**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**EFEITOS DO CHÁ E DO CAFÉ**

**O uso de chá e café também é prejudicial ao organismo. O chá, até certo ponto, produz intoxicação. Entra na circulação, e desequilibra gradualmente a energia do corpo e da mente. Estimula, excita e aviva o movimento da máquina viva, forçando-a a uma ação fora do natural, dando assim ao que ingere a impressão de que lhe está prestando grande serviço, comunicando-lhe força. É engano. O chá saca das energias nervosas deixando-as grandemente debilitadas. Ao desaparecer sua influência e o aumento de ação ocasionado por ele diminuir, qual é o resultado então? Abatimento e fraqueza proporcionais à vivacidade artificial comunicada pelo chá.**

**Quando o organismo já se encontra sobrecarregado e precisando de repouso, o uso de chá fustiga a natureza pelo estímulo para realizar uma ação indesejada e não natural diminuindo-lhe por esse modo a capacidade de trabalho e de resistência; e suas faculdades se esgotam muito antes do tempo designado pelo Céu. O chá é venenoso para o organismo. Os cristãos devem deixá-lo em paz.**

**A influência do café é, até certo ponto, a mesma do chá, mas o efeito sobre o organismo é ainda pior. Sua influência é estimulante, e justo na medida em que ele eleva acima do normal, debilita e ocasiona depressão abaixo do normal também. Os bebedores de chá e de café apresentam no rosto os seus vestígios. A pele torna-se pálida, tomando um aspecto sem vida. Não se lhes vê no semblante o brilho da saúde.**

**O chá e o café não nutrem o organismo. O alívio deles é súbito, antes de o estômago ter tempo de os digerir. Isto indica que aquilo que adeptos desses estimulantes chamam energia é recebido unicamente mediante provocação dos nervos estomacais, que transmitem a irritação ao cérebro, o qual é por sua vez despertado para comunicar acrescida atividade ao coração, e passageira energia a todo o organismo. Tudo isto é falso vigor, que nos deixa pior. Eles não comunicam uma partícula de energia natural. Outro efeito de tomar chá é dor de cabeça, insônia, palpitação do coração, indigestão, tremor dos nervos e muitos outros males.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág. 88***

**ANTES DE UM CAFEZINHO LEMBRE-SE:**

* **Nervosismo, irritabilidade, insônia, pulsações irregulares, palpitações, tonturas, dores de cabeça e agitação são sintomas de quem usa regularmente café.**
* **Estudos feitos na Bélgica, revelam uma forte relação de café bebido por gestantes e nascimento de crianças defeituosas.**
* **Quem toma duas xícaras de café por dia tem 80% mais chances de sofrer de câncer no pâncreas de quem não toma café.**