

дълго време; па и мозакъ-тъ трѣбва да си отспи, и. т. н. Тѣй сѣщо и други-тъ органи, кои-то и безъ да щемъ работять непрестанно, си почивать едно следъ друго. т. е. рѣдувать са; като на пр. сѣрце-то, дихателни-тъ мускули, смилателни-тъ органи и др. Отъ тукъ са разбира, че всички наши органи, отъ кои-то нѣкои работять по наша-та воля (най-много умъ-тъ и мозакъ-тъ), всѣкога подиръ извѣршване на работа-та си трѣбва да си почивать. Непрестанно-то напѣвание докарва ослабване и омаломощяване на напѣгнати-тъ органи; отъ това излиза, че главна-та подпорка за увардиване-то на тѣлесни-тъ сили е: работи умѣрено, вѣрши всичко мирно и тихо, и си промѣняй работа-та.

И така, най-високій законъ, кой-то трѣбва да са изучава отъ человекъ за да да са упазни неговия животъ и негово-то здравие, изричя са тѣй: **Храни са рѣдовно, и са старай да си упазишь всѣкога въ здраво сѣстояние орѣдия-та.**

Тамъ дѣ-то престава храна-та, настава смѣртъ-та, а нерѣдовность-та и поврѣди-тъ въ подновявания-та на храна-та причиняватъ болестъ. Само съ помоща на кръвъ-та може и подновена-та храна да земе добръ ходъ, за това отъ само себе си са разбира, че тази животворна течность и този изворъ на жизнени-тъ сили заслужва всѣкога да го дѣржимъ въ най-добръ рѣдъ. **За това ние трѣбва всѣкога да са стараемъ да имаме всѣкога достаточное количество, добра и чиста кръвъ.** За да имаме достаточное количество кръвъ и добра, нуждни ни сѣ двѣ нѣща:

1) Трѣбва да приносимъ на кръвъ-та таквези материи, отъ какви-то тя и наше-то тѣло изобщо сѣ сѣставени. Защо-то само чрѣзъ тѣхъ кръвъ-та е въ сѣстояние да даде таквизи материи на всѣка една часть отъ тѣло-то ни, отъ какви-то то постоянно има потреба за подновение-то си. Тѣзи материи са предавать на кръвъ-та отъ храна-та съ помоща-та на смилателни-тъ орѣдия.

2) Материи, кои-то освенъ дѣ-то не сѣ добри и ползователни, но още и вредителни за тѣло-то, тѣхъ трѣбва сѣвеемъ да отстраняваме отъ кръвъ-та си.

Таквези материи има въ кръвъ-та доста много, защото тя приема постоянно исхабени-тъ — непотрѣбни-тъ и отлѣчени-тъ вече сѣставни частици, кои-то изоставать всички органи. Отстранение-то на тѣзи непотрѣбни сѣставни части, а съ това и очистивание-то на кръвъ-та, става чрезъ белий-тъ и че-