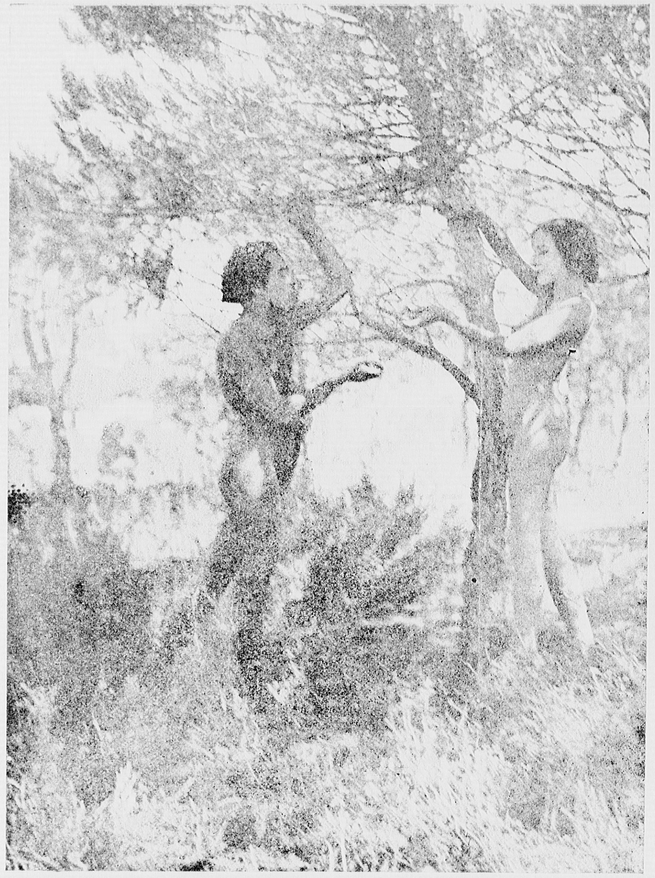
30 SEPTIEMBRE 1932
Precio: 0'50

★ PENTALFA ★

Números
153 y 154



Dos Nudistas entre los pinos de los alrededores de Barcelona

EL DESNUDISMO EN BARCELONA

Adán y Eva en el Edén Moderno!

Entre unos poéticos pinos de los alrededores de Barcelona y de una manera científica y moral se practica el Nudismo consciente. Demostrado está ya por la ciencia, por los médicos y por la práctica los beneficiosos efectos del aire libre y como baño tonificador y terapéutico el ígneo sol de efecto sudorífico, eliminador de malos humores sanguíneos y vitalizador de nuestras células. Pero es que con el Nudismo, además de esos indiscutibles beneficios se consigue una madurez y una seriedad moral a toda prueba porque el desnudismo estudiado, analizado, profundizado y meditado filosóficamente nos da una fortaleza de espíritu tal que nuestro "yo" interno, nuestra suprema voluntad es capaz de vencer todos los obstáculos interpuestos en el camino de nuestra vida, por las bajas pasiones humanas y por los prejuicios ancestrales del hombre ignorante y obscuro! En estos hombres inteligentes y preclaros es en quienes nosotros tenemos confianza pero en aquellos que nunca leen, en los que no estudian, en los que nunca cojen un libro en las manos, en aquellos que no son buenos de corazón y fuertes de espíritu no queremos tratos por no teneries confianza, pues son de un parecer y un pensar muy diferente al nuestro! y viven en otro mundo!

No olvide que ya apareció el Numero de una peseta ejemplar con importantes trabajos sobre el Nudismo.

"PENTALFA" es siempre de actualidad.



Desnudistas de Barcelona en la playa de Gavá: Señalando el horizonte

30 SEPTIEMBRE 1932
Precio: 0'50

★ PENTALFA ★

Números
153 y 154



Desnudistas de Barcelona en la playa de Gavá: Señalando el horizonte

¡El Sol! Sale el Sol! Oh! qué bonito disco rojo en una aurora de agosto! Astro Rey ¡que vienes a nosotros a darnos Luz y Vida! yo te Saludo!



Dos Nudistas entre los pinos de los alrededores de Barcelona

EL DESNUDISMO EN BARCELONA

Adán y Eva en el Edén Moderno!

Entre unos poéticos pinos de los alrededores de Barcelona y de una manera científica y moral se practica el Nudismo consciente. Demostrado está ya por la ciencia, por los médicos y por la práctica los beneficiosos efectos del aire libre y como baño tonificador y terapéutico el ígneo sol de efecto sudorífico, eliminador de malos humores sanguíneos y vitalizador de nuestras células. Pero es que con el Nudismo, además de esos indiscutibles beneficios se consigue una madurez y una seriedad moral a toda prueba porque el desnudismo estudiado, analizado, profundizado y meditado filosóficamente nos da una fortaleza de espíritu tal que nuestro "yo" interno, nuestra suprema voluntad es capaz de vencer todos los obstáculos interpuestos en el camino de nuestra vida, por las bajas pasiones humanas y por los prejuicios ancestrales del hombre ignorante y obscuro! En estos hombres inteligentes y preclaros es en quienes nosotros tenemos confianza pero en aquellos que nunca leen, en los que no estudian, en los que nunca cojen un libro en las manos, en aquellos que no son buenos de corazón y fuertes de espíritu no queremos tratos por no **tenerles confianza, pues son de un parecer y un pensar muy diferente al nuestro! y viven en otro mundo!**

No olvide que ya apareció el Número de una peseta ejemplar con importantes trabajos sobre el Nudismo.

"PENTALFA" es siempre de actualidad.

Estamos dispuestos a enfrontarnos con esa camarilla de damas estropajosas que se tapan con tela negra o azul hasta los tobillos y después adoran al santo de la lujuria en secreto, para demostrales que son indignos sus ojos de leer "PEN ALFA". Como también con esos hombres que se escandalizan de ver los desnudos de "PENTALFA" y son asiduos clientes de los cabarets a escondidas de su familia. Cobardes!

NATURISTA CONSCIENTE!

Pídanos 20 o 30 núms. de "PENTALFA" atrasados para reoarfir entre sus amistades carnívoras y así hará buena obra en bien de la humanidad.

Pero pídalos hoy mismo!



En la playa de Gavá

El Director de **"Pentalfa"** al salir de los brazos de las embravecidas olas de la playa de Gavá, en sus prácticas Nudistas conscientes, porqué el desnudismo que propaga **"Pentalfa"** no es primitivismo ni snobismo vulgar, sinó que es una de las manifestaciones del Naturismo Integral por todos soñados. El Nudismo Pentalfista es una práctica higiénica y científica más del credo regenerador y que ha de agregarse a la tan congestionante y enfermiza vida civilizada para redimir al hombre y a la raza!

Luego el Nudismo nuestro no propaga el ir por las calles de las ciudades sin ropas y desnudos, sinó que es una práctica naturista más de la vida pro-salud puesta más en moda en los tiempos modernos por madurez evolutiva, por las juventudes inteligentes!

Nosotros apartamos a la juventud del vicio. Estamos dispuestos de demostrar a las altas autoridades de Cataluña y de España que los únicos que en verdad combaten la asquerosa pornografía somos nosotros con "PENTALFA"!

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

PENTALFA

Director: Prof. N. CAPO
Barcelona, 15 de Sepbre. de 1932

¡No mas pornografía - !Leed libros de luz - "Pentalfa" es una Luz!

El gobernador de Barcelona acaba de multar a una editorial de novelitas pornográficas con 500 pesetas y ha hecho muy bien, pero multar a nosotros es un grave error.

¡ Recuerdo que las primeras revistas de naturismo que vinieron a mis manos mataron mi erotismo de tal manera que no quedó rastro de las novelas sicalípticas más desvergonzadas que acostumbraba a leer ! Claro, caían en un terreno que, a fuerza de saturarse de esa literatura degenerada, no veía en la vida más que un fin, gozarse refinadamente en los placeres sexuales. Crimen como el que cometen esas noveluchas pornográficas y asquerosas, hijas y fiel retrato de las calenturientas y depravadas imaginaciones que las conciben, no tiene ejemplo en la historia. Ni las más horribles atrocidades paganas de los antiguos tiempos de desenfreno y culto a Venus llegan a igualar al extravío que acusan esos novelistas indignos de ser hombres, pues, llegan a describir en sus libros escenas de pederastia, tribadia o amor sáfico, sodomia y toda clase de masturbación fellatrix y cunilingue que abochornan tanto por su significado como por la claridad de su malsana expresión. Escenas que los que tuvimos la desgracia de leerlas nos vemos perseguidos por su ediondo recuerdo. ¡ Será posible que el majestuoso Rey de la Creación, que es el Hombre, se rebaje de tal manera hasta crear y construir escenas que los mismos irracionales se avergonzarían suponer ! Es triste, pero es verdad, hay seres tan viciosamente relajados que en pleno siglo XX, cuando las realidades naturistas son tan perennes, describen en sus librejos actos relacionados con el sexo que sonrojarían a un irracional.

Lo peor de esas monstruosas «producciones», es que se dedican especialmente a la juventud inconsciente, que hace de ellas una adoración atolondrada. Primeramente, el joven que empieza virgen a leerlas, se asombra de que describan un coito con tanta minuciosidad de picarescos preparativos, después su asombro tropieza con la descripción infame de un acto sexual invertido, más tarde con escenas de masturbación cunilingue, hasta que pasa por todas las fases de la degeneración y extravío mental-sexual. Al fin termina masturbándose suicidamente, y lo que le asombra al principio, termina por hacérsele familiar y normal, haciendo de esta familiaridad las primeras inclinaciones a practicar aquellos asquerosos actos que las novelas hacen aparecer a sus ojos como crisoles donde fundirá y obtendrá la mayor cantidad de placer dable al hombre para saborear esa falsa y nefasta felicidad, tras la que insensatamente corre una gran parte de la humanidad, y es *el abuso de los placeres genésicos*.

¡ Alerta ! ¡ Alerta todos los naturistas ! ¡ ¡ Guerra a la pornografía ! ! Combatirla sin descanso es trabajar en defensa propia para que no confundan nuestras revistas con esa clase de literatura obscena, y por el bien de las generaciones venideras, pues se ven amnazadas por la degeneración que acarrea a la actual juventud la lectura de esos odiosos librejos.

Y no olvidéis que la propagación de las revistas naturistas son el arma más poderosa que podemos esgrimir contra esa degeneración que amenaza arruinar prematuramente la potenciabilidad que el hombre ostenta al frente de todo lo creado.

Los mayores viciosos comenzarán a leer nuestras revistas creyendo encontrar en su literatura las descripciones que parecen obligadas a aparejar las fotografías nudistas que insertan, más paulatinamente, influenzados por las filosóficas y salvadoras doctrinas que encierran los testos naturistas, se verán arrastrados dulcemente por una fuerza oculta, que es la razón, hacia la normalidad de una vida sana y consciente, y, alejados de toda contaminación peligrosa, se harán furibundos y sanos naturistas.

Torrelavega, septiembre 1932.

JULIO MAYORA GONZALEZ.

La defensa del movimiento libre culturista

Es necesario, en la actual situación política del mundo, iniciar una activa labor para la defensa de nuestro movimiento de regeneración. Pero, para que esta defensa sea eficaz, es necesaria la fuerza de nuestra unión y una objetividad de táctica y de consecuencia en nuestra propaganda.

A pesar de los pasados siglos de ignorancia, en que los enemigos del pueblo crearan profundos caracteres adversos a nuestras ideas, nuestro movimiento, sobre todo en los últimos años, se ha desarrollado enormemente.

Como resultado de sus primeras etapas son dignas de mencionar las siguientes organizaciones en Alemania :

Las «*matinées*» desnudistas de la escuela de Adolfo Koch, en Berlín. Las sesiones de la Unión Alemana de Libre-cultura, en Berlín. Las múltiples proyecciones de «films» desnudistas, no solamente en Berlín, sino, también, en casi todas las ciudades de Alemania.

La inauguración de playas desnudistas en Herinsdorf.

El número siempre creciente de casas de baños desnudistas.

Las escuelas libre culturistas y los innumerables puntos de veraneo, donde se encuentran oportunidades para la práctica integral del desnudismo, las revistas de propaganda libre-culturista, etc. etc.

Nuestro movimiento es ya considerable. Más de cien mil personas se encuentran asociadas en nuestras sociedades, y algunos millones más simpatizan con nuestras prácticas, pero muchísimos millones de hombres permanecen todavía indiferentes al movimiento nudista. Una gran parte de la Humanidad vive todavía encadenado bajo el inmoral estandarte del vestuario, esclava de costumbres irracionales y viejísimas. Es necesario apreciar y delimitar los factores de este movimiento reaccionario, a los cuales yo deseo dar un contundente golpe, extirpando antes las causas, las cuales son :

1.° La nefasta influencia de la ignorancia que siembra la Iglesia, sobre todo la superstición religiosa de la iglesia católica, tan potente aún, cuyo objetivo fundamental es modificar, debilitar, obscurecer al pueblo y atarlo a su carro de yugo.

2.° La indiferencia o la superficialidad de las masas, y

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

PENTALFA

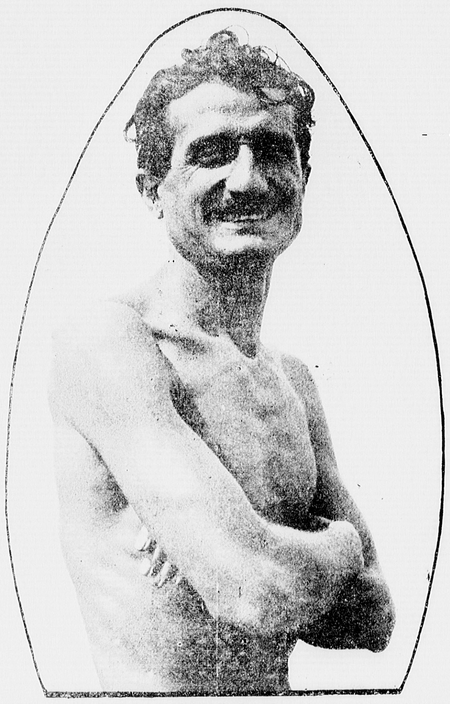
Director: Prof. N. CAPO
Barcelona, 15 de Septbre. de 1932

Estamos dispuestos a enfrontarnos con esa camarilla de damas estropajosas que se tapan con tela negra o azul hasta los tobillos y después adoran al santo de la lujuria en secreto, para demostrales que son indignos sus ojos de leer "PEN ALFA". Como tambien con esos hombres que se escandalizan de ver los desnudos de "PENTALFA" y son asiduos clientes de los cabarets a escondidas de su familia Cobardes!

NATURISTA CONSCIENTE!

Pidanos 20 o 30 núms. de "PENTALFA" atrasados para repartir entre sus amistades carnivoras y así hará buena obra en bien de la humanidad.

Pero pidalos hoy mismo!



En la playa de Gavá

El Director de **"Pentalfa"** al salir de los brazos de las embravecidas olas de la playa de Gavá, en sus prácticas Nudistas conscientes, porqué el desnudismo que propaga **"Pentalfa"** no es primitivismo ni snobismo vulgar, sinó que es una de las manifestaciones del Naturismo Integral por todos soñados. El Nudismo Pentalfista es una práctica higiénica y científica más del credo regenerador y que ha de agregarse a la tan congestionante y enfermiza vida civilizada para redimir al hombre y a la raza!

Luego el Nudismo nuestro no propaga el ir por las calles de las ciudades sin ropas y desnudos, sinó que es una práctica naturista más de la vida pro-salud puesta más en moda en los tiempos modernos por madurez evolutiva, por las juventudes inteligentes!

Nosotros apartamos a la juventud del vicio. Estamos dispuestos de demostrar a las altas autoridades de Cataluna y de España que los únicos que en verdad combaten la asquerosa pornografía somos nosotros con "PENTALFA"!

¡No mas pornografía - !Leed libros de luz - "Pentalfa" es una Luz!

El gobernador de Barcelona acaba de multar a una editorial de novelitas pornográficas con 500 pesetas y ha hecho muy bien, pero multar a nosotros es un grave error.

Recuerdo que las primeras revistas de naturismo que vinieron a mis manos mataron mi erotismo de tal manera que no quedó rastro de las novelas sicalípticas más desvergonzadas que acostumbraba a leer! Claro, caían en un terreno que, a fuerza de saturarse de esa literatura degenerada, no veía en la vida más que un fin, gozarse refinadamente en los placeres sexuales. Crimen como el que cometen esas noveluchas pornográficas y asquerosas, hijas y fiel retrato de las calenturientas y depravadas imaginaciones que las conciben, no tiene ejemplo en la historia. Ni las más horribles atrocidades paganas de los antiguos tiempos de desenfreno y culto a Venus llegan a igualar al extravío que acusan esos novelistas indignos de ser hombres, pues, llegan a describir en sus libros escenas de pederastia, tribadia o amor sáfico, sodomia y toda clase de masturbación fellatrix y cunilingue que abochornan tanto por su significado como por la claridad de su malsana expresión. Escenas que los que tuvimos la desgracia de leerlas nos vemos perseguidos por su ediondo recuerdo. ¡Será posible que el majestuoso Rey de la Creación, que es el Hombre, se rebaje de tal manera hasta crear y construir escenas que los mismos irracionales se avergonzarían suponer! Es triste, pero es verdad, hay seres tan viciosamente relajados que en pleno siglo XX, cuando las realidades naturistas son tan perennes, describen en sus librejos actos relacionados con el sexo que sonrojarían a un irracional.

Lo peor de esas monstruosas «producciones», es que se dedican especialmente a la juventud inconsciente, que hace de ellas una adoración atolondrada. Primeramente, el joven que empieza virgen a leerlas, se asombra de que describan un coito con tanta minuciosidad de picarescos preparativos, después su asombro trocará con la descripción infame de un acto sexual invertido, más tarde con escenas de masturbación cunilingue, hasta que pasa por todas las fases de la degeneración y extravío mental-sexual. Al fin termina masturbándose suicidamente, y lo que le asombra al principio, termina por hacérsele familiar y normal, haciendo de esta familiaridad las primeras inclinaciones a practicar aquellos asquerosos actos que las novelas hacen aparecer a sus ojos como crisoles donde fundirá y obtendrá la mayor cantidad de placer dable al hombre para saborear esa falsa y nefasta felicidad, tras la que insensatamente corre una gran parte de la humanidad, y es *el abuso de los placeres genésicos*.

¡Alerta! ¡Alerta todos los naturistas! ¡¡Guerra a la pornografía!! Combatirla sin descanso es trabajar en defensa propia para que no confundan nuestras revistas con esa clase de literatura obscena, y por el bien de las generaciones venideras, pues se ven amnazadas por la degeneración que acarrea a la actual juventud la lectura de esos odiosos librejos.

Y no olvidéis que la propagación de las revistas naturistas son el arma más poderosa que podemos esgrimir contra esa degeneración que amenaza arruinar prematuramente la potenciabilidad que el hombre ostenta al frente de todo lo creado.

Los mayores viciosos comenzarán a leer nuestras revistas creyendo encontrar en su literatura las descripciones que parecen obligadas a aparejar las fotografías nudistas que insertan, más paulatinamente, influenzados por las filosóficas y salvadoras doctrinas que encierran los testos naturistas, se verán arrastrados dulcemente por una fuerza oculta, que es la razón, hacia la normalidad de una vida sana y consciente, y, alejados de toda contaminación peligrosa, se harán furibundos y sanos naturistas.

Torrelavega, septiembre 1932.

JULIO MAYORA GONZALEZ.

La defensa del movimiento libre culturista

Es necesario, en la actual situación política del mundo, iniciar una activa labor para la defensa de nuestro movimiento de regeneración. Pero, para que esta defensa sea eficaz, es necesaria la fuerza de nuestra unión y una objetividad de táctica y de consecuencia en nuestra propaganda.

A pesar de los pasados siglos de ignorancia, en que los enemigos del pueblo crearan profundos caracteres adversos a nuestras ideas, nuestro movimiento, sobre todo en los últimos años, se ha desarrollado enormemente.

Como resultado de sus primeras etapas son dignas de mencionar las siguientes organizaciones en Alemania:

Las «*matinées*» desnudistas de la escuela de Adolfo Koch, en Berlín. Las sesiones de la Unión Alemana de Libre-cultura, en Berlín. Las múltiples proyecciones de «films» desnudistas, no solamente en Berlín, sino, también, en casi todas las ciudades de Alemania.

La inauguración de playas desnudistas en Herinsdorf.

El número siempre creciente de casas de baños desnudistas.

Las escuelas libre culturistas y los innumerables puntos de veraneo, donde se encuentran oportunidades para la práctica integral del desnudismo, las revistas de propaganda libre-culturista, etc. etc.

Nuestro movimiento es ya considerable. Más de cien mil personas se encuentran asociadas en nuestras sociedades, y algunos millones más simpatizan con nuestras prácticas, pero muchísimos millones de hombres permanecen todavía indiferentes al movimiento nudista. Una gran parte de la Humanidad vive todavía encadenado bajo el inmoral estandarte del vestuario, esclava de costumbres irracionales y viejísimas. Es necesario apreciar y delimitar los factores de este movimiento reaccionario, a los cuales yo deseo dar un contundente golpe, extirpando antes las causas, las cuales son:

1.° La nefasta influencia de la ignorancia que siembra la Iglesia, sobre todo la superstición religiosa de la iglesia católica, tan potente aún, cuyo objetivo fundamental es modificar, debilitar, obscurecer al pueblo y atarlo a su carro de yugo.

2.° La indiferencia o la superficialidad de las masas, y

3.ª Las querellas de partidos que, haciendo perder el tiempo en cosas vulgares, impiden la búsqueda de más altos ideales.

Sobre las influencias de la iglesia mucho se ha escrito ya. Nosotros conocemos bien a estos enemigos de los cuerpos (pero les agrada la materia) a estos salvadores de almas con el negocio de las misas y rosarios, doctrinas éstas que reposan, simplemente, en una doble vanidad. Si el camino seguido por ellos fuera solamente el de la propaganda de sus ideas, el de la exposición de los dogmas papales, ciertamente que nuestras objecciones contra esos hechos no tendrían razón de existir, pero la cuestión es que ellos tienen la loca pretensión de querer encerrar al mundo en los limitados horizontes de sus creencias, aniquilando las conciencias libres, los pensadores de otros sectores de actividad intelectual diferentes del suyo. De no limitar las nefastas influencias de estos enemigos del progreso biológico, no solamente nosotros no podremos libertar los cuerpos, sino que, tampoco los espíritus, y continuarán los seres encadenados a los hierros de esta institución retrógrada que durante 20 siglos obscureció al pensamiento humano!

La indiferencia o la superficialidad son los más profundos enemigos de nuestras ideas. Casi siempre, las masas sólo saben pensar con el cerebro de sus guías. Son, por temperamento, refractarias a toda libre y objetiva reflexión. Así, es raro el hombre civilizado que no comprenda que el vestuario constituye un atentado a las leyes de la estética y de la salud, pero como los maestros de su pensamiento no les autorizan a regirse libremente, siguen viviendo automática y rutinariamente, sin voluntad propia, con la personalidad aniquilada por la infección inmoral del mal llamado cristianismo, y son impuros de cuerpo y alma!

No menos lamentable es la actividad realizada en el seno de las masas por los partidos políticos. Estos tratan cada día de fanatizar más que de crear conciencias, y, de este modo, es lógico que sus partidarios sólo acepten y escuchen a «sus» ídolos, perdiendo por completo toda noción de su propio «yo», de su personalidad, de su individualidad. Son, simplemente, lamentables ciegos, que sólo saben caminar con la muleta de sus «líders», o malos pastores. Cuando estos hombres se decidan a buscar el camino de su propia naturaleza, el camino de su «yo», por encima de los partidos y de los discursos de los ídolos, entonces comprenderán, en toda su extensión, la belleza pura de nuestros ideales de consciente libertad.

Entonces cultivarán la salud del cuerpo y el desarrollo del pensamiento, no en los discursos de los ídolos, sino en el seno de madre-natura, bajo el beso caliente del sol, con el aire puro, con la Luz...

Facilitar la búsqueda de su «yo» a esos hombres debe ser un objetivo a incluir en nuestras propagandas y de este modo—liberados de las cadenas de sus ídolos, volverán a encontrar el camino de la Naraleza y comprenderán ¡al fin!, la belleza del integral desnudismo!

En esa propaganda deben coincidir todos los amigos de la libre-cultura, olvidando los pequeños detalles que los puedan dividir, uniéndose para señalar a la Humanidad el sendero de la verdadera liberación. «Es necesario que sepamos comprender la importancia de la *Hora que pasa*, y es necesario que nos unamos porque dejándonos de lirismos, sólo así triunfaremos». ¿Y quién nos ayudará sino los hombres liberales? Estos ¿endonde están? ¿Endonde?

La exposición de nuestras ideas tendrá una influencia considerable en la formación del carácter de los jóvenes de hoy, que serán los hombres, los padres y las madres del mañana.

Es necesario, para el bien de la especie, que la nueva generación no tenga, como nosotros tuvimos, una existencia huérfana de sol, de luz, de aire... y de libertad mental.

Es necesario que la vida no sea un tormento, sino alegre, dulce, serena... y sólo hay alegría cuando hay salud y sólo hay salud, cuando los cuerpos desnudos, nutridos con la esencia de las frutas y de las sales y aromas sutiles de la tierra, se abandonan a las caricias del Cosmos, nuestro Padre-Madre Universal!

Que cada día que pase se acentúe más la lucha contra el obscurantismo, que cada libre-culturista propague en su medio ambiente, en periódicos, en libros, en conferencias, en conversaciones, nuestros ideales de regeneración. Que cada uno contribuya, conscientemente, a la construcción de nuestra Obra en el mundo nuevo que estamos edificando, para que surja, con el correr del tiempo el Hombre equilibrado, justo, saludable: la Humanidad ideal para quien la vida sea un cántico de amor y de libertad, un poema hecho de Luz y de Ritmo!

Berlín. MAX KAUFMANN

Sección práctica de cocina racional y compatible, a cargo de Ramona Perera

Régimen a base de boniatos y fruta, sin pan

Desayuno. — Un plato de uvas y unas tajadas de melón, junto con un plato de boniatos cocidos al vapor y un platito de nata.

Mediodía. — Se cuecen boniatos al vapor, pelados, luego se machacan y se añade yemas de huevo (dos o tres huevos por kilo) mantequilla y un poco de miel o azúcar (puede suprimirse la miel si no agrada tan dulce), se mezcla bien y se echa este puré en una fuente. Se come con frutas: melón, uvas, melocotones y peras. Si se prefiere, puede ponerse el puré en una fuente refractaria, arreglarlo con una espátula y ponerlo al horno para dorar la superficie.

Cena. — Se asan boniatos al horno y después de mondarlos se cortan a rodajas y se aliñan con mantequilla derretida o bien se comen sin aliño, comiéndolos con pasas de uva, miel o dulce de membrillo, junto con fruta fresca, por ejemplo, sandía y algunos melocotones o bien uvas o jugo de uvas prensado al momento de tomarlo.

Budín de boniatos

Después de cocidos al vapor o asados, se machacan, convirtiéndolos en puré; se les mezcla yemas de huevo (cuatro o cinco yemas por kilo), dos o tres cucharadas de nata, pasas de uva, trocitos de dulce de membrillo, pedacitos de frutas confitadas y trocitos de dátiles. Se unta un molde con mantequilla o bien azúcar derretido o miel y se mete al horno hasta que dore. Se puede cocer también al baño maría. Una vez frío, se vierte en un plato, pudiendo poner alrededor rodajas de piña y una cereza confitada al centro de cada rodaja. Se sirve con frutas frescas jugosas: jugo de uva, melón, peras, melocotones, granadas o zumo de granadas prensadas, sandía, naranjas, etc.

Régimen a base de verduras.-Comidas sencillas

Desayuno. — Manzanas con nata o con almendras crudas o tostadas.

Otro: Café malta con nata y pan tostado y una o dos manzanas.

Otro: Ensalada de tomates y aceitunas, pan tostado y algunas almendras o nueces o una tortilla a la francesa.

Mediodía. — Se asan pimientos y berengenas; luego se pelan, se cortan a trozos y se ponen en una fuente, se les echa un poco de cebolla y ajo picado y estragón; alrededor se ponen tomates a rodajas y unas rodajitas de pepino, se echan aceitunas y huevos duros a rodajas; se aliña con aceite y se sirve junto con una sopa sencilla hecha de la forma siguiente:

Se echa col picadita en una olla y al estar cocida se le echa un frito (muy abundante) de tomates y un poco de cebolla y ajos pasado por tamiz; se echan fideos gordos u otra pasta algo gruesa, y al momento de servirla se le echa un majado de piñones.

Cena. — Se cortan berengenas en cuatro trozos a lo largo, se ponen en una fuente con trozos de pimiento y cebollas partidas por la mitad, se echa poco aceite y un poquito de agua y se ponen a asar al horno. Se pican ajos, perejil, albahaca y se mezcla con bastante jugo de tomate crudo, un poco de aceite, galleta rallada y huevo duro picado. Se echa esta salsa sobre el contenido de la fuente y se deja que termine de asar.

Se come con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.

Puede tomarse sopa como la del mediodía o bien un tazón de caldo de verduras: col, acelga o escarola.

En verano no conviene abusar de los huevos, quesos y demás concentrados.

Para gozar de buena salud debemos de andar por lo menos 5 Kilómetros cada día

¿Porqué el andar es útil y beneficioso?

Se desdeña el andar como ejercicio físico, y, en cambio, se elogian ciertas gimnasias difíciles de ejecutar sin profesor, siendo, por tanto, o dispendiosas o inútiles. Conviene, pues, exponer claramente las ventajas de andar para venir a una apreciación más sana de las cosas, y que lleva a pensar que el andar, contra lo que se unen auto y bicicleta, es el «sport« más necesario, más útil y... más económico: La razón de la superioridad de andar, mientras que numerosas gimnasias y «sport», comprendidos el baile y el «tennis», se practican a veces en sitios cerrados.

Por otra parte, el andar contribuye a un desarrollo perfectamente armónico del cuerpo, puesto que obra, antes que todo, sobre la circulación. Para comprender el hecho, hay que saber primero que bajo la piel de la planta de los pies poseemos un lacis venenoso muy importante. Cada vez que el pie se fija en el suelo, las venas de esa red se oprime. La sangre que contiene es lanzada por esta presión hacia el corazón, es decir, en la dirección de las venas gruesas y no de las arterias, lo cual produciría un embotellamiento bastante grave.

Las paredes de las venas presentan, de distancia en distancia, unas válvulas que impiden que la sangre refluya hacia atrás.

Además, los músculos de las piernas, contrayéndose al tiempo de andar, comprimen las venas relativamente gruesas que se encuentran en la pantorrilla, y evacuando igualmente el contenido, en el buen sentido, hacia el corazón.

Así, resulta creado un mecanismo que activa la circulación y que alivia el corazón con una eficacia nunca bastante ponderada, y que sólo el andar posee en ese grado.

La razón por la cual ese segundo aparato motor que se crea al nivel de las piernas es tan eficaz, está demostrado por el hecho siguiente: Las gentes que andan en un almacén o una tienda o una cocina, suelen tener con frecuencia varices. Los carteros que andan a veces veinte o treinta kilómetros por día, no las tienen jamás.

Es el ritmo del andar el que hace ese efecto bienhechor. Lo mismo que el corazón late sesenta o setenta veces por minuto, la sangre de las piernas al andar, es propulsada ochenta o noventa veces por minuto, como consecuencia de la presión de la planta del pie sobre el suelo o de los músculos sobre las venas. Es evidente que ese ritmo del andar, que varía un poco según la resistencia física de cada uno, corresponde exactamente a las necesidades profundas del organismo mejor que todos los ejercicios más o menos artificiales, tan ponderados.

Desde este punto de vista, el andar, puesto que ayuda a la circulación, constituye, en cierto modo, un reposo más que un trabajo. Andar con el paso que es agradable, es causa de un verdadero cansancio. Inversamente: una marcha acelerada o rápida (seis a ocho kilómetros por hora), es un ejercicio que pone en actividad los músculos de las piernas tan bien como los del tronco; tanto el aparato circulatorio como el aparato respiratorio.

(De la Gaceta de Cueros y Calzados)

NUESTRAS FIESTAS Y EXCURSIONES

Continuan animadas las fiestas literarias familiares que desde hace años venimos realizando en la Escuela, como igualmente las excursiones a las playas y montañas. Se habla de Naturismo, desnudismo, colonias naturistas, eugenesia y vida natural. Pero son muchos aún los que rodean nuestro ambiente y no han interpretado bien a fondo nuestra filosofía naturista. Y decimos esto porque hay algunos llamados naturistas (pero que en el fondo no lo son) que viven para y por la comida más o menos compatible o frugívora y no piensan en otra cosa. Las artes: pintura, música, poesía y las letras no les dicen nada, son sordos a las sublimidades de Natura... No obstante, nosotros nos esforzaremos para que todos se percaten del error en que viven. Es necesario, además, cortar la crítica, la burla de mujeres a hombres y de hombres a mujeres, la envidia y la grosería porque eso no es de seres evolucionados en el Naturismo Integral. En nuestras reuniones debe reinar fraternidad, sinceridad, alegría y más que cantidad, *calidad*. Si no conseguimos realizar el hombre sano integralmente, si no conseguimos formar hombres cultos y conscientes, hombres morales y de espíritu elevado, no habremos conseguido nada, a pesar de tanta teoría y tanta algaraza.

El naturista es una persona superior en todo, en salud y en cultura, y como tal ha de obrar!! Estamos?

Lea Vd. el segundo tomo de "DESNUDISMO Y SALUD" por el Dr. Strasborg, con numerosas láminas, 2'50 ejemplar.

Pídanos Vd. hoy mismo: Un lote de libros **Naturo-desnudistas,** contrareembolso para ayudarnos en la propaganda.
Eso necesitamos, eso es positivo!

LA LONGEVIDAD Y LAS VITAMINAS

Es el último avance de la clínica moderna que ha descubierto la virtud terapéutica de ciertas substancias de composición misteriosa, a las que se da el nombre de «vitaminas», reconocidas como indispensables para nutrir las células más vitales. La falta de estas subsancias en los alimentos, predispone nuestro organismo a un desgaste prematuro y a toda suerte de enfermedades, como son: la neurastenia, la anemia, el agotamiento en los hombres de negocios, la albuminaria, el raquitismo en los niños, etc., mientras que ingiriéndolas abundantes, está probado que contribuyen al mejoramiento general y a la resistencia física en todas las edades; por lo tanto, es un medio eficaz para gozar de salud y plácida vejez.

Se comprende por esto que la química aplicada a la Trofoterapia no haya cesado en sus investigaciones, hasta poder reunir un conglomerado vitaminoso que constituya un alimento ideal para regenerar las células cuando están envejecidas.

Y este *conglomerado vitaminoso* se halla infaliblemente, y en absoluto, en la ensalada semicrudívora completa que enseñamos prácticamente en nuestra Escuela de iniciación individual de nuestros alumnos y socios.

LA TROFOTERAPIA

LAS MADRES Y LOS NIÑOS

La madre debe enseñar al niño a alimentarse trofológicamente desde los primeros meses de la vida. Pero para poder enseñar la madre a sus niños, debe, primeramente, aprender ella. Para evitar que el niño de pecho tenga catarros o estreñimiento, deben corregírselo la madre antes, porque su alimentación influye en el cuerpecito del niño.

La madre consciente y verdadera amante de su prole, debe leer y estudiar bien a fondo los dictados sinceros y prácticos de la ciencia de la alimentación natural del ser humano y no entregar la salud de su hijito a manos mercenarias, **que no entienden de Nosegenia y** de Trofoterapia. Esas madres no son naturistas. Esos médicos que curan con harina incompatibles, ostrinas, extractos glandulares, leches, chocolates, pescados y carnes tampoco son naturistas!

Todo el mundo sabe ya que las mezclas de harinas de diferentes semillas traen como consecuencia trastornos intestinales, como igualmente el pan con el plátano, la uva y el melón con las comidas donde entran aceites y verduras y, sin embargo, por rutina, todos las recomiendan! Y por qué? Por la falta de un verdadero conocimiento del mal que acarrea ese pecado del paladar llamado «omnivorismo». De ahí que nosotros queremos enseñar al iniciado la verdadera ciencia de la vida natural mal que pese a todos los tartufos!

LOS VERSOS DE ORO DE LOS PITAGÓRICOS

Escritos por el discípulo predilecto de Pitágoras, contienen estos versos, admirablemente condensados, todos los deberes del hombre y el medio de conquistar el dominio de **sí mismo.**

Escuche estos consejos, lector, medítelos y haga todo lo posible para vibrar en armonía de pureza y amor verdadero con ellos...

Cuida bien tu salud: dispensa con medida
Alimentos al cuerpo y paz al espíritu.
No hables y nunca obres sin previa reflexión.
Sé justo. Recuerda que un poder invencible
Ordena de morir: que los bienes, los honores
Fácilmente adquiridos, fácilmente se pierden.
Y en cuanto a los males que arrastra el Destino,
Júzgalos lo que son: sopórtalos y trata
En todo lo que puedas, de suavizar sus golpes,
Ya que a los más crueles suele escapar el sabio.
Como la verdad, el error tiene sus partidarios.
El filósofo aprueba o, prudente, censura,
Y cuando el error triunfa, se aleja y espera.
Escucha y graba bien esto en tu corazón,
Cierra ojos y oídos a toda prevención,
Teme el ejemplo ajeno; piénsalo bien tú mismo;
Consulta, delibera y libremente escoge.
Es de locos obrar sin objeto y sin causa.
Debes en el presente contemplar el mañana.
Y lo que tú no sabes, no pretender saberlo.
Aprende: todo se concede a la constancia, al tiempo.
De modo que de tus derechos seas iluminado
Y que vanos deseos tu corazón deje de fomentar.
Así verás que los males que devoran a los hombres
Son frutos de su elección, y que esos desdichados
Buscan lejos los bienes cuya fuente poseen.
Pocos saben ser dichosos; juguetes de pasiones,
Vuelta a vuelta azotados por las olas contrarias,
Por un mar sin orillas, ruedan enceguecidos
Sin poder resistir ni vencer la tormenta.
¡Dios! Vos pudísteis salvarlos iluminándolos...
Pero no: los mismos humanos cuya raza es divina,
Han de discernir el error, descubrir la verdad.
Natura los auxilia. Tú que la penetrastes,
Hombre sabio, hombre feliz, respira en el puerto,
Mas observa mis leyes, evitando las cosas
Que tu alma debe temer, distinguiéndolas bien;
Dejando sobre el cuerpo reinar la inteligencia,
A fin que elevándote en el Eter radioso,
Al seno de los inmortales, seas tú mismo un Dios!

De Lysis. Versión castellana de J. E. D.

NORMALIDAD EN LA VIDA SEXUAL

Como regla general, es más sano para el hombre como para la mujer, el dormir separadamente. Además de ser antihigiénico el dormir constantemente juntos, es particularmente nocivo para la función sexual, debido a la continua irritación y excitación y al coito demasiado frecuente que de ello resulta. Debilita, al mismo tiempo, las relaciones, originando impotencia parcial, por la excesiva costumbre que adquieren ambos cuerpos de su mutuo roce, hasta el punto de no experimentar extremecimiento ni sorpresa con su contacto recíproco.

¿Por qué no convertir cada acto sexual en una verdadera fiesta, en un gran deleite siempre renovado? ¿Por qué no acompañarlo de renovado cortejo,

El desnudismo cunde en Cataluña



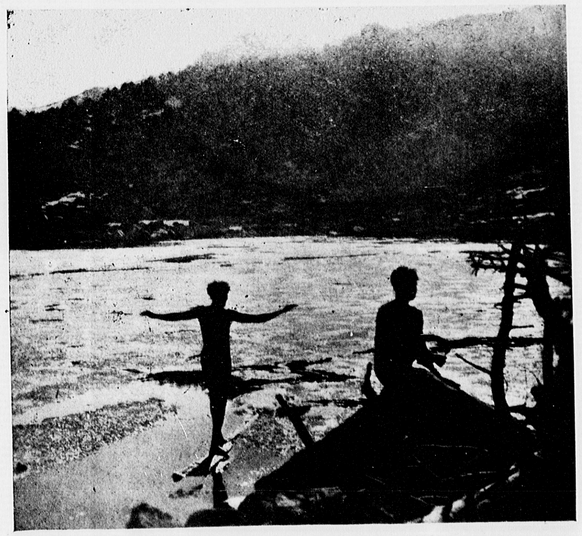
El desnudismo deportista y pro-salud no es nunca inmoral. La inmoralidad está en la finalidad pornográfica de las novelitas que leen los enemigos del Nudismo.

Nosotros nos sentimos desonrados el que las autoridades nos confundan con las publicaciones eróticas.

Dos convencidos nudistas catalanes observando los movimientos de una rana en el riachuelo. El pequeño animalito puede enseñar al grande sirviéndole de lección sus prácticas de natación.

Cataluña desnudista

Dos jóvenes que han marchado los 15 días de vacaciones de Agosto y se encuentran con ese hermoso lago en el que se dedican al culto al desnudo al aire libre.



Pida hoy mismo 10 números atrasados de **"Pentalfa"** para repartirlos gratis a sus parientes y amigos.

¿Tú eres ingrato? Una vez había un pato que curó la mano herida a un tigre. Éste cuando estuvo bueno, con la misma mano mató al pato y se lo comió. Esta misma ingratitud observan algunos enfermos con nosotros. Después que los curamos nos combaten!

LA LONGEVIDAD Y LAS VITAMINAS

Es el último avance de la clínica moderna que ha descubierto la virtud terapéutica de ciertas substancias de composición misteriosa, a las que se da el nombre de «vitaminas», reconocidas como indispensables para nutrir las células más vitales. La falta de estas subsancias en los alimentos, predispone nuestro organismo a un desgaste prematuro y a toda suerte de enfermedades, como son: la neurastenia, la anemia, el agotamiento en los hombres de negocios, la albuminaria, el raquitismo en los niños, etc., mientras que ingiriéndolas abundantes, está probado que contribuyen al mejoramiento general y a la resistencia física en todas las edades; por lo tanto, es un medio eficaz para gozar de salud y plácida vejez.

Se comprende por esto que la química aplicada a la Trofoterapia no haya cesado en sus investigaciones, hasta poder reunir un conglomerado vitaminoso que constituya un alimento ideal para regenerar las células cuando están envejecidas.

Y este *conglomerado vitaminoso* se halla infaliblemente, y en absoluto, en la ensalada semicrudívora completa que enseñamos prácticamente en nuestra Escuela de iniciación individual de nuestros alumnos y socios.

LA TROFOTERAPIA

LAS MADRES Y LOS NIÑOS

La madre debe enseñar al niño a alimentarse trofológicamente desde los primeros meses de la vida. Pero para poder enseñar la madre a sus niños, debe, primeramente, aprender ella. Para evitar que el niño de pecho tenga catarros o estreñimiento, deben corregírselo la madre antes, porque su alimentación influye en el cuerpecito del niño.

La madre consciente y verdadera amante de su prole, debe leer y estudiar bien a fondo los dictados sinceros y prácticos de la ciencia de la alimentación natural del ser humano y no entregar la salud de su hijito a manos mercenarias, que no entienden de Nosegenia y de Trofoterapia. Esas madres no son naturistas. Esos médicos que curan con harina incompatibles, ostrinas, extractos glandulares, leches, chocolates, pescados y carnes tampoco son naturistas!

Todo el mundo sabe ya que las mezclas de harinas de diferentes semillas traen como consecuencia trastornos intestinales, como igualmente el pan con el plátano, la uva y el melón con las comidas donde entran aceites y verduras y, sin embargo, por rutina, todos las recomiendan! Y por qué? Por la falta de un verdadero conocimiento del mal que acarrea ese pecado del paladar llamado «omnivorismo». De ahí que nosotros queremos enseñar al iniciado la verdadera ciencia de la vida natural mal que pese a todos los tartufos!

LOS VERSOS DE ORO DE LOS PITAGÓRICOS

Escritos por el discípulo predilecto de Pitágoras, contienen estos versos, admirablemente condensados, todos los deberes del hombre y el medio de conquistar el dominio de sí mismo.

Escuche estos consejos, lector, medítelos y haga todo lo posible para vibrar en armonía de pureza y amor verdadero con ellos...

Cuida bien tu salud: dispensa con medida
Alimentos al cuerpo y paz al espíritu.
No hables y nunca obres sin previa reflexión.
Sé justo. Recuerda que un poder invencible
Ordena de morir: que los bienes, los honores
Fácilmente adquiridos, fácilmente se pierden.
Y en cuanto a los males que arrastra el Destino,
Júzgalos lo que son: sopórtalos y trata
En todo lo que puedas, de suavizar sus golpes,
Ya que a los más crueles suele escapar el sabio.
Como la verdad, el error tiene sus partidarios.
El filósofo aprueba o, prudente, censura,
Y cuando el error triunfa, se aleja y espera.
Escucha y graba bien esto en tu corazón,
Cierra ojos y oídos a toda prevención,
Teme el ejemplo ajeno; piénsalo bien tú mismo;
Consulta, delibera y libremente escoge.
Es de locos obrar sin objeto y sin causa.
Debes en el presente contemplar el mañana.
Y lo que tú no sabes, no pretender saberlo.
Aprende: todo se concede a la constancia, al tiempo.
De modo que de tus derechos seas iluminado
Y que vanos deseos tu corazón deje de fomentar.
Así verás que los males que devoran a los hombres
Son frutos de su elección, y que esos desdichados
Buscan lejos los bienes cuya fuente poseen.
Pocos saben ser dichosos; juguetes de pasiones,
Vuelta a vuelta azotados por las olas contrarias,
Por un mar sin orillas, ruedan enceguecidos
Sin poder resistir ni vencer la tormenta.
¡Dios! Vos pudísteis salvarlos iluminándolos...
Pero no: los mismos humanos cuya raza es divina,
Han de discernir el error, descubrir la verdad.
Natura los auxilia. Tú que la penetrastes,
Hombre sabio, hombre feliz, respira en el puerto,
Mas observa mis leyes, evitando las cosas
Que tu alma debe temer, distinguiéndolas bien;
Dejando sobre el cuerpo reinar la inteligencia,
A fin que elevándote en el Eter radioso,
Al seno de los inmortales, seas tú mismo un Dios!

De Lysis. Versión castellana de J. E. D.

NORMALIDAD EN LA VIDA SEXUAL

Como regla general, es más sano para el hombre como para la mujer, el dormir separadamente. Además de ser antihigiénico el dormir constantemente juntos, es particularmente nocivo para la función sexual, debido a la continua irritación y excitación y al coito demasiado frecuente que de ello resulta. Debilita, al mismo tiempo, las relaciones, originando impotencia parcial, por la excesiva costumbre que adquieren ambos cuerpos de su mutuo roce, hasta el punto de no experimentar extremecimiento ni sorpresa con su contacto recíproco.

¿Por qué no convertir cada acto sexual en una verdadera fiesta, en un gran deleite siempre renovado? ¿Por qué no acompañarlo de renovado cortejo,

El desnudismo cunde en Cataluña



El desnudismo deportista y pro-salud no es nunca inmoral. La inmoralidad está en la finalidad pornográfica de las novelitas que leen los enemigos del Nudismo.

Nosotros nos sentimos desonrados si el que las autoridades nos confundan con las publicaciones eróticas.

Dos convencidos nudistas catalanes observando los movimientos de una rana en el riachuelo. El pequeño animalito puede enseñar al grande sirviéndole de lección sus prácticas de natación.

Cataluña desnudista

Dos jóvenes que han marchado los 15 días de vacaciones de Agosto y se encuentran con ese hermoso lago en el que se dedican al culto al desnudo al aire libre.

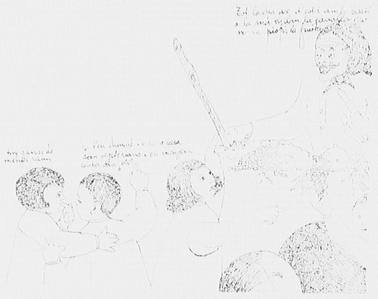


Pida hoy mismo 10 números atrasados de **"Pentalfa"** para repartirlos gratis a sus parientes y amigos.

¿Tu eres ingrato? Una vez había un pato que curó la mano herida a un tigre. Este cuando estuvo bueno, con la misma mano mató al pato y se lo comió. Esta misma ingratitud observan algunos enfermos con nosotros. Después que los curamos nos combaten!

CUANDO LA HUMANIDAD SEA DESNUDISTA...

LA VIEJA VENDEDORA Y LOS NIÑOS



Los niños en busca de la fruta que sus padres no le dan.



Cuando la humanidad sea desnudista los niños jugarán alegres y triunfales en la campiña risueña y grata en busca del sol...

LA POESIA del CAÑAVERAL y del LAGO FEMENINO de MADRES FELICES en BRAZOS de NATURA



NUESTRO DESNUDO NO ES INMORAL PORQUE VIENE SIN PENSAMIENTOS MORBOSOS Y A ESA SUBLIME PUREZA NOS CONDUCE LA PROPAGANDA DE "PENTALFA"

La barca de la vida. Bonito conjunto de palomas humanas que revolotean alrededor del acuatre vehiculo, marchando camino de la regeneración entre las cañas sueñas y el lago humilde...

La luenga cabellera que armoniza con las e evadas concepciones del desnudo deportivo y artístico en las limpidas y maternales mentes femeninas. Hoy la mujer es mas mujer y el hombre es cada dia menos su tumba. El hombre debe ser su libertador, su hermano, su guía y no su tirano como era antaño. El desnudismo familiar liberta de las insidias y odios a todos los seres!

Las fuerzas optimistas están en la juventud

Cataluña evoluciona hacia el Nudismo



Comiendo vegetarianamente en pleno bosque oxigenado y libre de las miradas de los curiosos.

Orgullosos estamos de saber que hay familias en Barcelona que todos los domingos inician su excursioncita familiar al bosque sin hacer caso al que dirán de sus fatídicos vecinos que se burlan de las prácticas sanas de los nudistas. Y por los frutos los conoceréis...

Familia desnudista de Cataluña



Disfrutando al desnudo las delicias del río, del verdor de los pinos y de la luz y aire libre.

Cataluña ha acojido bien el Naturo-Desnudismo y lentamente le va practicando. No podía ser menos siendo como es nuestro temperamento catalán algo individualista, apartándose del vulgo y admitir lo que siempre convenga al individuo. Superación, más Superación!

como si fuera una nueva conquista? En los individuos normales, el deseo sexual existe hasta la muerte, o por lo menos, hasta una edad muy avanzada, pero empieza a perder su intensidad alrededor de los sesenta años, y es en extremo peligroso el tratar de provocarlo artificialmente una vez llegada esa edad. Es preciso ejercer el mayor cuidado antes, y durante las relaciones, con el fin de evitar la menor palabra, el menor gesto, capaces de disminuir el deseo o de distraer la atención del mismo acto.

La función sexual depende principalmente de la actitud mental, y es más emocional que física, o sea, que entra en él la ilusión más que todo. Su fuerza es fugaz; puede acrecentar con una sola mirada, el deseo, como puede también desaparecer por una palabra desagradable, de modo pasajero tal vez, pero total en aquel instante.

Hay que abstenerse de toda relación sexual mientras no exista en ambos un gran deseo intenso, o cuando uno de los dos se halle fatigado física o mentalmente.

CARTAS Y NOTICIAS

El Prof. N. Capo en Mallorca

MALLORCA, la mayor de las islas que forman el «Archipiélago Balear», cuya situación en el «Mediterráneo» es ventajosísima, distando «Palma», su capital con más de 90,000 almas, 287 millas de Marsella, 170 de Argel, 166 de Alicante, 141 de Valencia, 131 de Barcelona, 128 de Tarragona, con cuyas ciudades comunica por servicio regular de modernos vapores, debe su creciente nombradía al templado clima de que goza, a la brillantez de su cielo y de su sol, a las agradables brisas mediterráneas, a la salubridad del terreno, a la hermosura del paisaje, al hechizo de sus calas, a la maravilla de sus grutas, al sugestivo espectáculo que ofrecen los vastos almendrales que florecen entre enero y febrero, a la singularidad de sus joyas arquitectónicas, que demuestran su pretérito poderío y desarrollo a par que dan prestancia a su actual florecimiento.

MALLORCA, llamada «La Perla del Mediterráneo, «La Isla Dorada», «La Isla de la Calma», espera confiada al turista, al curioso, al sabio, al diletante, al artista, al arqueólogo, al amante de lo típico, a quien necesite reparar fuerzas y descansar, que a todos puede contentar en sus deseos, gustos, inclinaciones y necesidades.

HISTORICAMENTE es creencia de que sus primeros moradores fueron los iberos, pasando sucesivamente por la dominación de los cartagineses, romanos, vándalos, moros hasta 1229, en que Jaime I de Aragón incorporó la codiciada isla a su corona; hoy con Menorca e Ibiza forman una provincia española. Es patria del «Beato Ramón Llull», el ilustrado filósofo del siglo XIII, y de «Fray Junipero Serra», el fundador de San Francisco de California.

PALMA, al fondo de una de las más hermosas bahías, diríase no ha despertado todavía por entero del sueño en que la meciera el espíritu musulmán, que flota aún en muchas de sus estrechas y tortuosas callejas. Entre lo digno de ser visitado figura, además, «La Catedral», «La Lonja», «El Claustro de San Francisco», «El Ayuntamiento» y algunos patios de casas solariegas.

LOS ALREDEDORES DE PALMA que dominan panorámicamente el abigarrado y como hacinado amasijo de la hermosa ciudad, merecen ser visitados, especialmente, el caserío de «Génova», cuyo rústico aspecto es de mucha atracción, al igual que «El Terreno», el cual sobre contar con modernísimos y principales hoteles, queda coronado por el «Castillo de Bellver». El tranvía eléctrico contribuye a hacer agradables y cómodos estos paseos.

EXCURSIONES por el interior de la isla puede hacerlas fácilmente el visitante, debido a una extensa red de ferrocarriles, tranvías y completo trazado de carreteras, unido a facilidades de todo género, medios de locomoción económicos, itinerarios, etc., que encontrarán en la Oficina del Turismo, Borne, 30, Palma. Entre las excursiones más notables, citaremos las de Valldemosa, Miramar, Deyá y Sóller; a las Cuevas del Drach, con conciertos los miércoles; a las Cuevas del Hams, en Manacor; a las Cuevas de Artá y Cala Ratjada, a Pollensa, Formentor, Alcudia y El Arenal.

Muy bien impresionado ha regresado el Prof. N. Capo, de la isla incomparable.

Dió conferencias en el Centro Republicano Federal, en el Atenco Científico de Palma y en el Fomento de Civismo, en las cuales demostró que la humanidad, con sus prejuicios sexuales, con los vicios del carnivorismo y el *mal régimen vegetariano e incompatible* que lleva en la actualidad, la imposibilita para pensar equilibradamente, deduciendo que un hombre enfermo nunca puede mejorar a una familia ni a una nación.

VOCES DE ÁLIENTO

Sr. Director de «Pentalfa»:

Veo en la hermosa revista que usted tan brillantemente dirige, que desean recibir cartas de adhesión. Yo me apresuro a darles mi más calurosa felicitación por su brillantísima labor y ofrezco, al mismo tiempo, mi grano de arena en todo aquello que pueda ser útil. Poseo un hermoso bosque de pinos, bastante grande y bien situado en este pueblo — Sinen — del centro de Mallorca, la isla tan bella y tan de moda actualmente, y lo ofrezco a esa agrupación que tienen ustedes por si quieren pasar algunos días en dicha finca tanto de un modo colectivo como en pequeños grupos.

Hay una pequeña casita con todo lo necesario.

Antonio Esteve. — Sinen (Mallorca).

"PENTALFA"

Ha sido puesto a la venta el último número extraordinario de esta revista.

Entre otros artículos, contiene:

«Se bueno» N. Capo.

«Filosofía del nudismo», por Edwin C. Downs.

«El desnudismo a través de la Radio», charla sostenida por su autor Julián Pinango y radiada por la Unión Radio de nuestra ciudad.

«Disposición gráfica del aparato digestivo en los sanos y en los enfermos».

Poesía de Carlos Sabat Escasty.

Las rondas de los niños desnudos.

«El chupón es perjudial», por N. Capo.

«El desnudismo en oposición a las leyes», de José María Piqueras.

«Sección práctica de cocina», de Ramona Perera.

«No debe haber monopolio en el arte de curar», por sir Hebert Barker.

De «El Mercantil Valenciano».

Pida usted este interesante tesoro de iniciación.

PEDIDO AMISTOSO

A la mujer naturista libre pensadora y culta. Correspondencia diafana sin límites, confidencial y honesta. Temas sexuales.

Dirección: «Luz y Arte». Apartado de Correos, 229, Sevilla.

NUEVO COMEDOR VEGETARIANO

Avisamos a nuestros lectores que el conocido colaborador de «Pentalfa» Juan Keller, ha abierto un comedor vegetariano particular a 3 pesetas comida, en la calle Casanova, 42, 2.°, 1.ª Barcelona.

EN EL PRÓXIMO NÚMERO

Irán las conclusiones del Congreso Desnudista Europeo y famosas láminas.

Pida usted un paquete de revistas atrasadas para regalar a sus amigos, sólo le costarán 2'50 contra reembolso, ¡Pídalas hoy mismo!

MATRIMONIO CONTRAERÍA

Viuda seria, de 37 años, naturo-desnudista convencida, y vegetariana trotóloga de hace 2 años, culta, buena presentación, dominando bien la cocina racional y compatibilista, desea relacionarse con persona culta, naturista integral, español o extranjero, de posición, para ayudar, sincera y noblemente, al bello movimiento de colonias naturistas. Asunto completamente serio y reservado. Abstenerse curiosos.—Escribir para informes a la redacción de «Pentalfa», con las iniciales M. R. de A.

Pida Vd material de propaganda en nuestra redacción, Pelayo, 60, 3.°, Barcelona, porque "PENTALFA" no es nuestra sola empresa sinó que es vuestra también ¡No sea Vd indiferente! ¡Trabaje!

Pídanos 10 ejemplares de números atrasados para hacer propaganda, por sólo 2'50 contra reembolso. PENTALFA es el mensaje salvador de todos los hogares.

como si fuera una nueva conquista? En los individuos normales, el deseo sexual existe hasta la muerte, o por lo menos, hasta una edad muy avanzada, pero empieza a perder su intensidad alrededor de los sesenta años, y es en extremo peligroso el tratar de provocarlo artificialmente una vez llegada esa edad. Es preciso ejercer el mayor cuidado antes, y durante las relaciones, con el fin de evitar la menor palabra, el menor gesto, capaces de disminuir el deseo o de distraer la atención del mismo acto.

La función sexual depende principalmente de la actitud mental, y es más emocional que física, o sea, que entra en él la ilusión más que todo. Su fuerza es fugaz; puede acrecentar con una sola mirada, el deseo, como puede también desaparecer por una palabra desagradable, de modo pasajero tal vez, pero total en aquel instante.

Hay que abstenerse de toda relación sexual mientras no exista en ambos un gran deseo intenso, o cuando uno de los dos se halle fatigado física o mentalmente.

CARTAS Y NOTICIAS

El Prof. N. Capo en Mallorca

MALLORCA, la mayor de las islas que forman el «Archipiélago Balear», cuya situación en el «Mediterráneo» es ventajosísima, distando «Palma», su capital con más de 90,000 almas, 287 millas de Marsella, 170 de Argel, 166 de Alicante, 141 de Valencia, 131 de Barcelona, 128 de Tarragona, con cuyas ciudades comunica por servicio regular de modernos vapores, debe su creciente nombradía al templado clima de que goza, a la brillantez de su cielo y de su sol, a las agradables brisas mediterráneas, a la salubridad del terreno, a la hermosura del paisaje, al hechizo de sus calas, a la maravilla de sus grutas, al sugestivo espectáculo que ofrecen los vastos almendrales que florecen entre enero y febrero, a la singularidad de sus joyas arquitectónicas, que demuestran su pretérito poderío y desarrollo a par que dan prestancia a su actual florecimiento.

MALLORCA, llamada «La Perla del Mediterráneo, «La Isla Dorada», «La Isla de la Calma», espera confiada al turista, al curioso, al sabio, al diletante, al artista, al arqueólogo, al amante de lo típico, a quien necesite reparar fuerzas y descansar, que a todos puede contentar en sus deseos, gustos, inclinaciones y necesidades.

HISTORICAMENTE es creencia de que sus primeros moradores fueron los iberos, pasando sucesivamente por la dominación de los cartagineses, romanos, vándalos, moros hasta 1229, en que Jaime I de Aragón incorporó la codiciada isla a su corona; hoy con Menorca e Ibiza forman una provincia española. Es patria del «Beato Ramón Llull», el ilustrado filósofo del siglo XIII, y de «Fray Junipero Serra», el fundador de San Francisco de California.

PALMA, al fondo de una de las más hermosas bahías, diríase no ha despertado todavía por entero del sueño en que la meciera el espíritu musulmán, que flota aún en muchas de sus estrechas y tortuosas callejas. Entre lo digno de ser visitado figura, además, «La Catedral», «La Lonja», «El Claustro de San Francisco», «El Ayuntamiento» y algunos patios de casas solariegas.

LOS ALREDEDORES DE PALMA que dominan panorámicamente el abigarrado y como hacinado amasijo de la hermosa ciudad, merecen ser visitados, especialmente, el caserío de «Génova», cuyo rústico aspecto es de mucha atracción, al igual que «El Terreno», el cual sobre contar con modernísimos y principales hoteles, queda coronado por el «Castillo de Bellver». El tranvía eléctrico contribuye a hacer agradables y cómodos estos paseos.

EXCURSIONES por el interior de la isla puede hacerlas fácilmente el visitante, debido a una extensa red de ferrocarriles, tranvías y completo trazado de carreteras, unido a facilidades de todo género, medios de locomoción económicos, itinerarios, etc., que encontrarán en la Oficina del Turismo, Borne, 36, Palma. Entre las excursiones más notables, citaremos las de Valldemosa, Miramar, Deyá y Sóller; a las Cuevas del Drach, con conciertos los miércoles; a las Cuevas del Hams, en Manacor; a las Cuevas de Artá y Cala Ratjada, a Pollensa, Formentor, Alcudia y El Arenal.

Muy bien impresionado ha regresado el Prof. N. Capo, de la isla incompatable.

Dió conferencias en el Centro Republicano Federal, en el Ateneo Científico de Palma y en el Fomento de Civismo, en las cuales demostró que la humanidad, con sus prejuicios sexuales, con los vicios del carnivorismo y el *mal régimen vegetariano e incompatible* que lleva en la actualidad, la imposibilita para pensar equilibradamente, deduciendo que un hombre enfermo nunca puede mejorar a una familia ni a una nación.

VOCES DE ALIENTO

Sr. Director de «Pentalfa»:

Veo en la hermosa revista que usted tan brillantemente dirige, que desean recibir cartas de adhesión. Yo me apresuro a darles mi más calurosa felicitación por su brillantísima labor y ofrezco, al mismo tiempo, mi grano de arena en todo aquello que pueda ser útil. Poseo un hermoso bosque de pinos, bastante grande y bien situado en este pueblo — Sinen — del centro de Mallorca, la isla tan bella y tan de moda actualmente, y lo ofrezco a esa agrupación que tienen ustedes por si quieren pasar algunos días en dicha finca tanto de un modo colectivo como en pequeños grupos.

Hay una pequeña casita con todo lo necesario.

Antonio Esteve. — Sinen (Mallorca).

"PENTALFA"

Ha sido puesto a la venta el último número extraordinario de esta revista.

Entre otros artículos, contiene:

«Se bueno» N. Capo.

«Filosofía del nudismo», por Edwin C. Downs.

«El desnudismo a través de la Radio», charla sostenida por su autor Julián Piñango y radiada por la Unión Radio de nuestra ciudad.

«Disposición gráfica del aparato digestivo en los sanos y en los enfermos».

Poesía de Carlos Sabat Escasty.

Las rondas de los niños desnudos.

«El chupón es perjudial», por N. Capo.

«El desnudismo en oposición a las leyes», de José María Piqueras.

«Sección práctica de cocina», de Ramona Perera.

«No debe haber monopolio en el arte de curar», por sir Hebert Barker.

De «El Mercantil Valenciano».

Pida usted este interesante tesoro de iniciación.

PEDIDO AMISTOSO

A la mujer naturista libre pensadora y culta. Correspondencia diafana sin límites, confidencial y honesta. Temas sexuales.

Dirección: «Luz y Arte». Apartado de Correos, 229. Sevilla.

NUEVO COMEDOR VEGETARIANO

Avisamos a nuestros lectores que el conocido colaborador de «Pentalfa» Juan Keller, ha abierto un comedor vegetariano particular a 3 pesetas comida, en la calle Casanova, 42, 2.º, 1.ª Barcelona.

EN EL PROXIMO NÚMERO

Irán las conclusiones del Congreso Desnudista Europeo y famosas láminas.

Pida usted un paquete de revistas atrasadas para regalar a sus amigos, sólo le costarán 2'50 contra reembolso, ¡Pídalas hoy mismo!

MATRIMONIO CONTRAERÍA

Viuda seria, de 37 años, naturo-desnudista convencida, y vegetariana trofóloga de hace 2 años, culta, buena presentación, dominando bien la cocina racional y compatibilista, desea relacionarse con persona culta, naturista integral, español o extranjero, de posición, para ayudar, sincera y noblemente, al bello movimiento de colonias naturistas. Asunto completamente serio y reservado. Abstenerse curiosos.—Escribir para informes a la redacción de «Pentalfa», con las iniciales M. R. de A.

Pida Vd material de propaganda en nuestra redacción, Pelayo, 60, 3.º, Barcelona, porque "PENTALFA" no es nuestra solamente sinó que es vuestra también. ¡No sea Vd. indiferente! ¡Trabaje!

Pídanos 10 ejemplares de números atrasados para hacer propaganda, por sólo 2'50 contra reembolso. PENTALFA es el mensaje salvador de todos los hogares.

Las fuerzas optimistas están en la juventud

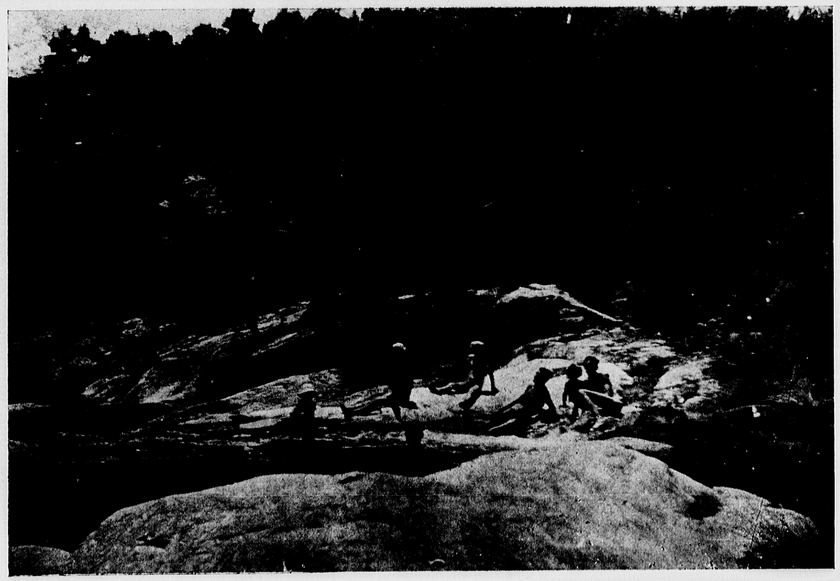
Cataluña evoluciona hacia el Nudismo



Comiendo Vegetarianamente en pleno bosque oxigenado y libre de las miradas de los curiosos.

Orgullosos estamos de saber que hay familias en Barcelona que todos los domingos inician su excursioncita familiar al bosque sin hacer caso al que dirán de sus fatídicos vecinos que se burlan de las prácticas sanas de los nudistas. Y por los frutos los conoceréis...

Familia desnudista de Cataluña



Disfrutando al desnudo las delicias del río, del verdor de los pinos y de la luz y aire libre.

Cataluña ha acojido bien el Naturo-Desnudismo y lentamente le va practicando. No podía ser menos siendo como es nuestro temperamento catalán algo individualista, apartándose del vulgo y admitir lo que siempre convenga al individuo. Superación, más Superación!

DE ADMINISTRACIÓN

Avisamos a todos los suscriptores que han abonado sólo el primer semestre que tengan a bien enviar las 5 pesetas del segundo semestre.

A LOS QUE NOS ESCRIBEN:

Todos los que nos escriban tengan a bien enviar sellos para la contestación.

NUESTRAS SIMPÁTICAS EXCURSIONES

Ya estamos en otoño, bonita estación para las frutas y para andar.

Las próximas salidas serán los domingos 9 y 16 de octubre.

Cada día van teniendo más éxito nuestras prácticas naturistas en Plena Natura, y lo más bonito de nuestro programa es que en ellas acuden señoras, señoritas, niños y ancianos, además de numerosos jóvenes.

Hasta nuevo programa, nos iremos reuniendo en la Plaza de la Universidad a las 7 de la mañana para ir a Gavá, sitio de hermosos pinos y playa con ondulantes olas. Cada cual se lleva su comida para todo el día. Para los socios el viaje de ida y vuelta en auto es de 1'90.

En dichas reuniones a propuesta del doctor Suárez se ha abierto una suscripción para campo desnudista y el día 25 se reunió 26'90 pesetas.

FIESTA LITERARIA NATURISTA

El domingo día 6 de noviembre a las 5 de la tarde se efectuará la primera fiesta familiar naturista de la temporada de otoño, en el local de la Escuela «Pentalfa», Alcoy, 2 y 10, Bonanova (tranvías 58 y 22). No debe de faltar ningún simpatizante. Recomendamos a todos los que han de tomar parte en la fiesta que traten de seleccionar la literatura y la música para que sea adecuada al naturismo, porque no admitimos lo chabacano ni lo frívolo. El naturismo es llama ardiente de ideal de superación y regeneración de la humanidad y no grosería y sexualismo enbrutecedor.

ARROZ VEGETARIANO

El mismo día de la fiesta y a la una de la tarde se hará un arroz vegetariano familiar, con su trofológica combinación de frutas oleaginosas, ensaladas de escarola, tomate, lechugas, zanahorias y manzanas. Nada de cadáveres y concentrados ulceradores de estómago y poros! ¡Pureza absoluta!

Los que deseen tomar parte en este arroz vegetariano familiar deben recoger el tiquet 2 días antes en la calle Pelayo, 60, 3.º, y costará 5 pesetas.

SESIÓN DANZAS Y ARTE

Organizado por la Revista PENTALFA, el 15 de octubre se abre la matrícula para la inauguración de los cursos de solfeo, canto, piano y danza. Las clases de danza irán a cargo del eminente maestro ruso Stronkoff.

SOCIEDAD NATURISTA DE BARCELONA

Raurich, 14, pral.

Todos los martes se celebran charlas comentadas; los jueves, conferencias, y los viernes, gimnasia sueca y rítmica.

SECCION ESPORTIVA

Programa de Excursiones

Día 2 de octubre.—Al Castillo de San Miguel, por Moncada. Regreso por Alella y Mongat. Salida: Autobuses de Mollet (plaza Universidad) a las 7.—Presupuesto: 1'25.

Día 9.—A Castelldefels. Salida: Apeadero del Paseo de Gracia, a las 6'40.—Presupuesto: 2'50.

Día 12.—Prácticas de remo y paseo por el Puerto. Lugar de reunión: frente edificio del Club Natación Barcelona a las 2'30.—Presupuesto: 1'00.

Día 16.—A «Les Escletxes» de Papiol, por la Floresta, Riera, Papiol y Molins de Rey. (Con demostraciones práctica de Geología). Salida: plaza de Cataluña a las 7. (F. C. de Sarriá).—Presupuesto: 1'40.

Día 23.—A los «gorcs» de Sentmenat por Sabadell. (Recorrido aproximado: 20 kms.). Salida: plaza de Cataluña a las 6'15.—Presupuesto: 2'50.

Día 30.—A la «Font dels Castanyers» y Moncada. Salida: plaza de Cataluña a las 7'45. (F. C. del Norte).—Presupuesto: 1'10.

Día 1 de noviembre.—Prácticas de remo y paseo por el Puerto. Lugar reunión: Frente edificio del Club Natación Barcelona a las 2.30.—Presupuesto: 1'00. Noche: Castañada en la Sociedad.

Día 6.—A Santa Creu d'Olordes y visita a las Cuevas. Además, pruebas atléticas y juego de Balón Naturista. Regreso por Vallvidrera. Salida: a las 7 de la plaza de Cataluña (F. C. de Sarriá).—Presupuesto: 0'80.

BIBLIOTECA SEXUAL DE Ediciones Jason

ABARD (Dr. PAUL)

EL AMOR Y LA FELICIDAD.—Para seducir al que gusta. Para conservar al que se ama... ... ... Ptas. 5'00

CAMPOS (Dr. ALBERTO)

LA PROCREACION HUMANA.—Con numerosas ilustraciones explicativas.—Títulos de los capítulos: Los órganos de la generación (en el hombre y en la mujer).—La virginidad (estudio histórico, psicológico y crítico).—Esterilidad, impotencia y castración.—Higiene matrimonial. — (Relaciones morales y sexuales de los cónyuges).—Embarazo, aborto y parto.—Maternidad consciente.—(La ciencia de no tener hijos y la de tenerlos hermosos e inteligentes).—Encuadernado en tela ... ... Ptas. 10'00

CHAPOTIN (Dr. ALBERT)

LOS DEFRAUDADORES DEL AMOR. — Segunda edición, cuidadosamente corregida y aumentada. Historia anecdótica y crítica de las relaciones sexuales y estudio de las múltiples defraudaciones que ha sufrido el amor verdadero, el generador de la especie, en las diferentes épocas y en diversos países del mundo. En este libro, verdaderamente excepcional, cuyas ediciones pasan en Francia de los 300,000 ejemplares, se analiza: cómo se engaña a la Naturaleza y cómo se venga la Naturaleza. Volumen en octavo, de copiosísima lectura, con más de 400 páginas de texto ... ... Ptas. 7'00

GONZALEZ-BLANCO (EDMUNDO)

EL AMOR EN LA NATURALEZA, EN LA HISTORIA Y EN EL ARTE. — Sumario: Amor y nutrición; Amor y cópula; Amor y sexo; Amor y muerte; Amor y familia; Amor y moral; Amor y civilización; Amor y matrimonio; Amor y concubinato; Amor y donjuanismo ... ... Ptas. 8'00

LEIDT (Dr. HERBERT)

LA PERFECCION SEXUAL EN EL MATRIMONIO. — El matrimonio es una realidad sexual. La realidad sexual debe perfeccionarse ... ... Ptas. 5'00

MALHERMAN (Profesor)

EL PLACER Y EL DOLOR. — Estudio sobre la relación entre el dolor y las sensaciones voluptuosas ... ... Ptas. 5'00

MARAÑÓN (Dr. GREGORIO)

AMOR, CONVENIENCIA Y EUGENESIA. Ptas. 5'00

MARTIN DE LUCENAY (Dr. ANGEL)

LA SEXUALIDAD MALDITA. — (Veinte casos clínicos auténticos de aberraciones sexuales) ... ... Ptas. 5'00

SMOLENSKI (Dr.)

EL PLACER NECESARIO. — Por qué el placer no dura lo necesario. Como hacer durar el placer lo necesario ... ... Ptas. 5'00

VACHET (Dr. PIERRE)

LA INQUIETUD SEXUAL. — Las etapas de la inquietud sexual. La sociedad y el médico ante la inquietud sexual. Ptas. 5'00

EL ENIGMA DE LA MUJER. — (Por qué las mujeres aman, se sacrifican, engañan y llegan a las peores aberraciones) Ptas. 5'00

VOIVENEL (Dr. PAUL)

LA CASTIDAD PERVERSA. — Aberraciones, crímenes y trastornos de la castidad. Ptas. 5'00

De venta en librerías y en Biblioteca Laboremus

ANCHA, 13, Entresuelo - BARCELONA

Se sirven contra reembolso toda clase de libros

Enseñanza Científica Vegetariana, PROF. N. CAPO, Pelayo, 60, 3.º, de 5 a 7, y por correspondencia: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

COMEDOR VEGETARIANO DE PAQUITA MAYOR

Pensión completa y minutas — **Precios módicos**

Urgel, 186, 5.º, 3.ª - 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.

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.

Depósito:
J. JULIÁ
Buenavista, 9
BARCELONA
(Gracia)

Acaba de publicarse la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

VALE-REGALO
Medicamentos Vegetales «LAVINTERN». Barcelona
Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme GRATIS la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA SALUD
Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

PAN DEXTRINIZADO EN MALLORCA

ANTIGUO HORNO DE SANTA EULALIA

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

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

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Pan Dextrinizado extra a 1'50 kilo

Panadería de la Bonanova

Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléfono 71785

Muntaner, 36 -:- BARCELONA -:- Plaza Bonanova, 5

Alegría - Belleza - Salud

tales han sido desde el principio los criterios de nuestra labor y los fines a que tendían las publicaciones de nuestra casa editorial. Siempre han sido unos fieles compañeros tanto en tiempo de necesidad o de contento como en el de alegría o de dolor, siempre nos proporcionaron edificación e inspiración, fortificación y aclaración, ya que hacen ver la vida noble, franca, ingenua y muy sencillamente la vida natural.

Es esta la razón porque todo lector que aspira a la luz debería conocer y adquirir nuestras publicaciones y aun más, que en su conformidad debería vivir y proceder.

Los precios de casi todas las obras siguientes y aun disponibles han sido reducidos ampliamente conforme a los tiempos actuales, alcanzando tan sólo a una fracción del valor real de las publicaciones.

QUE VUESTROS HIJOS TENGAN SOL Una colección de 36 excelentes fotografías de adultos y niños... RM. —.50

GIMNASIA HIGIÉNICA PARA MUJERES Los dos consejeros imprescindibles, conteniendo c. u. 24 fotografías de personas desnudas . RM. —.50

GIMNASIA CURATIVA PARA MUJERES . . . . . RM. —.50

HIGIENE Y DESNUDEZ La cultura del cuerpo desnudo recomendada por un médico, con 24 fotografías . . . . . RM. —.50

Serie de folletos de dibujos respecto a la cultura del cuerpo desnudo (cada folleto contiene 30 fotos de personas desnudas).

N.º 1 ¿Porqué desnudo? . . . . . RM. —.50

N.º 2 Libertad para el cuerpo . . . . . RM. —.50

El baile de la castidad con 24 adiciones de dibujos, es un libro fascinante . RM. 1. —

La alegría vital basada en la cultura del cuerpo desnudo Una introducción en el movimiento, por W. Heitsch, edición ilustrada . . . . . RM. 1. 50

Tomo colectivo "La vida risueña" unos 200 dibujos . . . . . RM. 1. 80

Tomo colectivo "El país de la luz" unos 100 dibujos . . . . . RM. —.90

El año completo 1931 de "La vida risueña" 12 folletos con 368 dibujos encuadernados en cartón . . . . RM. 5.—

El año completo 1931 de "El país de la luz" 24 folletos con 538 dibujos encuadernados en cartón . . RM. 5.—

El sumistro se efectua contra remesa adelantada, más el importe de un 10% por gastos del correo, por carta, en cheque, al contado o por giro postal. Los pedidos que excedan RM 3.— se ejecutarán libres de porte. Sírvanse dirigir sus gratas órdenes al Sr.

ROBERT LAURER VERLAG
en Egestorf Bez. Hamburgo. (Alemania)

DIPÓSIT DE MEL
L'ABELLA D'OR

COLLITERS **BENET i CASALS**

Avinguda Francesc Layret, 130
(abans Marqués del Duero)
Telèfon 30837
BARCELONA

Als senyors naturistes compradors desde 1 Kg. a 2'25 pessetes Kg.

SASTRERÍA OLYMPIA

Presenta un selecto surtido en géneros para Trajes y Abrigos alta novedad

OTELLO RICCI

Aldana, 11 - Teléfono 34693 - BARCELONA

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

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

CENTRO DIETÉTICO "FALP"

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

Comedor Vegetariano Trofológico. - Pelayo, 60, 3.º. - Cubiertos a 3'50

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

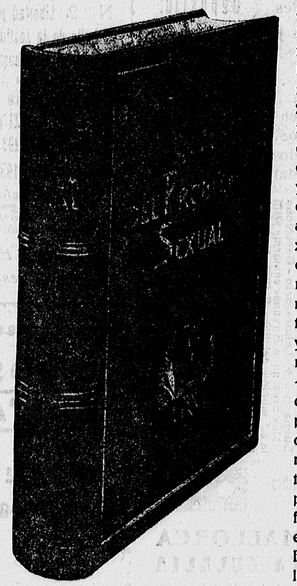
El mecanismo de los órganos visible por medio de grabados y esquemas demostrativos.

Originalísimo sist ma desconocido hasta la fecha

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

EXTRACTO DEL ÍNDICE

El problema Sexual. — Los órganos genitales del hombre. Su estructura y función. — El aparato genital de la mujer. Su estructura y función. Fenómenos que se presentan en los órganos genitales de la mujer durante la cópula. Fisiología del acto sexual de la mujer. Orgasmo.—El coito perfecto influye favorablemente en el organismo y en la psiquis de la mujer. La unión sexual será completa si va precedida de un preludio o preparación adecuada La cópula con orgasmo y la fase final afectiva. La unión del elemento masculino con el femenino. Los misterios de la fecundación.—La primera unión sexual (Desfloración), Consejos para el marido referentes a la desfloración. Iniciación y evolución sexual de la mujer en el matrimonio.—La frialdad sexual en la mujer. Falta de voluptuosidad. Dificultad o imposibilidad de llegar al orgasmo. Indicaciones para curarla. —¿En qué período se manifiesta en la mujer con mayor intensidad el deseo de la unión sexual?—El histerismo, factor que con frecuencia destruye la paz del hogar. Descripción de esta enfermedad en su relación con la vida sexual. Indicaciones para su tratamiento y curación. —Vaginismo. Contracciones anormales de la vagina. Peligro de efectuar la cópula en este caso. «Penis captivus».—En determinados casos, el embarazo es peligroso para la vida de la madre y del hijo. Medios que se pueden usar en dichos casos para evitar la fecundación. Descripción y crítica de los medios científicos para evitar el embarazo. La 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, 3.º - BARCELONA; o bien a la CALLE ALCOY, 2 y 10 - BONANOVA

OBRAS DEL MISMO AUTOR, Dr. VANDER

MEDICINA NATURAL
700 págs. y más de 600 ilustraciones . Ptas. 25

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

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

LA OBESIDAD Y SU CURACIÓN
53 grabados . . . . . Ptas. 3'50

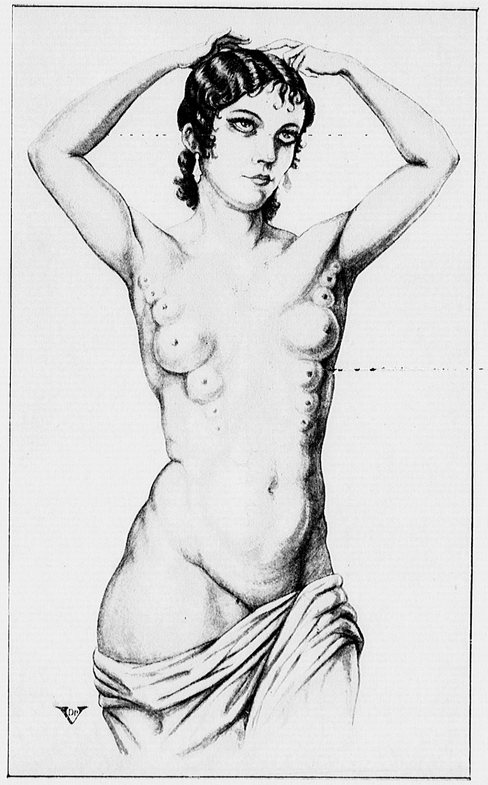
COCINA VEGETARIANA RACIONAL
500 recetas para la preparación de comidas. Ptas. 2'50

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

CÓMO PROLONGAR LA JUVENTUD Y CURAR LA ARTERIOESCLEROSIS
Numerosos grabados
En preparación

Fenómenos anatómico - fisiológicos en las mujeres anormales y faltas del ritmo equilibrado de la salud

Pida Vd. un paquete de revistas atrasadas si es que quiere de verdad a la propaganda Naturista, un paquete de 10 ejemplares por **2'50,** van contrareembolso.



Sea Vd. superior siempre, no sea inferior.
Las morbosidades, tenga Vd. en cuenta que son fruto de la vida anormal desde las antiguas generaciones.
Nosotros le pondremos coto!

Fig. 58 del libro "Guía del Problema Sexual" del Dr. Vander, que acaba de aparecer, una de las 220 que aparecen en el libro.

Esquema de William, que indica la posición en que suelen situarse los pechos supernumerarios, que pueden ser varios.

Pechos supernumerarios

Generalmente en los animales mamíferos existen varios pares de mamas, puesto que nacen varias crías en un mismo parto habiendo también sus excepciones. Así hallamos en la gata, dos, tres, cuatro y hasta cinco y más pares de mamas. En las monas grandes (antropoides), normalmente solo tieren dos mamas como en el ser humano.

Quiere Vd. la salud? Hágase socio de la **Escuela "PENTALFA"** conociendo sus enfermedades por medio del Iriadiagnósis. Pregúntese Vd.: ¿ Y yo, estoy sano o enfermo? **A la Escuela "PENTALFA"!**