

скоро привиква къмъ храната, която ѝ се дава и много скоро я прѣработва; но многото силна храна, богатата на бѣлтѣци, скоро се прѣработва въ масъ, образува се много азотъ, който прѣминава въ пикочокисели соли. И ето, че съ врѣме това тѣпкане съ силни храни съ тоя азотъ поврѣжда тѣлото: появява се болестъ съ подуване на ставитѣ на прѣститѣ, на рѣцѣтѣ и краката, която наричатъ гихтъ. И на родѣтъ съ пълно право я нарича „болестъ на богаташитѣ“.

Ето защо съ храната трѣбва само да подпълняме изгубенитѣ материи. Трѣбва да помнимъ, че ние ядемъ, за да живѣемъ, а не живѣемъ, за да ядемъ. Изразходванитѣ материи трѣбва да набавяме съ: месо, което съдържа необходимитѣ бѣлтѣци; съ богати зеленчуци, съ бобови растения и, прѣди всичко, съ плодове. Защото плодоветѣ съдържатъ, покрай желѣзото, варъ, фосфоръ и сума още хранителни соли, а сѣщо тѣй и здрава хранителна захаръ.

Ето какви полезни съвѣти може да ни даде изучването състава на нашето тѣло.

