

le céleri, l'artichaut et la laitue, etc., qui sont très digestibles. Je ne recommande pas le chou qui se digère assez mal d'habitude. Les fruits ne manquent pas non plus, car nous sommes probablement le pays du monde le plus favorisé à cause de nos importations si faciles. Je n'insiste pas sur les bons effets de la bicyclette et de l'équitation sur les intestins, c'est chose connue de tout le monde. Il est évident que toutes ces prescriptions bien que remplies scrupuleusement par les malades n'auront pas pour effet de les guérir immédiatement. Voilà pourquoi je tolère une pilule ou une eau minérale laxative, afin d'aider un peu, au début, à débarrasser l'intestin régulièrement; un lavement tous les matins aura le même effet. J'ajoute que j'ai quelque préférence pour l'huile de ricin administrée en capsules ou non, le matin à jeun et suivie d'une tasse de tisane chaude. La dose d'huile peut être augmentée ou diminuée suivant l'effet obtenu.

Ces médicaments sont donnés en priant les malades de les mettre de côté petit à petit, soit en diminuant ou en éloignant les doses. Quand je ne puis obtenir de guérison avec les moyens ci-dessus je recommande alors le massage intestinal, l'électricité statique avec étincèles tirées du colon, les bains de siège froids matin et soir. Si les malades veulent bien suivre ce traitement sans se décourager du peu de résultat obtenu après quelques semaines seulement, ils finiront par triompher sûrement de leur maladie.

---