

sans boire, mais seulement quelques minutes sans respirer! La nuit comme le jour, il est donc important de bien aérer notre maison et notre lieu de travail afin de permettre au sang d'alimenter convenablement en oxygène chaque partie de notre corps. Prenons l'habitude d'oxygéner convenablement notre organisme par de profondes respirations faites fenêtres ouvertes, ou en pratiquant la marche et d'autres exercices en plein air. Autant que possible, ces exercices doivent avoir lieu à un endroit où l'air est pur, exempt de vapeurs ou de gaz toxiques (parc, campagne, forêt, ...).

Respirez, respirez, respirez... vous ne manquerez pas d'en ressentir les bienfaits sur la clarté de votre esprit et sur votre forme générale.

## 2. LE SOLEIL

**«Il [Dieu] a placé une tente pour LE SOLEIL.[...] Il s'élance d'une extrémité du ciel et achève sa course à l'autre extrémité, rien ne se dérobe à sa chaleur.» - Psaumes 19.5-7**

Les bienfaits de la lumière du soleil sont multiples:

1. Quinze à trente minutes d'exposition quotidienne au soleil permettent à la peau de synthétiser sa propre vitamine D, une hormone qui favorise la production de calcium et de phosphore dans le sang, ces minéraux nécessaires à la bonne santé des os.
2. La lumière du soleil est un désinfectant qui détruit les bactéries et les microbes.
3. L'exposition au soleil après un long voyage en avion aide les voyageurs à s'ajuster au décalage horaire.
4. Le soleil procure au monde végétal l'énergie dont il a besoin pour convertir le gaz carbonique et l'eau en hydrates de carbone. Sans ce processus, les animaux et les êtres humains mourraient de faim.