**MANDAMENTOS DA BOA SAÚDE**

**Neumoel Stina**

O mundo moderno vive buscando caminhos para encontrar a saúde, manter o corpo saudável e uma qualidade de vida melhor.

Na palestra de hoje que tem por título: MANDAMENTOS DA BOA SAÚDE, daremos alguns conselhos gerais sobre saúde.

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

Os gregos possuíam um lema que dizia: “Mente sadia em corpo sadio”.

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

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.

E também 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 saudável da melhor forma possível.

E uma das maneiras de obtermos uma vida saudável é 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 dois detalhes: 1°) A fumaça do cigarro, ou o alcatrão, tem efeito tão prejudicial ou até mais que o monóxido de carbono exalado pela descarga dos veículos; 2°) Não basta apenas procurar o ar puro, é preciso saber respirar corretamente para que o sangue seja devidamente oxigenado e revivificado.

Outra medida importante é deixar que a Luz Solar entre pelas portas e janelas de nossa casa. Vivendo em apartamentos, trabalhando em fábricas e escritórios fechados, ou estudando, milhões não recebem os benefícios da exposição aos raios solares.

O sol é um 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.

Uma vida de equilíbrio e sem excessos, torna a vida mais feliz. 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.

Um outro fator importante para se ter boa saúde é a pratica regular de exercícios físicos. 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.

Alimentar-se de forma correta é um outro fator que contribue para que se tenha uma boa saúde. 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.

Beber muita água é outro fator muito importante para uma boa saúde. 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.

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.

E finalmente 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.

 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.

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.