**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**O EMPREGO DE REMÉDIOS**

**A doença nunca vem sem causa. O caminho é preparado, e a doença convidada, pela desconsideração para com as leis da saúde. Muitos sofrem em conseqüência da transgressão dos pais. Embora não sejam responsáveis pelo que seus pais fizeram, é, no entanto seu dever procurar verificar o que é e o que não é violação das leis da saúde. Devem evitar os hábitos errôneos de seus pais, e mediante uma vida correta colocar-se em melhores condições.**

**O maior número, todavia, sofre devido a sua própria direção errônea. Desatendem aos princípios de saúde por seus hábitos de comer e beber, vestir e trabalhar. Sua transgressão das leis da natureza produz os infalíveis resultados; e, ao sobrevir-lhes a doença, muitos não atribuem seu sofrimento à verdadeira origem, mas murmuram contra Deus por causa de suas aflições. Mas Deus não é responsável pelo sofrimento que se segue ao menosprezo da lei natural.**

**Deus nos dotou com certa quantidade de força vital. Formou-nos também com órgãos adequados à manutenção das várias funções da vida, e designa que esses órgãos operem juntamente, em harmonia. Se preservamos cuidadosamente a força vital, mantendo o delicado mecanismo do corpo em ordem, o resultado é saúde; mas, se a força vital é esgotada muito rapidamente, o sistema nervoso toma emprestado de seus fundos de resistência à força necessária para o uso, e, quando um órgão é prejudicado, todos são afetados.**

**A natureza sofre muito abuso sem aparente resistência; levanta-se então, fazendo decidido esforço para remover os efeitos do mau tratamento a que foi submetida. Seus esforços para corrigir estas condições manifestam-se muitas vezes em febre e várias outras formas de doença.**

***A Ciência do Bom Viver, pp. 234,235.***