**EXERCÍCIO FÍSICO, UM AGENTE NATURAL**

Em termos do sistema imunológico, o exercício físico melhora a função dos linfócitos, aumenta o nível de interleuquina-1. “Não existe medicamento em uso atual ou prospectivo que possa prometer tanto para manter a saúde, como um programa de exercício físico para toda a vida” (Hawlitschek apud Bortz). Diz ainda o autor, que não é necessário ser sócio de um fitness-clube para ficar em forma. O melhor exercício gratuito e ao alcance de todos é o trabalhar ao ar livre ou andar a pé. Mais vale um pouco a cada dia, do que muito no final de semana. Os efeitos fisiológicos da liberação de endorfina sobre o sistema imunológico perduram por 12, 24 ou até 48 horas, dependendo da qualidade do exercício. Todos os órgãos do sistema são afetados favoravelmente pelo exercício:

* Melhora o físico e aumenta a força muscular
* Fortalece o coração
* Melhora a circulação sangüínea
* Aumenta o conteúdo mineral dos ossos
* Baixa a pressão arterial
* Diminui o peso dos obesos
* Aumenta o colesterol – HDL
* Facilita a regulação da glicemia nos diabéticos
* Ajuda a controlar o “stress”
* Fortalece o sistema imunológico
* Produz sensação de bem-estar geral

A atividade é uma lei da natureza humana. Todo órgão do corpo tem sua obra designada, de cujo desempenho, depende seu desenvolvimento e vigor. A função normal de todos os órgãos, dá resistência e força. Qualquer órgão que não estiver em atividade constante enfraquece de tal forma, tendendo mesmo à atrofia. A ociosidade, é uma das mais funestas situações a que o ser humano pode ser encontrado. A ocupação é benéfica para a mente e para o corpo. Muitos dos problemas da juventude contemporânea estão na contínua exposição à ociosidade, que pode trazer como conseqüência a insatisfação e fragilidade para o enfrentamento da vida. De certa forma, uso de drogas entre jovens tem na ociosidade um de seus grandes aliados.

Aqueles cujos hábitos são sedentários, devem quando o tempo o permitir, fazer exercício ao ar livre diariamente. Andar é mais benéfico que correr, mas antes de resolver correr ou caminhar, é aconselhável que seja feito sob orientação médica, para saber qual exercício é mais adequado, além de saber fatores de risco, que podem comprometer a saúde.

**Exercícios Aeróbicos Benéficos (Segundo Cooper)**

Exercícios que estimulam atividades do coração e pulmões por período relativamente extenso para produzir modificações benéficas no organismo, são chamados aeróbicos por exigirem maior quantidade de oxigênio. São eles:

* Natação
* Esqui
* Corrida
* Ciclismo
* Caminhada
* Dança Aeróbica
* Corrida Estacionária
* Ginástica de Saltitar

Os exercícios aeróbicos funcionam como terapia contra males da vida sedentária, são bom remédio contra envelhecimento precoce, reforçando os músculos da respiração, bombeamento do coração com farta distribuição de oxigênio, além de tonificar os músculos, melhorando a circulação geral.

**ALEGRIA – PARTE II**

**Por Tito Max Rodriguez**

***III - Alegria e Saúde***

Rir reduz o perigo das enfermidades. O Globo do dia 24.06.1991, diz que o efeito é mesmo dos esportes, pesquisa realizada na Alemanha.

*Bonn* – “Rir ajuda muito a ser feliz e contribui para melhorar a saúde.” De acordo com uma experiência clínica, realizada por Franz Joseph Hehl, o Departamento de Psicologia da Universidade de Duseldorf, na Alemanha, rir é tão bom para o organismo como praticar esportes.

Como acaba de divulgar a revista médica Zeitschriff fur Psychopatologie, o cientista conseguiu também provar que gargalhar, pode não ser elegante, mas faz bem. As gargalhadas fortalecem o sistema respiratório, o circulatório e incentivam a liberação da endorfina. Hehl estudou 80 voluntários. Ao rir, uma pessoa exercita cordas vocais e músculos faciais. Cada um tem um modo único de rir, mas todos conseguem o mesmo tipo de efeito benéfico com pelo menos uma gargalhada por dia.”

Um simples filme cômico, exibido aos voluntários em uma sala fechada da Universidade, já foi suficiente para reforçar seu sistema imunológico. Alguns minutos depois das primeiras risadas, a maior parte apresentava um valor mais alto de imunoglobina A (IgA). Trata-se de uma substância que ajuda os linfócitos na luta constante contra os agentes que provocam enfermidades, e é por isso, conclui Hehl, que quem ri mais, fica menos doente.

Outra mudança em conseqüência das risadas é o aumento de atividade das chamadas células assassinas naturais, agregou Hehl. Elas atacam invasores como vírus e bactérias que penetram no organismo. Hehl supõe também que as pessoas que dão risadas com freqüência correm menor perigo de contrair câncer. De acordo com Hehl, até as dores de cabeça são mais fortes para as pessoas como os deprimidos, que não conseguem rir facilmente. – *Daniel Godri*

**

***IV - A Alegria e o Espírito de Profecia***

*“A fim de que tenhamos saúde perfeita, nosso coração deve estar cheio de esperança, amor e alegria.” EGW, Mente, Caráter e Personalidade, Vol. I, p. 403*

*“O amor difundido por Cristo por todo o ser, é um poder vitalizante. Todo órgão vital – o cérebro, o coração, os nervos – esse amor toca, transmitindo cura. Por ele são despertadas as mais altas energias do ser para a atividade. Liberta a alma da culpa e da dor, da ansiedade e do cuidado que consomem as forças vitais. Vem com ele serenidade e compostura. Implanta na alma uma alegria que coisa alguma terrestre pode destruir – a alegria no Espírito Santo – a alegria que comunica saúde e vida.” Idem, p. 66.*

*“O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida. Um espírito contente, animoso, é saúde para o corpo e força para a alma. O coração alegre serve de bom remédio.” EGW, A Ciência do Bom Viver, p. 241.*

*“Cristo é a fonte da vida... Quando a luz solar do amor de Deus ilumina as mais escuras câmaras da alma, cessam o desassossego, a fadiga e o descontentamento, e satisfatórias alegrias virão dar vigor à mente, saúde e energia ao corpo.” Idem, p. 247.*

*“Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma, do que um espírito de gratidão e louvor. É positivo dever resistir à* *melancolia, às idéias e sentimentos de descontentamento – dever tão grande como é orar.” Idem, p. 251.*

*“Quando a mente está livre e satisfeita por um sentimento do dever cumprido e o prazer de proporcionar felicidade a outros, a animadora e nobilitante influência traz vida nova a todo o ser.” Idem, p. 257.*

*“A consciência de proceder bem é um dos melhores medicamentos para corpos e mentes enfermos.” Idem, p. 257.*

*“Se a mente estiver livre e feliz pela convicção de estar praticando a justiça e pelo senso da satisfação de tornar outros felizes, ocasionará uma alegria que agirá sobre o físico todo, produzindo uma circulação livre do sangue e a tonificação do corpo todo. A bênção de Deus é a cura; e os que são pródigos em beneficiar a outros notarão essa bênção maravilhosa em seu coração e em sua vida.” EGW, Medicina e Salvação, p. 105.*

**Ilustração**

Um próspero homem de negócios começou a sentir sua vida plenamente vazia e infeliz. Depois de visitar o psicólogo, decidiu aceitar o conselho deste; de ajudar a alguém como o melhor remédio para seus males. Foi a uma estação terminal de ferro e ali rodou durante várias horas. Sem saber o que fazer, para colocar em prática o conselho, não achou ninguém a quem ajudar. Por fim, observou uma velhinha que parecia completamente desorientada e aflita. Enchendo-se de coragem, aproximou-se dela e perguntou se poderia ajuda-la em alguma coisa. A velhinha imediatamente contou que acabava de chegar do interior para visitar sua filha que vivia na cidade e para fazer-lhe uma surpresa, havia chegado sem avisar; mas que não havia encontrado sua filha no endereço que tinha em mãos e estava desconsolada.

Nosso homem levou a velhinha até um posto telefônico, ao Correio, até chegar finalmente ao endereço perdido. Chamou um táxi, ajudou a velhinha a subir, sentou-se ao seu lado, acompanhando-a até a estreita rua, em um subúrbio da cidade. No caminho, deteve-se em uma floricultura para comprar umas rosas que entregou à velhinha. Esta, estava tão feliz pelas atenções que recebeu do desconhecido. Por fim, deixou-a na casa de sua filha e voltou para sua residência. Dali, ligou para o seu médico e disse-lhe: “Doutor, sinto-me muito bem, encontrei o caminho da felicidade.”

**Provérbios 17:22** – “O coração alegre constitui um bom remédio.”

***V - Jesus era Alegre?***

*“Muitos tem idéias errôneas a respeito da vida e do caráter de Cristo. Pensam que faltava-lhe calor e alegria, que era austero, severo e triste. Para muitos toda a vida religiosa se apresenta sob este aspecto sombrio.*

Diz-se que Jesus chorou, mas nunca se supõe que tenha sorrido. Nosso Salvador foi, na verdade um varão de dores e experimentado, porque abriu o Seu coração à todas as misérias dos homens. Mas, ainda que foi uma vida de abnegação, dores e cuidados, Seu espírito não se fixou neles. Em Seu rosto não se via uma expressão de amargura ou queixa, senão sempre de paz e serenidade. Seu coração era um manancial de vida. E onde ia, levava descanso e paz, gozo e alegria.

*Nosso Salvador foi profundo e intensamente fervoroso, mas nunca sombrio ou duro. A vida dos que O imitam estará por certo cheia de propósitos sérios, eles terão um profundo sentido de sua responsabilidade pessoal. Reprimirão a leviandade, entre eles não haverá júbilo tumultuoso nem gracejos, mas a religião do Senhor Jesus dá paz como um rio. Não extingue a luz do gozo, não impede a jovialidade, nem obscurece o rosto alegre e sorridente. Cristo não veio para ser servido, mas para servir; e quando Seu amor reinar em nosso coração, seguiremos Seu exemplo*.” ***EGW, Caminho para Cristo, p. 120***.

***Conclusão***

* **I Tessalonicenses 5:16** – “Regozijai-vos sempre.”

Nosso exemplo supremo é Jesus.

* **São João 10:10** – “Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância.”

Nossa vida é nossa alegria e deve ser compartilhada.

Paulo depois de haver vivido uma vida de orgulho, compreendeu que isso não tinha valor.

* **Gálatas 2:20** – “Mas Cristo vive em mim.”

Nada podia separa-lo do amor de Cristo.

* **Romanos 8:35** – ler.
* **Provérbios 10:28** – “A esperança dos justos é a alegria.”