

raw ; kale, Brussels sprouts, sauer kraut, string beans, turnips, cauliflower, celery, beets, beet tops, egg plant, escarole, chicory, tomatoes, onions, cucumbers, mushrooms, parsnips and peppers.

Drink buttermilk, skim milk, cider or lemonade. Do not eat or drink milk, cream, condensed or evaporated milk, cheese, butter, oils, lard and all fats, olives, green corn, potatoes, macaroni, rice, white bread, and all articles made from white flour, oats, buckwheat, pastry, puddings, candy, and all sweets, raisins, figs, dates, nuts, cocoanuts, and chestnuts, peanuts and peanut butter, thick or cream sauce, gravies, ice cream, soda fountain sweet drinks, alcoholic drinks and grape juice.

DIET FOR THIN PEOPLE

Those who desire to increase the flesh must look after their diet as well as those who desire to reduce.

People who desire to increase their weight seem to think that all that is necessary is to eat large quantities of food. This is a mistake. It is not a question of how much food you stuff into the body, but it is a question of the proper kind of food and how much is assimilated.

DIGESTIVE AND ELIMINATIVE ORGANS

If you are in perfect condition (which can be made so by the proper use of Bliss Native Herbs Tablets) and you eat the proper food, the thin person has just as good chances of taking on flesh as the

CONSTIPATION

"My occupation as coach driver on long routes, often hindered me from enabling my bowels to move daily, which caused constipation, from which I suffered for a long time. Hearing of Bliss Native Herbs Tablets, I bought a box and commenced taking them. The first box did me a lot of good, and the second box completely cured me. Now I only take one from time to time, and they keep me always in good health."

VITAL CALVÉ, Papineauville, Qué.

légumes vous pouvez manger du chou cuit et cru ; choux de Bruxelles, choucroute, fèves en gousses, navet, chou-fleur, céleri, betteraves, aubergines, chicorée, tomates, oignons, concombres, champignons, panais et poivre.

Buvez du lait de beurre, lait écrémé, cidre ou limonade. Ne mangez ni buvez de lait, crème, lait condensé ou évaporé, fromage, beurre, huiles, graisse, olives, patates, macaroni, riz, pain blanc, et tout article fait avec de la farine blanche, farine d'avoine, fleur de sarrazin, pâtisseries, poudings, bonbons, raisins, figues, dates, noix, coco, châtaignes, pistaches, beurre de pistaches, sauce épaisse, jus de viande, crème à la glace, boissons douces, boissons alcooliques et jus de raisin.

DIÈTE POUR PERSONNES MAIGRES

Ceux qui désirent engraisser doivent prendre soin de leur diète autant que ceux qui veulent maigrir.

Les gens qui désirent augmenter leur poids semblent penser que tout ce qui est nécessaire est de manger de grandes quantités de nourriture. C'est une erreur. Ce n'est pas une question de quantité, mais de la sorte de nourriture, et de combien est assimilée.

ORGANES DIGESTIFS ET D'ÉLIMINATION

Si vous êtes en parfaite condition (ce que vous pouvez obtenir en prenant les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss) et que vous mangez la nourriture qui vous convient, la personne maigre a autant de

CONSTIPATION

"Mon occupation comme coché de diligence sur les longues routes, m'obligeait souvent à retarder les évacuations journalières de mes intestins, ce qui occasionna la constipation, dont j'ai souffert pendant longtemps. Ayant connu les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, j'en achetai une boîte et commençai à en prendre. La première boîte me fit beaucoup de bien, mais je continuai à en prendre, et la deuxième boîte m'a complètement guéri. Maintenant je n'en prend que de temps en temps, et elles me tiennent toujours en bonne santé."

VITAL CALVÉ, Papineauville, Qué.