

l'eau plutôt que cuites sous la cendre, frites ou sautées. S'ils peuvent se passer complètement de pain, tant mieux ; sinon, qu'ils se contentent à chaque repas d'un très petit morceau de pain, un peu rassis et de seconde qualité pour éviter les tentations. Le sucre leur est défendu, non seulement en nature, mais sous forme de pâtisseries, confitures, mets sucrés, etc. Point ou peu de soupe, des viandes noires ou blanches, rôties ou grillées, préparées presque sans beurre ou graisse, des œufs ou des poissons accommodés avec le minimum possible de matières grasses, des légumes frais, oseille, chicorée, épinards, asperges, haricots verts, tomates ; des fromages frais ou cuits comme gruyère, roquefort, etc., des fruits acides, pommes, oranges, groseilles, sans sucre bien entendu, voilà comment doit être composé le menu des obèses. En fait de boissons, évitez la bière, les vins sucrés, les boissons gazeuses, ne buvez pas dans l'intervalle des repas. En mangeant on se contentera d'un verre de liquide, eau ou vin rouge. Après le repas, thé ou café noir non sucré.

Un exercice modéré d'abord puis plus énergique est recommandé, 6 à 7 heures de sommeil seulement. Douches d'eau fraîche quand le système les supporte bien, des purgatifs fréquemment, de ceux qui ne fatiguent pas le corps, comme les **PILULES HYGIÉNIQUES DU DR. VALDOL** déjà nommées plus haut. Ce traitement suivi avec persévérance fera constater bientôt une diminution sensible dans le poids de la personne affligée. Avant tout, il ne faut pas vouloir aller trop vite, autrement on réussirait à remplacer un défigurement par un autre non moins laid.

La maigreur excessive n'est pas moins contraire à la beauté que l'obésité. Sans parler de la maigreur, l'émaciation, qui est le résultat de maladies chroniques et de langueur, résultat qui disparaît généralement en traitant la maladie qui l'a causé ; nous nous bornerons à dire que les individus anguleux et maigres, dont les organes sont sains, peuvent se guérir en prenant le contre-pied de ce que nous avons recommandé pour l'obésité. Excepté que dans la maigreur, l'usage des **PILULES DÉPURATIVES DU DR. VALDOL** est favorable aussi bien que dans le traitement de l'obésité. Les acides ont une influence déplorable sur la maigreur. Buvez abondamment, de la bière surtout, pendant les repas comme dans les intervalles, et des boissons gazeuses, des vins sucrés. Les bières brunes et fortes, le porter, la bière double valent mieux que l'ale et les bières blanches. Donnez au corps et à l'esprit la plus grande somme possible de repos. Évitez les discussions échauffées, les perturbations de l'esprit, et si vous ne réussissez pas à gagner un embonpoint modéré, c'est qu'il n'y a aucun remède pour vous.

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.