

Q.—Comment faut-il manger ?

R.—Aux heures des repas on doit absolument laisser de côté toute hâte des affaires, toutes préoccupations, car une heureuse disposition d'esprit est indispensable à une bonne digestion. Une conversation agréable entremêlée de rires a un effet favorable sur le système nerveux et non seulement tend à hâter la digestion, mais à aider toutes les fonctions de l'organisme. En outre, elle permet à l'air d'entrer plus abondamment, de se mêler aux aliments pendant la mastication, de sorte que dans l'estomac la masse soit traversée facilement par le suc gastrique et ne demeure pas solide. Le travail de l'estomac est considérablement facilité si les aliments bien imprégnés de salive ont pu convertir dans la bouche leur élément amidonné en sucre. L'habitude d'avaler sans mastication suffisamment produit l'irritation et la congestion de la membrane muqueuse de l'estomac et de là la dyspepsie. On ne doit avaler qu'à très petits coups les choses glacées, crème, liqueurs ou eau glacées. Si les substances alimentaires ont une température beaucoup plus basse que celle de l'estomac, il s'en suit de la congestion. Les aliments ou liquides chauds produisent rarement de mauvais résultats. Ils sont plutôt favorable à la digestion. On doit toujours boire lentement, par intervalle et lorsqu'il n'y a rien dans la bouche.

PERTE PRÉMATURÉE DES CHEVEUX

On considère généralement la chute prématurée des cheveux comme la conséquence d'une faiblesse générale ou locale et d'un manque de vitalité du cuir chevelu.

Cependant, les dernières investigations et les examens microscopiques ont clairement démontré que, règle générale, la calvitie prématurée n'est pas la conséquence d'un manque de vitalité, mais d'une activité excessive et morbide de la peau et des follicules. Suivant l'opinion répandue que la perte des cheveux est due à une diminution de vitalité, on s'attend à trouver le plus grand nombre de têtes chauves chez les faibles, tandis que les forts et les vigoureux seraient exempts au contraire de cette infirmité. Mais c'est le contraire qui est vrai, et l'on rencontre les chevelures les plus belles et les plus riches chez ceux qui ont une stature grêle et qui manquent de vigueur physique, tandis que ceux qui paraissent fort et bien constitués sont chauves de bonne heure. Les véritables causes de la calvitie prématurée sont le surmenage