

tos celulares reciben sin cesar, sendas cantidades de albúminas que en su defectuoso desdoblamiento, se convierten en sustancias ácidas insolubles que circulan por la sangre que, impura y ácida a la vez, de lugar a la *gota*, la *pedra del riñón* y del *hígado*, al *estreñimiento*, al *herpes* y abona el terreno para el desarrollo del *artritis*, de la hemorragia cerebral y las enfermedades del corazón.

Si queremos comer carne comámosla con discreción porque junto con el pan, leche y algunas legumbres ingerimos los 100 gramos de albúmina necesarios, y si por otra parte, cuidamos de respirar aire puro y de mantener en actividad nuestros músculos mediante un ejercicio proporcionado a la edad y demás condiciones del individuo, veremos mantenerse en equilibrio el debe y haber de nuestro organismo y la salud no sufrirá menoscabo.

Es un error lamentable el que muchos sufrimientos que experimentamos sean imputados a la debilidad; ciertos dolores de estómago, ciertos desfallecimientos, ciertas neuralgias son, para las gentes, manifestaciones de la debilidad y en consecuencia, se sujeta al pobre paciente a un tratamiento hipernutritivo de caldo, carne, huevos y vino generoso cuyo resultado es completamente opuesto al que era de desear.

¡Cuántas veces una dieta lacto vegetal exclusiva, pone fin, como por encanto, a sufrimientos tenaces y rebeldes a las drogas de la farmacia y a una alimentación tan succulenta como intempestiva.

Están en grave error cuantos creen que el disfrutar de una cabal salud es patrimonio de las clases acomodadas porque se alimentan mas y mejor.

Visitad, no obstante, esa multitud de balnearios repletos de gente rica que busca en ellos la curación de sus riñones, de su hígado, de sus neuralgias, de su herpes, de su reuma y demás dolencias de esta gran familia del *artritis* y veremos de un modo evidente que toda o casi toda esta clientela enferma, debe sus achaques a la práctica de una higiene defectuosa, esto es, en una ingesta excesiva y al escaso trabajo corporal.

El surmenaje nutritivo acompañado del quietismo corporal,