

VARIA

Pour être belle

La beauté a sa source dans le bien-être physique, qui doit être sainement compris, les lois de notre constitution physique et intellectuelle étant claires et logiques. Ces lois exigent 1. Une nourriture convenable et des boissons en quantités telles que l'organisme puisse facilement les assimiler; 2. L'air et le soleil en abondance; 3. Un exercice suffisant, du repos et du sommeil; 4. Une agréable température; 5. Une propreté absolue. Tout le secret d'un agréable embonpoint et de joues roses gît dans la pureté d'un sang fabriqué par une nourriture saine dans les organes vitaux actifs et bien portants, d'un sang oxygéné et vitalisé dans des poumons bien développés et coloré par la lumière du soleil à la surface de joues bien vivantes.

Glycérine et eau de rose pour les mains

Mêlez dans une bouteille à col bosselé étroit convenable 30 grammes de glycérine liquide et 180 gr. d'eau de rose. Après vous être lavé les mains, appliquez-y un peu de ce mélange; on peut aussi en faire usage pour la figure. Il est toujours bon de se mettre sur les mains de la fine farine d'avoine avant de les laver.

Le thé

Le thé doit être pris avec modération, jamais entre les repas, ou avec l'estomac vide. Ce doit être une infusion et non une décoction. Ceux qui sont sujets à l'insomnie ne doivent jamais en faire usage. Les travailleurs cérébraux ne doivent pas prendre de thé qui leur permette de se surmener davantage. Le thé aggrave les dyspepsies, dont on a guéri un certain nombre en en faisant interrompre l'usage. Les personnes soit délicates, soit vigoureuses, sujettes à la constipation, ne doivent pas prendre de thé.

BIBLIOGRAPHIE

Règlements sanitaires pour la province de Québec.—La "Gazette Officielle" du gouvernement de Québec a promulgué, dans la dernière semaine de juin, les règlements sanitaires rédigés dans l'intérêt de la santé publique, par notre Conseil d'hygiène.