



Trust

Who doesn't want peace of mind? Do you know that peace of mind plays an extremely important role in maintaining or restoring health? Are you aware that when anxiety, depressive thoughts, stressful situations take a hold of your mind the body's natural defences become compromised?

Anywhere from seventy to ninety percent of all diseases are due to a plagued mind. Stress, not handled properly, can lead to an increase in fat storage, accelerated aging process, an increase of inflammation which increases the risk of developing cancer, and an increased risk of developing hypertension. These are just to name a few.

Trusting or having faith can help us cope or handle stress more effectively and beneficially. By believing in a higher power, for instance God, a sense of peace can take the place of anxiety and/or stress. With this comes the reassurance that no matter what the outcome, God will be right there helping you along the way. This heals the mind and therefore the body.

A Duke University study showed that people who have faith experience a greater sense of well-being, they have more hope, they are more optimistic, they are less depressed, experience less anxiety, possess a stronger immune system and have lower blood pressure.

Trusting in God indeed brings peace, and when the body and mind experience this, the potential for good health increases.

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



Trust

Who doesn't want peace of mind? Do you know that peace of mind plays an extremely important role in maintaining or restoring health? Are you aware that when anxiety, depressive thoughts, stressful situations take a hold of your mind the body's natural defences become compromised?

Anywhere from seventy to ninety percent of all diseases are due to a plagued mind. Stress, not handled properly, can lead to an increase in fat storage, accelerated aging process, an increase of inflammation which increases the risk of developing cancer, and an increased risk of developing hypertension. These are just to name a few.

Trusting or having faith can help us cope or handle stress more effectively and beneficially. By believing in a higher power, for instance God, a sense of peace can take the place of anxiety and/or stress. With this comes the reassurance that no matter what the outcome, God will be right there helping you along the way. This heals the mind and therefore the body.

A Duke University study showed that people who have faith experience a greater sense of well-being, they have more hope, they are more optimistic, they are less depressed, experience less anxiety, possess a stronger immune system and have lower blood pressure.

Trusting in God indeed brings peace, and when the body and mind experience this, the potential for good health increases.

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



La foi

Qui ne souhaite pas avoir une tranquillité d'esprit? Savez-vous que cette tranquillité joue un rôle extrêmement important dans le maintien ou le rétablissement de la santé? Savez-vous que lorsque l'anxiété, les pensées dépressives et les situations stressantes s'emparent de votre esprit, c'est alors que les défenses naturelles de votre corps sont compromises? Soixante-dix à quatre-vingt-dix pour cent de toutes les maladies sont dues à un état d'esprit bouleversée. Le stress, s'il n'est pas géré correctement, peut entraîner à une augmentation du stockage de graisses, un processus de vieillissement accéléré, une augmentation de l'inflammation qui accroît le risque de développer un cancer et un risque accru d'hypertension. Ce ne sont que quelques exemples parmi tant d'autres qui peuvent vous déséquilibrer.

Faire confiance ou avoir la foi peut vous aider à faire face ou à gérer le stress de manière plus efficace et bénéfique. En croyant en une puissance supérieure, par exemple Dieu, un sentiment de paix peut remplacer l'anxiété et/ou le stress. Cela permet de se rassurer en se disant que, quelle que soit l'issue, Dieu sera là pour nous aider tout au long du chemin. Cela guérit l'esprit et donc le corps.

Une étude de l'Université de Duke a montré que les personnes qui ont la foi éprouvent un plus grand sentiment de bien-être, ont plus d'espoir, sont plus optimistes, sont moins déprimées, éprouvent moins d'anxiété, ont un système immunitaire plus fort et ont une tension artérielle plus basse. La confiance en Dieu apporte en effet la paix, et lorsque le corps et l'esprit en font l'expérience, le potentiel de bonne santé augmente.

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



La foi

Qui ne souhaite pas avoir une tranquillité d'esprit? Savez-vous que cette tranquillité joue un rôle extrêmement important dans le maintien ou le rétablissement de la santé? Savez-vous que lorsque l'anxiété, les pensées dépressives et les situations stressantes s'emparent de votre esprit, c'est alors que les défenses naturelles de votre corps sont compromises? Soixante-dix à quatre-vingt-dix pour cent de toutes les maladies sont dues à un état d'esprit bouleversée. Le stress, s'il n'est pas géré correctement, peut entraîner à une augmentation du stockage de graisses, un processus de vieillissement accéléré, une augmentation de l'inflammation qui accroît le risque de développer un cancer et un risque accru d'hypertension. Ce ne sont que quelques exemples parmi tant d'autres qui peuvent vous déséquilibrer.

Faire confiance ou avoir la foi peut vous aider à faire face ou à gérer le stress de manière plus efficace et bénéfique. En croyant en une puissance supérieure, par exemple Dieu, un sentiment de paix peut remplacer l'anxiété et/ou le stress. Cela permet de se rassurer en se disant que, quelle que soit l'issue, Dieu sera là pour nous aider tout au long du chemin. Cela guérit l'esprit et donc le corps.

Une étude de l'Université de Duke a montré que les personnes qui ont la foi éprouvent un plus grand sentiment de bien-être, ont plus d'espoir, sont plus optimistes, sont moins déprimées, éprouvent moins d'anxiété, ont un système immunitaire plus fort et ont une tension artérielle plus basse. La confiance en Dieu apporte en effet la paix, et lorsque le corps et l'esprit en font l'expérience, le potentiel de bonne santé augmente.

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>