**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**A CURA MENTAL**

**Muito íntima é a relação que existe entre a mente e o corpo. Quando um é afetado, o outro se ressente. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam. Muitas das doenças sofridas pelos homens são resultado de depressão mental. Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, e a convidar a decadência e a morte.**

**A doença é muitas vezes produzida, e com freqüência grandemente agravada pela imaginação. Muitos que atravessam a vida como inválidos poderiam ser sãos, se tão-somente assim o pensassem. Muitos julgam que a mais leve exposição lhes ocasionará doença, e produzem-se os maus efeitos exatamente porque são esperados. Muitos morrem de doença de origem inteiramente imaginária.**

**O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida. Um espírito contente, animoso, é saúde para o corpo e força para a alma. "O coração alegre serve de bom remédio”. Prov. 17:22.**

**No tratamento do enfermo não se deveria esquecer o efeito da influência mental. Devidamente usada essa influência proporciona um dos mais eficazes meios de combater a doença.**

***A Ciência do Bom Viver, p. 241.***