**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**SAÚDE – HIGIENE ESCRUPULOSA (PARTE I)**

**Quando uma doença grave penetra numa família, há grande necessidade de cada um dos membros dar estrita atenção ao asseio pessoal, e ao regime alimentar, para se conservarem em estado sadio e, assim fazendo, se fortalecerem contra a doença.**

**É também de suma importância que o quarto do doente, desde o princípio, tenha ventilação adequada. Isto será benéfico para o doente, e grandemente necessário para conservar sãos os que são obrigados a permanecer bastante tempo no quarto. ...**

**Grande quantidade de sofrimento poder-se-ia poupar se todos trabalhassem para evitar a doença, obedecendo estritamente às leis da saúde. Estritos hábitos de asseio devem ser observados.**

**Muitos, enquanto se acham bem, não se dão ao trabalho de manter-se, e não são cuidadosos em manter limpa sua roupa. Impurezas estão constantes e imperceptivelmente saindo do corpo, pelos poros, e se a superfície da pele não for conservada em estado sadio, o organismo se sobrecarrega com substâncias impuras. Se a roupa usada não é lavada freqüentemente, e muitas vezes arejada, torna-se imunda com as impurezas que são expelidas do corpo pela perspiração sensível e insensível.**

**E se a roupa usada não é limpa freqüentemente dessas impurezas, os poros da pele reabsorvem a matéria gasta expelida. As impurezas do corpo, se não se permitir que saiam, são devolvidas ao sangue e impostas aos órgãos internos. A natureza, para aliviar-se das impurezas tóxicas, faz um esforço por livrar o organismo - esforço que produz febres, e que se denomina doença.**

**Mas mesmo então, se os doentes ajudassem a Natureza em seus esforços, mediante o uso de água pura branda, muito sofrimento seria evitado. Muitos, porém, em vez de isso fazer, e procurar remover do organismo a matéria tóxica, nele introduzem um veneno mais mortífero, para remover um tóxico já ali presente.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág. 62.***