

deux chercheurs, le Dr Lee S. Berk de l'université de Loma Linda, en Californie, et le Dr William F. Fry de l'université Stanford. Ils ont démontré sans équivoque possible que le rire avait une influence bénéfique sur le système immunitaire (Loma Linda Scope, juillet-septembre, 1992, p. 55). Nous pouvons donc aider notre corps à mieux combattre la maladie en cultivant l'humour, le rire et un état d'esprit positif! Cette étude et bien d'autres encore font la preuve de l'union indissociable entre l'esprit et le corps.

Il y a quelques milliers d'années, la Parole de Dieu avait déjà reconnu ce lien vital aujourd'hui mis en évidence par le monde médical :

**« Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os. »** - Proverbes 17.22 (Sauf indication contraire, les textes bibliques cités dans les guides Découverte sont tirés de La Bible, Nouvelle version Segond révisée, 1978.)

Nous savons tous combien la santé physique est une composante essentielle d'une vie heureuse et épanouie. Nos vœux de Nouvel An ne disent-ils pas: « Bonne année, bonne santé » ? L'apôtre Jean exprimait le même souhait envers son ami Gaïus :

**« Bien aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme. »** - 3 Jean 2

La Bible peut nous sauver la vie de plus d'une manière. Elle peut nous servir d'eau de jouvence, de même qu'elle est la fontaine de la vie éternelle. Le Créateur désire que nous soyons « en bonne santé » (3 Jean 2). Il sait qu'une vie saine peut nous aider à devenir des chrétiens actifs. Même si, à cause du péché et de ses conséquences, l'idéal n'existe plus sur cette terre, il est possible à chacun d'entre nous de développer son potentiel santé. Nous examinerons ensemble dans ce guide quelques principes essentiels pour vivre en bonne santé.

Certains principes sont expressément contenus dans la Bible elle-même. D'autres découlent du messa-