

and over the left one, bringing it back as far as it will reach. Repeat same with left leg while lying on right side. Do not allow either leg to leave the floor as the other one is brought up over it.

TO STRENGTHEN DIGESTIVE ORGANS. Lie flat on back on the floor. Place hands on hips, draw the knees up about half way to the chest. Keep the feet together, throw or circle the knees first to the right side and then to the left, lifting the feet from the floor as this is done. This exercise increase the blood circulation to the eliminative organs.

Drink about two quarts of water daily. The gastric juice is about 90 per cent water, and if there is not enough water in the system there will not be enough gastric juice.

EXERCICES

To stretch waist muscles: Lie flat on the back, arms at side, legs out-stretched, lift right leg, bring it across the left one touching floor at the left side with the tips of the toes. Keep knees rigid, and toes pointed downward. As the right leg is raised bring the right arm up and back until back of head lightly touches floor above the right shoulder. The right leg and arm should form a slanting or oblique line across the floor from the fingers of the right hand to the toes of the right foot.

Do not overeat of starchy foods. They produce uric acid, and uric acid produces

STOMACH TROUBLE

"Since I am taking your remedy my health is greatly improved. Before taking Bliss Native Herbs Tablets, I spent a lot of money by getting treated without much result. I suffered since several years from stomach disorders. A friend advised me to take Bliss Native Herbs Tablets. After taking a few doses I noticed they did me good, and after taking a box and a half, I was completely cured."

WILMOT UPTON, Ripples, N. B.

jambe droite pardessus la gauche, la ramenant en arrière aussi loin que possible. Répétez la même chose avec la jambe gauche pendant que vous vous tenez sur le côté droit. Ne permettez pas à la jambe de laisser le plancher pendant que l'autre est ramenée pardessus.

POUR RENFORCIR LES ORGANES DIGESTIFS. Tenez vous couché sur le dos sur le plancher. Mettez vos mains sur les hanches, relevez les genoux à peu près à moitié vers la poitrine. Tenez vos pieds ensemble, balancez vos genoux premièrement du côté droit ensuite du côté gauche, levant les pieds du plancher pendant ce temps. Cette exercise augmente la circulation du sang aux organes d'élimination.

Buvez à peu près deux pintes d'eau chaque jour. Le jus gastrique est à peu près 90 pour cent d'eau, et s'il n'y a pas assez d'eau dans le système il n'y aura pas assez de jus gastrique.

EXERCICES

Pour étendre les muscles de la taille: Couches-vous sur le dos, les bras aux côtés, les jambes étendues, levez la jambe droite, passez-la sur la gauche, touchant le plancher du côté gauche avec le bout des orteils. Tenez les genoux rigides et les orteils tournés vers le plancher. Pendant que la jambe droite est levée ramenez le bras droit en haut et en arrière jusqu'à ce que le derrière de la tête touche légèrement le plancher audessus de l'épaule droite. La jambe et le bras droit doivent former une ligne oblique sur le plancher, des doigts de la main droite aux orteils du pied droit.

Ne mangez pas trop d'aliments farineux. Ils produisent l'acide urique, et

MALADIE DE L'ESTOMAC

"Depuis que je prend votre remède ma santé s'est grandement améliorée. Avant de prendre les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss, j'ai dépensé beaucoup d'argent à me faire soigner sans beaucoup de résultat. Je souffrais depuis plusieurs années de dérangement d'estomac. Un ami me conseilla de prendre les Tablettes Herbes Indigènes de Bliss. Après en avoir pris quelque doses je m'aperçus qu'elles me faisaient du bien, et après en avoir pris une boîte et demie, j'étais complètement guéri."

WILMOT UPTON, Ripples, N. B.