8 CLEFS POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

Le soleil

Nous avons besoin des rayons du soleil pour vivre ! Sous l'action du soleil, la vitamine D participe à la solidité des os du corps humain. Il a aussi un effet bénéfique sur le moral. Le soleil est gratuit, profitons-en, mais toujours raisonnablement ! Supprimons de nos habitations les rideaux trop épais qui bloquent son action bienfaisante pour nous et notre entourage. Des études sérieuses ont démontré que les virus sont sensibles à la chaleur. Alors dès que possible, profitons-en avec modération, tout en respectant les préconisations des professionnels de la santé.

L'air

Nous avons aussi besoin d'oxygène pour vivre ! Une ventilation suffisante est essentielle pour une meilleure santé et particulièrement dans les chambres à coucher. Chassons l'humidité de nos habitations, sans pour autant que l'air soit trop sec. Ouvrons nos fenêtres ! Permettons à l'air pur de circuler librement, tant que possible (au minimum 5 à 10 minutes par jour).

L'eau

L'eau c'est la vie ! Pour un adulte, il est conseillé de boire environ 1,5 litre d'eau par jour, selon les besoins. Tous nos organes en ont besoin pour un bon fonctionnement et en particulier le cerveau, pour garder les idées claires. Un verre d'eau au lever et au coucher facilite l'élimination des toxines.

L'exercice physique

L'activité physique régulière optimise la santé. Elle prévient beaucoup de maladies et particulièrement les maladies cardio-vasculaires. Certaines tâches du quotidien (jardinage, bricolage, etc.) sont considérées comme de l'activité physique. Pratiquer de l'exercice physique en plein air favorise une meilleure oxygénation et est très bénéfique pour notre bien-être psychologique.

L'alimentation

Les choses les plus simples sont toujours les meilleures ! Les fruits, les légumes, les oléagineux (amandes, noix, etc.) et les céréales sont la sécurité nutritionnelle pour le corps humain. Préparés d'une manière simple, ils sont plus sains à l'état naturel que manufacturés, pour plus de force, d'endurance physique et intellectuelle. Il est important d'adapter notre alimentation en fonction de nos activités.

La tempérance

Dégageons-nous de toute addiction et de tout excès, quelle qu'en soit la forme (excès de travail, de table, repas trop gras, trop salé, trop sucré, grignotage, télévision, jeux, etc.). Concernant les stimulants : café, thé, ils épuisent les forces vitales.

Optez pour la sobriété ! Nous vous encourageons à renoncer à l'alcool et à bannir le tabac qui sont des poisons lents et nuisibles, ils réduisent l'espérance de vie. Les drogues (stupéfiants, etc.) et les produits narcotiques sont toxiques, ils causent des dégâts irréversibles. En effet, toutes ces substances sont néfastes et attaquent votre organisme. Si vous ne parvenez pas à vous en libérer, faites-vous aider par un spécialiste...

Le repos

Dormir suffisamment est capital pour les neurones, et pour la reconstruction des muscles, entre autres. En moyenne, 7 à 9 heures de sommeil par jour vous permettront d'affronter la journée avec une bonne énergie. Néanmoins, évitez de vous coucher après minuit, afin d'optimiser votre sommeil. Environ 20 minutes de sieste dans la journée vous aideront à mieux « recharger les batteries ».

De plus, pour le bien-être physique et psychique, une journée de coupure est particulièrement bénéfique. Savez-vous que le Créateur a prévu cela ? Et oui, ce jour de repos hebdomadaire est le « sabbat » (samedi), comme l'indique la Bible. Nous en voyons les bienfaits, tant pour le corps, que pour l'esprit. En suivant ce principe, vous serez très surpris des résultats.

La Bible, Genèse 2 : 1-3 ; Exode 31 : 15-17 ; Marc 2 : 27-28

La confiance en Dieu

Qui mieux que le constructeur d'une machine, peut nous donner son mode d'emploi. Il en est de même pour l'être humain. La Bible nous apprend que Dieu, le Créateur, nous donne de précieux conseils pour être en bonne santé. Par amour pour nous, Il a placé des agents de guérison dans la nature.

Nous vous invitons à suivre ces simples conseils et à Lui faire confiance.

La Bible, Genèse 1 : 31 ; Ezéchiel 20 : 11 ; Apocalypse 14 : 7

QUI SOMMMES-NOUS ?

FranceBIBLE est une association de loi 1901. Nous vous offrons gratuitement la Bible et des supports divers pour mieux la comprendre.

www.francebible.com
francebible@gmail.com
+33 (0)7 82 30 83 83

Contact local

©Tous droits réservés. Crédit photos: Shutterstock.
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE / NE PEUT ETRE VENDUE