

# ENTENDAM: SUA SAÚDE IMPORTA CORPO, ALMA E ESPÍRITO

Samuel Barboza

*“Além do mais, ninguém jamais odiou seu próprio corpo, antes o alimenta e dele cuida, como também Cristo faz com a igreja”. Efésios 5:29.*

Sua saúde é coisa séria e, por tanto, é um assunto bíblico e espiritual. Antes de mais nada, saúde é uma questão de mordomia. Deus deu a você um corpo e você precisa cuidar bem dele. **Robert Murray**, um grande avivalista escocês morreu aos 29 anos e em seu leito de morte disse: “Deus me deu um cavalo e uma mensagem e eu matei o cavalo, já não posso mais levar a mensagem”.

*“Amado, oro para que você tenha boa saúde e tudo lhe corra bem, assim como a sua alma”. 3 João 1:2.*

A vida moderna nos trouxe inúmeros benefícios, como eletricidade, facilidade de deslocamento, internet, uma infinidade de produtos e consumo. Porém, também nos expôs a uma grande variedade de substâncias químicas (conservantes, aromatizantes, corantes e etc) que podem nos intoxicar e gerar desde leve indigestão, dor de cabeça ou transtornos de humor, passando pela hipertensão, diabetes, doenças cardíacas e neurológicas, obesidade, distúrbios mentais, envelhecimento precoce, câncer e até a morte.

Que a comida seja teu alimento e o alimento tua medicina.

**Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS).**

Muitos de nós precisamos mudar e permitir que grandes transformações aconteçam. Porém, dialogamos com a nossa vontade e chegamos à conclusão de que não temos dinheiro suficiente para essas mudanças ou de que não sabemos o porquê, de fato, mudar. Às vezes cuidar da saúde pode nos parecer exagero e uma imposição da sociedade, ou então nos frustramos em tentativas de começos e recomeços sem fim e sem resultados.

Neste dia, quero convidá-lo a uma conversa com a “boa, agradável e perfeita vontade de Deus” (Romanos 12:2). **O que ela diria sobre suas indagações e desculpas?** Você pode dizer que não sente vontade de se exercitar, mas a *vontade de Deus*, inserida em você, o encoraja a fazer isso.

O corpo é, sem dúvidas, uma obra perfeita. São diversos sistemas e engrenagens formando uma máquina complexa, extremamente eficiente, criada pelo maior engenheiro que



# ENTENDAM: SUA SAÚDE IMPORTA CORPO, ALMA E ESPÍRITO

Samuel Barboza

poderíamos conhecer – Deus. Com tudo precisamos ficar atentos às suas manutenções. Sabemos que o tempo foi criado por Deus e a longevidade de cada pessoa é definida, também, por Ele. Mas podemos utilizar esse tempo a nosso favor e da melhor forma possível, sem desperdiçá-lo.

Se o seu foco estiver no corpo, fracassará; se estiver em suas emoções, fracassará; se até estiver em sua espiritualidade, também fracassará, mas se estiver em seu criador terá êxito em tudo.

Por isso, procure colocar em prática o hábito de acordar cedo, orar, fazer um bom alongamento, alimentar-se, busque separar pelo menos 45 minutos de atividades físicas diárias, leia livros, durma bem, ame as pessoas, sirva, tenha empatia, respeite os outros e a si mesmo.

Ao fazer tudo o que o Pai nos ensina teremos vida e vida em abundância.

Podemos perceber que o assunto é muito vasto e profundo, mas antes de irmos aos desafios preciso te lembrar da importância da água.

*“A água de boa qualidade é como a saúde ou a liberdade: só tem valor quando acaba”. Dr. João Guimarães Rosa.*

**Gênesis 1:6-8:** a primeira citação sobre água na Bíblia.

A água é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, não sobrevivemos mais do que poucos dias. Ela é indispensável para a vida humana e nosso corpo é composto em sua maior parte por essa substância, cerca de 60 a 70% da composição corporal total.

## BENEFÍCIOS:

- Regula a temperatura do corpo;
- Melhora o funcionamento dos rins;
- Previne o aparecimento de pedras nos rins;
- Facilita a digestão;
- Diminui o inchaço;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Favorece o emagrecimento;
- Combate acne, estrias e celulite;

**3 dicas para ajudar você no hábito de beber água:**



# ENTENDAM: SUA SAÚDE IMPORTA CORPO, ALMA E ESPÍRITO

*Samuel Barboza*

1. Ter uma garrafa sempre em mãos
2. Anotar a quantidade que está bebendo ou utilizar um app que o incentive a esse consumo regular.
3. Ingerir água saborizada. Esta dica é bastante positiva para pessoas que não gostam de água.

## Aplicação pessoal

Assinale um passo a tomar diante das realidades apresentadas hoje:

- Ter o hábito da oração e de fazer perguntas bem diretas ao Espírito Santo, por exemplo, “como me vê hoje?”
- Elaborar uma lista de ações, atitudes ou alvos para alinhar a sua vontade com a vontade do Pai, que queira executar e partilhar estes itens com uma pessoa madura.
- Reservar 5 minutos por dia para ler, ouvir ou assistir algo relacionado a práticas saudáveis.
- Incluir uma prática saudável nova pro mês (liste-as antecipadamente e celebre cada passo de vitória).
- Fazer um painel de fotos atuais e reservar um espaço para as fotos que virão depois deste tempo.

## Escolha praticar uma atividade física regular como:

- Correr
- Pilates
- Caminhada
- Outra:

Por onde você pode começar uma “faxina” e arrumação na casa do Espírito Santo, que é o seu corpo? Escreva abaixo.

---



---



---

