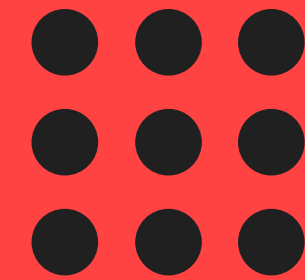


AULA 3

# HÁBITOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Professora da Escola de Terapias naturais  
Andressa Marvila



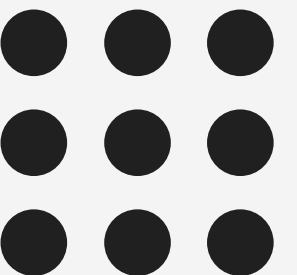
# Hábito 29

Ar Impuro Afeta as Faculdades Mentais

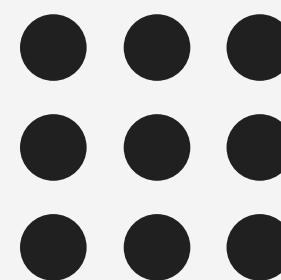
Muitos estão continuamente queixosos e sofrendo de várias indisposições. Isto se dá quase sempre porque não trabalham prudentemente ou não observam as leis da saúde.

**Freqüentemente se demoram demais dentro de casa, em aposentos aquecidos, cheios de ar impuro.** Ali eles se aplicam arduamente a estudar ou escrever, fazendo pouco exercício físico e tendo pouca variação de atividade. **Em consequência o sangue se toma vagaroso e as faculdades da mente se debilitam.**

Testimonies, vol. 4, pág. 274.



# Hábito 30



Como Preservar as Faculdades Mentais

Aquele que observar a simplicidade em todos os seus hábitos, restringindo o apetite e controlando as paixões, pode conservar suas faculdades mentais fortes, ativas e vigorosas, ligeiras para perceber tudo que exija pensamento ou ação. MCP2 - Pag. 446

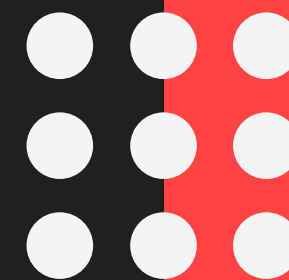


# Hábito 31

## A Corrente Elétrica Afeta as Faculdades Vitais

A inatividade física diminui não somente a força mental, mas também a moral. Os nervos do cérebro, que se ligam com o organismo todo, são o intermédio pelo qual o Céu se comunica com o homem e afeta a sua vida íntima. O que quer que estorve a circulação da corrente elétrica no sistema nervoso, debilitando assim as forças vitais e diminuindo a suscetibilidade mental, vem tornar mais difícil o despertar da natureza moral.

Educação, pág. 209.







# HÁBITO 31

## A CIRCULAÇÃO DO SANGUE

PARA TERMOS BOA SAÚDE, É NECESSÁRIO QUE TENHAMOS BOM SANGUE; POIS ESTE É A CORRENTE DA VIDA. ELE REPARA OS DESGASTES E NUTRE O CORPO. QUANDO PROVIDO DOS DEVIDOS ELEMENTOS DE ALIMENTAÇÃO E PURIFICADO E VITALIZADO PELO CONTATO COM O AR PURO, LEVA A CADA PARTE DO ORGANISMO VIDA E VIGOR. QUANTO MAIS PERFEITA A CIRCULAÇÃO, TANTO MELHOR SE REALIZARÁ ESSE TRABALHO. A CADA PULSAÇÃO DO CORAÇÃO, O SANGUE DEVE FAZER, RÁPIDA E FACILMENTE, SEU CAMINHO A TODAS AS PARTES DO CORPO. SUA CIRCULAÇÃO NÃO DEVE SER ESTORVADA POR VESTUÁRIOS OU CINTAS APERTADAS, NEM POR DEFICIENTE AGASALHO DOS MEMBROS. SEJA O QUE FOR QUE PREJUDIQUE A CIRCULAÇÃO, FORÇA O SANGUE A VOLTAR AOS ÓRGÃOS VITAIS, CONGESTIONANDO-OS. DOR DE CABEÇA, TOSSE, PALPITAÇÃO, OU INDIGESTÃO, EIS MUITAS VEZES OS RESULTADOS.

CBV - PAG. 272





# Hábito 32

## A Respiração

**Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda inspiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue. Isso comunica ao mesmo uma cor viva, enviando-o, qual corrente vitalizadora, a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e melhora a digestão, o que conduz a um sono profundo e restaurador.**

**Deve-se conceder aos pulmões a maior liberdade possível. Sua capacidade se desenvolve pela liberdade de ação; diminui, se eles são estrangidos e comprimidos. Daí os maus efeitos do hábito tão comum, especialmente em trabalhos sedentários.**

# continuação

DE FICAR TODO DOBRADO SOBRE A TAREFA EM MÃO. NESSA POSTURA É IMPOSSÍVEL RESPIRAR PROFUNDAMENTE. A RESPIRAÇÃO SUPERFICIAL TORNA-SE EM BREVE UM HÁBITO, E OS PULMÕES PERDEM A CAPACIDADE DE EXPANSÃO. IDÊNTICO EFEITO É PRODUZIDO POR QUALQUER CONSTRIÇÃO. NÃO SE PROPORCIONA ASSIM ESPAÇO SUFICIENTE À PARTE INFERIOR DO PEITO; OS MÚSCULOS ABDOMINAIS, DESTINADOS A AUXILIAR NA RESPIRAÇÃO, NÃO DESEMPENHAM PLENAMENTE SEU PAPEL, E OS PULMÕES SÃO RESTRINGIDOS EM SUA AÇÃO.

ASSIM É RECEBIDA UMA DEFICIENTE PROVISÃO DE OXIGÊNIO. O SANGUE MOVE-SE LENTAMENTE. OS RESÍDUOS, MATÉRIA VENENOSA QUE DEVE SER EXPELIDA NAS EXALAÇÕES DOS PULMÕES, SÃO RETIDOS, E O SANGUE SE TORNA IMPURO. NÃO SOMENTE OS PULMÕES, MAS O ESTÔMAGO, O FÍGADO E O CÉREBRO SÃO AFETADOS. A PELE TORNA-SE PÁLIDA, É RETARDADA A DIGESTÃO; O CORAÇÃO FICA DEPRIMIDO; O CÉREBRO NUBLADO; CONFUSOS OS PENSAMENTOS; BAIXAM SOMBRAS SOBRE O ESPÍRITO; TODO O ORGANISMO SE TORNA DEPRIMIDO E INATIVO, E ESPECIALMENTE SUSCETÍVEL À DOENÇA.

# CONTINUAÇÃO

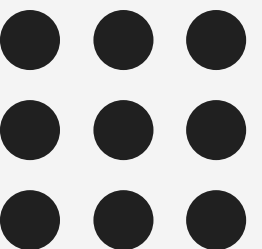
OS PULMÕES ESTÃO DE CONTÍNUO EXPELINDO IMPUREZAS, E NECESSITAM SER CONSTANTEMENTE ABASTECIDOS DE AR PURO. O AR CONTAMINADO NÃO PROPORCIONA A NECESSÁRIA PROVISÃO DE OXIGÊNIO, E O SANGUE PASSA AO CÉREBRO E AOS OUTROS ÓRGÃOS SEM O ELEMENTO VITALIZADOR. DAÍ A NECESSIDADE DE PERFEITA VENTILAÇÃO. VIVER EM APOSENTOS FECHADOS, MAL AREJADOS, ONDE O AR É SEM VIDA E VICIADO, ENFRAQUECE TODO O ORGANISMO. ESTE SE TORNA PARTICULARMENTE SENSÍVEL À INFLUÊNCIA DO FRIO, E UMA LEVE EXPOSIÇÃO LEVA À DOENÇA. É O VIVER MUITO FECHADAS, DENTRO DE CASA, QUE FAZ MUITAS MULHERES PÁLIDAS E FRACAS. RESPIRAM O MESMO AR REPETIDAMENTE, ATÉ QUE ELE SE CARREGA DE VENENOSOS ELEMENTOS EXPELIDOS PELOS PULMÕES E OS POROS; E ASSIM AS IMPUREZAS SÃO NOVAMENTE LEVADAS AO SANGUE. CBV - PAG. 274



## Ventilação e Luz Solar

Na construção de edifícios, seja para fins públicos seja para morada, devia-se tomar cuidado de providenciar quanto à boa ventilação e abundância de luz. As igrejas e salas de aula são muitas vezes deficientes a esse respeito. A negligência da ventilação apropriada é responsável por muita morosidade e sonolência que destrói o efeito de muitos sermões e torna fatigante e ineficaz o trabalho do professor.

O quanto possível, os prédios destinados a servir de morada devem ser situados em terreno alto e enxuto. Isso garantirá um lugar seco, prevenindo o perigo de doenças contraídas pela umidade e a podridão. Esse assunto é com demasiada freqüência considerado muito levemente. Saúde frágil, doenças sérias e muitas mortes são o resultado da umidade e da podridão de lugares baixos e com deficiente escoamento.





# MAL HÁBITO NA ALIMENTAÇÃO

## AUMENTE O CONSUMO DE FIBRAS

AS FIBRAS, POR ABSORVEREM MAIS CARBOIDRATOS COMPLEXOS, AUMENTAM A SACIEDADE NO ORGANISMO. SACIEDADE É A SENSAÇÃO DE CORPO NUTRIDO MESMO QUE CONSUMINDO MENOS CALORIAS DO QUE O HABITUAL.

UM GEL DENTRO DO ESTÔMAGO SE EXPANDE AO TER CONTATO COM AS FIBRAS COLABORANDO PARA A SENSAÇÃO DE CORPO SACIADO E DE ESTÔMAGO CHEIO.

SEM DÚVIDA O PROLONGAMENTO DESSA SENSAÇÃO IMPEDE QUE SE CONSUMA MAIS ALIMENTOS OU MAIS CEDO.

DE QUEBRA, O CONSUMO DE FIBRAS MELHORA O TRÂNSITO INTESTINAL POR ABSORVER ENZIMAS NOCIVAS AO SISTEMA DIGESTIVO.





## Mal hábito na alimentação

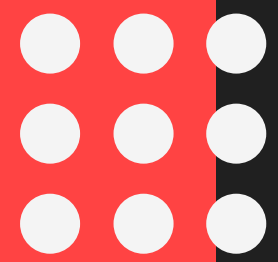
Mastigue bem e coma devagar

Quem come rápido demais costuma consumir mais porções do que realmente precisa e pior: não ingere os alimentos na melhor forma porque não os mastigam direito.

A mastigação correta é importante não só para uma alimentação de qualidade, mas como para saborear da melhor forma o que se come.

Uma forma de ajudar a comer mais devagar e mastigar mais vezes o alimento é largar os talheres a cada garfada, pois segurá-los o tempo todo passa uma sensação de urgência, de obrigação de mantê-los ativos o tempo todo, o que não é uma regra ou obrigação.





# Hábitos na alimentação

## EFEITOS FÍSICOS DO COMER EM DEMASIA

QUE INFLUÊNCIA TEM SOBRE O ESTÔMAGO O COMER EM DEMASIA? ELE SE TORNA DEBILITADO, OS ÓRGÃOS DIGESTIVOS SÃO ENFRAQUECIDOS, E AS ENFERMIDADES, COM TODA A SUA CARGA DE MALES, SÃO PRODUZIDAS COMO RESULTADO. SE AS PESSOAS JÁ ESTAVAM DOENTES ANTES, AUMENTAM SOBRE SI AS DIFICULDADES, E REDUZEM SUA VITALIDADE CADA DIA. SUAS ENERGIAS VITAIS SÃO CONVOCADAS A UMA AÇÃO DESNECESSÁRIA, PARA DIGERIR TODO O ALIMENTO QUE ELES COLOCARAM NO ESTÔMAGO. TESTIMONIES, VOL. 2, PÁG. 364.

NÃO RARO ESTA INTEMPERANÇA É LOGO SENTIDA NA FORMA DE DOR DE CABEÇA, INDIGESTÃO E CÓLICA. SOBRE O ESTÔMAGO FORA POSTA UMA CARGA DA QUAL ELE NÃO PODE DAR CONTA, SOBREVINDO UM SENSO DE OPRESSÃO. A CABEÇA ESTÁ PESADA, O ESTÔMAGO EM REBELIÃO. MAS ESSES RESULTADOS NEM SEMPRE SE SEGUEM AO COMER DEMASIADO. EM ALGUNS CASOS O ESTÔMAGO FICA PARALISADO. NENHUMA SENSAÇÃO DE DOR É SENTIDA, MAS OS ÓRGÃOS DIGESTIVOS PERDEM SUA FORÇA VITAL. O FUNDAMENTO DA MAQUINARIA HUMANA É GRADUALMENTE MINADO, E A VIDA TORNA-SE MUITO DESAGRADÁVEL. CARTA 73A, 1896.



# Hábitos na alimentação

O alimento não deve ser misturado com água.

Tomada às refeições, a água reduz o fluxo de saliva; e quanto mais fria a água, maior o dano causado ao estômago. Limonada ou água geladas, tomadas às refeições, retardarão a digestão até que o organismo tenha provido suficiente calor ao estômago, habilitando-o a retomar o seu trabalho. Mastigai devagar, permitindo que a saliva se misture com o alimento.

Quanto mais líquido se coloca no estômago às refeições, mais difícil se torna a digestão do alimento; pois o líquido precisa ser absorvido primeiro. Christian Temperance and Bible Hygiene, pág. 51.

