

като храна, умътъ му е свѣтълъ; когато възприема правилно топлината, сърдцето му е добро и благородно; когато възприема правилно въздуха, силата му е голѣма; когато възприема правилно твърдата храна и добре я асимилира, тѣлото му е здраво. Ако тѣлото на човѣка е здраво, и всѣки день се подобрява, той се храни физически добре; ако силата му се увеличава, той се храни правилно съ въздухъ. Въздухътъ съдържа особена енергия, наречена отъ индуситѣ „прана“. Други учени я наричатъ животворно електричество, или животворенъ магнетизъмъ. Вие сте дошли на планината не само за чистъ въздухъ, както мнозина мислятъ, но сте дошли още и за прана, т. е. за животворнитѣ сили на електричеството и на магнетизма. Вие излизате рано сутринъ, за да възприемете особенитѣ свѣтлинни лъчи на слънцето за храна на ума и топлинитѣ му лъчи за храна на сърдцето. Дробоветѣ приематъ праната отъ въздуха най-добре сутринъ. Когато умътъ, сърдцето и дробоветѣ приематъ своята храна, и тѣлото става по-възприемчиво да приема съответната за него храна. Тогава казваме, че човѣкъ се е нахранилъ правилно. Безъ да знае, той е изпълнилъ всички правила на хигиената за добро хранене.

Основнитѣ правила на хигиената за добро хранене сж следнитѣ: правилно възприемане на свѣтлината, на топлината, на въздуха и на твърдата храна. Изпълни ли човѣкъ тия правила, следъ тѣхъ ще дойдатъ други правила