel, melazas y los jarabes guarapos que se extraen de algunas frutas.

### MANZANAS

Las manzanas, que pueden obtenerse siempre aun en los climas del Norte, es una de las más valiosas entre todas las frutas, es conveniente para el cerebro y para los males del estómago.

### MASTICACIÓN

Téngase siempre presente que la digestión comienza en la boca. Se debe comer despacio y masticar bien el alimento. Enséñese a los pequeños a que mastiquen bien. La masticación produce el aflujo de los jugos gástricos que ayudan la digestión de los alimentos en el estómago. Todo alimento crudo necesita cuidadosa masticación y, ésta es una de las muchas razones por las que debe incluirse en nuestras comidas ordinariamente, alimentos cuyo modo propio y adecuado de comerse sea sin cocer.

### LOS CONDIMIENTOS SON DAÑINOS

Las especies fuertes, los platos muy sazonados, los condimentos, las pimientas y el vinagre deben abolirse, y la sal usada con moderación y nunca con alimentos crudos. Usese el jugo de limón en vez del vinagre, pues este jugo activa la digestión a la vez que el vinagre la retarda.

### CÓMANSE VEGETALES CRUDOS

Entre los muchos vegetales que pueden comerse crudos se cuentan la lechuga, achicoria, escarola, repollos, ensaladas de col tierna, berros, mastuerzo, diente de león o amargón, espinacas, bardana, acedera, perejil, apio, rábanos, pepinos, tomates, zanahorias, remolachas, nabos, cebollas, etc.

Lo crudo es lo que regenera la sangre y el cerebro.

### EMPAREDADO (SANDWICH) DE CEBOLLA

La cebolla cruda no es solamente un purificador de la sangre, sino también un tónico para los nervios y tiene una influencia benéfica sobre los órganos respiratorios. En casos de nerviosidad, insomnios, resfriados y trastornos de la garganta y de los pulmones, un emparedado de cebolla y aceitunas cortadas, por la noche antes de acostarse, es muy recomendable. Para prepararlos, póngase en remojo las cebollas en agua salada, y después colóqueselas entre rebanadas de pan Dextriu humedecido en jugo de tomate, que tengan untada una ligera capa de mantequilla de leche.

### ALS LECHUGAS COMO TÓNICO

Debido a su riqueza de minerales orgánicos y vitaminas los vegetales de hoja verde son los más importantes, y entre todos ellos descuella la lechuga. Esta debiera ser comida diariamente y formar el principal constituyente de todas las ensaladas crudas. La lechuga es el verdadero tónico natural de hierro. Los tónicos artificiales en los que el hierro y otros minerales están contenidos, aun siendo extraídos éstos de los vegetales, son inorgánicos en vez de orgánicos; no pueden ser asimilados y son dañinos.

Utilice lechugas en sus excursiones y sus comidas familiares.

### LAS VITAMINAS NOS BRINDAN LA FUERZA SOLAR

¿Qué son las vitaminas? Se entiende por este nombre unos principios vitalizantes, unas substancias sutiles y purificadas que el químico no puede analizar (1), las cuales están presentes en todo viviente y natural alimento. La palabra significa "*substancia vivificante o dadora de vida*". Las vitaminas no son propiamente elementos alimenticios, sino que interpenetran y vitalizan todos los elementos del alimento. Sin su *vivificante* presencia, un alimento queda muerto, se hace inorgánico, y desprovisto de sus cualidades promotoras de la salud, como hemos visto en el caso de los cereales refinados y del azúcar blanco. Las vitaminas tienen una afinidad especial con los minerales orgánicos, y todos los alimentos que abundan en éstos, son también ricos en vitaminas. Estas substancias llevan en sí fuerza solar y representan el principio vital de nuestros alimentos.

### EL AYUNO DE LAS 15 HORAS

El ayuno de las 15 horas es muy conveniente a los enfermos del aparato digestivo y muy especialmente a los del estómago e hígado. Comienza a las 8 de la noche y termina a las 11 de la mañana. Si se tiene sed se debe tomar un poco de agua natural y nada más. El ayuno de las 15 horas diarias debe ser absoluto. Es conveniente hacer profundas respiraciones y dormir bastante. Al cabo de un mes el enfermo puede estar curado bien si no ha hecho otros excesos.

La habitación ha de estar ventilada. Se ha de practicar una buena higiene, especialmente de toda la piel y la que se friccionará con limón puro en bastante cantidad y luego lavarse con agua caliente. Tratar siempre de respirar bien profundamente, y con la boca cerrada. Este tratamiento científico ha hecho curas que asombran a los mismos médicos, pruebe usted *una vez y se convencerá*.

## LA IDEA DEL DESNUDISMO AVANZA EN TODA ESPAÑA

(Foto enviada por MODESTO PARDO de RUZAFA)



FIJE BIEN EN SU MENTE QUE DESNUDISMO NO ES PORNOGRAFIA

Jóvenes Naturistas de los alrededores de Valencia practicando el Desnudismo en colectividad.

El movimiento moral y Regenerador de la higiene duple de los Naturistas — ha dicho el Dr. Mario Roso de Luna — repercute en el Mecanismo del Universo. Recomendamos a las Autoridades Gubernativas y a cierto público que se fijen bien en distinguir el Desnudismo de la pornografía, que son dos cosas completamente distintas, antagónicas.

## CUÁNDO ES NATURAL LA FECUNDACIÓN?

Es decir, la fecundación de la flor femenina es natural cuando viene a su debido tiempo, pero el abuso de las relaciones sexuales después de la concepción y durante la lactancia, es antinatural y produce los desarreglos que vemos todos los días en el matrimonio y que han dado tanto que pensar y escribir y cuya causa fundamental quedó velada hasta la fecha, estando como lo estaba tan a la vista.

Es esta una verdad que confundirá a muchos, pero que debe de llenar de alegría al hombre recto, porque ve que depende de su voluntad el que sea feliz en lo sucesivo, y el que pueda permanecer en el paraíso, si así lo quiere.

Muchos médicos han tocado muy de cerca en sus escritos esta gran verdad, sin dar con ella a pesar de sus estudios. Más que esto, el hombre en su sabiduría *ha elevado a la categoría de ley actos antinaturales,* cargando con un sinnúmero de amarguras, consecuencias de esta inmensa culpa. ¿Esta es su *superioridad* sobre el animal irracional?

¿Cómo ha podido ocurrírsele al hombre que pudiera él y sólo él, tener el privilegio de poder despreciar a su antojo los severos mandatos de la naturaleza, sin que tamaña violación fuese seguida de su castigo? Y, ¿cómo ha podido ser tan ciego para contar entre sus deberes esta violación de las leyes naturales y llegar al punto de honrar con el nombre de DEBER MATRIMONIAL!!! esta insulsa destrucción de la salud? ¿Cómo han podido los legisladores de todos los países civilizados llegar hasta el extremo de castigar la omisión de tan grave culpa?

Posiblemente es que esta verdad asuste a muchos que, engañados hasta hoy, creen haber cumplido con su deber, y posible también es que busquen razones para justificar su fatal opinión y su culpa. Pero ¡oh hombre! baja de tu pedestal de soberbia, que te vela la verdad, y observa el animal, aprendiendo de él lo que le enseña su sano instinto.

Si encierras un animal macho con una hembra embarazada verás como poco después del ayuntamiento fructuoso, el macho tendrá algún deseo, e intentará llevar a cabo otro ayuntamiento, pero la hembra no lo permitirá de ninguna manera y se defenderá!! Sólo los animales que tienen varias crías a la vez, permiten se repita con alguna frecuencia el ayuntamiento.

*Dr. Rosch*

El Libreculturista verdad no debe nunca olvidar que todo acto sexual consumado fuera del propósito de una eugenesia natural es un atentado a la salud y a la moral biológica.

Todo hombre convencido de unos ideales que él cree buenos y perfectos, y no ajuste su vida a su norma es porque en él hay carencia de hombría y nobleza.

No solamente la mujer está en su derecho de defenderse de la tiranía del abuso sexual de los ¡¡¡deberes matrimoniales!!! le impone por ley el marido, si no que también el hombre debe conquistar la independencia de la castidad y de la vida normal y natural en contra de la compañera que le ha salido viciosa insaciable de goce sexual, lo cual embrutece inteligencia y corazón.

Estas enfermedades se curan por el Naturismo Científico, practicado conscientemente y no a tontas y a locas sin orientación ninguna y sin base científica. Hay que evitar sobre todo las incompatibilidades químicas de los alimentos entre sí, las mezcolanzas de frutas dulces con ensaladas y los alimentos cargados de substancia grasa, azucarada y azoada.

Con el Naturismo se curan las enfermedades del corazón, si se practica el verdadero Naturismo Científico, teniendo en cuenta que al corazón afecta el tabaco, el alcohol, el respirar aire viciado, trabajos de pecho, trabajos con la mano izquierda, afecciones morales, los alimentos cargados de albúmina: queso duro, bacalao, caracoles, moluscos, sardinas, carnes y tocino, embutidos y salsas fuertes. Conviene: Baños de sol y Trofoterapia.

¿Qué más da?

Muchos barceloneses detestan la carne de burro y de caballo. ¡Y qué saben, tan rica es la de estos pacíficos animalitos que la de vaca o la de gallina! ¡Todo es carne! ¿Acaso en Francia no aprecian más la carne de caballo y burro que la de vaca? ¿Y en Italia la de rata más que la de conejo? ¿Y en Africa la de cocodrilos y serpientes más que la de cabra? ¡A dónde vamos! En estos días se han descubierto mataderos clandestinos a granel.

## NOTICIAS

### No lea usted en la cama echado sino sentado

**Leer en la cama es dañoso. Lo mejor que puede suceder, según dicen en el «Times» el coronel médico Mr Elliott, es levantarse con un respetable dolor de cabeza.**

**Para comprender el porqué es malo, es preciso remontarse a la época en que el hombre primitivo empezó a servirse del dedo pulgar, opuestos a los otros dedos, para coger los objetos y examinarlos.**

**Naturalmente, los oponía bajo el nivel de los ojos, lo que equivale a decir que para examinar los objetos bajaba los ojos.**

**Y ha continuado bajándolos.**

**A esta tendencia, a este movimiento natural, repetido de generación en generación, se debe que los músculos que hacen mover los ojos hacia abajo sean más fuertes que los que hacen moverse hacia arriba. De todo esto se deduce, o deduce Mr. Elliott, que leer en la cama no hace daño si se lee en la posición normal, con el busto levantado, o casi, y con el libro más alto que los ojos.**

**Por la misma razón se siente fatiga mirando los cuadros tal y como están colocados generalmente.**

**¡Cuánto mejor sería dice el coronel — que estuviesen dispuestos de modo que se pudiesen mirar de arriba a bajo.**

**No hay que decir que, a juicio del doctor Elliott, las mejores localidades de un teatro (para los ojos se entiende) son las que están más altas que el escenario.**

**Haga caso lector al doctor Elliott, e irá mejor; mucho mejor.**


*Pida Vd.* "LIBRECULTURA" *en todos los kioscos*

**Pídanos catálogos de libros a la calle Pelayo, 60. 3.° y se los enviaremos gratuitamente**

***Acaba de apapecer***

**EL MOVIMIENTO DESNUDISTA EN ESPAÑA Y EN CATALUÑA**

***Del Prof. N. Capo, precio 1 peseta***

"ATLAS DE LAS FUNCIONES SEXUALES", del Dr. Vander, con numerosas láminas en colores

Precio: 12 pesetas, a plazos 15 — Pídalos a "LIBRECULTURA'

**PANADERIA DE LA BONANOVA**
Pan Dextrin con almendras a 1'40 libra
Pan Destrín con pasas a 1'40 libra
**Plaza de la Bonanova, 5**

NARANJAS SELECTAS
se llevan a domicilio
JOSE ANTONIO FONS
Xuclá, 15, Teléfono 17705 (tienda)

**GALBRAITH**
**Profesor de Natación Norteamericano**
Especialidades:
Principiantes, Crawl, Enseñanza de salvar vida
**RAZON: Baños Turcos - Calabria, 79** (Chaflán Sepúlveda) **Teléfono 32469**

**CASA SORRIBAS**
Copos de Trigo, Café malta, almendras molidas y en forma de sémola
Productos vegeterianos
**SALMERON, 222 LAURIA, 62**

SANTIAGO HOMS
**MASAGISTA**
Muntaner, 8, 1.° Tel. 32076 De 12 a 1 y de 3 a 6