Los labradores—se dirá,—y en general los que viven al aire libre, pueden prescindir de la carne, porque el aire los alimenta; pero los habitantes de la ciudad necesitan de la carne como fortificante. Esa objección es pueril: el aire no alimenta ni la carne fortifica. La carne es un excitante sencillamente: el caldo, el jugo de la carne y la carne misma, dan al organismo un *latigazo* análogo al que producen el alcohol, el café y el té. Por eso los acostumbrados á ello no pueden pasarse sin su bistec, como no saben prescindir de su copita.

El vegetalista no necesita latigazos para marchar vigorosamente, el carnívoro necesita entreplatos aperitivos, carnes, licores, todo género de excitantes para marchar. En las pruebas de resistencia llevadas á cabo en diferentes ocasiones, ya con motivo de carreras á pie ó de marchas, ya en concursos de ciclistas, los vegetalistas han llevado siempre la mejor parte.

Es pues evidente, *á priori y á posteriori*, que las fuentes vivas de la energía, y por lo tanto del vigor material, intelectual y moral, están exclusivamente localizadas en las reservas vegetales. El carnivorismo agudo es compañero obligado del alcoholismo. Un excitante llama á otros, y así se llega á perder la acción sana de la legítima necesidad alimenticia. Esas hambres de ogro súbitas, esos desfallecimientos instantáneos, esos bostezos inoportunos y enervantes no son expresión del apetito normal y fisiológico: son el síntoma de una perversión de sensación, ligada á una alteración ya profunda del mecanismo nutritivo, que viene á terminar fatalmente en lesión en el individuo, y en degeneración en la raza. Todo por considerar como verdaderos alimentos á los que no lo son ó lo son imperfectamente, prescindiendo de