

il nous faut les en avertir. La respiration introduit dans le sang l'oxygène nécessaire à la combustion des matériaux ingérés. Pas d'air, pas de combustion. Conséquences : insuffisance des réactions physiologiques, médiocrité nuisible du sang, fonctions organiques pénibles, débilité, malaise, troubles nerveux, etc.

Les visages pâles s'en vont trouver le médecin et le pharmacien. Résultat de la consultation : absorbez des toniques, biftecks, côtelettes, viande saignante, régime au quinquina, au fer, à la noix vomique, à l'arséniate de strychnine, etc.

On s'y met, et, à moins d'être doué d'une grande imagination, on ne se trouve guère mieux au bout du compte. Les visages pâles restent pâles. O logique médicale ! Est ce qu'un poêle, bourré du combustible le meilleur, fonctionne si l'air lui manque ? Quelle que soit la qualité de l'alimentation ; pas d'air, pas de combustion interne et pas de guérison. On perd son temps et son argent.

L'air est le *pabulum vitae* par excellence ; jamais le médecin le plus éminent ne rendra les forces à son malade, s'il n'oblige celui-ci à absorber de l'air en abondance.

Je continue la comparaison : un foyer ne brûlera avec intensité que s'il est imprégné d'air, baigné littéralement dans l'oxygène.

Une personne affaiblie ne reviendra à la vie que si elle respire de l'air en excès.

Généralement, on tourne dans un cercle vicieux.

Les visages pâles sont faibles ; le sang circule mal dans l'organisme encombré de détritits inutiles et nuisibles, qui devraient être brûlés sur place.

Les combustions sont incomplètes. Or, c'est la combustion qui produit la force.

Pas de combustion, pas de forces.

Les forces manquent ; les inspirations du poumon sont faibles et manquent d'amplitude ; la quantité d'air introduite est réduite au minimum.

Le sang s'appauvrit en s'encombrant de détritits de toutes sortes : il s'altère. L'économie est atteinte. Et ainsi de suite, la fonction retentit sur la fonction et le corps perd sans cesse des forces. Vous aurez beau augmenter la dose des toniques, vous perdrez votre temps ; ils ne sont pas assimilés faute de combustion, faute d'air. Le remède ne se trouve pas dans une officine.

N'augmentez pas la dose du fer ou de la viande, augmentez la dose d'air. Apprenez à respirer.

Le poumon est un grand soufflet qui injecte l'air dans le sang. Ses parois sont très élastiques ; il ne travaille pas au maximum, si on ne l'oblige pas à travailler ; il ne fait que s'entr'ouvrir, alors qu'il devrait s'ouvrir en grand. De là le mal. On croit respirer, quand on ne fait que semblant de respirer.

Le poumon diffère du soufflet en ce sens que ses parois ne s'appliquent pas l'une contre l'autre.

Il reste toujours une dose d'air permanente, un résidu qu'on évalue à 1600 centimètres cubes. Une même quantité de 1000 centimètres cubes d'air reste encore après chaque expiration. Le volume du résidu d'air est doublé, afin que la pression à l'intérieur du poumon soit insuffisante pour faciliter le mouvement de