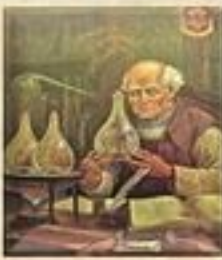


Las siete reglas de Paracelso para la vida (1/3)



1. Lo primero es mejorar la salud

- ☞ Respirar profundamente y rítmicamente, al aire libre.
- ☞ Beber agua con pequeños sorbos 2 litros diarios.
- ☞ Comer muchas frutas.
- ☞ Masticar los alimentos del modo mas completo posible.
- ☞ Evitar el alcohol, el tabaco, y la automedicación.
- ☞ Bañarte diariamente.



2. Desterrar absolutamente del estado de ánimo, por más motivos que existan, toda idea de pesimismo, rencor, odio, tedio, tristeza, venganza y de pobreza.

Esta regla es de gran importancia, pues se trata de cambiar la contextura espiritual del alma.