**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**CHÁ E CAFÉ**

**O regime e as bebidas estimulantes desta época não resulta no melhor estado de saúde. Chá, café e fumo são todos estimulantes, e contêm venenos. São, não somente desnecessários, mas nocivos, e devem ser rejeitados, caso queiramos acrescentar ao conhecimento, a temperança. *Review and Herald, 21 de fevereiro de 1888.***

**Estimulantes, não Alimentos - O chá e o café não nutrem o organismo. O alívio deles obtido é súbito, antes de o estômago ter tempo de os digerir. Isso indica que os estimulantes considerados pelos adeptos como energia, são recebidos unicamente mediante estímulo 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 isso é falso vigor, que nos deixa pior. Eles não comunicam uma partícula de energia natural. *Testemunhos Seletos, vol. 1, pág. 197*.**

**A saúde de modo algum é melhorada pelo uso desses artigos que estimulam temporariamente, mas depois causam uma reação que deixa o organismo mais abatido que antes. Chá e café despertam por algum tempo as energias caídas, mas passada sua influência imediata, resulta uma sensação de depressão. Essas bebidas não têm absolutamente nenhum alimento em si mesmas. O leite e açúcar que contêm, constituem todo o alimento proporcionado por uma xícara de chá ou café. *Conselhos Sobre o Regime Alimentar, pág. 425*.**

**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 um dia tem 80% mais de chance de sofrer de câncer no pâncreas de quem não toma café.**
* **Viver sem café é mais barato e mais saudável. Experimente!**