

Nutrition

E xercise

Water

Sunshine

Temperance

Air

Rest

Trust in God

Motion

De ungas ära är deras styrk. Ords 20:29

En annan dyrbar välsignelse är rätt motion. Varje organ och muskel har sitt arbete att utföra i en levande organism. Varje kugge i maskineriet måste vara en levande, aktiv och arbetande kugge. Naturens fina och underbara verk måste hållas i aktiv rörelse för att uppnå det syfte som de skapades för.

Bind upp en arm, om så bara för några få veckor, och lösgör den sen från uppbindningen och du kommer att upptäcka att den är svagare än den arm som du har använt normalt under denna tid. Inaktivitet ger samma effekt på hela det muskulära systemet.

Inaktivitet är en effektiv orsak till sjukdom. Motion snabbar på och jämnar ut blodcirkulationen.

För en frisk ung man styrker kraftig, hård motion hela systemet...Utan sådan motion kan inte sinnet hållas i fungerande ordning. Det blir inaktivt och oförmöget att prestera skarp och snabb aktivitet som ger fullt uttryck åt dess kraft...

Alla himmelska väsen är i ständig aktivitet, och Herren Jesus har i sitt livsverk gett ett exempel för var och en. Han gick omkring "och gjorde gott". Gud har fastställt lagen för lydig verksamhet. Tyst men oupphörligt utför hans skapelse sitt anvisade arbete. Havet är i ständig rörelse. Det växande gräset, som idag står och imorgon kastas i ugnen, gör sin uppgift när det klär fälten i skönhet. Löven sätts i rörelse, och ändå syns ingen hand som rör dem. Solen, månen och stjärnorna är nyttiga och härliga när de fullgör sitt uppdrag... Och människan, vars sinne och kropp har skapats till Guds avbild, måste vara aktiv för att fylla sin anvisade plats.

Handling ger kraft.

My Life Today, sid 130

Av Ellen G White