**O SANGUE É VIDA**

**Dr. Daniel de Faria**

**Introdução**

“*A carne, porém, com sua vida, isto é com seu SANGUE, não comereis*.” Gen. 9:4

É interessante notarmos que Noé, 2 mil anos antes de Cristo, isto é, há quase 4 mil anos já sabia que sangue é vida. Centenas de anos mais tarde Deus revelou esta mesma verdade a Moisés.

“*Porque a vida da carne está no sangue*”.

Lev. 17:11

É triste constatarmos que muitos de nós após tantos anos, depois de tanto avanço das ciências, ainda não compreendemos e não aceitamos esta verdade tão básica. Que SANGUE É VIDA! Para termos saúde é indispensável termos bom sangue.

**CARACTERÍSTICAS DO SANGUE**

Existem algumas que o tornam tão fundamental para a vida:

* **Volume:** A quantidade de sangue no corpo representa 7 a 10% do peso corporal, isto é, um homem de 70kg tem 5 a 7 litros de sangue em seu organismo.
* **Composição do sangue:** Ele é um líquido viscoso composto de células e plasma.
  + As Células: Glóbulos vermelhos – Hemácias; Glóbulos brancos – Leucócitos.
  + O Plasma: É a parte líquida do sangue que contém os nutrientes absorvidos da alimentação pelo intestino.

**I. PLASMA**

O que precisamos compreender é que tudo aquilo que ingerimos, é digerido e absorvido pelo intestino passando para o sangue que transporta estes nutrientes para todas as partes do nosso corpo.

Ao comermos bons alimentos, teremos bom sangue e conseqüentemente todos os órgãos do corpo receberão bons produtos para a sua utilização e desenvolvimento.

Da mesma maneira, quando ingerimos alimentos com baixo valor nutritivo, os alimentos refinados ou com grande quantidade de impurezas como os de origem animal e os alimentos com conservantes e acidificantes artificiais, é isso que irá formar nosso sangue e ele será pobre e levado para nutrir cada parte de nosso corpo, que sofrerá as conseqüências pois não terá o suficiente para nos manter vivos e ficaremos mais sujeitos às doenças.

**II. OS LEUCÓCITOS: GLÓBULOS BRANCOS**

São os soldados responsáveis pela defesa do organismo. Nosso corpo está constantemente exposto a bactérias (germes) que vivem no ar, na boca, nos intestinos, etc. Muitos desses germes são capazes de causar doenças graves, caso os órgãos mais profundos sejam invadidos.

Os leucócitos são unidades móveis do sistema protetor do organismo, responsáveis por proteger o organismo contra qualquer agente agressor e são formados na medula óssea e tecido linfóide. O valor real dos leucócitos é que em sua maior parte são transportados especificamente para áreas de infecção, permitindo uma defesa rápida e potente, contra qualquer agente agressor que possa estar presente.

HEALT013O indivíduo adulto possui aproximadamente 7 mil leucócitos por mm3  de sangue, isto é: em cada gota de sangue há em média 350 mil leucócitos.

O tempo de vida dos granulócitos que é a grande maioria dos leucócitos é de 12h, embora possa ser de apenas 2 a 3h quando ocorrem sérias infecções nos tecidos. Por este motivo é importante que nos alimentemos corretamente com alimentos integrais e naturais, a fim de que haja matéria prima disponível para a reposição rápida e eficiente dos glóbulos brancos para combaterem qualquer agente agressor causador de doenças.

Estudos demonstraram recentemente a descoberta de um hormônio, produzido no cérebro, que se chama *Endorfina*que é cem vezes mais potente que a morfina e também aumenta muito a capacidade de defesa dos linfócitos T, que são responsáveis por combater as infecções, a AIDS e até o câncer.

Os cientistas verificaram que este hormônio é produzido principalmente quando a pessoa faz exercícios físicos e quando está feliz; e está muito baixo quando a pessoa vive nervosa e não se exercita fisicamente.

Há quase 3 mil anos a Bíblia já estava com a razão, pois o sábio Salomão disse, em Provérbios 17:22: “O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos”.

Obs: Por outro lado, também ficou provado que os alimentos refinados, especialmente grande quantidade de açúcar, baixa grandemente a defesa – glóbulos brancos.

***III. HEMÁCIAS – GLÓBULOS VERMELHOS***

A principal função das hemácias é transportar O2 (oxigênio) dos pulmões para os órgãos.

O oxigênio é importantíssimo porque é ele que queima a glicose no interior das células havendo liberação de energia necessária para o funcionamento de todo nosso corpo; com essa energia liberada é que nosso órgãos realizam todas as suas funções vitais. É através desta energia que nós vivemos.

A concentração normal de hemácias é de aproximadamente 5 milhões por mm3 de sangue; isto significa que em cada gota de sangue há em média 250 milhões de hemácias.

As hemácias são produzidas pelo fígado, baço, gânglios linfócitos e principalmente na medula óssea. Vivem em média 120 dias.

Para a produção de hemácias e conseqüentemente para não ter anemia é necessário que o organismo seja suprido de:

1. Ferro – encontrado na beterraba, melado, soja, banana, folhas verdes escuras;
2. Vitamina B12 – (cianocobalamina) encontrada no leite, ovos;
3. Vitamina B6  - (Ac. Fólico) encontrado nas folhas verdes, no levedo e alimentos integrais.

**HEALT011RESUMINDO:**

Vimos que o sangue é vida. Se desejamos ter saúde é indispensável termos bom sangue. E para termos bom sangue é necessário:

1. Boa alimentação – para que o sangue possa ser forte, rico em nutrientes e assim suprir todos os órgãos do corpo. Porque aquilo que ingerimos passa diretamente dos intestinos para o sangue.
2. Exercício Físico – A fim de que os pulmões encham de ar e o sangue possa levá-los a cada célula para haver combustão e liberação de energia.
3. Um espírito alegre – Confiante em Deus, agradecido para haver grande produção de endorfinas que é fundamental para nossas defesas.

**CONCLUSÂO**

“*Quer comais ou bebais ou façais qualquer coisa, fazei tudo para a glória de Deus*”.

I Cor. 10:31. A condição de nossa aceitação para com Deus é uma separação prática do mundo. Posso pensar, “Mas eu não consigo mudar!!! Meu avô fazia assim, meu pai, eu durante toda vida até agora tenho estes hábitos, já lutei, tentei...”

Boletim número 05 para divulgação interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.