

HABITUDES

Règle 12

*Evitez les médicaments
qui contiennent des
poisons.*

LES médicaments qui ont pour effet de créer en vous le désir d'en prendre souvent sont des poisons. Quelques-uns de ces médicaments sont: la cocaïne, l'opium, l'héroïne, l'alcool et l'acétanilide. Beaucoup de médicaments patentés contiennent de ces poisons et, en conséquence, sont très dangereux.

Le meilleur moyen de garder votre corps et votre cerveau en bonne santé est de ne pas prendre l'habitude de boire des liquides tels que les liqueurs spiritueuses, le vin, la bière, les boissons patentées que l'on vend dans les magasins qui ont des fontaines d'eau de Seltz, et aussi les médicaments patentés. Buvez aussi peu que possible de thé et de café.

C'est une erreur de croire que de boire beaucoup de bière, d'ale ou de liqueurs fortifie.