

chaux en petite quantité, une cuillerée à soupe d'une solution à 1 % par litre. Pour éviter la satiété, on l'additionne de thé, d'eau de Vichy, d'eau de fleurs d'oranger, ou d'un peu de kirsch, de cognac, d'anisette. Le lait a l'habitude de constiper. Il se conserve mal et prend vite les odeurs ; il faut le conserver sur la glace dans un pot fermé.

(b) *Les œufs*.—Un œuf contient environ 6 grammes d'albumine et 7 grammes de graisse et correspond à 25 grammes de viande ; de plus, la lécithine qu'il renferme est un tonique cérébral et nerveux ; l'œuf frais ne contient pas de toxines ; c'est donc un excellent aliment. Les œufs sont d'autant plus faciles à digérer qu'ils ont moins subi l'action de la chaleur. On les absorbe sous forme d'œufs à la coque, d'œufs sur le plat peu cuits, d'œufs pochés dans les potages, d'œufs bouillis à la crème, au bouillon. L'eau albumineuse se prépare en battant les blancs d'œufs dans un litre d'eau bouillie et aromatisée.

D.—*Eau, légumes, fruits et condiments*.—On ne peut pas dire que l'eau, les légumes, les fruits, les condiments soient à proprement parler des aliments. Ce sont plutôt des hors-d'œuvre, mais dont l'emploi est général ; quelques-uns même sont très utiles.

(a) *Eau*.—L'organisme a besoin d'eau pour diluer les déchets de la nutrition. La meilleure boisson est l'eau de source bien aérée. On admet que deux verres d'eau par repas constituent une dose suffisante. L'eau glacée congestionne l'estomac et doit être rejetée ; l'eau tiède à 38° C. est calmante et tonique pour l'organe. Le filtrage de l'eau est une précaution qui n'est jamais inutile, et souvent nécessaire.

(b) *Racines*.—Les raves, les navets, le céleri, les carottes ont une valeur nutritive très faible et n'aident guère à l'alimentation.

(c) *Legumes verts*.—Les légumes verts sont peu nutritifs, mais ils sont utiles comme laxatifs. Ceux qui représentent des organes jeunes (petits pois, haricots