**O VIVER SAUDÁVEL**

**Neumoel Stina**

A Bíblia registra a vida de muitos personagens. Ela não omite os fracassos para supervalorizar as virtudes. Antes, apresenta as pessoas como elas viveram.

Paulo na carta aos Romanos nos diz: “Tudo o que dantes foi escrito para o nosso ensino foi escrito”. Romanos 15:4. Portanto, é interessante estudarmos a vida dessas pessoas.

Daniel foi um verdadeiro seguidor dos princípios divinos. Sua história tem servido de inspiração para um número incontável de pessoas, que como ele, desejavam servir ao Senhor.

Assim que o Reino de Judá foi conquistado por Nabucodonozor , rei da Babilônia, muitos dentre o povo de Deus, foram levados em cativeiro. Alguns destes acalentavam em seu coração que jamais haveriam de se corromper com os costumes e práticas do lugar onde passaram a viver. Entre estes estavam Daniel e seus três companheiros.

Nabucodonozor deu ordem aos seus auxiliares, que tomassem alguns jovens, filhos de Israel, que fossem da linhagem real e nobre, de boa aparência e capacitados. Estes deveriam ser instruídos em toda sabedoria e ciência dos caldeus para servirem no palácio do grande rei.

Assim que chegaram ao Palácio, Daniel e seus companheiros tiveram de enfrentar uma prova decisiva. Parte da comida que lhes era dada para comer, era oferecida aos ídolos.

Ingerir tal alimentação significava prestar homenagem aos ídolos, resultando na negação da fé que haviam abraçado desde o berço. Era uma situação bem especial.

Diz a Bíblia no livro do profeta Daniel 1:8: “E Daniel assentou no seu coração não se contaminar com a porção do manjar do rei, nem com o vinho que ele bebia”.

Daniel conhecia as leis do corpo humano, e sabia muito bem o que convinha para sua melhor saúde. Centenas de anos mais tarde, Paulo enviaria a seguinte mensagem aos cristãos de Corínto: “Ou não sabeis que o vosso corpo é o Templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? I Coríntios 6:19

Daniel e seus companheiros não tiveram vergonha ou medo de apresentarem suas convicções quanto ao cuidado de seu corpo. Quantas vezes as pessoas se tornam viciadas no uso do fumo ou de bebida alcoólica, por não saberem resistir a primeira tragada ou o primeiro gole. O mesmo pode acontecer também com relação a drogas mais fortes.

Muitos ainda, por orgulho, não aguentam a gozação daqueles que oferecem, e acabam cedendo.

A história ainda continua dizendo-nos que depois de determinado tempo, o próprio rei chamou a todos para examiná-los. E Daniel 1:20 registra que “em toda a matéria de sabedoria e inteligência sobre que o rei lhes fez perguntas, os achou dez vezes mais inteligentes do que todos os magos e astrólogos de todo o seu reino.”

Aí está o resultado de ser fiel aos ensinamentos do Senhor. São muitas as oportunidades em que a Bíblia apresenta a advertência contra a glutonaria e bebedeira.

O próprio Jesus advertiu: “Não aconteça que os vossos corações se carreguem de glutonaria, de embriaguez e dos cuidados da vida e venha sobre vós de improviso aquele dia”. Lucas 21:34.

O apóstolo Paulo ainda recomenda: “Portanto quer comais , quer bebais, ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus”. I Coríntios 10:31. Aí está o desafio para todos nós. Tudo o que viermos a fazer deve ser feito para glória do Senhor Deus.

Além da alimentação adequada e balanceada, há outros fatores que contribuem para garantir o bem estar geral das pessoas. Uma vida equilibrada, envolve a prática de hábitos regulares.

Tudo aquilo que é feito em demasia é prejudicial. Um bom remédio, ou um remédio certo, se não for tomado na dose recomendada pode ser fatal.

Saber tirar equilibrado proveito das maravilhas que Deus colocou à nossa disposição, como ar puro e a luz solar são fatores que contribuem positivamente para a nossa saúde .

Para possuir bom sangue é preciso respirar corretamente. Plena e profunda respiração de ar puro enchendo bem os pulmões de oxigênio, purifica o sangue.

E este por sua vez, como uma corrente vitalizadora, circulará de maneira saudável por todo o organismo.

Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e contribue para um melhor funcionamento dos órgãos disgestivos, conduzindo a um sono profundo e reparador.

A água é outro elemento da natureza que traz em si grandes benefícios à nossa saúde. Sendo o nosso corpo constituído em sua maior parte de água, necessitamos dela para viver.

Usada tanto interna como externamente a água purifica e refrigera. Isso nos leva a pensar também no valor do asseio e da higiene. A limpeza deve ser parte integrante da nossa vida no tocante ao corpo, as roupas, e o lar onde vivemos. Tudo deve ser um reflexo do nosso caráter.

Também deve haver um equilíbro entre as horas que dedicamos ao trabalho e as horas que necessitamos para o repouso. É pelo repouso que as energias do corpo são repostas.

Muitos negligenciam o valor das horas necessárias para dormir e descansar e pagarão por isto um preço demasiado alto.

Completando esta série de recomendações para um viver mais saudável, lembramos a todos que muitas enfermidades tem sua origem na mente. Uma consciência culpada, um coração intranquilo, o espírito amargo, mau humorado e triste, são poderosos agentes geradores de enfermidades.

Para tudo isto, Jesus ofereceu um único substituto chamado “Paz”. A paz que Cristo oferece é a doce certeza da direção de Deus em nossa vida. Haja o que houver, se tivermos um rumo a seguir, uma direção a tomar, jamais nos desesperaremos. “A minha paz voz dou, disse Ele.”

Os sentimentos negativos darão lugar a coisas positivas o que resultará em benefício para a nossa boa e completa saúde.