

Minicurso

Por Andressa Marvila

hábitos para uma vida saudável



WWW.PNATUREZA.COM.BR/CURSOS

hábitos de higiene

AULA 1

Como era feita a higiene pessoal dos hebreus?

Antes disso, a higiene era feita com o que tinha disponível ao alcance das mãos ou a própria mão. Os ricos podiam usar pedaços de tecido feito de linho limpos, enquanto os pobres usavam (além da mão) ?? trapos velhos, musgo e folhas.

O Asseio

Hábito 1

DEUS É EXATO

O SENHOR ORDENOU AOS FILHOS DE ISRAEL QUE LAVASSEM SUAS ROUPAS E RETIRASSEM TODA A IMPUREZA DO ACAMPAMENTO, PARA QUE, AO PASSAR, ELE NÃO VISSE A SUA IMUNDÍCIA. **DEUS PASSA HOJE PELOS NOSSOS LARES, E CONTEMPLA AS CONDIÇÕES ANTI-HIGIÊNICAS DAS FAMÍLIAS E A NEGLIGÊNCIA NOS HÁBITOS.** NÃO SERIA MELHOR QUE NOS REFORMÁSSEMOS, E ISSO SEM DEMORA? PAIS, DEUS VOS TORNOU INSTRUMENTOS SEUS, PARA QUE POSSAIS INFUNDIR PRINCÍPIOS RETOS NA MENTE DE VOSSOS FILHOS. TENDES SOB VOSSOS CUIDADOS OS PEQUENINOS DO SENHOR. E AQUELE DEUS, QUE TANTO EXIGIA QUE OS FILHOS DE ISRAEL CRESCESSEM COM HÁBITOS DE LIMPEZA, **NÃO SANCIONARÁ HOJE QUALQUER IMPUREZA NO LAR.** DEUS VOS CONFIOU A OBRA DE EDUCAR VOSSOS FILHOS NESSE SENTIDO E, AO LHES ENSINAR OS HÁBITOS DE HIGIENE, ESTAIS-LHES ENSINANDO LIÇÕES ESPIRITUAIS. VERÃO QUE DEUS QUER QUE SEJAM LIMPOS TANTO NO CORAÇÃO COMO NO CORPO, E SERÃO LEVADOS À COMPREENSÃO DOS PRINCÍPIOS PUROS QUE DEUS DETERMINOU DEVEREM DIRIGIR CADA ATO DE SUA VIDA.

MANUSCRITO 32, 1899. OC - PAG. 106



Hábito 2

Se Deus era tão minucioso ao prescrever limpeza para aqueles que jornadaavam pelo deserto, e que se achavam ao ar livre quase todo tempo, não requer Ele menos de nós, que vivemos em casas forradas, onde as impurezas são mais observadas e têm influência mais insalubre. Conselhos Sobre Saúde, pág. 82.



A Higiene Deve Tornar-se uma Segunda Natureza

Hábito 3

COMO COMEÇAMOS

A falta de higiene no lar é um grande erro, pois está educando em seus efeitos, e faz com que a sua influência se espalhe. Mesmo na infância, deve ser dada uma orientação certa à mente e aos hábitos da criança. ... **Mostrai-lhe que a falta de higiene, seja no corpo ou no vestuário, é ofensiva a Deus.**



Hábito 4

Ensinai-lhes a comer de maneira asseada. Deve-se exercer constante vigilância, para que esses hábitos se tornem sua segunda natureza.

...

A impureza será detestada como deve. ... Oh, se todos compreendessem que esses pequenos deveres não devem ser negligenciados! Toda sua vida futura será amoldada pelos hábitos e práticas da infância. As crianças são especialmente susceptíveis às impressões, e o conhecimento sanitário pode ser-lhes comunicado **não permitindo desordem.**

Manuscrito 32, 1899.



Hábito 5

Ensinar o Amor à Limpeza

Deveis cultivar o amor ao asseio e à estrita limpeza.

Testimonies, vol. 2, pág. 66.

Vesti vossos filhos de maneira simples e sem adorno. Sua roupas devem ser feitas de material durável. Conservai-os apresentáveis e limpos. Ensinai-lhes a odiar qualquer coisa como a sujeira e a imundícia. Manuscrito 79, 1901.

Hábito 6

SEJA A FORÇA QUE AGORA É DEDICADA AO PLANEJAMENTO DESNECESSÁRIO DO QUE HAVEIS DE COMER, OU DO QUE HAVEIS DE BEBER, OU COM QUE VOS VESTIREIS, DIRIGIDA PARA LHEIS CONSERVAR A PESSOA **LIMPA E ARRUMADAS AS ROUPAS**. NÃO ME COMPREENDAIS MAL NISSO. NÃO DIGO QUE OS DEVEIS CONSERVAR PRESOS EM CASA, COMO BONECAS. NÃO HÁ NADA IMPURO NA AREIA LIMPA OU NA TERRA SECA; SÃO AS EMANAÇÕES DO CORPO QUE CORROMPEM, **EXIGINDO QUE A ROUPA SEJA MUDADA E O CORPO BANHADO**.



Hábito 7

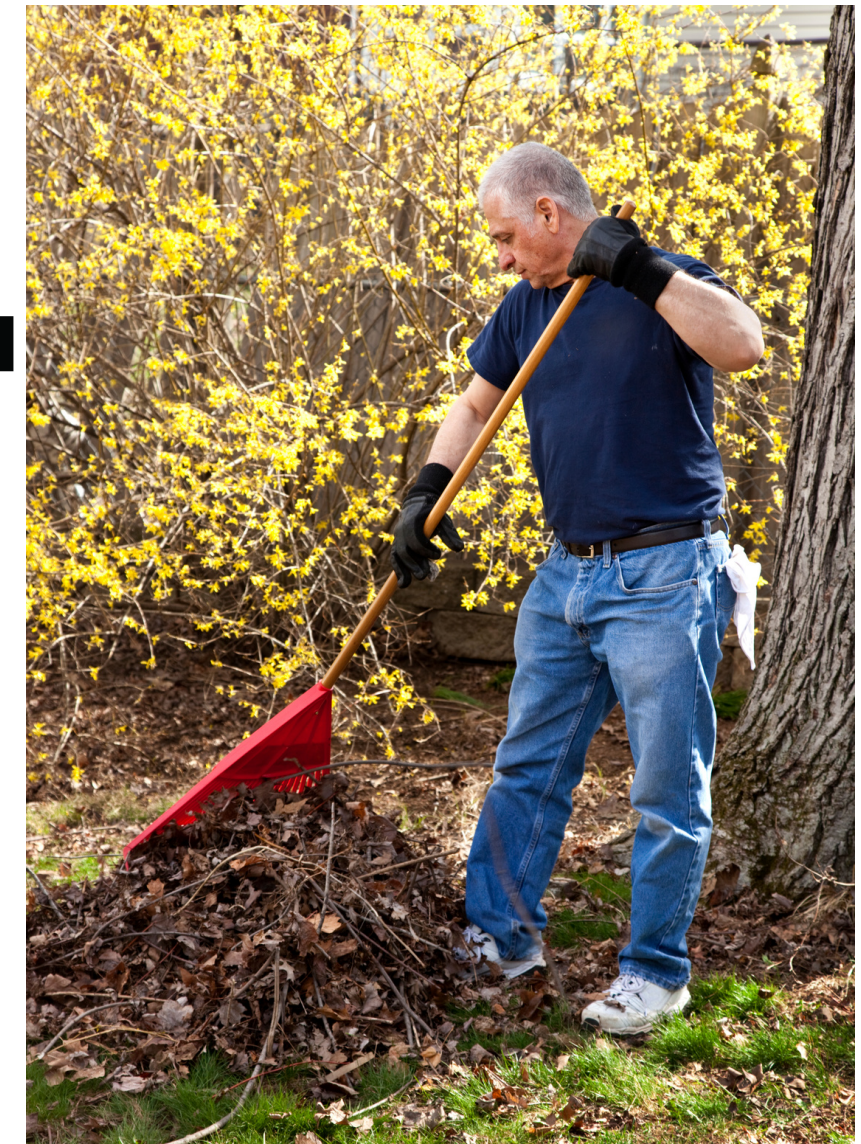
TAMBÉM É IMPORTANTE QUE A ROUPA ESTEJA SEMPRE LIMPA. O VESTUÁRIO USADO ABSORVE OS RESÍDUOS EXPELIDOS PELOS POROS; NÃO SENDO FREQUENTEMENTE MUDADO E LAVADO, AS IMPUREZAS SERÃO ABSORVIDAS. A CIÊNCIA DO BOM VIVER, PÁGS. 275 E 276. .



Hábito 8

Conservai a casa e seus arredores limpos. Famílias inteiras poderiam ser ajudadas e abençoadas se os pais descobrissem alguma coisa para os filhos fazerem. Por que não são os pastores e professores mais explícitos nesse assunto que tanto significa para a saúde física e o vigor espiritual? Os meninos e meninas da família devem sentir que são parte da sociedade do lar. Devem esforçar-se por conservar limpos a casa e os arredores, de toda a vista desagradável. Sobre esse assunto dever-se-ia dar instrução. Carta 108, 1898.

PORQUE ESTAMOS FALANDO DESSE ASSUNTO
VEJA A ORDEM DE DEUS



Hábito 9

Toda a forma de desasseio tende à **enfermidade**. Existem microrganismos produtores de morte nos recantos escuros e negligenciados, em apodrecidos detritos, na umidade, no mofo e bolor. Nada de verduras deterioradas ou montes de folhas secas se deve permitir que permaneça próximo de casa, **poluindo e envenenando o ar**. Coisa alguma suja ou estragada se deve tolerar dentro de casa.



HÁBITO 10

Em vilas e cidades consideradas perfeitamente salubres, tem-se verificado que muita epidemia de febre se tem originado de matéria em decomposição existente em redor da residência de algum negligente chefe de família.



Hábitos 11

Perfeita higiene, quantidade de sol, cuidadosa atenção às condições sanitárias em todos os detalhes da vida doméstica, **são essenciais à prevenção das moléstias e ao contentamento e vigor dos habitantes do lar.** A Ciência do Bom Viver, pág. 276.

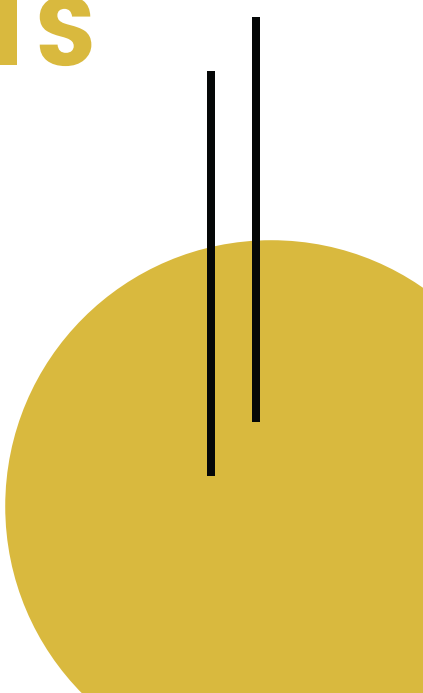




Hábito 12

A Higiene Pessoal é Essencial à Saúde

A CUIDADOSA HIGIENE É INDISPENSÁVEL TANTO À SAÚDE FÍSICA COMO À MENTAL. IMPUREZAS SÃO CONSTANTEMENTE EXPELIDAS DO CORPO POR MEIO DA PELE. SEUS MILHÕES DE POROS LOGO FICAM OBSTRUÍDOS, A MENOS QUE SE MANTENHAM LIMPOS MEDIANTE BANHOS FREQUENTES, E AS IMPUREZAS QUE DEVIAM SAIR PELA PELE SE TORNAM MAIS SOBRECARGA AOS OUTROS ÓRGÃOS ELIMINADORES.



hábito 13

MUITAS PESSOAS TIRARIAM PROVEITO DE UM BANHO FRIO OU MORNO CADA DIA PELA MANHÃ OU À NOITE. EM VEZ DE TORNAR MAIS SUJEITO A RESFRIADOS, UM BANHO DEVIDAMENTE TOMADO, FORTALECE CONTRA OS MESMOS, PORQUE MELHORA A CIRCULAÇÃO; O SANGUE É LEVADO À SUPERFÍCIE, CONSEGUINDO-SE QUE ELE AFLUA MAIS FÁCIL E REGULARMENTE ÀS VÁRIAS PARTES DO ORGANISMO. A MENTE E O CORPO SÃO REGULARMENTE REVIGORADOS. OS MÚSCULOS TORNAM-SE MAIS FLEXÍVEIS, MAIS VIVO O INTELLECTO. O BANHO É UM CALMANTE DOS NERVOS. AJUDA OS INTESTINOS, O ESTÔMAGO E O FÍGADO, DANDO SAÚDE E ENERGIA A CADA UM, O QUE PROMOVE A DIGESTÃO.

