



200627

Inaktivitet, en viktig orsak till sjukdom

Inaktivitet är en viktig orsak till sjukdom. Motion snabbar på och balanserar blodcirkulationen, men om man är stillasittande cirkulerar inte blodet så fritt, och förändringarna i det, som är så nödvändiga för hälsan, sker inte. Huden blir också inaktiv. Orenheter utsöndras inte som de skulle göra om cirkulationen hade ökats genom energisk motion, så att huden hölls frisk och lungorna fick rikligt med ren, frisk luft. Detta tillstånd i kroppen lägger en dubbel börda på utsöndringsorganen, och sjukdom blir följden.

- The Ministry of Healing, s 238

Lungorna utsöndrar hela tiden orenhet, och de behöver ständigt förses med frisk luft. Ren luft ger inte den nödvändiga syretillförseln, och blodet kommer till hjärnan och andra organ utan att vara vitaliserat. Därför är ordentlig ventilation nödvändig. Att leva i instängda, dåligt ventilerade rum där luften är död och skämd, försvagar hela kroppen. Den blir särskilt känslig för kyla, och en lindrig exponering leder till sjukdom. Det är instängdhet inomhus som gör många kvinnor bleka och svaga. De andas samma luft igen och igen, tills den blivit full av giftiga ämnen som utsöndrats av lungorna och från porerna, och på så sätt transporteras orenheterna tillbaka till blodet.

- The Ministry of Healing, s 274