

tancia, debería alimentarse, no solamente con cereales como el pan, la avena y el arroz, deficientes en vitamina A, sino también con alimentos ricos en vitaminas solubles en grasas, tales como leche, huevos, mantequilla y queso, y no debería privarse de los saludables rayos del sol.

*Descartada la herencia, la infección tuberculosa se eliminará con alimento adecuado, aire puro y baños de sol en abundancia. Debemos dar calcio a los tuberculosos y fijarlo en sus organismos por medio de la vitamina D, el enérgico fijador del calcio, suministrando aceite de hígado de bacalao, baños de sol o irradiaciones ultravioletas.*

Los descubrimientos que se refieren al empleo de las vitaminas facilitan la tarea de quienes pretenden adelgazar por salud o vanidad, o por las exigencias de la moda.

Todos sabemos que *el exceso de peso por acumulación de grasa en los tejidos no es un signo de buena salud.* La diabetes escoge sus víctimas casi exclusivamente entre los gordos. Algo semejante puede afirmarse de la arterioesclerosis y la angina de pecho. Las experiencias sobre seguros de vida han demostrado que el peso, en relación con la edad, es un factor importante para determinar la longevidad de una persona. *Después de la edad de 35 años, un peso excesivo está asociado a una alta mortalidad, y antes de esa edad, un peso mucho más bajo de lo normal también lo está.*

El régimen alimenticio adoptado por el sexo bello para adelgazar, *conservar la línea* y retener la gracia corporal, si no se ajusta a una dieta que, aunque permita la abstinencia de sustancias nutritivas, *conserva la vitalidad mediante la ingestión de vitaminas,*