

JÓ HA TUDOD...

A MOZGÁS ÁLDÁSOS HATÁSAI

“A tevékenység létünk törvénye. A test minden szervének megvan a meghatározott feladata, amelynek teljesítésétől függ fejlődése és életerejéje.

Az összes szerv szabályszerű tevékenysége erőt és energiát kölcsönöz; viszont ha nem használjuk őket, elernyednek és elhalnak. Kösd csak fel a karodat akár néhány hétre csupán, azután vedd le róla a kötést, és azt fogod tapasztalni, hogy az gyöngébb, mint az, amelyiket ugyanakkor ésszerűen használtál. A tétlenség ugyanezt a hatást váltja ki az egész izomrendszerben.

A tétlenség a betegség melegágya. A mozgás élénkíti és kiegyensúlyozza, a tétlenség pedig lassítja a vérkeringést, és gátolja, hogy végbemenjenek az anyagcsere-folyamatok. A bőr is petyhüdtté válik. A mérgező anyagok csak akkor távoznak el, ha a vér keringését az élénk mozgás felgyorsítja; amikor a bőr egészséges, és a tüdőbe bőséges, tiszta, friss levegő áramlik. A mozgásszegény életmód kettős terhet ró a kiválasztó szervekre, és ez betegséghez vezet. (...)

A mozgás jót tesz az emésztési zavarokban szenvedőknek is, mert serkenti az emésztőszervek működését. Hátráltatja az emésztést a közvetlen evés utáni intenzív tanulás vagy nehéz fizikai munka; de nagyon jót tesz az étkezést követő, felemelt fejvel és hátravetett vállal történő rövid séta.

Jóllehet beszédben és írásban is annyi szó esik a mozgás fontosságáról, még mindig sokan mellőzik azt. Egyesek meghízhatnak, mert szervezetüket túltáplálják, mások lesóványodnak és legyengülnek, mert életerejük kimerül a táplálékfölség eltávolításában. A máj is megterhelődik, amikor erőfeszítést tesz arra, hogy a vérből eltávolítsa a mérgező anyagokat. Ennek az erőfeszítésnek betegség a következménye. Az ülő foglalkozásúaknak - az időjárástól függően - télen-nyáron naponta kellene a szabad levegőn mozogniuk.

Az ilyen mozgásgyakorlatok sok esetben jobban szolgálják az egészséget, mint az orvosság. Az orvosok sok esetben tengeri utazást vagy valamelyik ásványvízforrás felkeresését tanácsolják betegeiknek, vagy azt, hogy levegőváltás céljából látogassanak el különböző helyekre, holott az esetek többségében meggyógyulnának - kisebb idő- és anyagi ráfordítással -, ha mértékletesen táplálkoznának, és kellemes, egészséges testmozgást végeznének.” (részlet E.G.White: A nagy orvos lábnyomán, Gyógymódok alkalmazása c. fejezetből)



JÓ HA TUDOD...

A MOZGÁS ÁLDÁSOS HATÁSAI

“A tevékenység létünk törvénye. A test minden szervének megvan a meghatározott feladata, amelynek teljesítésétől függ fejlődése és életerejéje.

Az összes szerv szabályszerű tevékenysége erőt és energiát kölcsönöz; viszont ha nem használjuk őket, elernyednek és elhalnak. Kösd csak fel a karodat akár néhány hétre csupán, azután vedd le róla a kötést, és azt fogod tapasztalni, hogy az gyöngébb, mint az, amelyiket ugyanakkor ésszerűen használtál. A tétlenség ugyanezt a hatást váltja ki az egész izomrendszerben.

A tétlenség a betegség melegágya. A mozgás élénkíti és kiegyensúlyozza, a tétlenség pedig lassítja a vérkeringést, és gátolja, hogy végbemenjenek az anyagcsere-folyamatok. A bőr is petyhüdtté válik. A mérgező anyagok csak akkor távoznak el, ha a vér keringését az élénk mozgás felgyorsítja; amikor a bőr egészséges, és a tüdőbe bőséges, tiszta, friss levegő áramlik. A mozgásszegény életmód kettős terhet ró a kiválasztó szervekre, és ez betegséghez vezet. (...)

A mozgás jót tesz az emésztési zavarokban szenvedőknek is, mert serkenti az emésztőszervek működését. Hátráltatja az emésztést a közvetlen evés utáni intenzív tanulás vagy nehéz fizikai munka; de nagyon jót tesz az étkezést követő, felemelt fejvel és hátravetett vállal történő rövid séta.

Jóllehet beszédben és írásban is annyi szó esik a mozgás fontosságáról, még mindig sokan mellőzik azt. Egyesek meghízhatnak, mert szervezetüket túltáplálják, mások lesóványodnak és legyengülnek, mert életerejük kimerül a táplálékfölség eltávolításában. A máj is megterhelődik, amikor erőfeszítést tesz arra, hogy a vérből eltávolítsa a mérgező anyagokat. Ennek az erőfeszítésnek betegség a következménye. Az ülő foglalkozásúaknak - az időjárástól függően - télen-nyáron naponta kellene a szabad levegőn mozogniuk.

Az ilyen mozgásgyakorlatok sok esetben jobban szolgálják az egészséget, mint az orvosság. Az orvosok sok esetben tengeri utazást vagy valamelyik ásványvízforrás felkeresését tanácsolják betegeiknek, vagy azt, hogy levegőváltás céljából látogassanak el különböző helyekre, holott az esetek többségében meggyógyulnának - kisebb idő- és anyagi ráfordítással -, ha mértékletesen táplálkoznának, és kellemes, egészséges testmozgást végeznének.” (részlet E.G.White: A nagy orvos lábnyomán, Gyógymódok alkalmazása c. fejezetből)

