

adopter un régime encombrant le moins l'économie de déchets toxiques. Le régime lacto-végétarien remplit cette indication. Nous pouvons satisfaire tous les besoins de l'organisme, en état de repos ou de travail, avec ce régime, qui peut comprendre toutes les combinaisons d'albumine, de graisse et d'hydrates de carbone. Le Dr Vaughan dit, dans le *Northwest Medicine* de sept. 1903, avoir vu des travailleurs se livrant à un travail dur se porter très bien avec la ration suivante :

Farine de maïs	200 grammes
Zyveiback	100 —
Crème	500 —
Beurre	50 —
Sucre	20 —

Cette ration donne 3,245 calories.

Appendicite. Cette maladie est due à l'exaltation de la virulence de certains microbes de l'intestin ou de l'appendice. Dans les discussions qui ont eu lieu à ce sujet à l'Académie de Médecine, il a été reconnu que l'appendicite sévissait chez les peuples carnivores et était rare sinon inconnue chez les peuples végétariens. Cela s'explique facilement lorsque l'on sait que la viande provoque et entretient des fermentation putrides, tandis qu'au contraire si l'on veut faire cesser ces fermentations il faut s'abstenir de viande et adopter un régime végétarien. Voilà pourquoi ce dernier est indiqué chez les personnes qui, ayant de l'appendicite et ne se font pas opérer, doivent réduire au minimum les fermentations intestinales qui provoqueraient des récidives de plus en plus dangereuses. Voilà les principales maladies où le régime lacto-végétal est indiqué ; mais le praticien trouvera encore l'occasion de le prescrire chaque fois qu'il rencontrera l'indication de réduire au minimum les fermentations putrides de l'intestin et de donner du repos aux organes éliminateurs et au système nerveux.

Mais il peut arriver que certaines personnes n'aiment pas ou ne peuvent digérer le lait. Il faut alors essayer la méthode du Dr Bulkley, ou de s'en tenir au régime simplement végétal ou ovo-végétal.

MÉTHODE DU DR BULKLEY

Le Dr Duncan Bulkley, médecin du "New-York Skin and Cancer Hospital" a une méthode pour l'administration du lait