

250

"Trofología" Revista de divulgación Científica-Trofológica y Eutrofológica, Trofoterapia y Naturismo Integral. Única en España en su género
 Suscripciones al Secretario general de la E. N. T.
Rabasa, 17 - (Gracia) BARCELONA

Para pedidos de este folleto dirigirse a la señorita **Ramona Perera**, calle Sors, 20, 2.º, 1.ª (G.) Barcelona
 En breve aparecerá del mismo autor de este folleto: **LOS FRACASADOS**

Establecimiento de Comestibles
 para Vegetarianos, Naturistas, Trofólogos

y el público en general, de
JUAN MARTÍ
 Especialidad en CAFÉ MALTA

Frutas dulces desecadas, oleaginosas, miel, jugo de uva, pan Dextrin
 Revistas y Libros Naturistas
SE SIRVE A DOMICILIO

San Sebastián, 119 ♦ TARRASA

Comedor Vegetariano Trofológico

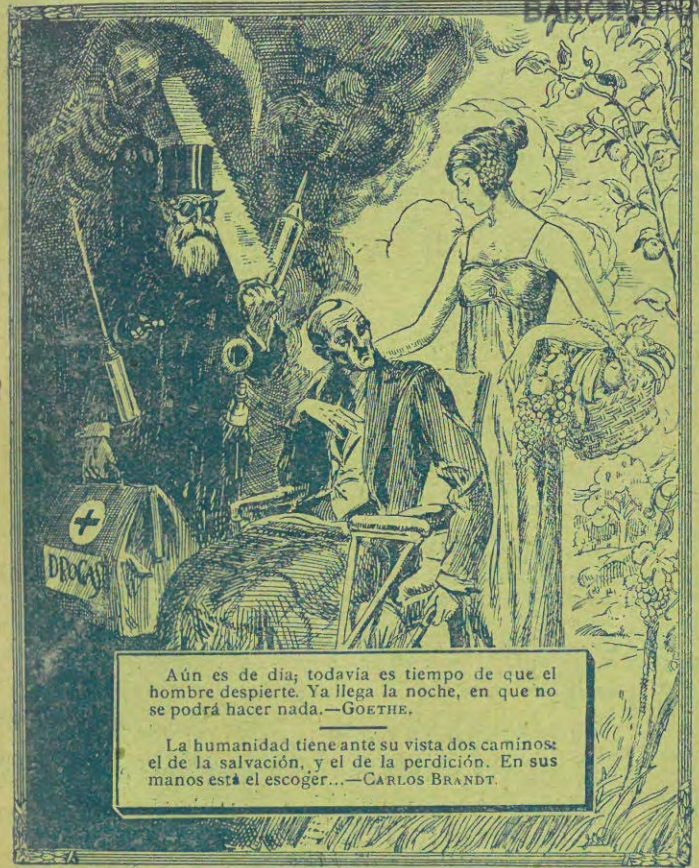
Servido a base de la Compatibilidad Alimentaria
Abonos mensuales 130 pesetas
y semanales 30 pesetas

Calle Sors, 20, 2.º, 1.ª Gracia - BARCELONA - Tranvías 37, 38 y 24

El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico

— POR —
Nicolás CAPO

AEP - CDHS
 BARCELONA



Aún es de día; todavía es tiempo de que el hombre despierte. Ya llega la noche, en que no se podrá hacer nada.—GOETHE.
 La humanidad tiene ante su vista dos caminos: el de la salvación, y el de la perdición. En sus manos está el escoger...—CARLOS BRANDT.

10,000 ejemplares

25 céntimos

Escuela Naturo Trofológica

Dirigida por el

PROFESOR Dr. Naturista JOSÉ CASTRO

Rabasa, 17 : Gracia-Barcelona : España

Es esta la primera **Escuela Naturo Trofológica** fundada en Europa y la única en el mundo entero, por su programa de estudios.

Desde todas partes del mundo pueden los interesados ingresar en esta Escuela Naturista. Los estudiantes hombres y mujeres, reciben, semanalmente, dos lecciones, que pueden leer y estudiar detenidamente en cada semana sin interrumpir sus ocupaciones diarias.

Al finalizar el programa de estudios, los estudiantes que hayan asimilado los conocimientos contenidos en las lecciones recibidas, mediante un examen y demuestren haberse formado un **criterio naturista** y una **conciencia naturista**, la Escuela le otorga un diploma que le acredita su **competencia naturista**.

Los trabajadores que, por su falta de preparación intelectual, no puedan rendir examen y por tanto alcanzar el diploma, hallarán en estos estudios los conocimientos necesarios para poder ser *maestro de sí mismos* y de los suyos, formándose, de este modo, una conciencia naturista sobre el **naturismo científico integral** que les capacita de este modo para reemplazar de sus hogares, la actual ciencia del **mal vivir**, por la ciencia del **bien vivir**.

Todas las lecciones del programa están científicamente documentadas y puestas al alcance de todas las mentalidades.

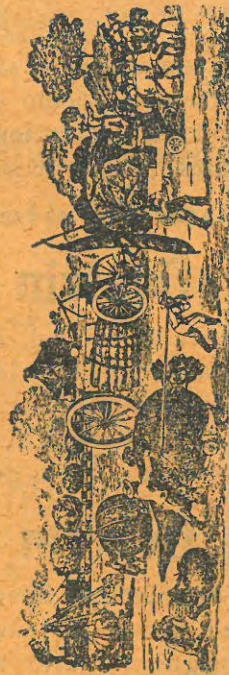
Los Naturistas que deseen estudiar y hacerse Naturistas Conscientes, deben aprovechar esta oportunidad e ingresar en la **Escuela Naturo Trofológica**, sean del país que sean y hállese donde se hallen.

El Naturismo es la ciencia más útil para el hombre y debe estudiarse. **UN NATURISTA CONSCIENTE ES UN SER MENOS DEL GRAN REBAÑO HUMANO: ES UN HOMBRE.**

Los interesados pidan Programa de Estudios y condiciones de ingreso.

SEMILLAS DE TODAS CLASES
árboles-vegetales-plantas-flores

IGNACIO CONILLAS
HORTICULTOR



EXPORTACIÓN
A PROVINCIAS ❖ Despacho: Lauría, 11 - BARCELONA - Tel. 1704 S..

Naturistas ♦ Vegetarianos ♦ Trofólogos

¿Queréis comer un pan sano, nutritivo y verdaderamente cocido y **destrinizado**, evitando así **fermentaciones gastrointestinales** y digestiones difíciles?

Comed siempre

Pan Dextrin Blanco

Supera en calidad, sabor, presentación, masticación y condiciones trofológicas a la galleta marina y a todos sus similares
Precio de un kilo, ptas. **1'35**

Pan Dextrin Integral

Es el único pan integral digerible y que no perjudica a los estómagos :: Precio: kilo **1'25**

LA NORD AMERICANA
Mallorca, 241 : BARCELONA

EL NATURISMO

Y EL

Progreso Mecánico y Biológico

POR

NICOLAS CAPO

009917



1925
GRÁFICA CATALANA
Banys Nous, 29
BARCELONA



AEP - CDHS
BARCELONA

EL
NATURISMO
Y EL
PROGRESO MECANICO Y BIOLÓGICO

El aprendizaje

El naturismo es luz. El naturismo enseña a que cada cual aprenda las cosas en carne propia, único progreso real y justo. La nada avanza materializando. A la nada vuelve lo materializado. El gran todo, todo lo absorbe, porque todo lo da. El hombre es también un todo, *porque también hacia él vuelve después de una propia cosecha.* Estamos abajo y si queremos escalar la montaña, debemos saber lo que hay arriba para justificar que tuvimos necesidad y razón de estar abajo; y a su vez al estar arriba, deseamos bajar de nuevo para volver a experimentar *la dulce sensación de la subida.* Y así es la actividad de la célula, mineral, vegetal, animal, humana, la vida de los cua-

tro reinos: el aprendizaje de dolor sublime del espíritu, que baja y sube y sube y baja de la montaña... ¿Para qué? No lo sabemos. Nos dicen que es para aprender, evolucionar, perfeccionarse, llegar a la «meta» y sentir allí las sensaciones de las sensaciones más mudas y recónditas de la sublimidad... Pero entonces, ¿para qué bajar a «desperfeccionarse»? me vuelvo a preguntar. Pero una voz muy leve, muy fina, de lo más íntimo de mi ser me dice: aquella «meta», aquella «montaña», aquella perfección, aquella «evolución» y etc., eran relativas, y... bajamos a «saldar», a emprender el camino de nuevo (aunque no es el mismo escalón, porque tenemos una lección más aprendida por el esfuerzo hecho) volvemos a bajar la montaña para tomar más ímpetu, bríos, fuerza y deseos de subir, de llegar a la «meta» de una montaña más alta aún, «porque aquella que subimos el año pasado» es un poco más baja y ya no nos sirve, es «poca» cosa, porque tenemos más fuerza con el aprendizaje hecho. Y así es la vida en las vidas.

Un hombre sigue una doctrina, una idea, unos años, luego cambia esa idea, doctrina o aspiración por otra contraria, la antítesis de la otra, emprende una nueva aspiración y otra vez se estrella contra la roca dura de la realidad de la vida; y con el pesimismo en el alma, entonces vaga aventurero cual peregrino perdido en el desierto, y que ya no logra, ni su cuerpo ni su espíritu,

feliz descansar, ¡teniendo tanto tiempo! Su frente suda, su boca tiene sed, el alma llena de espinas, el corazón de dolor, y—¡Oh desdicha, cuán cruel eres!—exclama—¡cuánto me cuesta la enseñanza, el aprendizaje de la vida en las vidas!

Los tumbos

Por esto es que vemos muy a menudo en la vida práctica diaria, en seres, en hombres de pensamiento fulgurante y de colosal acción, esa *impaciencia* alternante en el menor fracaso por los duros golpes de la vida, (los guijarros que encontramos en la ascensión de la montaña) y que son lo que hace retroceder un poco, y hacer pasar a otro campo de ideas con pasión y amor hacia lo nuevo, y odio y desprecio a lo viejo por el dolor causado. Y ahí tenemos los prácticos, los materialistas, que han vagado en aventuras llenas de vacilaciones y llegan a espiritualizarse de veras, después de haber atravesado por situaciones de universales conocimientos, palpados en célula propia.

La escuela del aprendizaje, que es la vida alentada por el esfuerzo indeterminado, es la escuela del genio. Entonces, el naturismo enseña a sanarse a sí mismo, como enseña a labrar al mismo tiempo la vida intelectual llena de cantos y certezas, que vibra al unísono armónico que asciende como el universo en sus atracciones cósmicas.

Las enfermedades

Las enfermedades se encuentran en el camino tortuoso que cada uno de nosotros nos tecnicamos por la mala vida. Todo acto y acción moral efectuado contra la vida TROFOLÓGICA NATURISTA, nos dará enfermedades tarde o temprano, en la niñez o en la juventud en el período álgido o en la vejez, o bien en lo futuro, en la sangre de nuestra progenie.

El camino a subir por esa montaña que antes hablábamos, debemos y tenemos que hacer todo lo posible de que sea, esa ascensión, lo más LIVIANA, lo más ALEGRE, lo más SANA y lo más SABIA posible. La vida Trofológica Naturista nos dará ese admirable secreto que todos los enfermos y los semi-enfermos buscamos; la luz del vegetarianismo científico nos alumbrará bien claro por el paradisiaco camino. Las enfermedades son efectos de nuestras torpezas, cuyas torpezas podríamos claramente llamarles, causas.

El verdadero progreso biológico, es el que se fundamenta estirpando y evitando a la vez, causas y efectos de las enfermedades; el progreso mecánico mal entendido es el que nos hace olvidar la vida biológica. He aquí entonces la lucha entablada; el hombre compra los elementos con las herramientas y abusa de ellas para crearse ficticias necesidades y así atrofiarse músculos y

sentidos. La Naturaleza, madre común de todos los seres vivientes no dice al hombre: «Aquí estoy yo la sabia», sino que dice: «Aquí estoy yo para hacerte a tí sabio, presentándote enigmas fáciles y difíciles, para que poco a poco los vayas interpretando.»

Interpretar vale más que inventar, porque éste puede venir al azar, y en cambio aquél es esfuerzo propio, es técnica mental, es evolución, es conaturalización con las leyes incesantes creadoras visibles e invisibles del universo.

Se sube por la vida sana, se eleva por la sensibilidad e inmunidad física, por la vida sublime y pura, cuyos nervios y cerebro nos facilitan ver la magnificencia de la obra de arte que las leyes naturales o el gran arquitecto nos han trazado.

Para eso no debemos sufrir tropiezos con las enfermedades físicas, nuestro traje, el templo de nuestro YO (o parangonando de otra manera, nuestra *carretilla*, que llevará ladrillos y cal que han de construir la casa soberbia del mañana) quien nos ha de llevar a la anhelada meta, experiencia tras experiencia, y es por eso que el Naturismo Trofológico, siempre perenne en conservar la vida biológica, nos dice que debemos tratar de conservarnos lo más limpios, lo más fuertes, flexibles y puros que podamos, así las infecciones como las enfermedades crónicas, no puedan invadirnos porque no hemos dado motivo, porque no hemos alterado nuestra armonía funcional interna, en-

AEP - CDHS
BARCELONA

dóctrina, nuestra sangre que es nuestro medio ambiente interno, y nuestro medio ambiente externo, la casa.

Las causas de nuestras torpezas

El progreso biológico también está en el pensamiento, las vibraciones mentales son creaciones nuevas, constantes como las alternativas de las estaciones.

Las enfermedades son hijas de los torpes ambientes de malos pensamientos, de las ideas negras y de temor. Como pensamos en nuestro fuero interno, verdaderamente, así somos.

Si las enfermedades vienen por los malos pensamientos, los malos pensamientos son entonces los que hacen, por ejemplo, que el hombre coma carnes de todas clases, sean de pluma, de piel o conchas y le enferme debido a sus desprendimientos, en el metabolismo nutritivo o trófico, de ácido úrico y tomaínas. (No nos extrañe la propaganda lógica del Vegetarismo). El concepto erróneo de que la carne es buena hace que se coma, y el que no piensa en ella, no la ingiere. Primero pensamos las cosas (sea con cerebro propio o con el ajeno) y después las hacemos. «Pienso, luego existo», dijo Pascal.

El cerebro y la mente también se envician. Las malas costumbres para la verdadera vida biológica no son más que malas o equivocadas concep-

ciones mentales, imaginaciones de ideas absurdas y fantásticas, hipótesis falsas, como falsa es la vida por ejemplo, y bastante dolor tenemos de ella, como lo es esa antdiluviana costumbre, esa pretérita y bochornosa práctica de alimentarse con cadáveres, como la de tomar sangre para que nos dé sangre, como si el organismo humano (lo que en sentido negativo está científicamente demostrado, por su evolución atómica) pudiese asimilar por sus vasos digestivos y nutritivos un compuesto de vidas químicamente heterogéneas, como lo es la sangre, vísceras y músculos de los animales.

Sangre y degüello de inocentes víctimas pedían los mitológicos dioses paganos, los papas romanos, los inquisidores intolerantes... pero ni sangre ni muerte creemos pedirá el poeta del siglo xx, el artista, el filósofo, el científico de nuestros tiempos, que ya han gritado: **EL HOMBRE ES UN ANIMAL FRUGÍVORO.**

Luego nuestro Imperativo Vital humano (que mantiene latente desde nuestro interior, la ley de la conservación de nuestra vida de una manera más natural) nos dice, que por nuestra razón, por nuestro intelecto, por nuestro instinto natural, por nuestra conciencia, por nuestra compasión y nuestra solidaridad, que no debemos matar a nadie: primero porque no hemos sabido crear ninguna vida y luego destruirla (como lo hacen los destructores carnívoros, tigres, leones,

mo es también robar algo a la vida. No seamos ladrones de longevidad.

Mal piensa quien odia, mal piensa el intolerante, el rebelde sistemático y el incrédulo, el fanático, el sectarista, y el pesimista de la vida. Pesimismo, es odio a nuestro propio yo.

Mal pensaron los tiranos de la humanidad porque eran grandes biliosos, alimentados con malos pensamientos, carnes y excitantes; mal pensaron los conquistadores intolerantes y llenos de ambiciones dominadoras, porque sufrían la «enfermedad del engrandecimiento», y debemos saber que los enfermos nunca triunfan perennemente; triunfo pasajero no es triunfo; es engaño, ilusión.

Mal piensan los que creen que las enfermedades vienen del cielo o de los microbios del aire. Se afanan, se enloquecen mirando y batallando afuera, y nunca miran las substancias del plato del día, ni nunca se miran dentro de sí mismos, puesto que nosotros somos un espejo de lo que comemos, si la sangre es de reacción ácida o es alcalina, no lo miramos.

Mal piensan los que creen que las enfermedades no se curan ni regeneran por los pensamientos lanzados al rededor de una alimentación armónica, compatible, trofológica, rebosante de vitaminas «A, B y C» y exenta de toxinas, y humores venenosos, generados en las emociones antibiológicas y en un ambiente donde reina totalmente el progreso mecánico.

El progreso

Como nos encontramos con el actual estado humano de degeneración, podemos ver que no hemos hecho perfecto el *aprendizaje* de que habíamos al principio, puesto que nos hallamos ya con tantas enfermedades de pesimismo, las de locura y las de cancerosos, como de artríticos y febricitantes.

Es que no ha progresado el hombre en el perfecto sentido biológico, sino que casi todo se lo ha llevado la mecánica, el hierro, los trajes, los aparatos, las etiquetas, etc., etc.

Cincuenta mil almas por cada ciudad se desvelan por las noches escuchando los aparatos radiotelefónicos en sitios mal oxigenados, en tertulias pasionales, reuniones de champán y de cafés, brillando allí, por los versos, poesías y poemas que se recitan una brillante y eruditiva inteligencia... pero nadie sabe curarse un resfriado.

Cien mil gustos se han hecho de perfumes, esencias y colorantes, para engañar la codicia sensual humana. pero nadie sabe conservar un rostro joven, lozano y sin arrugas, y luego decimos que progresamos.

Sí, la mecánica, la química, la industria, la estafa y los trusts progresan hacia el arca de oro... pero las formas griegas, aquellas sublimes pinturas de Murillo, las simétricas estatuas de Miguel

Angel, las incomparables maravillas plásticas de Fidias, de cuyas bellezas y formas estéticas del físico humano, masculinas y femeninas, quedan sólo vestigios imborrables en nuestra mente. Cada día somos menos, cada ejemplar es una rareza...

Las minas se hunden sepultando tantos miles de jóvenes obreros a los cuales alegres esperaban sus madres y sus novias, pero éstos... ya no volverán a ver el sol de la vida, porque las toneladas de carbón, hierro, o sal, o cobre, han salido a la superficie de la tierra.

Aeroplanos caen, hombres mueren y ¿qué importa? el pueblo ha querido ver volar inmensos pájaros de hierro por los aires.

Estalla una bomba, derrumba casas, sepulta niños, no es nada... un químico ha querido probar el efecto de su nueva mixtura.

Hay un envenenamiento en el barrio, de una familia que ha comido chorizos, ¡una tontería! «estaban pasados», se dice, y es la gula humana que ha querido satisfacer una vez más su paladar, y el comerciante su egoísmo del oro, llenando un cajón más de su arca.

Más maravillas mecánicas

Sabido es que la bella joya del Escorial ya no es más «la octava maravilla del mundo» porque hoy entre las maravillas ya no se tiene en cuenta

AEP - CDHS
BARCELONA

lo genialmente artístico en belleza; se le ha agregado lo extravagante.

Como maravilla extravagante se cuenta hoy la torre Eiffel, como la casa más maravillosa del mundo es la de W. Building, que tiene 55 pisos y que fué vendida en 11 millones de dólares. Otra casa de Nueva York que tiene 4 mil habitaciones y puede albergar hasta 10 mil personas. Nos demuestra todo eso, que el progreso es de ingeniería industrial y no artístico ni biológico porque la tuberculosis en esa misma ciudad avanza a pasos gigantescos (y las obras de Davinci, ni de Praxiteles aparecen) con un 90 % de sifilíticos y otro tanto de tuberculosos!!!

Ha aumentado tanto el progreso mecánico de la humanidad que ni ha tenido aún tiempo de recapacitar con su cerebro para comprender que las enfermedades, males terribles, se PUEDEN EVITAR por medio de una vida de alimentación racional, y sí, tiempo ha tenido para ingeniarse al hacer el túnel de Londres a Liverpool, el Simplón, de 20 kilómetros que sin parar un tren rápido lo recorre en 87 minutos las 91 millas que son.

Luego los mareos, vahídos y convulsiones están a la orden del día; el nerviosismo hace sus locos estragos y la demencia toma carta blanca en los centros de población, congestionados de tanta urbe.

Pero no terminan aquí algunos de los progre-

esos hechos por los hombres en detrimento de su biologismo. La nota más curiosa la da una nueva estación ferroviaria de Chicago, que además de contar con el más refinado «confort» tiene una capilla, una cárcel y una sala de autopsias. La cárcel tiene numerosas celdas y está situada en los sótanos con todas las garantías para impedir las evasiones. Y se comprende, como que en esa estación todo el mundo anda preocupado con sus negocios y aventuras, se distrae y da lugar a toda clase de delitos y robos, por lo tanto la policía para no perder tiempo debía tener la cárcel cerca; la capilla es destinada a la celebración de los oficios fúnebres de las víctimas que inevitablemente abundan en la gran estación, y la sala de autopsias para saber rápidamente de qué murieron los aplastados, los triturados o los asesinados mientras dormían.

¿No es cierto que estamos en el mundo de las paradojas como en el mundo de los infiernos?

A esa estación sólo le falta una clínica que venda cordura, salud y criterio Naturista como sentido común, porque creemos que no le faltará un cementerio, una farmacia y un horno crematorio.

El Naturismo

Y entonces qué es lo que quiere el Naturismo? preguntará alguien. El Naturismo no es sólo comer verduras y frutas, no es sólo bañarse en

el Sol, en el agua, en el barro o en el aire, sino que se baña también el naturista en el mundo de una verdadera civilización, en un ambiente de pensamientos y emociones puras, en un mundo nuevo, en una civilización nueva. El Naturismo es luz. El Naturismo no es ninguna secta política, religiosa, literaria o filosófica, sino que es el aprendizaje de las leyes biológicas con sus correlativos grados de la naturaleza. El Naturismo no es solamente libertad dentro de la naturaleza, sino que es la sujeción consciente a sus mismas leyes. Es el Naturismo una doctrina científica, biológica y moral que explica y enseña al hombre y a la mujer los senderos felices que cada uno debe seguir dentro de su estado gradual de evolución individual, porque así como evolucionan los mundos, evolucionan los individuos, sigue el *Nacimiento*.

Progreso biológico

El Naturista es entonces, aquel que de una manera consciente ama a las leyes de su Madre Naturaleza, por haberlas interpretado amorosamente con su físico, con su mente infinita y con su corazón compasivo, por el estudio, en las Escuelas Naturistas (como hacemos notar, p. ej., en nuestra Escuela Naturo-Trofología), que no dirigimos nuestros esfuerzos en «curar», porque es combatir efectos: enseñamos a regenerarse, que

es ir a la causa y en el propio hogar, como en el mismo abierto libro augusto que la Madre Natura todos los días nos da, con sus senos ubérrimos y palpitantes de vida y sabiduría.

Naturista es aquel que vive su Sendero Trofológico, que ama y vive la vida en libertad, respetando seriamente las leyes Naturales y Biológicas que lo gobiernan. No hay que comer carnes de animales de ninguna clase (de mar o de tierra), no ya por egoísmo de salud, sino por alta moralidad. Esto se practica, porque se ha llegado a un progreso Biológico de sensibilidad tal, de repugnarnos el solo pensamiento de saber que hay seres llamados «humanos», que beben sangre de indefensos e inocentes animalitos que de mala nada nos han hecho. Ha progresado biológicamente, el que come los alimentos que por naturaleza le corresponden (anatómica, fisio y antropológicamente demostrado), puros, frescos y racionalmente compatibles en cantidad, calidad y adaptación. Gran progreso Biológico ha hecho el que no fuma ni bebe alcohol, ni trasnocha, ni usa excitantes, ni colorantes, ni afeites, no usa trajes negros y viste sencillamente, es bondadoso con sus semejantes y se sacrifica estoicamente por los mismos, propagando en todos los momentos oportunos y con convicción las sublimes verdades de nuestras santas «Doctrinas Olvidadas», propaga con ansias y amor el Naturismo Trofológico a esa humanidad que fuimos, que

vive en el retroceso biológico y en el adelanto mecánico, llena de vicios y pasiones, enfermedades y excesos, y sufre a cada instante las penas del Artritisismo, obesidad, desnutrición y el pavoroso CÁNCER que hoy tantos millones se gastan en Barcelona como en todo el mundo para «combatirlo», pero como que sus causas subsisten los efectos también. (La causa del cáncer es una extremada degeneración, estrabismo, de las células internas cuyo foco se localiza en un órgano o cartilago de los más sensibles y delicados del organismo, debido a la mala alimentación y falta de vitaminas).

El Verdadero Progreso Biológico consiste en vivir feliz físicamente y ser un luchador, en lo espiritual, por la perfección humana y en el cada vez mejor progreso intrínseco de la vida de cada hombre. Dominarse en aras de lo superior es progresar, nuestra luz es la que mejor nos brilla.

Eugenismo y Eutrofología

«Eu», bueno; «Genis», generación. El Eugenismo quiere decir buena generación, y Eutrofología quiere decir, buena alimentación y nutrición de todo el organismo, en todos los sentidos. Por tanto, no puede haber Eugenismo sin Eutrofología. Antes que dar a luz una madre, tuvo que alimentarse, y según como ha hecho esa nutrición, durante el período de gestación, así saldrá

el fruto, el hijo. Si se ha nutrido con materiales gastados (productos animales e incompatibles, produciendo fermentaciones en la sangre), el hijo saldrá tarado. Esto es muy lógico.

El Eugenismo que no tiene en cuenta esas verdades Trofopatógenas, es Eugenismo a medias.

El Eugenismo Naturista o Eutrofológico, es el franco triunfo del Progreso Biológico sobre el decadente de la civilización con su mecánica «automatizahombres».

En absoluto no negamos algunos inventos útiles y beneficiosos al hombre, como los aparatos que sirven para mover grandes extensiones de tierra, vehículos rápidos, la imprenta, aparatos de arte y etc., pero nunca los conseguidos en holocausto de muchas víctimas humanas, aplaudirlos.

Eugenismo es progreso real de la inteligencia del hombre, porque quiere la generación consciente y hacer las cosas con sabiduría, con sonidos y luz; biocultura aplicada a la perfección y conservación física y moral de la raza, no con brutalidad ni ciego instinto, sino, con su tendencia creciente del engendro de proles sanas, inteligentes y fuertes, por conciencia.

Eso es progreso Biológico, lo que está en el hombre en sí. Ha progresado el hombre Biológicamente cuando se ha dominado EL a sí mismo. cuando comienza a triunfar en la lucha contra «sus» propios vicios y egoismos.

Ha progresado cuando tiene el alma pura de la

Natura, su madre eterna, en su propia alma llena de candidez y siempre viva de amor a todo lo creado para su felicidad y alegría.

Ha progresado aquel cerebro cuando *ha podido comprender que no debe matar animales, comer sus músculos y tripas* para alimentarse, que no debe beber alcohol ni fumar, porque envenenarse la propia sangre y transmitirla a la futura generación, es no obrar de acuerdo con el Eugenismo, y hacer actos propios de tribus degeneradas es anti-intelectual. Ha progresado el hombre CUANDO HA PODIDO COMPRENDER QUE ÉL, POR NATURALEZA, NO DEBE HACER UNA ALIMENTACIÓN PROMISCUA E INCOMPATIBLE, porque ningún animal dentro de su natural ambiente, comete esa *aberración trófica*; y porque por inteligencia ya sabemos bien CUAL ES LA VERDAD, (es que a veces no queremos oirla), causa de pasionales enfermedades y de efectos terribles.

Ha progresado el hombre cuando se ha hecho bueno, sano y justo (aunque con decir justo ya bastaría para expresar todo lo superior).

El que se aparta del criterio biológico naturista inventando procedimientos «curativos», va en contra del Eugenismo, estanca y degenera el progreso biológico, porque la masa de hombres torpes, en la creencia y en la esperanza de que en la población hay un procedimiento «curativo» (masaje, baño, sugestión o droga), como que se cree que se curará con aquello, no para mientes para

AEP - CDHS
BARCELONA

degenerarse con placeres viciosos, en la vida pública y privada, haciendo prácticas contrarias a su Imperativo Vital, que estriba en la LEY DE CONSERVACIÓN DE LA VIDA INDIVIDUAL y de la ESPECIE que es la MORAL NATURAL DEL HOMBRE y por tanto, malos para la humanidad entera, porque lo malo es malo en todas partes, y lo que es malo para un hombre es malo para todo el mundo. ¿No sabemos ya que el hombre es también un mundo, pequeño si se quiere, pero es un mundo, y que evoluciona tanto como el grande?) El hombre sabio, el eugenista, el progresista biológico, como la madre amorosa y atenta que cuida a sus hijos, ha de EVITAR TODA INFRACCIÓN A LA LEY EVOLUTIVA DE NUESTRO PEQUEÑO COSMOS, como lo evitamos en el grande

Progresá el artista con sus cuadros plásticos, como la golondrina que en la primavera teje su nido, que cumplen leyes naturales.

A cada instante, a cada minuto y cada día progresa nuestro planeta la madre tierra en la armonía de atracción con los astros del universo, que es tributo. El valiente brío del solitario Cóndor al elevarse en las inmensidades de los Andes e ir en busca del sol... es su tributo.

¿Y cual ha de ser el nuestro? El de levantar el vuelo en el horizonte naturista cual ave fénix y seguir la «vía láctea» de la EVITACIÓN, de la REGENERACIÓN, que es la verdadera CURACIÓN de todos los males que afligen a la humanidad, roja de dolor y de abismo degenerador:

EVITAR QUE LA HUMANIDAD ENFERME.

EVITAR QUE LA ESPECIE DEGENERE.

EVITAR QUE LA JUVENTUD EQUIVOQUE SU SENDERO REAL.

Y como nosotros sabemos cuales son los medios MÁS PRÁCTICOS para REALIZAR ESA EVITACIÓN, HOY MISMO, es que propagamos con serenidad y amor EL NATURISMO TROFOLÓGICO, que es donde está EL SECRETO de toda salvación, de alma y de cuerpo.

Eso es Eugenismo, eso es progreso Biológico: pureza en la sangre, pureza en los pensamientos. El Eugenismo Mental trae el Eugenismo Físico, pero es porque la vida sana y sencilla, prácticamente Naturista, crea el ambiente Mental de sabiduría y de Pureza infinita capaz de favorecer todo. El hombre como piensa, vive y come, Así ES ÉL.

Y aquí estamos, para oponernos, en acción y pensamiento a esa funesta avalancha. Adelante, que el que tiembla con la cabeza tiembla con los pies.

En el barco de la civilización nos hemos extrañado; daremos contra marcha y con el mismo barco iremos, descubriremos: ¡Tierra de nuevo.

♦ ♦ ♦
AEP - CDHS
BARCELONA

Folleto
recomendado

«Higiene Popular»

del Profesor naturista DEMETRIO F. SALAS M.

El más sintético de los tratados que trata de los conflictos biológicos, con un prólogo y apéndice, con platos semicrudos de Trofología práctica, de Nicolás Capo

Precio: 0'75

Pedidos por cantidad descuento 25 % : Sors, 20, 2.º, 1.º Gracia

Comedor Vegetariano Trofológico

Servido a base de la Compatibilidad Alimentaria

Régimen Semi-hortívoro (dos comidas diarias) Abono semanal (seis días).	30 Pts.
Régimen Semi-frugívoro (dos comidas diarias) Abono semanal (seis días).	35 »
Domingos, cada comida, frutas, pan o ensaladas, pan dextrinizado	3 »
Desayunos de frutas o ensaladas con limón o pan dextrinizado	2 »
Desayunos de frutas o café malta con miel y pan dextrinizado	1 »
Cualquiera de los dos Regímenes, dos comidas diarias (menos domingos) al mes	130 »
Cualquiera de los dos Regímenes, dos comidas diarias (desayuno y domingos) al mes	150 »
Cualquiera de las dos comidas, pedidas a la minuta, c/u.	3 »

San Salvador, 84, pral., 1.ª G. - Barcelona

Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora

Obra del Profesor JOSÉ CASTRO

Segunda edición, corregida y aumentada

Es esta obra un verdadero tratado de Trofología donde se expone las reglas de la Alimentación Racional y Natural del hombre, de acuerdo con la ciencia de la Compatibilidad de los alimentos. Más de 540 páginas.—Precio: 10 pesetas en rústica y 15 en tela

PEDIDOS A Sors, 20, 2.º, 1.º Gracia-Barcelona

PANADERIA DE LA ESTRELLA

Casa fundada en 1860

A regenerarse todo el mundo con el Pan para Vegetarianos, Naturistas y Trofólogos que hace

Casimiro Segura

Especialidad en «Pan Tostada integral» y en el «Pan Tostada blanco» el mejor que se ha hecho a 1'25 el kilo

SALMERON, 26 (final del Paseo de Gracia)

BARCELONA

EVACUACIÓN NORMAL

— POR EL —

NORMALÍN

Producto puramente natural preparado a base de frutas laxantes y miel

Recomendado por las eminencias médicas por sus maravillosos resultados

ESPECIALIZADO POR EL TROFÓLOGO
ENRIQUE LLORENS

El NORMALIN es un producto altamente nutritivo, fácilmente digerible, y rápidamente absorbible; recomendado para todas las personas, especialmente para las que tienen un aparato digestivo cansado y debilitado.

El NORMALIN, pues, por su sabor exquisito es un alimento de lujo; por su fácil digestión, es un alimento Higiénico por la buena selección de las frutas que lo integran, es un alimento Reconstituyente y por su combinación trófica, es un alimento LAXANTE o NORMALIZADOR de primer orden

Los efectos del NORMALIN se resumen Salud, Belleza y Larga vida. Producto Natural. Alimentación de régimen.

Para encargos: Paseo de Gracia, 47 - CASA COLOMER
y Mallorca, 328, 2.º, 1.ª

Teléfono 267 A - Barcelona - (España)

NORMALIN

NORMALIZADOR DEL ESTREÑIMIENTO
A BASE DE MIEL Y FRUTAS LAXANTES



PRODUCTO NATURAL.
ALIMENTACIÓN DE RÉGIMEN

PARA ENCARGOS, PASEO DE GRACIA 47 T.º 268 A BARCELONA