

5. Circulación

HEMOS considerado ahora cómo la sangre recibe su vida del aire, el agua, los alimentos y la luz solar. La buena sangre no solo depende de un suministro adecuado y suficiente de estos, sino que depende de una buena circulación por todo el cuerpo. Una mala circulación provocará tos, congestión de la cabeza o el pecho, trastornos nerviosos, palpitaciones cardíacas, indigestión, congestión de los órganos internos, hemorragia nasal, problemas estomacales, debilitamiento de la mente y otras enfermedades. Para obtener y mantener una buena circulación, observe los siguientes principios de vida saludable:

1. Una postura correcta y la respiración profunda son los primeros requisitos para una buena circulación.
2. Evite las extremidades del cuerpo enfriadas, que ejercen una doble presión sobre el corazón. Vista bien las extremidades.
3. Tome un baño o una ducha diaria, y si tiene fuerza de voluntad, termine con una buena ducha fría seguida de un masaje.
4. Realice ejercicio adecuado y descanse lo suficiente.
5. No coma en exceso.
6. No use nada que comprima el cuerpo y restrinja la circulación de la sangre.
7. Una mente activa, alerta, con propósito, alegre y feliz tiende a hacer que la sangre fluya a raudales por las arterias y las venas.
8. Sepa cómo aplicar agua al cuerpo para mejorar la circulación, es decir, para una cabeza congestionada, ponga los pies en un baño caliente. Agregar un poco de mostaza seca al agua lo hace aún más efectivo.