**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**O PODER DA VONTADE**

**O poder da vontade, não é estimado como devia ser. Permaneça a vontade desperta e devidamente dirigida, e ela comunicará energia a todo o ser, sendo maravilhoso auxiliar na manutenção da saúde. Também é uma potência no tratar a doença. Exercida na devida direção, dominaria a imaginação, e seria poderoso meio de resistir e vencer tanto a doença da mente como a do corpo.**

**Pelo exercício da força de vontade no se colocar na justa relação para com a existência, o enfermo muito pode fazer para cooperar com os esforços médicos em favor de seu restabelecimento. Há milhares que, se quiserem, poderão recuperar a saúde. O Senhor não quer que estejam doentes.**

**Deseja que sejam sadios e felizes, e devem dirigir a mente no sentido de ficar bons. Muitas vezes os inválidos podem resistir à doença, simplesmente recusando entregar-se às doenças e deixar-se ficar num estado de inatividade. Erguendo-se acima de suas dores e incômodos, empenhe-se em útil ocupação, adequada a suas forças. Por tal ocupação e o livre uso do ar e da luz do Sol, muito inválido enfraquecido haveria de recuperar a saúde e as forças.**

***A Ciência do Bom Viver, pág. 246***

**Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino - eis os verdadeiros remédios. Toda pessoa deve possuir conhecimentos dos meios terapêuticos naturais, e da maneira de os aplicar. É essencial, tanto compreender os princípios envolvidos no tratamento do doente, como ter um preparo prático que habilite a empregar devidamente este conhecimento.**

**O uso dos remédios naturais requer certo cuidado e esforço que muitos não estão dispostos a exercer. O processo da Natureza para curar e construir, é gradual, e isso parece vagaroso ao impaciente. Demanda sacrifício e abandono das nocivas condescendências. Mas no fim se verificará que a Natureza, não sendo estorvada, faz seu trabalho sabiamente e bem. Aqueles que perseveram na obediência a suas leis, ceifarão galardão em saúde de corpo e de alma.**

***A Ciência do Bom Viver, pág. 127***