

pletely disappear when perfect assimilation and digestion are attained.

Many ailments are caused by too much food. This brings on superacidity, which causes irritability of the membranes that line the alimentary canal. From this follows Constipation, Indigestion, Nervousness, Fermentation, Intestinal Gases, Coated Tongue, Sallow Skin, Pimples, Offensive Breath, and other disagreeable conditions.

All these may be avoided if you take Bliss Native Herbs Tablets.

It is rightly said that people can keep themselves thin through over-eating. Always leave the table not fully satisfied instead of being uncomfortable from the use of too much food.

STANDING

Pay attention to how you stand. Be erect in your carriage. Round shoulders, large abdomen, and curvature of the spine can often be attributed to the careless position one often gets into when standing. Keep the head up, shoulders thrown back, chest out. On the proper position of the body depends the correct position of the spine. This can be determined by standing against a wall, allowing the back of the head, the shoulders, the heels, calves, and as much of the body as possible to touch the wall.

WALKING AND SITTING

Learn HOW TO WALK. When you walk the weight of the body should first

FEVER

"I wish it made known that Bliss Native Herbs Tablets are a splendid family remedy. We always keep them on hand, since we have kept house, fifteen years now. A few years ago I had typhoid fever, and this illness left me very weak, it was all I could do, to do some light work, and I was always indisposed. Bliss Native Herbs Tablets brought me back to health, now I can do any kind of work, and always feel fit. My wife takes them also from time to time to keep in good health, she is never ill, and weighs 195 pounds."

M. BROCK, Hamilton, Ont.

complètement quand une parfaite digestion est obtenue.

Beaucoup de maux sont causés par une nourriture trop abondante. Ceci occasionne un excès d'acidité, qui cause l'irritabilité des membranes qui tapissent le canal alimentaire. Il s'ensuit Constipation, Indigestion, Nervosité, Fermentation, Gaz Intestinaux, Langue chargée, Pâleur, Boutons, Mauvaise Haleine, et autres conditions désagréables.

Tout ceci peut être évité si vous prenez les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss.

Il est dit avec raison que les gens peuvent se garder maigres en mangeant trop. Laissez toujours la table sans être pleinement satisfaits plutôt que d'être mal à l'aise d'avoir trop mangé.

LA TENUE

Faites attention comment vous vous tenez. Soyez droits dans votre maintien. Des épaules rondes, un gros ventre, et courbure de l'épine dorsale peuvent souvent être attribués à la position négligée dans laquelle on se tient. Tenez la tête haute, les épaules rejetées en arrière, la poitrine en avant. De la bonne position du corps dépend la position correcte de l'épine dorsale. Ceci peut être déterminé en se tenant debout près d'un mur, permettant au derrière de la tête, aux épaules, aux talons, aux mollets, et autant que possible du corps de toucher au mur.

LA MARCHÉ ET LE REPOS

APPRENEZ À MARCHER. Quand vous marchez, le poids du corps doit

FIÈVRE

"Je désire faire savoir que les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss sont un grand remède de Famille. Nous en avons toujours en main depuis que nous tenons maison, depuis 15 ans. Il y a quelques années je fus attaqué des fièvres typhoïdes, et cette maladie me laissa faible, je pouvais à peine faire quelques petits travaux légers, et j'étais toujours indisposé. Les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss m'ont remis en bonne santé, maintenant je peux faire n'importe quel travail, et suis toujours bien disposé. Ma femme en prend aussi de temps en temps pour se tenir en bonne santé, et elle n'est jamais malade, elle pèse 195 livres."

M. BROCK, Hamilton, Ont.