

plomb, les poisons nutritifs comme ceux de l'arthritisme. Une intempérance alimentaire, surtout carnée, la produit aussi bien que l'intempérance alcoolique. Il faut donc pour éviter l'hypertension continue et sa conséquence l'artério-sclérose, éviter l'alimentation surabondante et excitante lorsque l'organisme n'a pas des besoins spéciaux à satisfaire comme ceux, par exemple, d'un travail excessif et ceux de la croissance.

Comme règle générale, il faut une alimentation adéquate aux besoins, afin qu'il ne se forme pas de déchets dans l'économie.

*Eréthisme nerveux, nervosisme, neurasthénie, épilepsie, migraine, chorée.* Tous ces poisons sont les uns irritants les autres toxiques pour la cellule nerveuse, et de même qu'ils provoquent l'hypertension vasculaire ils provoquent également l'hypertension nerveuse avec fatigue d'abord et usure ensuite de la pile électrique qu'est la cellule nerveuse. Un régime, comme le lacto-végétal, qui n'est aucunement excitant pour le système nerveux est parfaitement indiqué dans tous les états où il y a éréthisme nerveux, ainsi : dans l'épilepsie, la neurasthénie, la migraine, les prurits, l'urticaire, l'eczéma nerveux etc.

*L'épilepsie.* — Tous les auteurs s'accordent sur la nécessité d'un régime doux, non excitant chez les épileptiques. La plupart conseillent le régime lacto-végétarien. Voisin admet un peu de viande, mais très peu. D'abord, on sait que l'épilepsie est une maladie essentiellement d'explosivité nerveuse et par conséquent demande un régime plutôt calmant. Puis, la théorie la plus en faveur aujourd'hui veut que l'épilepsie relève d'une auto-intoxication dont l'origine est particulièrement digestive. Or, le régime lacto-végétal remplit parfaitement ces deux indications.

*La nervosisme et la neurasthénie,* dûs la plupart du temps à l'épuisement de la cellule nerveuse par abus d'excitants, se trouvent très bien de ce régime calmant.

*Dermatoses.* — Les dermatoses dues à une auto-intoxication de source intestinale, telles que l'acné, l'eczéma, le psoriasis, l'urticaire, le pemphigus et celles accompagnées de prurit généralisé, trouvent dans ce régime anti-toxique et calmant un facteur de très grande importance dans le traitement.

*Brightisme.* — Lorsque les reins sont malades la première indication à remplir c'est de les soulager dans leur tâche d'élimination et pour cela il faut s'abstenir de médicaments irritants et