

La santé physique est la base de la santé morale, c'est pourquoi il faut veiller dans la jeunesse au parfait développement des forces physiques.

* * *

On prétend qu'en fermant les yeux pendant quelques minutes plusieurs fois par jour, on conserve la pureté des traits.

* * *

Ne buvez jamais froid lorsque vous avez chaud, non seulement de peur d'un refroidissement ou d'une pneumonie, mais de peur d'une éruption cutanée, chose qui se produit très fréquemment en de telles circonstances. Cette éruption est la conséquence d'une interruption dans l'équilibre circulatoire. Le liquide froid arrête la circulation du sang dans l'estomac et les organes adjacents. De là une quantité inaccoutumée du sang est amenée à la peau, qui y prend plus d'activité. Dans certains cas l'éruption est proéminente, dans d'autres elle forme des taches de dimension variée.

* * *

Ne mangez pas un grand nombre de mets à vos repas, vous mangeriez alors plus qu'il n'est nécessaire ; il y en a qui s'imaginent qu'ils peuvent manger tout ce qu'il y a sur la table.

* * *

Tous les aliments difficilement solubles se digèrent difficilement aussi ; quelquefois des parcelles de nourriture séjournent dans l'estomac pendant des semaines et engendrent la dyspepsie ; tels sont le jambon, le lard, la langue, le saumon. Les graisses et les huiles sont de digestion difficile.

* * *

Ne prenez jamais de spiritueux à jeun et ne mangez pas plus tard que l'heure à laquelle vous avez l'habitude de prendre votre repas.

* * *

Rappelez-vous qu'une vie oisive, inactive, sédentaire engendre la dyspepsie et l'hystérie. L'exercice est le grand agent de la circulation du sang. Les habitudes sédentaires affaiblissent non seulement le corps mais l'intelligence, déséquilibrent le système nerveux et rendent incapable d'études et d'efforts.

* * *