

Nutrition
Exercise
Water
Sunshine
Temperance
Air
Rest
Trust in God

100213

Luften vi andas

Han som åt alla ger liv och anda och allt. Apg 17:25

Luft är himlens fria välsignelse, ämnad att ladda hela systemet. Lungorna utsöndrar ständigt orenheter, och de behöver ständigt förses med frisk luft.

Vi är mer beroende av luften vi andas än av maten vi äter. Män och kvinnor, unga och gamla, som önskar hälsa och vill njuta av ett aktivt liv, bör komma ihåg att de inte kan få det utan god cirkulation. Oavsett vilka uppgifter och böjelser de har borde de bestämma sig för att motionera i friska luften så mycket de kan. De borde känna att det är en religiös plikt att övervinna de hälsoproblem som hållit dem instängda inomhus, hindrade att motionera i friska luften.

Luft, himlens dyrbara välsignelse, som alla kan ha, kommer att välsigna dig med sitt upplivande inflytande om de inte vägrar att släppa in den. Välkomna den, odla en kärlek till den, och den kommer att visa sig vara ett dyrbart lugnande medel för nerverna ... Effekten av ren, frisk luft gör att blodet cirkulerar på ett hälsosamt sätt genom kroppen. Den friskar upp kroppen och verkar för att göra kroppen stark och frisk, medan dess inflytande samtidigt tydligt märks på sinnet, när den ger en viss lugn och frid. Den väcker aptiten och gör matsmältningen bättre, och ger god, skön sömn.

Den rena, uppfriskande luften från himlen är Guds fria gåva till män och kvinnor, och det är omöjligt för dem att vara glada, friska och lyckliga om de inte uppskattar dessa rikliga gåvor och låter dem fylla de behov som de skapats för.

Himlens fria, rena luft är en av de rikaste välsignelserna vi kan njuta av.

My Life Today, sid 137
Av Ellen G White