**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**O REPOUSO COMO REMÉDIO**

**Alguns se tornam doentes por excesso de trabalho. Para esses, o descanso, a libertação do cuidado e um regime reduzido são essenciais à restauração da saúde. Para os que estão mentalmente fatigados e nervosos devido a trabalho contínuo e restrita limitação de ambiente, uma visita ao campo, onde podem viver uma vida simples, livre de cuidado, pondo-se em íntimo contato com as coisas da natureza, será muito salutar. Vagar pelos campos e matas, apanhando flores, escutando os cânticos dos pássaros, fará por seu restabelecimento incomparavelmente mais que qualquer outro meio.**

**Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Foi a bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundantemente, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza em resistir à doença. A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente tônico. O banho quente abre os poros, auxiliando assim na eliminação das impurezas. Tanto os banhos quentes como os neutros acalmam os nervos e equilibram a circulação.**

**Muitos há, porém, que nunca aprenderam por experiência os benéficos efeitos do devido uso da água, têm medo dela. Os tratamentos hidroterápicos não são apreciados como deviam ser, e aplicá-los bem requer trabalho que muitos não estão dispostos a realizar. Mas ninguém se devia sentir desculpado de ignorância ou indiferença neste assunto. Há muitas maneiras pelas quais a água pode ser aplicada para aliviar o sofrimento e combater a doença. Todos devem se tornar entendidos no emprego da mesma, nos simples tratamentos domésticos. As mães, especialmente, devem saber tratar de sua família, tanto na saúde como na enfermidade.**

**A atividade é uma lei de nosso ser. Todo órgão do corpo tem sua obra designada, de cujo desempenho depende seu desenvolvimento e vigor. A função normal de todos os órgãos dá resistência e vigor, ao passo que o não usá-los leva à decadência e à morte. Atai um braço suspenso, mesmo por poucas semanas, e depois o soltai de suas ligaduras, e vereis que se acha mais fraco do que o que mantivestes em uso moderado durante o mesmo período. A inação produz o mesmo efeito sobre todo o sistema muscular.**

***A Ciência do Bom Viver, p. 236.***