**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**A IMPORTÂNCIA DO AR PURO**

**O ar puro, às vezes, é mais benéfico ao doente do que os remédios, e pode ser mais necessário do que o alimento.**

**A respiração ideal é a completa. Iniciando-se na parte baixa dos pulmões, com auxílio do diafragma, vai-se elevando, de maneira rítmica, uniforme e regular, alcança a parte média e atinge a parte superior. Todo o pulmão trabalha.**

**A respiração que se processa utilizando só a parte alta, média ou baixa dos pulmões é insuficiente. Se bem que a respiração baixa seja melhor que as outras duas.**

**Deus deixou no ar substâncias vitais. O oxigênio, na quantidade exata que nosso cérebro precisa receber, fortalece a mente, esclarece-a, tonifica-a, torna-a muito mais produtiva.**

**Todo o sistema nervoso e órgãos dos sentidos ficam mais aptos e sensíveis. Nossa percepção de Deus é mais clara, os períodos de prece se tornam mais significativos e desejáveis. A comunhão com Deus é mais real.**

**A qualidade do sangue depende da completa oxigenação nos pulmões. Só a maneira completa de respirar consegue isso. O sangue chega aos pulmões carregado de detritos que recebeu na sua jornada através do corpo. Nos alvéolos pulmonares se dá a transformação do sangue venoso em arterial. É através dos capilares que a hemoglobina dos glóbulos vermelhos (hematose) combina com o oxigênio; ao mesmo tempo, o sangue elimina as impurezas.**

**É fundamental, para a cura e a saúde, que o sangue, ao voltar dos pulmões e "iniciar" sua jornada de retorno para irrigar todo o corpo, tenha conseguido eliminar as impurezas (os rins e o fígado o auxiliam) e se apossado de oxigênio nas proporções exatas para atender às necessidades da respiração e nutrição das células do interior do organismo.**

**As infecções não se alastram na presença do oxigênio. Um sangue rico em oxigênio e perfeitamente purificado leva cura a qualquer parte do corpo em processo infeccioso. Consegue neutralizar as impurezas de uma infecção até sua eliminação, pois o sistema de defesa terá todas as condições para um bom trabalho.**

**Lembre-se de cinco coisas:**

**1 – Fazer empenho e sacrifícios para que, durante a noite, o ar puro entre em seu quarto.**

**2 – Respirar o ar da manhã.**

**3 – Usar roupas de fibras naturais (que auxiliam na transpiração da pele)**

**4 – Fugir de lugares superlotados, de ambientes fechados.**

**5 – Tentar respirar de forma correta, naturalmente.**

***Recursos Para Uma Vida Natural, págs. 27 a 30***