**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**VARIAÇÃO DE ALIMENTOS**

**Não tenhais à mesa, numa mesma refeição, variedades muito grandes de alimentos; três ou quatro são bastante. Na refeição seguinte podeis ter uma mudança. Deve a cozinheira apelar para as suas faculdades inventivas a fim de variar os pratos que prepara a mesa, não devendo o estômago ser compelido a tomar as mesmas espécies de alimentos refeição após refeição.**

**Devemos cuidar de nossos órgãos digestivos, e não lhes impor grande variedade de alimentos. Aquele que se empanturra de alimentos numa só refeição, está causando dano a si próprio. É mais importante que comamos o que se harmoniza conosco do que provarmos de cada prato que é posto diante de nós.**

**Não há em nosso estômago uma porta pelo qual possamos ver o que vai lá dentro; assim, devemos usar nossa mente e raciocinar da causa para o efeito. Se vos sentis excitados, parecendo que tudo vai mal, talvez seja porque está sofrendo as conseqüências de comer grande variedade de alimentos.**

**Os órgãos digestivos desempenham parte importante na felicidade de nossa vida. Deus nos deu inteligência, para que pudéssemos saber o que usar como alimento. Não devíamos nós, como homens e mulheres ajuizados, analisar se o que comemos é próprio ou irá nos causar danos? Pessoas que tem azia possuem em geral má disposição.**

**Tudo parece ser-lhes contrários, e eles são inclinados a tornarem-se mal humorados e irritáveis. Deve-se haver paz entre nós, devemos dedicar mais atenção à questão de ter um estômago pacifico.**

***Conselho Sobre Regime Alimentar, págs. 109-112.***