

ge biblique et du simple bon sens. D'autres encore nous sont révélés par les découvertes de la science qui explore sans cesse le corps humain et son fonctionnement.

Pourquoi prendre soin de son corps et respecter les lois de la santé contribue-t-il à honorer Dieu ?

«Ne savez-vous pas ceci: votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous et que vous avez reçu de Dieu?»

– 1 Corinthiens 6.19

Dieu nous a créés comme des êtres physiques, corporels, et rien de ce que nous vivons ne se vit en dehors de notre corps. Pour entrer en relation avec Dieu, pour cultiver une communion étroite avec le Christ, nous devons utiliser les cellules de notre cerveau! Notre corps est donc bien le « temple du Saint-Esprit », le lieu où il habite et se manifeste. Si nous en sommes conscients, prendre soin de notre corps deviendra un devoir sacré.

Comment faire pour obtenir et maintenir une bonne santé? Voici huit principes qui nous seront très profitables si nous cherchons une vie plus saine et plus productive.

1. L'AIR PUR

«Ainsi parle Dieu, l'Éternel, [...] qui étend la terre et ses productions, QUI DONNE LA RESPIRATION à ceux qui la peuplent, LE SOUFFLE à ceux qui la parcourent.» – Ésaïe 42.5

On peut vivre un mois sans manger, une semaine

