

Princípios da Natureza

Curs Prático de Naturopatia

5º Módulo VIII
Andressa Marvila Naturóloga

8 Remédios Naturais
www.pnatureza.com.br

TEMPERANÇA



TEMPERANÇA



Outro dia, um equilibrista chinês, bateu um recorde.
Caminhou 1400 metros sobre uma corda.
Isso é algo impressionante!

Realmente podemos dizer que esse homem tem
muito equilíbrio.

Necessitamos equilíbrio em tudo nesta vida. Na
alimentação, no sono, no trabalho, no exercício, nos
relacionamentos, enfim, para não cair da corda,
precisamos fazer as coisas de uma forma
equilibrada.

TEMPERANÇA



Temperança significa: Moderação, equilíbrio, domínio próprio e prudência. Todas estas palavras expressam como deveríamos conduzir nossa vida.

A Temperança correta, é usar moderadamente e de forma inteligente tudo que é bom e ignorar o que nos prejudica.

Exemplos

A temperança não se aplica somente a comida.

TEMPERANÇA

Exemplos



- Comer muito açúcar, pode causar doenças como Diabetes.
- Muito Sol: pode dar queimaduras. Pouco Sol pode causar problemas no crescimento e até mesmo episódios depressivos.
- Dormir pouco: Causa Falta de reflexos, falta de atenção, demora no raciocínio, já dormir muito: pode causar um estado de cansaço geral, causando "estresse" e excesso de peso.



TEMPERANÇA



- O excesso de fritura em nossa alimentação: produz problemas cardiovasculares.
- Excesso de exercício: pode causar lesões musculares, desidratação e esgotamento físico. Pouco exercício leva a um estado de má circulação de sangue, sedentarismo, alterações no humor e até mesmo atrofia dos músculos.
-
- O constante desequilíbrio leva a danos que em muitos casos são irreversíveis. Tais doenças que falecem o nosso corpo.

TEMPERANÇA

Complicações



- Respeitar os limites do corpo e da vida é a receita da felicidade e da boa saúde.

Se não somos equilibrados em tudo que comemos, bebemos e fazemos. Não seremos capazes mental e fisicamente para tomar importantes decisões.

- Até nessa área somos prejudicados, pois a saúde Integral é formada pelo completo bem-estar físico, mental e espiritual.

TEMPERANÇA

DICAS



Se você perdeu o equilíbrio em sua vida, seja na alimentação, sono, vícios ou outra área, aqui vão algumas dicas para você:

A primeira coisa é reconhecer. Buscar as áreas em nossa vida que estão desequilibradas. Descobrimo isso, pedimos a Deus que nos ajude a organizar tudo e nos dê forças para deixar o que nos prejudica.

Outra dica é fugir, distanciar do que sabemos que nos faz mal.

TEMPERANÇA

Equilíbrio Espiritual



Da mesma forma que o equilibrista caminha pela corda, se não cuidarmos da nossa saúde com temperança, prudência, poderemos perder o equilíbrio, balançar e até mesmo cair da corda. Assim é nossa vida espiritual. O equilíbrio espiritual é fazer o correto nos caminhos de Deus, pois ele é a linha que devemos andar e seguir.

Jesus disse em uma ocasião: Eu sou o caminho, e a verdade e a vida, ninguém vem ao Pai, senão por mim. Este verso está registrado na Bíblia, no livro de **João 14:6**.

Em um mundo com tanto pecado, não é fácil ter equilíbrio longe de Deus ou longe dos seus mandamentos.

No livro de Filipenses 4:5 fala sobre o equilíbrio do cristão.

“Seja a vossa moderação conhecida de todos os homens. Perto está o Senhor”

Somos como luzes. A partir do momento que andamos nos caminhos prudentes, todos reconhecerão e refletiremos a Jesus.

TEMPERANÇA



Somente encontraremos esta temperança e equilíbrio em Deus nosso Senhor.

“Mas o fruto do Espírito é: amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança”. Gálatas 5:22.

Desafio

O desafio de hoje é: Ver, analisar e pensar bem, antes de comer, beber, ou realizar alguma atividade que não fará bem ao nosso corpo.

Equilibrar é viver...