

Нѣкой ще възрази на това, че хлѣбъ нѣма, а ще се учи, какъ да го дѣвче. — Когато нѣмашъ хлѣбъ, нѣма да дѣвчешъ, но като имащъ хлѣбъ, трѣбва да знаешъ, какъ да го дѣвчешъ, за да не те биятъ. Който не дѣвче добре храната си, страда. Страданията, болеститѣ, презъ които човѣкъ минава, представятъ тоягата на природата. Всѣки органъ трѣбва да изпълни своята функция, да не я оставя на другитѣ органи. Запримѣръ, задачата на жбитѣ е да разкъсатъ храната, да я сдѣвчатъ добре и следъ това да я изпратятъ въ стомаха. Задачата на стомаха е като химикъ, да обработва храната, но не и да я дѣвче. Ако храната е сдѣвкана добре, стомахътъ ще извърши процеситѣ си добре. Ако храната не е сдѣвкана добре, стомахътъ не отговаря за чуждата работа; той ще я прехвърли нѣколко пѣти на тукъ-натамъ, ще я обърне на една и на друга страна, ще извърши химическитѣ процеси, доколкото му е възможно, а за несдѣвканата храна не отговаря. Часть отъ нея се изхвърля навънъ, а другата часть се натрупва между тъканитѣ, като необработена, полуорганическа материя, която причинява различни болести.

И тъй, искате ли да бждете здрави, да се развивате нормално, физически и духовно, обърнете внимание на състоянието на капилярнитѣ сждове, да се свиватъ и разширяватъ правилно. За тази цель никога не пийте студена, ледена вода. Пиете ли студена вода, капилярнитѣ сждове на гърлото и на стомаха