

хора живѣятъ близу до природата. Ядатъ малко месо, а повече зеленчуци. Гостби съ огънь и соль почти не правятъ. Земята имъ дава всичко наготово. Откъсватъ го и го употрѣбаватъ като храна.

Какво ядемъ ние?

Много месо, малко зеленчуци и плодове, гостбата е обикновено много преварена и съдържа голѣмо количество соль. Трѣбва да се допустне, че многото месо, излишната соль и преваряването сж едни отъ най-голѣмитѣ виновници за развалянето на нашитѣ жби.

За да се докаже, че това е така, въ Софийския университетъ сж направени интересни спити.

Плѣхчетата ядатъ това, което яде и човѣкътъ. Хранятъ се съ зърна, зеленина, месо, хлѣбъ и др. Ако нѣкой храни развалятъ тѣхнитѣ жби, сжщитѣ храни, ако употрѣбяваме и ние, ще развалятъ и нашитѣ. По-нѣже не може да се прави опитъ съ живъ човѣкъ, опититѣ въ университета сж направени съ плѣхове. Взели много отъ тѣзи животни и ги раздѣлили въ отдѣлни кафези. На всички, още отъ малки, давали разнобразна храна. На едни отъ тѣхъ давали още и безсолно месо, на други солено месо, а на трети слагали инъекции отъ готварска соль. Тѣзи, които се хранѣли съ разнобразна храна, безъ месо, когато порастнали, имали съвсѣмъ здрави, чисти, прозрачни като стѣкло жби, а на останалитѣ (храненитѣ съ безсолно месо, съ солено месо и инжектиранитѣ съ готварска соль) жбитѣ били съвсѣмъ разрушени.

Кой ги е разрушилъ? Разбира се, месото и сольта.

Нека се поучимъ отъ тѣзи опити. Идва лѣто. Сега излизатъ толкова много зеленчуци. Ние сме страна, която може да се гордѣе съ това необикновено богатство. Да ядемъ повече зеленчуци и плодове, по-малко соль и месо, да не ядемъ много горещи гостби, да не пиемъ много студена вода, да не пушимъ, и нашитѣ жби ще сж здрави, а ние ще бждемъ бодри и весели.