

1. Eläköön VESI

Sinun mahdollisuutesi elää tehokasta ja onnellista elämää on suoraan verrannollinen juomasi veden määrään. Ihmisestäkin 70-60 % on vettä, aivoista JOPA 85 %.

MISSÄ ELIMISTÖMME TARVITSEE VETTÄ?

Verestä 90% on vettä
Kuona-aineiden eliminointi
Tuottaa sylkeä ja kyyneliä
Kontrolloi elimistön lämpötilaa, alentaa kuumetta
Välttämätön nivelten toimintaan
Auttaa ihoa pysymään kosteana ja nuorena
Estää fyysisen ja henkisen väsymyksen kehittymistä
Estää päänsäryn, korkean verenpaineen, virtsatieinfektioiden, sappi- ja virtsakivien muodostumista.
Estää ummetusta

JUOMATTOMUUDEN HAITAT

Kuona-aineiden eliminointi liian konsentroituneessa muodossa.
Paha haju virtsassa, hengityksessä ja ihossa
Paksuntaa verta, mikä lisää veritulppien, vanhuusiän diabeteksen ja verenpaineen nousun riskiä.
Aiheuttaa ärtyneisyyttä ja masennusta

NYT VETTÄ JUOMAAN

Ihmiset juovat vettä n. 2/3 tarvitsemastaan määrästä
Minimi 8 lasia vuorokaudessa
Juo 2 lasia aamulla ja aterioiden väleillä
Vältä juomista ruokailun yhteydessä, se haittaa ruuansulatusta ja aiheuttaa ilmavaivoja.
Juo haalea vettä, liian kylmä vesi vähentää janosignaalia
Pidä huolta, että juomavesi on puhdasta
Kuume, ripuli, oksentelu, hikoilu, kuiva ilma ja imetys lisäävät vedentarvetta
Virtsan tulee pysyä vaaleana
Ravinnon runsas proteiinien, suolan, sokerin sekä vitamiini- ja mineraalivalmisteiden käyttö lisää vedentarvetta.

ENTÄ VIRVOITUSJUOMAT JA MEHUT?

Kalorit käynnistävät ruuansulatuksen (=rasvavarastot kasvavat), heilauttelevat verensokeria ja hidastavat ruuansulatusta
Sokeri vaatii paljon vettä prosessointiin
Cola-juomien fosfori varastaa elimistön kalsiumia = luut haurastuvat
Kemikaalit ja säilöntäaineet ärsyttävät mahalaukkuja sekä maksa ja munuaiset joutuvat ylitöihin niitä erittäessään.

VEDEN ULKOINEN KÄYTTÖ

Päivittäinen suihku vahvistaa puolustuskykyä, vilkastuttaa verenkiertoa, virkistyyttää aivotoimintaa ja lihaksia ja auttaa jopa ruuansulatuksessa
Viileä suihku illalla voi tehotta unettomuuteen

E.G.WHITE

"Puhdas vesi on taivaan parhaita siunauksia niin terveille kuin sairaillekin. Sen oikea käyttö edistää terveyttä. Se on juoma, jonka Jumala antoi eläinten ja ihmisten janon sammuttamiseksi. Runsaasti nautittuna se osaltaan tyydyttää elimistön tarpeet ja auttaa luontoa vastustamaan sairautta." Kirjasta Suuren lääkärin seuraajana.

EHDOTUS: Juo tänään vähintään 8 lasia raikasta haalea vettä aterioiden väleillä.

2. Eläköön **ILMA**

HENGITYSFYSIOLOGIAA

Ilmasta n.20% on happea. Meidän kaikki n. 100 triljoonaa soluamme tarvitsevat jatkuvasti happea tai ne kuolevat. Hengittäessämme keuhkomme täyttyvät ilmalla, josta happimolekyylit siirtyvät punasolujen hemoglobiiniin kuljetettavaksi joka puolelle elimistöömme. Hengitykseen kuuluu myös hiilidioksidin tuotto ja sen poistuminen elimistöstä kudospaineen, veren ja keuhkojen kautta.

MIKSI PUHDAS ILMA ON PUHDASTA?

Tohtori Bernell Baldwinin artikkelissa ”Miksi puhdas ilma on puhdasta”, selvitetään että puhtaassa ilmassa happimolekyylit ovat negatiivisesti varattuja, kun taas huonossa ilmassa ne ovat positiivisesti varattuja.

PUHTAAN ILMAN EDUT

- Lisää hyvinvointitunnetta
- Lisää kasvunopeutta
- Lisää oppimiskykyä
- Rauhoittaa ja rentouttaa
- Alentaa ruumiinlämpöä
- Alentaa lepopulssia
- Heikentää bakteerien ja virusten elinmahdollisuuksia
- Edistää keuhkojen värekarvojen toimintaa

MISTÄ LÖYDÄT PUHDASTA ILMAA?

- Metsästä, luonnosta
- Vesistöjen läheltä
- Sateen jälkeen muualtakin
- Tuuleta asuntosi päivittäin
- Maaseudulla puhtaampi ilma

SAASTUNUTTA ILMAA

- Lentokentillä, kaupungeissa ja maanteiden varsilla
- Huonosti tuuletetuissa sisätiloissa
- Teollisuuspäästöt
- Pölyt, homesienet
- Tupakansavu
- Radioaktiivinen jäte

OIKEA HENGITYSTEKNIikka

- Säilytä hyvä ryhti
- Täytä keuhkot alhaalta ylöspäin
- Vatsa pullistuu sisäänhengityksessä
- Riittävän löysät vaatteet
- Uloshengityksessä tehokkaasti ilma ulos
- Hengitä muutaman kerran päivässä oikein syvään

OIKEAN HENGITYSTEKNIIKAN EDUT

- Sisäelinhieronta kiihdyttää ruuansulatusta
- Vahvistaa vatsalihaksia
- Vähentää kuukautiskipuja
- Vähentää univaikeuksia

E.G.WHITE

”Hyvä veri edellyttää kunnollista hengitystä. Kunnollinen hengitys rauhoittaa hermoja, parantaa ruokahalua, edistää ruuansulatusta ja antaa terveeseen, virkistävään unen.” Kirjasta Suuren lääkärin seuraajana.

EHDOTUS: Vedä tänään muutaman kerran keuhkosi oikein täyteen puhdasta ilmaa.

3. Eläköön **RAITTIUS**

Raittius on täydellistä erossa pysymistä haitallisista tekijöistä ja terveellisten tekijöiden oikeaa annostelua.

ALKOHOLI:

- Suuri tautien ja kuolemien aiheuttaja
- Myrkyttää: aivot, hermoston, sydämen, maksan ja ruuansulatuselimistön
- Hidastaa verenkiertoa ja nostaa verenpainetta
- Lamauttaa aivojen etulohkon
- Lisää sydäntautien ja halvausten riskiä
- Aiheuttaa maksakirroosia ja syöpiä
- Rikkoo perhe- ja ystävyys-suhteita
- Osuutta itsemurhissa, tapoissa ja perheväkivallassa
- Joillakin geneettinen taipumus väärinkäyttöön ja käyttö luisuu helposti käsistä.

TUPAKKA

- Maailman tappavin huume, jokainen savuke lyhentää elämää 12 min
- Tappaa myös passiivisia tupakoitsijoita
- Lamauttaa keuhkojen värekarvojen toiminnan, joka lisää keuhkosityövän riskiä
- Aiheuttaa paljon sydän- ja verisuonitauteja
- Aiheuttaa suun, kurkunpään, ruokatorven, haiman, rakon, munuaisten ja kohdunkaulan syöpiä
- Sikiön kehityshäiriöt
- Lisää osteoporoosin, vatsahaavan ja keuhkohtaumataudin syntyriskiä

E.G.WHITE: ”Tupakka on hitaasti vaikuttavaa, salakavalaa ja mitä pahanlaatuisinta myrkky. Erittäin vaarallista se on siksi, että sen vaikutukset ovat hitaita ja alussa aivan huomaamattomia. Se heikentää ja sumentaa aivoja.”

KAHVI

- Pirstävä huume
- Aiheuttaa hermostuneisuutta, vapinaa, uni- ja muistihäiriöitä
- Lisää päänsärkyä, masennusta, sydämen tykytystä ja nostaa kolesteroliarvoja
- Munasarja- ja rakkosyövän, sikiön kehityshäiriöiden, mahahaavojen ja osteoporoosin riski kasvavat
- Kofeiiniä löytyy myös teestä ja kolajuomista, myös suklaassa on teobromiinia, joka on läheistä sukua kofeiinille

E.G.WHITE: ”Teen ja kahvin juonti on synti, haavoittava nautinto, joka niinkuin muikin pahuus, haavoittaa sielua.” Kirjasta Suuren lääkärin seuraajana.

HUUMEET

- Tuhoavat nopeasti fyysisen, spyykkisen ja hengellisen elämän
- Irtautuminen vaatii lähes ihmettä
- Käyttäjien keskuudessa leviävät HIV, maksatulehdus ja muutkin sukupuolitaudit
- Johtaa helposti rikollisuuteen

E.G.WHITE: ”Paheiden orjat on saatava tajuamaan, että heidän on itse autettava itseään. Muut voivat tehdä kaikkensa heidän hyväkseen: Jumala voi antaa heille runsaasti armoaan, Kristus voi rukoilla heidän puolestaan, enkelit antavat heille apuaan, mutta se on kaikki turhaa, jos he eivät itse herää taistelemaan oman asiansa puolesta.”

EHDOTUS: Muista kaikessa kohtuus ja kierrä kaukaa myrkyt.

4. Eläköön RAVINTO

RUOKAILUN 10 KÄSKYÄ:

- 1-Syö runsaasti erityisesti raakoja vihanneksia, juureksia ja hedelmiä. (Hedelmät ja vihannekset mielummin eri aterioilla).
- 2-Syö monipuolisesti, mutta älä syö kovin montaa eri ruokalajia samalla aterialla. Pidä ateriasi yksinkertaisina ja maukkaina.
- 3-Käytä runsaasti kokojyvätuotteita, kuten kokojyväleipää ja -riisiä. Vältä ruokia valkoisista jauhoista ja riisistä.
- 4-Vältä rasvaisia ruokia (=pääasiassa eläinkunnantuotteita). Vähennä sokerin, suolan ja rasvojen käyttöä. Vältä voimakkaita mausteita, leivinjauhetta ja tavallista etikkaa.
- 5-Syö päivittäin samaan aikaan (2-3 ateriaa päivässä) ja pidä aterioiden välillä ainakin 5 tuntia. Ruuansulatus toimii tehokkaimmin, kun sillä on säännöllinen aikataulu.
- 6-Älä syö välipaloja aterioiden välillä. Välipalat hidastavat mahalaukun tyhjenemistä ja aiheuttavat jo mahalaukussa ennestään olleen ruuan käymisreaktion.
- 7-Aamiaisen tulisi olla päivän suurin ateria. Jos edes syöt illallista, sen tulisi olla hyvin kevyt ja vähintään 2-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Myös ruuansulatuskoneistosi haluaa levätä.
- 8-Syö monipuolisesti terveytesi säilyttämiseksi tai palauttamiseksi, mutta älä syö liikaa. Liika ruoka tekee sinusta väsyneen ja lisää sairastumisriskiä.
- 9-Syö hitaasti ja pureskele hyvin. Se lisää syömisen nautintoa, ravintoaineet imeytyvät paremmin ja tulet syöneeksi vähemmän.
- 10-Juo päivittäin riittävästi puhdasta vettä, mutta älä aterioiden yhteydessä.

MIKSI KANNATTAA OLLA KASVISSYÖJÄ?

- Sairastuvat 15% harvemmin kroonisiin sairauksiin
- Joutuvat harvemmin sairaalaan
- Käyttävät vähemmän lääkkeitä
- Kestävyys urheilusuorituksissa on parempi
- Kasvisruoka vähäiemmän proteiiniuormituksen vuoksi säästää munuaisia ja maksaa.
- Saavat enemmän kuituja ravinnosta, mikä edistää ruuansulatusta ja ehkäisee suolistosyöpiä
- Mm. Vihreistä lehdistä ja seesamin siemenistä saa riittävästi kalsiumia
- Raakakasvisruoka sisältää runsaasti antioksidantteja, jotka ehkäisevät monia sairauksia, kuten syöpää
- Vegaaniruoka ei sisällä kolesterolia

ELÄINKUNNANTUOTTEIDEN HAITAT:

- Sisältävät liikaa rasvaa (mm. huonoa kolesterolia)
- Liiallinen proteiini määrä rasittaa munuaisia, maksaa ja varastaa luustosta kalsiumia.
- Eläimille syötetyt lääkkeet ja hormonit siirtyvät ihmiseen. (Antibiottiresistenssi ja estrogeeniyliliannostus)
- Eläinten sairaudet voivat siirtyä ihmisiin (hullunlehmän tauti, salmonelloosi)
- Edesauttaa eläinten huonoa kohtelua kasvatuksessa ja kuljetuksessa.
- Lisää nälänhätää maailmassa. Kasvisruoka riittäisi useammille.

E.G. WHITE

"Vilja, hedelmät, pähkinät ja vihannekset muodostavat Luojan meille anataman ruokavalion. Mahdollisimman yksinkertaisella ja luonnollisella tavalla valmistettuna ne ovat kaikkein terveellisintä ja ravitsevinta ruokaa. Niiden antamaa voimaa, kestävyyttä ja älyn terävyyttä ei saada monimutkaisemmasta ja kiihottavammasta ravinnosta." Kirjasta Suuren lääkärin seuraajana.

EHDOTUS: Nauti tänään 2-3 herkullista tuorepitoista kevyttä kasvisateriaa ilman eläinkunnan tuotteita.

5. Eläköön **AURINKO**

Liian suuri määrä ultraviolettisäteilyä lisää ihosyövän ja kaihin riskiä, mutta sopivassa määrin auringonvalo on erittäin hyödyllistä terveydelle. Itse asiassa elämä maapallolla on riippuvaista auringonvalosta.

D-VITAMIINI

- Aurinko muuttaa ihossa kolesteroolia D-vitamiiniksi
- Tärkeä rooli kalsiumin ja fosforin aineenvaihdunnassa, jotka vahvistavat luita ja hampaita
- Ehkäisee riisitautia ja osteoporoosia
- Alentaa kolesteritasoa

SYDÄN

- Aurinko madaltaa pulssia
- Tehostaa sydänlihaksen pumppausvoimaa ja verenkiertoa
- Normalisoi verenpainetta

PUOLUSTUSKYKY

- Aurinko lisää punasolujen kykyä kuljettaa happea
- Happi lisää neutrofiilien kykyä syödä mikrobeja
- Lisää gammaglobuliinien määrää, joka vahvistaa immunitettä
- Maksa tuottaa enemmän myrkkyjä tuhoavia entsyymejä
- Tuhoaa mikrobeja iholta ja ympäristöstä

VERENSOKERI

- Auringonvalo laskee verensokeria, jos se on korkea
- Auringonvalo nostaa liian matalaa verensokeria (ei lapsuustyypin diabeetikoilla)

MIELIALA

- Nostaa mielialaa
- Yhdistettynä liikuntaan hoitaa ja ehkäisee masennusta
- Kaamosmasennuksesta kärsivät aina ulos, kun aurinko vähänkin pilkahtaa esiin

E.G. WHITE

"Puhtaus, runsas auringonvalo ja terveydenhoidollisten vaatimusten tarkka noudattaminen ovat välttämättömiä kodin asukkaiden terveydelle, iloisuudelle ja elinvoimaisuudelle." Kirjasta Suuren lääkärin seuraajana.

VARO PALAMISTA

- Liika altistuminen vanhentaa ihoa, lisää ihosyövän ja kaihin riskiä
- Ihon palaminen suuri syöpäriski
- Otsonikerros ohentunut, auringossaoleskeluaika vähenee
- Rasvainen ruoka + auringonpalvonta on suuri ihosyöpäriski

PALJONKO AURINGONVALOA?

- Kohtuullinen määrä auringonvaloa vähentää rinta-, paksusuoli- ja verisyövän riskiä
- Herkästi palavat voivat aloittaa auringonoton muutamasta minuutista
- Tummaihoisemmat voivat aloittaa 15-30 minuutista
- 30 minuuttia auringonottoa on terveellinen tavoite suurimmalle osalle ihmisiä
- Vaaleaihoisille muutama minuutti auringonvaloa päivittäin kasvoihin riittää turvaamaan riittävän D-vitamiinin saannin

EHDOTUS: Ole tänään ulkona valoisaan aikaan ainakin 10 minuttia.

6. Eläköön **LIIKUNTA**

E.G.WHITE

"Sanajulistajat, opettajat, opiskelijat ja muut henkisen työn tekijät sairastuvat usein, koska he eivät katkaise ankaria henkisiä ponnistuksiaan liikunnalla. Tällaisten ihmisten on vietettävä toimeliaampaa elämää. Ehdottoman raitis suhtautuminen ruokaan ja juomaan sekä sopiva liikunta turvaisivat sekä henkisen että ruumiillisen terveyden ja antaisivat kaikille henkisen työn tekijöille voimaa ja kestävyyttä." Kirjasta Suuren lääkärin seuraajana.

1-LUUSTO JA LIHAKSET

- Vahvistaa lihaksia ja laukaisee lihaskireyden
- Auttaa luustoa säilömään kalsiumia ja muita tärkeitä mineraaleja
- Jo lapsuudessa liikunnan aloittaneet saavat vahvimmat luut

2-SYDÄN JA VERENKIERTO

- Vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin
- Kiihdyttää elimistön verenkiertoa ja tehostaa keuhkojen toimintaa
- Tehostaa sydämen hapenottoa
- Lisää sydänlihaksen verisuonten kokoa ja lukumäärää
- Lepopulssi laskee, sydän saa enemmän levätä
- Verenpaine laskee, tosin ei liian alas
- Laskee vaarallisen LDL-kolesterolin määrää ja nostaa hyvän HDL-kolesterolin määrää

3-RUUANSULATUS

- Aterian jälkeen tehty kävelylenkki edistää ruuansulatusta.

4-MIELENTERVEYS

- Liikunta lisää endorfiinien eritystä, jotka saavat hyvänolontunteen
- Vähentää stressihormonien eritystä
- Vähentää levottomuutta, ahdistusta ja stressiä
- Helpottaa lievää ja keskivaikeaa masennusta
- Liikunnan mielenterveysvaikutukset ovat pitkäkestoisia

5-PUOLUSTUSKYKY

- Liikunta lisää elimistön puolustussolujen määrää
- Suojaa erityisesti vilustumiselta, paksunsuolen-, kohdun-, munasarjojen-, emättimen- ja kohdunsuun syöviltiltä.
- Liian raju kilpailutasoinen liikunta voi jopa heikentää puolustuskykyä

6-IHANNEPAINO

- Auttaa ihannepainon saavuttamisessa ja ylläpitämisessä, koska se polttaa rasvavarastoja
- Lisää alipainoisten lihasmassaa
- 150 kilokaloria kuluttaa: 45 min lentopalloa, 30min reipasta kävelyä, 20 min uintia tai 15 min juoksua
- Painonpudotusmielessä liikuntaa tulisi harrastaa 1 h päivässä

7-MUUTA

- Ehkäisee aikuistyyppin diabeteksen kehittymistä
- Auttaa kaikkien diabetestyyppien tasapainon ylläpitämisessä
- Ehkäisee kuulon alentumista
- Lisää ihmisen kognitiivisiä kykyjä (huom. opiskelijat), jopa Alzheimerin tautiin sairastuneilla
- Helpottaa tupakasta vierottautumista

MINKÄLAISTA LIIKUNTAA?

- Liikunnan tulee olla säännöllistä, mieluiten vähintään 30 min päivässä
- Reipasta; pulssin tulisi kohota 60-70 % maksimisykkeestä (Maksimisyke on 220 – ikä)
- Vaihtelevaa, jotta kaikki lihakset pääsevät töihin
- Kävely on hyvin ihanteellinen laji: halpa, turvallinen ja helppo
- Esimerkkejä lajeista: uiminen, pyöräily, puutarhanhoito, painoharjoittelu, hölkkä, hiihto, laskettelu, soutu ja trampoliinillä hyppely.

Liikkuminen on sinusta itsestäsi kiinni.Kukaan muu ei voi tehdä sitä puolestasi.

EHDOTUS: Kävele tänään reippaasti 30 minuttia tai kokeile jotain muuta lajia.

7. Eläköön **LEPO**

MIKSI OLEN AINA VÄSYNYT?

- Flunssa, masennus tai muu sairaus
- Stressaava elämäntilanne
- Kofeiini ja sen johdannaiset pitkäaikaiskäytössä
- Televisio valvottaa liian myöhään
- Epäsäännöllinen elämänrytmi
- Häiriötekijöitä yöllä
- Lääkitys
- Hormonaaliset muutokset elimistössä
- Jo kolmen tunnin yöunen lyhennys heikentää puolustuskykyä 50 %:lla.

LEVON HYVÄT VAIKUTUKSET

1- Lepo auttaa elimistöä uudistumaan. Elimistön kuona-aineet poistetaan, DNA-virheet korjataan, entsyymivarastot täytetään ja energiaa varastoidaan.

2- Lepo edistää vammojen ja tulehdusten paranemista sekä laukaisee stressiä.

3- Lepo vahvistaa puolustuskykyä.

4- Lepo lisää elinvuosia. Tutkimukset osoittavat, että ihmiset, jotka nukkuvat 7-8 tuntia yössä elävät pitempään kuin vähemmän tai enemmän nukkuvat.

KUINKA PALJON JA MILLOIN?

- Vauvat nukkuvat 16-20 tunti/vrk
- Lapset 10-12 h
- Aikuiset 7-8 h
- 20% väestöstä tulee toimeen 6 h:lla
- 10% tarvitsee yli 9 h
- Unen laatu parasta ennen puoltayötä
- Hyvä mennä nukkumaan viimeistään klo 22:00

NUKU HYVIN

- Makuuhuone pimeä, hiljainen ja hyvin tuuletettu
- Viimeinen ateria viimeistään 3-4 tuntia ennen yönua
- Liikunta parantaa unen laatua
- Puhdas omatunto on hyvä unilääke
- Vältä kofeiinipitoisia juomia
- Unilääkkeet vain hetkelliseen käyttöön, jatkuva käyttö aiheuttaa kroonista väsymystä
- Onhan sinulla hyvä sänky

VAIHTELU JA SAPATTI

- Työtä pitää vaihdella virkistykseksi
- Henkisten ja fyysisten rasitteiden tasapainottaminen
- Uudista voimasi leepäämällä sapattina
- Ihmisen fysiologiset rytmit toimivat 7 päivän jaksoissa
- Sapatin viettäminen edistää terveyttä

E.G.WHITE

"Monet sairastuvat liikarastuksesta. Lepo, huolista vapaa elämä ja yksinkertainen, niukka ruokavalio ovat tarpeen, jotta he saisivat takaisin terveytensä. Kuljeskelu pelloilla ja metsissä, kukkien poimiminen ja lintujen laulun kuunteleminen edistävät heidän toipumistaan enemmän kuin mikään muu." Kirjasta Suuren lääkärin seuraajana.

EHDOTUS: Mene tänään nukkumaan viimeistään klo 22:00 ja nuku vähintään 7 h.

8. Eläköön **EHDOTON LUOTTAMUS JUMALAAAN**

On arvioitu, että n. 90% kaikista sairauksista on psykosomaattisia. Tämä tarkoittaa sitä, että sairaudet alkavat tai pahenevat riippuen ihmisten ajatuksista. Luottamus Jumalaan edistää terveyttä ihmeellisesti.

JUMALAAAN YHDISTYMINEN

- Hän, joka meidät loi, tietää tarkalleen, mitä tarvitsemme.
- Anna elämäsi Jumalan johtoon.
- Jumalaa on helppo lähestyä puhumalla Hänelle elämästäsi, ongelmistasi ja iloistasi, kuin ystävälle.
- Jumalaan saat myös yhteyden lukemalla raamattua ja muita hengellisiä kirjoja.
- Joskus on hyvä vain hiljaa kuunnella, mitä sanottavaa Jumalalla on sinulle.

TUTKIMUSTULOKSIA

- Luottamus Jumalaan vaikuttaa edullisesti sydän- ja verisuonitauteihin, AIDS:iin ja syöpiin.
- Amerikassa tehtiin tutkimus 100-vuotiaiden terveydestä ja todettiin, että uskovaisten 100-vuotiaiden terveys oli parempi kuin ei-uskovaisten.
- Aktiivisesti hengelliseen toimintaan osallistuvat ilmoittivat olevansa elämäänsä tyytyväisempiä kuin muut.
- Hengellisyys parantaa elämänlaatua.
- Lääkäri Zeno Charles-Marcel havaitsi tutkimuksessaan Oklahomassa terveystieteiden instituutissa, että ihmiset, joilla oli selvä tarkoitus elämällään (uskovaisilla tarkoitus palvella Jumalaa), tekivät terveellisempiä valintoja kuin muut.
- Yhdysvalloissa Duken yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan uskovaisten ihmisten havaittiin olevan tyytyväisempiä, onnellisempia ja kärsivän vähemmän elämän traumaattisista kokemuksista kuin muut.

TÄYDELLINEN TERVEYS

- Kaikista tärkein terveysperiaate on luottamus Jumalaan.
- Ateisti voi saavuttaa hyvän terveyden noudattamalla seitsemää edellistä terveysperiaatetta, mutta täydellinen terveys saavutetaan vain liittämällä mukaan luottamus Jumalaan.
- Mitä parempi terveydentilamme on, sitä paremmin pystymme palvelemaan Jumalaa.

E.G.WHITE

"Täydellisen terveyden saavuttamiseksi meidän sydämemme tulee olla täynnä Jumalan rakkautta, toivoa ja iloa." Kirjasta Elämäni tänään.

VÄSYNEIDEN TURVA

- On turvallista tietää, että Jumala kutsuu kaikki väsyneet luokseen.
- Hän lupaa kantaa meitä.
- Jumala on elämämme ainut turva.
- Hänen lupauksiinsa on helppo luottaa.

SOPUSOINNUSSA TAIVAAN KANSSA

- Kaikki 8 edellämainittua Virralle-terveysperiaatetta: vesi, ilma, ravinto, aurinko, liikunta, lepo ja ehdoton luottamus Jumalaan tehoavat paremmin, jos uskomme, että niiden kautta Jumala huoltaa meitä päivittäin.
- Voimme olla varmoja, että Jumala siunaa kaikki ne ponnistelut, joita teemme sopusoinnussa Hänen tahtonsa kanssa, kuten terveytemme kokonaivaaltainen hoitaminen.

EHDOTUS: Jätä tänään huolesi Taivaan Isälle ja luota Hänen johdatukseensa.