**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**AUTOCONTROLE E PODER DIVINO**

**O homem não é um amontoado de partes não relacionadas. Ele é um ser total. Embora possua um físico que podemos ver, peso e medida, o homem é muito mais. Ele é também um ser mental, social e espiritual. Todas essas dimensões do homem estão intimamente interligadas e assim precisam ser vistas para que se atinja a saúde total. Por exemplo: Um corpo doentio produz uma mente debilitada, e até mesmo um espírito debilitado. E uma úlcera estomacal não ajuda a concentração mental. Do mesmo modo, os pensamentos podem produzir reações físicas; até mesmo um simples pensamento sobre o sumo do limão irá ativar as glândulas salivares de sua boca.**

**Para o homem permanecer no controle de si mesmo e de seu meio ambiente, essas dimensões do corpo, mente e espírito precisam ser mantidas em equilíbrio. O fracasso de manter qualquer um desses aspectos do homem de acordo com as leis da natureza, irá ocasionalmente resultar no empobrecimento da saúde e até mesmo na autodestruição.**

**O autocontrole, ou temperança, da parte de cada indivíduo, é necessário para que se mantenha o equilíbrio. O autocontrole implica numa vida moderada com coisas que são salutares, tais como alimentação, sono e trabalho. Vivemos num mundo de extravagâncias onde o mais é melhor, e o pouco é bom. Porém, precisamos perceber que tudo o que é demais pode se tornar prejudicial.**

**Outra qualidade do autocontrole e a que nos ajuda a nos abstermos totalmente das coisas prejudiciais que produzem desarmonia e perda do controle.**

**Nossa atual sociedade está saturada de hábitos prejudiciais à saúde, tais como o cigarro, álcool e o uso de substâncias prejudiciais como drogas.**

**Sedativos e estimulantes são desculpas esfarrapadas para a manutenção do equilíbrio do corpo e da boa saúde. Pegue como exemplo a cafeína, encontrada no café, chá e em alguns refrigerantes muito conhecidos. A cafeína tem como principal alvo de ação o cérebro e o sistema nervoso. Com efeito, ela capacita o usuário emprestar de seu suprimento futuro de energia vital para propósitos presentes, sem nenhuma provisão para devolver o empréstimo. Além disso, acredita-se que seu total efeito no enfraquecimento da vontade é até mais devastador do que o prejuízo causado ao corpo.**

**A escolha de controle e equilíbrio para a vida é sua. Mas devido às fraquezas básicas da vontade humana trazidas pelo pecado do homem e do afastamento das leis de Deus, você é incapaz de conduzir seu mundo totalmente por você mesmo. Muitos têm tentado, mas fracassam. Muitos estão perguntando; "Onde podemos encontrar as respostas para alcançar a vitória sobre a corrupção da vida e hábitos que destroem a saúde?" É aqui onde o autocontrole estabelece relação com a fé que vem do Poder Divino. A fim de que o homem possa ter paz real, saúde completa e alegria, ele precisa desenvolver sua natureza espiritual. Isto é possível praticando o autocontrole por meio da confiança no poder de Deus.**

***Viver Plenamente – Curso de Saúde, UCB***