

lorsqu'on ne voit plus qu'à peine de l'œil atteint. Avec des verres appropriés, la vue peut de nouveau être bonne.

*
* *

La calvitie est causée par une exfoliateur du cuir chevelu. Tenir la tête extrêmement propre c'est la première condition pour conserver ses cheveux. Une fois par semaine, il est bon de se nettoyer la tête avec un blanc d'œuf. Pour empêcher les cheveux de tomber, il est avantageux de se servir de la brosse électrique. La lotion suivante est très bonne : quinine 12 grammes, chlorure de sodium ou de sel de table commun une cuillerée à café, 240 grammes de rhum, 240 grammes d'eau de pluie.

On peut parfumer à volonté avec de l'essence de rose. Appliquez le soir en frottant avec le bout des doigts.

*
* *

Si vous mastiquez imparfaitement, vos dents s'altéreront. Pour que les dents restent saines, il faut que l'alimentation soit bonne et la mastication suffisante. L'émail des dents se compose principalement de chaux et est très dur ; les boissons chaudes ou froides peuvent l'altérer et tous les acides le corrodent ou l'amollissent, quelquefois même au point de détruire la dent. Il est nécessaire de nettoyer les dents deux fois par jour ; le mieux est de le faire après déjeuner et après dîner, parce qu'alors on peut déloger facilement les substances étrangères et que les interstices des dents peuvent être pénétrés par les brosses, qui doivent être au nombre de deux, la brosse de soie de porc pour nettoyer et la brosse de gomme élastique pour polir.

Prenez d'abord une brosse de soie avec une poudre antiseptique (du charbon par exemple), et brossez bien les dents ; prenez ensuite la brosse de gomme et de l'eau froide et brossez légèrement et brusquement. Les dents deviennent polies comme de l'ivoire et l'haleine s'adoucit.

*
* *

Méfiez-vous des noix muscades ; elles renferment un poison très dangereux, si on en mange une certaine quantité, et elles ont quelquefois causé la mort d'enfants, et même de grandes personnes. On pourrait demander les mêmes précautions pour presque tous