



150124

NEWSTART – Naturliga botemedel

Frisk luft, solljus, avhållsamhet, vila, motion, rätt kost, vatten och förtröstan på gudomlig kraft — dessa är de verkliga botemedlen. Alla borde känna till naturens botemedel och lära sig hur man använder dem. Det är nödvändigt att både förstå de principer som gäller vid behandlingen av sjuka och att få praktisk träning så man kan använda denna kunskap på rätt sätt.

Att använda naturliga botemedel kräver en omsorg och ett arbete som många inte är villiga att lägga ner. Naturens läkande och uppbyggande process sker gradvis, och för den otålige tycks den gå långsamt. Att ge upp skadliga vanor kräver uppoftning, men i det långa loppet kommer det att visa sig att naturen, när den får arbeta ostört, gör sitt arbete väl och med stor visdom. Den som uthålligt följer naturens lagar kommer att få sin belöning i form av en frisk kropp och ett friskt sinne.

I allmänhet ägnas alltför lite uppmärksamhet åt hur man skall bevara hälsan. Det är mycket bättre att förebygga sjukdomen än att veta hur man skall behandla den när den väl har kommit. Det är varje människas plikt att lära känna livets lagar och följa dem samvetsgrant, inte bara för sin egen skull utan också av hänsyn till andra människor. Alla behöver lära känna den mest fantastiska av alla organismer, människokroppen. Vi borde förstå hur de olika kroppsorganen fungerar, och hur de alla är beroende av varandra för att fungera bra. Vi borde studera hur sinnet påverkar kroppen och hur kroppen påverkar sinnet, och lära känna de lagar som gäller för dem. (Hälsa för hela människan s. 69)