

Vila som botemedel

Några gör sig själva sjuka på grund av att de arbetar för mycket. För dem är det nödvändigt med vila, frihet från bekymmer och en sparsamt tilltagen kost för att de skall återvinna hälsan. För dem som är mentalt uttröttade och nervösa på grund av ständigt arbete inomhus i trånga utrymmen, skulle en vistelse på landet, där de kan leva ett enkelt, bekymmersfritt liv i nära kontakt med naturen, vara till stor hjälp. Att ströva omkring på ängarna och i skogen, plocka blommor och lyssna på fågelsång, kommer att göra långt mer för deras tillfrisknande än något annat.

Vatten

I hälsa såväl som sjukdom är rent vatten en av naturens största välsignelser. Rätt använt befrämjar det hälsan. Det är den dryck som Gud gav djuren och människorna för att släcka deras törst. Och när den dricks i riklig mängd hjälper den till att förse kroppen med vad den behöver, och stödjer den i dess kamp att stå emot sjukdom. Att använda vatten utvärtes är ett av de enklaste och mest tillfredsställande sätten att reglera cirkulationen av blodflödet. Ett kallt eller svalt bad är ett utmärkt stärkande medel. Ett varmt bad öppnar hudens porer och hjälper på det sättet kroppen att avlägsna orenheter. Både varma och ljumma bad verkar lugnande på nerverna och fördelar blodcirkulationen jämnt över hela kroppen.