

high. This often alone prevents double chin in human beings.

HOW TO BREATHE. Stand with feet together. Place hands on the hips. Take a full, deep breath, hold it, and throw the head back as far as it will go. Then return to the original position and exhale slowly. Do this several times a day. You will be surprised how it will develop your chest.

Upon arising and upon retiring stand with your feet about twelve inches apart, shoulders and head well up, palms upward, until they are on a level with the shoulders. Throw the head back, with face toward the ceiling, make a few circles with the arms and hands, breathing deeply and slowly and evenly while taking the movements. Do not hold your breath, but take deep breaths, so as to fill the lungs with fresh air. A few weeks of this practice will bring about results that will be surprising.

If you wish to massage, rub your muscles with Bliss Native Oil.

REDUCING HIPS AND THIGHS. This is best accomplished through the leg-swinging exercise, which causes increased circulation through the muscles of the trunk. Lie on the left side, preferably on floor or mat, bring legs together and extend to the full length. Stretch out left arm and bring back under the head. Swing the right leg up

RHEUMATISM

"I suffered a great deal from rheumatism, and was unable to work. I often had heard it said that Bliss Native Herbs Tablets were good for rheumatism, and that so many persons were cured of it by taking these tablets, but I had already taken so many kinds of medicine without hardly any relief, that I had not more confidence in this remedy than the others. I suffered so much that I decided to try them. I was overjoyed by instantly being relieved, and now I can do any kind of work, and feel better than I have for years."

ALBERT BERTRAND, Ottawa, Ont.

tête haute. Ceci prévient souvent un double menton.

COMMENT RESPIRER. Tenez vous debout les pieds ensemble. Mettez vos mains sur vos hanches. Aspirez longuement et gardez l'air dans les poumons, rejetez la tête en arrière autant que possible. Alors revenez à la position originale et respirez lentement. Faites ceci plusieurs fois par jour. Vous serez surpris comme cela développera votre poitrine.

Au lever et au coucher tenez vous debout, les pieds distant d'à peu près douze pouces, les épaules et la tête bien hautes, levez les mains jusqu'à ce qu'elles soient au niveau des épaules. Renvoyez la tête en arrière, la figure vers le plafond, décrivez quelques cercles avec les bras et les mains, respirant profondément, lentement et régulièrement en faisant les mouvements. Ne retenez pas votre respiration, mais respirez profondément afin de remplir les poumons d'air frais. Quelques semaines de cette pratique donnera des résultats qui surprendront.

Si vous voulez vous donner un massage, frottez vos muscles avec de l'Huile Indigène de Bliss.

POUR RÉDUIRE LES HANCHES ET LES CUISSSES. Ceci se fait mieux par l'exercice du balancement de la jambe, qui augmente la circulation dans les muscles du corps. Tenez vous couché sur le côté gauche, préférablement sur le plancher ou un matelas, approchez les jambes ensemble et étendez les toute la grandeur. Étendez le bras gauche et ramenez-le sous la tête. Balancez la

RHUMATISME

"J'ai beaucoup souffert de rhumatisme, et je n'étais pas capable de travailler. J'avais souvent entendu parler que les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss étaient bonnes pour le rhumatisme, et que beaucoup de personnes avaient été guéries de cette maladie en prenant ces tablettes, mais j'avais essayé tant de remèdes sans presque en retirer de soulagement, que je n'avais pas plus confiance dans ce remède que dans les autres. Cependant j'étais souffrant tellement qu'à la fin je me décidai : l'essayer. Grande fut ma joie car je fus promptement soulagé, et maintenant je peux faire n'importe quel travail et me sens mieux que j'ai été depuis des années.

ALBERT BERTRAND, Ottawa, Ont.