

Caridade e higiene

Pelo Espírito Emmanuel.
Psicografia de Francisco Cândido Xavier.
Livro: Luz e Vida. Lição nº 17. Página 66.

A higiene alinha vários preceitos de proteção à vida, como sejam:

- o asseio do corpo;
- o uso da água potável não contaminada;
- a renovação do ar no recinto doméstico;
- a faxina habitual;
- a limpeza da moradia;
- o banho diário sempre que possível;
- a roupa lavada;
- a refeição natural;

e o saneamento do solo em que se vive.

Entretanto, em auxílio à paz de que necessitamos para sermos tranquilos, somos de parecer que o perdão das ofensas, sejam elas quais forem, é um dos ingredientes fundamentais na segurança da própria alma, porquanto, acalantar ressentimentos é o mesmo que reter substâncias tóxicas, desequilibrando o pensamento e envenenando o coração.