

*L'excès d'aliments gras*, en dehors d'une vie très active et au froid, entraîne l'obésité et la fatigue du foie. Cependant, il faut dire que les aliments gras ont moins d'inconvénients que les albumines animales, n'étant pas susceptibles, comme celles-ci, d'encombrer l'organisme de poisons.

*Les hydrates de carbone en excès* entraînent aussi moins d'inconvénients que les albumines animales. Ils fournissent sans doute l'albumine végétale, contenue abondamment dans les légumineuses et un peu moins dans les céréales, mais cette albumine végétale, tout en étant susceptible d'engendrer de l'acide urique par manque d'oxydation ou de vie inactive, n'est pas susceptible de produire des fermentations intestinales toxiques.

D'après tout ce qui précède, l'on se rend facilement compte que l'alimentation est une chose excessivement importante pour la santé de l'homme, qu'elle ne devrait pas être faite au hasard, mais basée plutôt sur des règles scientifiques; car elle doit être variée selon les diverses circonstances d'âge, de sexe, de saison, de climat, de quantité et nature du travail à accomplir.

B  
V  
M  
P  
B  
Ch  
Li  
Ch  
L  
V  
D  
O  
P  
C  
S  
A  
H  
M  
B