

Si vous voulez la sante, ayez soin de votre sang.

quand il est encore chaud. Evitez l'abus des soupes, des bouillons, des marinades, du thé et du café. Tenez l'intestin en bon ordre.

Une diète composée des mets suivants est saine et nourrissante :—Viandes fraîches (le porc excepté), poisson frais, volailles, œufs, légumes (bien cuits), pain et beurre, lait, riz, poudings à la farine de blé d'Inde et au sagou.

BAIN

Hommes et femmes, si vous tenez à votre santé prenez un bain tous les matins—aussi froid que possible. Femmes, si vous voulez conserver votre beauté, prenez un bain tous les jours—aussi froid que possible. Si vous ne pouvez pas supporter l'eau froide, réchauffez-la légèrement. Servez-vous d'une éponge. L'homme commence par se mouiller la tête ; la femme se mouille d'abord la nuque. Puis entrez dans l'eau. Passez l'éponge trois fois sur la poitrine et sur le dos. Cela donne un frisson qui fait du bien ; c'est un remède ! Ne restez pas inactifs. Frottez-vous avec une serviette qui ne soit pas trop molle et habillez-vous vite. Une fois par semaine on remplace le bain d'éponge par un bain tiède au savon.

EXERCICE

Chaque personne doit prendre assez d'exercice tous les jours pour se fatiguer tant soit peu. Une promenade d'un quart d'heure, avant le déjeuner, habillée selon la saison, est excellente pour la santé.

Si l'intestin fonctionne irrégulièrement, buvez lentement une roquille d'eau froide en vous levant. La promenade du matin fera vaincre la constipation, si vous buvez de l'eau froide avant de sortir.

Si l'intestin agit trop librement, buvez très peu de thé ou de café au déjeuner.

L'ETAT DU SANG

" Si vous voulez la sante, faites attention à votre sang."

Les règles que nous venons d'indiquer sont importantes pour ceux qui ont souci de leur santé ; mais la santé du sang l'impose davantage ; elle est indispensable. C'est un des titres de gloire du Dr Williams, d'avoir, plus que tous les autres grands médecins, enseigné au public à prendre soin du sang.

Le sang remplit une double fonction : il nourrit et nettoie les organes ; si le sang n'est pas riche et rouge, le corps s'épuise. Si le sang n'est pas sain et pur, le corps se remplit de poison et les nerfs se dérangent. Les Pilules Roses du Dr Williams pour Personnes Palees enrichissent et purifient le sang. Elles diffèrent sur ce point des autres remèdes ; elles nettoient sans affaiblir. Elles ne purgent pas ; elles ne dérangent pas l'intestin ; mais elles rejettent infailliblement les impuretés, et, au lieu de laisser le sang mince et faible, comme la plupart des purgatifs, elles l'enrichissent de globules rouges, le réchauffent et lui fournissent les éléments nécessaires pour porter la vie et la santé dans toutes les parties du corps. Faites-en usage si vous n'êtes pas absolument certain que le sang possède toute la richesse et la pureté nécessaires ; mais, comme elles diffèrent entièrement des autres remèdes, soyez certain de prendre seulement les pilules véritables. Pour votre propre protection exigez que l'enveloppe porte au long le nom inventé par celui qui les a découvertes ; savoir :— "Dr Williams Pink Pills for Pale People."

Un Mauvais Cas de Rhumatisme.

M. George Herricks compte parmi les cultivateurs les plus prospères du voisinage de Headford, Ont. Il y a quelques années il souffrait d'une forte attaque de rhumatisme. Voici comment il décrit lui-même son cas : " La maladie était assez grave pour m'empêcher de marcher et même de lacer mes chaussures ; je consultai un médecin, mais il ne me fit aucun bien ; je pris divers remèdes patentés, mais sans plus de succès. Alors un ami me proposa les Pilules Roses du Dr Williams, et je m'en procurai une provision ; j'étais d'ailleurs disposé à essayer n'importe quoi pour obtenir du soulagement. Les Pilules Roses ne tardèrent pas à produire l'effet désiré, et après en avoir pris six boîtes, j'étais guéri. C'est pourquoi je n'hésite pas à recommander les Pilules Roses à tous ceux qui souffrent du rhumatisme.

Maladie de femme.

Mme L. L. Léger, femme du directeur du chœur de l'église catholique à Cocagne, N. B., dit :—" Pendant cinq à six ans j'ai souffert de maladies propres à mon sexe. On ne saurait s'imaginer ce que j'ai souffert. Souvent j'étais trop malade pour quitter le lit, et lorsque j'avais la force de sortir, il me semblait que mes souffrances étaient encore plus grandes. Je fus traitée par quatre médecins, mais sans résultat. Enfin mon mari me persuada d'essayer les Pilules Roses du Dr Williams, et après avoir épuisé six boîtes je constatai un mieux remarquable ; je continuai jusqu'à concurrence de treize boîtes, ce qui compléta ma guérison. Je la dois uniquement aux Pilules Roses du Dr Williams et je les recommande avec reconnaissance aux milliers de femmes qui sont affligées comme je l'ai été moi-même."