

2. Agua

El agua pura es el siguiente gran médico proporcionado por la naturaleza. Todos los días debe usarse en abundancia, tanto interna como externamente. El agua ayuda a la naturaleza a liberar al sistema de impurezas. Limpia los tejidos del cuerpo y vigoriza los órganos vitales. Usada externamente, limpia la piel para que pueda realizar su trabajo de respiración y eliminación de desechos corporales. El agua es una de las mejores maneras de regular la circulación de la sangre en el sistema. Ayudará a reducir la fiebre o aliviar una cabeza congestionada y muchas otras dolencias. Aquí hay algunos principios simples y básicos a seguir en el uso del agua:

1. Beba varios vasos de agua pura al día. Uno o dos vasos de agua tibia aproximadamente media hora antes del desayuno limpiarán el estómago y agudizarán el apetito para la comida más importante del día.
2. No beba agua durante las comidas. La digestión es un proceso químico, y es un hecho científico fundamental que el exceso de agua ralentiza una reacción química. Además, el hábito de beber agua helada es malo para el sistema y debe abandonarse.
3. El baño diario es lo mejor.
4. Para reducir las fiebres, use agua libremente, tanto interna como externamente. La fiebre es un fuego: el esfuerzo de la naturaleza para quemar los desechos corporales o los venenos. Este fuego puede regularse mediante el uso inteligente del agua. Úsela libremente para ayudar a la naturaleza a combatir la enfermedad. Aprenda a aplicar compresas, tratamientos con agua caliente y fría, y baños para ayudar en la recuperación de diferentes dolencias.