

Q. — Donnez six raisons montrant que l'alcool n'est pas une boisson naturelle ?

R. — 1^o. Il déplaît aux sens du goût et de l'odorat.

2^o. Il brûle la gorge.

3^o. Il dérange l'estomac.

4^o. Il ne diminue pas la soif, mais la prod. it.

5^o. Il ne dissout pas, mais durcit la nourriture contenue dans l'estomac.

6^o. Il ne change pas la nourriture en sang.

Q. — Combien d'eau notre corps consomme-t-il par jour ?

R. — A peu près trois pintes ; une partie de cette eau se trouve dans nos aliments, surtout dans les fruits et les légumes.

Q. — Les animaux boivent-ils jamais des boissons alcooliques ?

R. — Jamais ils ne le feraient d'eux-mêmes.



Q. — Qu'est-ce qu'un aliment naturel ?

R. — C'est celui qui, chez les grandes personnes, répare le mieux les pertes que fait le corps ; et celui qui, chez les enfants, aide le mieux au développement du corps.

Q. — Indiquez un aliment naturel.

R. — Le grain de blé, vu qu'il contient, sous une forme condensée, tous les éléments de la nourriture.

Q. — Quel effet cet aliment produit-il sur notre corps ?

R. — 1^o. Il forme les os, la chair et les nerfs.

2^o. Il maintient la chaleur du corps.

3^o. Il nous rend capables de travailler et de jouir.

4^o. Il nous aide à penser et à étudier.

Q. — L'alcool aide-t-il à la formation des muscles et du cerveau ?

R. — Non, il ne contient pas de nitrogène, substance nécessaire à la formation de la chair.

Q. — L'alcool nous réchauffe-t-il ?

R. — Il fait simplement le sang affluer à la peau, ce qui paraît réchauffer, tandis qu'au contraire il la refroidit ; au bout d'un moment, on aura plus froid qu'avant d'avoir pris l'alcool.

Q. — L'alcool active-t-il le travail de la pensée ?

R. — Non, il fait du mal au cerveau ; quelquefois il le durcit, d'autres fois l'amollit.

Q. — Combien de temps faut-il pour que l'estomac digère un repas ordinaire et sain ?

R. — De deux à quatre heures.