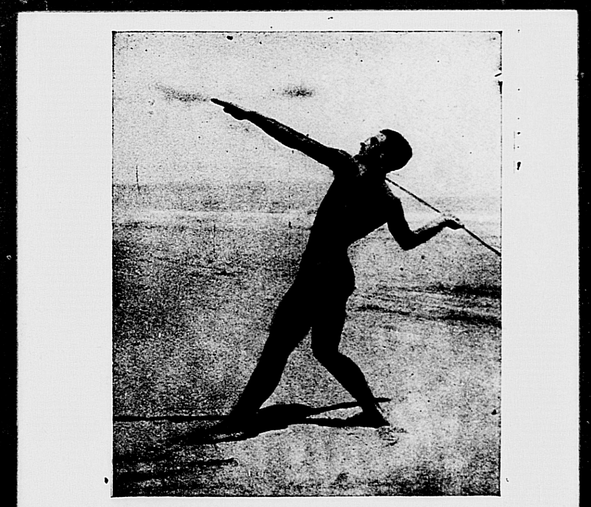
546

Pentalfa



MAGAZINE · QUINCENAL · NATURO · DESNUDISTA · Y · DE · TROFOTERAPIA ·



...fa.

QUIROPRAXIA · NATURO-
OSTEOPATIA · Y DE · TROFOTERAPIA ·

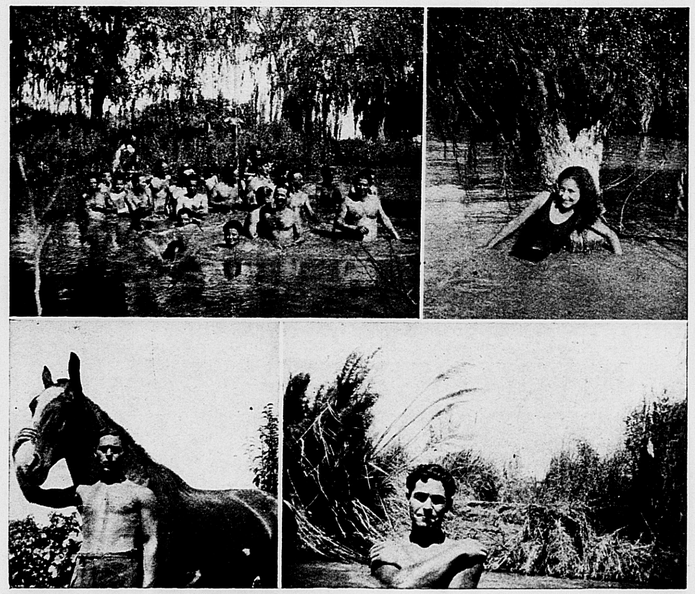


Oid el ruido de rotas cadenas... libertaos de las ropas!

Hacia el país del Naturismo Integral

La pureza por la libertad y la verdad

NATURISTAS ARGENTINOS



1.-Grupo de desnudistas de Colonia Alvear Oeste, Mendoza; 2.-La artista de radio señorita María Monaco, de Santiago de Chile; 3.-Vicente Lò Tartaro. Acaudalado cosechero italo-argentino que actualmente se encuentra entre nosotros, acaricia su «pingo pangaré»; 4.-Visitando el «Parthenón», su idiología, su fé, su entusiasmo, su alegria por el Naturismo integral lo han traido a nuestras playas.

Administrador: José Llaquet
Pedidos: Amargós, 17
BARCELONA

Director: Profesor N. CAPO
Informes: Pelayo, 12, pral. 2.ª
BARCELONA

AÑO : X :

PENTALFA

NUM. 220

Registrada con el número 88328

No tiene tendencia, política social ni religiosa

Esos no son naturistas...

Por acuerdo unánime de los asociados de la «A. N. Pentalfa», con la publicación de estas líneas hacemos constar ante las autoridades civiles y militares nuestra más sentida protesta por el hecho bochornoso y criminal que va contra la cultura del pueblo de Barcelona y de la civilización española, del asalto a mano armada, en estado de guerra, llevado a cabo el domingo día 21 de julio, a las 10 y media de la mañana, a tres kilómetros de Gavá, mientras los asociados de PENTALFA tomaban el sol, practicaban la mignasia respiratoria con sus niños y familiares en el sitio denominado «Can Torelló» y por nosotros bautizado con el nombre de «Parthenón», como queriendo recordar la Academia de Grecia, sitio este vallado con paredes de más de 2 a 3 metros de altura. Estos jovenzuelos, en número de 10 a 12, violaron el domicilio pistola en mano y amenazaron de muerte a todos, y con esto quemaron la ropa rociándola antes con líquido inflamable.

Al principio creímos que fueran pistoleros, pero como vimos que no robaban nada, pensamos que fueran policías; pero pronto nos desengañamos también de que no lo eran por las palabras de moralidad cristiana que lanzaban, por lo que nos dimos cuenta que no eran sindicalistas, ni atracadores, ni comunistas, ni anarquistas, ni «otros naturistas», como se creyó al principio en Barcelona al saberse la noticia de la salvajada, por lo que se dijo en la prensa, no sabemos si intencionadamente o no.

Las pérdidas materiales han sido más de mil pesetas en dinero, que quemaron los jovenzuelos salvajes. Respetaron un traje de un socio que llevaba unas medallitas religiosas en el bolsillo, porque es católico, y las pérdidas en total de toda la vestimenta ascienden a 15.000 pesetas, lo que queremos se nos indemnice.

Esa gente que obra así no es naturista ni mucho menos..

Aunque hayamos obtenido autorización de la Comandancia militar para continuar en nuestras prácticas desnudistas, para la salud y por el descanso del cuerpo y del espíritu, no por eso dejamos de elevar nuestra protesta ante las autoridades y ante las instituciones culturales de Barcelona por el brutal atropello a la cultura y a la civilización.

Para mejores detalles rogamos al lector lea «La Rambla», diario catalán, del día 29 de julio; «El Diluvio», del 6 de agosto, y «Estampa» del 3 de agosto, que defienden la causa nuestra. Sabemos que también han hablado otros diarios y revistas catalanes, franceses y españoles defendiendo el desnudismo. Damos las gracias a todos estos colegas.

Por lo que se ve, aquella gente no quería caldo y ahora se tiene que tragar 3 tazas... porque, vemos, con todas estas campañas, el desnudismo científico y serio se ha extendido más con ese hecho insólito porque ha causado indignación, como es lógico.

Recomendamos al lector lea el folleto que hemos publicado con respecto a este asunto titulado:

¿Por qué fué incendiado el Parthenón? por N. Capo y Ramona Perera
PÍDALO a "PENTALFA"

El viaje de conferencias del Prof. Capo a Vigo

Invitado por la "Sociedad Naturista Viguesa" el Prof. N. Capo con su esposa Doña Ramona Perera y sus niñitos Apolo Pen y Olina el 23, 24 y 25 de Agosto estará en Vigo para dar dos conferencias sobre Trofoterapia y el último día se efectuará un banquete vegetariano en un hotel céntrico de Vigo, en el que la Sra. Perera dará un recital de poesías naturistas dedicado a las familias naturistas.

Por que los naturistas no somos políticos

(*Continuación*)

(Véase el núm. 217 y 218)

Sentado, pues, que toda política o defensa de «colectividad de individuos» es absurda, porque no se puede defender lo que no existe, y sentado que el verdadero problema del hombre es el de la «individualidad de colectividad», o sea que el individuo llegue a vivir (trabajar, sentir y pensar) *para* y no *contra* la humanidad, veamos cómo puede lograrse *eso* por el Naturismo.

El naturista entiende que el hombre es el lobo del hombre, sencillamente porque es el lobo de sí mismo, y, por lo tanto, afirma que :

1.° Mientras el hombre sea tan ignorante de hacer mal a sí mismo, es inevitable que, automáticamente, lo haga también a los demás ; y que es infantil pretender (como lo pretende toda política) que el hombre haga bien a los demás, si no sabe hacerlo a sí mismo.

2.° Cuando el hombre sea incapaz de hacer mal a sí mismo, dejará, automáticamente, de hacerlo a los demás, sin necesidad de que intervenga para nada ninguna política.

Por eso el Naturismo, que es defensa del individuo contra el mismo individuo, impide al hombre de hacer daño a sí mismo, y, por consiguiente, a los demás ; o sea, le impide :

a) De comer mucho, de comer alimentos no naturales, o no bien combinados.

b) De beber vino, licores, bebidas fermentadas, café colonial y otros venenos.

c) De fumar tabaco, opium, etc.

d) De proceder al acto sexual por placer o pasión (tan sólo para procrear) ; y le impide todo eso mediante la práctica de :

1.° Vegetarismo bien combinado (trofológico).

2.° De una buena higiene, respiración, gimnasia, etc. ; y

3.° Del desnudismo en lugares cercados en pleno campo, y en playas reservadas.

4.° De sensaciones, sentimientos y pensamientos naturales o vitales.

Alguien dirá : «Muy bien ; la política, pretendiendo que el hombre haga bien a los demás, sin saberlo hacer a sí mismo, ha siempre fracasado y siempre fracasará, y el Naturismo, por contra, con sus prácticas de vida natural, pone al individuo en condición de hacer bien a sí mismo, y, por consiguiente, también a los demás ; pero, dado que la práctica del Naturismo requiere dinero, ¿cómo pueden los pobres practicar el Naturismo?

Es lo mismo que si se me preguntase : ¿Cómo puede un hombre rico practicar el Naturismo, si eso implica para él un esfuerzo o una renuncia superior a sus fuerzas? Los naturistas no pedimos ni al pobre ni al rico que se vuelvan naturistas de golpe al 100 por 100, pero les aconsejamos que empiecen a practicar el Naturismo en la medida que puedan, ya que, haciéndolo así, si bien sea poco a poco, será siempre un poco menos que quedará por hacer.

El pobre puede bien gastar en vegetales lo que gasta en carnes, vino y licores ; puede dejar de fumar ; puede darse al acto sexual solamente cuando, por sentirse sano, quiera reproducirse en un hijo ; puede practicar, aunque sea en su casa, una media hora de desnudismo por la mañana y otro media por la tarde o antes de ir a acostarse ; puede hacer gimnasia respiratoria, tener una cierta higiene, etc.

El mismo *alguien* de antes, preguntará : «¿Qué gana de practicar el Naturismo podrán tener los explotados que se encuentran en las garras de los explotadores, como un ratoncito en las garras del gato?»

Comprendo que el explotado no tenga otro interés que el de no ser explotado ; pero ¿cómo podrá lograrlo? ¿Con vencer a los explotadores, quitándoles el poder y los privilegios, pero dejando intacta la causa interna que los obliga a explotar? No, mil veces no ; porque, aun quitándoles el poder y los privilegios, la causa interna que los obliga a explotar a los demás, los haría volver al rescate del poder y de los privilegios, y, para impedirles eso, habría que defenderse de ellos y contraatacarlos, lo cual equivaldría a utilizar de la política y, por consiguiente, a engendrar opresión y explotación.

El único modo de vencer a los explotadores no es el de vencer a ellos mismos, pero sí a las causas internas que les obligan a explotar y que son : el delirio de supremacía, las necesidades innecesarias, los vicios, etc. Estas causas internas, que obligan al hombre a explotar a los demás, se vencen venciendo al ambiente anti-natural de emulación y de competencias que padecemos y que divide a los hombres en vencedores y vencidos, o sea en explotadores y explotados.

¿Cómo se vence al ambiente antinatural de emulación y de competencias, que crea los explotadores y explotados? Se vence por medio del Na-

¡Ame a la vida! ¡Goce de salud!

Combata sus enfermedades

El Naturismo Científico evita y cura todas las enfermedades si aún queda alguna vitalidad en el enfermo

¡No pierda usted tiempo!

Vaya directamente al verdadero Naturismo Científico Integral y nunca acuda al falso Naturismo donde se receta carnes, purgas, yerbajos, semifarmacia, suculenta sobrealimentación, exceso de harinas, platos incompatibles entre sí, substancias faltas de vitaminas, aplicaciones hidroterápicas molestas y erróneas, etc., porque eso no es Naturismo que salva y regenera, si no, el que entretiene y engaña. La verdad es *una*, el Naturismo es *uno*, el camino es *uno!* Tenemos en nuestro archivo más de 15 mil fracasados de esos «sistemas» y hoy curados en nuestro Instituto de Enseñanza Científica.

Oriéntese bien antes de entregarse a una cura! Su salvación depende de la orientación que tenga. Tome en cuenta que lo más moderno, lo más científico y lo más acertado es el tratamiento moderno

TROFOTERÁPICO

¡Despierte! ¡Despierte! ¡Despierte!

Pida informes al teléfono 79771, o bien a la casa de Baños de Sol: Calle **ALCOY, 2 y 10** (Bonanova) o bien en el

Instituto Escuela de Enseñanza de la Cocina Racional Científica Trofoterática

atendido por el profesor **N. CAPO,** de 5 a 7 y media tarde
Calle PELAYO, 12, pral., 2.ª — Teléfono 22585

Barcelona

Pida un cuestionario si reside fuera de Barcelona

Sin una orientación a conciencia no puede Vd. salvarse

Por que los naturistas no somos políticos

(*Continuación*)

(Véase el núm. 217 y 218)

Sentado, pues, que toda política o defensa de «colectividad de individuos» es absurda, porque no se puede defender lo que no existe, y sentado que el verdadero problema del hombre es el de la «individualidad de colectividad», o sea que el individuo llegue a vivir (trabajar, sentir y pensar) *para* y no *contra* la humanidad, veamos cómo puede lograrse *eso* por el Naturismo.

El naturista entiende que el hombre es el lobo del hombre, sencillamente porque es el lobo de sí mismo, y, por lo tanto, afirma que :

1.° Mientras el hombre sea tan ignorante de hacer mal a sí mismo, es inevitable que, automáticamente, lo haga también a los demás ; y que es infantil pretender (como lo pretende toda política) que el hombre haga bien a los demás, si no sabe hacerlo a sí mismo.

2.° Cuando el hombre sea incapaz de hacer mal a sí mismo, dejará, automáticamente, de hacerlo a los demás, sin necesidad de que intervenga para nada ninguna política.

Por eso el Naturismo, que es defensa del individuo contra el mismo individuo, impide al hombre de hacer daño a sí mismo, y, por consiguiente, a los demás ; o sea, le impide :

a) De comer mucho, de comer alimentos no naturales, o no bien combinados.

b) De beber vino, licores, bebidas fermentadas, café colonial y otros venenos.

c) De fumar tabaco, opium, etc.

d) De proceder al acto sexual por placer o pasión (tan sólo para procrear) ; y le impide todo eso mediante la práctica de :

1.° Vegetarismo bien combinado (trofológico).

2.° De una buena higiene, respiración, gimnasia, etc. ; y

3.° Del desnudismo en lugares cercados en pleno campo, y en playas reservadas.

4.° De sensaciones, sentimientos y pensamientos naturales o vitales.

Alguien dirá : «Muy bien ; la política, pretendiendo que el hombre haga bien a los demás, sin saberlo hacer a sí mismo, ha siempre fracasado y siempre fracasará, y el Naturismo, por contra, con sus prácticas de vida natural, pone al individuo en condición de hacer bien a sí mismo, y, por consiguiente, también a los demás ; pero, dado que la práctica del Naturismo requiere dinero, ¿cómo pueden los pobres practicar el Naturismo?

Es lo mismo que si se me preguntase : ¿Cómo puede un hombre rico practicar el Naturismo, si eso implica para él un esfuerzo o una renuncia superior a sus fuerzas? Los naturistas no pedimos ni al pobre ni al rico que se vuelvan naturistas de golpe al 100 por 100, pero les aconsejamos que empiecen a practicar el Naturismo en la medida que puedan, ya que, haciéndolo así, si bien sea poco a poco, será siempre un poco menos que quedará por hacer.

El pobre puede bien gastar en vegetales lo que gasta en carnes, vino y licores ; puede dejar de fumar ; puede darse al acto sexual solamente cuando, por sentirse sano, quiera reproducirse en un hijo ; puede practicar, aunque sea en su casa, una media hora de desnudismo por la mañana y otro media por la tarde o antes de ir a acostarse ; puede hacer gimnasia respiratoria, tener una cierta higiene, etc.

El mismo *alguien* de antes, preguntará : «¿Qué gana de practicar el Naturismo podrán tener los explotados que se encuentran en las garras de los explotadores, como un ratoncito en las garras del gato?»

Comprendo que el explotado no tenga otro interés que el de no ser explotado ; pero ¿cómo podrá lograrlo? ¿Con vencer a los explotadores, quitándoles el poder y los privilegios, pero dejando intacta la causa interna que los obliga a explotar? No, mil veces no ; porque, aun quitándoles el poder y los privilegios, la causa interna que los obliga a explotar a los demás, los haría volver al rescate del poder y de los privilegios, y, para impedirles eso, habría que defenderse de ellos y contraatacarlos, lo cual equivaldría a utilizar de la política y, por consiguiente, a engendrar opresión y explotación.

El único modo de vencer a los explotadores no es el de vencer a ellos mismos, pero sí a las causas internas que les obligan a explotar y que son : el delirio de supremacía, las necesidades innecesarias, los vicios, etc. Estas causas internas, que obligan al hombre a explotar a los demás, se vencen venciendo al ambiente anti-natural de emulación y de competencias que padecemos y que divide a los hombres en vencedores y vencidos, o sea en explotadores y explotados.

¿Cómo se vence al ambiente antinatural de emulación y de competencias, que crea los explotadores y explotados? Se vence por medio del Na-

¡Ame a la vida! ¡Goce de salud!

Combata sus enfermedades

El Naturismo Científico evita y cura todas las enfermedades si aún queda alguna vitalidad en el enfermo

¡No pierda usted tiempo!

Vaya directamente al verdadero Naturismo Científico Integral y nunca acuda al falso Naturismo donde se receta carnes, purgas, yerbajos, semifarmacia, suculenta sobrealimentación, exceso de harinas, platos incompatibles entre sí, substancias faltas de vitaminas, aplicaciones hidroterápicas molestas y erróneas, etc., porque eso no es Naturismo que salva y regenera, si no, el que entretiene y engaña. La verdad es *una*, el Naturismo es *uno*, el camino es *uno!* Tenemos en nuestro archivo más de 15 mil fracasados de esos «sistemas» y hoy curados en nuestro Instituto de Enseñanza Científica.
Oriéntese bien antes de entregarse a una cura! Su salvación depende de la orientación que tenga. Tome en cuenta que lo más moderno, lo más científico y lo más acertado es el tratamiento moderno

TROFOTERÁPICO

¡Despierte! ¡Despierte! ¡Despierte¡

Pida informes al teléfono 79771, o bien a la casa de Baños de Sol:
Calle ALCOY, 2 y 10 (Bonanova) o bien en el

Instituto Escuela de Enseñanza de la Cocina Racional Científica Trofoterática

atendido por el profesor **N. CAPO,** de 5 a 7 y media tarde
Calle PELAYO, 12, pral., 2.ª — Teléfono 22585

Barcelona

Pida un cuestionario si reside fuera de Barcelona

Sin una orientación a conciencia no puede Vd. salvarse

Restorán Vegetariano

Pelayo, 12, pral., 2.ª - Teléfono 22585 - BARCELONA

Se sirven comidas solamente vegetarianas: A ningún precio se servirán carnes, pescados, vino, café

Cada comida Ptas. 2'50: Abono de 10 comidas Ptas. 22'50

La Cooperativa, además, expende a todos los que se asocian y a precios fijados por la Junta:
Pan dextrin - Pasta para sopa - Copos de trigo y avena: Harina y arroz integrales - Café Malta Azúcar moreno - Miel - Tamarindo - Aceite virgen - Nuecetin (crema de nueces) - Zumo de uva y de manzana - Frutas frescas, secas, en conserva y marmeladas.

Libros y revistas de todo el mundo naturista

Visítemos o escríbanos hoy mismo: se atienden pedidos para provincias

Sastrería "Olympia"

de **Otello Ricci**

Aldana, 11 (al lado teatro Olimpia) - Telf. 34693
BARCELONA

Temporada de verano, otoño e invierno

SOLIDEZ-PRONTITUD-ELEGANCIA

Cuando el hombre tiene que vestir bien para presentarse en sociedad con un buen traje no está reñido con el Naturo-Desnudismo. Precisamente los desnudistas cuando van vestidos son elegantes.

Estalvieu!

Consumiu el pa integral veritable de

Ramón Oliveres

Pa integral a 0'70 pessetes
Pa dextrinitzat a 1'20 ptes.
servits a casa vostra

Feu els vostres encàrrecs a:
Societat Naturista de Barcelona, Tallers, 22, 2.°
Societat Naturista Pentalfa, Pelayo, 12, pral.
Teléfono 22585 BARCELONA

Salud y Luz

es la obra interesante que acaba de publicar **Georg Herrmann,** donde nos da a conocer algo de sus aventuras en Sud América.

Pedidos:
Amargós 17 y Menéndez-Pelayo, 64

¡Enfermos crónicos!

Tomad los Medicamentos Vegetales

Lavintern

que son el completo de la Trafología

Depurad las toxinas
de vuestra sangre con el

LAVINTERN núm. 1

Todos los números son a base de

Plantas solamente

Núm. 1. Depurativo-Extreñimiento.
» 2. Estómago-Intestinos.
» 3. Tos-Asma-Bronquitis.
» 4. Diabetes-Albuminuria.
» 5. Antinervioso-Calmante.
» 6. Reuma-Gota-Mal de piedra.
» 7. Diarrea-Flujo blanco-Hemorragias.

Pedid el interesante libro
El Seguro de la Salud
que enviamos gratis

Depósito:
Laboratorio LAVINTERN
Buenavista, 9. - BARCELONA (Gracia)

VALE-REGALO

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

Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme Gratis la 6.ª edición del libro EL LIBRO DE LA SALUD.

Dirección calle .....
Población .....
Provincia .....

Nombre .....
Apellidos .....

turismo, que es ambiente de cooperación, de adaptación y de espontaneidad.

Pero la lucha de ambientes no quiere decir lucha de individuos; pero sí lucha dentro de cada individuo, o sea la lucha entre su instinto natural de solidaridad o de cooperación y el instinto artificial de posesiones y dominios egoístas, que le ha sido inculcado por el ambiente de competencia y de emulación.

La lucha dentro del individuo no se resuelve ni en derrotas ni en victorias, pero sí en adaptación y transformación; y la vida es transformación.

De modo que si se quiere liberar la humanidad de la explotación, no hay más método que el que sirve para liberarla de las enfermedades, o sea el método individual. Querer encontrar un medio que libere la humanidad en bloque, de la explotación y de las enfermedades, es hacer *política*, es pretender lo absurdo, lo imposible, es engañar a sí mismo y a los demás.

El Naturismo procede a la regeneración humana, o sea a la eliminación de todos los egoísmos crueles que caracterizan la actual sociedad, por medio del control y de las prácticas de vida natural que el individuo puede y debe ejercer sobre sí mismo; y no por medio del control y medidas de la colectividad sobre el individuo, como lo ha venido haciendo, con resultados nefastos, la *política*.

El estado naturista solamente, que tiene su génesis en el individuo, salvará a la pobre humanidad.

Ya hoy, en los campos naturistas, pasan días enteros, conversando, comunicándose, ricos y pobres, sabios e ignorantes... «Sí, señor; es verdad —me interrumpe el mismo *alguien* de antes—. Pero en cuanto llega la noche cada vual vuelve a su casa: el rico continúa su vida de riquezas hasta morir de indigestión, y el pobre sigue su vida de pobreza hasta morir de hambre.»

Contesto que los naturistas sabemos que el rico es rico en virtud de la misma ley que hace pobre al pobre, y esa ley es la de emulación y de competencias que caracterizan el ambiente antinatural en que vivimos; pero, dado que tal es el ambiente tal es la ley, si desarrollamos bien el ambiente naturista, cuya ley es cooperación y solidaridad, el ambiente de emulación y de competencias desaparecerá juntamente con su ley de división y de explotación de los hombres...

Me interrumpe de nuevo mi *alguien* de antes, quien, maliciosamente, me insinúa esta pregunta: «¿Cuánto tiempo cree usted que tardará el ambiente naturista, con su procedimiento individual, en desarrollarse y en vencer el ambiente de división y de explotación que hoy impera?» Y le contesto así:

«El tiempo que usted y los demás tarden en hacerse naturistas.»

A. BENSA

Nota.—Todas las opiniones y preguntas que se me quieran someter respecto de este artículo, en un próximo trabajo las contestaré gustoso. Escribir a: BENSA, calle Pelayo, 12, pral., 2.ª Barcelona.

— — —

La trofoterapia es la única tabla de salvación

Querido correligionario: La humanidad se precipita hacia el abismo del error y de la enfermedad con sus vicios y locas pasiones que convierten al mundo en un vasto hospital.

El hombre ha sido sugestionado y vencido por los inventos y los descubrimientos sensacionales, y la mecánica ha hecho olvidar a la Naturaleza, creyendo que la civilización era la protección y el amparo de todos y que bastaba para todo en la vida. Mas no ha sido así. El hombre gime y se debate entre cuatro paredes buscando la verdad para ser feliz. Volvió a sugestionarse con el dinero, creyendo que al poseer millones la felicidad estaría asegurada. ¡Ay, cuán triste es la realidad! Los mismos millonarios y ricachones lo han dicho, que se han equivocado y prefieren la vida sencilla del campo a la lujosa y de boato de las ciudades. Para luchar, trabajar y sacrificarse acumulando dinero y enfermarse, sufriendo las más terribles enfermedades: tuberculosis, cáncer, diabetes, sífilis, lepra, neurosis, locura, no vale la pena. Todo es opio, ilusión. La vida moderna es breve. Es una vida relámpago. Parece que se goza y disfruta, sin embargo, todo es ficticio, pasajero, momentáneo, efímero! No se vive la vida espirtual, la vida estética, la vida con todas las bellezas del arte y de la poesía, porque no es vida natural. La vida natural es la más espiritual, la más intensa, la más digna, la más grande, la más magnífica, la más elevada, y también, por ende, la más lóngeva.

La salud perfecta es pasta con que se amasa el pan de la Espiritualidad. Sin salud no hay espiritualidad. Los robles fuertes suben alto.

Restorán Vegetariano

Pelayo, 12, pral., 2.ª - Teléfono 22585 - BARCELONA

Se sirven comidas solamente vegetarianas: A ningún precio se servirán carnes, pescados, vino, café

Cada comida Ptas. 2'50: Abono de 10 comidas Ptas. 22'50

La Cooperativa, además, expende a todos los que se asocian y a precios fijados por la Junta: Pan dextrin - Pasta para sopa - Copos de trigo y avena; Harina y arroz integrales - Café Malta Azúcar moreno - Miel - Tamarindo - Aceite virgen - Nuecetín (crema de nueces) - Zumo de uva y de manzana - Frutas frescas, secas, en conserva y marmeladas.

Libros y revistas de todo el mundo naturista

Visitemos o escribanos hoy mismo: se atienden pedidos para provincias

Sastrería "Olympia"

de **Otello Ricci**

Aldana, 11 (al lado teatro Olimpia) - Telf. 34693
BARCELONA

Temporada de verano, otoño e invierno

SOLIDEZ-PRONTITUD-ELEGANCIA

Cuando el hombre tiene que vestir bien para presentarse en sociedad con un buen traje no está reñido con el Naturo-Desnudismo. Precisamente los desnudistas cuando van vestidos son elegantes.

Estalvieu!

Consumiu el pa integral veritable de

Ramón Oliveres

Pa integral a 0'70 pessetes
Pa dextrinitzat a 1'20 ptes.
servits a casa vostra

Feu els vostres encàrrecs a:
Societat Naturista de Barcelona, Tallers, 22, 2.º
Societat Naturista Pentalfa, Pelayo, 12, pral.
Teléfono 22585 BARCELONA

Salud y Luz

es la obra interesante que acaba de publicar **Georg Herrmann,** donde nos da a conocer algo de sus aventuras en Sud América.

Pedidos:
Amargós 17 y Menéndez-Pelayo, 64

¡Enfermos crónicos!

Tomad los Medicamentos Vegetales

Lavintern

que son el completo de la Trafología

Depurad las toxinas
de vuestra sangre con el

LAVINTERN núm. 1

Todos los números son a base de

Plantas solamente

Núm. 1. Depurativo-Extreñimiento.
» 2. Estómago-Intestinos.
» 3. Tos-Asma-Bronquitis.
» 4. Diabetes-Albuminuria.
» 5. Antinervioso-Calmante.
» 6. Reuma-Gota-Mal de piedra.
» 7. Diarrea-Flujo blanco-Hemorragias.

Pedid el interesante libro
El Seguro de la Salud
que enviamos gratis

Depósito:
Laboratorio LAVINTERN
Buenavista, 9. - BARCELONA (Gracia)

VALE-REGALO

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

Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme Gratis la 6.ª edición del libro EL LIBRO DE LA SALUD.

Dirección calle.....
Población.....
Provincia.....

Nombre.....
Apellidos.....

turismo, que es ambiente de cooperación, de adaptación y de espontaneidad.

Pero la lucha de ambientes no quiere decir lucha de individuos; pero sí lucha dentro de cada individuo, o sea la lucha entre su instinto natural de solidaridad o de cooperación y el instinto artificial de posesiones y dominios egoístas, que le ha sido inculcado por el ambiente de competencia y de emulación.

La lucha dentro del individuo no se resuelve ni en derrotas ni en victorias, pero sí en adaptación y transformación; y la vida es transformación.

De modo que si se quiere liberar la humanidad de la explotación, no hay más método que el que sirve para liberarla de las enfermedades, o sea el método individual. Querer encontrar un medio que libere la humanidad en bloque, de la explotación y de las enfermedades, es hacer *política,* es pretender lo absurdo, lo imposible, es engañar a sí mismo y a los demás.

El Naturismo procede a la regeneración humana, o sea a la eliminación de todos los egoísmos crueles que caracterizan la actual sociedad, por medio del control y de las prácticas de vida natural que el individuo puede y debe ejercer sobre sí mismo; y no por medio del control y medidas de la colectividad sobre el individuo, como lo ha venido haciendo, con resultados nefastos, la *política.*

El estado naturista solamente, que tiene su génesis en el individuo, salvará a la pobre humanidad.

Ya hoy, en los campos naturistas, pasan días enteros, conversando, comunicándose, ricos y pobres, sabios e ignorantes... «Sí, señor; es verdad —me interrumpe el mismo *alguien* de antes—. Pero en cuanto llega la noche cada vual vuelve a su casa: el rico continúa su vida de riquezas hasta morir de indigestión, y el pobre sigue su vida de pobreza hasta morir de hambre.»

Contesto que los naturistas sabemos que el rico es rico en virtud de la misma ley que hace pobre al pobre, y esa ley es la de emulación y de competencias que caracterizan el ambiente antinatural en que vivimos; pero, dado que tal es el ambiente tal es la ley, si desarrollamos bien el ambiente naturista, cuya ley es cooperación y solidaridad, el ambiente de emulación y de competencias desaparecerá juntamente con su ley de división y de explotación de los hombres...

Me interrumpe de nuevo mi *alguien* de antes, quien, maliciosamente, me insinúa esta pregunta: «¿Cuánto tiempo cree usted que tardará el ambiente naturista, con su procedimiento individual, en desarrollarse y en vencer el ambiente de división y de explotación que hoy impera?» Y le contesto así:

«El tiempo que usted y los demás tarden en hacerse naturistas.»

A. BENSA

Nota.—Todas las opiniones y preguntas que se me quieran someter respecto de este artículo, en un próximo trabajo las contestaré gustoso. Escribir a: BENSA, calle Pelayo, 12, pral., 2.ª Barcelona.

— — —

La trofoterapia es la única tabla de salvación

Querido correligionario: La humanidad se precipita hacia el abismo del error y de la enfermedad con sus vicios y locas pasiones que convierten al mundo en un vasto hospital.

El hombre ha sido sugestionado y vencido por los inventos y los descubrimientos sensacionales, y la mecánica ha hecho olvidar a la Naturaleza, creyendo que la civilización era la protección y el amparo de todos y que bastaba para todo en la vida. Mas no ha sido así. El hombre gime y se debate entre cuatro paredes buscando la verdad para ser feliz. Volvió a sugestionarse con el dinero, creyendo que al poseer millones la felicidad estaría asegurada. ¡Ay, cuán triste es la realidad! Los mismos millonarios y ricachones lo han dicho, que se han equivocado y prefieren la vida sencilla del campo a la lujosa y de boato de las ciudades. Para luchar, trabajar y sacrificarse acumulando dinero y enfermarse, sufriendo las más terribles enfermedades: tuberculosis, cáncer, diabetes, sífilis, lepra, neurosis, locura, no vale la pena. Todo es opio, ilusión. La vida moderna es breve. Es una vida relámpago. Parece que se goza y disfruta, sin embargo, todo es ficticio, pasajero, momentáneo, efímero! No se vive la vida espirtual, la vida estética, la vida con todas las bellezas del arte y de la poesía, porque no es vida natural. La vida natural es la más espiritual, la más intensa, la más digna, la más grande, la más magnífica, la más elevada, y también, por ende, la más lóngeva.

La salud perfecta es pasta con que se amasa el pan de la Espiritualidad. Sin salud no hay espiritualidad. Los robles fuertes suben alto.

La medicina oficial definida por los mismos doctores alópatas

La noche del 1.º de julio pasado tuvo lugar en el local del «Once Club» una importante conferencia sobre la génesis de los idiomas y la necesidad o menos de un idioma internacional, por el distinguido galeno francés Mr. Cherigny, huésped de nuestra ciudad.

Habiendo sido invitado a dicho acto, hemos de agradecer al «Once Club» el habernos proporcionado la ocasión de escuchar una interesantísima conferencia sobre el tema arriba indicado.

Acabada la conferencia y los aplausos, el doctor Cherigny fué amablemente invitado a decir qué opinión le merecía la Medicina oficial, y él, hecha la aclaración de que iba a hablar de la Medicina oficial francesa, que es la que conoce, así se expresó:

«Soy médico y he estudiado y actuado no solamente en las grandes ciudades, sí que también en lejanas colonias francesas, donde la ciencia médica no ha podido afirmarse todavía; pues bien, debo declarar honradamente que he tenido que hacer caso omiso de los conocimientos científicos adquiridos (menos los de anatomía) y de las deducciones a que su práctica me llevó, porque he podido tocar con mano la ineficacia de la medicina oficial y su evidente inferioridad respecto de la medicina natural.»

En apoyo de su afirmación, añadió:

«La Medicina oficial es impotente, por ejemplo, para curar en menos de 15 días la erupción de granos que produce una fiebre llamada «bleue», allá en nuestras colonias, mientras que la he visto, repetidamente, curar en tres días a base de una cierta hierba, por curanderos que nos complacemos en llamar salvajes.»

Respecto del diagnóstico por los medios que ofrece la Medicina oficial, dijo que es muy problemático; «mientras yo he visto—afirmó él—que dichos curanderos, valiéndose del diagnóstico por el iris, no solamente acertaban cuáles eran los órganos afectados de los enfermos, sí que, además, acertaban de cuánto tiempo estaba encinta una mujer, y, lo que es más asombroso, decirle: «Usted dará a luz el día tal del mes tal», y no equivocarse.»

Habiendo sido presentado el doctor Cherigny antes de que empezara su conferencia, no quisimos quitar el «Once Club» sin despedirnos del eminente galeno francés, el cual nos entretuvo en amigable charla, por cierto muy interesante. Entre otras cosas nos dijo: «Mientras el hombre siga siendo tan ignorante de hacer mal a sí mismo, y, por consiguiente, a los demás, la Naturaleza, cual siempre amorosa y generosa, hará nacer al lado del mal el remedio consiguiente: no hace falta, pues, que el hombre intelectualice la Naturaleza, pero sí que naturalice la ciencia.»

Al darle nosotros el apretón de manos, como despedida, le dijimos: «Señor doctor, le felicitamos no solamente por las verdades que usted supo poner de relieve, sí que también y sobre todo por el valor de que usted ha dado prueba, reconociendo usted, médico alópata, que la Medicina oficial no es otra cosa que una degeneración de la Medicina natural, llevada a cabo con fines monopolizadores. Nosotros los naturistas pensamos que la prueba del valor más grande que pueda dar el hombre es la de reconocer sus propios errores.

A. BENSA

:Bibliográficas:

Krishnamurti en Nueva York, 1935. Publicado por la casa «Sapientia», de Madrid, acaba de salir este libro que reproduce fielmente las conferencias dadas este año en Nueva York por Krishnamurti.

En dichas conferencias se evidencia que la única solución que pondrá armonía en este mundo de conflicto es la Inteligencia, pero la Inteligencia directa, sencilla o espontánea, y no la inteligencia que nos imbuye el hecho de seguir tal o cual grupo o sistema, o de obedecer a nuestras propias idiosincrasias, caprichos o ideas particulares.

La Inteligencia salvadora y armonizadora de este mundo de conflicto, es la que surge espontáneamente de nosotros mismos, cuando hayamos desembarazado nuestra mente y nuestro corazón de todas las estupideces que vivimos.

Las personas que no viven para el vientre y bajo vientre, pero las que vivan para el corazón y el cerebro estarán de enhorabuena leyendo y, sobre todo, viviendo el contenido del libro que encabeza este comentario.

Meditaciones de un naturista. A. Glaudin. Agradecemos el envío de este librito, que, aunque de proporciones reducidas, encierra todo el concepto naturista de nuestra época. Tiene razón el camarada Glaudin en decir que no es naturista el que no asimila lo esencial, eliminando cosas superfluas, el que no tenga una gran honradez intelectual y moral y el que no tenga una voluntad firme y una innata propensión a identificarse con el dolor ajeno. Eso es verdadero naturismo, camarada Glaudin, y lo demás es... perder y hacer perder el tiempo.

A. BENSA

La Trofología, ciencia de la alimentación

LA TRUFA

Esta planta es originaria de Méjico y se empezó a cultivar en Europa ya empezado el siglo XVII. Donde con más intensidad se ha cultivado ha sido en Francia, teniendo verdadera fama las trufas de Perigord.

Produce abundantes y productivas cosechas, aun cuando los suelos sean medianos, y se puede perpetuar por muchos años sobre la misma tierra, y no necesita grandes cuidados; no está sujeta a enfermedades y no es atacada por los insectos.

En nuestro país no se cultiva con intensidad esta planta, tal vez debido a que la cocina española la utiliza poco.

1.º Materias azoadas, sobre las que se tienen pocos antecedentes. Las tres cuartas partes consisten en substancias proteicas insolubles en el agua. En 4 ó 5 por 100 de cuerpos azoados contenidos en las setas comestibles ordinarias, y 8 a 10 por 100 en la trufa, hay 0'8 a 1 por 100 solamente de albuminoides solubles coagulables. Una buena fracción de los cuerpos proteicos está, pues, en el estado de globulinas o de núcleoalbuminas insolubles. El alcohol de 70º centesimales arrastra una parte de los principios azoados y con ellos los perfumes de estos alimentos. Otra parte se disuelve en el agua. Cuando se la concentra en caliente, esta solución toma algo del aspecto y sabor del extracto de carne. Además de diversas substancias azoadas, el agua de cocción de las setas disuelve también material viscosas o mucilaginosas, probablemente de la naturaleza de las gomas o de los almidones, azúcares fermentescibles en pequeña cantidad, dextrinas y, sobre todo, manita, especialmente en el caso de la trufa.

2.º El éter se extrae de las setas, pero sobre todo de la trufa, materias grasas muy olorosas en proporción relativamente elevada. Están en gran parte compuestas de oleína y de margarina y de una substancia que los álcalis no saponifican: la *agaricina,* sin duda una especie de colesterina.

Como sales orgánicas se encuentran en las setas malatos, citratos, tanatos, fumaratos, pectatos, etc.

Las partes blancas de la trufa o de los hongos ordinarios están formadas especialmente de celulosas; en la parte coloreada o negra abundan los esporos o esporangios. Nada se sabe de la naturaleza de este pigmento oscuro especial.

Las sales minerales de las setas están especialmente formadas de fosfatos de potasa y de cal, con un poco de sulfatos, cloruros y silicatos de sodio, amonio, calcio, magnesio y hierro.

He aquí un cuadro de la composición centesimal de la trufa:

Agua	70'50
Materias azoadas	8'40
Albúminas coagulables	0'60
Celulosa	5'20
Cuerpos grasos	0'55
Manita y azúcares	11'00
Malatos, citratos, fumaratos	0'65

La trufa es un producto que combinado perfectamente bien con ensaladas (tomates, lechugas, rabanitos), conviene a los trabajadores intelectuales, y combinado con patatas, pan arroz, es conveniente a los obreros manuales.

FRUTAS ESPAÑOLAS

Ahora ya estamos en la temporada plena de la buena fruta: melones tendrales, sandías, melocotones, peras, manzanas, uvas, higos, higos chumbos, ciruelas y moras.

VERDURAS ESPAÑOLAS

Tomates, lechugas, escarolas, pimientos, berengenas, pepinos, apio, judías tiernas (chanchas) y espigas de maíz.

LA FRUTA PAN

El árbol del pan (Artocárpeas) suministra un fruto verdoso, del grosor de la cabeza, que contiene cerca de su superficie 40 a 50 semillas parecidas a castañas, las que se comen asadas. La pulpa que las rodea, y que constituye la parte principal de este útil fruto ,es más rica en almidón que en sustancias protéicas. Los habitantes de la Malasia y la Oceanía cuecen esta pulpa y se alimentan con ella en reemplazo del pan.

En la misma familia el *Brosimum galactodendron* o *árbol de vaca* da, por incisión, una leche más espesa que al de vaca, pero de reacción ligeramente ácida, con la que se alimentan los indios de la América del Sur (Boussingault, *Comptes rendus,* tomo LXXXVII, página 277). Esta pseudoleche vegetal, contiene una materia cérea, fusible a 50º, saponificable en parte por los álcalis; una sustancia azoada, análoga a la caseína; materias azucaradas; sales de potasa, de cal y de magnesia. Bousingault ha encontrado en esta leche la composición siguiente:

Cera y materia saponificable	25'2
Sustancias azucaradas	2'8
Caseína, albúmina	1'7
Fosfatos alcalinos y ferrosos	0'5
Sustancias indeterminadas	1'80
Agua	58'0

Danza y música en el bosque



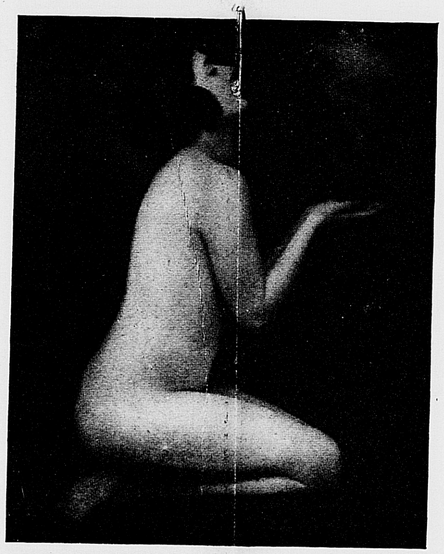
Dafuis y Cloe

Niños desnudistas



Apolo Pen jugando con su perrito

El arte es desnudismo



Extasis...

Conferencia de Delegados desnudistas

Avisamos a todos los desnudistas y sociedades libreculturistas que el 15 frutidor Septiembre se efectuará dicho congreso en el campo rigurosamente cercado de la "A.N. Pentalfa" de Barcelona y que en la brevedad posible envíen los discursos y propuestas por escrito para ordenar el turno de cada uno. Los que acudan personalmente deben avisarnos tambien por escrito. Se han adherido de Mahón, Madrid, Valencia, Alicante, Sevilla, Manresa, y Vigo.

Familia libreculturista



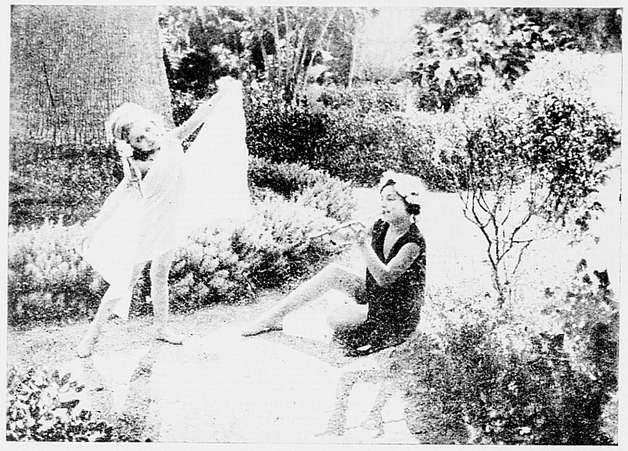
Apolo Pen a los 5 años y Odina Capo
a los 5 meses con su mamita

Desnudismo no es pornografía



Desayunando en el Partheón

Danza y música en el bosque



Dafuis y Cloe

Niños desnudistas



Apolo Pen jugando con su perrito

El arte es desnudismo



Extasis ..

Conferencia de Delegados desnudistas

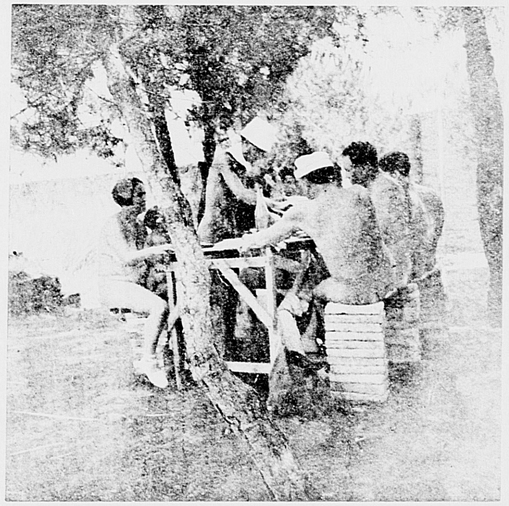
Avisamos a todos los desnudistas y sociedades libreculturistas que el 15 trutidor Septiembre se efectuará dicho Congreso en el campo rigurosamente cercado de la "A. N. Pentalta" de Barcelona y que en la brevedad posible envien los discursos y propuestas por escrito para ordenar el turno de cada uno. Los que acudan personalmente deben avisarnos tambien por escrito. Se han adherido de Mahon, Madrid, Valencia, Alicante, Sevilla, Manresa, y Vigo.

Familia libreculturista



Apolo Pen a los 5 años y Odina Capo a los 5 meses con su mamita

Desnudismo no es pornografia



Desayunando en el Parque nou

CARTA ABIERTA A CARLOS BRANDT

Nuestro desnudismo

Barcelona, 21 de junio de 1935.

Sr. D. Carlos Brandt.—Nueva York (EE. UU.)

Mi querido amigo:

Acabo de recibir su grata carta de fecha 6 de Pradial (junio), en la que me dice que no ha recibido los almanaques, lo cual me extraña mucho, porque los enviamos ya por dos veces; ahora se los volveremos a enviar, por tercera vez.

En su carta me dice que desea recibir algunos ejemplares de «Pitágoras» y de «El sendero de la salud», el envío de los cuales he ordenado hoy mismo.

Nos agradaría viniera usted a España. Si lo dice en serio, veremos de ponernos de acuerdo.

El asunto del Desnudismo, por lo que dice en su carta sobre la persecución de las autoridades, no se refieren, las autoridades de Barcelona, a nosotros, pues nosotros estamos legalmente constituídos y nos reunimos en sitio cercado con altas tapias, habiendo en el interior muchos pinos y agua, gimnasia, baños de sol, conferencias, comidas vegetarianas... ¡un nuevo mundo!

La Idea, la Escuela, la Doctrina no tiene nada que ver con los mercaderes. Cristo fué puro; sus continuadores actuales, unos escamoteadores indignos del maestro. Con el desnudismo pasa lo mismo: nada tenemos que ver los naturistas integrales con los que hacen mal uso de él. Lo mismo podría decir, en ese caso, del vegetarismo, de la moral, de la filosofía. Porque uno afrente el estudio del problema sexual no quiere decir que sea un degenerado sexual. Modestia aparte, pero yo me permito decirle que el movimiento desnudista de toda Europa es el más cercano al vegetarismo puro y serio; somos pocos, pero somos conscientes. No somos fanáticos curiosos, exhibicinistas ni snobistas, somos sencillamente naturistas; naturistas en la alimentación, naturistas en la filosofía, en la diplomacia, en la religión, en la moral, en la cuestión económica como en la cuestión sexual, en la cuestión genésica; en fin, naturistas en todo, naturistas siempre.

Lo de abrir usted una campaña por medio de la impresión de un catálogo anunciando sólo sus libros, encuentro admirable la idea. Cuente con mi ayuda.

Cuando reciba el primer ejemplar de «La Belleza de la Mujer», le haremos un comentario en PENTALFA.

Yo he de manifestarle sinceramente, amigo Brandt, ya que hablamos de iniciar campaña para dar a conocer más sus libros naturistas, que usted es aún muy poco conocido para el público español y, por lo tanto, también para muchas partes de la América de habla española, porque usted no escribe apenas en revistas naturistas o vegetarianas; por eso no se conocen sus libros, y por ello se venden poco. Esto es la práctica quien nos lo ha enseñado; nosotros hemos publicado varios libritos de usted, creyendo que solamente por el autor se venderían todos, y no ha resultado; nos hemos equivocado, y, por tanto, hemos perdido en la parte comercial. Esto mismo nos ha dicho la casa Sintes, que vende poco de sus libros y no saben a qué es debido. Nosotros creemos que es porque usted ya no escribe en las revistas vegetarianas, como lo hacía hace quince años; y, naturalmente, la nueva juventud, que es el intelecto inquieto, el dinamismo espiritual, que lee y estudia, al no conocerlo no adquiere sus libros.

Naturalmente que hay otro factor, y es el de los temas que usted trata: la cuestión moral, la filosofía, la ética no llama mayormente la atención al público simpatizante del Naturismo o del Vegetarismo (porque cada uno ya tiene su filosofía, su moral, y no quiere que le enseñen otras). Lo que éstos desean es un libro de naturismo *práctico*, como lo es un libro de *cocina vegetariana*. No hemos de olvidar que la humanidad sigue siendo élite de Brillat-Savarin, pues ya recordará que éste dijo: «Más contribuye a la felicidad del género humano la invención de un nuevo plato, que el descubrimiento de un astro». Lo que también les interesa mucho es buen libro de *terapéutica*, de cómo se curan las enfermedades o cómo se evitan los males que causan dolores y catástrofes. De los libros que nosotros más hemos vendido son de «Trofología práctica y Trofoterapia»; en siete años se han vendido 15 mil; de «Cocina vegetariana y Trofoterapia» se han vendido en un año 8.000; de «Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla, en tres meses, 2.500 ¡Asómbrese! Y de libros de Brandt, en nueve años aun no hemos vendido mil; eso que son a precio baratísimo, y los anteriormente mencionados son más caros. Hay que convencerse de estas realidades, amigo Brandt.

Otro de los temas que apasiona mucho a la juventud es el tema sexual. Libros de temas sexuales que estén bien encajados dentro de la realidad, que estén bien presentados y que el autor sea una buena firma, se venden «como panecillos calientes». Ahí tenemos el librito del doctor Meier «La verdad acerca de la sífilis», que tanto se ha difundido y se han hemos muchas ediciones; el del doctor Shelton «La curación de la sífilis por la medicina natural», de los cuales ya no nos quedan; hicimos 5.000 y en cuatro meses se agotó.

Y precisamente el Desnudismo se propaga tanto y preocupa la mente de la juventud porque pertenece al «Problema sexual». El desnudismo que propaga PENTALFA resuelve y encarna el problema sexual, y como leerán PENTALFA millones de personas no naturistas ni vegetarianas, atraídas por el desnudo (serio y naturista), de ahí que PENTALFA sea el torpedo más formidable y desbrozador de masas que en tiempo alguno haya empleado ninguna sociedad Naturista. Hoy son innumerables los hogares que conocen los principios trofológicos y naturistas por medio del desnudismo que propaga PENTALFA. De ahí que nosotros creemos que usted ha estado en un error al no querer escribir nada en favor del desnudismo sano, serio y Naturista, ya que al fin y al cabo no es más que propaganda del Naturismo Integral verdad, único que puede emancipar al hombre, porque nosotros creemos que mientras se deje sin resolver el problema sexual a fondo, la humanidad seguirá siendo esclava, egoísta, tirana, enferma y loca.

No he leído su artículo sobre Carton. ¿Qué dice? Mándemelo.

Mientras queda en la espera de sus siempre gratas noticias, le abraza fraternalmente

N. CAPO

En broma y en serio

George Bernard Shaw es un escritor de un humorismo paradójico y mordaz, que ha levantado constantes resquemores con sus obras. Algo que da una idea bastante fiel de su temperamento, es la forma en que él mismo relata sus años de juvetud y pobreza. Irónicamente decía:

«No puedo decir que poseo mucha experiencia de la verdadera pobreza: al contrario. Antes de que pudiera ganar nada con mi pluma, disponía de una magnífica biblioteca en Bloomsbury (la del Museo Británico), y de otra en Hampton Court, sin criados que cuidar ni sostener.

En cuanto a la música, más tarde me pagaban para que me saturara con la mejor que se produce de Londres a Bayreuth (se refiere a sus días de crítico musical).

¿Amigos? Gracias a Dios, la lista de mis visitantes siempre ha sido inestimable.

¡Qué podia haber adquirido con dinero del necesario para vestirme y alimentarme? ¿Cigarrillos? No fumo. ¿Champaña? No bebo alcohol. ¿Treinta trajes a la última moda? No, porque me convidaría a cenar la gente que yo más rehuyo, si me resolviera a usar tales cosas. ¿Caballos? Son peligrosos. ¿Coches? Son sedentarios y fatigosos.

Además, tengo imaginación. Desde que guardo memoria sólo he necesitado ir a la cama a cerrar los ojos para ser y hacer lo que más me agradase.»

* * *

Cuanto más se perfecciona el hombre, más ve sus propias imperfecciones. La humildad es el verdadero conocimiento del hombre.—*Tommaseo.*

* * *

No debe causar mal a nadie, ni aun a los malos.

* * *

LA LONGEVIDAD Y EL VEGETARISMO

Un tal Parr, pobre campesino inglés del siglo XVII, contrajo matrimonio a los ciento veinte años de edad; a pesar de esta larga vida, llegó a cumplir los ciento cincuenta y dos años; con este motivo fué presentado al rey de Inglaterra; pero ante el espléndido banquete que el monarca le hizo servir, se sintió goloso, en términos que, abusando de las copiosas y selectas viandas, tuvo una indigestión tan violenta que le llevó al sepulcro.

* * *

Un danés, llamado Drakemberg, nacido en 1626, murió en 1773, es decir, a los ciento cuarenta y siete años. Hasta los noventa y uno, y después de haber sido durante quince años esclavo de los turcos, fué marinero.

* * *

Essingham, inglés, vivió también más del siglo i cuarto, y atribuía su longevidad a no haber probado en su vida la carne.

RECIENTÍSIMA OBRA



Acto de acusación contra 138 años de medicina humana

Un volumen de 208 págs.
Con 16 dibujos de J. Bartolí Precio: **3'50** Pts.

Pedidos a PENTALFA

PAN DEXTRINADO

BLANCO E INTEGRAL

Horno de Montserrat, de Melitón Botines

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina integral superior, a 1'25 ptas. el kilo

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

Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 30046 - BARCELONA
Sucursal en BORRIOL (Castellón) F. Galán y G. Hernández, 1-3, Sr. PITART

Vigo: Sr. Avelino Hermida - Calle Elduagen, 35
Castellón: Sr. F. Alcuza - Plaza de la Constitución, 31
Badalona: Sr. Antonio - Plaza Mainón, 13

THE-IRIS

Combate: Grippe-Apoplegía, Bilis, Renegera la Sangre, Hermosea la mujer.

Venta en los Centros de Específicos o bien en los principales Comercios

Aceites Claveria

El mejor aceite virgen de Urgel a 2'10 ptas. litro

Servicio a domicilio

Muntaner, 77 Teléfono 77353

Comedor Vegetariano

Precios económicos

Ronda Universidad, 5, 2.º

SANDALIAS ESPECIALES para Naturistas



Manuel Peláez Gálvez

San Clemente, 17, tda. **BARCELONA**

CEPILLO "8 A."

PEDID a F. OCHOA - Verdi, núm. 67, 1.º - Barcelona





¡MIRE V.! ¡LEA V.!
¡FÍJESE V.! ¡CONVENZASE V.!

de como el CEPILLO "8 A" resuelve el problema de higiene personal, de un modo el más practico, el más sencillo y económico.
Para agua fria y caliente; este es el CEPILLO 8 A
Dése perfecta cuenta y .... complementado con el dispositivo total, se consigue lavado corporal perfecto, ducha suave y vigorización por higiene.
En los hogares obreros elimina todas las dificultades de falta de espacio y económicas.
Porque su instalación solo requiere sesenta decimetros cuadrados de superficie.
Por su coste, que está a todos los alcances.
Con seis litros de agua ¡ fíjese V.! arregla su ducha fria o caliente.
V. Sr. o Sra. de acomodada posición: ¿tiene baño? Pues .... acoplando el CEPILLO "8 A" en esta forma, prescinde totalmente de ayuda personal; y como del CEPILLO "8 A" fluye el agua a la par que se frota, suprime V. tambien la molestia que origina el continuo agacharse para empapar la esponja.
¡ Fíjese V. ! ¡ Convénzase V. ! ¡ Entérese V. !

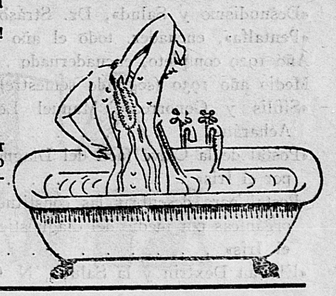
De lo económico de su coste:

Aparato completo	Pts.	29'50
Cepillo con goma	»	18'40
Cepillo solo	»	13'25

y como no tiene más remedio que estar ya convencido de lo higiénico, práctico y económico del CEPILLO "8 A", comprelo V.. Hará muy bien.

Eficaz para los dolores de costado y de vientre.

Pida el CEPILLO "8 A"
Compre el CEPILLO "8A"



RECIENTÍSIMA OBRA



Acto de acusación contra 138 años de medicina humana

Un volumen de 208 págs.
Con 16 dibujos de J. Bartolí Precio: **3'50** Pts.

Pedidos a PENTALFA

PAN DEXTRINADO

BLANCO E INTEGRAL

Horno de Montserrat, de Melitón Botines

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina integral superior, a 1'25 ptas. el kilo

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

Villarroel, 44 (entre Sepúlveda y Cortes)
Teléfono 30046 - BARCELONA
Sucursal en BORRIOL (Castellón) F. Galán y G. Hernández, 1-3, Sr. PITART

Vigo: Sr. Avelino Hermida - Calle Elduagen, 35
Castellón: Sr. F. Aleuza - Plaza de la Constitución, 31
Badalona: Sr. Antonio - Plaza Mainón, 13

THE-IRIS

Combate: Grippe-Apoplegía, Bilis, Renegera la Sangre, Hermosea la mujer.

Venta en los Centros de Específicos o bien en los principales Comercios

---

Aceites Claveria

El mejor aceite virgen de Urgel
a 2'10 ptas. litro
Servicio a domicilio

Muntaner, 77 Teléfono 77353

Comedor Vegetariano

Precios económicos

Ronda Universidad, 5, 2.º

SANDALIAS ESPECIALES para Naturistas



Manuel Peláez Gálvez

San Clemente, 17, tda. BARCELONA

CEPILLO "8 A."

PEDID a F. OCHOA - Verdi, núm. 67, 1.º - Barcelona





¡MIRE V.! ¡LEA V.!
¡FÍJESE V.! ¡CONVENZASE V.!

de como el CEPILLO "8 A" resuelve el problema de higiene personal, de un modo el más practico, el más sencillo y económico.
Para agua fria y caliente; este es el CEPILLO 8 A
Dése perfecta cuenta y .... complementado con el dispositivo total, se consigue lavado corporal perfecto, ducha suave y vigorización por higiene.
En los hogares obreros elimina todas las dificultades de falta de espacio y económicas.
Porque su instalación solo requiere sesenta decimetros cuadrados de superficie.
Por su coste, que está a todos los alcances.
Con seis litros de agua ¡ fijese V.! arregla su ducha fria o caliente.
V. Sr. o Sra. de acomodada posición: ¿tiene baño? Pues .... acoplando el CEPILLO "8 A" en esta forma, prescinde totalmente de ayuda personal; y como del CEPILLO "8 A" fluye el agua a la par que se frota, suprime V. tambien la molestia que origina el continuo agacharse para empapar la esponja.
¡ Fijese V. ! ¡ Convénzase V. ! ¡ Entérese V. !

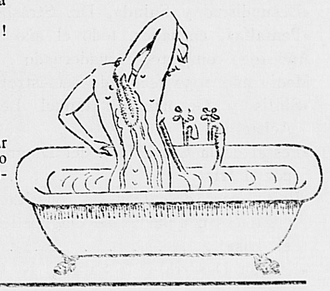
De lo económico de su coste:

Aparato completo	Pts.	**29'50**
Cepillo con goma	»	**18'40**
Cepillo solo	»	**13'25**

y como no tiene más remedio que estar ya convencido de lo higiénico, práctico y económico del CEPILLO "8 A", comprelo V.. Hará muy bien.

Eficaz para los dolores de costado y de vientre.

Pida el CEPILLO "8 A"
Compre el CEPILLO "8 A"



Obras naturistas, Medicina natural, etc., etc.

que recomendamos a nuestros lectores

«El movimiento desnudista en España y en Cataluña» (con gráficos), del Profesor N. Capo	1'00
«Colección completa de Pentalfa», año 1928	10'00
«Filosofía del Vegetarismo», Carlos Brandt	3'00
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Educación Físico-Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt.	1'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch, y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente ricos?», doctor Romero	1'00
Encuadernado	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 del Mazdaznan, en la cura del cáncer», prof. N. Capo	1'00
«Trofoterapia individual», profesor N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», profesor N. Capo	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla», prof. N. Capo	2'00
«Librecultura y Trofología»	0'20
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo.	1'00
«Pentalfa», número extraordinario 1932.	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm. ordinario.	0'30
«Desnudismo y Salud», Dr. Strasborgo.	2'50
«Pentalfa», encuader. todo el año 1926.	10'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930 (segundo semestre)	5'00
«Sífilis y Gonorrea», Manuel Lezaeta Acharán	2'50
«Postal de la Clave fácil del Diagnóstico por el Iris»	0'50
«Postal para descubrir las constituciones orgánicas por medio del diagnóstico por el Iris»	0'50
«El Pan Dextrin y la Salud», N. Capo.	0'50
«El Agua y funestos resultados de su uso en el régimen cárneo», J. Piñango	0'20
«Buscando un tesoro», L. Y. V. G.	0'10
«El Naturo-Desnudismo y la revolución social», N. Capo	0'50
«Cómo se toman los baños de sol», N. Capo	2'50
«Pitágoras, vegetariano», Carlos Brandt.	1'00
«Los almidones, el Pan blanco y la Tuberculosis», Dr. E. Navas	0'50
«Cocina vegetariana y Trofoterapia», N. Capo	1'00
«El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico», N. Capo	0'25
«Filosofía del bienestar físico», Ramacharaka	6'00
«Ciencia Judu Yogui de la Respiración».	6'00
«La Medicina Psíquica»	6'00
Album libreculturista «Pentalfa». Más de 130 páginas, 64 láminas de Desnudo Naturista. Hermosos bicolores. Nada frívolo ni pornográfico. Grupos de ambos sexos, impreso en papel couché	5'00
«Controversia entre un cura y un desnudista». Interesante hecho verídico. Librito ilustrado con 32 láminas	1'00
«Pentalfa». Número extraordinario dedicado al Partenon, muchas ilustraciones.	1'00
«La historia ante la Biología», Dr. Sánchez Aizcorbe	0'50
«Pentalfa». Colección completa de 1931.	10'00
«Cocina científica racional», R. Pereda. Las fórmulas y recetas de esta obra se encuentran en la Colección completa de Pentalfa del año 1932. Encuadernado	15'00
«El Catarro y la bronquitis». Prof. N. Capo. Sus causas y eficaz remedio	1'00
«La sífilis es una enfermedad producida por los médicos».	1'00
«La salud sin botica ni cirugía»	2'50

RUEGO IMPORTANTISIMO: Todos los pedidos de obras deben dirigirse a esta Administración, Amargós, 17, Barcelona. Los envíos contra reembolso.

Hacemos envíos a todos los países de Europa y América, previo pago de su importe por Giro Postal Internacional o bien por mediación de Bancos o banqueros.

Página de los lectores

José Abad, Alcoy.—¿Cómo le curaría a mi hija una parálisis que padece en el hombro izquierdo?

Mediante el régimen naturista, o sea: baños de sol generales y locales, zumo de limón en ayunas, comidas vegetarianas compatibles individualizadas, gimnasia, respiración, lecturas naturistas y vida, por cuanto sea posible, al aire libre.

¿Qué haría yo para reforzar mi vista?

También para usted es indicado el régimen expuesto más arriba para su señorita hija, con la diferencia que los baños de sol para usted debieran ser solamente generales y no locales, teniendo la cabeza y la vista protegidas.

Antonio Carretero, Melilla. — ¿Qué procedimientos naturales hay para activar la secreción del tiroides.

Hay que comer alimentos vegetarianos compatibles, individualizados, y ricos en vitaminas y sales minerales; hay que tomar baños de sol; hay que evitar fuertes emociones, sean ellas buenas o malas; hay que dejarse del abuso y de las aberraciones sexuales; hay que renunciar completamente y para siempre a las medicinas, drogas, alcohol, tabaco, etc.; o sea, hay que dejar la vida antinatural y antihigiénica que envenena la sangre y causa, por consiguiente, las enfermedades.

«*Solaire*», *Sevilla.*—¿Qué diferencia existe entre los rayos ultravioleta solares y los artificiales?

Los rayos solares son de «primera mano», son espontáneos y no obedecen a alguna finalidad de lucro; los artificiales son de «segunda mano», son industrializados (o sea degenerados) y traen su origen de la ambición del hombre de querer substituir a la naturaleza.

¿Qué beneficios producen al organismo humano y cuándo son perjudiciales tantos los unos como los otros?

Los rayos artificiales no producen nunca verdaderos beneficios y son siempre «en definitiva» perjudiciales; los rayos solares producen beneficios y no son nunca perjudiciales, si se toman de acuerdo con la teoría naturista, repetidamente expuesta en conferencias y en libritos.

Sr. Miguel Unión, Valencia.—1.° Cuando se esté formado orgánicamente, y cuando el sistema glandular a secreción interna no sea deficiente. 2.° No aconsejamos la operación, la cual, del resto, se practica, generalmente, cuando uno es niño. 3.° El sol perjudica a la vista, por eso conviene proteger los ojos por medio de un sombrero a propósito.

Sr. Joaquín Alvaro, Valencia.—1.° Existen muchos tratados de pedagogía sexual elemental. 2.° Un hombre puede vivir solamente de frutas dulces frescas y secas con pan dextrin; pero nosotros aconsejamos que el régimen frujívoro se alterne con el de verduras y frutas oleaginosas. 3.° Por moral se entiende lo que no ofenda y tampoco perjudique ni a uno mismo ni a los demás. Por inmoral se entiende todo lo contrario.

Sr. Pedro González, Alicante.—El naturista, en todos los casos, toma la posición que su conciencia le dicte, ya que procede, en todo, según su concepción del naturismo, y nunca según la concepción de otro.

Sr. Sils, Valencia.—Puede hacer las preguntas que guste. Mande los dibujos.

A. B.

Joven naturista, actualmente empleado en una importante casa de Melilla, solicita empleo para BARCELONA en casa de algún industrial naturista (esto de preferencia, pues igualmente si no lo fuera). Su profesión es oficinista, dominando la contabilidad, la mecanografía, la correspondencia, francés y taquigrafía.

Informes: PENTALFA, 2 y 10, Barcelona (España).

A «UNO» DE CARTAGENA

Recibimos su folleto sobre Marius Cayol, del cual le damos las más expresivas gracias; ya lo poseíamos, pues nosotros hemos conocido a Marius Cayol. En vez de comprar PENTALFA por números sueltos en los quioscos, ¿por qué no se suscribe?



Obras naturistas, Medicina natural, etc., etc.

que recomendamos a nuestros lectores

«El movimiento desnudista en España y en Cataluña» (con gráficos), del Profesor N. Capo	1'00
«Colección completa de Pentalfa», año 1928	10'00
«Filosofía del Vegetarismo», Carlos Brandt	3'00
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo	15'00
«Educación Físico-Biológica», profesor Demetrio Salas	0'75
«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	4'50
La misma obra en rústica	3'00
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«El Evangelio de Ramakrishna»	1'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt.	1'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch, y «El Desnudismo» (con gráficos al natural)	2'00
«¿Queréis ser inmensamente ricos?», doctor Romero	1'00
Encuadernado	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 del Mazdaznan, en la cura del cáncer», prof. N. Capo	1'00
«Trofoterapia individual», profesor N. Capo	1'00
«Lo que es y lo que no es Naturismo», profesor N. Capo	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo	0'10
«Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla», prof. N. Capo	2'00
«Librecultura y Trofología»	0'20
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo.	1'00
«Pentalfa», número extraordinario 1932.	1'00
«Pentalfa» Desnudista, núm. ordinario.	0'30
«Desnudismo y Salud», Dr. Strasborgo.	2'50
«Pentalfa», encuader. todo el año 1926.	10'00
Año 1929 completo, encuadernado	10'00
Medio año 1930 (segundo semestre)	5'00
«Sífilis y Gonorrea», Manuel Lezaeta Acharán	2'50
«Postal de la Clave fácil del Diagnóstico por el Iris»	0'50
«Postal para descubrir las constituciones orgánicas por medio del diagnóstico por el Iris»	0'50
«El Pan Dextrin y la Salud», N. Capo.	0'50
«El Agua y funestos resultados de su uso en el régimen cárneo», J. Piñango	0'20
«Buscando un tesoro», L. Y. V. G.	0'10
«El Naturo-Desnudismo y la revolución social», N. Capo	0'50
«Cómo se toman los baños de sol», N. Capo	2'50
«Pitágoras, vegetariano», Carlos Brandt.	1'00
«Los almidones, el Pan blanco y la Tuberculosis», Dr. E. Navas	0'50
«Cocina vegetariana y Trofoterapia», N. Capo	1'00
«El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico», N. Capo	0'25
«Filosofía del bienestar físico», Ramacharaka	6'00
«Ciencia Judu Yogui de la Respiración».	6'00
«La Medicina Psíquica»	6'00
Album libreculturista «Pentalfa». Más de 130 páginas, 64 láminas de Desnudo Naturista. Hermosos bicolores. Nada frívolo ni pornográfico. Grupos de ambos sexos, impreso en papel couché	5'00
«Controversia entre un cura y un desnudista». Interesante hecho verídico. Librito ilustrado con 32 láminas	1'00
«Pentalfa». Número extraordinario dedicado al Partenon, muchas ilustraciones.	1'00
«La historia ante la Biología», Dr. Sánchez Aizcorbe	0'50
«Pentalfa». Colección completa de 1931.	10'00
«Cocina científica racional», R. Pereda. Las fórmulas y recetas de esta obra se encuentran en la Colección completa de Pentalfa del año 1932. Encuadernado	15'00
«El Catarro y la bronquitis». Prof. N. Capo. Sus causas y eficaz remedio	1'00
«La sífilis es una enfermedad producida por los médicos»	1'00
«La salud sin botica ni cirugía»	2'50

RUEGO IMPORTANTISIMO: Todos los pedidos de obras deben dirigirse a esta Administración, Amargós, 17, Barcelona. Los envíos contra reembolso.

Hacemos envíos a todos los países de Europa y América, previo pago de su importe por Giro Postal Internacional o bien por mediación de Bancos o banqueros.

Página de los lectores

José Abad, Alcoy.—¿Cómo le curaría a mi hija una parálisis que padece en el hombro izquierdo?

Mediante el régimen naturista, o sea: baños de sol generales y locales, zumo de limón en ayunas, comidas vegetarianas compatibles individualizadas, gimnasia, respiración, lecturas naturistas y vida, por cuanto sea posible, al aire libre.

¿Qué haría yo para reforzar mi vista?

También para usted es indicado el régimen expuesto más arriba para su señorita hija, con la diferencia que los baños de sol para usted debieran ser solamente generales y no locales, teniendo la cabeza y la vista protegidas.

Antonio Carretero, Melilla. — ¿Qué procedimientos naturales hay para activar la secreción del tiroides.

Hay que comer alimentos vegetarianos compatibles, individualizados, y ricos en vitaminas y sales minerales; hay que tomar baños de sol; hay que evitar fuertes emociones, sean ellas buenas o malas; hay que dejarse del abuso y de las aberraciones sexuales; hay que renunciar completamente y para siempre a las medicinas, drogas, alcohol, tabaco, etc.; o sea, hay que dejar la vida antinatural y antihigiénica que envenena la sangre y causa, por consiguiente, las enfermedades.

«Solaire», Sevilla.—¿Qué diferencia existe entre los rayos ultravioleta solares y los artificiales?

Los rayos solares son de «primera mano», son espontáneos y no obedecen a alguna finalidad de lucro; los artificiales son de «segunda mano», son industrializados (o sea degenerados) y traen su origen de la ambición del hombre de querer substituir a la naturaleza.

¿Qué beneficios producen al organismo humano y cuándo son perjudiciales tantos los unos como los otros?

Los rayos artificiales no producen nunca verdaderos beneficios y son siempre «en definitiva» perjudiciales; los rayos solares producen beneficios y no son nunca perjudiciales, si se toman de acuerdo con la teoría naturista, repetidamente expuesta en conferencias y en libritos.

Sr. Miguel Unión, Valencia.—1.° Cuando se esté formado orgánicamente, y cuando el sistema glandular a secreción interna no sea deficiente. 2.° No aconsejamos la operación, la cual, del resto, se practica, generalmente, cuando uno es niño. 3.° El sol perjudica a la vista, por eso conviene proteger los ojos por medio de un sombrero a propósito.

Sr. Joaquín Alvaro, Valencia.—1.° Existen muchos tratados de pedagogía sexual elemental. 2.° Un hombre puede vivir solamente de frutas dulces frescas y secas con pan dextrin; pero nosotros aconsejamos que el régimen frujívoro se alterne con el de verduras y frutas oleaginosas. 3.° Por moral se entiende lo que no ofenda y tampoco perjudique ni a uno mismo ni a los demás. Por inmoral se entiende todo lo contrario.

Sr. Pedro González, Alicante.—El naturista, en todos los casos, toma la posición que su conciencia le dicte, ya que procede, en todo, según su concepción del naturismo, y nunca según la concepción de otro.

Sr. Sils, Valencia.—Puede hacer las preguntas que guste. Mande los dibujos.

A. B.

Joven naturista, actualmente empleado en una importante casa de Melilla, solicita empleo para BARCELONA en casa de algún industrial naturista (esto de preferencia, pues igualmente si no lo fuera). Su profesión es oficinista, dominando la contabilidad, la mecanografía, la correspondencia, francés y taquigrafía.

Informes: PENTALFA, 2 y 10, Barcelona (España).

A «UNO» DE CARTAGENA

Recibimos su folleto sobre Marius Cayol, del cual le damos las más expresivas gracias; ya lo poseíamos, pues nosotros hemos conocido a Marius Cayol. En vez de comprar PENTALFA por números sueltos en los quioscos, ¿por qué no se suscribe?



Noticias y Comentarios

SOBRE EL ASALTO AL PARTHENON

Por las presentes líneas nos complace comunicar por la «Asociación Naturista Pentalfa» a todos los amigos, camaradas y simpatizantes que acudieron en nuestra ayuda de solidaridad el día del asalto al Parthenón por bandas enviadas por elementos defobia a las ideas naturistas. Hacemos constar, además, que quienes nos asaltaron no fué la «Sociedad Naturista de Barcelona», como se hizo entrever en la prensa de Barcelona, ni ninguna otra Sociedad Naturista, Vegetariana o desnudista; al contrario, la Asociación «Pentalfa» está con ellas en perfecta cordialidad.

Sobre el asalto al Parthenón publicamos un folleto con comentarios. Los interesados han de pedirlo a esta Redacción.

ESCUELA DE COEDUCACION INFANTIL

Se está en trámites con una finca rústica, con regadío, frutales, pinar y abundante agua, para la Escuela y base de Reposo que desea fundar la «Asociación Pentalfa» en los alrededores de Barcelona.

MES DE TERMIDOR (Agosto)

Día 25, domingo a las siete de la tarde.—El señor Angel Bensa hablará sobre los fundamentos de la filosofía del Vegetarismo y del Naturismo. La Escuela Naturista al compo para niños. ¿Quién debe fundarla?

Día 29, jueves, a las nueve y media de la noche.—El profesor Capo hablará de las asombrosas curaciones a base de vitaminas naturales y asimilables y las propiedades oxidantes y cicatrizantes del zumo de limón.

MES DE FRUTIDOR (Septiembre)

Día 1, domingo, a las siete de la tarde.—Ramona Parera explicará cómo se confecciona el puchero vegetarianos para las familias vegetarias para que resulte barato y nutritivo.

Día 5, jueves, a las nueve y media de la noche.—El profesor Capo hablará sobre los baños de sol y de aire en los casos de salud relativa y de enfermedad, especialmente en los casos de alteración nerviosa.

Día 8, domingo, a las siete de la tarde.—El profesor Capo hablará sobre el importante tema: «¿Deben los naturistas comer queso, leche, miel, huevos, setas y trufas?».

Día 12, jueves.—El señor Octavio Sans hablará sobre las curas de uvas.

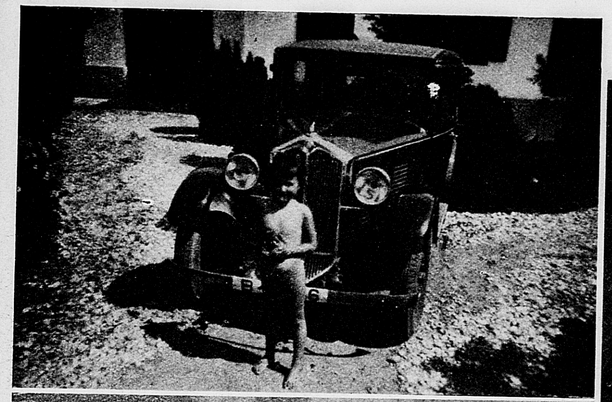
Día 15, domingo, a las siete de la tarde.—Conferencia libre sobre el tabaco y sus venenos, por O. Sans. En el Parthenón, entre Gavá y Castelldefels, se celebrará este mismo domingo por la mañana: Primera Conferencia interregional de Delegados Desnudistas.

Día 22.—Excursión colectiva a San Miguel del Fay. Salida: calle Pelayo, 12. A las 6 de la mañana. Ida y vuelta: 6 pesetas.

Estamos en otoño, estación de las uvas! COMED UVAS!



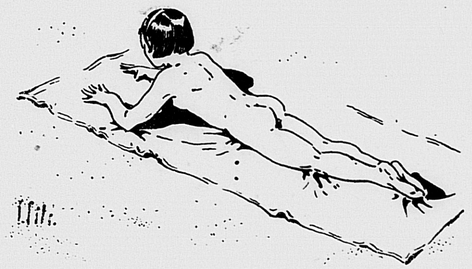
NIÑOS NATURISTAS







1. — Mercedes Ricci desnuda ante el auto tomando baño de aire.
2. — Italo Ricci, de 5 meses.
3. — Mercedes de viaje.



Tomando el baño de sol a los riñones y a la espalda, por la mañana temprano cuando los rayos ultra violeta son más penetrantes.

Pentalfa

