

Като ученици, вие трѣбва да изучавате ония процеси въ природата, които указватъ влияние върху васъ чрезъ стомашната, дихателната и мозъчната ви системи. Стомахътъ, дробоветъ и мозъкътъ сж три велики проводници, чрезъ които природата влияе на човѣка. Когато стомахътъ е здравъ, работата върви добре. Наблюдавайте, какъ ядатъ различнитъ животни, които иматъ здравъ стомахъ. Ако животното е преживно, ще видите, че то яде енергично и бързо преживва храната си. Ако е месоядно, като види месо, очитъ му започватъ да свѣтятъ. То се хвърля върху месото и бързо го изяжда. Ако наблюдавате, какъ човѣкъ яде, ще видите, че още съ сѣдаието си предъ трапезата, той става веселъ, разположенъ. Щомъ види яденето, активността му се увеличава, и той започва да яде живо, енергично. Като се нахрани добре, той е готовъ за работа. Каквато работа хване въ рѣцетъ си, добре я свършва. Следователно, ако искате работникътъ ви на време да свърши работата, която сте му дали, нахрането го добре. Отъ доброто състояние на стомашната система зависи доброто състояние на дробоветъ и на мозъка.

Много отъ страданията на съвременнитъ хора се дължатъ на неправилното хранене. Тѣ ядатъ механически. Виждате, че единъ човѣкъ се храни, но въ това време мисълта му е заета съ други нѣща. Той яде, безъ да мисли за храненето, като процесъ, който се извършва въ организма. Той не мисли и за храната,