les repas. Si vous fumez, servez-vous d'une pipe et non de cigarettes ; mieux vaut ne pas fumer du tout. Faites une marche d'une demi-heure après votre dîner. Le soir, mangez peu, supprimez absolument la viande, un potage léger, un légume ou des oeufs. Durant la journée comme aux repas, mangez des fruits autant qu'il vous est possible de le faire. Il serait préférable de ne manger toujours que des fruits ou des légumes... Voici les aliments essentiels à la vie : le pain, les fruits : bananes, pommes, oranges, poires, noisettes, etc., les légumes : patates, etc., l'eau, le lait et le miel. Rappelez-vous QU'UNE POMME TOUS LES JOURS CHASSE LE MÉDECIN POUR TOUJOURS.

IV

Pourquoi l'être civilisé ne parvient pas à son développement complet.

Ce n'est pas sans raisons que l'être civilisé ne parvient pas au développement intégral de ses forces physiques ; plusieurs causes même militent contre ce fait, et elles sont péremptoires, je crois.

Manque d'activité constante, manque de pratique des exercices nécessaires au développement de l'organisme, une vie non conforme aux lois naturelles, des