

# NOURRITURE

## Règle 7

*Ne mangez ni beaucoup de viande ni beaucoup d'œufs*

**I**L y a deux espèces d'aliments—les aliments qui restaurent et ceux qui produisent de la chaleur. Les aliments qui restaurent sont appelés "protéines." Ceux qui produisent de la chaleur sont appelés "hydrates de carbone" et "matières grasses."

Nous devons manger chaque jour une certaine quantité de "protéines" ou aliments réparateurs, pour remplacer les parties usées du corps. Si nous mangeons plus de ces "protéines" ou aliments réparateurs, que nous n'en avons besoin, l'excès de nourriture se corrompt dans les intestins et produit des poisons; d'où un excès de travail pour les reins et le foie, car ce sont eux qui ont pour fonction de chasser ces poisons.

Il y a deux aliments que, tous, nous employons et qui contiennent une grande quantité de ces