

сълъта, отъ чувствата и отъ постъпките. Ако тази хигиена се преподава на гладния, той ще каже, че иска хлѣбъ и не се интересува отъ мислитѣ, чувствата и постъпките си. Ние пъкъ казваме, че гладътъ се дължи, именно, на чрезмѣрното свиване и разширяване на капилярнитѣ сѣдове, вследствие на нечисти мисли и чувства. Ако стомахътъ на човѣка е разстроенъ, какъ ще яде той? Ако стомахътъ му е здравъ, той ще яде съ апетитъ и разположение. Невъзможно е здравъ човѣкъ да бѣде гладенъ. Той всѣкога ще бѣде въ състояние да изкара прехраната си и да не гладува. Другъ е въпросътъ, ако нечистотата въ мислитѣ и въ чувствата разстрои стомаха му. Човѣкъ трѣбва да има здравъ стомахъ, съ пластични движения, съ хармониченъ ритмусъ, за да бѣде животътъ му нормаленъ. Ако стомахътъ на човѣка е нормаленъ, свиванията и разпусанията сѣщо трѣбва да бѣдатъ нормални, за да кажемъ, въ заключение, че даденъ човѣкъ живѣе по правилата на новата хигиена. Следъ всичко това човѣкъ може да каже, че има нужда отъ храна. Щомъ стомахътъ му е нормаленъ, той може да се храни свободно, безъ страхъ отъ разстройство. Обаче, ако стомахътъ му се свива и разпуска неправилно, той не може да говори за естествено хранене. Свие ли се стомахътъ, храната не може да се смели, вследствие на което се образуватъ отровни газове, които отравятъ кръвта. Отровната, нечиста кръвъ причинява болести и разстройство на