**OS DEZ MANDAMENTOS DA BOA SAÚDE**

**Neumoel Stina**

O mundo moderno vive buscando caminhos para encontrar a saúde.

Muitos de nossos ouvintes tem-nos escrito preocupados com sua saúde física; alguns solicitam que oremos em seu favor; outros nos pedem conselhos sobre o regime alimentar saudável e equilibrado, bem como conselhos gerais sobre saúde.

No programa de hoje vamos apresentar dez regras para se ter boa saúde.

Todos queremos ter saúde e também desejamos boa saúde aos nossos queridos.

João, o discípulo amado, em sua terceira carta, no verso 2, assim escreveu ao seu amigo Gaio: “Amado, acima de tudo faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma”.

O apóstolo equiparou o seu desejo de bem-estar espiritual com o bem estar físico. Os gregos possuíam um lema que dizia: “Mente sadia em corpo sadio”.

Com os grandes avanços da tecnologia na ciência médica, ficou mais que provado, que há um íntimo relacionamento entre o bem estar físico e mental e vice-versa; em outras palavras: se a mente vai bem, a tendência é que o corpo também esteja bem; por conseguinte, um corpo sadio será morada apropriada para uma mente sadia.

Foi Jesus quem disse: “Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância”. João 10.10. O propósito do Salvador é que tenhamos vida feliz, não apenas no aspecto espiritual, mas físico também.

As Escrituras afirmam que o nosso corpo é o templo do Espírito Santo; em outras palavras, nosso corpo foi designado para hospedar o Espírito de Deus, o Representante de Cristo na terra. Lemos em I Coríntios 3:16 e 6:19, o seguinte: “Acaso não sabeis que o vosso corpo é templo do Espírito Santo, que habita em vós da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos?”

Sendo que o próprio Deus deseja habitar em nós, com a presença do Seu Espírito, que é a terceira pessoa da trindade, deveríamos nos preocupar em tratar bem do nosso corpo e mantê-lo da melhor forma possível.

A seguir vamos passar os dez mandamentos da boa saúde:

Primeiro mandamento: Respirar Ar Puro. Nos grandes centros urbanos, com milhares de fábricas e automóveis o ar se tornou poluído e perigoso. Há gases venenosos em suspensão na atmosfera - em tão grandes quantidades, que às vezes torna a vida na cidade desaconselhável.

Mas onde encontrar o ar puro? Junto à natureza, nas florestas, ou no interior, longe de áreas industriais.

Vamos ressaltar duas coisas: a) A fumaça do cigarro, ou o alcatrão, tem efeito tão prejudicial ou até mais que o monóxido de carbono exalado pela descarga dos veículos; b) Não basta penas procurar o ar puro, é preciso saber respirar corretamente para que o sangue seja devidamente oxigenado e revivificado.

Segundo mandamento: Luz Solar. Vivendo em apartamentos, trabalhando em fábricas e escritórios fechados, ou estudando, milhões não recebem os benefícios da exposição aos raios solares.

O sol é poderoso purificador, mata os germes, faz com que o sangue circule pela periferia do corpo, combate o raquitismo, ajuda no crescimento dos bebês, e ajuda a fixar vitaminas no organismo.

O melhor período para exposição ao sol são as primeiras horas da manhã. Por outro lado a exposição direta e demorada ao sol, especialmente nas horas centrais do dia, é prejudicial à saúde.

Terceiro mandamento: Abstinência. Uma vida de equilíbrio e sem excessos, é muito necessária. Estimulantes como o chá, o café e o álcool causam sérios problemas. Estimulam o organismo dando falsa sensação de bem-estar enquanto o corpo é desgastado.

Embora poucos saibam, quase todos os refrigerantes contém cafeína, que estimula o sistema nervoso aumentando a secreção ácida do estômago.

Quarto mandamento: Exercício Físico. Muitos problemas de saúde surgem como consequência do trabalho sedentário. A falta de exercício predispõe o organismo a uma série de males como a obesidade, por exemplo.

Quase todos os tipos de exercícios físicos são recomendáveis, mas é importante ressaltar que devem ser praticados com equilíbrio e moderação, sempre sob orientação e supervisão médica, especialmente se a pessoa já atingiu 40 anos de idade.

Os exercícios regulares ajudam a manter a forma, estimulam a circulação, tonificam os músculos e ampliam o prazer da vida. Uma boa caminhada diariamente é uma boa sugestão.

Quinto mandamento: Regime Alimentar Equilibrado. Não é tanto a quantidade que é importante, mas a qualidade dos alimentos e sua utilização com equilíbrio. Nosso organismo, necessita receber de modo bem distribuído, dosagem correta de proteínas, vitaminas, carboidratos, gorduras e sais minerais. Para qualquer caso de dieta especial a recomendação é procurar um médico.

Os alimentos estão divididos em 3 grandes grupos:

a) Construtores, b) Reguladores, e c) Energéticos.

Os alimentos construtores são os que desenvolvem os ossos, músculos, sangue, pele e demais órgãos. São encontrados na carne bovina, no peixe, no fígado, no feijão, na lentilha, na ervilha, no amendoim e no feijão soja, bem como nos ovos, no leite e derivados como coalhada, iogurte, queijo, etc.

Os alimentos reguladores são os que mantém o organismo em bom funcionamento e são encontrados: a) nas verduras cruas como agrião, cenoura, alface, repolho, rabanete, salsão, acelga, salsa, e cebolinha. b) nos legumes e hortaliças cozidos: cenoura, couve, espinafre, beringela, brócolis, abóbora, couve-flor, vagem, ervilha, repolho e cebola. c) nas frutas em geral como limão, abacaxi, tangerina, caju, laranja, maçã, mamão, manga, melão, caqui, pêssego, uva, melancia, figo, pera, banana e abacate.

Os alimentos energéticos são os que dão energia e calor. São encontrados a) nos cereais como milho, trigo, aveia, centeio, cevada, arroz, b) nos tubérculos como: batatas, cará, inhame, mandioca, batata-doce, c) nas gorduras, como: manteiga, óleo, margarina, d) no mel, no melado e no açúcar.

O equilíbrio no uso dos alimentos é fator essencial na manutenção da boa saúde.

Sexto mandamento: Uso de Água. A água deve ser tão pura como o ar; deve-se ingerir diariamente de 6 a 8 copos, de preferência fora do horário das refeições.

Sétimo mandamento: Higiene Pessoal. Deve-se dar toda atenção ao cuidado externo do corpo, tanto no que diz respeito à aparência quanto à saúde. O vestuário deve ser sempre limpo e confortável; o banho diário é indispensável, bem como a higiene bucal. Uma pessoa asseada é saudável, e mais: é respeitada.

Oitavo mandamento: Repouso. O repouso do sono é indispensável. Deve-se separar religiosamente 8 horas para dormir, cada noite. É durante o sono que o corpo se recupera e que as células nervosas se recondicionam. Dormir cedo e levantar cedo é uma prática muito saudável.

Nono mandamento: Descanso. Há pessoas que procuram ganhar a vida em poucos meses. Trabalham desordenadamente, sem parar. Isto destrói o organismo. É necessário tomar tempo para dormir diariamente, tempo para recreação no descanso semanal e tempo para descansar nas férias anuais. Devemos viver de modo equilibrado, tendo tempo para trabalhar, pensar, sorrir e recrear.

Décimo mandamento: Confiança em Deus. Na vida moderna há muitas tensões e preocupações, muitas angústias e falta de paz. As preocupações desnecessárias envenenam a mente e enfraquecem o corpo. A única solução é confiar em Deus. Aquele que nos criou suprirá todas as nossas necessidades. Se confiarmos nEle, Ele tudo fará por nós. E se O colocarmos em primeiro lugar na nossa vida, Ele promete conceder-nos tudo o que carecemos.

Lembremo-nos do que disse Jesus: “Buscai pois em primeiro lugar o Seu reino e a Sua justiça e todas as outras coisas vos serão acrescentadas”. Mateus 6:33.