

* * *

Pour vous exercer à bien marcher faites l'exercice suivant : Marchez, tenez-vous, arrêtez-vous, tantôt sur un pied, tantôt sur l'autre lentement, puis rapidement, sans hisser la tête et les épaules.

* * *

Les estomacs bien portants digèrent admirablement les fruits s'ils les mangent aux heures des repas ; il n'en est pas de même s'ils les consomment entre les repas. Il vaut mieux aussi en user au commencement qu'à la fin du repas.

* * *

Prenez grand soin que les fruits que vous mangez soient parfaitement sains et bien mûrs ; consommés avant leur maturité ou au-delà ils deviennent nuisibles.

Les fruits acides agissent comme dissolvants et empêchent l'accumulation des matières minérales dans le système.

* * *

Conservez pour les dents la propreté la plus stricte, car le mucus de la bouche contient ces petits êtres microscopiques, connus sous le nom d'infusoires et dont le nombre s'élève à plusieurs millions. Or, ce mucus est formé, des débris de ces animalcules. On remarque surtout ces infusoires dans la bouche des personnes qui négligent leurs dents, qui se nourrissent mal, qui mangent des aliments en état de fermentation ou qui ont une mauvaise santé. Le mode le plus prompt pour les détruire est l'application sur les dents d'une brosse trempée dans l'eau-de-vie ou dans une liqueur alcoolique quelconque.

* * *

Pour aérer la plume de vos lits, une journée de soleil et à l'air suffit, à condition que vous battiez bien la plume avec un bâton mais seulement dans le cas où le lit n'aurait servi qu'un an. Dans le cas contraire, il faut un nettoyage plus complet.

M. LE DOCTEUR PROSPER DE PIETRA SANTA

Dans ces temps où l'hygiène est dans la bouche de tout le monde, il m'est agréable d'introduire à mes lecteurs l'un des