

Salud, Gracia y Belleza

Unas piernas bonitas, de tipo perfecto, ni gordas ni flacas, de líneas contorneadas, aumentan el valor de la belleza en la mujer. Esto ha hecho que la moda de ir **sin medias** *en el verano triunfe cada día más.*

En las manos se halla reflejado el carácter de las personas. Unas manos maravillosamente perfectas inmortalizan a Leonardo D'Avinci con su "Gioconda". La ciencia quirológica clasifica las manos en diferentes clases: "manos egoístas", "manos románticas", "manos filósofas"...

¿Y el rostro? ¿y los ojos? ¿y la frente? Nada puede compararse con la atracción magnética de un rostro tan inocente y casto como el de la espiritual rubia Desnudista que presentamos hoy a nuestros lectores.

Baños de sol en verano

Las radiaciones químicas o actínicas son más intensas en verano que en primavera y otoño; claro está, por la mayor dispositividad de la luz con mayor diafragma en el recorrido de la bóveda del espacio hecho por el Sol, concentrándose más la radiación de la ionización solar por la menor resistencia que encuentran los rayos solares en la atmósfera de la Tierra.

Por esa misma razón la pigmentación de la piel es mayor en verano que en las restantes estaciones del año. Pero como ya hemos dicho, en verano, los prácticos amantes del sol debemos hacer ciertos «zigs-zags» con su fuego, con los cuales hemos de salir nosotros triunfantes y no la torpeza y la testarudez, de manera que tomando menos sol salgamos beneficiados en mayor escala.

Los animales, todos, y aún los que son hijos de la luz, cuando la calor de las 9 de la mañana, de las 11, de las 12 o de la 1, 2, 3 o cuatro de la tarde aprieta, ellos se resguarda del sol y buscan la sombra, como es muy natural, y si no pueden resguardarse de los rayos solares todo el cuerpo, por lo menos ponen la cabeza a la sombra, debajo de una planta, detrás de una casa, en el repuente de una piedra, etc. Todo el que sea buen observador habrá comprabado este hecho al ir de excursión al campo en el corazón del verano y habrá visto, como el que esto escribe, a las vacas, a las cabras y ovejas, buscar la sombra.

Cuando el bombardeo de fuerte calor pasa y los rayos solares tienen menos fuerza actínica, entonces les es indiferente.

Por mi parte, condeno esas salidas a la playa en pleno fragor de soleamiento y durante todo el «santo día» sin un reparo en la cabeza y espaldas, pues se acusa un gran daño al sistema nervioso causando en todo el sistema central una *erogeno-neurosis* (erección de las neuronas) especialmente en los cardíacos y depauperados nerviosos, y a los tísicos o tuberculosos puede causarles una aguda emotisis (echar sangre) por la gran congestión pulmonar y la que por falta de oxígeno y tonificación del sistema puede causarles la muerte.

Dicho esto pasemos adelante y trataremos de aprovechar científicamente, no obstante, el sol de verano. Al levantarnos de la cama podemos correr o saltar un poco a fin de reaccionar o de entrar en calor y así tomar un baño de agua entero en piletas o baño en casa o bien en la playa, en el mar; después tomaremos el sol hasta las 8 o las 9.

Si agrada podemos también estar tomando el sol en el agua, en la arena, en el huerto, en una copa de un árbol o en el pico de una montaña y después lavarnos y quitarnos bien el sudor expedido siempre por los poros de la piel, práctica ésta que es conveniente por la higiene y por la salud. Siempre que tomemos el sol directamente a la piel es conveniente, para evitar eritemas o dequemazón a la piel, que nos untemos bien todo el cuerpo con aceite vegetal o con zumo de limón.

Es conveniente comenzar por 5 minutos y terminar con una hora.

El baño de sol en otoño

Esta época ya es más propicia por no ser tan molestos los ravos actínicos y prestarse más a que el baño sea más duradero. Ahora que la mayor parte de las veces, las personas, es cuando menos toman baño de sol, en otoño, debido, al desconocimiento de sus leyes, quien más quien menos está cansado de tanto sol por haber abusado o por haberle ocurrido algún grave trastorno: eritema, insolución, emotisis, etc., y se sufre va Heliofobia (aprensión al sol). Pero debemos reaccionar contra eso. Debemos hacer lo que conviene para nuestra salud y no ir detrás de las lamentaciones por los errores del criterio pueril. ¡La verdad por la verdad! El baño de sol en otoño se toma más serenamente, más conscientemente, en casa, en un rincón de la habitación o en la galería, teniéndose preparada un poco de agua fresca para lavarse al final todo el cuerpo en caso de haber sudado, luego secarse. Si se tiene ducha o manguera mejor aún, así es más fácil y práctico el refrescamiento. Tanto en verano como en otoño cuando pensamos tomar un baño de sol prolongado en la playa, en la montaña o en casa, es conveniente siempre, y especialmente en la playa, que es donde sufre más la piel, que untemos bien la piel con un buen aceite de hierbas silvestres aromáticas o al natural o bien aceite puro de olivas o de almendras, y nunca con pomadas o grasas que perjudican la piel.

El limón y el aceite puros es el mejor suavizador de la piel.

Se puede comenzar a tomar desde 20 minutos hasta dos horas, salvo prescripción facultativa. Y la pigmentación de la piel y la inmunización a las enfermedades de la piel no se hará esperar.

(Del libro *Cómo se toman los baños de sol*) Prof. N. CAPO.

PENTALFA

MAGAZINE QUINCENAL NATURO-DESNUDISTA Y TROFOLÓGICO

REGISTRADA CON EL N.° 55328

NO TIENE TENDENCIA SOCIAL, POLÍTICA NI RELIGIOSA

La libertad del Mar



Cuatro jóvenes desnudistas de Cataluña en la alegría del Mar!

¡La cadena va resquebrajándose! ¡Los músculos se libertan! ¡El "yo" evoluciona! ¡El pueblo avanza! ¡Cataluña se emancipa! ¡Hemos llegado a la suprema Belleza Integral! Con éstos salimos de la vida natural, hundimos en el sepulcro los ancestrales y rutinarios conceptos de la higiene! Gavá, bellas playas azules de las costas catalanas, los libreculturistas de España te saludan, porque ofreces al bañista, además de tus olas de ráfagas refrigerantes y vaporosas, el delicioso archipiélago que serpentea los límites de Neptuno donde la arena suave y limpia, invita al inmortal reposo!

Barcelona, Septiembre y Octubre de 1933 **Número 177** PRECIO: 50 céntimos

LAS DIVERSIONES DE LOS DESNUDISTAS

¿Cuándo se decide Vd. a romper con todos los falsos prejuicios de sus familiares y amigos?

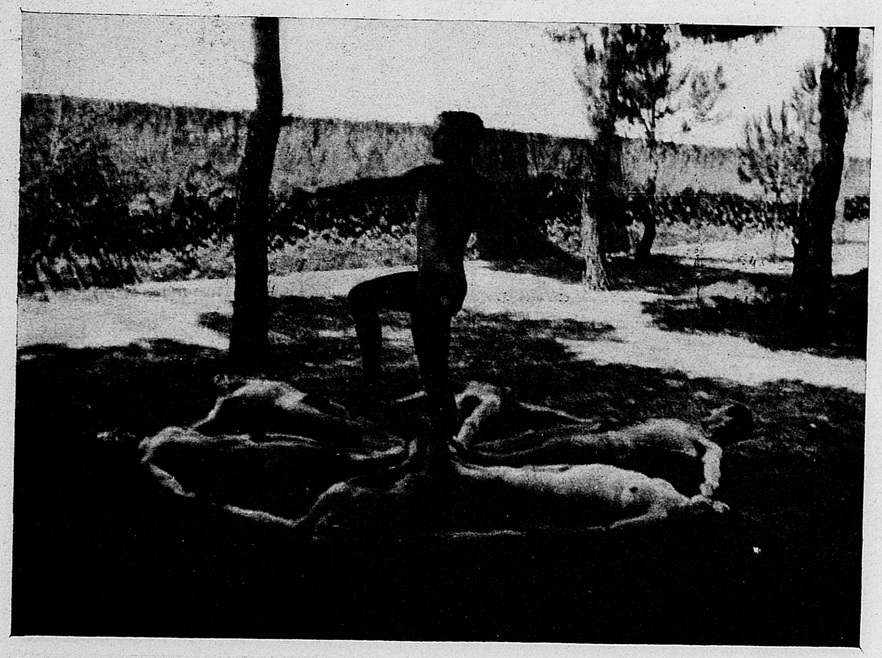


No toma Vd. el ridículo. La moral la formamos nosotros mismos. El Destino es nuestro.

¿En qué pasan el día los Desnudistas? En lecturas sanas, científicas, morales, en conferencias, en juegos sanos y entretenidos y haciendo ejercicios racionales de dominio de los nervios como puede ver el lector en esta foto tomada en el Parthenón, en el mes de Julio.

CUADRO ESTÉTICO

Cuide su salud con el ambiente Naturista apropiado. Lea los libros Naturistas más científicos.



Ko olvide Vd. que ha de ser algún día un hombre perfecto: Comience por el Vegetarismo y estudie su cuerpo.

Círculo magnético terrestre. En nuestras prácticas diarias se estudia la ciencia de la respiración profunda de los yoquis y la alimentación natural a base de frutas.

Regalo á nuestros lectores

"UN MES ENTRE DESNUDISTAS"

POR

ROGER SALARDENNE

El más importante libro Libreculturista publicado hasta la fecha.

El de mayor convencimiento y el más sincero que va en apoyo de la Libreculture.

Numerosas láminas de Desnudo.

Un valor es de 3 pesetas, y a nuestros lecto-

Pedidos a Redacción PENTALFA, Pelayo, 48, 3.º-Barcelona

¿Has Vd. también "El Nudismo, Desnudismo y la Revolución Social" que acaba de insertarse al público impresionismo!!!

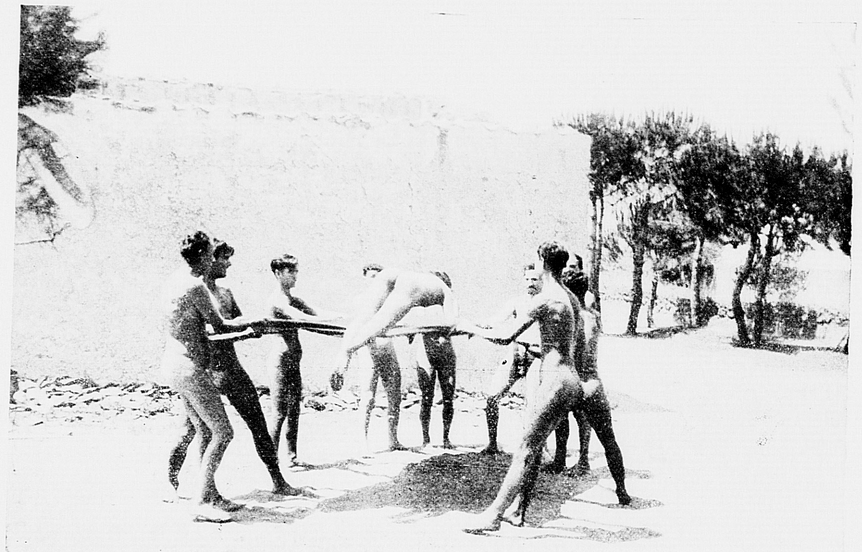
Otras obras recomendables

DIRIGIR LOS PEDIDOS A "PENTALFA" Pelayo, 48, 3.º y C. Aleu, 9 y 10 BARCELONA

¿Cuándo se decide Vd. a romper con todos los falsos prejuicios de sus familiares y amigos?

No tema Vd. al ridículo. La moral la formamos nosotros mismos. El Destino es nuestro.

LAS DIVERSIONES DE LOS DESNUDISTAS

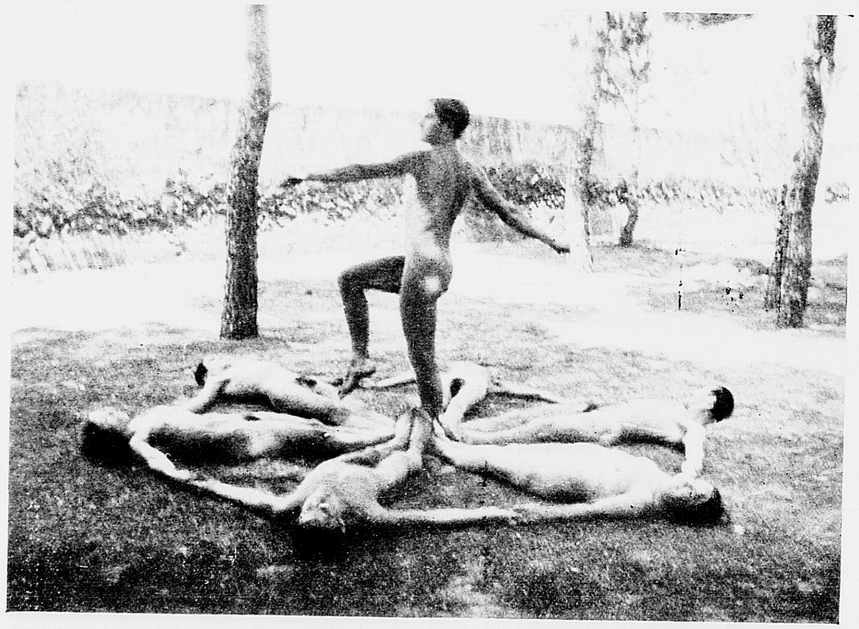


¿En qué pasan el día los Desnudistas? En lecturas sanas, científicas, morales, en conferencias, en juegos sanos y entretenidos y haciendo ejercicios racionales de dominio de los nervios como puede ver el lector en esta foto tomada en el Parthenón, en el mes de Julio.

CUADRO ESTÉTICO

Cuide su salud con el ambiente Naturista apropiado. Lea los libros Naturistas más científicos.

I'o olvide Vd. que ha de ser algún día un hombre perfecto: Comience por el Vegetarismo y estudie su cuerpo.



Círculo magnético terrestre. En nuestras prácticas diarias se estudia la ciencia de la respiración profunda de los yoquis y la alimentación natural a base de frutas.

Regalo a nuestros lectores

"UN MES ENTRE DESNUDISTAS"

POR

ROGER SALARDENNE

El más importante libro Libreculturista publicado hasta la fecha.
El de mayor convencimiento y el más sincero, que va en apoyo de la Librecultura.
Numerosas láminas al Desnudo.
Su valor es de 5 pesetas, y a nuestros lectores solamente 1'50 !!!

Pedidos a Redacción PENTALFA: Pelayo, 60, 3.º-Barcelona

Pida Vd. también **"El Naturo-Desnudismo y la Revolución Social"** que acaba de lanzarse al público. Importantísimo!!!

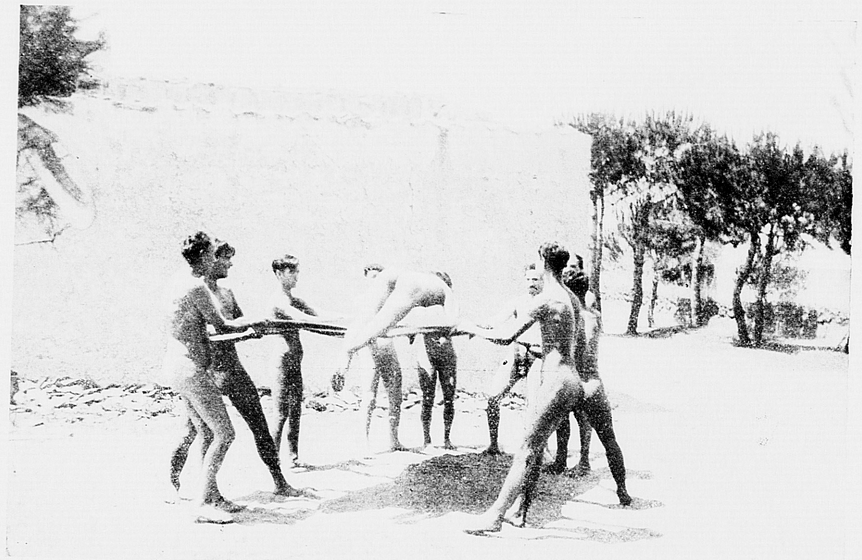
Obras nuevas Naturistas recomendables

	Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00
La misma obra encuadernada	2'00
«La Catarralización Dietética», por Pikli	0'50
«La Influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50
«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo	1'00
«Trofoterapia Individual», prof. N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930	5'00
«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

DIRIGIR LOS PEDIDOS A **"PENTALFA"** Pelayo, 60, 3.º y C. Alcoy, 2 y 10 BARCELONA

¿Cuándo se decide Vd. a romper con todos los falsos prejuicios de sus familiares y amigos?

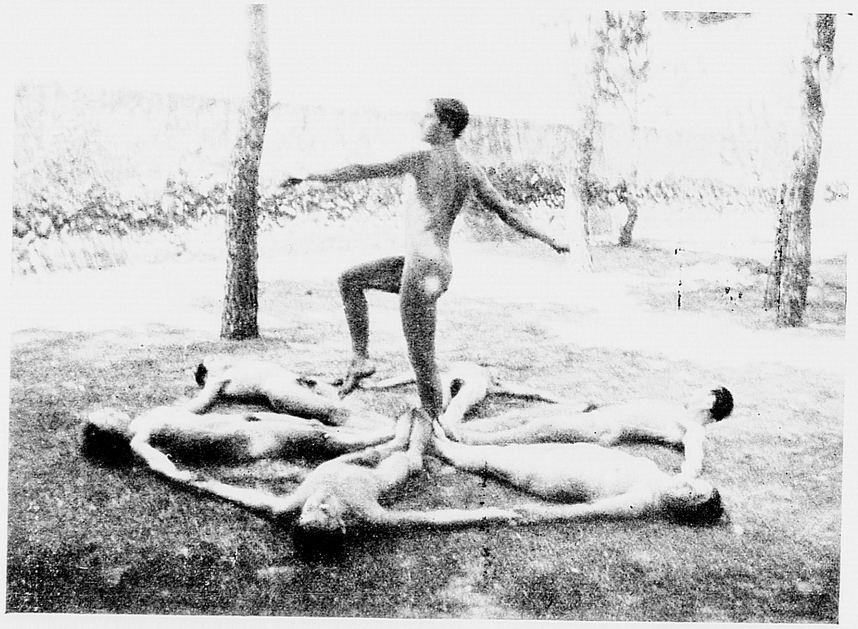
LAS DIVERSIONES DE LOS DESNUDISTAS



No tema Vd. al ridículo. La moral la formamos nosotros mismos. El Destino es nuestro.

¿En qué pasan el día los Desnudistas? En lecturas sanas, científicas, morales, en conferencias, en juegos sanos y entretenidos y haciendo ejercicios racionales de dominio de los nervios como puede ver el lector en esta foto tomada en el Parthenón, en el mes de Julio.

CUADRO ESTÉTICO



Cuide su salud con el ambiente Naturista apropiado. Lea los libros Naturistas más científicos.

Círculo magnético terrestre. En nuestras prácticas diarias se estudia la ciencia de la respiración profunda de los yoquis y la alimentación natural a base de frutas.

No olvide Vd. que ha de ser algún día un hombre perfecto: Comience por el Vegetarismo y estudie su cuerpo.

Regalo a nuestros lectores

"UN MES ENTRE DESNUDISTAS"

POR

ROGER SALARDENNE

El más importante libro Libreculturista publicado hasta la fecha.
El de mayor convencimiento y el más sincero, que va en apoyo de la Librecultura.
Numerosas láminas al Desnudo.
Su valor es de 5 pesetas, y a nuestros lectores solamente 1'50 !!!

Pedidos a Redacción PENTALFA: Pelayo, 60, 3.º-Barcelona

Pida Vd. también **"El Naturo-Desnudismo y la Revolución Social"** que acaba de lanzarse al público. Importantísimo!!!

Obras nuevas Naturistas recomendables

	Ptas.
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Trofología», Dr. Amílcar de Souza	0'50
«Educación Físico - Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	5'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt	1'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente Ricos?», Dr. Romero	1'00
La misma obra encuadernada	2'00
«La Catarralización Dietética», por Pikli	0'50
«La Influencia del régimen de vida en la Madre y en el feto», Doctor E. Lahmann	0'50
«Los errores de Mazdaznan, en la cura del Cáncer», prof. N. Capo	1'00
«Trofoterapia Individual», prof. N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», prof. N. Capo	0'60
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo	1'00
«Pentalfa», núm. extraordinario año 1932	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm ordinario	0'50
«Desnudismo y Salud», Dr. Straborgo	2'50
«Pentalfa», encuadernada todo el año 1926	10'00
Años 1927 y 1928 juntos, encuadernados completos	18'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930	5'00
«Cocina Científica Racional», de Ramona Perera (en preparación)	

DIRIGIR LOS PEDIDOS A **"PENTALFA"** Pelayo, 60, 3.º y C. Alcoy, 2 y 10 BARCELONA

PAN DEXTRINIZADO

BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT

—DE—

MELITÓN BOTINES

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina integral superior, a 1'15 el kilo

Villarroel, 44 (esq. Lauria y Urgel)

Teléfono 30045

BARCELONA

NOTA.—El Sr. Botines, ya conocido comercialmente, explica a usted la forma de preparar el pan dextrinizado para curación de varias dolencias para Provincias.

Sucursal en BURRIOL :-: (Castellón)

Ladrillar, 1 y 3

SR. PITART

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Panadería de la Bonanova

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

Depósitos: Caspe, 51 (casa bajo) y Muntaner, 30 (Colmado)

BARCELONA Plaza Bonanova, 5

¡ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales

"LAVINTERN"

son el complemento de la Trofología

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

Pedid GRATIS la 6.ª edición del interesante libro

EL SEGURO DE LA SALUD

con infinidad de grabados.

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

Procure que no falte en su casa este interesante libro

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

VALE-REGALO

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

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

Dirección calle

Población

Provincia

Nombre

Apellidos

ENVIE cuanto antes sus fotografías para tomar parte en el primer

Concurso Fotográfico Desnudista Español

PREMIOS:

Primero 100 pesetas

Segundo 50 »

Tercero 25 »

y es probable obtenga el primer premio si su trabajo vale

NOTA: Al publicarse los clisés en la revista «Pentalfa» se dará a conocer los nombres de los que han obtenido las fotografías. Se ruega a los aficionados profesionales que tengan en cuenta la seriedad de las fotografías y a ser posible que sean esportivas y tomadas en plena Natura.

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

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

CENTRO DIETÉTICO "FALP"

Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 75555

En la Colección completa de PENTALFA, 1932, que contiene:

Cocina Científica Racional

(Compatibilidad e incompatibilidad de los alimentos)

Por RAMONA PERERA

El lector hallará más de 650 páginas, con 150 platos de cocina vegetariana sabrosísimos, confeccionados a base del criterio Trofológico y científico del verdadero vegetarismo, en los que se encuentran los variados gustos de los alimentos naturales, constituyendo la alimentación sana y Racional. No son platos teóricos, todos han sido probados antes de darlos a la publicidad: Cocidos, salsas, sopas, entremeses, rellenos, tortillas, ensaladas cocidas, macarrones, spaghetti, raviolis, canelones, guisos, croquetas, patatas al horno y rellenas, canapés de espinacas, budín de boniatos, cocteles de naranjas, cómo se hace el jugo de uvas, etc. etc. Técnica culinaria, proporción de agua y tiempo de cocción. Como se comen las frutas, las ensaladas tiernas, las verduras, los cereales y como se condimentan. Además, en dicha Colección, bonitamente encuadernada en bicolor, con los 24 números del año y el suplemento sobre «El Nudismo y la Cuestión Sexual», contiene más de 500 láminas al desnudo y documentados artículos sobre Librecultura, Trotología, Trofoterapia, Filosofía Naturista y notas diversas.

Su precio es de 15 pesetas :-: Se envía contrareembolso :-: Adquiéralal

ADMINISTRADORA: RAMONA PERERA Alcoy, 2 y 10 TELÉFONO 70771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR: Profesor: N. CAPO Pelayo, 60, 3.º SEPT. y OCTUBRE 1933

Mans sana in corpore sano

Las consecuencias patológicas por no tomar baños de sol y de aire en casa

En Dinamarca, a causa de la exportación de mantequilla, el consumo de leche "descremada" produjo entre los niños numerosos casos de ceguera, que actualmente se evitan dando a los pequeños zumo de espinacas crudas y Baños de Sol.

Los microbios del tifus y de la tuberculosis mueren bajo la acción directa de los rayos de sol.

El sol, he ahí la fuente suprema de la energía universal; sin sol no hay vida

Donde entra el sol no entra el médico.

Todo hombre, más o menos culto, sabe ya que el ambiente del campo y la montaña es en alto grado beneficioso para la salud. A parte de esto, las más recientes adquisiciones de la Ciencia que se ocupa del estudio de las células, principalmente en su aspecto dinámico, es decir, en su comportamiento en el proceso de los conflictos fisiológicos y psicológicos, han contribuído en gran manera al más perfecto conocimiento que de las causas de muchas enfermedades teníamos; tales la anemia, el raquitismo, la tuberculosis, diversos es-

(Continúa a la vuelta)

La lanza de combate

Todos aquellos que se encuentran bien con los hipócritas convencionalismos, que aman el culto nefando de la lujuria que prevalece actualmente bajo el manto del falso pudor y de esta falsa civilización; todos cuantos odian la verdadera luz y el verdadero progreso, todos cuantos viven a sus anchas entre la injusticia y el desorden actuales, no pueden soportar nada que de cerca o de lejos les haga presente el movimiento liberador y moralizador del Desnudismo. Y a los que tenemos como un honor el propagarlo, no dejan perder ocasión para pretender zaherirnos o calumniarnos. En una reseña con pretensiones de conferencia, dada hace días en un centro de periodistas por uno que fué antiguo compañero mío, a propósito del Centenario del Renacimiento Catalán, reseña publicada por cierto diario escrito en lengua catalana, se me menciona varias veces y se me califica, con una compasión de cocodrilo, de "poeta malaguanyat"; se ve que el viejo estudiante de cura—ex-seminarista tenía que ser—que en otras ocasiones, sin que a mí me interesaran precisamente sus alabanzas, se había permitido alabarme, considera mi esfuerzo literario en pro del trascendental movimiento desnudista como trabajos "malaguanyats". Sin duda él pretendería ver con mejores ojos mis trabajos, si estuviesen impregnados, como el suyo, de esa especie de ramplonería pueril y rastrera que constituye una parte del fondo de la presente literatura decadente de Cataluña.

Gracias al Cielo, puedo ostentar con legítimo orgullo, en mi excepcional historia literaria, una serie de censuras que, por venir de quien vienen, constituyen algo así como un magnífico conjunto de triunfos. ¡Pretendan en buena hora zaherirme todos aquellos espíritus tortuosos y mediocres, que son tan sólo bajos aduladores del éxito material, aparente en su efectismo; yo me consideraré por ello muy honrado: el día en que ciertas gentes pretendan hablar bien de mí, aquel día ¡ay! me creeré, en mi aprensión, al borde del abismo del verdadero fracaso!

Y a propósito de los que pretenden combatir el Desnudismo, es curioso el caso de otro compañero en las letras: el escritor Rodríguez Grahit; este amigo mío ha mal empleado su talento en una pequeña mistificación, en la cual lo que sobresale no es el fondo, sino la forma de su humorismo y de su agudeza, que en ese caso sí que resultan "malaguanyats".

Y refiriéndome a pseudo-detractores de otra especie, he aquí que el mes de julio último llegó a mis manos cierta hoja con marcados visos de catolicismo romano; pero en la cual he buscado vanamente la mención de la "licencia eclesiástica". En esta hoja se calumnia desvergonzadamente al Desnudismo, achacándole todos los vicios que precisamente el Desnudismo combate. Lo que se lee en ella contra el Desnudismo es tan bajamente falso, que no es digno de que se le conceda la más mínima atención. No obstante, para la edificación del anónimo autor de tales calumnias voy a copiar dos textos católico-romanos, definitivos: el primero es de San Agustín: tenga en cuenta el anónimo calumniador que el Desnudismo viene a ser lo que profetizó el Santo cuando escribió:

"Un tiempo llegará en el cual gozaremos de la sola belleza, de nuestra belleza mutua, sin deseo impuro."

El segundo texto es de la Epístola de San Pablo a los Romanos. En la práctica moral del verdadero Desnudismo, sepa el anónimo calumniador que viene a cumplirse lo que prescribió San Pablo en el capítulo VI, versículos 13 y 19, a saber:

"Ni ofrezcáis vuestros miembros al pecado por instrumentos de iniquidad; mas ofreceos a Dios, como resucitados de los muertos, y vuestros miembros a Dios, como instrumentos de justicia.

...Que como para maldad ofrecisteis vuestros miembros, que sirviesen a la inmundicia, y a la iniquidad; así para santificación ofreced ahora vuestros miembros, que sirvan a la justicia."

Esos textos son traducidos de la Vulgata por el P. Scio de San Miguel.

Es mucho el empeño que tienen los hipócritas tartufos en falsear el puro sentido del movimiento desnudista; en un diario catalán de ese espíritu que con justeza se ha dado en llamar "cavernícola", no falta el ataque ponzoñoso del plumífero veleta, tránsfuga de tantos partidos, que no vacila en acumular injuria sobre injuria, como no vaciló en declarar inexactitudes en el juicio de cierto proceso, en el cual el triunfo fué para mí tan honroso, como el perdón que generosamente otorgué al vencido.

XAVIER VIURA

tados de desequilibrio nervioso, enfermedades de las glándulas sexuales, etc., etc.

La Ciencia ha comprobado que la falta de oxidación de las toxinas resultantes de los alimentos proteicos, entorpece la eliminación de las mismas; acarreando ello una verdadera intoxicación del organismo, porque esos residuos que debían ser expulsados entorpecen el metabolsimo interno, lo que es causa de que graves desórdenes fisiológicos se precipiten en contra el equilibrio de nuestra unidad vital.

En cambio, también la Ciencia ha comprobado que una suave pero constante tonificación del organismo por medio de los agentes físicos, sol, aire, luz y agua, activa eficazmente la eliminación de dichas toxinas.

La humanidad cree demasiado en las curas «maravillosas y rápidas». Ignorante de que la Naturaleza no obra a saltos, confunde el alivio momentáneo con la curación completa. No sabe que ésta última no puede conseguirse si antes no se ha efectuado una verdadera regeneración. Renovación celular. Transformación de plasma sanguíneo. Regeneración interna.

Echase, pues, de ver que no es lo mismo alivio que curación. Aquél, es el favorito de la que podríamos llamar medicina paliativa. Esta, es la base de la verdadera medicina que cura y que previene.

En el campo de la ciencia médica naturista hállanse individuos de buena voluntad que se esfuerzan en demostrar a la humanidad cómo puede conseguir la victoria sobre el estado patológico que, cual terrible avalancha, amenaza en todo momento con aplastarla; estado patológico causado por la falta de exposición de nuestros cuerpos, anémicos y atrofiados, al sol, al aire, al agua y a la luz. Privando a nuestra célula del beso de los elementos cósmicos, nos privamos a nosotros mismos de vitalidad y energía ,en fin, de salud porque «la célula—como dijo Schwam—es la imagen abreviada del ser».

Las substancias de que nuestro cuerpo se nu-... tre, asimilándolas, se han aprovechado gracias a la acción química del oxígeno del aire y de la acción catalítica del sol y de la luz. A propósito, y muy acertadamente, dice el doctor Guimbail: «Los agentes físicos son los generadores naturales de la energía celular; son los únicos aptos para proveer a la célula el poder transformador que preside a la elaboración de la materia viva».

Vése, pues, la trascendental importancia de los agentes físicos, sol, aire, agua, luz... Y hasta que la humanidad no eche mano de ellos, pero de una manera metódica y científica, la Tierra continuará siendo—como dijo aquel doctor—un vasto hospital!!!

Para que se comprenda mejor lo dicho, trataré de esclarecerlo con algunos ejemplos comparativos y de más gráfica expresión.

Empleando un lenguaje metafórico diré que el hombre es una planta, es un vegetal. Y en efecto, a la planta, al vegetal si se le priva de recibir directamente los rayos solares que, hiriendo sus hojas, provocan en lo íntimo del mismo las más complicadas reacciones químicas; si se le priva, en fin, del agua que, humedeciendo la tierra, contribuye, junto con las raíces de la planta, a formar la más complicada diálisis, indispensable para la formación del jugo vital que la nutre. esa planta perderá su lozanía, languidecerá, pudiéramos decir, se desecará rápidamente, y por fin... la muerte. Ese hermoso edificio construído por el Divino Arquitecto quedará convertido en un esqueleto de paja que el viento cuidará de pulverizar y de llevar de aquí para allá; el agua, de mezclarla con la tierra y el tiempo, en fin, de convertirla en unos cuantos compuestos químicos minerales... ¡Y pensar que todo es debido a la falta de sol y de agua!

Prof. N. Capo.

(Continuación en el próximo número)

Se abre el curso de Conferencias Científicas

El próximo domingo, 8 de octubre y a las 5 de la tarde, en la calle Alcoy, 2 y 10, iniciaremos el curso de conferencias de la temporada con la del profesor N. Capo, cuyo interesante tema es: «¿Cuál es la alimentación vitamínica más apropiada para evitar las excitaciones morbosas sexuales para formar al hombre normal?» La entrada es libre.

El 15, hablará el camarada Viura; el 22, el doctor Suárez; el 29, Fiesta Literaria; el 1 de noviembre, castañada desnudista; el 5, Angel Benza; el 12, Juli Pons; el 19, Genoveva Puig; el 26, Fiesta Literaria, y el 3 de diciembre, el conocido conferenciante Ramón Masriera.

Suscripción voluntaria para la compra de un camión para transportar a los socios y familias, gratis al Parthenón.

José María Ruíz, 25 ptas.; señor Moreno, 5; N. Capo, 25; señorita Eusebia Cornago, 1; J. Ferrer, 5, señor Padilla, 5; Angel Benza, 5; C. Singlar, 5; M. Botines, 25; Bertran Galbraith, 5; A. Biete, 5; doctor N. Juárez, 5; Volari y Pons, 5. Total: 121 pesetas.

Iniciado por el señor Ruiz en la reunión del 1 de octubre en el Parthenon.

Queda abierta la subscripción para los de Barcelona, Provincias y Extranjero.

CASTAÑADA DESNUDISTA

Se efectuará el miércoles primero de noviembre a las 8 de la noche y en la calle Alcoy, 2 y 10; el tiquet es de 2'50. Conferencia y sección cultural. Para invitaciones calle Pelayo, 60, 3.º

NIÑAS Y SEÑORITAS PARA RECITAR POESÍAS NATURISTAS

Se necesitan niñas y señoritas con trenzas largas para recitar poesías o poemas naturistas. Se pagará bien, o se le regalarán libros Naturistas. Más informes: Pelayo, 60, 3.º, Barcelona.

OPINIONES

Opino que el desnudo natural es bello e inocente como expresión de un estado primitivo, y propicio a la salud del cuerpo, porque recibe directamente la acción de los elementos que sostienen la vida. (Según mis observaciones hechas «de visu» durante una exploración en el Congo Belga). Pero el relajamiento o perversión de los sentidos en el estado actual de la civilización, hacen del desnudo una fuente de curiosidad y de animalidad que se convierte en inmoral y peligroso. La obra de PENTALFA es bella y útil.

GIACOMO MORO,
(*Ingeniero Civil.*)

VENEZUELA

LA FAMILIA RUGLIONI

La señora Emma Maurissen, de la patria de Maeterlink, y el señor Victorio Ruglioni, de la de Dante, han pasado 20 días en nuestra Escuela para reponerse de su salud quebrantada, practicando el régimen trofológico y los baños de sol.

Han marchado a Italia, a su palacio presidencial de San Remo, deseándoles esta Redacción a sus socios una feliz y larga reposición en pro de la salud tan deseada.

Emma es una convencida naturista, entendiendo de una manera perfecta la estética naturista, especialmente en lo que se refiere a la vestimenta. No en vano fué una grande admiradora de Duncan; es además una entusiasta de la Trofología y convencida abstemia y miembro de la Sociedad Protectora de Animales. Victorio es un simpático hijo de Pisa, que ama la Naturaleza en sus grandezas.

¡Animo y adelante siempre!

LOS ESPOSOS GIMENEZ, NATURISTAS CURADOS POR LA TROFOTERAPIA

Días pasados hemos tenido la inefable dicha de tener entre nosotros, en nuestra Escuela de iniciación naturista y trofoterápica y de baños de sol, de la Bonanova, a los simpáticos esposos naturistas Clarisa Sanz y Desiderio Giménez, de Zaragoza. Habiendo mejorado en pocos días notablemente en su salud; la que iban perdiendo cada día por medio del sistema carnívoro y tratamiento médico. Amantes férvidos del arte y de las bellezas de Cataluña, han admirado una vez más los soberbios museos de nuestra tierra con igual encanto que los de Toledo y El Escorial.

El profesor Capo pasará a Zaragoza para complacer a los amigos y realizar, de común acuerdo con los esposos Giménez, una campaña naturista por medio de conferencias públicas.

Moral e higiene de nuestro campo Desnudista

Reglamento interior

Artículo primero.—No se le permitirá la entrada a nuestro campo a quien, con anterioridad se sepa de él, con certeza, que no es desnudista consciente. Porque Librecultura es más que Cultura: es superación, es el apostolado del bienestar físico y, en fin, es un sistema moderno y científico de reeducación sexual basado en las inviolables leyes de Natura.

Art. 2.º Queda prohibida la permanencia en el campo con prendas sobre el cuerpo: tales como el albornoz, pantalones, calzoncillos, «slip», calcetines, medias, etc.

Por extensión, los libreculturistas también comprendemos bajo la denominación de prendas, los siguientes objetos: pendientes, anillos, pulseras, collares, brazaletes, cinturones... En resumen: todos esos objetos inútiles, superfluos e inmorales con los que la ridícula MODA se complace en engañar a la mujer, fomentando en ella la vanidad.

Por lo dicho es fácil comprender que el maquillaje queda absolutamente prohibido. El carmín en los labios, el barniz en las uñas y todas las pinturas y adornos de la cara, ojos, cejas y pestañas quedan prohibidos por su inmoralidad. En nuestro campo no se permiten las «vampiresas» ni los «tenorios».

Art. 3.º A las señoritas y señoras que estén en algún día del período catamenial, se les permite la utilización de paños higiénicos y de «slip».

También se les permite permanecer con su braguero a los herniados que no pueden quitárselo.

Art. 4.º Ruégase para todos el trato cordial, afable y sonriente. Está en los cauces de la Cultura general el tratar cariñosa y fraternalmente a los demás, tanto hombre como mujer. Para el verdadero libreculturista no hay sexos, sino seres humanos.

Art. 5.º Ningún libreculturista tratará a otro, cuando menos dentro del campo, con demasiadas distinciones, y tampoco permanecerá mucho tiempo seguido hablando con él. La conversación se comprende que es indispensable, pero hay que repartirla, hay que hablar con todos por igual. Esto sólo es en sí una verdadera medida higiénica, porque así se evita que una conversación, prolongada más allá de los límites corrientes, degenere hacia temas escabrosos, pues nuestro campo no debe emplearse como un lugar de conquistas; queremos amistad pura, amor puro, ideal puro!

Art. 6.º No acudir nunca al campo solamente por unas horas, pues en ese caso se hace merecedor de sospechas su interés por la Librecultura. Es indispensable también acudir todos los domingos y demás días festivos que haya campamento, tratando de pasar el día en compañía de todos y no aislarse.

Art. 7.º Quedan terminantemente prohibido tanto el fumar como entrar con cigarrillos y demás clase de tabaco en el campamento.

Art. 8.º Queda prohibido, dentro del recinto de nuestro campo, comer carnes, sean éstas de mar, de tierra o de aire. La prohibición se hace extensiva hasta a hablar sobre las mismas, porque las conversaciones sobre ese tema repugnan a los libreculturistas.

Art. 9.º Prohibición absoluta de beber alcohol, sea en la forma que sea: anís, ron, ginebra,, etc.; bebidas alcohólicas: vino, champagne, cerveza, sidra, etc., etc.

Art. 10. Tanto las evacuaciones del intestino, el orinar como el escupir, deben hacerse en los lugares destinados al efecto.

Art. 11. La higiene de la nariz debe hacerse siempre con el pañuelo, no sonándose nunca con los dedos, porque es una cosa muy repugnante.

Art. 12. Queda terminantemente prohibido hablar o discutir sobre temas políticos, religiosos y sociales. Haciéndose extensiva la prohibición a toda clase de asuntos completamente personales.

Art. 13. No se permite a nadie tomar fotografías dentro de nuestro campamento, si no es con previa autorización de la Junta; y aun a los autorizados, se les exigirá entreguen a la salida del campamento los clichés o rollo de película al vocal de turno.

Art. 14. Queda prohibida toda conversación que tenga por objeto criticar a determinada persona ausente. No hacer mala atmósfera moral alrededor de ningún camarada debe ser precepto indispensable de todo verdadero libreculturista.

Art. 15. Prohibido terminantemente emplear palabras groseras, explicar chistes obscenos y picarescos, eruptar, bostezar y emplear expresiones o hacer movimientos poco dignos de una persona culta.

Art. 16. Todos aquellos que en el recinto de nuestro campo sostuvieren un altercado o querella, o hasta solamente una conversación o discusión muy excitada, serán expulsados del campo.

Art. 17. Rogamos encarecidamente a todos nuestros socios estén siempre prestos a ayudarse mutuamente en todos aquellos trabajos que necesiten cooperación.

Art. 18. Es deber de todos comunicar al vocal de turno cualquiera anormalidad o contravención que, con respecto al presente Reglamento observaren; pero, por otra parte, guardaránse mucho de administrar justicia por ellos mismos. A cada uno se le aconseja cumplir estrictamente todos los artículos de este nuevo Reglamento.

LA JUNTA DIRECTIVA

Le conviene a V. tomar baños de Sol todo el año

Acuda a la Calle Alcoy, 2 y 10 - Barcelona - Teléfono 79771. Informes: Pelayo, 60, 3.º

Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Perera

Ensalada fría de tomate y pepino

Se pelan tomates grandes y lisos; se cortan a rodajas y se ordenan en una fuente. En las orillas de dicha fuente se colocan rodajas de pepino.

Echese en el almirez apio tiernecito, huevo duro, aceitunas deshuesadas y almendras tostadas. Majense bien los ingredientes hasta formar una pasta; échese en un colador chino de agujeros algo grandes, y con la ayuda del mortero se hace salir la pasta en forma de hilos gruesos, los que se hacen caer sobre los tomates y pepinos de la forma más artística posible. Se pone a refrescar en la nevera y se come sin otro aliño, aunque hay personas que gustan de aderezarla con un poquito de aceite.

Berenjenas a la mahonesa

Se hierven enteras en una olla con agua, y cuando están cocidas se escurren y parten por la mitad y a lo largo. Se les quita parte de la pulpa interior, la que se pica bien y se mezcla con pan rallado, un poco de salsa de tomate, huevo batido y un picadillo de perejil y ajo. Se rellenan las medias berenjenas untándolas bien con aceite, echándoles también un poco por encima, y se ordenan en una fuente refractaria. Se coloca la fuente en el horno y se deja hasta que las superficies queden bien doraditas.

Berenjenas con setas

Se eligen champignons de París y después de haberlos lavado bien se ponen, enteritos, a rehogar con mantequilla en una cazuela de barro. Se añaden luego unas tiritas de pimiento morrón asado y unos tomates, asados también, y pasados por tamiz.

Se cortan las berenjenas a rodajas delgadas y se rebozan en una pasta hecha con agua, huevo y harina. Se fríen y se echan en la cazuela. Se deja que las rodajas se empapen un poco del jugo y se sirve en seguida con la misma cazuela.

Comida a base de frutas

Desayuno.—Una taza de café malta, a la que se mezclan unas cucharadas de crema de leche. Se endulza con azúcar moreno y se sirve con tostadas de pan ligeramente untadas de mantequilla. Al final puede tomarse un poco de fruta: peras de agua o manzanas.

Ensalada de frutas

Mediodía.—En una ensaladera de cristal se echa melón a cuadritos, melocotones a pdazos chiquitines, granos de moscatel pelados y, si se desea, unos pedacitos de ananá (piña del Brasil). Se pone a refrescar en la nevera, y al momento de servirla se adorna con pasas corinto y trocitos de ciruelas secas.

Se echa nata montada en una manga de repostería y se hace un adorno en el centro de la fuente, formando un montículo que se adorna con cerezas confitadas. Se sirve la ensalada, zumo de uva, pan Dextrín y queso tierno de Holanda.

Cena.—Sandía o melón, un platito de granada aliñada con miel y pan Dextrín corriente o pan Dextrín de frutas.

Régimen de otoño

Al levantarse, la higiene, fricción, Baños de Sol, respiración lentamente a boca cerrada.

Desayuno. — Café malta, miel, dos yemas cocidas, cuatro o cinco trozos de pan Dextrín y dos manzanas.

Mediodía. — Sopa de fideos finos con caldo de verduras, y agregándole tomates, zanahorias fritas y rovellones, setas. Ensalada y un poco de granolina de almendras. Ocho o diez almendras, pan Destrín y dos manzanas.

Cena.—Judías tiernas o espinacas con cebollas y dos yemas de huevo, un poco de ensalada y granolina de almendras. Tres trozos de pan Destrín y dos manzanas.

Cómo se hace y conserva el jugo d uva

Después de exprimida la uva negra o blanca, se cuela y filtra bien, fijamente—de manera que quede bien limpio el caldo no fermentado, pues la fermentación es quien produce el alcohol, por eso hay que evitarla.

Se embotella en seguida el jugo, inmediatamente de exprimida y filtrada la uva y se tapan bien las botellas con tapón desinfectado y asegurados con hilo al cuello de la botella de manera que queden herméticamente cerradas, si no se tiene al alcance otro procedimiento.

Se colocan las botellas en agua tibia y es conveniente que vaya lentamente subiendo la calor hasta llegar de 60 a 90 grados, a un hervor lento—durante una hora—. Después dejarle enfriar lentamente. Se ha de entender que las botellas deben estar metidas en baño llamado «maria».

Terminada la operación, se colocan las botellas en sitio seco y seguro, obteniendo así jugo de uva sin fermentar para todo el año.

A V. le convienen los Baños de sol!!!

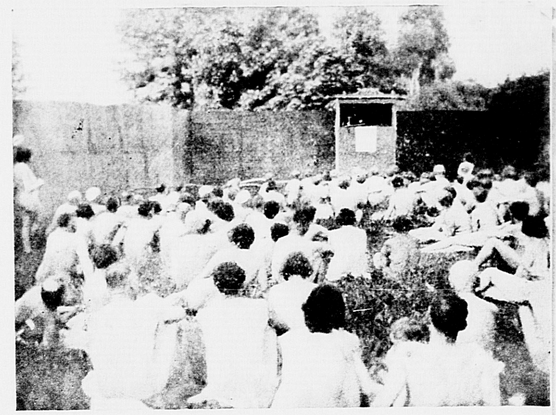
SOLARIUM en la Bonanova

CALLE ALCOY, 2 y 10 - (Tranvías 22 y 58) - TELÉFONO 79771

Aproveche esta temporada para tomar los baños de sol y regenere así su organismo.

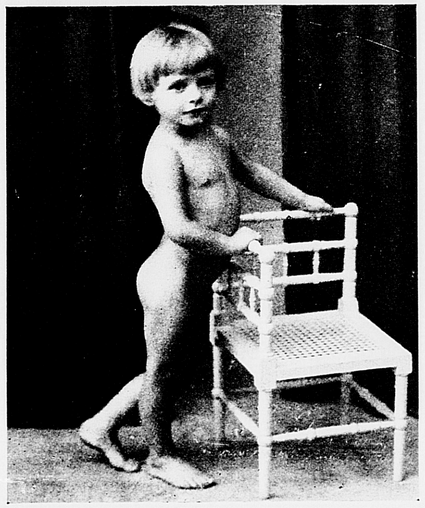
ABONO 5 PESETAS AL MES

VA A COMENZAR EL DISCURSO SOBRE LIBRECULTURA



Los tiempos de la Grecia augusta renacen con el Desnudismo. No hay nada tan encantador para el intelectual como una tarde de discursos.

NIÑOS NATURISTAS



Rosita Casasanyas Casellas, de 3 años, hija de padres naturistas que habitan en Rubí.

Ahora, en otoño, debemos acostumbrar a los niños al aire y al sol en beneficio de su salud.

El Porvenir del verdadero Naturo-Desnudismo está en los niños.

LA MARCHA TRIUNFAL EN EL PARTHENÓN



Ya vienen, ya vienen los carros del campo, ungidos por jóvenes brunos y bellos como dioses, para ofrendar al Sol sus lozanías...

Panorama de Ninfas y de Hadas

Poesía es salud y vida



Reposo es salud

El desnudo es estética y es arte. Cual visión fantástica surge del río el poema sereno de la vida de paz y felicidad

La alegría franca y espontánea de los niños Desnudistas se nos contagia



Ronda de niños, almas puras y celestes que nos recuerdan nuestras primeras manifestaciones de la vida

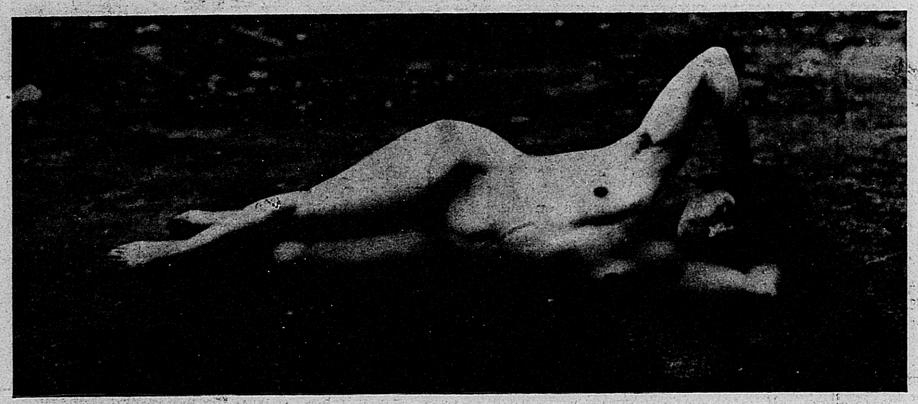
EL VERANO Y EL DESNUDO



Dos sirenas en los brazos del Dios Neptuno

EL DESNUDO ES LA VIDA NATURAL

El Desnudo no es inmoral,
es una cosa neutra, natural,



Por el Desnudismo la mujer podrá conseguir la belleza y la estética de su cuerpo, y no por los afeites.

Una jovencita desnudista se dispone a echar la siesta en el Parthenón.

El festival de la cena desnudista

En Barcelona ha ocurrido un hecho singular, un acontecimiento extraordinario. Y es que los miembros de «Pentalfa, S. N.» han asechado la raga abierto, como vulgarmente se dice, afrontando directamente el problema de la regeneración humana, tanto en el hombre como en la mujer, por medio de reuniones y conferencias culturales de verdadera pedagogía antisexual. Es espectáculo verdaderamente emocionante y conmovedor el hallarse en un centro naturista y en plena luz de estrellas de una noche de agosto y ver las juveniles siluetas de hombres y mujeres en completa desnudez adánica e integral, cual la conciben los maestros modernos de la Libre cultura corporal: Gimnasia Yogui y rítmica. Retensión profunda del aliento en las recónditas celdillas pulmonares para vitalizar nuestro ser aburrido cotidianamente por el sumernaje de la vida civilizada, entre cortinas y luces artificiales, entre gasolina quemada y polvo infectante de nuestras calles repletas de microbios. Gimnasia muscular y baño atmosférico a nuestra piel con el que los poros al estímulo del movimiento de los músculos besan la luz lunar entre el apogeo del entusiasmo desnudista. Conferencias científicas donde se combate el vicio de la obsesión sexual por medio de una reeducación mental y espiritual cuya alquimia de transformación ha de ser inspirada por un fuerte deseo de virtud y honestidad, del bien obrar y del bien decir; y en la parte física por medio de la alimentación frugívora y vegetariana. De esta forma, el hecho ocurrido en Barcelona de la cena desnudista, no tiene nada de particular.

NUESTRAS FIESTAS DESNUDISTAS

La cena desnudista que se celebró la noche del 24 de agosto próximo pasado fué un rotundo éxito.

Un crecido número de socios de nuestro Club se congregó en el local social.

Empezando con el orden del programa, tuvo lugar: primero, la sesión de gimnasia; luego, una refrigerante ducha; a continuación se sirvió una cena de frutas, presentada con suma exquisitez. Las mesas, bien dispuestas y adornadas con flores y frutas, tenían un aspecto encantador.

Terminada la cena se dió comienzo a la fiesta literaria y artística.

Tomó la palabra nuestro digno presidente, don Nicolás Capo, que nos habló del Desnudismo como medio de regeneración humana, de la enseñanza científica de los niños sobre la reeducación sexual racional; sobre la verdadera castidad lógica, que colma de incontables beneficios a la especie, preparando así una era de renovación social no imaginada aún.

Habló luego el señor Fernández, del Club Desnudista de Marsella, que hizo un elogio elocuente de nuestro grupo. Después de felicitarnos por el éxito obtenido en nuestra velada, nos alentó para que continuáramos luchando con el mismo tesón con que lo hemos venido haciendo hasta el presente. Dijo, además, que el nuestro es uno de los pocos grupos desnudistas que resume y atiende la perfección física, espiritual artística; cosa digna de admiración. Superó—dijo—por sus reglamentos, su seriedad y orden a las mejores sociedades desnudistas que he visitado en Alemania. Tal es la grata impresión que llevó de este simpático núcleo de juventud.

El señor Fernández es naturista desde hace varios años, y no concibe que hombres que hablan de Naturismo integro se nieguen a aceptar el Desnudismo. Dijo: «No puede concebirse un naturista integro que no sea desnudista.» Es hombre es vastísima cultura. Terminó prometiéndonos llevar nuestro saludo a los compañeros de Marsella.

El doctor Suárez hizo una pequeña peroración, que agradó mucho a los contertulios.

El señor Viura habló largo rato sobre la necesidad de practicar el Desnudismo para el advenimiento de una nueva era social donde reinará la paz y la justicia.

A continuación, se dió comienzo a la parte artística, recitando Ramona Perera: «Tú me quieres blanca», poesía de Alfonsina Storni, que encajaba perfectamente al carácter de la fiesta.

Luego, esta compañera, junto con la amiguita Fridel Braun, interpretaron danzas clásicas, con música de Schubert.

El señor Esteban Llopis, cantó, con su habitual buen gusto, varias romanzas.

Julio Pons dió una conferencia cultural, hablándonos de la decadencia artística por que atravesamos. Estuvo elocuentísimo. Acto seguido, el ilustre maestro interpretó magistralmente obras de Albéniz, Granados, Chopín, Beethoven y Bach.

Terminó la velada en la más cordial alegría y beneplácito de los amigos que asistieron.

El Arte Clásico no muere

«Medea», en el Teatro Griego de Montjuich

El 14 de septiembre se estrenó en el Teatro Griego de Montjuich la famosa tragedia latina de Lucio Anneo Séneca, versión castellana por Miguel Unamuno, organizado por la genial actriz catalana Margarita Xirgu y Enrique Borrás, a la que concurrieron muchos naturistas, por tratarse de una solemne representación artística en plena Natura.

Los periódicos de Barcelona han comentado a grandes columnas la obra de Séneca, y a nuestro juicio ninguno ha dado con la clave de la obra, o mejor dicho, con lo que quiso decir el filósofo cordobés. En la tragedia triunfa el mal, o sea Medea en contra de los reyes, tiranos y dominadores. El amor de Medea hacia Jasón se transforma en odio diabólico, en venganza criminal, en pasión loca de destrucción, incendio y matanza; llegando a degollar hasta a sus dos tiernos hijitos ante los ojos de su propio padre. Injusticia esta que permiten los supremos dioses, demostrando Séneca con esto que los dioses—mitos humanos—no tienen poder, no existen en realidad, ni mucho menos para evitar el mal entre los hombres, deduciéndose que el único árbitro del Mundo es la voluntad del ser, al cual se domina más bien con la paz, la armonía y la dulzura que con la violencia, el engaño y la traición.

JULI PONS Y GENOVEVA PUIG EN MAHON

Han pasado a la isla blanca, para dar una serie de conciertos de música clásica, contratados por importante Empresa, nuestros queridos amigos el eminente concertista catalán Juli Pons y la compositora Genoveva Puig. El éxito les acompañe. En muchos artistas hemos notado un ri-

dículo delirio de grandezas, imaginándose que la gente que les admira está en la luna; no saben que cuando un artista vale, todo el mundo reconoce que vale y sabe bien lo que vale. El que sólo vale 5 y quiere aparentar 500, pronto se descubre la fantasía del castillo de naipes y recibe el rudo golpe de la realidad en la propia cara. Por eso aconsejamos a nuestros amigos artistas no sueñen en vano, ni se hagan castillos en el aire, ni se salgan fuera de la realidad, invitándoles a que sean siempre verídicos y modestos, reales y no aparentes, por cuyos errores y desaciertos han fracasado muchos en el sublime camino del arte y la gloria.

Advertencias éstas que Juli Pons y Genoveva Puig no las necesitan porque ya las han vivido y practicado; por eso triunfan. Para su regreso a Barcelona, los amigos de PENTALFA les dedicarán una fiesta íntima vegetariana, como homenaje a sus triunfos artísticos y a la firmeza de los ideales naturistas en la «tournée», rechazando siempre toda substancia cadavérica por ser estrictos vegetarianos.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

CANJE RECIBIDO Y QUE AGRADECEMOS:

«Orto», de Valencia.
«Naturismo Eutrologógico», Torrente (Valencia).
«Salud y Prana», de Rosario de Santa Fe.
«La Atlántida», «Salud y Vida», boletín ciclista y «Cultura», de Barcelona.
«Energía», de Montevideo.
«Revista Teosófica Cubana», Habana.
«Pro Vida», de la Habana.
«Natura», Santiago de Chile.
«Dios», de México.
«O Vegetariano», Oporto (Portugal).
«Vivre» y «Naturismo», de París.
«O Pensamiento», de Sao Paulo (Brasil).
«La Revista de Occidente». «Meacrobia». «Luz y Vida», de Buenos Aires.
«Aguaisol», de Madrid.
«Pro-Naturismo», de México.
«Las Señales de los Tiempos», de Madrid.
«Nature's Path», de New-York.
«La Luz del Porvenir», «Regeneración» y «Macrocosmo», de Barcelona.
«Boletín Oficial de la Sociedad Naturista Hispania», de New-York.
«L'Idea Naturista», de Milano. «Natura e Scienza», Ghiffa (Italia).
«Autora», «El Tranviario», de la Habana.
«El faro», folleto quincenal sociológico, de Játiva.
«Evolución», de Venezuela.
«El Naturista», de Guatemala y otras.

FLAMARION DESNUDISTA

En su obra «La Muerte y su misterio», y en la página 28, libro 2.º, edición Bibloteca de El Pueblo, escribe Flamarión, hablando de los «dobles»: «Repito que, por mi parte, lo que más me desorienta es que aparezcan vestidos». Y más adelante y en la misma página: «¿Qué es lo que les viste? ¿la decencia?»

«No; en la naturaleza, en la verdad, no existen ni pudor ni indecencia. Estos son sentimientos convencionales completamente artificiales».

Hay materia más que suficiente para escribir un largo comentario; pero no quiero empañar, con mi insuficiencia, tan clara y sabia oponión del gran sabio astrónomo.

Solo quiero aprovechar esta ocasión para decirles a los noveles naturistas: ¡¡¡Investigad. investigad, investigad incansablemente y que el eclecticismo y el amor puro a la verdad guíen vuestros pasos!!!

Valencia, septiembre 1933.

I. ALGUERO

DESDE VALENCIA

El domingo, 3 de los corrientes *Gimnás-Club* recibió en su campo la agradable visita del pequeño desnudista Vicentito Biete, hijo de uno de nuestros camaradas de Barcelona. Vicentito, desde el primer momento, se captó la simpatía de los desnudistas de Valencia, por su inteligencia y discreción.

Sea bienvenido nuestro pequeño carada, representante para nosotros de una humanidad nueva que, con paso arrollador, avanza, saltando por encim de todos los viejos prejuicios de un moral clásica.

* * *

También, en el mismo día, viistaron nuestro campo los Desnudistas franceses M. George Raimond y señora que, con su exquisito trato, contribuyerón a hacernos aun más agradable la jornada.

V.

BUSCANDO A UNA AMIGUITA

Soy una asidua y entusiasta lectora de PENTALFA, pues en este rinconcito de Pontevedra, aunque muy atrasados sus habitantes, tenemos la dicha de que en el quiosco de la Estación nos traen PENTALFA y se vende mucho. Yo, por medio de esta revista, entablé correspondencia naturista con Laura del Céfiro, que la dirigía al Apartado de Luz y Arte de Sevilla. Es una señorita desnudista, y llegamos a ser buenas amigas. Se fué en diciembre a Cuba, y aunque me escribió varias cartas desde allí, no me daba señas para contestarle, diciéndome siempre que vendría en breve. Sus últimas noticias fueron en marzo, y ya no he sabido más. Escribí a Sevilla, y no me saben dar razón de ella, y se me ocurre si poniendo un anuncio en PENTALFA alguien podría darme razón de ella, y por eso le escribo a usted para que me diga cuánto me costaría poner un anuncio que diga así:

«Se desea saber el paradero de Laura del Céfiro, desnudista del grupo de Sevilla, que en diciembre de 1932 se fué a América. Si algún amable lector lo supiese, se lo agradecería mucho.—*Blodinette*.»

«SALUD Y PRANA»

Hemos recibido el número 1, época III, de esta veterana publicación naturista que data del año 1916, y su fundador y director es el profesor Naturista don León R. Hadjés. Trae un cordial saludo a los colegas, un interesante trabajo sobre el crudivorismo, la alimentación natural del hombre, una sección Naturista en italiano y algunos trabajos más, todos de interés para el iniciado naturista.

Reciba Hadjés nuestra sincera y fraternal felicitación por su nueva aparición en el escenario de lucha y de combate del mundo naturista, teniendo en cuenta que nosotros siempre le recordamos aun desde allende los mares!

«ENERGIA»

De Montevideo hemos vuelto a recibir nuevamente esta importante publicación que alienta el profesor Naturista don Antonio G. Castellano, que va integrada con una sección de filosofía esotérica sintética y vemos en ella el título de «El Sendero». Entre otras, hemos visto la firma de nuestro viejo amigo el bardo espiritual don Francisco Alvarez Alonso de quien estimaríamos mucho tener noticias suyas directas por un asunto que puede interesarle grandemente. Gracias al amigo Castellano y le deseamos larga y pránica vida!

LA FAMILIA CAPO, DE MONTEVIDEO

Las últimas noticias que tenemos de la familia Capo, de Montevideo es que allí la propaganda Trofológica va encaminándose y va cada día más en aumento y próximamente instalarán un Comedor Vegetariano de acuerdo con la ciencia de la compatibilidad e incompatibilidad de los alimentos, atendido por la familia Capo y en sitio céntrico de la capital del Uruguay, para sanos y enfermos, servidos de una forma selecta y de trato naturista. Informes con más detalles: Patria 1265, Montevideo. También se atiende aquí pedidos de libros Trofológicos, nudistas, naturistas, etc.

«Pentalfa» puede adquirirse en Montevideo en el kiosco de Jesús Mira, vegetariano convencido, calle Paysandú, núm. 939 (almacenes «El Mirador»), Montevideo.

Animos y adelante siempre y recordémonos lo que dijo Victor Hugo:

Lo que mueve y arrastra al mundo no son las locomotoras, son las ideas.

La luz halla siempre un brazo que la sostenga.

COMPRO FINCA

En país de clima templado y de comunicaciones fáciles, compraré finca de regadío con árboles frutales; con o sin casa y hasta un precio de 15,000 pesetas. Dirigir correspondencia a la administración de «Pentalfa» y a nombre de GRELOS.

SIRVIENTA, SE OFRECE

Sirvienta joven se ofrece a señores que practiquen la librecultura los domingos y que vivan en Madrid. Es simpatizante de «Pentalfa». Tiene pocas pretensiones. Escribir a Gregoria Antón, calle Francos Rodríguez, núm. 7, 3.º Madrid.—Cuatro Caminos.

SIRVIENTA VEGETARIANA

Familia extranjera que habita en pueblo alrededor de Barcelona, de 5 miembros desea sirvienta vegetariana, dispuesta a pagar de 60 a 70 pesetas al mes si cumple bien con su deber, especialmente en lo que se refiere a la cocina vegetariana y en la higiene. Informes Redacción «Pentalfa».

A LOS NATURISTAS DE BARCELONA

Se les suplica que si saben de algún local para alquilar en el centro de Barcelona apto para conferencias Naturistas, que no pase de 30 a 40 duros mes, tengan a bien notificarlo a esta Redacción que lo agradeceríamos mucho.

DESDE CHILE

¡ALFREDO HA MUERTO!

Tenemos desagradables noticias de Santiago de Chile. Acaba de morir en un hospital el conocido pintor inglés y célebre por sus notables escritos antiyacunistas, don Alfredo Helsby.

Lo lamentamos con dolor profundo del alma. Y máxime cuando se trata de un abandono injustificado de los compañeros llamados naturistas de Chile, que pudieron salvarlo ante el atentado de la alopatía de envenenarlo lentamente con su arte negro. Parece hasta mentira que la infamia y la depravación moral llegue a tanto!! ¿No queda aún ni un ápice de conciencia en los hombres que se precian de elevados?

Es en los hechos donde tiene que dmostrar su valor, su estado evolutivo, su corazón, su moral, su conciencia y no con teorías y ostentaciones absurdas!

Aconsejamos a los naturistas de Chile, que en realidad están encartados en este asunto, que se pongan la mano sobre el corazón y examinen su delito. No queremos citar nombres, los que hayan con culpa es a quien van dirigidas estas líneas de amigos y hermanos: El Naturismo es una doctrina que eleva al hombre por sus prácticas de santidad de equilibrio y amor a la humanidad y no una secta o partido político más, que se agrega para perderse en las grandes catástrofes morales de la fala civilización actual!

TRACONIS Y EL CULTO AL DESNUDO

Hemos recibido «Pro-Naturismo» de México y en su artículo de fondo vemos que Traconis arremete de lo lindo contra la Librecultura.

¿Tiene razón o no? Nosotros teníamos otro concepto de dicho compañero que se llama naturista, pues repetidas veces habíamos tenido visitas en nuestra redacción de amigos que regresaban de aquel país y nos decían que Traconis tenía poca seriedad en su vida naturista y moral. Nos habíamos resistido siempre a creerlo, pero ahora sus propios escritos nos lo confirma. El que teme pecar por su excitación interna al ver ante sí personas del sexo opuesto completamente desnudas no viendo allí nada más que la carne, ese es el único que teme a la propaganda desnudista, pero el verdadero Naturista Integral, no. ¡¡Sin el Culto al Desnudo la Doctrina Naturista es incompleta!! Todos los argumentos que Traconis expone son antojadizos y sin fundamento, pues precisamente cita a dos autores como apóstoles desnudistas y en cambio éstos no se le tiene en cuenta en España para nada. Que busque otras fuentes, otros libros, otras publicaciones, que indague más, más hondo y verá la verdad. Bien sabe Traconis que nosotros no queremos la vuelta del hombre al estado salvaje porque sería negar nuestros propios principios de Librecultura. Y basta por hoy.

COMEDOR VEGETARIANO

A todos los camaradas que buscan pensión y comida vegetariana en Barcelona, les rogamos que se dirijan a doña Margarita Cavero, Pelayo, 60, 3.º, que hallará comidas preparadas bien trofolócamente y a precio módico.

CONFERENCIANTES SOBRE LIBRECULTURA

Aconsejamos a todos nuestros amigos que conozcan personas de ambos sexos más o menos preparadas para dar conferencias sobre Naturo-Desnudismo, que nos avisen de ello a nuestra redacción porque pensamos iniciar una gran campaña de divulgación en la entrada de otoño e invierno, en sitios céntricos de Barcelona. También deseamos escritores y articulistas que traten los temas de actualidad.

«MACROCOSMO»

Hemos recibido el primero y segundo número de este mensuario de Barcelona, que trata de Espiritismo, Naturismo y Desnudismo.

Agradecemos el envío al nuevo colega y le instamos a que siga su camino sin torcerse en falsas interpretaciones, deseándo'e franco éxito y larga vida!

FOTOGRAFIAS RECIBIDAS

Avisamos a todos los camaradas que nos favorecen con sus fotografías desnudistas, que traten de sacarlas lo más estéticamente posible, sin la exhibición de los órganos sexua'es tan mal acomodados al efecto de óptica. Las preferimos de grupos de ambos sexos y que estén representando algo, que no estén simplemente de pose. Que sean sacadas de muy cerca y todos con francas sonrisas. Recomendamos también que nos las envíen ya aumentadas al tamaño que quieran que salga en «Pentalfa» los interesados, nunca enviar los clisés porque no los admitiremos.

¡HASTA EN ANUNCIOS COMERCIALES ESTA DE MODA EL DESNUDISMO HOY!

Muchas revistas y periódicos nos critican nuestra propaganda Desnudista, pero a su vez, vemos que ellos también se están contagiando con esa moda» porque reproducen artículos o bien fotografías de desnudismo.

¿Qué hemos de hacerles? Solo les hemos de recordar que a ellos les pasa lo que a la zorra de la fábula: «no me gustan esas uvas porque están verdes». Pues, muchos al faltarles material, datos, literatura, fotos y valor moral, optan por decir (que es más fácil) que el desnudismo es primitivismo o es inmoral. No obstante, nos imitan!...

GIRA NATURISTA DEL PROFESOR N. CAPO, POR VALENCIA Y CASTELLON

Debido a que hemos sido favorecidos con numerosas y cariñosas cartas, rogamos al profesor N. Capo, que pase unos días a Valencia y Castellón y finalmente así serán los amigos complacidos.

El día 10 de octubre el profesor N. Capo llegará a Valencia en el expreso de Sevilla a las 10'30 de la noche, permeneciendo allí de 11 a 12, que se irá de excursión al Saler con Gimnos Club, donde dará una conferencia sobre el valor de Librecultura en la moral social, y 13 que permanecerá en *Benetúser*, Camino Real Madrid, 4, saliendo para Castellón el 14, por la mañana, dando por la noche del sábado una conferencia sobre «El valor del Naturismo Trofológico como medio de regeneración Humana», y el domingo, 15, se tiene proyectada una excursión al campo a la que concurrirán

todos los elementos naturistas, permaneciendo hasta el 17, en cuya fecha marchará a Peñiscola, la famosa playa de Levante, regresando el 18 para Barcelona. El Profesor Capo irá acompañado de varios amigos naturistas.

LA FIESTA DEL EQUINOCCIO DE OTOÑO

A primeras horas de la mañana ya comenzaron a congregarse numerosos grupos Libreculturistas en el Parthenon. Hubo comidas de frutas, gimnasia respiratoria y duchas; y después de reunidos todos se trató de los siguientes temas: Lectura de una interesante impresión de «Los Averiados», de Angelina B. de A. Flores, de Sabadell, gustando mucho. La lectura del nuevo Estatuto interior que publicamos en otro sitio. Se recolecta dinero para la impresión del librito «La pureza Sexual Racional», próximo a publicarse quedando aún abierta la lista para los lectores de «Pentalfa»; se ruega a los socios se busquen locales para conferencias en Barcelona, se cambia el horario de salidas al Parthenon, en vez de las 7 a las 8; se habla de los libros de Salardenne, de la cena Desnudista próxima, del viaje a Valencia y del estudio del Naturismo integral a los noveles. Por la tarde Viura habla del significado de la fiesta del Equinoccio y se pasa a representar «El Iniciado» con toda la compañía de aficionados que, acompañado con música resultó emocionante. Después, danzas infantiles y otras clásicas por la compañera Perera y finalizó la simpática fiesta con la procesión de todos por el Porthenon, simbolizando la Cosecha de la fruta. La próxima será el diciembre.

EL CULTIVO DEL LIMONERO Y DEL NARANJO

Con el fin de que se extienda en Cataluña el cultivo del naranjo y limonero, hasta ahora limitado a un número reducido de zonas, a causa de lo delicado de las variedades corrientes, el Fomento del Naranjo (calle de Gerona, 15, 2.º) pone en conocimiento de los interesados en ello que, hasta el día 4 de septiembre, de diez a una, podrán proveerse de naranjos resistentes al frío y limoneros que producen limones todo el año.

Tal es la importancia del naranjo que, según el doctor Marañón, la naranja en el régimen alimenticio de las generaciones venideras ocupará un lugar eminente, debido a la considerable proporción de imponderables vitaminas, que comunican al organismo virtudes físicas y funcionales insospechadas.

NEO-MALTUSIANISMO

Contestamos a V. M., de Asturias.

Por los detalles que usted me da, creo no sea embarazo, porque eso ocurre frecuentemente, dando aún algo de mamar, como da su esposa. Comprendo su situación con 6 hijos, pero no le puedo aconsejar nada, en caso de ser embarazo, porque nuestros principios doctrinales con respecto al problema sexual no son de los que emplean «abortivos», sino al contrario: empleamos y aconsejamos los métodos «preventivos». Cuando han sido insuficientes éstos por la falta del dominio de la voluntad o por falta de higiene, hay que atenerse a las consecuencias, aunque sea esto un poco duro para usted; pero es que nosotros no podemos, no queremos ni debemos proceder de otro modo.

RELACION

Joven naturo-desnudista español, de 24 años, con algunos ahorros para emprender algún pequeño negocio en España o en la República Argentina, desearía relacionarse con una joven de estos mismos ideales.

Dirigirse, a ser posible con fotografía, a Claudino Núñez, Poste Restante, Lomas de Zamora, Buenos Aires (República Argentina).

«LA NUEVA CIENCIA DE VIVIR»

De nuestro correligionario don Emilio G. Alsina, hemos recibido un hermoso folleto en tricomía, conteniendo el índice y propaganda de «La Nueva Ciencia de Vivir», del que es autor y que en breve verá la luz pública.

Según nos sugiere el índice, resultará una obra muy interesante para todos los naturistas y vegetarianos en general ya que representará toda la experiencia de estudios Trofológicos desde 25 años, en los que el amigo y propagandista Alsina ha puesto toda su alma.

Esperamos con vehementes deseos la obra de don Emilio y le felicitamos por su gran amor al ideal Naturista, ya que de cuando en cuando se recuerda de la humanidad doliente... y de nosotros, que, aunque lejos, espiritualmente estamos muy cerca. Animo y adelante siempre con la Trofología verdad!

Tenemos también a la vista una invitación del amigo Alsina, que hace a los naturistas de Buenos Aires, de una fiesta con motivo de la Primavera 1933, la que se efectuará a aire libre y en la que habrá una orquesta para amenizarla. Les deseamos a todos un día feliz y de paz espiritual reduciendo el estado patológico de la humanidad!

CULTO AL SOL

¿Le gusta a usted el sol y la fraternidad desnudista? ¡Acuda al Parthenon!

Todos los domingos hasta mayo, saldremos a las 9 de la plaza España y reunión antes, a las 8, en la Panadería de Botinos, Villarroel, 44.

El domingo, 17 de septiembre, fué un día agradable en el Parthenon, pues mientras estábamos, a primera hora de la mañana, haciendo nuestra acostumbrada gimnasia Respiratoria cayó como beso de los Dioses, un sludable refrescante chaparrón y así aprovechamos todos, hombres y mujeres, a una magnífica ducha natural, saltando todos como cabritos en júbilo. Después apareció caliente el astor Rey, recordándonos de la romanza italiana: «oh sole mío». En la semana anterior acabábamos de pasar los días de campings en el Parthenon disfrutando todos muchísimo, como todos los domingos y festivos de este hermoso verano que hemos tenido, abundante en frutas y pródigo en sol y de buenos amigos.

La fiesta del Equinoccio resultó lucidísima en todos detalles.

FINCA BARATA, VENDO

Vendo finca con casa grande, tres pozos de agua potable, árboles frutales, a 20 minutos del pueblo de Celrá (Gerona); se da muy barata: 700 duros. Toda la extensión del terreno es de 15 vasanas.

Informes: a Enrique Marcé, Sarriá de Ter (Gerona).

PROGRAMA DEL GRUPO NATURISTA DE MANRESA

Señor Director de «Pentalfa»

Muy señor Mío: En nombre del Grupo Naturista de Manresa, le agradecería, si le es posible y hay tiempo para ello, publicara en el número de «Pentalfa» del primero de octubre, el programa de excursiones que le envío, afin de que, teniendo rumores de que hay algunos jóvenes que practican el naturismo y compran dicha Revista, al leer el programa se enten que hay un Grupo Naturista por si les interesa y quieren unirse a nosotros y aumentar así el Grupo.

Gracias anticipadas y se despide de V. s. s.,

JOSÉ M. FARRE

La dirección es: José M. Farré, calle Santa Clara. Nueva, 51, 2.º. Manresa.

El Grupo Naturista de Manresa ha proyectado las siguientes excursiones para el mes de octubre, quedando invitados todos los simpatizantes.

Día 8. «Font de Colomer» por San Fructuoso, Navarcles y Pont de Cabrianes. Salida a las 5'30 de la «Bona Vista».

Día 15. A Fals, por Coll-baix. Salida a las 5'30 de Plaza Santo Domingo.

Día 22. Al Gorc Salat. Riera Cornet. Salida a las 6 de la Plaza Santo Domingo.

Día 29. A San Jaime de Ballonesta, por Pont de Vilumara. Salida a las 5'30 de la «Bona Vista».

"El Naturismo en el bolsillo"

Interesantísima obra para el iniciado en Trofología o Ciencia de la Vida

Por el profesor N. CAPO

Precio: Rústica, 3 ptas. :-: Encuadernado, 4'50 ptes.

Para que el lector pueda darse cuenta de la importancia de la obra, ésta tiene, además de numerosos grabados, el siguiente interesantísimo sumario:

Lección primera (Primera parte)
Salud es vida.
Vida carnívora. (Clisé)

Lección segunda
¿Qué es el cuerpo humano?
Vida vegetariana. (Clisé)
Los frutos de las carnes.

Lección tercera
Orientación individual.

Lección cuarta (Segunda parte)
El aliento es Vida. (Respiración)

Lección quinta
Consejos varios referentes a los agentes físicos.

Lección sexta
Los atributos científicos del Sol y la Luz, el Agua y la Tierra.

Lección séptima
Masticación, insalivación y selección de los alimentos.

Lección octava
Alimentos prohibidos. (Clisé)
A los artificos.

Lección novena
Las incompatibilidades químicas alimenticias.

Lección décima
El secreto para no sufrir malas digestiones diarias. (Compatibilidad de los alimentos)
Substancias residuales que comen los seres humanos!!

Lección undécima (Cuarta parte)
Ejemplos de menús diarios.
Los pájaros.

Lección duodécima (Cuarta parte)
La salud perfecta.
A los hidrémicos.

Minutas trofológicas.
Los grandes problemas de la salud y de la Vida.
Resúmenes trofológicos.
La vitalidad y el hombre.
Cómo se adquiere vitalidad.
Cómo se pierde vitalidad.
La naranja y el hombre.
El hombre y el mono.
Régimen para viaje.
Concentración física y concentración mental.
El resfriado y el catarro deben evitarse.
¿Por qué la salud?
El odio nuevo.
El «Non Plus Ultra» de los estreñidos. (Clisé del tamarindo)
Resumen del libro en líneas de oro.

Más de 300 páginas de texto

NOTA INTERESANTE. – Los pedidos deben hacerse siempre a calle Pelayo, 60, 3.º, Barcelona (España), los cuales se sirven a reembolso si son para España, y los de América previo el envío de su importe por giro al Banco Hispano-Americano, de Barcelona.

Qué son copos de trigo?

Alimentos Naturales "VITALON"

RICOS EN SALES Y FOSFATOS ASIMILABLES
VITALIZADORES Y DE ECONOMIA

Trigose VITALON

(Trigo integral del Canadá en forma de copos)

Proporciona una fuerte vitalidad regeneradora al organismo humano.-Combate eficazmente el extreñimiento.-En el régimen de compatibilidad se considera como cereal.

Un paquete para 20 sopas bien completas . . . . . Ptas. 2
Por DIEZ PAQUETES . . » 18

Semolina VITALON

(De trigo dextrinado completo)

Nutre al organismo de los elementos necesarios para conservarse fuerte y sano, libre de toxinas. Facilita la evacuación intestinal.

Un paquete para 20 sopas bien completas . . . . . Ptas. 2
Por DIEZ PAQUETES . . » 18

Mosto Manzana VITALON

Bebida sana, nutritiva y antitóxica, sin alcohol. Conserva las propiedades vitamínicas alimenticias de las frutas frescas.-En el régimen de compatibilidad es igual a la manzana.

Botella grande . . . . Ptas. 3'25
» pequeña . . . . » 2'15

Superalimento VITALON

(Estracto de almendras puras)

Alimento natural rico en sustancias grasas y albúmina vegetal facilmente asimilable. Propio para formar sangre rica en glóbulos rojos, músculos fuertes y resistentes. Es un verdadero reconstituyente en la debilidad mental, neurastenia, impotencia, inapetencia y en todos los casos de agotamiento físico o nervioso.

Carece de toxinas y es considerado CINCO VECES más nutritivo que la carne sin sus inconvenientes tóxicos.

El bote . . . . . Ptas. 3'25

Granola Vegetal VITALON

(Sémola de almendras)

Es el alimento más rico en VITAMINAS Y SALES NUTRITIVAS orgánicas. Agregando Granola vegetal «VITALON» en las ensaladas o en los platos de cereales, aumentamos notablemente su vitalidad, fortaleciendo y enriqueciendo la sangre.

El paquete . . . . . Ptas. 2'75

Novedad asombrosa! **Propio para las excursiones:**

Piñas al natural, lata grande, ptas. 5'55 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 50
» » » pequeña a ptas. 2'95 cada una
» » » » por 10 latas ptas. 26'50

CASA SORRIBAS

LAURIA, 62 (Entre Consejo de Ciento y Aragón)
SALMERÓN, 222 :-: :-: Teléfono 13728

Descuentos según la importancia de los pedidos. Se sirven pedidos a Provincias y Ultramar

AGUA FRESCA EN LOS PECHOS



Todas las mañanas los Naturistas, al llegar al Parthenón, toman su saludable ducha matinal de la forma natural que el lector puede apreciar en esta foto. ¿Y cuándo comienza Vd., lector, a vivir la verdadera vida natural que siente en su ser?

FLEXIBILIDAD EN EL PARTHENÓN DESNUDISTA



Mañanas de Agosto. Cuatro gimnastas intrépidos que dominaron ya sus voluminosos y abultados vientres gracias a la alimentación netamente Trofológica Naturista y a la gimnasia científica. Imítelos, lector.