

LOS DISCÍPULOS DE DIÓGENES
NO NIEGAN A SU MAESTRO...

Estos dos simpáticos ninos libreculturistas han comprendido, como Diógenes el filósofo de Atenas, que la vida sencilla es la mejor y la más barata: un poco de fruta por toda comida y un tonel para tomar el sol, es lo suficiente para vivir

Cuán infelices son los multimillonarios de la tierra cuando se hallan frente a esta gran verdad: el dinero no hace feliz al hombre sino una buena salud y una tranquilidad absoluta de la conciencia!"

LEA V.

El Naturo-Desnudismo y la Revolución Social

Prof. N. Capo

A **0'50** ejemplar. - Pídalo hoy mismo

"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 artríticos.

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.°, 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.

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[9]	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 Sendoro 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 Rikli	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 LA

SOCIEDAD NATURO - DESNUDISTA DE BARCELONA

Pelayo, 60, 3.º y C. Alcoy, 2 y 10

BARCELONA

NATURISTAS

EN LA **CASA DEL GLUTEN** ENCONTRAREIS

Pan dextrinizado - Flautas integrales
Crema de Almendras - Neutralina vegetal.

la única grasa **VEGETAL** que sustituye con ventaja las grasas animales

ESTABLECIMIENTOS RADISSON, S. A.

HOSPITAL, 129 - TELÉFONO 11621 - BARCELONA

Comedor Vegetariano Trofológico PELAYO, 60, 3.º

Comidas desde 2 pesetas :-: Cenas, 1'50

Central Técnica de Apicultura

Miel pura de Romero y Flor de Azahar, Arrope y mermeladas al Natural - Tomando 5 kilos a **1'75** kilo

BERNARDO HERVAS

Exportación a todos los países **CARLET - VALENCIA** - (España)

Depósito en Barcelona: SAN PACIÁ, 3 - Teléfono 17559

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Panadería de la Bonanova

Se lleva a domicilio a quien lo solicite al Teléf. 71785
Depósitos: Caspe, 57 (esquina Baylén) **y Muntaner, 36** (Colmados)
BARCELONA **Plaza Bonanova, 5**

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

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

CENTRO DIETÉTICO "FALP"

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

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 alimentacion 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, canalones, guisos, croquetas, patatas al horno y rellenas, canapés de espinacas, budin de boniatos, coctels de naranjas, como 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, Trofología, Trofoterapia, Filosofía Naturista y notas diversas.

Su precio es de 15 pesetas :-: Se envía contrareembolso :-: Adquiérala!

ADMINISTRADORA:
RAMONA PERERA
Alcoy, 2 y 10
TELÉFONO 79771

PENTALFA

REGISTRADA CON EL N.º 88328

DIRECTOR:
Profesor: N. CAPO
Pelayo, 60, 3.º
15 MARZO, 1933

EL LIBRECULTURISMO EN ACCIÓN

ESTATUTOS DE "PENTALFA, SOCIEDAD NATURISTA"

Artículo 1.º Bajo el nombre de «Pentalfa, Sociedad Naturista», se crea en Barcelona una Asociación ajena a todo matiz social, político o religioso.

Art. 2.º La finalidad única de «Pentalfa, Sociedad Naturista» será la difusión del Naturismo, y como corolario del mismo, el trabajar por la buena armonía de los pueblos del mundo, orientándoles hacia la confraternidad y paz mundial.

Art. 3.º Todo asociado a «Pentalfa, S. N.», tiene la obligación de seguir las orientaciones culturales, gimnásticas, higiénicas, dietéticas y morales que marcan el camino que debe seguir la sociedad.

Art. 4.º El Consejo de Gobierno, elegido de acuerdo con lo que se determina en el artículo VI, cuidará de que si se crea una sección de *Libreculturismo*, ofrezca en relación con la otras Secciones la debida garantía de que no sean molestados el pudor y las convicciones de los componentes de otras Secciones.

Art. 5.º Los socios formarán parte de una o más Secciones, de acuerdo con su preferencia manifestada al Consejo de Gobierno, y lo que éste acuerde. Las Secciones podrán ser tantas como, debidamente especificadas, acuerde la Asamblea de Socios Fundadores.

Art. 6.º Los socios fundadores deberán atender, mediante reparto prefijado, los gastos de fundación y sostenimiento de «Pentalfa, S. N.». El único organismo con carácter deliberante será la Asamblea de Socios Fundadores. De éstos se nombrara una Junta de Gobierno, compuesta del número de individuos que se acuerde, los cuales asumirán las funciones ejecutivas, administrativas y de régimen interior de la Sociedad.

La Asamblea de Socios Fundadores podrá también nombrar un Director de carácter técnico, que asuma las funciones de orientación y además las que le designe la Junta de Gobierno.

Art. 7.º Además de los Socios Fundadores podrán haber los aspirantes a socio y socios de número. Constituirán los fundadores aquellos que soliciten entrar en «Pentalfa, S. N.», declarando conocer este reglamento, las obligaciones generales de la Sociedad, acordados en Asamblea de Socios Fundadores—y que se ofrezcan para contribuir económicamente al sostenimiento de «Pentalfa, S. N.».

Los aspirantes a socio deberán, de acuerdo con la orientación señalada en la Sección o Secciones en que consten inscritos, obedecer el plan de cultura física, regeneración, alimentación, etc., que les corresponda.

Los aspirantes a socio que durante un plazo que fijará la Asamblea de Socios Fundadores hayan observado la debida disciplina, podrán ingresar en la categoría de socios de número.

Los socios de número, contibuirán igual que los fundadores en el reparto económico de los gastos; podrán intervenir en la organización de la Sección o Secciones a que pertenezcan, y podrán con voz, pero sin voto, asistir a las asambleas de Socios Fundadores.

Todo socio de número debidamente aceptado podrá ser elevado a la categoría de Socio Fundador si así lo acuerda la mayoría de los Socios Fundadores reunidos en Asamblea.

Los gastos de mantenimiento de la Sociedad corren a cargo de los socios, que satisfarán mensualmente, según su categoría, una de las siguientes cuotas:

Socios Fundadores: Cincuenta pesetas como matrícula de entrada y diez pesetas mensuales. Socios aspirantes y de número: diez pesetas de matrícula y tres pesetas cada mes. Mujeres: Excención gastos matrícula y dos pesetas cada mes. Niños hasta catorce años: todo gratis.

Art. 8.º Los Socios Fundadores se reunirán en Asamblea previamente convocada; el Consejo de Gobierno y el Director Técnico, darán cuenta a la Asamblea de su gestión. No se precisa número determinado de Socios Fundadores para poder celebrar la Asamblea. Los cargos de Director Técnico, Profesores de Gimnasia, etcétera, podrán ser retribuídos.

Art. 9.º El domicilio social de «Pentalfa, S. N.», quedará de momento residenciado en la calle de Alcoy, números 2 y 10, Escuela de Trofoterapia.

En caso de disolución de la Sociedad, la Asamblea de Socios Fundadores dispondrá del caudal social.

Para donarlo a la entidad cultural que crea conveniente, siempre que la ideología de la misma sea afín a la nuestra.

Art. 10. «Pentalfa, S. N.», procurará cuidar de la edición de un órgano periodístico que sea portavoz de la Sociedad. Todos los socios y aspirantes deberán obligatoriamente ser suscriptores de dicho periódico.

Art. 11. Previo acuerdo de la Asamblea de Socios Fundadores podrán nombrarse socios honorarios y asesores a las personas que se considere sean acreedoras a ello.

Por la Comisión Provisoria de Socios fundadores.

RAMONA PERERA.

NICOLAS CAPO.

Hay un sello que dice: Presentado en duplicado los ejemplares a los efectos del artículo 4.º de la ley de Asociaciones de 30 de junio de 1837. — Barcelona, 14 de febrero de 1933. — *El Gobernador*: AMETLLA.

Reglamento interior de "Pentalfa, S. N."

Artículo primero. La finalidad de nuestra sociedad tiene por base la cultura sanitaria y moral de la juventud y de las familias naturistas y simpatizantes. Luego, no se permite y queda terminantemente prohibida la exhibición de libros, revistas, hojas y demás impresos pornográficos, y toda propaganda o discusión sobre política, religión o cualquiera tendencia social.

Art. 2.º Los socios, lo mismo en el local social que en el de prácticas deportivas se comportarán de una manera culta, optimista; presentándose siempre higiénica y decentemente vestidos.

Art. 3.º Los socios de sociedades análogas a la nuestra o bien periodistas y libreculturistas extranjeros de paso por nuestra ciudad, que tengan deseos de visitar el local de prácticas deportivas, se dirigirán a la Junta de Gobierno o bien al Director Técnico y éstos resolverán sobre sí la entrada es previo pago de diez pesetas, como concepto de donativo, o bien completamente gratis.

Art. 4.º Los gastos de traslación al local de prácticas deportivas, así como los de comida, indumentaria y aparatos gimnásticos de uso puramente individual correrán a cargo de los socios. La sociedad sólo proveerá de aparatos de uso general. Se deberá pedir autorización a la Junta de Gobierno para pernoctar o residir un tiempo más o menos limitado en el campo o local de deportes, y ésta deliberará.

Art. 5.º Durante las sesiones de gimnasia, baños de sol, de mar, así como de marcha atlética, cada socio tiene la obligación de llevar en los alrededores del campo, albornoz, tapa-sexo o «slip» y alpargatas; utilizándolos siempre que se crea necesario para evitar lo que el público llama efectos de inmoralidad.

Art. 6.º Queda prohibido sacar fotografías, pinturas o dibujos de nuestro campamento sin previa autorización de la Junta de Gobierno.

Art. 7.º En el interior del recinto del campo o local de prácticas deportivas, que estará fuera de poblado, completamente cercado e imposible, por tanto, de llegar a su interior miradas ajenas, queda totalmente prohibido el apiropo al sexo femenino, el fumar, el beber vino u otras bebidas alcohólicas, el comer carnes y pescados así como el matar animales o hacer sufrir ani-

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	2'50
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 Brandi	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 Rikli	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 LA

SOCIEDAD NATURO - DESNUDISTA DE BARCELONA — Pelayo, 60, 3.º y C. Alcoy, 2 y 10 BARCELONA

NATURISTAS

EN LA **CASA DEL GLUTEN** ENCONTRARÉIS

Pan dextrinizado - Frutas frescas
Cremas de Almendras - Mantequilla vegetal

La única grasa VEGETAL que sustituye con ventaja las grasas animales

ESTABLECIMIENTOS RADISSON, S. A.

HOSPITAL, 129 - TELÉFONO 11021 - BARCELONA

Comedor Vegetariano Trofológico PELAYO, 60, 3.º

Comidas desde 2 pesetas :-: Cenas, 1'50

Central Técnica de Apicultura

Miel pura de Romero y Flor de Azahar, Arrope y mermeladas al Natural - Tomando 5 kilos a 1'75 kilo

BERNARDO HERVAS

Exportación a todos los países CARLET - VALENCIA - (España)

Depósito en Barcelona: SAN PACIÁ, 9 - Teléfono 17559

Pan Dextrinizado extra a 1'50 k.

Panadería de la Bonanova

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

Depósitos: Casps, 57 (esquina Layetana) y Muntaner, 36 (Coloniales)

BARCELONA — Plaza Bonanova, 5

ALIMENTOS DE NUTRICION Y DE REGIMEN

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

CENTRO DIETÉTICO "F A L P"

Valencia, 270 (esquina al Paseo de Gracia) BARCELONA - Teléfono 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, canalones, guisos, croquetas, patatas al horno y rellenas, canapés de espinacas, budín de boniatos, cocteis de naranjas, como 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 Libreculturo, 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, 15 MARZO, 1933

EL LIBRECULTURISMO EN ACCIÓN

ESTATUTOS DE "PENTALFA, SOCIEDAD NATURISTA"

Artículo 1.º Bajo el nombre de «Pentalfa, Sociedad Naturista», se crea en Barcelona una Asociación ajena a todo matiz social, político o religioso.

Art. 2.º La finalidad única de «Pentalfa, Sociedad Naturista» será la difusión del Naturismo, y como corolario del mismo, el trabajar por la buena armonía de los pueblos del mundo, orientándoles hacia la confraternidad y paz mundial.

Art. 3.º Todo asociado a «Pentalfa, S. N.», tiene la obligación de seguir las orientaciones culturales, gimnásticas, higiénicas, dietéticas y morales que marcan el camino que debe seguir la sociedad.

Art. 4.º El Consejo de Gobierno, elegido de acuerdo con lo que se determina en el artículo VI, cuidará de que si se crea una sección de *Libreculturismo,* ofrezca en relación con la otras Secciones la debida garantía de que no sean molestados el pudor y las convicciones de los componentes de otras Secciones.

Art. 5.º Los socios formarán parte de una o más Secciones, de acuerdo con su preferencia manifestada al Consejo de Gobierno, y lo que éste acuerde. Las Secciones podrán ser tantas como, debidamente especificadas, acuerde la Asamblea de Socios Fundadores.

Art. 6.º Los socios fundadores deberán atender, mediante reparto prefijado, los gastos de fundación y sostenimiento de «Pentalfa, S. N.». El único organismo con carácter deliberante será la Asamblea de Socios Fundadores. De éstos se nombrara una Junta de Gobierno, compuesta del número de individuos que se acuerde, los cuales asumirán las funciones ejecutivas, administrativas y de régimen interior de la Sociedad.

La Asamblea de Socios Fundadores podrá también nombrar un Director de carácter técnico, que asuma las funciones de orientación y además las que le designe la Junta de Gobierno.

Art. 7.º Además de los Socios Fundadores podrán haber los aspirantes a socio y socios de número. Constituirán los fundadores aquellos que soliciten entrar en «Pentalfa, S. N.», declarando conocer este reglamento, las obligaciones generales de la Sociedad, acordados en Asamblea de Socios Fundadores—y que se ofrezcan para contribuir económicamente al sostenimiento de «Pentalfa, S. N.».

Los aspirantes a socio deberán, de acuerdo con la orientación señalada en la Sección o Secciones en que consten inscritos, obedecer el plan de cultura física, regeneración, alimentación, etc., que les corresponda.

Los aspirantes a socio que durante un plazo que fijará la Asamblea de Socios Fundadores hayan observado la debida disciplina, podrán ingresar en la categoría de socios de número.

Los socios de número, contibuirán igual que los fundadores en el reparto económico de los gastos; podrán intervenir en la organización de la Sección o Secciones a que pertenezcan, y podrán con voz, pero sin voto, asistir a las asambleas de Socios Fundadores.

Todo socio de número debidamente aceptado podrá ser elevado a la categoría de Socio Fundador si así lo acuerda la mayoría de los Socios Fundadores reunidos en Asamblea.

Los gastos de mantenimiento de la Sociedad corren a cargo de los socios, que satisfarán mensualmente, según su categoría, una de las siguientes cuotas:

Socios Fundadores: Cincuenta pesetas como matrícula de entrada y diez pesetas mensuales. Socios aspirantes y de número: diez pesetas de matrícula y tres pesetas cada mes. Mujeres: Excención gastos matrícula y dos pesetas cada mes. Niños hasta catorce años: todo gratis.

Art. 8.º Los Socios Fundadores se reunirán en Asamblea previamente convocada; el Consejo de Gobierno y el Director Técnico, darán cuenta a la Asamblea de su gestión. No se precisa número determinado de Socios Fundadores para poder celebrar la Asamblea. Los cargos de Director Técnico, Profesores de Gimnasia, etcétera, podrán ser retribuídos.

Art. 9.º El domicilio social de «Pentalfa, S. N.», quedará de momento residenciado en la calle de Alcoy, números 2 y 10, Escuela de Trofoterapia.

En caso de disolución de la Sociedad, la Asamblea de Socios Fundadores dispondrá del caudal social.

Para donarlo a la entidad cultural que crea conveniente, siempre que la ideología de la misma sea afín a la nuestra.

Art. 10. «Pentalfa, S. N.», procurará cuidar de la edición de un órgano periodístico que sea portavoz de la Sociedad. Todos los socios y aspirantes deberán obligatoriamente ser suscriptores de dicho periódico.

Art. 11. Previo acuerdo de la Asamblea de Socios Fundadores podrán nombrarse socios honorarios y asesores a las personas que se considere sean acreedoras a ello.

Por la Comisión Provisoria de Socios fundadores.

RAMONA PERERA.

NICOLAS CAPO.

Hay un sello que dice: Presentado en duplicado los ejemplares a los efectos del artículo 4.º de la ley de Asociaciones de 30 de junio de 1837. — Barcelona, 14 de febrero de 1933. — *El Gobernador*: AMETLLA.

Reglamento interior de "Pentalfa, S. N."

Artículo primero. La finalidad de nuestra sociedad tiene por base la cultura sanitaria y moral de la juventud y de las familias naturistas y simpatizantes. Luego, no se permite y queda terminantemente prohibida la exhibición de libros, revistas, hojas y demás impresos pornográficos, y toda propaganda o discusión sobre política, religión o cualquiera tendencia social.

Art. 2.º Los socios, lo mismo en el local social que en el de prácticas deportivas se comportarán de una manera culta, optimista; presentándose siempre higiénica y decentemente vestidos.

Art. 3.º Los socios de sociedades análogas a la nuestra o bien periodistas y libreculturistas extranjeros de paso por nuestra ciudad, que tengan deseos de visitar el local de prácticas deportivas, se dirigirán a la Junta de Gobierno o bien al Director Técnico y éstos resolverán sobre sí la entrada es previo pago de diez pesetas, como concepto de donativo, o bien completamente gratis.

Art. 4.º Los gastos de traslación al local de prácticas deportivas, así como los de comida, indumentaria y aparatos gimnásticos de uso puramente individual correrán a cargo de los socios. La sociedad sólo proveerá de aparatos de uso general. Se deberá pedir autorización a la Junta de Gobierno para pernoctar o residir un tiempo más o menos fimitado en el campo o local de deportes, y ésta deliberará.

Art. 5.º Durante las sesiones de gimnasia, baños de sol, de mar, así como de marcha atlética, cada socio tiene la obligación de llevar en los alrededores del campo, albornoz, tapa-sexo o «slip» y alpargatas; utilizándolos siempre que se crea necesario para evitar lo que el público llama efectos de inmoralidad.

Art. 6.º Queda prohibido sacar fotografías, pinturas o dibujos de nuestro campamento sin previa autorización de la Junta de Gobierno.

Art. 7.º En el interior del recinto del campo o local de prácticas deportivas, que estará fuera de poblado, completamente cercado e imposible, por tanto, de llegar a su interior miradas ajenas, queda totalmente prohibido el «piropo» al sexo femenino, el fumar, el beber vino u otras bebidas alcohólicas, el comer carnes y pescados así como el matar animales o hacer sufrir ani-

mal alguno por insignificante que éste sea, ni mucho menos hacer sufrir directa o indirectamente a los socios.

Art. 8.º Todo socio aspirante o socio de número será dado de baja si deja de pagar dos mensualidades consecutivas. El socio que dentro del local social, y especialmente en el de deportes, deje de cumplir alguno de los artículos que garantizan la armonía y buena marcha de la sociedad será dado de baja inmediatamente.

Art. 9.º Los socios fundadores responderán de los gastos de publicación del órgano portavoz de la sociedad, de los gastos que hubiera en trabajos de propaganda, local social, cobro de recibos, alquiler de los locales, etc. Si hubiera, en el balance anual, superávit irá al fondo común de la sociedad, y si hubiese déficit los socios fundadores procurarán, en la medida de lo posible, subsanarlo.

Art. 10. Todo socio tiene la obligación de hacer la mayor propaganda posible de nuestras ideas, asistir, sin excepción, a todos los actos que la sociedad efectúe; facilitar los trabajos interiores de la sociedad, y, en resumen:

OBSERVAR EN NUESTRAS RELACIONES EL SUFICIENTE GRADO DE CULTURA, ALTEZA DE MIRAS Y FRATERNIDAD, QUE CARACTERIZAN AL VERDADERO HOMBRE DE BIEN.

NOTA:

Se ruega a los simpatizantes no acudir al punto de reunión de nuestras salidas ni al Parthenon sin previo aviso en la calle de Pelayo, 60, 3.º, donde se ha de dejar tarjeta con nombre y domicilio, porque de lo contrario no será admitido en el campo desnudista no siendo socio. Para ser socio de nuestra entidad debe solicitarse en la calle Pelayo, 60, 3.º, directamente o bien ser presentado por dos socios que se hagan responsables de su moralidad, y en caso de expulsión peligrarán también los que han presentado al sujeto que resultó podrido.

Los socios de «Pentalfa, S. N.» disfrutarán:

1) De entrada y permanencia en el campo de deportes. 2) de la enseñanza de gimnasia física y respiratoria. 3) de asistencia a las clases de rítmica y danzas clásicas. 4) a obtener reducciones en los banquetes y comidas que tendrán lugar en el campo de deportes. 5) a asistir a las fiestas y actos organizados al aire libre y en locales. 6) a obtener rebaja en los viajes y excursiones efectuadas colectivamente. 7) a la enseñanza oral del Naturismo Científico. 8) y a todo cuanto posteriormente pueda ofrecer «Pentalfa, S. N.) como resultado de la máxima compenetración y aprovechamiento de nuestra propaganda.

Resumen del acta del Congreso de Federaciones y Sociedades Desnudistas de Europa, efectuado el 6 y 7 de agosto de 1932, en Berlín

Al final de un largo debate y numerosas discusiones se aprobó lo siguiente:

Artículo 1.º El objeto de la Unión Europea de Asociaciones Desnudistas es conseguir el reconocimiento oficial de la cultura del desnudo como movimiento cultural regenrador en sentido moral y de la salud, a base de unión internacional, y aconsejando la observación de las finalidades de la Unión.

Art. 2.º La Unión Europea tiene su domicilio social en la residencia de su Presidente responsable o de su Secretario general.

Art. 3.º Pueden ser socios las Asociaciones de Desnudismo de los países europeos.

Art. 4.º Se consideran Asociaciones de Desnudismo aquellas que lo practiquen en terrenos de ambos sexos conjuntamente, en unión de la intención de llevar una vida moral y natural.

Art. 5.º En el caso de pertenecer a la Unión varias Asociaciones de Desnudismo del mismo país, puede cada una de ellas nombrar un delegado para su representación.

Art. 6.º Cada país tiene un voto por cada 2.000 socios o fracción. En el caso de que un país tenga varios socios de la Unión, votará cada socio de acuerdo con los votos que le pertenecen por separado. El derecho de voto no puede ser ejercitado por los socios que se hallen atrasados en sus pagos.

Art. 7.º La admisión de un socio debe ser acordada por mayoría de las dos terceras partes de los socios ya admitidos, bien durante el Congreso anual o bien en el caso de presentarse la solicitud en el primer semestre del año comercial, por medio de votación por escrito después de transcurrido el primer semestre.

Art. 8.º Antes de admitir un nuevo socio debe ser consultado especialmente cada uno de los socios del mismo país, si puede o no ser recomendado el solicitante. Los informes deben darse a conocer a los socios confidencialmente.

Art. 9.º Cada socio puede darse de baja en cualquier tiempo, pero no le absuelve del pago de su cuota del año comercial en curso.

Art. 10. La separación de un socio puede acordarse por mayoría de las dos terceras partes del Congreso, al contravenir aquél las finalidades de la Unión Europea de Libre Cultura, así como también por mal comportamiento. En casos urgentes también puede acordarse la separación fuera del Congreso anual por votación por escrito.

Art. 11. Con la terminación de ser socio de la Unión también terminan todos los derechos de aquél sobre ésta, y especialmente sobre su posible capital.

Art. 12. Organos de la Unión son el Presidente y Vicepresidente, a elegir anualmente por el Congreso, y el Congreso de la Unión convocado por el Presidente con tres meses de anticipación. En la convocación se hará constar el orden del día.

Art. 13. El Congreso anual determinará el lugar y la fecha para la celebración del próximo.

Art. 14. Las propuestas para el Congreso deben ser remitidas con su razonamiento en alemán, francés e inglés al Presidente con dos meses de anticipación a la celebración del Congreso. Las propuestas que sean remitidas más tarde, sólo podrán discutirse en el Congreso si éste las admite.

Art. 15. Al mismo tiempo que se remitan al Presidente las propuestas con sus razonamientos, deberán remitirse éstas también a todos los socios por medio de circulares.

Art. 16. El Acta del Congreso estará firmada por el Presidente del Congreso y será remitida por ellos al Presidente de la Unión ocho días después de celebrarse el mismo, a lo más tardar.

Art. 17. El Presidente saliente debe informar en alemán, francés e inglés sobre sus trabajos, y cada país debe informar sobre el estado del movimiento desnudista en el mismo. Estos informes deben ser entregados en número suficiente para que haya uno para cada socio, y además deberán repartirse antes del informe verbal.

Art. 18. Cada país se hace cargo de los gastos que le ocasione la correspondencia dentro de la Unión.

Art. 19. Las cuotas para sufragar los gastos de administración de la Unión serán fijadas por el Congreso anual y a tenor del número de votos de cada asociado. En caso de no acordarse nueva cuota queda en vigor la anterior.

Art. 20. La disolución de la Unión es sólo posible si lo acuerda el Congreso por mayoría de las cuatro quintas partes.

Art. 21. Si el Congreso que haya acordado la disolución de la Unión no toma especial acuerdo sobre la repartición del capital existente, se entiende que éste deberá ser entregado a una institución cultural europea.

Art. 22. El Congreso puede acordar modificación de estatutos por mayoría de las tres cuartas partes.

La discusión referente a Estatutos queda, por tanto, terminada.

FINAL

La Secretaría propone que sea celebrado el próximo Congreso del año 1933, en Viena y así se acuerda.

Se acordó por unanimidad que la cuota por cada 2.000 socios debe ser 15 marcos; por tanto, a la Sociedad «Pentalfa», que es la primera Sociedad Naturo-Desnudista de Barcelona, representará a los Libreculturistas de España y pagará al Congreso 15 marcos como cuota anual.

Quedó nombrado nuevo Presidente, cuyo cargo recayó sobre el Dr. Hauff, y Vicepresidente, la señora Teresa Muelhauze, secretario: I. Flarsheim, la que dijo que el pasado año desarrolló toda la propaganda con 100 marcos, pero que en este nuevo año se necesitarían

200 para desarrollar mejor los gastos de organización y propaganda.

Presidió el Congreso nuestro corresponsal Karl Rist, y actuó de Secretario P. Sutschmidt.

Al recontarse los votos dió el siguiente resultado:

Bélgica...	1 voto
Alemania	7 »
Inglaterra...	1 »
Francia	1 »
Holanda	1 »
Austria...	1 »
Portugal	1 »
Suiza	1 »
España...	1 »
Checoeslovaquia	1 »

Llamamiento del Congreso a todos los amigos del sol y sus admiradores del país y extranjero!

En todas partes se mueven los caciques! En todas partes debemos luchar! Todo el mundo intenta arrebatarnos lo ya logrado. En Alemania: Decreto tras Decreto. En el extranjero: Moralistas de apariencia, autoridades superseveras, incomprensión del movimiento desnudista. En todas partes lucha! Pero que sepan que no nos dejamos vencer en nuestra cruzada para la conquista del sol! Todos deben secundarnos en nuestra lucha para poder hacer frente con éxito en todas partes del mundo a los ataques contra el Desnudismo, se han puesto a disposición de la Oficina Jurídica Mundial del Desnudismo los mejores juristas de nuestro movimiento.

No debemos negarles nuestra ayuda para obtener los medios necesarios para la lucha. Por esto nos dirigimos a todos los amigos del sol y sus admiradores, del país y del extranjero, con la petición: Ayudadnos, y con ello a vosotros mismos; dad, cada uno según sus posibilidades, para el fondo de lucha, para el Desnudismo. Demostrad que sabéis luchas por vuestros ideales!

Los donativos ingresados en «Postscheckkonto, Berlin 158387», con la indicación «Kampffonfs», se acusarán en estos anexos a la «Eufk-Post». Al mismo tiempo se particioarán los detalles de los juicios de Desnudismo que se entablen en todo el mundo.

LAS FRUTAS ACIDAS

(Del libro «Doit on manger cru ou cuit?», de L. G. Rancoule, tradución de DEMETRIO SALAS M.)

Avisamos a los señores médicos que las frutas llamadas ácidas no encierran sino sales alcalinas, sales vegetales inofensivas, y no ácidos tóxicos y corrosivos.

Ácidos vegetales

El público—y aun muchos hombres de ciencia—son víctimas de una mala interpretación con respecto al análisis químico de los alimentos, pues en la composición de las frutas y las verduras se ve aplicar a menudo las palabras *ácido cítrico, ácido tártrico, ácido málico, ácido oxálico,* etc., como si en los alimentos existieran cuerpos en estado separado, por una parte los *ácidos* y por otra los *álcalis.*

Si esto fuera exacto, al consumir los alimentos con ácidos o álcalis *moriríamos infaliblemente* en medio de atroces sufrimientos, pues nuestros órganos digestivos serían corroídos, quemados y perforados por la causticidad y la toxicidad de estos ácidos o álcalis (soda, potasa, etc.).

En efecto, se puede emplear 50 gr. de sulfato de soda, que, sin ningún peligro hacen el efecto de purgante; pero no así sus componentes, 25 gr. de ácido sulfúrico o 25 gr. de soda cáustica.

Por lo demás, en la naturaleza no existen los ácidos en estado natural, salvo el ácido carbónico gaseoso, ni los álcalis, salvo el amoníaco gaseoso; pues estos dos cuerpos, los ácidos y los álcalis, se encuentran siempre combinados los unos con los otros.

He citado el sulfato de soda, sal compuesta de soda cáustica y de ácido sulfúrico, y así como esto podría llenar una página entera con nombres de todas las sales formadas por la combinación de un ácido y de una base alcalina. He aquí todavía una universalmente empleada como condimento, y cuya base está constituída por dos tóxicos extremadamente violentos, sobre todo el primero, el *cloro* y la *soda cáustica,* cuya combinación, sin embargo, en estado de sal constituye un cuerpo inofensivo: la sal de cocina o *cloruro de sodio.*

Así, pues, si en la alimentación se quiere transgredir esta ley de la naturaleza, se obtienen consecuencias graves para el organismo. En la medicina, cuando se quiso aprovechar el jugo de limón, cuyos beneficios se atribuían al ácido cítrico, en lugar del jugo de limón natural, para simplificar las cosas, se creyó más lógico ordenar el ácido cítrico extraído químicamente del limón, es decir, ácido de limón *sin limón*: por síntesis!...

Como los resultados de esta práctica fueron deplorables para la salud, se reemplazó por el *citrato de soda,* con lo que se aproximaron *químicamente* a la verdad.

En efecto, la verdad es que en el limón, como en la naranja, las grosellas, las manzanas agrias, los tomates, etc., considerados entre las frutas y legumbres como las más ácidas, *no existen sino sales,* y, por tanto, no hay acción corrosiva sobre los órganos del cuerpo humano.

En tal forma, todas estas sales son semejantes como inocuidad al *sulfato de soda* y a la *sal de cocina,* substancias de que se puede absorber grandes cantidades sin otro efecto que el de purgante, efecto que de ningún modo coincide con la aplicación aislada de uno de los componentes — como ya lo hemos explicado—, aunque se tratara del ácido cítrico extraído del limón por *operación química,* cosa que la naturaleza jamás ha podido hacer por ella misma.

Las sales vegetales

No es lógico, pues, decir cuando se habla de una particularidad que pertenece a las frutas o a las legumbres:

Tal fruta encierra *ácido cítrico,* o *ácido tártrico,* o *ácido málico,* o *ácido oxálico,* etc., sino que debe decir, según las combinaciones de estos ácidos con *soda, potasa* o *magnesia,* etc., etc.:

Tal fruta o legumbre encierra *citrato de soda, o de potasa, o de cal, o de magnesia*; *tartrato de soda, o de potasa, o de cal, o de magnesia*; *malato de soda, o de potasa, o de cal, o de magnesia*; *oxalato de soda, o de potasa, o de cal, o de magnesia.*

Lo que, es necesario convenir, no es absolutamente la misma cosa, tanto más cuanto estos cuerpos compuestos *son indispensables* a la evolución ulterior de los vegetales que los contienen, pues, por una parte. obran sobre las substancias de las legumbres y las frutas, tal como lo hacen las diastasas secretadas por nuestros órganos digestivos con respecto a los alimentos. Estos *citratos, malatos, tartratos, oxalatos*—lo repetimos—son para las frutas y legumbres que los encierran cuerpos auto-digestivos para su propia substancia.

Por otra parte, cuando los ácidos se encuentran en exceso, como sucede en el limón, la naranja agria, la grosella, las guindas agrias, las manzanas agrias, etcétera, este *excedente de ácidos* contenido en estas frutas interviene como coadyuvantes diastásicos o catalizadores en los fenómenos de nuestra digestión, a los cuales favorecen, *disolviendo* las *cales,* la *soda,* la *potasa* y la *magnesia* encerradas en otros alimentos, al mismo tiempo que ellos excitan las secreciones de la boca en lo que se refiere a las *diastasas salivares,* del estómago con respecto a la pepsina, del hígado y del páncreas en cuanto a las *diastasas biliares* y *pancreáticas.*

Además, estas sales orgánicas, al contrario de las sales químicas, están igualmente mezcladas a los fermentos diastásicos y a las vitaminas, es decir, a los elementos vivos apropiados a cada especie de frutas o legumbres, al mantenimiento de nuestra existencia vital, cuya regularidad integral aseguran por el mantenimiento del equilibrio en el uso de sus funciones y, por consiguiente, contribuyen al mantenimiento de una salud siempre perfecta.

Las sales combinadas—y no los ácidos libres, como se dice a menudo—que se encuentran en las frutas y las legumbres, son substancias medio vegetales y medio químicas, que forman el anillo bio-fisiológico que une el reino vegetal con el reino mineral, y cuya consecuencia es la formación de cuerpos completamente particulares —las sales vegetales—, donde se encuentran armoniosa-

mente ligados entre ellos los elementos vivos—diastasas y vitaminas—, reservados al reino vegetal, y los elementos minerales—las bases alcalinas, diríamos metálicas—propias del reino mineral.

Para hacer comprender bien al público en qué consiste una alimentación normal y las causas que pueden hacerla impropia a sus fines, me ha parecido indispensable destruir en su espíritu esta deplorable designación basada sobre un falso concepto—como existe todavía en tantas otras cosas—, que consiste en hacer figurar en ciertas frutas y plantas comestibles ácidos siempre peligrosos, allá donde en realidad, no existe sino una combinación íntima y benéfica de *ácidos* y de *bases alcalinas,* y por consiguiente *inofensivas,* como lo son la mayor parte de las *sales alcalinas* y, además, indispensables para las buenas funciones digestivas y la salud, muy superiores a las sales alcalinas químicas o extractos de aguas minerales, que no constituyen sino cuerpos muertos, más perjudiciales que útiles.

Para aprovechar de las ventajas que confiere el uso de las frutas de reacción ácida, no es conveniente abusar de aquellos sobresaturados, como lo hacen ciertas personas que, al tratarse del limón, por ejemplo, en ciertas curas, prefieren consumir el *jugo puro,* en lugar de *diluirlo en mucha agua,* así como siempre lo hemos prescrito. Este método, que lleva un grande aporte de agua al organismo, procura a este último una limpieza más perfecta desde todo punto de vista, sobre todo al tratarse de agua de vegetales, que constituye en terapéutica tal vez el mejor de todos los medicamentos.

L. G. RANCOULE

(*De «Macrobia»*)

CÓMO CONVENCÍ A MI MUJER

ESPERANDO AL AMIGO

Vino a mí con la mano tendida.

—Buenos días, querido amigo. ¿Y la señora S...?

—Dentro de unos instantes se nos reunirá. Todavía no ha terminado de arreglarse.

Una sonrisa de triunfo animó el rostro del desnudista.

—¡Ah, muy bien! ¿Viene con nosotros?

—Me lo ha prometido.

—¡Es una victoria, querido amigo, una gran victoria! Y me tocó en el hombro.

—La segunda de esta semana.

—¿La segunda qué?

—La segunda victoria. Ayer, en un establecimiento de baños de Francfort, a orillas del Mein, me encontré con un joven de unos treinta años, y le ensalcé las ventajas del desnudismo. Hube de explicarle todos sus beneficios morales y físicos. Se quedó convencido a tal punto que me prometió ir esta tarde al terreno de Darmstadt y adherirse a la agrupación de los Freie Menschen.

—¡Mis felicitaciones, querido Barpens! Es usted un propagandista maravilloso.

Le conduzco a una pequeña *konditorei* (café pastelería), adonde mi mujer debe venir a buscarnos. Tomamos una taza de café y charlamos. Al cabo de unos minutos, llega mi cónyuge.

El señor Barpens, que ya la conocía desde su primer viaje a Worms, se levanta y se inclina respetuosamente ante ella.

—Crea, señora, que me alegro muchísimo de que haya usted tenido a bien acompañar a su esposo a Darmstadt.

Ella se ruboriza.

—Le confieso que estoy un poco intimidada.

—No durará eso, señora. Ya verá, ya verá cómo se acostumbre usted en menos de cinco minutos.

Ella muestra el saco de viaje que tiene en la mano.

—He traído provisiones.

—Ha hecho usted bien, señora. Así no perderemos tiempo en el restaurante, y disfrutaremos el placer de almorzar al aire libre.

—¿A qué hora salimos?

—¡Oh! aún tenemos por delante dos horas largas. El primer tren sale a las doce y diez. A cosa de la una y media estaremos en Darmstadt, y a las dos tomaremos un autobús que en diez minutos nos conduzca al terreno. Almorzaremos al llegar.

—¿Qué vamos a hacer hasta la hora del tren? ¿Quiere que paseemos?

—Sí—asiente Max Barpens—. ¿No les parece mejor que tomáramos un baño juntos en el Rhin? Sería delicioso...

—¡Buena idea!—confirma mi mujer, que adora los baños, y además es nadadora consumada—. Voy a pasar por el hotel para tomar mi traje de baño.

—Vaya, señora, vaya por su *maillot.* Esta tarde ya no lo necesitará...

LA PUREZA Y LA NOBLEZA DEL DESNUDISTA

A la orilla izquierda del Rhin, al pie del gigantesco puente de hierro que prolonga la carretera de Bensheim, hay tres piscinas fluviales. La primera, mixta, es de pago; la segunda, gratuita, sirve alternativamente para ohmbres y para mujeres; la tercera, en fin, está reservada a los militares franceses y a los paisanos proveedores del ejército de ocupación.

—¿Por qué no vamos a ésta?—pregunta mi mujer.

—Yo no tengo derecho—contesta el señor Barpens—; no soy francés.

—¿Y que importa, puesto que habla usted nuestro idioma?

Bajamos una escalerilla de piedra, franqueamos la pasarela y abrimos la puerta. Hay allí un soldado en compañía de un muchacho francés con traje de baño. Son ellos todos los bañistas.

—¿Está reservada exclusivamente a los militares esta piscina?

El soldado responde:

—Sí, y a los paisanos afectos al ejército. Pero, si son ustedes franceses, bien pueden entrar. No tengan reparo.

El muchacho nos indica el emplazamiento de las cabinas. Nos encerramos en ellas y empezamos a desnudarnos. Yo ocupo con mi mujer una de oficiales (1). Barpens está al lado. Observo, con cierto asombro, que se han hecho agujeros en los tabiques, de suerte que, a poco curioso que uno sea, se puede mirar lo que pasa en la cabina contigua. ¿Para qué se han hecho estos agujeros? Fácil es de adivinar, ¿verdad? En este establecimiento, las cabinas de hombres no están separadas de las de mujeres. Gracias a tan dichosa circunstancia y a tan providenciales agujeros, el comandante mayor o el teniente coronel de la guarnición puede contemplar a su antojo la anatomía de la mujer del teniente o la de la hija del capitán...

¡Qué grato momento, qué placer inefable, qué voluptuosa satisfacción asistir así, sin ser visto, a la intimidad de una mujer bonita que se desnuda!...

Perro id a hablar de desnudismo a uno de esos señores, y le veréis pellizcarse los labios con asco o le oiréis vociferar su indignación y escupir su desprecio:

—¿Unas personas que se muestran al desnudo? ¡Puah, puah!...

Y, sin embargo, al señor Max Barpens, que está desnudándose al lado de nosotros, no se le ocurre la idea de pegar un ojo a los agujeros hechos en el tabique.

¡Claro que él es desnudista!

PROPAGANDA...

Tras de un baño de media hora en el agua tibia del gran río alemán, nos vestimos. Max Barpens, que está habituado a vestirse y desnudarse varias veces al día, termina el primero. Le oigo conversar con el soldado y decirle:

—Deberían bañarse desnudos por completo en esta piscina.

—¡Ji, ji!—ríe el soldado—, sería chistoso.

—No, lo que digo es muy serio—replica con dureza el señor Barpens, que en el capítulo de la *Nacktkultur* no admite bromas.

—Pues, bueno—otorga el simpático soldadín, con toda condescendencia.

¡CENTINELA ALERTA!

Ahora vamos en ferrocarril. ax Barpens, que se ha levantado temprano esta mañana, dormita apaciblemente. Mi mujer se inclina hacia mí.

—Oye, no me seduce ya ni por asomo lo de ir al terreno. Ve tú sólo, y yo me pasearé por Darmstadt aguardando.

(1) ¡Qué honor! Soy soldado de primera clase de la reserva.

EL ¡EUREKA! DE LA INFANCIA: LA LIBERTAD CORPORAL QUE DA INYECCIONES DE ALEGRÍA AL MUNDO!



No pasarán! No pasarán!

ESCUELA DE TROFOTERAPIA NATURISTA

PENTALFA

PARA LA GUÍA PRÁCTICA DE LA SALUD

Director: N. CAPO

Administración: Alcoy, 2 (Bonanova)

Teléfono 79771

Despacho: Pelayo, 60, 3.º - BARCELONA

FIESTA DE LA PRIMAVERA

Queda V. invitado a la FIESTA LITERARIA NATURISTA que PENTALFA efectuará el domingo, día 26 del mes de Marzo, a las cuatro y media de la tarde, en la calle Alcoy, 2 y 10. ☻ Habrá canto, música, recitación de selectas poesías, cine científico, juegos para desarrollar la intuición, conferencias trofológicas, sorteo de libros naturistas y subastas. ☻ No pierda V. esta oportunidad. ☻ Contando con su asistencia le saluda afectuosamente

LA DIRECCIÓN

NOTA. — Hágase V. socio y cuidará su salud, con sólo pagar una peseta a la semana.

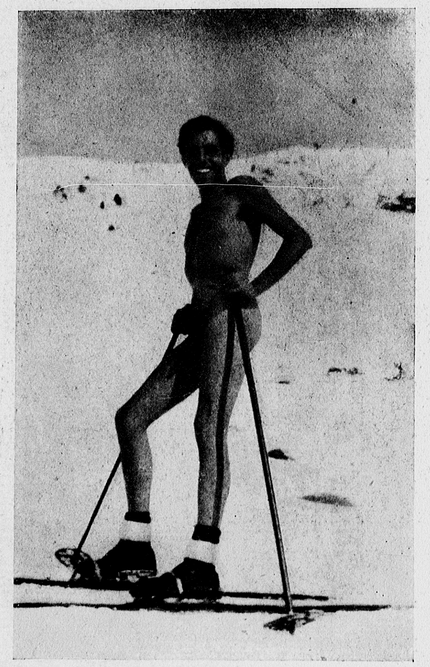
DESNUDISMO FAMILIAR EN LA ESCUELA "PENTALFA"



Miguel Capo con sus dos nenas y sus amigos Jesús López y Francisco Manuel comiendo frutas y leyendo, en el jardín soleado de la Escuela "PENTALFA"

EL DESNUDISMO EN LA NIEVE

Nuria - Febrero 12 - 1933



Nuestro socio José Ruiz. entusiasta Libreculturista, disfrutando de las delicias del "Squís" en Núria, después de su desayuno de frutas, en un día de sol. Y téngase en cuenta que antes de ser vegetariano sufría de "ciática y reumatismo, y ahora se ríe del "dolor".

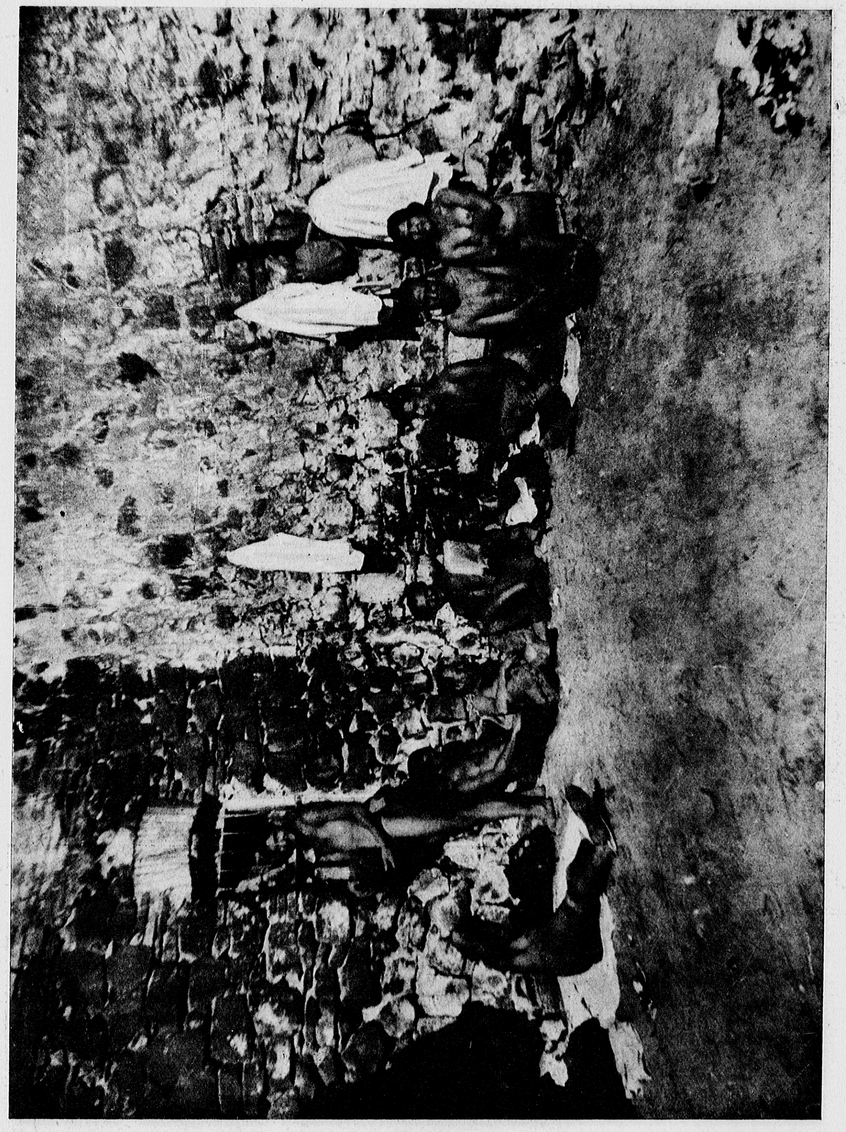
DESNUDISMO EN LA ARGENTINA

Familia Naturista



Nuestro representante, Sr. D. Evaristo Gramage, de General Alvear (Mendoza) con sus hijos, todos naturistas.

UN RINCON SOLEADO Y DELICIOSO DEL PARTHENON



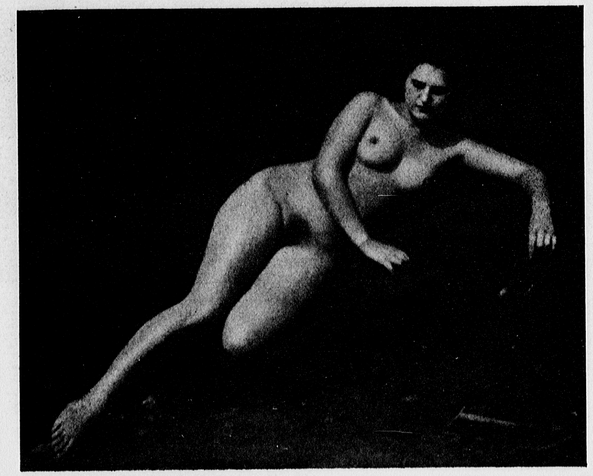
Día de frío, 15 de Enero, sol tibio pero acariciador. Socios Libreculturistas después de comerla "Polenta" con frutas.



HERMANOS EN ESPÍRITU: SÚPLICA Y MEDITACIÒN



ESTUDIO DE CUERPO DESNUDO



En el bosque

Pero Barpens no duerme más que con un ojo, o mejor, con una oreja, y abre los dos ojos.

—¿Qué estoy oyendo, señora? Espero que no nos deje usted plantados tan cerca de la meta.

—Cuanto más nos aproximamos a ella, más conturbada estoy.

—Vaya, tenga valor, señora mía, que ya es demasiado tarde para retroceder... Mire, mire cómo se divisa el terreno desde aquí.

En efecto, entre Griesheim y Darmstadt, la vía férrea pasa por los aledaños del parque libre de los Freie Menschen. Se ve muy claro el cercado y el pabellón rojo. Mi mujer contempla la, empalizada con manifiesto terror en las pupilas.

Momentos después, nos apeamos en la estación de Darmstadt, y subimos a un tranvía eléctrico que nos conduce en dos minutos a la Luisenplatz, en pleno centro de la ciudad. Allí tenemos que tomar el autobús de Gräfenhausen, que para a voluntad delante del terreno de los desnudistas. Todavía no ha venido. Nos sentamos en un banco.

Max Barpens no se está quieto. Acecha el autobús con una impaciencia febril. Se nota que le acucian las ganas de llegar entre los Hombres Libres y de desembarazarse de su vestimenta. Tiene calor, se sofoca, se enerva.

—El autobús trae retraso. Estamos perdiendo un tiempo precioso... Es muy lamentable.

Mi mujer murmura en voz baja:

—¡Yo no tengo tanta prisa!

No lo dudo.

Sobrevienen una señora y una chiquitita. Max Barpens les estrecha la mano. Van igualmente a los Freie Menschen. Nuestro amigo nos presenta. Vigorosos apretones de manos.

—*Ihr seid auch Naturfreunde?* (¿Son ustedes también amigos de la Naturaleza?) — pregunta la dama.

—Sí, señora—respondo.

Mi esposa se acerca a mi oreja.

—¿Voy a ver a esa mujer desnuda del todo dentro de un rato?

—Naturalmente.

He aquí ahora al señor Karl H..., director del grupo, y a su hija.

—Enhorabuena—exclama—; ya nos trae usted a la señora S... Encantado de conocerla, muy señora mía...

—*Donnerwetter*!—jura Max Barpens—, no viene nunca ese condenado autobús.

—Bueno — propongo entonces—, tomaremos un taxi. Somos siete, y no nos saldrá más caro. Llamamos un coche; nos instalamos en los cojines y partimos. En menos de un cuarto de hora estamos delante del terreno.

—¡Ya!—suspira mi esposa con emoción.

Nos apeamos del carruaje. Seguimos el caminito privado que conduce a la entrada del parque. Observo de soslayo a mi mujer. Está muy pálida. Hasta creo que tiembla.

—¿Qué—le interrogo—, no te sientes bien?

—Tengo ganas de escaparme—declara.

La cojo por el brazo.

—No harás eso; sería ridículo en absoluto.

Ella baja la cabeza, resignada a su suerte. Por poco lloraría.

¡Atención! El señor Karl H... abre la puerta.

—Entre, señora.

Vacilante, penetra la neófita entre los Hombres Libres. Barpens me mira y guiña el ojo. ¿Cuál será la actitud de mi esposa ante el espectáculo que se desarrolla a su vista?

Primero expresa su rostro un profundo asombro. Luego, de pálido que estaba, se torna escarlata. Estrecha maquinalmente la mano de la señora X..., la mujer del alguacil, que le dice:

—La señora S..., sin duda? Me alegro de que haya usted venido.

Mi mujer responde con monosílabos. Ha perdido prácticamente el uso de la palabra. Claro que se figuraba el espectáculo; pero la realidad la deja estupefacta. La gravedad de estas personas desnudas, la soltura con que evolucionan, su falta de pudor son algo que supera lo que ella se había imaginado de antemano.

—Creo soñar—me confía.

—¿Estás escandalizada?

—No.

—¿Sorprendida?

—Sí.

—¿Qué te habías figurado, pues?

—No sé. Pensaba que, a pesar de todo, iba a asistir a un espectáculo inmoral... Pero no, nada de eso, no produce ninguna impresión malsana esta comunidad desnudista.

—Entonces, querida, vamos a desnudarnos.

—No me atreveré jamás.

—Es menester.

Hay mucha gente en la barraca-vestuario-cocina-despacho. Unas mujeres calientan café. Un hombre lee el periódico. Barpens y yo empezamos a desvestirnos. El señor H..., su hija la dama y la pequeñuela se desnudan al aire libre.

Mi mujer, sentada en un banco, no se mueve. Parece petrificada, paralizada.

—Bueno, ¿a qué aguardas?

—No me atrevo—balbucea—. Hay demasiada gente... Esos hombres... El señor Barpens... Van a mirarme... Me da vergüenza.

—Mirarte, mirarte... ¿Acaso sospechas que te mirarán más que a otra? No serás la única mujer desnuda del terreno.

Tímidamente, se desabrocha ella el traje...

Para mi fuero interno, me arguyo: «En verdad, ¿quién iba a decirme que algún día insistiría yo con mi mujer para que se quitase su vestimenta delante de otros hombres?»

Se desnuda con lentitud. Está roja como una amapola. El señor Barpens aparece desnudo ya. Ella vuelve la cabeza para no verle. Sorprendo el gesto, y la interrogo:

—¿Por qué te vuelves así?

—Me hace un efecto extraño ver al señor Barpens de esa guisa.

—Sin embargo, al entrar aquí, no has vuelto la cabeza delante de los demás hombres.

—No es lo mismo... A ésos no los había visto vestidos nunca.

—Ahora—dice Max Barpens voy a henchir mis pulmones con el aire vivificante de la selva.

LA UNICA MUJER VESTIDA

Estamos solos en la barraquita mi mujer y yo. El señor que leía el periódico ha ido a continuar su lectura fuera. Uno y otro vestimos el traje de Adán y Eva.

—Vamos con Max Barpens—indico.

—Aguarda un poco todavía.

—¿Por qué?

—Me falta valor para salir... ¿Y si me vistiera?

—¡Qué idea!

—Tengo miedo a que me miren, a que me detallen de pies a cabeza; eso es lo que me asusta.

—De seguro te harías notar mucho más si te vistieras, puesto que serías la única mujer vestida...

—A pesar de todo, esperemos un minuto, y quizá recobre mi sangre fría.

En este momento experimenta mi mujer sensaciones idénticas a las que experimenté yo el año pasado entre los desnudistas a puerta cerrada de Dresde, cuando me pidieron que me desnudara en su casa (1). Tampoco yo me atrevía a salir del cuarto de aseo y tenía unas ganas locas de ponerme otra vez la ropa. Fué necesario que viniera a buscarme la señora misma, y si no, allí permanecería aún.

Tomo a mi esposa de la mano y la obligo a salir. Baja obstinadamente los ojos, y colorea sus mejillas un vivo arrebol.

—¿Me miran?—pregunta con emoción.

—No, mujer, no.

Nos reunimos con Max Barpens, que está sentado a la sombra de los árboles junto a una mesa de madera blanca.

—Podríamos almorzas ya—insinúa—. Confieso que empiezo a tener apetito.

—¡Ay!—exclama mi costilla—, he olvidado en la barraca el saco de los víveres.

—Ve a buscarlo.

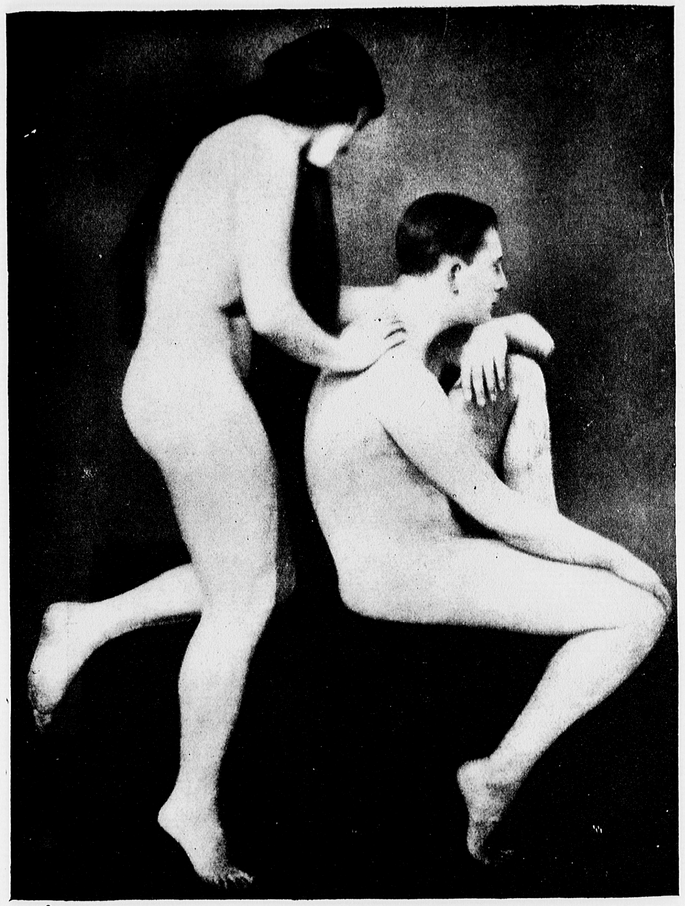
—¡Oh! no, ve tú... No me atrevo a atravesar el terreno. Pero de prisa, no me dejes sola, porque estoy muy azorada.

Dos minutos después, regreso con las preciosas provisiones.

—Te admiro—comenta ella—, estás tan a tus anchas. Diríase que te has paseado desnudo durante toda tu vida.

—Dentro de pocos instantes, estarás tú tan a tus anchas como yo. Mira cómo ni por asomo turba a esas muchachas la simplicidad de su indumento. Pues tengo la certeza de que la primera vez que hayan venido aquí estarían tan azoradas como tú.

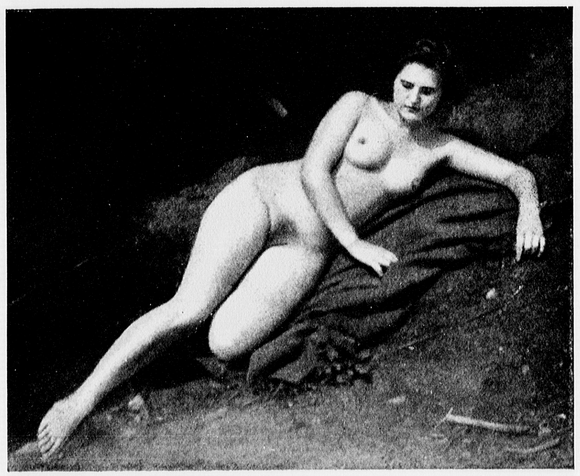
(1) Véase «El Culto al Desnudo».



HERMANOS EN ESPÍRITU: SÚPLICA Y MEDITACIÓN



ESTUDIO DE CUERPO DESNUDO



En el bosque

Pero Barpens no duerme más que con un ojo, o mejor, con una oreja, y abre los dos ojos.

—¿Qué estoy oyendo, señora? Espero que no nos deje usted plantados tan cerca de la meta.

—Cuanto más nos aproximamos a ella, más conturbada estoy.

—Vaya, tenga valor, señora mía, que ya es demasiado tarde para retroceder... Mire, mire cómo se divisa el terreno desde aquí.

En efecto, entre Griesheim y Darmstadt, la vía férrea pasa por los aledaños del parque libre de los Freie Menschen. Se ve muy claro el cercado y el pabellón rojo. Mi mujer contempla la empalizada con manifiesto terror en las pupilas.

Momentos después, nos apeamos en la estación de Darmstadt, y subimos a un tranvía eléctrico que nos conduce en dos minutos a la Luisenplatz, en pleno centro de la ciudad. Allí tenemos que tomar el autobús de Gräfenhausen, que para a voluntad delante del terreno de los desnudistas. Todavía no ha venido. Nos sentamos en un banco.

Max Barpens no se está quieto. Acecha el autobús con una impaciencia febril. Se nota que le acucian las ganas de llegar entre los Hombres Libres y de desembarazarse de su vestimenta. Tiene calor, se sofoca, se enerva.

—El autobús trae retraso. Estamos perdiendo un tiempo precioso... Es muy lamentable.

Mi mujer murmura en voz baja:

—¡Yo no tengo tanta prisa!

No lo dudo.

Sobrevienen una señora y una chiquitita. Max Barpens les estrecha la mano. Van igualmente a los Freie Menschen. Nuestro amigo nos presenta. Vigorosos apretones de manos.

—*Ihr seid auch Naturfreunde?* (¿Son ustedes también amigos de la Naturaleza?) — pregunta la dama.

—Sí, señora—respondo.

Mi esposa se acerca a mi oreja.

—¿Voy a ver a esa mujer desnuda del todo dentro de un rato?

—Naturalmente.

He aquí ahora al señor Karl H..., director del grupo, y a su hija.

—Enhorabuena—exclama—; ya nos trae usted a la señora S... Encantado de conocerla, muy señora mía...

—*Donnerwetter*!—jura Max Barpens—, no viene nunca ese condenado autobús.

—Bueno — propongo entonces—, tomaremos un taxi. Somos siete, y no nos saldrá más caro. Llamamos un coche; nos instalamos en los cojines y partimos. En menos de un cuarto de hora estamos delante del terreno.

—¡Ya!—suspira mi esposa con emoción.

Nos apeamos del carruaje. Seguimos el caminito privado que conduce a la entrada del parque. Observo de soslayo a mi mujer. Está muy pálida. Hasta creo que tiembla.

—¿Qué—le interrogo—, no te sientes bien?

—Tengo ganas de escaparme—declara.

La cojo por el brazo.

—No harás eso; sería ridículo en absoluto.

Ella baja la cabeza, resignada a su suerte. Por poco lloraría.

¡Atención! El señor Karl H... abre la puerta.

—Entre, señora.

Vacilante, penetra la neófita entre los Hombres Libres. Barpens me mira y guiña el ojo. ¿Cuál será la actitud de mi esposa ante el espectáculo que se desarrolla a su vista?

Primero expresa su rostro un profundo asombro. Luego, de pálido que estaba, se torna escarlata. Estrecha maquinalmente la mano de la señora X..., la mujer del alguacil, que le dice:

—La señora S..., sin duda? Me alegro de que haya usted venido.

Mi mujer responde con monosílabos. Ha perdido prácticamente el uso de la palabra. Claro que se figuraba el espectáculo; pero la realidad la deja estupefacta. La gravedad de estas personas desnudas, la soltura con que evolucionan, su falta de pudor son algo que supera lo que ella se había imaginado de antemano.

—Creo soñar—me confía.

—¿Estás escandalizada?

—No.

—¿Sorprendida?

—Sí.

—¿Qué te habías figurado, pues?

—No sé. Pensaba que, a pesar de todo, iba a asistir a un espectáculo inmoral... Pero no, nada de eso, no produce ninguna impresión malsana esta comunidad desnudista.

—Entonces, querida, vamos a desnudarnos.

—No me atreveré jamás.

—Es menester.

Hay mucha gente en la barraca-vestuario-cocina-despacho. Unas mujeres calientan café. Un hombre lee el periódico. Barpens y yo empezamos a desvestirnos. El señor H..., su hija la dama y la pequeñuela se desnudan al aire libre.

Mi mujer, sentada en un banco, no se mueve. Parece petrificada, paralizada.

—Bueno, ¿a qué aguardas?

—No me atrevo—balbucea—. Hay demasiada gente... Esos hombres... El señor Barpens... Van a mirarme... Me da vergüenza.

—Mirarte, mirarte... ¿Acaso sospechas que te mirarán más que a otra? No serás la única mujer desnuda del terreno.

Tímidamente, se desabrocha ella el traje...

Para mi fuero interno, me arguyo: «En verdad, ¿quién iba a decirme que algún día insistiría yo con mi mujer para que se quitase su vestimenta delante de otros hombres?»

Se desnuda con lentitud. Está roja como una amapola. El señor Barpens aparece desnudo ya. Ella vuelve la cabeza para no verle. Sorprendo el gesto, y la interrogo:

—¿Por qué te vuelves así?

—Me hace un efecto extraño ver al señor Barpens de esa guisa.

—Sin embargo, al entrar aquí, no has vuelto la cabeza delante de los demás hombres.

—No es lo mismo... A ésos no los había visto vestidos nunca.

—Ahora—dice Max Barpens voy a henchir mis pulmones con el aire vivificante de la selva.

LA UNICA MUJER VESTIDA

Estamos solos en la barraquita mi mujer y yo. El señor que leía el periódico ha ido a continuar su lectura fuera. Uno y otro vestimos el traje de Adán y Eva.

—Vamos con Max Barpens—indico.

—Aguarda un poco todavía.

—¿Por qué?

—Me falta valor para salir... ¿Y si me vistiera?

—¡Qué idea!

—Tengo miedo a que me miren, a que me detallen de pies a cabeza; eso es lo que me asusta.

—De seguro te harías notar mucho más si te vistieras, puesto que serías la única mujer vestida...

—A pesar de todo, esperemos un minuto, y quizá recobre mi sangre fría.

En este momento experimenta mi mujer sensaciones idénticas a las que experimenté yo el año pasado entre los desnudistas a puerta cerrada de Dresde, cuando me pidieron que me desnudara en su casa (1). Tampoco yo me atrevía a salir del cuarto de aseo y tenía unas ganas locas de ponerme otra vez la ropa. Fué necesario que viniera a buscarme la señora misma, y si no, allí permanecería aún.

Tomo a mi esposa de la mano y la obligo a salir. Baja obstinadamente los ojos, y colorea sus mejillas un vivo arrebol.

—¿Me miran?—pregunta con emoción.

—No, mujer, no.

Nos reunimos con Max Barpens, que está sentado a la sombra de los árboles junto a una mesa de madera blanca.

—Podríamos almorzas ya—insinúa—. Confieso que empiezo a tener apetito.

—¡Ay!—exclama mi costilla—, he olvidado en la barraca el saco de los víveres.

—Ve a buscarlo.

—¡Oh! no, ve tú... No me atrevo a atravesar el terreno. Pero de prisa, no me dejes sola, porque estoy muy azorada.

Dos minutos después, regreso con las preciosas provisiones.

—Te admiro—comenta ella—, estás tan a tus anchas. Diríase que te has paseado desnudo durante toda tu vida.

—Dentro de pocos instantes, estarás tú tan a tus anchas como yo. Mira cómo ni por asomo turba a esas muchachas la simplicidad de su indumento. Pues tengo la certeza de que la primera vez que hayan venido aquí estarían tan azoradas como tú.

(1) Véase «El Culto al Desnudo».

Nos sentamos a la mesa. El saco de viaje contiene toda la vajilla y los utensilios necesarios. Comemos sin servilleta.

—¡Buen provecho!—nos dice una señora tendida en la hierba al lado nuestro, que lee una revista culturista.

Mi mujer empieza a recobrar su presencia de ánimo. Se nota algo menos violenta. Con todo, ha colocado el saco de viaje encima de sus rodillas. Se le antoja que de esta manera resulta más correcto su atuendo.

Pasa cerca de nosotros el señor Karl H..., y a su vez nos desean buen provecho.

Mi mujer se inclina hacia mí.

—Es extraño—expone—. Me turba tanto ver sin ropa al señor H... y al señor Barpens, porque hace un rato estábamos juntos en el coche... Los demás hombres no me escandalizan ni por pienso.

Se abre la puerta del parque y penetra en el terreno un grupo de afiliados. Componen el tal grupo un hombre muy viejo y una mujer muy vieja, otro hombre de unos treinta años y una señora joven, así como dos niños, varón y hembra.

—Es toda una familia—explica el señor Barpens—: el abuelo, la abuela, el padre, la madre y los hijos. La única familia completa del grupo. Y también la más animosa. La mayoría de las veces, en efecto, los desnudistas titubean al desvestirse delante de sus parientes, y sobre todo delante de su padre y de su madre. Hay un pudor atávico del cual no hemos logrado todavía desembarazarnos. Pero se conseguirá, y lo demuestra la actitud de esa familia. Por otra parte, nuestros hijos ignorarán tal azoramiento, puesto que desde la más tierna infancia han estado acostumbrados a la desnudez de sus padres.

Terminada nuestra comida, el señor Barpens instruye a mi mujer:

—Si quiere usted lavar los platos y los cubiertos, nada más fácil. En la barraca hay agua caliente.

—¡Bah!—responde ella—, lo mismo me da llevarme la vajilla como está.

Y envolviéndola en un periódico, la guarda con premura en el saco de viaje. Se ve que no la tienta ir a confundirse con las señoras desnudas que refrigeran los cacharros allá, al otro extremo del campo.

Quiero levantarme a fin de estirar un poco las piernas:

—No, te lo ruego, quédate junto a mí, no me dejes sola.

—Entonces ven conmigo. No vas a estar inmóvil todo el día. ¡Muévete, caray!

—No me atrevo.

—¿Todavía no estás habituada a los desnudstas?

—Un poco, aunque no lo bastante para circular sin reparo entre ellos, a pesar de todo. Además, hay un detalle que me fastidia muy particularmente y me impide librarme de ese reparo.

—¿Qué?

—Que tengo la piel blanca, y todas las demás mujeres que hay aquí tienen la piel bronceada. Destaco en medio de ellas y me hago notar más.

—Te aseguro que no.

El señor Barpens se ha alejado. Mi mujer se decide a levantarse, pero como venga en dirección nuestra Karl H..., se sienta de nuevo.

—¡Vaya! ¿Otra vez sentada?

—Sí: aquí viene el señor Karl H..., y ya te he dicho que me azoraba su presencia.

—Es el director del grupo, y comprenderás que no voy a pedirle que se marche. Lo tomaría a mal.

—Si no le hubiera visto vestido, no experimentaría esta sensación tan extraña.

—¿Qué, señora, se encuentra usted a gusto entre los Freie Menschen?

—Ciertamente — confirma ella—; pero aún no estoy bien a mis anchas.

—¿Tan difícil es, señora, ponerse más a sus anchas de lo que está usted en este momento? Vaya, lo que le hace falta es un poco de ejercicio.

Da una palmada y grita:

—¡Cada uno a su puesto para jugar al balón, amigos míos! Venga usted también, señora.

—No conozco ese juego — protesta tímidamente mi mujer.

—No tiene ninguna importancia, es de una sencillez infantil. Lo aprenderá usted en un minuto.

Ya no hay manera de esquivarse. Mi mujer se agrega a los afiliados y afiliadas que hacen corro en medio del terreno. Yo me coloco asimismo a su lado.

El señor H. se sitúa en el centro del círculo. Sostiene en la mano un balón enorme. En pocas palabras nos explica las reglas del juego.

—Voy a tirar el balón—puntualiza— a uno de ustedes. Este deberá cogerlo y lanzárselo a otro jugador, a cualquiera, quien se lo arrojará a otro, y así sucesivamente. Yo, quedándome en el centro del corro, procuraré tocar el balón. En cuanto lo toque, el jugador a quien se le lanzara, ocupará mi puesto, y yo me uniré a ustedes. Para ganar, no es necesario tocar el balón después de tirado. Se gana lo mismo si se toca mientras esté entre las manos de un jugador. Por eso es prudente quitárselo de encima en cuanto lo tenga uno. ¿Han comprendido ustedes bien? Entonces, ¡a ello!

Y malicioso, lanza el balón a mi mujer. Ella se lo quita de encima con una precipitación que indica el poco deseo que tiene de ocupar el puesto del señor H...

Resulta muy divertido este género de deporte, no sólo para los jugadores, sino también para los espectadores. Mi esposa, que tiene un miedo atroz a verse obligada a moverse en medio del corro y a tornarse así el punto de mira de toda la concurrencia, da pruebas de una destreza y de una vivacidad notables.

Menos diestro que ella, yo paso al centro con frecuencia. En un momento dado, cuando una muchacha acaba de recibir en sus brazos el balón, intento quitárselo. Ella pretende echarme la zancadilla le falla, y caemos ambos uno sobre otro, provocando una carcajada general.

¿Acaso creéis que este cuerpo a cuerpo involuntario produce algún efecto erótico? Grave error. Uno y otro nos incorporamos riendo, sin haber sentido la menor emoción sensual.

Dura la partida cerca de una hora. Después interrumpimos el juego para ir a descansar en la hierba.

—Bueno—pregunto a mi cónyuge—, ¿estás ahora avezada al desnudismo?

—Del todo. Ni siquiera me percato de que me hallo desnuda. Es curioso; nunca hubiera creído que pudiera una habituarse tan de prisa.

ALEGRIA Y FRATERNIDAD

Señálase la presencia de un «mirón». Se le ha visto dirigirse hacia la empalizada noroeste. Inmediatamente corre un desnudista a la piscina y llena un cubo de agua. ¡Ay! el curioso ha presentido la estratagema y se aleja sin insistir.

Entonces el adepto que tiene el cubo en la mano se aproxima a pasos de lobo a Max Barpens, que le da la espalda, y en broma le echa por la cabeza el contenido del cubo.

Lejos de enfadarse, Max Barpens se vuelve y dice al bromista:

—Puedes recomenzar, porque es agradabilísimo.

Esta salida constituye la señal de un verdadero riego general. Cada uno se apodera de un recipiente y va a llenarlo en la fuente. Max Barpens recibe uno tras otro en pleno rostro el contenido de tres cubos de agua. Con todo, resulta demasiado fuerte la dosis y casi pierde la respiración.

Una señora que dormía al sol, tendida de bruces, se encuentra con una ducha inesperada. Levántase muy furiosa.

—Es ridículo—chilla—, tengo bastante edad para ir a bañarme sola si me da la gana de mojarme; pero detesto esta clase de bromas que equivalen a las novatadas soldadescas. Me molesta mucho recibir agua fría sobre el espinazo cuando no me lo espero, máxime cuando estoy durmiendo.

—Tiene usted razón—replica un afiliado, arrojándole bruscamente al rostro el contenido de un jarro.

Iracunda, se lanza en persecución suya la víctima; le alcanza y le tira de los cabellos. Luego, como acontece la escena al borde de la piscina, le empuja de súbito con objeto de precipitarle en el agua; pero el hombre había prevenido el ademán, y, asiéndola por un brazo, la arrastra consigo en su caída.

Todos los espectadores ríen a carcajadas.

Apostaríamos a que los paseantes de la carretera de Gräfenhausen murmuran, al oir estos gritos:

—¡Debe de pasar cada cosa entre los desnudistas!

CONVENCIDA...

Expira el día... Son las seis y media.

—Es hora de vestirnos—prevengo a mi mujer—, si queremos tomar el tren.

—¿Ya?—se asombra ella—. ¡Qué de prisa ha pasado el tiempo!

Luego añade:

—Volveremos el domingo.

(De «Un mes entre Desnudistas», de Roger Salardenne.)

EL DESNUDISMO EN BROMA



¡Y... HASTA «LAS FALLAS» DE VALENCIA SON DESNUDISTAS!

Según sabe la mayoría de nuestros lectores de España, en Valencia, diada de San José, se celebran, desde muy remotos tiempos, la típica fiesta denominada de «Las Fallas», especie de entablados caricaturescos en los carnavales de América, Venecia y Niza, que se colocan en los cruces de calles céntricas y el día de San José, se queman.

Estas consisten en la representación de sucesos de carácter local, nacional y universal, en medio de su ambiente adecuado y humorístico.

El tema y la ejecución de la «falla» se confía generalmente a ingeniosos y notables artistas los cuales, secundados por personal muy competente en el manejo de la pasta de cartón modela, en amplios talleres, los cuerpos de los protagonistas, comparsas y accesorios de las fallas.

Dos o tres días antes del 19 de marzo procédese, en medio de la vía pública, a la instalación de las fallas.

La semejanza entre las caricaturas y los originales es asombrosa, y las corporaciones oficiales y particulares otorgan premios en metálico y distinciones a las fallas de asunto más interesante y mejor desarrollado.

El presupuesto de una falla asciende a varios miles de pesetas, y el recaudar tales sumas entre el vecindario representa, por parte del personal de la Comisión de Falla, un esfuerzo y una constancia dignos del mayor encomio.

Entristece el ánimo contemplar las maravillas falleras condenadas sin remisión a ser pasto de las llamas, a medianoche del día 19 de marzo, y según acontece con algunos edificios de los instalados en las exposiciones, quisiera uno fuesen también respetadas muchas de estas fallas, para mostrarlas a la consideración atenta de propios y extraños y suscitar en ellos admiración y entusiasmo.

El desnudismo, a cuya aclimatación pocedemos por ser planta completamente exótica en nuestro país, ha tenido la virtud de atraer ya la atención de los artistas valencianos, y a él le erigen, en el actual certamen, cuatro fallas: la de la plaza del Collado, cuyo artista es F. Coret; la de la calle Baja, de A. Guillot; la del Conde de Altea y Maestro Gosalvo, de Silvestre y Escriba; y por último, la de las calles de Sorni y C. Salvatierra, de C. Roda.

En todas estas fallas campea, como de costumbre, la fina ironía y el inagotable ingenio de los artistas falleros, no considerando oportuno discutir en este instante, si el desnudismo imaginado por los autores de estas fallas, se ajusta o no a las orientaciones y normas del caso.

El desnudismo es considerado por nuestros artistas, en razón quizás al clima y a sus naturales propensiones, como el vaho cuando alcanza a la luna del espejo frente al cual nos miramos; como algo opuesto a la nitidez y a la albura de la imagen reflejada.

Y, sin embargo, el desnudismo significa, representa y es precisamente, no el vaho confundido con la espuma del aliento del hombre jadeante de lascivia, sino la total suspensión de toda respiración torpe, frente a la luna del espejo susceptible de ser empañado.

Este desnudismo es el simbolizado por el artista C. Roda en la cúspide de su falla, la que reproducimos aquí en miniatura para que la conozcan nuestros lectores.

Sobre la bestia de la lujuria domeñada y vencida cabalga un desnudista con su enseña apoyada sobre el hombro. Dicha enseña la constituye un palo con su escoba por asta y junto al asta, la tela de la bandera bordada con el nombre de Pentalfa. Al desnudista a caballo síguenle otros desnudistas.

El desnudismo, según la concepción del artista C. Roda, después de haber domado a la lujuria, se halla dispuesto a barrer todas las inmundicias con las cuales se atavía el indumento: el tabaquismo, el alcoholismo, la enfermedad venérea, la tuberculosis, el cáncer, la gripe, la explotación del hombre por el hombre, etc., etc.

Aunque este mismo desnudismo de C. Roda pudiera también significar todo lo contrario o sea el desnudismo en perfecta amalgama con la lujuria o dominado por ella enarbolando, en el utensilio más en favor de toda ama casera, la divisa de Pentalfa bajo la cual se cobija.

Con el desnudismo sucede como con toda innovación. Se lanzó la moda de la falda corta, y a cuantas jóvenes o mujeres la adoptaron desde un principio se las motejó de descocadas y atrevidas, mientras ahora merecen el dictado de indecentes vegestorios recatan sus pantorrillas de las miradas de los hombres.

Nosotros agradecemos el gusto y homenaje a «Pentalfa» del artista Roda y de los otros.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

EL CULTO AL SOL

Reuniones sólo a los socios de «Pentalfa» : Días 12 y 19 de marzo y 2 de abril, en la plaza de España, a las ocho de la mañana para ir al Parthenón.

OPINIONES

Opino que la obra que realiza la importante revista «Pentalfa» es digna de todo encomio, porque trabaja a fondo el problema vital para toda la humanidad : la salud.

Prueba de ello es que grandes profesores de Europa, como el eminente especialista Lorand, quien acaba de disertar en el Servicio del Profesor Marañón sobre el «Tratamiento moderno del estreñimiento» aconseja como una gran novedad para la cura de esta enfermedad, la que desde hace muchos años el Prof. Capo y su Revista predican, de acuerdo con las normas estrictamente naturistas.

Copio a continuación la crónica del periódico *Luz*, de Madrid, en la cual se hace alusión al referido Profesor.

LUIS IBARRA.

Conferencias médicas

EL PROFESOR LORAND, DE CARLSBAD, DISERTA SOBRE «TRATAMIENTO MODERNO DEL ESTREÑIMIENTO»

«LUZ» 22 de febrero, 1933

En el Servicio del profesor Marañón disertó este conocido especialista húngaro. Comenzó diciendo que el estreñimiento crónico es una enfermedad que, especialmente en personas de cierta edad, es la raíz de muchos males y que, directa o indirectamente, contribuye a abreviar la vida.

Para economizar la vitalidad del intestino se debe evitar el uso de fuertes purgantes, dando la preferencia a remedios suaves.

Lo mejor es el uso de ciertos alimentos que tienen también una acción laxante, y, ante todo, el aceite, solo o en combinación con jugos o pulpas de frutas. Es también un desinfectante del intestino la miel, la leche, especialmente la leche agria. Las legumbres y frutas promueven, por su contenido en sales minerales y vitaminas, la actividad de los músculos intestinales y, además, también por la mucha celulosa que contienen. Legumbres crudas, como rábanos, nabos tomates, etc., ayudan mucho la evacuación del intestino.

Se deben preparar las legumbres salteadas con su salsa, que contiene estas sales minerales y vitaminas. Hirviéndolas se mata todas estas substancias tan importantes y, además, no tienen ningún gusto. Los tejidos de las legumbres no contienen las bacterias que han tenido en el abono, que no pueden penetrar, pero se deben limpiar bien y, además, las ensaladas, en agua limpia.

Terminó estudiando desde un punto de vista higiénico la cocina española.

El profesor Lorand fué muy aplaudido.

* * *

Opino que la Revista «Pentalfa», es por su contenido la mejor Revista Libreculturista y Naturista que se publica en España. Lleva impresa en sus páginas la salud de la humana especie, ya que sus escritos llevados a la práctica diaria, son como células de vida, que dan vigor y energía al cuerpo y luz al cerebro, enriqueciendo así de tal suerte nuestro organismo, que se puede decir que es la Felicidad en la vida.

Opino que «Pentalfa» es para la humanidad enferma como antorcha de resplandeciente luz y de vivificante calor, que ilumina y da vida a los que saben y quieren comprender el alcance de sus palabras tan sabiamente escritas. ¡Ojalá que a cada lector llegara tan sólo una chispa, de las muchas que desprende «Pentalfa» !

(Tarrasa) J. BACH.

SUPERIORIDAD DEL FRUGIVORISMO SOBRE CARNIVORISMO

La carne es tóxica. La fruta es sana y nutritiva. La carne excita. La fruta calma. Muchas personas mal acostumbradas de paladar por la continua ingestión de substancias preparadas por el arte culinario no sienten el atractivo de una comida de frutas, y argumentan que temen comer a base de frutas porque éstas no alimentan. Craso error el ir por esos caminos : el camino del enviciamiento del paladar, el que se estraga hasta el extremo de repugnarle los alimentos naturales y propios del hombre, lo cual va, desde luego, en perjuicio de la ya decadente salud de la raza humana. Del segundo punto volveremos a repetir que es un grave error el creer que las frutas no alimentan. La química biológica nos ha demostrado que el ser humano lo que más necesita es *alimento energético* en sus desgastes diarios, y este alimento, precisamente, no se halla representado en los alimentos que generalmente se comen cocidos, como son las carnes y pescados, sino en las frutas, que pueden y deben comerse crudas. Tenemos un ejemplo : cada 100 gramos de pescado tiene nada más que 9 gramos de *alimento energético* ; en cambio, la almendra tiene 65 gramos de *alimento energético* por cada 100. En lo que se refiere a alimento fosfórico, el famoso y tan cacareado *fósforo* del pescado sólo se reduce a 17 gramos cada 100, y en cambio en la almendra sube a más de 60 gramos por cada 100 ! Ya ve el lector inteligente cómo el público que no estudia estos problemas como se engaña en contra de su propia salud y hace el ridículo diariamente cuando discute lo que no sabe.

El Profesor Capo en Valencia

Por el desarrollo integral del Naturo-Desnudismo y a pedido de numerosos amigos Libreculturistas, Irofólogos y naturistas de Valencia, el Prof. N. Capo llegará el día 16 de marzo y volverá el día 21 a Barcelona.

Dará una conferencia sobre la Libre Cultura en Barcelona y en el extranjero, en el Ateneo Científico de Valencia. Los que deseen consultar con el Prof. N. Capo, pueden hacerlo en Benetúser, en casa de la Sra. Carmen Cortés, calle Real Madrid, 4, el viernes 17 y el sábado 18.

La Conferencia estará organizada por "Gimnos Club" de Valencia.

Por no disponer de tiempo el Prof. N. Capo no irá a Alcoy, a Gandía y a Elche, como se ha anunciado, y sólo permanecerá esos 4 días en Valencia.

El profesor Capo saldrá de Barcelona el día 16, a las 2 de la tarde con el "sevillano" y llegará a Valencia a las 10 de la noche. Le acompañará su señora, su niño Apolo Pen, su madre política y varios amigos naturistas.

TRADUCTOR ALEMAN-ESPAÑOL

Nuestro amigo y colaborador de alemania Max Kaufman pide le escriba quien esté dispuesto a traducir al español sus trabajos de Nudismo.

AGRADECIMIENTO

Nuestro Director agradece cariñosamente, a todos sus amigos que le han escrito dándole el pésame por la trágica muerte de su hermano Miguel, en Montevideo.

«NUDISMO INTEGRAL»

En el próximo número daremos detalles del día y local que se proyectará la película tan esperada en Barcelona y que ya ha gustado mucho en Francia.

INSIGNIAS PARA LA SOLAPA

Avisamos a todos aquellos que nos habían solicitado insignias de la estrella «Pentalfa» que disponemos de una partida nueva y que se envían al precio de 2 pesetas.

CONFERENCIAS DEL PROF. N. CAPO SOBRE TROFOTERAPIA

A petición de la Sociedad Naturista de Barcelona (Raurich, 14, pral.), el profesor N. Capo dará un cursillo de conferencias sobre Trofoterapia en el mes de abril, todos los jueves, de nueve a diez de la noche. Los temas son como siguen :

Primera : «La Trofoterapia en las enfermedades del estómago».
Segunda : «La Trofoterapia del hígado».
Tercera : «La Trofoterapia de los intestinos».
Cuarta : «La Trofoterapia de los riñones».
La entrada será libre.

A 1'25 kilo EL MEJOR!
PAN DEXTRINIZADO INTEGRAL!
PANADERÍA MUNNÉ, S. A.
Calle Cera, 27 - Teléfono 21510 :·: SE SIRVE A DOMICILIO

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»
Sírvanse enviarme GRATIS la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA VIDA
Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

El mejor "CAFÉ MALTA" MARCA
"LA SEGADORA"
PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A
V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Riéas, Rambla Flores, 25, Hospital, 2 y Paseo Borne, 8.—Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 26 y Salmerón, 75.—Escayola Hermanos, Travesera, 165.—J. Buscató, Aragón, 509
Fabricante: M. CASANOVAS, Montmany, 30. - Teléfono 76785. - BARCELONA

PAN DEXTRINIZADO
BLANCO E INTEGRAL
HORNO DE MONTSERRAT
— DE —
MELITÓN BOTINES
Especialidad en Pan Dextrinizado con harina integral superior, a 1'25 el kilo
Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes) Teléfono 50046 BARCELONA
NOTA.-El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará como se debe preparar el pan dextrinizado para comercio. Se envían paquetes para Provincias.
PAN DEXTRINIZADO
1'25 Kilo
Unico fabricante en Gracia
VERDI, 9 Se sirve a domicilio

Higiene del Matrimonio
del Dr. ROSCH
Lo mejor que se ha publicado sobre el criterio naturista en la cuestión sexual. Seguido además con varios trabajos sobre desnudismo y numerosas láminas al desnudo
Precio: 2 pesetas y se envía contrareembolso a quien lo solicita a la calle PELAYO, 60, 3.º BARCELONA

NOTICIAS Y COMENTARIOS

EL CULTO AL SOL

Reuniones sólo a los socios de «Pentalfa»: Días 12 y 19 de marzo y 2 de abril, en la plaza de España, a las ocho de la mañana para ir al Parthenón.

OPINIONES

Opino que la obra que realiza la importante revista «Pentalfa» es digna de todo encomio, porque trabaja a fondo el problema vital para toda la humanidad: la salud.

Prueba de ello es que grandes profesores de Europa, como el eminente especialista Lorand, quien acaba de disertar en el Servicio del Profesor Marañón sobre el «Tratamiento moderno del estreñimiento» aconseja como una gran novedad para la cura de esta enfermedad, la que desde hace muchos años el Prof. Capo y su Revista predican, de acuerdo con las normas estrictamente naturistas.

Copio a continuación la crónica del periódico *Luz*, de Madrid, en la cual se hace alusión al referido Profesor.

LUIS IBARRA.

Conferencias médicas

EL PROFESOR LORAND, DE CARLSBAD, DISERTA SOBRE «TRATAMIENTO MODERNO DEL ESTREÑIMIENTO»

«LUZ» 22 de Febrero, 1933

En el Servicio del profesor Marañón disertó este conocido especialista húngaro. Comenzó diciendo que el estreñimiento crónico es una enfermedad que, especialmente en personas de cierta edad, es la raíz de muchos males y que, directa o indirectamente, contribuye a abreviar la vida.

Para economizar la vitalidad del intestino se debe evitar el uso de fuertes purgantes, dando la preferencia a remedios suaves.

Lo mejor es el uso de ciertos alimentos que tienen también una acción laxante, y, ante todo, el aceite, solo o en combinación con jugos o pulpas de frutas. Es también un desinfectante del intestino la miel, la leche, especialmente la leche agria. Las legumbres y frutas promueven, por su contenido en sales minerales y vitaminas, la actividad de los músculos intestinales y, además, también por la mucha celulosa que contienen. Legumbres crudas, como rábanos, nabos tomates, etc., ayudan mucho la evacuación del intestino.

Se deben preparar las legumbres salteadas con su salsa, que contiene estas sales minerales y vitaminas. Hirviéndolas se mata todas estas substancias tan importantes y, además, no tienen ningún gusto. Los tejidos de las legumbres no contienen las bacterias que han tenido en el abono, que no pueden penetrar, pero se deben limpiar bien y, además, las ensaladas, en agua limpia.

Terminó estudiando desde un punto de vista higiénico la cocina española.

El profesor Lorand fué muy aplaudido.

* * *

Opino que la Revista «Pentalfa», es por su contenido la mejor Revista Libreculturista y Naturista que se publica en España. Lleva impresa en sus páginas la salud de la humana especie, ya que sus escritos llevados a la práctica diaria, son como células de vida, que dan vigor y energía al cuerpo y luz al cerebro, enriqueciendo así de tal suerte nuestro organismo, que se puede decir que es la Felicidad en la vida.

Opino que «Pentalfa» es para la humanidad enferma como antorcha de resplandeciente luz y de vivificante calor, que ilumina y da vida a los que saben y quieren comprender el alcance de sus palabras tan sabiamente escritas. ¡Ojalá que a cada lector llegara tan sólo una chispa, de las muchas que desprende «Pentalfa»!

(Tarrasa) J. BACH.

SUPERIORIDAD DEL FRUGIVORISMO SOBRE CARNIVORISMO

La carne es tóxica. La fruta es sana y nutritiva. La carne excita. La fruta calma. Muchas personas mal acostumbradas de paladar por la continua ingestión de substancias preparadas por el arte culinario no sienten el atractivo de una comida de frutas, y argumentan que temen comer a base de frutas porque éstas no alimentan. Craso error el ir por esos caminos: el camino del enviciamiento del paladar, el que se estraga hasta el extremo de repugnarle los alimentos naturales y propios del hombre, lo cual va, desde luego, en perjuicio de la ya decadente salud de la raza humana. Del segundo punto volveremos a repetir que es un grave error el creer que las frutas no alimentan. La química biológica nos ha demostrado que el ser humano lo que más necesita es *alimento energético* en sus desgastes diarios, y este alimento, precisamente, no se halla representado en los alimentos que generalmente se comen cocidos, como son las carnes y pescados, sino en las frutas, que pueden y deben comerse crudas. Tenemos un ejemplo: cada 100 gramos de pescado tiene nada más que 9 gramos de *alimento energético*; en cambio, la almendra tiene 65 gramos de *alimento energético* por cada 100. En lo que se refiere a alimento fosfórico, el famoso y tan cacareado *fósforo* del pescado sólo se reduce a 17 gramos cada 100, y en cambio en la almendra sube a más de 60 gramos por cada 100! Ya ve el lector inteligente cómo el público que no estudia estos problemas como se engaña en contra de su propia salud y hace el ridículo diariamente cuando discute lo que no sabe.

El Profesor Capo en Valencia

Por el desarrollo integral del Naturo-Desnudismo y a pedido de numerosos amigos Libreculturistas, frofólogos y naturistas de Valencia, el Prof. N. Capo llegará el día 16 de marzo y volverá el día 21 a Barcelona.

Dará una conferencia sobre la Libre Cultura en Barcelona y en el extranjero, en el Ateneo Científico de Valencia. Los que deseen consultar con el Prof. N. Capo, pueden hacerlo en Benetúser, en casa de la Sra. Carmen Cortés, calle Real Madrid, 4, el viernes 17 y el sábado 18.

La Conferencia estará organizada por "Gimnos Club" de Valencia.

Por no disponer de tiempo el Prof. N. Capo no irá a Alcoy, a Gandía y a Elche, como se ha anunciado, y sólo permanecerá esos 4 días en Valencia.

El profesor Capo saldrá de Barcelona el día 16, a las 2 de la tarde con el "sevillano" y llega á a Valencia a las 10 de la noche. Le acompañará su señora, su niño Apolo Pen, su madre política y varios amigos naturistas.

TRADUCTOR ALEMAN-ESPAÑOL

Nuestro amigo y colaborador de alemania Max Kaufman pide le escriba quien esté dispuesto a traducir al español sus trabajos de Nudismo.

AGRADECIMIENTO

Nuestro Director agradece cariñosamente, a todos sus amigos que le han escrito dándole el pésame por la trágica muerte de su hermano Miguel, en Montevideo.

«NUDISMO INTEGRAL»

En el próximo número daremos detalles del día y local que se proyectará la película tan esperada en Barcelona y que ya ha gustado mucho en Francia.

INSIGNIAS PARA LA SOLAPA

Avisamos a todos aquellos que nos habían solicitado insignias de la estrella «Pentalfa» que disponemos de una partida nueva y que se envían al precio de 2 pesetas.

CONFERENCIAS DEL PROF. N. CAPO SOBRE TROFOTERAPIA

A petición de la Sociedad Naturista de Barcelona (Raurich, 14, pral.), el profesor N. Capo dará un cursillo de conferencias sobre Trofoterapia en el mes de abril, todos los jueves, de nueve a diez de la noche. Los temas son como siguen:

Primera: «La Trofoterapia en las enfermedades del estómago».

Segunda: «La Trofoterapia del hígado».

Tercera: «La Trofoterapia de los intestinos».

Cuarta: «La Trofoterapia de los riñones».

La entrada será libre.

A 1'25 kilo EL MEJOR!

PAN DEXTRINIZADO INTEGRAL!

PANADERÍA MUNNÉ, S. A.

Calle Cera, 27 - Teléfono 21510 :: SE SIRVE A DOMICILIO

ENFERMOS CRÓNICOS!

Recordad que los Medicamentos Vegetales "LAVINTERN" son el complemento de la Trofología

Medicamentos Vegetales "LVINTERN": 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

VALE-REGALO

Medicamentos vegetales «LAVINTERN»
Buenavista, 9 - Barcelona
Ruego me envíen contra reembolso de 2'75 pesetas la 6.ª edición del libro EL SEGURO DE LA VIDA

Dirección calle
Población
Provincia
Nombre
Apellidos

Procure que no falte en su casa este interesante libro

El mejor "CAFÉ MALTA" MARCA "LA SEGADORA"



PÍDALO EN TODOS LOS COLMADOS, DROGUERÍAS Y ESPECIALMENTE A

V. Ferrer, Plaza Cataluña, 12. — Vidal-Riéas, Rambla Flores, 25, Hospital, 2 y Paseo Borne, 8.—Dalmau Oliveres, Layetana, 22, Plaza Universidad, 8, Ronda San Antonio, 1, Consejo de Ciento, 26 y Salmerón, 75. — Escayola Hermanos, Travesera, 165.—J. Buscató, Aragón, 509

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

PAN DEXTRINIZADO BLANCO E INTEGRAL

HORNO DE MONTSERRAT — DE — MELITÓN BOTINES

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

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

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

PAN DEXTRINIZADO

1'25 Kilo

Unico fabricante en Gracia

VERDI, 9 Se sirve a domicilio

Higiene del Matrimonio

del Dr. ROSCH

Lo mejor que se ha publicado sobre el criterio naturista en la cuestión sexual. Seguido además con varios trabajos sobre desnudismo y numerosas láminas al desnudo

Precio: 2 pesetas y se envía contrareembolso a quien lo solicita a la calle

PELAYO, 60, 3.º

BARCELONA