

rheumatism. Too many sweets and starchy foods cause the stomach to secrete an over-supply of hydro-chloric acid.

WHAT TO EAT

The food which nourishes the body is divided into five classes, Proteins, which are flesh and tissue formers; Fats, for heat and fuel; Carbohydrates, for endurance; Mineral matter and water.

Protein is found in the gluten or floor, the albumen of the white of the egg, the casein of milk, in nuts, in grains, lean meats, peas, lentils, fish, cheese, etc.

Fats abound in butter, oils, fats of meats, nuts, yolk of eggs, milk, cream, cheese, pork, goose, salmon, Indian corn, millet, cottonseed, sunflower, parsnips, artichokes, onions, sweet potatoes. Carbohydrates are found in sugar, starch, potatoes, beets, carrots, parsnips, rice, macaroni, sweets, bananas, white flour and almost all other vegetables. MINERALS abound in peas, beans, salted foods, the outer layer of wheat, barley and other grains.

OBESITY

To reduce the flesh eliminate foods rich in starch, fats and sweets. You may eat most any kind of fruit (excepting bananas or grapes,) eggs, lamb, or veal chops, fish, tea, coffee (without sugar, cream, or milk), all meats except pork, all fowl, game or poultry except goose, all shellfish and any sea food except salmon. Meat jellies and thin soups may be eaten, all dark breads except Boston brown bread, all fruit and vegetable salads without oil dressing. In vegetables you may eat cabbage cooked and

HEADACHE

"Since six months I am taking Bliss Native Herbs Tablets, there is a big change in me. I suffered a lot from headache and rheumatism, and thought I would never be cured. Now I never feel any pains and the headaches never bother me."

JEUREL NESTE, Mervin, Sask.

l'acide urique produit le rhumatisme. Trop de nourriture sucrée et farineuse occasionne l'estomac à sécréter un surplus d'acide hydro-chlorique.

QUOI MANGER

La nourriture qui nourrit le corps est divisée en cinq classes, Protéines, qui forment la chair et les tissus; Gras, pour la chaleur et le combustible; Carbohydrates pour l'endurance; Matière minérale et Eau.

La protéine se trouve dans le gluten ou farine, l'albumine du blanc de l'œuf, la caseïne du lait, dans les noix, les grains, viande maigre, pois, lentilles, poisson, fromage, etc.

Le gras abonde dans le beurre, les huiles, gras de viande, noix, jaune d'œuf, lait, crème, fromage, lard, oie, saumon, blé d'inde, mil, hélianthe, panais, artichaut, oignons, patates sucrées. Les carbohydrates se trouvent dans le sucre, amidon, patates, betteraves, carottes, panais, riz, macaroni, sucreries, bananes, farine blanche et presque tous les légumes. Les minéraux abondent dans les pois, fèves, aliments salés, l'enveloppe du blé, de l'orge et d'autres grains.

OBÉSITÉ

Pour réduire la chair éliminez les aliments riches en amidon, gras et sucre. Vous pouvez manger presque tous les fruits (excepté les bananes et le raisin,) des œufs, côtelettes de mouton ou de veau, poisson, thé, café (sans sucre, crème ou lait,) toutes les viandes excepté le porc, gibier, volailles excepté l'oie, mollusques et tout aliment de mer excepté le saumon. Les gelées de viande et soupes claires peuvent être mangées, toute salade aux fruits ou légumes non apprêtées avec de l'huile. Dans les

MAUX DE TÊTE

"Depuis six mois que je fais usage des Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, un grand changement s'est fait en moi. Je souffrais souvent de maux de tête et de douleurs de rhumatisme, et je croyais ne pouvoir jamais me guérir. Maintenant je ne ressens plus aucune douleur et mes maux de tête ne sont plus revenus."

JEUREL NESTE, Mervin, Sask.