

Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

Es emoliente y laxante, especial para personas estreñidas y congestionadas, rico y agradable

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

COMBINA bien, con pan, frutas jugosas en general y con zumos de uvas, manzanas y arropes.

Energético núm. 2

Es nutritivo y calorífero, especial para los niños y ancianos, para anémicos y desnutridos. — CONTIENE malta, gofio, dátiles, miel y pasas. — COMBINA bien con pan, patatas o arroz hervido, y con frutas en los desayunos, con jugos dulces en general y con ensaladas de frutas.

Energético núm. 3

Es alimenticio y calmante de los nervios, el mejor que hay, recomendable a embarazadas y nodrizas, jóvenes atletas, y niños. — CONTIENE harina integral, malta, almendras, apio, anís. — COMBINA bien con ensaladas tiernas, tomates, pan y verduras en general.

Energético núm. 4

PASTA OLEA NUTRITIVA REFRESCANTE. — CONTIENE chufas, agua de arroz y regaliz, malta y piñones; recomendable en verano a los excursionistas. — COMBINA bien con ensaladas tiernas, tomates, etc., pan, verduras en general; se toma también con horchata.

Cada pote vale 3'50

DEPÓSITOS:

Casa

SANTIVERI

Call, 22 · Teléfono 3115 A

Fábrica: Paseo Agrícola, 122

BARCELONA

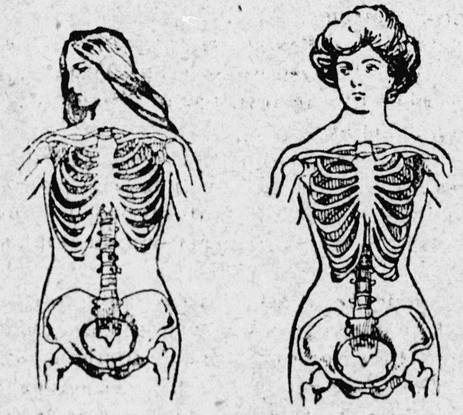


Año III — Barcelona, marzo-abril 1928 — Núms. 5, 6, 7 y 8

PENTALFA

REVISTA DE NATURISMO TROFOLÓGICO E HIGIENE CIENTÍFICA

A las Mujeres Naturistas



Debido al uso del corset la Mujer se degenera los órganos internos, que impide la respiración abdominal y hasta toráxica; causa la anemia, la tuberculosis y tumores del vientre. La figura 1.ª estado normal y la 2.ª es la deformada por las ligaduras de la moda

Redacción: Boters, 4, 1.° (Plaza Sta. Ana) Barcelona — Precio: 25 cts.

Pan DEXTRIN

ADVERTENCIA

Deseosa la CASA SANTIVERI de proporcionar a la humanidad en general una clase de PAN que tuviera la condición de ser el más nutritivo y digestivo existente, y siguiendo las instrucciones de los principales Señores Médicos y profesores en la Trofología, ha logrado elaborar el famoso PAN SIN MIGA DEXTRINADO, llamado PAN DEXTRIN, que resulta una perfección tan completa que ha merecido la aprobación y felicitación de dichos Médicos y Profesores, y así también del número mayor de consumidores.

Las harinas que se emplean son de la mejor calidad, apropiadas para el PAN DEXTRIN, pues no todas las harinas cumplen los mismos efectos

La elaboración del PAN LEGÍTIMO DEXTRIN, se efectúa con máquinas apropiadas y en un horno moderno e higiénico, pasando luego a la estufa de dextrinación. Siempre preferible que al calor directo del horno.

Con estos procedimientos hemos conseguido que la masa del Pan sea homogénea (más blanda), la que permite así la mejor dextrinación y por lo tanto de más fácil masticación y digestión, comprobada ya con personas de estómago muy delicado.

Puede prescindir, si así se desea, de ser mojado el pan previamente. El PAN LEGÍTIMO DEXTRIN se rompe fácilmente y para evitar lo posible a que llegue al consumidor completamente desmenuzado y por lo tanto de efectos poco agradables a la vista, se manda en cajas precintadas (y muy ligeras de peso) al objeto de que todo el pan sea aprovechado.

Si algún cliente lo prefiere se le venderá el Pan con bolsas de papel.

Así, pues, si desea Vd. adquirir nuestro legítimo PAN DEXTRIN, para evitar confusiones exija al comprarlo que la caja o bolsa lleve la FAJA DE PAPEL con el nombre PAN DEXTRIN, patentado y nombre registrado.

Depósito: CASA SANTIVERI, S. A. Call, 22

Central Vegetariana y de Régimen

Teléfono 31 5 A y Automático 15805 : Fábrica: Paseo Agrícola, 122 al 126

ACADEMIA PRÁCTICA

Director: PEDRO G. ROURA
Cirujano

Plaza Trilla, 4, 2.° :: BARCELONA

Preparación práctica y por CORRESPONDENCIA, por método RAPIDÍSIMO a las carreras de Cirujano, Masajista, Callista, Practicante y Comadrona con ÉXITOS COMPROBADOS Y SIN necesidad de CURSAR EL BACHILLERATO

El restablecimiento del equilibrio de su organismo lo encontrará en los vegetales

LAVINTERN

Son preparados con plantas escogidas que nos proporciona la Naturaleza; LAVINTERN es el complemento del sistema trofólogo naturista. Los vegetales LAVINTERN son garantidos y de efectos seguros para las enfermedades a que van destinadas

LAVINTERN N.° 1 — Laxante - Depurativo
Vicios de la sangre, fiebre, artritismo

LAVINTERN N.° 2 — Vías digestivas
Gastralgias, pesadez, dolor de estómago

LAVINTERN N.° 3 — Aparato respiratorio
Tos, asma, bronquios pulmones

LAVINTERN N.° 4 — Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico vegetal - Vitalizador del sistema nervioso

Contra la presentación de este anuncio concedemos el 5 por 100 descuento sobre el precio de venta

De venta en Casa SORRIBAS : Salmeron, 222 - Lauria, 62

A todo lector y suscriptor de esta revista, que lo pida por escrito, se le regalará el interesante folleto *EL SEGURO DE LA SALUD*

Astrología fundamental ✣ ✣ Astro-Análisis

Interpretación
Mapa
Carácter
Vocación
Localidad (conveniente)
Finanzas
Adaptabilidad
Casamiento

Trabajo individual y científico KARMA

Pregunte lo que desea saber

Un Horoscopo de Nacimiento, vale $5 dolares (Giro sobre New York)

Un Horoscopo Progresado para un año de frente y después del Fundamental, $5 dolares.

Datos que necesito: Su nombre de pila completo, su sexo, su distracción principal, su estado, si es casado o soltero, su fecha de nacimiento, el año, el mes y la fecha del dia, y la hora si lo sabe, y el lugar donde nació.

Escríbame su dirección con claridad y dirija su solicitud a

Barnard Wisen Shaw

Apartado 28 — BOGOTÁ. Colombia — Sud América

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 -BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia,
Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Huevos de las Granjas "Solaire" de Tortosa y Roquetas

Si quereis huevos fresquísimos y de absoluta confianza, de gallinas sanas y bien nutridas, instaladas en gallineros modernos higiénicos, se os servirán en Barcelona) en vuestro domicilio sin aumento de precio marcados con el sello de la Granja como garantía de procedencia. El precio será siempre el mismo que rija en el mercado para el huevo fresco.

Para avisos en BARCELONA, dirigirse a D. Ramón Casadevall, Riera Alta, 22, 1.°, o directamente a D. Antonio Margeli, Granja «Solaire»
Tortosa

SASTRERIA "OLYMPIA"

Altas novedades ❖ **O. RICCI** Géneros selectos ❖

TEMPORADA DE PRIMAVERA

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.° **MADRID**

ACEITES FINOS DE OLIVA ARRUFAT

Producto de Cosecha y Fabricación de Borjas Blancas (Lérida)

Casa de ventas: Rech, 61 - BARCELONA

Se sirve a domicilio :: Se recomienda por su pureza y exquisitez de paladar

Barcelona, Marzo-abril 1928

PENTALFA

Año III Núms 5, 6, 7 y 8

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE
Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

— Qué es «Pentalfa»?
— Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos para regenerar a todo el mundo.



— Qué es «Trofología»?
— La ciencia de la alimentación y nutrición, física y química, o sea el *saber comer* bucal, pulmonar y cutáneamente para regenerar y evitar enfermedades

Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1.°

Suscripción España: año 6 ptas.
» América » 8 »

VERDADES

En lo profundo de nuestro ser todos tenemos un íntimo ideal que a nadie manifestamos ni queremos comunicar porque nos parece, a pesar de todo, muy pueril, pero es que, por otra parte, no podemos vivir, como humanas criaturas que somos, SIN SECRETOS, que si por el contrario lo exteriorizamos nos quedamos como el hambriento, vacuos, sin alimentos en el vientre.

Entonces, es un hambriento crónico; es un hueco frío, aquel que nunca ha tenido amorosos secretos en su corazón.

De ahí las gentes que aman al mundo y tienen inquietudes internas, hablen muy poco.

Loor a los silenciosos, loor a los pitagóricos si han de amar a la humanidad con su meditación.

UNA PITAGÓRICA

Las comidas de carnes aumentan las enfermedades nerviosas y causan tristezas por su pesada y tóxica digestión, y cuanto más se entristece una mujer más cerca está de la neurastenia.

El lunes 28 la Escuela «Pentalfa» invita a reunión familiar a todos a la playa de Mongat. Salida: estación de Francia a las siete. Presupuesto ida y vuelta 0'85.

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 -BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia,
Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Huevos de las granjas "Solaire" de Tortosa y Deltebre

Si queréis huevos frescalmos y de absoluta confianza, de gallinas sanas y bien nutridas, instaladas en gallineros modernos higiénicos, se os servirán en Barcelona) en vuestro domicilio sin aumento de precio marcados con el sello de la Granja como garantía de procedencia. El precio será siempre el mismo que rija en el mercado para el huevo fresco.

Para avisos en BARCELONA, dirigirse a D. Ramón Casadevall, Riera Alta, 22, 1.°, o directamente a D. Antonio Margeli, Granja «Solaire» Tortosa.

SASTRERIA "OLYMPIA"

Altas novedades

O. RICCI

Géneros selectos

TEMPORADA DE PRIMAVERA

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 49, 1.° MADRID

ACEITES FINOS DE OLIVA ARRUFAT

Producto de Cosecha y Fabricación de Borjas Blancas (Lérida)

Casa de ventas: Rech, 61 - BARCELONA

Se sirve a domicilio :: Se recomienda por su pureza y exquisitez de paladar

Barcelona, Marzo-abril 1928

PENTALFA

Año III
Núms 5, 6, 7 y 8

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

—Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos para regenerar a todo el mundo.



—Qué es «Trofología»?
—La ciencia de la alimentación y nutrición, física y química, o sea el *saber comer* bucal, pulmonar y cutáneamente para regenerar y evitar enfermedades

Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1.°

Suscripción España: año 6 ptas.
» América » 8 »

VERDADES

En lo profundo de nuestro ser todos tenemos un íntimo ideal que a nadie manifestamos ni queremos comunicar porque nos parece, a pesar de todo, muy pueril, pero es que, por otra parte, no podemos vivir, como humanas criaturas que somos, SIN SECRETOS, que si por el contrario lo exteriorizamos nos quedamos como el hambriento, vacuos, sin alimentos en el vientre.

Entonces, es un hambriento crónico, es un hueco frío, aquel que nunca ha tenido amorosos secretos en su corazón.

De ahí las gentes que aman al mundo y tienen inquietudes internas, hablen muy poco.

Loor a los silenciosos, loor a los pitagóricos si han de amar a la humanidad con su meditación.

UNA PITAGÓRICA

Las comidas de carnes aumentan las enfermedades nerviosas y causan tristesas por su pesada y tóxica digestión, y cuanto más se entristece una mujer más cerca está de la neurastenia.

El lunes 28 la Escuela «Pentalfa» invita a reunión familiar a todos a la playa de Mongat. Salida: estación de Francia a las siete. Presupuesto ida y vuelta 0'85.

E Vegetarismo al día

TROPOTERAPIA

Hay un dicho que reza así: «de cenas buenas a cementerios llenos» y tiene razón, porqué hoy se come mucho y mal.

La humanidad toda está en un pleno acatarramiento. Esa catarralización celular le lleva a cometer los desaciertos actuales. «Crímenes tróficos« son todos sus actos de Dietética que efectua. Su vientre *es un resumidero de morbosidades* causadas por la falsa dieta y de aqui se derivan un infinito número de enfermedades infecciosas que al no ser neutralizadas positivamente sin detrimento de la *Vitalidad orgánica natural del ser* se truecan, al cabo de años, en enfermedades crónicas y hasta aun, muchas de ellas, en incurables ¡Horror, horror es pensar aunque sea muy vagamente, en esa caravana de niños escuálidos y deformes, en esos idiotas y atrasados organismos, que en la hora suprema de la juventud se ven impotentes, se ven inútiles e incapaces de besar la Vida, amar la dulce existencia!

La madre llora en un rincón del hogar, el padre oprime los puños encima de la mesa, no explicandose tanta desdicha encarnada en el destino de su casa, ni entienden porqué la ciencia oficial aún no ha podido dar con el remedio. ¡Todos sufren unos moral y otros físicamente, porque todos están en sombras y pisando la roca granítica de Prometeo, que es la del pecado cometido contra las Leyes naturales de la ley conservación de la Vida, y como es natural, el enigma continua y el misterio es cada minuto más profundo! Para cuyo apoteósis el gran Dante escribió: «*Lasciati ogni speranza voi ch'entrate, perquí se va alla citta dolente, perquí se va alla dolente vita*». Las estadísticas actuales sobre la mortalidad infantil aumentan debido a las pretéritas enfermedades, el aparato intestinal es cada día menos resistente, las comidas de los niños cada vez más *incompatibles* y artificiales, y debido también al aumentado uso de las drogas (aunque parezcan derivadas del reino vegetal, drogas son) y de las inyecciones y vacunas supuestas previsoras de enfermedades, que *todo,* pero exclusivamente todo, no se hace (la triste realidad nos lo reafirma) con ella, más que *predisponer* celular y micelarmente al tierno ser a crear una «segunda naturaleza« de resistencia vital dudosa al estar ya muerta la «*primera naturaleza*» que nuestra madre natura nos diera en hora heróica de gestación sublime!

Cada día aumentan las muertes prematuras de los hombres, que por lo general, no ha muchos años nuestros padres morían a los 70 o 80 años, hoy en cambio esos casos son raros y la generalidad la constituye, a los 40 y 50 años. Hay niños que se casan de 16 años, y a los 25 ya muchos no tienen esmalte ni dientes, a los 30 llenos de arrugas en la cara y a los 35 ya son viejos abuelos. ¡Las mujeres tienen cada vez más *partos con dolor* y más de un 60 °/₀, en los hospitales, para extraerle el niño tienen que recurrir a la «pubiotomia» o a la operación «cesárea»!

Los manicomios aumentan, cada año tenemos más hospitales y clínicas, cada día nuevos especialistas, cada semana nuevos descubrimientos de «reacciones» salvadoras, nuevos inventos de «cúralo todo», y mientras tanto el radio, los rayos X nada hacen para elcáncer ni ninguna reacción cura la sífilis, que, al contrario empeora la difícil situación del organismo sinó potogénico y lajuvetud se muere, y como se muere.... ¡en de las flores de la vida!

Sin embargo la causa es muy sencilla, el remedio facilísimo, solo que se necesita convencerse uno mismo, y convenir en que no hacemos una *Vida natural* y por tanto nos caben todas las enfermedades y las muertes prematuras de nuestra, un día fuerte, raza!

El hombre no debe de comer comidas promiscuas, no debe de comer comidas incompatibles químicamente, incompletas.

El hombre es un animal frugívoro, por tanto debe desterrar de su mesa los platos de carne y de pescados, los embutidos, las salchichas, los quesos fermentados,, el bacalao como las «célebres conservas de lenguas y chorizos, portadoras todas de microbios que predisponen a infecciones terribles y acarrean enfermedades fatales como el Artritismo con sus derivados: gota, arteriosclorósis, reumatismo, nefritis, sabaño-

nes, caries, apoplegías, cálculos y tumores. ¡Todas las causas de las enfermedades radican en la mala y antinatural alimentación, y una alimentación inteligente y adecuada basada en el sistema vegeteriano bien entendido regenera a la mayoría de los cuerpos enfermos, fortifica las células, purifica la sangre y produce una gran economía en la administración económica de los hogares.

La Mujer y la Cocina

Poco a poco la mujer estudiosa de hoy va dejando huellas de renovación y progreso en su paso, por la vida política, social, científica, en el heroismo de las contiendas internacionales como en el hogar pedagogo y en la cocina gastronómica.

El faro de su emancipación cada vez sube más alto, alumbra más cada semana que pasa. Y porque tanto entusiasmo, dirán algunos, que aún ven a la mujer atado fuertemente a los ancestrales cadenas de la rutina y la ignorancia, al ver tanta sumisión ante el hombre, tanta degeneración ante la moda de París, tanta pasión por lo frívolo, y además tanta *manía neurótica* en el concepto fundamental de la vida de creer en el milagro, en la fatalidad, en el pesimismo y en la maldad de la naturaleza, para con la mujer, y morir así, moralmente, en plena juventud, océano de vida?—Es porque la *evolución,* apesar de las revolucionarias ideas de algunos, marcha adelante siempre sin volver atrás ni un ápice. Y al hablar de esta evolución real nos referimos al avance gigantesco que cada día va surcando el *vegetarismo crudívoro,* en beneficio de la humanidad toda en general, pero especialmente para la Mujer y la futura generación. La Mujer se va libertando de la prisión de fuego y grasas de esa hipócrita celda llamada **cocina.** Séneca, dijo, que la cocina era un mal edificio. Al conocerse la nueva ciencia Trofológica que indica *como* se deben comer los alimentos crudos que a cada estación la naturaleza nos dá, qué cantidades de elementos nutritivos y fortalecedores contienen las frutas secas y desecadas, las raíces y las ensaladas, la miel y el aceite, y que comiéndolas crudas con sus ricas y vivas **vitaminas** son más

aprovechables por el aparato digestivo y sistema asimilativo del hombre. Cada día se va dando menos importancia a los platos suculentos y al arte culinario, cada día se va más a la cocina simple, que unidas, además, con el vegetarismo crudívoro la raza se va regenerando, porque sin comer guisos de carnes ni complicados platillos la sangre se purifica y la organización celular humana se va fortificando, y hoy, al comer frutas nutritivas solamente en combinación con un poco de pan tostado, o bien con plátanos, la mujer casi no trabaja más en la cocina, no se pasa ya horas y días guisando alimentos cadavéricos y tóxicos, y por tanto tiene más horas libres para estudiar y procurar más libertad y más independencia!!

No matemos, entonces, a nuestros alimentos, comamos alimentos vivos, que éllos nos darán vida y fuerza, felicidad y paz, al ahuyentar las enfermedades que diariamente fomenta la cocina. No matemos nuestros alimentos, pero matemos a la cocina cuya muerte dará vida a la mujer. La emancipación total de la mujer ha de comenzar en la liberación de la falsa dieta, comamos los alimentos crudos y nutritivos bien combinados, pero cocinados por el único y alquímico cocinero, y que más práctica tiene en los guisos, **el sol!!**

¿Donde está la Naturaleza?

A la naturaleza se la domina,
obedeciéndola.—**Bacón**

La Naturaleza no es ningún personaje, pues, nadie la ha visto, ella es la tempestad despavorosa del océano como la tierna flor que resurge dulcemente de la tierra, és la fiera sanguinaria de la selva como lo es el delicioso jilguero que canta en el árbol, por lo tanto, la naturaleza és el todo, és el infinito, és el inmenso plano de la vida. Así que el hombre tiene ante sí, una grandiosidad, una órbita inabarcable, frente a la cual se estrellan todos los orgullos, se abisman todas las vanidades de grandeza de los hombres, la violencia allí se encadena y fracasa, dando lugar a tomar otro camino dentro de la misma naturaleza, la que cada día nos descubre nue-

vas máximas y nos hace ver su «Ysis» sin velo.- Pero que al no ser la naturaleza responsable de los actos humanos, los seres concientes de la tierra tienen que responsabilizarse de sus actos. Así que: Hombre, estudía, piensa observa, abre los ojos de la conciencia y prepárate a ver en la Naturaleza un eterno misterio, un mosáico enigma que poco a poco irás descubriendo, estudiándote a ti mismo. Tú eres la naturaleza, por que tú eres la tempestad, eres el odio y la venganza, eres la guerra y la tiranía, eres la prostitución y el vicio. Pero si si quieres tú, si quiere tu yo Conciente, y tu yo Inconciente, harás que todo se trueque para ti, en amor y dicha sin fin, amándote a ti mismo; por el camino de la verdadera higiene cansiguiendo salud; por el camino de Naturismo *verdadero* consiguiendo sentido común.

No olvidemos.... la Naturaleza no és un personaje, pero en ella está toda la sabiduría, toda la civilización que vendrá, y és una montaña tan inmensa, que nadie ha visto aún vestida de pequeñeces, sinó que és toda grande, su esencia y su presencia, y por eso nadie la ha visto, aunque sentimos sus aguijones diarios o sus caricias cándidas. Ante ella *todo* es según nosotros le tratemos en nosotros mismos.

El niño y el pájaro

Una mañana de primavera un niño se fué al campo y cazó un pájaro muy cantor y bonito. Lo metió en una jaula y le llevó agua y variadas comidas; alpiste, pastito, yemas de huevo, pan de azúcar y muchas cosas más, pero, entristecido el niño al ver que ya no cantaba como en el árbol alegre y melodiosamente, que extasiaba el corazón del romántico niño, éste le preguntó:—Dime, petirrojo mío, por qué no cantas ya? no tienes aquí agua, dulces, alpiste, hierbitas, huevos y mis cuidados, qué más quieres? El prisionero contestó:—No me des alpiste, huevos, hierbitas, agua ni dulces, no, ni preciso cuidados, dame solo una cosa para cantar: La libertad! Mi vida es volar! El niño, que era bueno, abrió la puerta de la jaula y dijo: canta! Atar tus alas es atar mi corazón ¡vuela

que me extasía más verte libre que prisionero! Y el pájaro voló como el pensamiento del niño por las ramas de los árboles, donde todos los días lo volvía a oir cantar libremente.

TOMATINA

La carne de pescado es la muerte

Las comidas de pescados por sus tóxicos componentes de elementos que atrofian la sensibilidad orgánica no convienen a los intelectuales porque les roba vitalidad mental y nerviosa. Se ha comprobado que su gelatina que contiene a su vez un tanto por ciento de veneno, es la causa de muchos reblandecimientos óseos y del artritismo nervioso. Los caracoles con su «baba» al reconcentrarse por la cocción forma una cristalización química completamente indisoluble en el cuerpo humano perque no existe jugo alguno que pueda atacarla y transformarla para su eliminación sin la ayuda de las frutas altamente ácidas y alcalinas. Igual las ostras y moluscos; tienen una cantidad de ácido bromúrico salino que adherido a los tejidos, por no haberse eliminado, entorpecen las funciones muscular y causan el reumatismo de las articulaciones. Como igual el tan decantado fósforo de los pescados que en general recomiendan los médicos «simpatizantes» del régimen vegetariano, que es un absurdo, porque es precisamente ese ácido fosfórico que ataca a la cabeza y vuelve aún más neurasténico a quien lo toma. Nosotros, por tanto, no recomendamos ni a trabajadores intelectuales ni manuales, los animales de mar, sea cualquier especie que sea!

El amor de esposa

El amor de esposa es uno de los más sublimes amores cuando se ama en realidad. Pero como haré para explicároslo?—Suponed que alguien os pregunta ¿qué gusto tiene la natilla? Es posible definirlo?—Lo que más podeis decir es que tiene gusto, precisamente a natilla. Una joven soltera en una ocasión dijo a su amiga que era casada ¿qué especie de alegría interna sientes cuando al llegar tu esposo de un largo

viaje te abrazas con él?—Querida mía—le respondió—lo sabrás con exactitud el día que tengas un esposo que te pertenezca y le ames. ¿Cómo podría explicártelo?

(Del libro «El Evangelio de Râma Krishna» pág. 418)

Dos palabras a las mujeres

Leído en Manresa el día 1.° de abril en la conferencia al grupo Naturista, y en la escuela Pentalfa.

Todos los individuos que con valentía se han desprendido de la vida errónea y artificial y que practican y sienten de corazón el sublime ideal, del Naturismo, pueden comprobar el gran paso que han dado hacia la regeneración tanto física como moral. Es un deber pues, de todo naturista propagar esta doctrina a cuatro vientos y quien con más ahinco y perseverancia ha de dependerlo y divulgarlo ha de ser la mujer, porque además de los beneficios que le reporta para su salud prepara su organismo para el momento crítico y de más responsabilidad de su vida: el ser madre.

Lástima grande que dentro del campo naturista haya tan poco elemento feminino!

Cuantas mujeres (quizás sin idealidad ninguna, solo por egoismo) se entregarían a la vida material y sencilla, si supieran las enormes ventajas que les reportaría para su salud y los terribles sufrimientos que evitarían!

Cuan diferente obrarían las jóvenes teniendo un criterio integralmente naturista. La mayoría de ellas, tienen preocupado el cerebro solo en frivolidades; poco o nada se interesan de todo cuanto concierne a su salud, y dicen: ¿para que están los médicos? Pocas son las jóvenes (á excepción de las que cursan estudios) que posean, ni una vaga idea de como está constituído el cuerpo humano ni como funciona ¿para que necesitan esos conocimientos se preguntan, y siguen con la rutina de que no hay necesidad de devanarse los sesos con esos libracos de anatomía, pudiendo pasar mucho más agradable el rato con novelitas de disparatadas aventuras o revistas cinematográficas y estar al corriente de

las estúpidas extravagáncias de tal o cual histérica «estrella» de cine.

Pobre humanidad ¡estás loca! Empapados los «cascos» de novelería cursi, se casa la joven sin haber meditado ni por un segundo el enorme cambio que va a efectuarse en su vida. Empieza por unirse con un hombre vicioso: tabaquista, alcoholista etc, y ella en la cocina continua fomentando el vicio gastronómico y la inmoralidad, manchándose de sangre de inocentes animales y preparando con sus cadáveres mil diabólicos menjunjes, sin pensar que con esos «famosos» guisos siembra su degeneración, la de su esposo y en consecuencia la de sus futuros hijos, y todo con la mala alimentación! Tus manos que habían nacido solo para prodigar caricias, ¡oh manos divinas de mujer! Se ensañan cruelmente y sin piedad en degollar una inocente y blanca paloma o un lindo pajarillo. ¡Oh mujer, mujer! Donde está tu espiritualidad, tu dulzura, tu piedad tan cantada por el poeta? Como es posible que la mujer a quien se ha confiado el cargo sublime *de madre*, la que debiera ser todo amor y bondad, pueda cometer sin horror actos tan malvados y groseros?

RAMONA PERERA DE CAPO
(Cirujana - Comadrona)

(Continuará)

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

Comida completa compatible para una fiesta Vegetariana (banquete, etc.)

En una fuentecita a cada comensal ponerle abundante ensalada de lechugas en trozos pequeños, rabanillos apio, zanahoria rallada, algunos tomates pelados, olivas desaladas y un poco de aceite.

Poner un plato de pan "dextrin" (mitad negro mitad blanco) remojado un poco en agua de antemano, unos 8 a 10 trozos.

La Ensalada tiene que alcanzar hasta el final de la comida, por eso hay que servir los demás platos sin haberla terminado.

No poner sal ni vinagre en nada. El que individualmente lo desea lo utilizará de la "Vinagrera" de la que se suprimira el vinagre y la pimienta.

Sopa de verduras

Hacer un caldo de las siguientes verduras: col dura, cebollas, ajos, hojas de nabo, acelgas, zanahorias y escarola dura, luego colar bien el caldo este que quede bastante cargado y hacer en otra olla la sopa de verduras tiernas a parte: col tierna blanca cortada fina, acelgas tiernas, ajo, apio, zanahorias, nabos tiernos, espinacas, guisantes tiernos y judias tiernas, con sufrito de cebolla, aceite y tomates. Esta sopa ha de quedar semi espesa y con costras (fritas) de pan encima del plato.

Entremés

Coliflor, broquil, remolacha, cebollitas, nabos y zanahorias hervidas en poca agua.

Macarrones a la Manteca

Se hierven 100 gramos por cada persona de macarrones en abundante agua cosa de resistir el hervor de casi una hora. Se hace la salsa a parte de aceite, tomates pelados y sin semillas, cebollas, setas secas, trozos de aceitunas, un poco de perejil, judias tiernas en trozos, alcachofas, ajos, zanahorias y un poco de apio.

Se cuelan los macarrones y se entreveran con la salsa pasandolos en una cazuela o paella grande, con manteca de leche de vaca, y calientes se sirven.

Alcachofas asadas

Se limpian y se rellenan con pan humedecido, ajos, perejil y aceitunas picadas, huevo crudo y aceite, sin quitar de las alcachofas su interior, teniendo que amasarse el relleno con un tenedor y rellenarlas encima de la asadera. Presentarlas limpias de lo quemado y ponerle en el plato, que sesirve con una salsita hecha al momento con jugo de tomates y aceite crudo batidos hasta que quede casi como una crema. Masticar y ensalivar todo bien.

Postres

Servir en un platito almendras (peladas) y unos pocos piñónes, café de Malta, (poner el azúcar negro aparte) y final una manzana.

Frugivorismo

MAÑANA: Nisperos maduros con miel.

MEDIO DIA: Cerezas maduras, fresas, nata, miel y plátanos.

CENA: Naranjas, dátiles y manzanas. Masticar y ensalivar todo bien.

Una teoría que puede ser cierta

El Enigma del Amor y del Odio

A la gran mayoría de nosotros, la vida presenta, una serie de problemas y dificultades, que no podemos aclarar. Porque para la gente con enfermedades mentales y nerviosas son diferentes. Porque nos es imposible ver el porqué de las cosas, mientras con igual rapidez nos diagnosticamos la presencia de otras cosas pocos, aparentemente formulan, son meramente el resultado de la elaboración de unas pocas y simples leyes naturales y fundamentales. Una comprensión de estas Leyes, encubiertas, hace la vida inteligible, asegurando por ello, nuestra confianza en el orden divino y dándonos fuerza y coraje, para sobrellevar las vicisitudes de la fortuna o destino.

El primer principio, que debemos dominar firmemente, antes de poder empezar a emplearlo en la solución de los problemas de la vida, es el de la Reencarnación.

El hombre es esencialmente un Espíritu y cuando viene al mundo físico, por la puerta del nacimiento, viste un cuerpo físico, así como un hombre se pone el sobretodo y el sombrero para salir al mundo exterior, de sus brigas; pero el cuerpo físico no es el hombre; como tampoco el sobretodo y el sombrero son el cuerpo del que los usa. Cuando el cuerpo físico [illegible] su vuelta, el hombre pasa por la puerta de la [illegible] dejando en el vestido físico y enterrado en el [illegible]

[illegible] de cada breve [illegible] en el océano de la vida [illegible] desarrollado por una vida [illegible] de las experiencias que [illegible] variable transforma en [illegible] [illegible] [illegible]

Sopa de verduras

Hacer un caldo de las siguientes verduras: col dura, cebollas, ajos, hojas de nabo, acelgas, zanahorias y escarola dura, luego colar bien el caldo este que quede bastante cargado y hacer en otra olla la sopa de verduras tiernas a parte: col tierna blanca cortada fina, acelgas tiernas, ajo, apio, zanahorias, nabos tiernos, espinacas, guisantes tiernos y judias tiernas, con sufrito de cebolla, aceite y tomates. Esta sopa ha de quedar semi espesa y con costras (fritas) de pan encima del plato.

Entremés

Coliflor, broquil, remolacha, cebollitas, nabos y zanahorias hervidas en poca agua.

Macarrones a la Manteca

Se hierven 100 gramos por cada persona de macarrones en abundante agua cosa de resistir el hervor de casi una hora. Se hace la salsa a parte de aceite, tomates pelados y sin semillas, cebollas, setas secas, trozos de aceitunas, un poco de perejil, judias tiernas en trozos, alcachofas, ajos, zanahorias y un poco de apio.

Se cuelan los macarrones y se entreveran con la salsa pasandolos en una cazuela o piella grande, con manteca de leche de vaca, y calientes se sirven.

Alcachofas asadas

Se limpian y se rellenan con pan humedecido, ajos, perejil y aceitunas picadas, huevo crudo y aceite, sin quitar de las alcachofas su interior, teniendo que amasarse el relleno con un tenedor y rellenarlas encima de la asadera. Presentarlas limpias de lo quemado y ponerle en el plato, que sesirve con una salsita hecha al momento con jugo de tomates y aceite crudo batidos hasta que quede casi como una crema. Masticar y ensalivar todo bien.

Postres

Servir en un platito almendras (peladas) y unos pocos piñónes, café de Malta, (poner el azúcar negro aparte) y final una manzana.

Frugivorismo

MAÑANA: Nisperos maduros con miel.

MEDIO DIA: Cerezas maduras, fresas, nata, miel y plátanos.

CENA: Naranjas, dátiles y manzanas. Masticar y ensalivar todo bien.

Una teoría que puede ser cierta

El Enigma del Amor y del Odio

A la gran mayoría de nosotros, la vida presenta una serie de enredos y confusiones—enredos que no podemos aclarar. Por qué nace la gente con capacidades mentales y morales tan diferentes? Por qué nos es simpática una persona apenas la vemos, mientras con igual rapidez nos disgusta la presencia de otra? Estos hechos, aparentemente fortuitos, son meramente el resultado de la elaboración de unas pocas y simples leyes naturales y fundamentales. Una comprensión de estas Leyes, encubiertas, hace la vida inteligible, restaurando por ello, nuestra confianza en el orden divino y dándonos fuerza y coraje, para sobrellevar las vicisitudes de la fortuna o destino.

El primer principio, que debemos dominar firmemente, antes de poder empezar a emplearlo en la solución de los problemas de la vida, es el de la Reencarnación.

El hombre es esencialmente un Espíritu y cuando viene al mundo físico, por la puerta del nacimiento, viste un cuerpo físico, así como un hombre se pone el sobretodo y el sombrero para salir al mundo exterior, de su hogar; pero el cuerpo físico no es el hombre, como tampoco el sobretodo y el sombrero son el cuerpo del que los usa. Cuando el cuerpo físico ha cumplido su misión, el hombre pasa por la puerta de la muerte, desprendiéndose del vestido físico y entrando en el «mundo invisible».

Después de cada breve inmersión en el océano de la vida física ese período generalmente designado por «una vida»—él vuelve al mundo invisible cargado con las experiencias que ha reunido en la tierra. En ese mundo invisible transforma en fuerzas morales y mentales, todos los materiales, mentales y morales adquiridos en la vida terrenal recién cerrada, cambiando aspiraciones por capacidad para conseguir, tornando los resultados de esfuerzos que fallaron en fuerzas para el éxito futuro, cambiando las lecciones producidas por las equivocacoines en prudencia y precisión, cambiando sufrimientos pasados, por paciencia, cambiando errores por repulsión a los malos hechos, y la suma de la experiencia por sabiduría.

«LA VIEJA ALMA EMPRENDE OTRA VEZ EL CAMINO»

Cuando todo lo que se reunió fué asimilado, el hombre vuelve a la tierra; él será impulsado, bajo condiciones, que se explicarán a continuación, a la nación y familia que le proveerá con su próximo cuerpo físico, y ese cuerpo se moldea-

rá de acuerdo con sus requerimientos, para que sirva como instrumento adaptado a sus fuerzas y cuyas limitaciones serán expresión de sus deficiencias.

En el nuevo cuerpo físico y en la vida en el mundo invisible que sigue a la muerte que lo destruye, vuelve a recorrer en un nivel superior, un ciclo similar, y así otra vez y otra, por centenares de vidas hasta que todas las posibilidades, como ser humana se hayan hecho poderes activos, y él haya aprendiendo todas las lecciones que esta vida pueda enseñar. Así el Espíritu se desarrolla de infancia a juventud y de esta a la madurez, haciéndose una vida individualizada de fuerza inmortal e ilimitada utilidad en el servicio divino.

Este entonces, es el principio fundamental que hace la vida inteligible cuando se lo aplica a las condiciones del presente; se puede por él, deducir la contestación a la pregunta del por qué nos gusta una persona y nos disgusta otra a primera vista. Para la completa respuesta necesitamos sin embargo adquirir también el principio gemelo al de Reencarnación; el de Karma, o ley de Causación.

NOSOTROS MISMOS MOLDEAMOS NUESTRO CARÁCTER Y DESTINO·

Esto puede definirse con palabras familiares a todos, «Lo que un hombre siembra, él recogerá». Comprendemos por ello que un hombre forma su propio carácter, volviéndose lo que él piensa; crea las circunstancias de su futura vida por los efectos de sus acciones, sobre los otros. Así: si yo pienso noblemente, haré para mí, poco a poco, un carácter noble, pero si yo pienso con bajeza, formaré un carácter ruin.

Los efectos de nuestras acciones sobre los demás, moldean las circunstancias externas, de una subsiguiente vida terrenal. Si hemos causado felicidad ampliamente distribuída naceremos en alrededores físicos muy favorables, o los adquirimos durante la vida; mientras que el producir miserias traerá como resultado condiciones desgraciadas. Creamos vínculos con otros al ponernos en contacto con ellos individualmente, y lazos se forjan por injurias y beneficios, eslabones de oro de amor y cadenas de hierro de odio. Esto es Karma.

Como empieza la atracción o la repulsión

Tal vez una atracción meramente física, aproxima dos Egos viviendo respectivamente en cuerpo femenino y masculino. Viven juntos, tienen intereses comunes, y así se establecen eslabones. Si se permite la frase, ellos contraen deudas el uno para con el otro, y no existen tribunales de quiebra en la Naturaleza donde estas obligaciones se puedan cancelar. La muerte arrebata uno de los cuerpos, luego el otro, y los dos han pasado al mundo invisible, pero las deudas contraídas en el plano físico deben ser pagadas en el mundo a que pertenecen y esos dos seres se encontrarán nuevamente en la vida terrenal para renovar la relación interrumpida. Las grandes Inteligencias Espirituales que administran la ley de Karma, guían a esos dos seres a renacer en el mismo período de tiempo, de modo que la duración de sus vidas se superponga en parte, y a su debido momento ellos se encuentran.

Amor. — La memoria de otras vidas sobre la tierra

Si la deuda contraída fuera una deuda de amor y servicio mutuos, ellos, se sentirán atraídos uno al otro; los Egos se reconocerán, aunque cada uno use un nuevo traje y al darse la mano lo harán como amigos y no como extraños. Si la deuda fuera de odio o de injurias, ellos se apartarán con un sentimiento de repulsión, cada uno reconociendo un antiguo enemigo, mirando uno al otro a través del golfo de los males hechos o recibidos. Casos de esa índole, deben ser reconocidos por todos los lectores aunque la causa encubierta no se conociera, e indudablemente estas repentinas simpatías o antipatías han sido a menudo designadas tontamente por «inmotivadas», como si en un mundo que obedece a leyes, algo pudiera existir sin causa. No se deduce por ello de ningún modo que los Egos así unidos necesariamente reanuden la relación exacta que fué interrumpida aquí por la mano de la muerte. El esposo y la esposa de una vida terrena, pueden nacer en la misma familia como hermanos, como padre e hija o cualquier otro parentesco sanguíneo. O ellos podrían nacer como extraños y encontrarse por vez primera en la juventud o en la madurez de la vida y sentir uno hacia el otro una atracción dominadora. En que tiempo breve nos hacemos amigos íntimos con uno que era un extraño, mientras que vivimos durante años al lado de otra persona y permanecemos extraños en el corazón De donde estas afinidades, si no son los Recuerdos de lo Egos de los amores del pasado. «Siento Como si lo hubiera conocido a Vd. toda la vida», decimos a un amigo de pocas semanas, mientras que otros a quienes hemos conocido toda nuestra vida son para nosotros como libros cerrados. Los Egos se conocen aunque los cuerpos sean extraños, y los viejos amigos se dan la mano con perfecta confianza y comprensión.

Odio, la herencia de encarnaciones anteriores.

A veces, he aquí, que siendo los lazos de odio y maldades, aproximan en una familia, antiguos enemigos para sufrir los malos resultados del pasado común. Espantosas tragedias y

EL AMOR

Ya llego la primavera que es como decir ya llegó la época en que la Madre Naturaleza ofrece su amor plasmado en obras a sus hijos.

La Primavera es el Amor: a su influjo bienhechor, todos, seres y cosas, aman, visten sus mejores galas, entonan sus cánticos más armoniosos, ofrecen sus más bellos colores, prontas a convertirse en flores o en frutas.

Todos los seres o cosas en la naturaleza sienten el influjo del Amor, pués, hasta los seres inanimados como las rocas, al llegar la Primavera parece que adquieren una tonalidad más sugestiva, más bella, mas amorosa.

Por que el Amor es la Belleza y la Verdad y es el Principio y el Todo.

El Amor es la Creación, es la Reprodución es la Vida y es la Verdad por qué es el ideal de los ideales, por qué no muere nunca ni morirá.

¿Cuántos ideales ha tenido la humanidad, hijos del cerebro, desde siglos ha? Muchos, pero !ay! todos han muerto, todos morirán, solo el Amor triúnfa, solo el Amor sigue existiendo.

Ante esta sublime lección que la Naturaleza inconmovible nos ofrece; ¿ por que seguir fomentando, odios y rencores motivados por necios personalismos o diversidad de ideales?

Si los siglos nos demuestran que solo el Amor triunfa y que el odio es la negación del Amor y por lo tanto es la Destrucción, el Dolor y la Muerte! ¿Porqué continuar amargándonos la existencia con mezquinos rencores?

Tengo la seguridad que el único ser que no ha sentido rebasar su corazón de Amor al llegar la Primavera es el hombre, y es él, el rey de la creación, el único que con actos no ha rendido culto a Natura, desterrando de su corazón y de su mente las telarañas del personalismo y los abismos de los "istas" o "ismos" barreras infranqueables de odios.

No sé que haya forjado la mente de ningún hombre, ni que haya tenido la humanidad un solo ideal, que no tenga por meta la fraternidad entre todos.

En la actualidad, teósofos, anarquistas, espiritistas, comunistas, socialistas, idistas, evangelistas, naturistas, etc., todos perseguimos, todos luchamos por un final de amor, de igualdad, de justicia.

Y de qué manera luchamos? Zahiriendo a todos los que no piensan como nosotros, burlándonos e hiriendo si podemos a todos los que juzgamos equivocados porqué no piensan como nosotros.

¿Y es fomentando la discordia, como lograremos la fraternidad.?

Y es por medio del odio que llegaremos a la superación?

Ah! arranquémonos la venda de los ojos y convenzámonos de que el odio solo engendrará odio y la discordia es madre de la injusticia.

En nombre de la Belleza que es la Verdad rindamos culto al Amor que es la Vida, amemos con Amor verdad (no con ese Amor esclusivista de hoy que es egoismo) a todos, pequeños y grandes, hombres y mujeres, seres y cosas, y que sea el Amor el lazo que nos una a todos para desterrar el odio que la rivalidad de ideales engendra y fomenta llevandonos a la violencia, al insulto y a la guerra entre nosotros mismos.

CLARA LUZ GARCÍA

Los temas del día

La mujer y el hogar

La lucha por la vida, ha hecho que la mujer tomase parte en la vida activa y abandonase el hogar, que era el sitio de la mujer antigua. Esta no tenía otros horizontes que la costura y la cocina; glotón y complicado, el hogar español, era la reclusión de la mujer, que podría ser en el tan reina y señora como se quiera; pero su soberanía reducida a la confección de salsas y a el repaso de la ropa, resultaba bastante monótona y pringosa.

No soy tampoco del parecer de aquellos, que opinan que los menesteres domésticos quitan intelectualidad y son tareas vulgares impropias de mujeres intelectuales; nada para mi

más bochornoso, que un hogar regido por una fémina muy cuidadosa de todo cuanto sucede y puede ser comentado; pero en tan completo desgobierno, que todo ande manga por hombro; no puedo en verdad, soportar a esas marisabidillas, que entienden de todo y tienen la casa completamente abandonada.

Por eso representa un gran paso para la emancipación femenina, libertarse de la cocina, reducir a lo menos posible su estancia delante del fogón y pensar menos en la confección de guisados y salsas, a fin de poder tener en el hogar doméstico, otra representación un poco más inteligente y digna, que la de cocinera y costurera.

La alimentación racional y propia de cada edad y cada organismo, debe ser un estudio acabado, por toda mujer que se precie de ocupar en el hogar el lugar que le corresponde, que es el de guía y mentora de sus hijos y compañera inteligente del hombre, que debe ver en ella algo mas que una buena ama de llaves y que una continuadora de la raza y este algo más, es el amigo fiel e inteligente, a quien se puede consultar en los casos difíciles de la vida, seguros de encontrar una inteligencia y unos sentimientos.

Triste papel el de la mujer, reducido a vestir el delantal de cocina, sin leer ni cultivar su intelecto, separada por un abismo del compañero con quien comparte la vida, y de los hijos en cuanto estos ven más vastos horizontes, que las cuatro paredes de la casa; sin poder ser confidente suyo en ninguna de las dudas y vacilaciones, que los problemas de la vida presenta a todos cuantos se interesan por los problemas humanos, cada vez más separada de ellos y representando tan solo el papel pasivo de quien no sirve para otra cosa que para preparar la mesa y la muda semanal.

Desairado también, el de la mujer a quien se puede consultar en todos los asuntos que requieran arduas resoluciones pero que viviendo la vida intelectual solamente, deja en el mayor abandono esos detalles, que hacen agradable la vida doméstica, y que hoy son indispensables para la buena marcha del hogar, detalles que sólo uua mujer y cuanto más inteligente mejor, sabe poner en la vida cotidiana.

Dentro de un régimen de vida en el que la mujer pueda desenvolver sus facultades intelectuales, por no ser esclavas de la cocina, puede formarse la verdadera fémina, madre educadora, capaz de dirigir los primeros pasos del infante y de ayudar sus estudios más adelante, cuando su inteligencia necesite algo más que primeras nociones de las cosas.

El papel de la mujer en el hogar, será entonces el de la personificación del *bien* y el de renovación constante y al rodear a los suyos de pequeños pormenores, que son de su incumbencia, podrá además tomar parte en ciertas cuestiones que hoy están vedadas a su ignorancia.

Y entonces la mujer cumplirá el papel que por derecho le corresponde, sin despreciar las tareas domésticas agradables y hoy necesarias, sin la esclavitud presente y siendo un factor interesante en el concierto progresivo social.

ANTONIA MAYMÓN

San Feliu de Gulxols

Cultivemos nuestro jardín

Compañeras todas!

Ha llegado el día en que tengamos que preocuparnos más de nuestro modo de pensar y sentir. Cultivemos quiere decir; Conservar, Desenvolver, Ejercitar, Aumentar.

pero no crean ustedes que me refiero al cultivo de la tierra, no; esto es muy pequeño aun. Poco vale llamarse Mujer si no se tiene conciencia de su rol en la vida, es algo como hacer pasar un «gato por liebre», es engañar al mundo.

Lo mismo ocurre a las mujeres, que quieren figurar serlo, y la mayoría son unas ignorantes. Así, que si queremos ser MUJERES, tenemos, primero, que empezar por educar la Voluntad; segundo, desterrar los prejuicios personales: vanidad, orgullo, y tercero, observar una vida higiénica, tanto interna (por medio de la alimentación) como externa por medio del ambiente (aire, sol y agua), y acompañado de ejercicios físicos.

Para que una planta dé hermosas flores, tendremos que hacer a la tierra la labor necesaria para que fructifique. Si

queremos buenos frutos, busquemos buena semilla. Luego de sembrada, cultivémosla. Si queremos que el mundo sea mejor en todos los sentidos, trabajemos nosotras, las mujeres, siendo BUENAS NATURISTAS INTEGRALES. La abeja gusta del néctar de las flores transfrmándolo en miel; el hombre integralmente naturista, busca el mejor huerto (óvulo) donde depositar su semillo (espermatozoide) para que luego germine (feto), y poder más tarde admirar el trabajo divino, Aquel que nuestro jardín supo cultivar con nuestras fuerzas invisibles: ¡un niño!

Si, compañeras; pocos frutos pero buenos. Pocos hijos pero sanos y fuertes. Las plantas de salón mueren al contacto de la brisa, como mueren muchas mujeres por no ser vegetarianas Los frutos y verduras dan color a las mejillas, como el sol y el aire la dan a las flores. Las madres son la planta, los hijos la flor; y *Cultivando nuestro jardín* (vientre y sangre) cosecharemos los mejores frutos.

FLORA DEL PINO

A las Mujeres Teósofas

Dos preguntas:

¿Qué quiere decir «teo-sofia» o «theo-sophia»? Quiere decir: «theo», Dios, Lux y «sophia», sabiduría, SABIDURÍA ELEVADA, filosafía grande, trascendental y kósmica. Muy bien, pero veamos algo ahora de su cuerpo y actuación en nuestra decada humana que cae bajo el análisis de nuestros cinco sentidos comunes, porque ya lo dijo un gran pensador francés, que: todo lo que escapa a nuestros sentidos no puede admitirse, o por lo menos no puede servir de *corolario* en «pro» ni en «contra» a la *generalidad de la humanidad* (excepciones a parte).

Mujer pensadora, Mujer luchadora por el bien del mundo doliente, has reflexionado, has meditado alguna vez CUÁL ÉS TU ROL EN EL MUNDO? Has meditado alguna vez a que grado de perfección y de dominio ha llegado tu «yo» *inconsciente*, tu «yo» *maquinal*, tu «yo» *medular?* Pues eso se mide (más

o menos lo que se llama «medir») con la *conciencia,* a solas, es decir que todos aquellos actos o pensamientos realizados o emanadados *a solas* sin la influencia externa de nadie ni de nada, ni del razonamiento cerebral ni rutinario, esas son las muestras de tu *verdadero progreso,* lo que pienses a solas, lo que sueñes en sueños de noche y de día, lo que desees íntimo e internamente, lo que tu cuerpo emotivo y pasional te conduce a hacer, etc, eso eres; si realizas cosas buenas (sin el esfuerzo mental, se entiende) para tu raza y especie como la estricta higiene corporal, alimentícia (Trofología): Vegetarismo puro, como el **amor sin límites** y de ayuda espiritual a todos los seres, ese que se llama *yo inconsciente,* o mejor dicho *tu,* estás por buen camino, pero si realizas el mal, (lo que tu conciencia *cree* maldad, para entendernos) entonces vas por mal camino, es decir *retrocedes* en tu evolución. Entonces necesitas SER tu «yo» inconsciente de *mucha edad* para progresar, con el dominio mental y el Naturismo completo como principal factor.

Entonces, Mujer, tu que eres el polo magnético y conservador de nuestra raza, tu que eres la madre de la humanidad, ¿qué es lo que prefieres, la justificación de tus vicios (el mal) con una sofística explicación o el bien del Mundo comenzando tu perfección en la regeneración del cuerpo físico por el Naturismo Trofológico? —Y ahora se nos viene otra pregunta Meta o básica que desearíamos alguien nos contestara, y que la hacemos con los mismos párrafos que lanzó una revista de Bs. Aires *Ariel* en su artículo de fondo del N.° 2 (año 1.°) y que transcribimos por haber pensado infinidad de veces con esas mismas preguntas y que nunca pudimos darnos una clara y real explicación para aplacar nuestro inquieto espíritu de curiosidad.

Le pedimos a las mujeres que estudian y piensan con cerebro propio de clara luz y de conciencia recta: Hermana que viajas por los caminos del mundo, luciendo el vistuoso ropaje de tu suficiencia intelectual; investigadora pagada de tu ciencia; filósofa encastillada en tus ideas, creyente de una religión cualquiera que pronuncias con la audacia de la fe irreflexiva el «non plus ultra» latino; escucha la voz de la

razón pura que reciamente golpea en los cristales de vuestra ventana espiritual, tras la cual dormís el sueño de la inconciencia reinante... ¿Qué os enseñó la religión?, la religión os dijo que la vida evoluciona en el ego y en la forma, persiguiendo siempre superarse en grado, y afirmó su aseveración en el dogma, es decir, en la fe ciega, con más o menos intuición de la verdad. ¿Qué os dijo la ciencia?, os enseñó que la religión tiene razón en ese punto y asegura estando dispuesta a probarlo con las experiencias tangibles del laboratorio, que el progreso es un hecho innegable, que todo evoluciona perfeccionándose.

Efectivas son estas enseñanzas de la religión y la ciencia, es decir, que la vida metamorfoséase en procura siempre de *ascender,* que «nada se crea, nada muere, que todo se transforma». Pero, el conocimiento de este aserto no debe *ensoberbecer nuestra insipiente razón,* pues ese conocimiento es apenas un peldaño de la infinita escala... Y el resumen de esa oleada de leyes inmutables e incontrastables?

El intelecto de la investigadora humilde y sincera se ve precisado a exclamar con Sócrates: «Se que no se nada...» En efecto, haber descubierto la continuidad de la vida, (1) poder probar que la *evolución* es una hermosa realidad, todo eso no resuelve el gran problema, al contrario, pone en los labios del pensamiento la terrible pregunta, la evolución existe, luego: *¿Cuál es la razón de esa evolución?* ¿Cuál es la razón de la vida? ¿Por qué estas tranformaciones? ¿Existe una causa primera o no? sí existe. ¿Qué persigue con su obra? ¿Qué fundamento tuvo al colocar el dolor en el corazón del hombre como semilla de perfección? Por qué salió el hombre de la perfección y entró en el pecado y luego volver a perfeccionarse? Y si esa causa primera no existe, ¿qué razón tiene la manifestación del Cosmo?

Hermana que paseas por los caminos del mundo pagada de tu suficiencia filosófica o religiosa, pregúntale a la razón pura «el porque de la vida»; pregúntale el fundamento de la evolución y sin ser pesimistas esperamos ansiosos la respuesta.

RANUNA

No de ingertos de glándulas sistema Voronof ni de píldoras maravillosas.

Las cadenas terribles

Son aquellas que tenemos en nuestro corazón y se llaman: orgullo, soberbia, vanidad, presunción, envidia, celos, intolerancia, calumnia y odio. Todo eso pertenece a la eterna sombra que se llama ignorancia, y la luz despierta de la inteligencia de la mujer disipará esas tinieblas y romperá esas terribles cadenas, si ella se propone despertar.

Noticias y comentarios

A Sociedad o persona afin pensamos realquilar salón, tribuna, sillas y secretaría cuyo amplio local es el nuestro, Boters. 4, 1.º (Plaza Santa Ana) a precio módico.

—El día 28 abril, dió a luz un hermoso niño la Sra. Generosa Farré esposa de nuestro consocio Sr. Arraldo Biete, el parto fué normal debido a la observancia del Régimen Vegetariano. Le auguramos buena senda de salud en este mundo de enfermedades y que muera después del año 2000

Los esposos Rey

Se encuentra en Barcelona esta simpática pareja naturista que vienen de muy lejos El Profesor Rey piensa dar una serie de conferencias ilustrativas y la primera será de pago—con interesantes clixés —En las otras que dará nos hablará de como viven y qué comen los seres de los otros paises de oriente En la prensa local se darán detalles.

Varios

El sábado 2 de Junio a las 6 de la tarde en nuestro local social: Boters, 4, 1.º, el Sr. D. Marceliano Rico y Rico dará una interesante conferencia sobre el tema; «La Tierra como factor indispensable para el bienestar humano»

Un nuevo Matusalén

Tiene 155 años, vive en Constantinopla, se llama Zaro Agha y tuvo más de 50 hijos, algunos nietos, biznietos y tataranietos. Él mismo dice: Atribuyo mi longevidad a que como soy un buen musulmán me he negado siempre a beber alcohol a fumar y me alimenté preferentemente de vegetales He tenido tres denticiones y no sufro de dolores reumáticos ni cansancio como otros ancianos que conozco.

—El domingo 27 Mayo a las cinco y media de la tarde en nuestro local, Boters, 4, 1.º, la maestra racionalista Sra. Antonia Maymón dará una conferencia sobre: La influencia de la mujer en el Naturismo.

—El Profesor N Capo en breve dará conferencias de divulgación Trofológica científica en Tarragona, Tarrasa, Manresa, Sallent y Reus

—Caballero Naturista Trofólogo desea tener correspondencia con señorita o señora viuda sin hijos y que sea naturista; Dirigirse a: J. Pascual.—Laguna, Huerto del Obispo—Ibiza (Baleares).

—En breve tendremos el honor de estrechar la mano a los médicos Trofólogos, D Eusebio Navas y a D. Lucio Alvarez que visitarán Barcelona,

—Para la fundación de la Federación Naturista Catalana hay reunión extraordinaria la mañana del 3 de Junio a las nueve en la calle del Carmen 30, y se esperan más de 50 delegaciones.

—En nuestra redacción hay una señora vegetariana que sirve comidas compatibles a precios económicos, para dar facilidades a los que llegan de fuera, a Barcelona

—El día 6 el Dr. E Navas en Madrid dió una interesante conferencia en el Teatro El Dorado, con selecto público y versó sobre los últimos descubrimientos de las Vitaminas, con lo que triunfa el Naturismo en general y la Trofología en particular, probando así que las causas de nuestras enfermedades son internas y no externas, por no saber comer. Fué muy felicitado.

—Tenemos noticias de que en la capital de la más grande Republica de la América del Sur se están haciendo trabajos legales para la oficialización del Naturismo, iniciados por el Dr. Cappannari.

Boda Naturista

El día 1º de abril celébrose la boda del señor Benito Santiveri con la señorita Rita Pardo García, terminando la boda con un banquete Vegetariano en el Hotel Metropolitan. Felices siglos para los esposos Santiveri.

—Para el N.º próximo: Quedan para publicar del N.º especial dedicado a las mujeres infinidad de artículos por falta de espacio, entre ellos, uno de Sra. Piñango, Martí y Moral.

—Maestro desea relacionarse con Senorita naturista instruida, quiera dedicarse a la enseñanza racionalista. Luís Ferrer
Calle Amílcar 82, Torre Girona Rodón BARCELONA

—Compre para su nene «Moral Naturista» (para niños y niñas) obrita de 8 paginas de N Capo, en esta admón a otro ejr.

Conferencias del Prof. Capo

El domingo 17 de Junio el Prof. N. Capo dará una conferencia Naturista en el local de la sociedad espiritista de Tarrasa, sobre el tema: Criterio Naturista en la salud y en la enfermedad. A las 6 de la tarde.

—El día 24 otra en Manresa, a las 3 de la tarde en el local del Grupo Naturista, Picas 3, sobre el tema: Las cuatro fases del Naturismo Integral: la económica, la científica, la moral y la terapéutica. Se tirarán fotografías al comenzar, con todos los asistentes para publicar clixé en esta Revista,

Se invita a todos los simpatizantes a acudir

—Por un descuido de imprenta después de tirada la plana del trabajo «El enigma del amor y del odio» no fué la firma de su autora, que es la Dra ANNIE BESSANT.

A los Comerciantes

«El que no anuncia no vende»

No queremos saber nada con Carnecerías, tocinerías, etc. porque son fomentadoras del *ácido úrico*, ni con farmacias, fábricas de tabaco, alcohol, cueros y pieles, ni confiterías ni tiendas de pan blanco o cualquier comercio que sea atentatorio a la salud, y sí, deseamos la cooperación de los simpatizantes que vendan pan integral y el *dextrín*, casas de baños, librerías, camiserías, artículos de sport, música, productos vegetarianos, agrícolas, etc.

Ofrecemos gustosos nuestras páginas y no tienen más que escribirnos indicando que sitio quieren y remitir el anuncio ya redactado.

Precio de Una página	. . .	ptas. 30
» de Media »	. . .	» 18
» de Tercio »	. . .	» 12
» de Cuarto »	. . .	» 10
Un anuncio con cuatro líneas	. .	» 5
Una noticia de pedido u ofrecimiento de trabajo	. . . .	» 2

Anunciando 10 números, 10 % descuento. Pagos por adelantado

A todos aquellos que nos pedían presupuesto de anuncios, en nuestras páginas damos por contestado con estas listas, y ahora ellos que manden su anuncio.

3383—Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Si quereis miel tanto de azahar como de romero pura y barata dirigiros a **JUAN MARTI**
Calle San Sebastián, 119, **Tarrasa**
Tienda de Comestibles
en el bien entendido que los pedidos del exterior habrá los sobreprecios de o'25 pts. por gastos de portes y envases por kilo
Especialidad en frutas secas y desecadas

PENSIÓN ALICANTINA
Y COMEDOR VEGETARIANO
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE 10 PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. Barcelona
Teléfono 5346 A

Consultorio Médico Naturista y de Trofología
Director: JOSÉ FIGUERAS, Médico
Tratamiento natural de todas las enfermedades por los AGENTES NATURALES Y ARMONÍAS ALIMENTICIAS
Visita todos los días de 4 a 6
Salmerón, 224, pral. BARCELONA
Sábados de 7 a 9 visita gratis para pobres de solemnidad
Tratamiento especial por correspondencia

ROPAS DE OCASION San Pablo, 57, tienda
Venta de toda clase de trajes para caballeros. Americanas, pantalones, gabanes, gabardinas, etc. etc;
GRAN SURTIDO — PRECIOS MÓDICOS

Conferencias del Prof. Capo

El domingo 17 de Junio el Prof: N. Capo dará una conferencia Naturista en el local de la sociedad espiritista de Tarrasa, sobre el tema: Criterio Naturista en la salud y en la enfermedad. A las 6 de la tarde.

—El día 24 otra en Manresa, a las 3 de la tarde en el local del Grupo Naturista, Picas 3, sobre el tema: Las cuatro fases del Naturismo Integral: la económica, la científica, la moral y la terapéutica: Se tirarán fotografías al comenzar, con todos los asistentes para publicar clixé en esta Revista.

Se invita a todos los simpatizantes a acudir.

—Por un descuido de imprenta después de tirada la plana del trabajo «El enigma del amor y del odio» no fué la firma de su autora, que es la Dra. ANNIE BESSANT.

A los Comerciantes

«El que no anuncia no vende»

No queremos saber nada con Carnecerías, tocinerías, etc. porque son fomentadoras del *ácido úrico*, ni con farmacias, fábricas de tabaco, alcohol, cueros y pieles, ni confiterías ni tiendas de pan blanco o cualquier comercio que sea atentatorio a la salud, y sí, deseamos la cooperación de los simpatizantes que vendan pan integral y el *dextrín*, casas de baños, librerías, camiserías, artículos de sport, música, productos vegetarianos, agrícolas, etc.

Ofrecemos gustosos nuestras páginas y no tienen más que escribirnos indicando que sitio quieren y remitir el anuncio ya redactado.

Precio de Una página . . .	ptas. 30
» de Media » . . .	» 18
» de Tercio » . . .	» 12
» de Cuarto » . . .	» 10
Un anuncio con cuatro líneas . .	» 5
Una noticia de pedido u ofrecimiento de trabajo	» 2

Anunciando 10 números, 10% descuento. Pagos por adelantado

A todos aquellos que nos pedían presupuesto de anuncios, en nuestras páginas damos por contestado con estas listas, y ahora ellos que manden su anuncio.

3383—Grafica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Si quereis miel tanto de azahar como de romero pura y barata dirigiros a **JUAN MARTI**
Calle San Sebastián, 119, **Tarrasa**
Tienda de Comestibles
en el bien entendido que los pedidos del exterior habrá los sobreprecios de 0'25 pts. por gastos de portes y envases por kilo
Especialidad en frutas secas y desecadas

PENSIÓN ALICANTINA
Y COMEDOR VEGETARIANO
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE **10** PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona
Teléfono 5346 A

Consultorio Médico Naturista y de Trofología
Director: JOSÉ FIGUERAS, Médico
Tratamiento natural de todas las enfermedades por los AGENTES NATURALES Y ARMONÍAS ALIMENTICIAS
Visita todos los días de 4 a 6
Salmerón, 224, pral. — **BARCELONA**
Sábados de 7 a 9 visita gratis para pobres de solemnidad
Tratamiento especial por correspondencia

ROPAS DE OCASION **San Pablo, 57, tienda**
Venta de toda clase de trajes para caballeros. Americanas, pantalones, gabanes, gabardinas, etc. etc;
GRAN SURTIDO — PRECIOS MÓDICOS

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

	Ptas.
En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 páginas, en rústica	3'—
La ley de la vida. — Un tomo de 180 páginas en rústica	2'50
Vida nueva. — Un tomo de 184 páginas en rústica	2'50
El credo del caminante. — Un tomo de 88 págs. en rústica	1'50
El respeto a todo ser viviente. — Un tomo de 96 páginas en rústica	1'50
La mejor ganancia. — Un tomo de 112 págs. en rústica	1'50
Renovación social. — Un tomo de 160 págs. en rústica	2'50
Lo mejor de lo mejor. — Un tomo de 128 págs. en rústica	2'50
Mi filosofía y mi religión — Un tomo de 136 páginas en rústica	2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica	2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica	2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica	2'50

Obras del sabio psicólogo Dr. Marden

¡Siempre adelante!
Abrirse paso.
El poder del pensamiento.
La iniciación de los negocios
El éxito comercial
Actitud victoriosa.
Paz, poder y abundancia.
Psicología del comerciante.
La obra maestra de la vida.
Ideales de dicha.
Defiende tus energías.
La mujer y el hogar.
El crimen del silencio.
Querer es poder.
Los caminos del amor.
La vida optimista.
El secreto del éxito.
Sobre la Marcha.
Ayúdate a ti mismo.
La alegría del vivir.
Eficacia personal.
Delanteros y zagueros.
Sed buenos con vsotr misosomos.
Perfeccionamiento individual
Energía mental.
El dueño de sí mismo.
Elección de carrera.
Ejemplos estimulantes.
Economía y ahorro
El camino de la prosperidad.

Los tomos de estas obras tienen 330 páginas, tamaño 13 por 18. — En rústica. . . 5'50
En tela. 7'—

Libros de educación sexual por la Dra. Marie C. Stopes

	Ptas
I. Amor conyugal	7'—
II Procreación prudencial	5'—
III. Radiante Maternidad	7'—
IV. Contraconcepción (Regulación de los Nacimientos). Su teoría, historia y práctica	12'—

Colección Poder Personal, por William W. Atkinson y Edward E. Beals, trad del inglés

I. El poder personal. (Dominio de sí mismo).
II. El poder creador. (Nuestras fuerzas constructoras).
III. El poder del deseo. (Nuestras fuerzas energéticas).
IV. El poder de la fe. (Nuestras fuerzas inspiradoras).
V. El poder de la voluntad. Nuestras fuerzas dinámicas.
VI. El poder subconsciente.
VII. El poder espiritual. (La infinita fuente).
VIII. El poder mental. (Radiomentalismo)
IX. El poder de percepción. (Arte de observar).
X. El poder del raciocinio. (Lógica práctica).
XI El poder del carácter. (Individualidad positiva).
XII. El poder regenerador. (Rejuvenecimiento vital).

Cada tomo. 6'—

Obras completas de Attilio Bruschetti

Ciencia práctica de la vida.
Angel Femenino.
Cuando seas madre.
Latidos del corazón.
El suspiro eterno.
El despertar del alma.
Encuadernados en tela y estampaciones oro, cada tomo. 3'—

Alimentos Naturales

CASA **Sorribas**

PANES: Pan tostada en forma de borregos estilo americano, blanco o negro. Integral con o sin sal.

GALLETA MARINA: Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREAMS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

MOVIMIENTO NATURISTA

Boter, 4, 1.° — **Barcelona**

Para preguntas (de los socios que pagan una peseta al mes) sobre Naturismo Trofológico, Higiene, Gimnasia respiratoria y muscular; todos los días de 2 a 7, atendidos del Profesor N. Capo.

Conferencias públicas, todos los sábados por conocidos conferenciantes. Días festivos excursiones familiares al campo y playa.

Instituto Pueyo

PARA ODONTÓLOGOS

Matronas, Practicantes Civiles, Militares y de la Marina Armada

HONORARIOS MÓDICOS

Cortes, 500, 1.°, 2.ª **Barcelona**