**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**REMÉDIOS RACIONAIS**

**Quando o abuso da saúde é levado tão longe que traz em resultado a enfermidade, o doente pode muitas vezes fazer por si mesmo o que ninguém mais pode fazer. A primeira coisa é verificar o verdadeiro caráter do mal, e então operar inteligentemente para remover a causa.**

**Se a harmoniosa operação do organismo se desequilibrou por excesso de trabalho, de comida ou de outras irregularidades, não tenteis ajustar a desordem ajuntando uma carga de venenosos medicamentos.**

**A intemperança no comer é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada da indevida carga que lhe foi imposta. Em muitos casos de doença, o melhor remédio é o paciente jejuar por uma ou duas refeições, a fim de que os sobrecarregados órgãos digestivos tenham oportunidade de descansar. Um regime de frutas por alguns dias tem muitas vezes produzido grande benefício aos que trabalham com o cérebro.**

**Muitas vezes um breve período de inteira abstinência de comida, seguido de alimento simples e moderadamente tomado, tem levado à cura por meio dos próprios esforços recuperadores da natureza. Um regime de abstinência por um ou dois meses, haveria de convencer a muitos sofredores que a vereda da abnegação é o caminho para a saúde.**

***A Ciência do Bom Viver, p. 235.***