

5. La lumière du soleil agit positivement sur le système nerveux, détend et tonifie les muscles. Elle favorise la bonne humeur et combat la dépression.

(Attention : le soleil peut aussi être nocif. Une trop longue exposition au soleil peut brûler la peau, augmenter le risque de cancer de la peau, accélérer le processus de vieillissement, endommager les yeux et provoquer des cataractes.)

### 3. LE REPOS

**«Jésus leur dit: Venez à l'écart dans un lieu désert et REPOSEZ-VOUS UN PEU.»** – Marc 6.31

**«En vain vous levez-vous matin, vous couchez-vous tard, et mangez-vous le pain d'affliction; il [Dieu] en donne autant à son bien-aimé PENDANT QU'IL DORT.»** – Psaumes 127.2

Nous sommes devenus très impatientes. Nous n'avons plus le temps de nous arrêter. Nous prenons des pilules pour endormir nos douleurs ou masquer nos symptômes, des vitamines et des remontants pour avoir plus d'énergie et continuer nos activités, quoi qu'il arrive, au rythme habituel. Cependant, le corps a besoin de repos pour se régénérer et reprendre des forces. Les symptômes dont nous essayons de nous débarrasser révèlent souvent, en réalité, les efforts de notre corps pour combattre la maladie. La fièvre, la congestion ou la grande fatigue sont des preuves que le corps s'applique à nous guérir. Laissons-le faire son travail. Reposons-nous.

Le repos est le meilleur remède de la nature pour réparer les dommages causés à notre esprit et à notre corps durant la journée. Le repos et les loisirs sont absolument nécessaires pour dissiper les tensions. Le manque de repos se traduit souvent par de l'anxiété, de la dépression et de l'irritabilité, et enfin par la maladie qui nous force à donner à notre corps le repos qu'il réclamait depuis trop longtemps. Aucun médicament, aucun stimulant artificiel, rien ne peut remplacer une