

ТРИТЪ ЗДРАВНИ СИЛИ

Първата здравна сила е слънцето. Първа е, защото земята се е създала отъ него, а то е дало и дава животъ на всичко живо върху нея.

Всѣка пролѣтъ то събужда скованата отъ зимни студове и мъгли природа, разлестя дърветата, покрива земята съ буйна зеленина и налива плодове и зърна съ хранителни сокове и вещества. То дава пѣстри багри на цвѣтята и кара птицитѣ и насѣкомитѣ да пѣятъ чудни пѣсни. Благодатнитѣ слънчеви лъчи раздвижватъ всичко живо, за да расте и краси земята.

Слънцето дава здраве и сила на човѣка, помага на децата да растятъ правилно, закрепва коститѣ имъ, калява кожата и ги пази отъ заболявания.

Слънцето е врагъ на туберкулозата. То стопява увеличенитѣ жлези, лѣкува скрофулозата, плеврититѣ и костната туберкулоза.

Втората здравна сила е водата, защото въ нея се е зародилъ живота.

Водата разтваря хранителнитѣ вещества отъ почвата, разнася ги по стѣблата и клонкитѣ на растенията и ни ги поднася въ видъ на сладки и сочни плодове и зеленчуци. Тя създава кръвта и всички сокове въ тѣлото на животнитѣ и човѣка. Безъ нея нѣма нито хранене, нито дишане, нито жи-

вотъ. Безъ вода цѣлиятъ животински и растителенъ свѣтъ би погиналъ.

Освенъ като храна за човѣка, водата е най-важното условие за здраве и чистота. Чрезъ кѣпането, водата премахва всичко нечисто по кожата и я освобождава отъ микроби. Чрезъ благотворното ѣ въздействие върху кожата, водата закалява тѣлото и му дава бодростъ и пѣргавина.

Третата здравна сила е въздуха.

Той дава кислорода, необходимъ за дишането и на растения и на животни. Разбира се, думата е за чистия въздухъ, а не за дима, праха и лошитѣ изпарения, които сж отрова за дробовѣтъ.

Чрезъ окисляването на кръвта, чистиятъ въздухъ спомага за правилната дейностъ на всички клетки и органи въ човѣшкото тѣло. Затова чистиятъ въздухъ е врагъ на всички болести, които се разнасятъ чрезъ праха и замърсения въздухъ.

Чистиятъ въздухъ освежава тѣлото, прояснява мисленето, премахва главоболието и е врагъ на туберкулозата и на много други заболявания.

Слънцето, водата и въздухътъ — три здравни сили, трима върни приятели на човѣка!

Обичайте ги и не се раздѣляйте отъ тѣхъ!

Д-ръ Зах. Захариевъ