

Nutrition
Exercise
Water
Sunshine
Temperance
Air
Rest
Trust in God

100220

Utomhusaktiviteter

HERREN Gud planterade en lustgård i Eden, österut, och satte där människan som han hade format... HERREN Gud tog mannen och satte honom i Edens lustgård för att han skulle odla och bevara den. 1 Mos 2:8, 15

Trädgårdens skötsel överläts till Adam och Eva, "för att han skulle odla och bevara den." Även om de hade allt som universums Ägare kunde ge skulle de inte vara sysslolösa. Meningsfull sysselsättning gavs dem som en välsignelse, för att stärka kroppen, för att vidga sinnet och utveckla karaktären.

Låt män och kvinnor arbeta på fält, i odlingar och trädgårdar. Det kommer att ge hälsa och styrka och stärka nerver och muskler... Varje del av den mänskliga kroppen bör ansträngas lika. Det är nödvändigt för harmonisk utveckling och verksamhet hos varje del ... Gud skapade nerver och muskler för att de skulle användas. Det är det mänskliga maskineriets inaktivitet som medför lidande och sjukdom.

Fler människor dör på grund av brist på motion än av utmattning, många fler rostar sönder än slits ut. De som vänjer sig själva vid riktig motion i friska luften kommer i allmänhet att ha en god och aktiv cirkulation.

Motion på morgonen, promenader i himlens friska, uppiggande luft, eller odling av blommor, små frukter och grönsaker, är nödvändigt för en hälsosam blodcirkulation. Det är det säkraste skyddet mot förkylningar, luftvägsinfektioner, dålig cirkulation i hjärna och lungor, inflammation i lever, njurar och lungor och hundra andra sjukdomar.

Gå ut och motionera varje dag, även om du måste ignorera några saker inomhus.

Ju närmare vi kommer i harmoni med Guds ursprungliga plan, ju bättre blir vår position för att återfå och behålla hälsan.