

sera une faible quantité d'eau chaude et on ajoutera rapidement la farine de lin en agitant et en tournant fortement le mélange à l'aide d'une cuillère. On doit obtenir un mélange parfait et onctueux ne contenant pas de grumeaux. N'épargnez pas votre peine, remuez et agitez vigoureusement le cataplasme, pour qu'il ne reste pas le plus petit grumeau dans le mélange. Il faut ensuite l'étendre rapidement et régulièrement sur un linge dont les bords seront un peu repliés sur les côtés pour renfermer et maintenir toute la pâte dans le milieu du morceau de toile. On étendra un peu d'huile douce sur la pâte et au besoin on peut y verser aussi quelques gouttes de laudanum. Ces cataplasmes conservent bien la chaleur et l'humidité. Que l'on se souvienne que la chaleur humide pénètre bien mieux, et produit bien plus facilement l'action médicamenteuse que la chaleur sèche.

..*

Chaussures mouillées. — Protégeons les enfants dans la saison des pluies.

Dès que les chaussures mouillées ont été quittées, on se trouve bien de les remplir de chiffons fortement tassés, et mieux encore de grains d'avoine ou autre céréale d'un prix modique. La graine absorbe l'eau comme les chiffons : mais de plus elle augmente de volume sous l'action de l'humidité, et par suite fait l'office d'une forme. On n'éprouvera donc aucune peine à les remettre dès qu'elles seront séchées.

..*

L'HUILE DE FOIE DE MORUE.—L'huile de foie de morue est un des meilleurs reconstituants et anti-scrofulenx. C'est

en cette saison qu'il convient le mieux d'en faire usage. En été, l'huile se digère moins facilement, comme du reste tous les aliments gras, et, par cette raison, elle perd une partie de ses propriétés.

L'huile de foie de morue est ordonnée non seulement dans la scrofule, la tuberculose, le rachitisme, mais c'est encore un médicament—logiquement on devrait dire un aliment—qui rend de grands services dans tous les cas de faiblesse et de débilité. On l'emploie avec succès pour aider et améliorer la nutrition et pour combattre le dépérissement général.

Cette huile doit ses propriétés bien-faisantes à l'iode, au phosphore, au fer qu'elle contient. En outre, elle a l'avantage de s'assimiler facilement et de favoriser la digestion des aliments avec lesquels elle se trouve en contact.

Quoique inoffensive, l'huile de foie de morue ne doit pas être prise en trop grande quantité, afin d'éviter de surcharger de graisse certains organes. La dose ordinaire est une ou deux cuillerées par jour. Lorsque le traitement doit durer longtemps, il est utile d'interrompre l'usage de l'huile au bout de trois semaines ou un mois et de reprendre le régime après une quinzaine de jours. Ce repos est nécessaire, autrement l'estomac se fatigue, l'huile se digère mal, l'appétit diminue.

Malgré son odeur désagréable, on s'habitue promptement à l'huile de foie de morue ; il y a néanmoins des personnes qui ressentent une telle répugnance en l'ingérant qu'elles éprouvent des nausées, des vomissements. Dans ce cas, on dissimule le passage de l'huile en la prenant dans du café, du thé, de la menthe poivrée. Le meilleur moyen de ne pas sentir le goût est de verser