



200606

Luft, luft

Luft, luft, himlens dyrbara välsignelse som alla kan få, kommer att välsigna er med sitt livgivande inflytande, om ni inte vägrar att släppa in den. Välkomna den, odla en kärlek till den och den kommer att visa sig vara ett värdefullt lugnande medel för nerverna. Luft måste hela tiden cirkulera för att hållas ren. Ren, frisk luft får blodet att cirkulera normalt i hela kroppen. Luften stimulerar kroppen och hjälper till att göra den stark och frisk, samtidigt som dess inflytande tydligt märks på sinnet då den ger ett visst lugn och ro. Den friska luften ökar aptiten, förbättrar matsmältningen och ger en naturlig och god sömn.

Konsekvenserna av att leva i instängda och dåligt ventilerade rum är dessa:

Organismen blir svag och sjuklig, blodcirkulationen hämmas, blodet flyter trögt genom kroppen eftersom det inte renats och vitaliserats av himlens rena och stärkande luft. Tankarna blir deprimerade och dystra, medan hela organismen blir försvagad, och feber och andra akuta sjukdomar tenderar att utvecklas. Att ni noggrant stänger ute utomhusluften och är rädda för fri ventilation, gör att ni tvingas andas in den förorenade och osunda luft, som har utandats från de personers lungor som vistas i rummet, och som är giftig och olämplig för att upprätthålla livet. Kroppen blir slapp, huden blir blek, matsmältningen långsam och organismen blir egendomligt känslig för kyla. En lätt exponering medför allvarliga sjukdomar. Man bör vara mycket försiktig med att sitta i drag eller i ett kallt rum när man är trött eller när man är svettig. Ni bör vänja er vid luften så att det inte är nödvändigt att ha en temperatur högre än arton grader.

- Testimonies to the Church, vol 1, s 702

Översättning: S. Gundler