



Fresh Air

Why would fresh air be so very important to good health? The answer is simple. Food we can live without for several weeks, water- for several days, but air, we can only live without it for several minutes!!!

Oxygen is fundamental in the life of a cell. Since cells make up tissues that make up organs which in turn constitute the different systems of the body, we can infer that without oxygen/fresh air the body would become sick. If the cells aren't fed, then they can't do their job and they become weak and susceptible to illness and disease.

Many diseases come from bad air: cancer, asthma, chronic bronchitis, birth defects, cough and throat irritation, kidney and liver damage, skin rashes, nervous system damage, and the list goes on.

The body and mind become rejuvenated when the lungs are able to inhale fresh oxygenated air. Unfortunately, we have all felt the effects of poor quality air. Fatigue and drowsiness set in, onset of headaches, and perhaps there is dullness of mind and difficulty breathing.

Pollutants from the smoke of tobacco and cannabis, exhaust, household products and articles all play a role in making the air that we breathe in most unhealthy.

With this knowledge let us make sure that we are spending about forty-five minutes per day in the great outdoors away from all or as much pollution as we can. Don't forget to open your windows to let the stale air out and the fresh air in (providing that your window is not facing a seven-lane highway). Plants are also very useful in purifying the air around us.

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



Fresh Air

Why would fresh air be so very important to good health? The answer is simple. Food we can live without for several weeks, water- for several days, but air, we can only live without it for several minutes!!!

Oxygen is fundamental in the life of a cell. Since cells make up tissues that make up organs which in turn constitute the different systems of the body, we can infer that without oxygen/fresh air the body would become sick. If the cells aren't fed, then they can't do their job and they become weak and susceptible to illness and disease.

Many diseases come from bad air: cancer, asthma, chronic bronchitis, birth defects, cough and throat irritation, kidney and liver damage, skin rashes, nervous system damage, and the list goes on.

The body and mind become rejuvenated when the lungs are able to inhale fresh oxygenated air. Unfortunately, we have all felt the effects of poor quality air. Fatigue and drowsiness set in, onset of headaches, and perhaps there is dullness of mind and difficulty breathing.

Pollutants from the smoke of tobacco and cannabis, exhaust, household products and articles all play a role in making the air that we breathe in most unhealthy.

With this knowledge let us make sure that we are spending about forty-five minutes per day in the great outdoors away from all or as much pollution as we can. Don't forget to open your windows to let the stale air out and the fresh air in (providing that your window is not facing a seven-lane highway). Plants are also very useful in purifying the air around us.

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



L'air frais

Pourquoi l'air frais est-il si important pour la santé? La réponse est simple, nous pouvons nous passer de nourriture pendant plusieurs semaines, d'eau pendant plusieurs jours, mais nous ne pouvons-nous passer d'air que pendant quelques minutes!

L'oxygène est fondamental pour la vie d'une cellule. Comme les cellules forment les tissus qui forment les organes qui à leur tour constituent les différents systèmes du corps, on peut en déduire que sans oxygène/air frais, le corps tomberait malade. Si les cellules ne sont pas bien nourries, elles ne peuvent pas faire leur travail et deviennent faibles et sensibles aux maladies.

De nombreuses maladies sont dues au manque d'air: cancer, asthme, bronchite chronique, malformations congénitales, toux et irritation de la gorge, lésions des reins et du foie, éruptions cutanées, lésions du système nerveux, et la liste continue.

Le corps et l'esprit rajeunissent lorsque les poumons peuvent inhaler de l'air frais oxygéné. Malheureusement, nous avons tous ressenti les effets d'un air de mauvaise qualité. La fatigue et la somnolence s'installent, des maux de tête apparaissent, l'esprit affaibli, et la respiration devient difficile. Les polluants provenant de la fumée du tabac et du cannabis, des gaz d'échappement, des produits et articles ménagers jouent tous un rôle dans l'air malsain que nous respirons.

Sachant cela, veillons à passer environ quarante-cinq minutes par jour en plein air, à l'abri de la pollution autant que possible. N'oubliez pas d'ouvrir vos fenêtres pour laisser l'air pollué sortir et l'air frais entrer (à condition que votre fenêtre se trouve près d'une autoroute à sept voies). N'oubliez pas que les plantes sont également très utiles pour purifier l'air qui nous entoure.

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



L'air frais

Pourquoi l'air frais est-il si important pour la santé? La réponse est simple, nous pouvons nous passer de nourriture pendant plusieurs semaines, d'eau pendant plusieurs jours, mais nous ne pouvons-nous passer d'air que pendant quelques minutes!

L'oxygène est fondamental pour la vie d'une cellule. Comme les cellules forment les tissus qui forment les organes qui à leur tour constituent les différents systèmes du corps, on peut en déduire que sans oxygène/air frais, le corps tomberait malade. Si les cellules ne sont pas bien nourries, elles ne peuvent pas faire leur travail et deviennent faibles et sensibles aux maladies.

De nombreuses maladies sont dues au manque d'air: cancer, asthme, bronchite chronique, malformations congénitales, toux et irritation de la gorge, lésions des reins et du foie, éruptions cutanées, lésions du système nerveux, et la liste continue.

Le corps et l'esprit rajeunissent lorsque les poumons peuvent inhaler de l'air frais oxygéné. Malheureusement, nous avons tous ressenti les effets d'un air de mauvaise qualité. La fatigue et la somnolence s'installent, des maux de tête apparaissent, l'esprit affaibli, et la respiration devient difficile. Les polluants provenant de la fumée du tabac et du cannabis, des gaz d'échappement, des produits et articles ménagers jouent tous un rôle dans l'air malsain que nous respirons.

Sachant cela, veillons à passer environ quarante-cinq minutes par jour en plein air, à l'abri de la pollution autant que possible. N'oubliez pas d'ouvrir vos fenêtres pour laisser l'air pollué sortir et l'air frais entrer (à condition que votre fenêtre se trouve près d'une autoroute à sept voies). N'oubliez pas que les plantes sont également très utiles pour purifier l'air qui nous entoure.

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