

*L'uricémie* est à la base de presque tous les accidents de l'arthrisme : goutte, rhumatisme, névralgie, céphalalgie, migraine, asthme, angine, gravelle, eczéma, psoriasis, nervosisme, neurasthénie.

Le régime lacto-végétarien convient à tous ces états maladiés venant de la même source parce qu'il engrasse moins l'organisme de poisons irritants et toxiques.

Cependant, il faut dans ces cas éviter un excès de légumineuses parce qu'elles contiennent plus d'albumine encore que la viande. Mais il faut dire aussi que l'albumine végétale donne moins d'urée et d'acide urique que l'albumine animale, dans le rapport de 24 à 30. D'ailleurs le régime végétal expose moins que le régime carné à l'albuminisme, car avec lui ce n'est pas exclusivement de l'albumine qui est consommée comme c'est le cas pour la viande. Et il y a plus l'albumine de la viande offre un danger spécial que n'offre pas le régime végétal, c'est la production de substances toxiques, telles que : la créatine, la créatinine, la guanine, la guanidine et bien d'autres corps qu'ont une action existante et toxique sur le système nerveux. Puis si la viande n'est pas fraîche, elle offre le danger de l'intoxication par des leucomaïnes et des ptomaïnes.

*Hypertension artérielle.* — Tous ces poisons qui résultent de la décomposition de la viande sont stimulants et provoquent de l'hypertension artérielle. Or, celle-ci est cause provocatrice de l'artério-sclérose, de l'insuffisance rénale dans le brightisme, elle impose plus de travail au cœur, elle favorise l'hémorragie cérébrale, l'épilepsie, l'argine de poitrine, la migraine, l'asthme. Le régime lacto-végétal fera baisser cette tension et écartera les dangers de l'hypertension parce qu'il n'est pas excitant pour le système nerveux.

*Artério-sclérose.* — Les poisons qui dérivent de l'alimentation carnée excessive irritent l'endartère. L'artère réagit par un spasme. Celui-ci se répétant trop souvent et même devenant permanent devant une cause elle-même permanente, entraîne une élévation de la tension artérielle. Celle-ci, à la longue, est cause d'une irritation de l'endartère. L'endartère provoque l'artério-sclérose. Tous les poisons, bactériens, chimiques ou nutritifs, peuvent produire cette irritation et provoquer l'artério-sclérose, ainsi : les infections, comme la syphilis, les agents chimiques comme le