

The image features a top-down view of two avocado halves on a light-colored plate, which is placed on a dark wooden surface. The avocado halves are filled with a mixture of seeds and herbs. A semi-transparent green circle is centered over the image, containing the text. The text 'Les 8 lois' is in a large, white serif font, with 'd'une bonne santé' in a smaller, yellow sans-serif font below it. The background is decorated with several thin, curved yellow lines.

Les 8 lois

d'une bonne santé

S.A.N.T.E.D.E.F.E.R

À propos

L'acronyme S.A.N.T.E.D.E.F.E.R comporte 8 lettres dont chacune représente un principe de vie de la loi pour la santé. J'en fait ici une mini présentation en un coup d'oeil. Vous trouverez à la fin de cette présentation quelques sources à consulter si vous désirez aller plus loin sur le sujet.



BLOW DOOR

Soleil

La première lettre de l'acronyme est S pour soleil.

Il permet la synthèse de la vitamine D sous la peau et diminue les sentiments dépressifs grâce à l'augmentation de la sérotonine dans le cerveau.

Il est préférable de profiter si possible du soleil tôt le matin ou après 16h, afin d'éviter les effets néfastes des rayons UV. Une exposition d'une vingtaine de minutes par jour est suffisante.

N'oubliez pas vos verres fumés et la crème solaire si vous prévoyez vous exposer plus longtemps...



Air pur

La meilleure source d'air pur est dans la nature, là où sont les arbres et les plantes... L'air de nos espaces de vie peut être pollué, c'est ce qu'on appelle la pollution intérieure... L'ennemi de l'air pur, c'est la fumée provenant de n'importe quelle source : cigarette, cannabis, encens, bougie, aliments carbonisés etc. Les voies respiratoires sont principalement touchées et à risque de développer des complications tels que : l'asthme, le syndrome respiratoire aigu, etc. Voici quelques conseils :

- Aérez chaque jour au minimum 10 minutes chaque pièce, en ouvrant grand les fenêtres. Et même en hiver!
- Renseignez-vous sur les plantes d'intérieur qui ont la propriété de purifier l'air.
- Aérez lorsque vous utilisez : aérosol, vernis, décapant et peinture.
- Passez l'aspirateur, lavez les rideaux et passer une moppe mouillée sur le plancher etc.

Nutrition

Il y a beaucoup à dire sur la nutrition, je ferai donc un survol de certains éléments. Manger plus de légumes aux couleurs variées. Assiette : 1/2 légumes, 1/4 protéine (si possible végétale), 1/4 féculent. Diminuer la consommation de repas préparés du commerce et les mets trop salés. Éviter les fritures, les gras saturés et le sucre raffiné.

Favorisez les protéines végétales, sinon, la volaille maigre sans la peau et pour le poisson et les oeufs, (pas plus de deux portions par semaine). Consommez des grains entiers, des légumineuses, etc. Faites le plein d'énergie, de minéraux et de vitamines avec des smoothies de fruits, de légumes et de protéines végétales. Plusieurs ressources et références sont présentées à la fin.



Tempérance



La tempérance est l'art de se satisfaire des choses qui sont bénéfiques, avec mesure et modération, et s'abstenir de tout ce qui est nocif. On peut manger de la nourriture saine sans gloutonnerie. On peut aussi faire une activité qu'on aime sans qu'elle prenne le dessus sur tout le reste, garder le contrôle sur nos réactions et paroles etc.

À éviter : les substances et aliments nocifs, les activités et loisirs qui mènent à des addictions, la gloutonnerie, les actions compulsives, les laisser-aller au niveau de notre humeur etc.

EAU

Nous savons tout.e.s que l'eau est essentielle à l'existence, tout comme l'air et la nourriture... Il arrive par contre que l'on n'en boive pas assez et cela peut provoquer des problèmes de santé. En plus de désaltérer, l'eau apporte des bienfaits à plusieurs niveaux. En voici quelques uns :

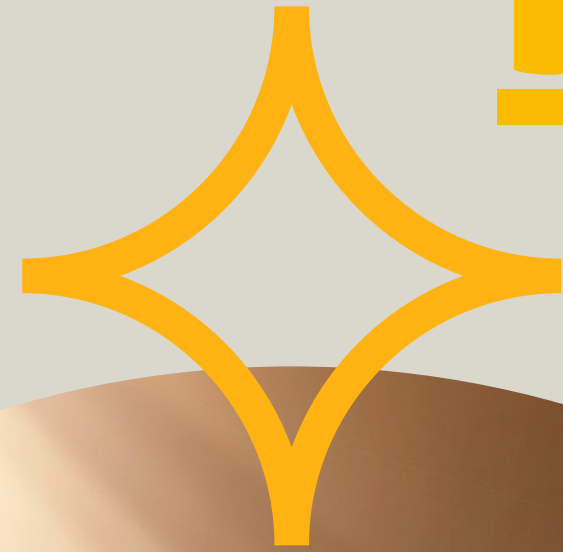
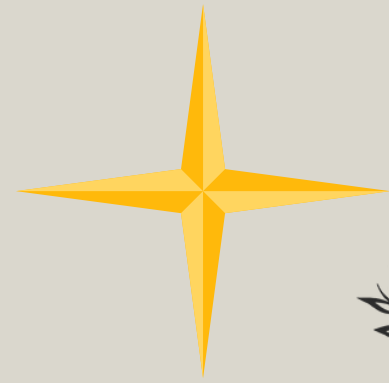
- Corrige les problèmes de dessèchement des yeux
- Protection du coeur
- Améliore la digestion et l'élimination
- Améliore le fonctionnement de l'appareil circulatoire

On peut aussi utiliser l'eau en hydrothérapie pour le soulagement de plusieurs maux...

En règle général, on dit que l'on doit consommer de 8 à 10 verres d'eau par jour... Attention, cela dépend de votre état de santé. Il vaut mieux évaluer la quantité avec votre médecin.



Foi



La foi est reconnue pour avoir un rôle bénéfique dans la restauration et le maintien d'une bonne santé, et aussi sur notre bien-être. Croire en un Dieu qui nous aime et qui tient à nous, nous apporte une espérance et cela influe positivement sur plusieurs facteurs tels que : le stress, la tension artérielle, la récupération suite à une opération, l'immunité, la dépression etc.

L'importance de l'exercice physique est reconnue tant pour améliorer notre condition physique que notre santé mentale. Il permet de lutter contre l'obésité et de maintenir un poids santé. Il augmente l'endurance et fortifie les muscles, améliore le système cardio-vasculaire, la posture etc. Il peut aussi diminuer la progression de certaines maladies. Par son apport d'oxygène dans le cerveau, il contribue à améliorer la concentration et la mémoire. L'humeur est améliorée par son apport en sérotonine.

Exercices



Repos

Le repos et le sommeil adéquats permettent une bonne récupération du corps et favorisent la santé mentale. Plusieurs facteurs peuvent entraver la qualité du repos. Voici par exemple quelques trucs pour diminuer le stress et l'anxiété :

1. Planifiez et organisez votre temps tels que vos tâches, vos rendez-vous, l'épicerie et les repas etc,
2. Changez le courant de vos pensées en portant vos réflexions sur des sujets et lectures édifiants, ou passez du temps en agréable compagnie.
3. Écoutez de la musique relaxante et prenez des respiration profondes

Un autre repos est proposé mais il est soit méconnu ou soit ignoré par plusieurs... C'est pourtant le repos le plus important, soit le repos dans le Seigneur, le Sabbat du samedi qui a été instauré par Dieu dès la création et ce, pour toute l'humanité. Vous trouverez plus d'infos à la fin de cette présentation.

Pour aller plus loin...

Voici quelques références

- [Santé complète basée sur 8 principes naturels \(Dr Tim Arnott\)](#)
- [Surmonter l'anxiété et la dépression \(Dr Neil Nedley\)](#)
- [Les 8 lois de la santé - Vidéo - Il Est Écrit \(ilestecrit.tv\)](#)
- [La joie d'une bonne table - Mieux Vivre](#)

Et voici d'autres liens utiles...

- [Régime adventiste du septième jour: un guide complet - \(infosante24.com\)](#)
- [Journée de l'air pur 2021](#)
- [Katharizo](#)
- [Les meilleures plantes purifiantes pour l'intérieur de votre maison \(designmag.fr\)](#)
- [Les 8 lois de la santé - Bien-être - Tout au naturel](#)

