



CORPO MENTE ALMA

A saúde é um grande tesouro. É o bem mais valioso que alguém pode ter. É fácil perder a saúde, mas é difícil recuperá-la. O dinheiro, a reputação ou o sucesso saem caros, se forem adquiridos às custas da saúde. Nenhuma destas coisas traz verdadeira felicidade se não houver saúde. Em contraste, uma condição harmoniosa e saudável de todas as forças vitais do corpo e do espírito proporcionam bem-estar. Quanto mais puras e intensas forem estas forças, maior é a felicidade na nossa vida.

Infelizmente a maioria das doenças e dos vícios, dos quais a humanidade sofre, é causada pela falta de consciência das leis do nosso corpo.

Maus hábitos, satisfação de necessidades baixas, compreensão errada da saúde e métodos de trabalho pouco saudáveis enfraquecem as forças vitais do corpo; a falta de movimento, o excesso de trabalho físico e mental desequilibram facilmente o sistema nervoso.

Hoje em dia muitas pessoas são desequilibradas e nervosas. Sentem-se doentes, têm dores de cabeça e sentem-se vazias por dentro, podendo desenvolver um longo estado depressivo, tentam suprimir esses sentimentos com comprimidos e drogas leves. Isto não atinge literalmente apenas o estômago, mas também

tem repercussões nas relações familiares e especialmente no(a) companheiro(a). O que é que podemos fazer por nós próprios para conservar a nossa preciosa saúde? Para isso existem algumas perguntas, sobre as quais devemos pensar cuidadosamente: conhece as leis de temperança do seu corpo? Aprende diariamente como é que pode conservar

sanguínea? Beneficia do exercício e do ar fresco ou da influência regular da luz do sol? O álcool, a nicotina ou a cafeína determinam o ritmo da sua vida? Controla o seu apetite ou acontece exactamente o contrário? Se não tiver a certeza se pode responder a estas perguntas de forma positiva, então está na altura de fazer uma pausa e pensar bem no seu estilo de vida

antes que seja tarde demais. Se você tem ignorado as leis físicas do seu corpo dadas no momento da criação, então deveria arrepende-se sinceramente e mudar o seu estilo de vida. Use os oito poderes curativos, que Deus providenciou para uma cura total e restauração. Ele comprometeu-se a manter o nosso organismo saudável se formos obedientes às Suas leis e cooperarmos com Ele. Uma vida de acordo com as leis da natureza garante-nos uma melhor saúde, e não haverá nenhum colapso



O que é que ainda podemos fazer por nós?



esta estrutura complexa, que o Criador lhe deu, em boas condições de saúde? Consome regularmente comida saudável que lhe confere uma boa composição sanguínea? Trabalha demasiado quando está em seu poder travar isso? Dá importância àquela roupa apropriada que estimula uma boa circulação

físico. Mesmo nos casos de desesperança e desespero não deveria subestimar o potencial das forças restauradoras da natureza. Porque os verdadeiros remédios da criação são os mais simples da natureza, pois os seus efeitos fortes não sobrecarregam nem enfraquecem o corpo.

A origem dos 8 factores revitalizadores

Sabia que o nosso sistema de valores morais e também as leis básicas do nosso país estão baseados nos 10 Mandamentos que Moisés recebeu de Deus no Monte Sinai? Sabia também que o incesto, a quarentena, a higiene corporal, a lavagem das mãos, a ordem sexual, a alimentação saudável e outras leis de saúde importantes, repetidamente esquecidas, nos foram dadas pelo próprio Deus através dos 10 Mandamentos há mais de 3200 anos?

Hoje, milhares de anos mais tarde, somos surpreendidos pelo progresso médico-científico de forma humana, inteligente e sensível tal como estas regras são. Porque o seu inventor não era um ser humano, que pode errar. Ele intitula-se como o Criador e o Pai da Humanidade. E como tal, Ele tem apenas um motivo: o amor pelas Suas criaturas.

É por isso que gostaríamos de informá-lo acerca dos 8 passos para uma vida saudável e equilibrada. Descubra nas próximas páginas como é que 8 factores revitalizadores podem mudar a sua vida de forma positiva!





O sol é um dos maiores factores revitalizadores da natureza. Não é por acaso que ele se encontra à distância, altura e velocidades absolutamente perfeitas! Você deveria ansiar a luz solar intensamente, tal como as plantas, uma vez que a luz solar baixa a tensão arterial, o colesterol, o nível de açúcar no sangue, previne o cancro, aumenta a resistência às infecções, influencia as hormonas sexuais de forma positiva e combate as depressões, a psoríase, a furunculose ou a acne.

A luz solar

»Verdadeiramente, suave é a luz, e agradável é, aos olhos, ver o sol.« *Eclesiastes 11:7*

A falta de exposição solar durante meses como acontece com a tripulação de um submarino provoca tensão arterial alta, distúrbios na circulação sanguínea e diabetes. Concomitantemente também se ficou a saber que quanto maior for o afastamento do espectro natural da luz solar estando em exposição à luz artificial, esta enferma o organismo. Estudos demonstram que nos escritórios, nos complexos

desportivos e nos hospitais o uso de lâmpadas fluorescentes provoca um aumento das hormonas do stress (ACTH) e do cortisol. A luz artificial branca e brilhante impede a distribuição da melatonina. O resultado é nervosismo e cansaço. Assim, todas as divisões de uma casa deveriam estar abertas todos os dias para que os raios do sol possam entrar. Isto é na realidade muito eficaz na prevenção de doenças. Um dos efeitos mais importantes dos raios solares na promoção da saúde e da vida é a formação da vitamina D na pele. É necessária para uma melhor absorção do cálcio que adquirimos através da comida e para que este se fixe nos ossos. Além disso, é importante para a actividade de todo o sistema imunitário. Protege-nos contra o cancro do intestino e da mama e até do melanoma. Dê um passeio diário (30-60 minutos) mesmo que o céu esteja encoberto. No entanto tenha cuidado! A exposição exagerada aos raios solares faz exactamente o contrário (queimaduras solares) do efeito da boa exposição ao sol, provocando enfraquecimento do sistema imunitário e o perigo de contrair um tumor.

Todos os dias inspiramos cerca de 8000 litros de ar. Isso mostra a importância desta substância para a nossa vida. O ar puro e fresco permite que o sangue circule de forma saudável por todo o organismo. Ele refresca o corpo e mantém-no saudável e forte. Da mesma forma, sob a sua influência, a mente e o pensamento mantêm a calma e o ânimo. O apetite é estimulado e proporciona uma melhor digestão assim como um sono saudável. Através do ar puro as irritações da pele e das vias respiratórias são minimizadas. Reduz a incidência de germes e bactérias, o perigo de infecção é reduzido e assim também o estado do doente é melhorado. Aumenta a capacidade de concentração e a actividade, os sintomas do cansaço são atenuados. Passamos 90% do tempo em que estamos despertos em quartos fechados. Uma vida passada em quartos pequenos e mal ventilados conduzem ao enfraquecimento do sistema imunitário e abrandam a circulação do sangue. Aparecem as depressões e a

melancolia. Como se isto não bastasse os pulmões não são capazes de fazer o seu processo de limpeza do pó e de fungos. Este factor é o responsável por diferentes quadros clínicos e pelo crescente número de alérgicos e asmáticos. Você deve deixar o ar entrar no seu quarto sempre que for possível para manter uma boa circulação, quer seja Verão ou Inverno, até onde conseguir suportar, mas sem apanhar uma constipação. O corpo necessita de uma boa dose de oxigénio para que o processo metabólico se possa efectuar nas melhores condições, sem que ocorram falhas no processo. Se for este o caso o fígado fica sobrecarregado devido ao processo de fermentação. Os resíduos permanecem nos tecidos o que resulta em acidez do corpo. Sentar-se ao ar livre e inalar a fragrância revitalizadora das árvores e das flores irá reactivar as forças restauradoras da saúde e aumentar o seu bem-estar.

Ar puro

»O Senhor com sabedoria fundou a terra: preparou os céus com inteligência.« *Provérbios 3:19*



Para aquelas pessoas que estão cansadas da vida da cidade com muitas luzes e o barulho das ruas, o descanso e a liberdade do campo são muito benéficos. Procure descanso mental na beleza, no silêncio e na paz da natureza. Vá para lá longe do tumulto e das distrações da vida citadina. Tanto a actividade como o descanso regular devem fazer parte da vida.

com muitas pessoas. Anualmente são receitados mais de 20 milhões de medicamentos para dormir e são vendidos mais de 600 milhões de comprimidos para dormir e calmantes. As razões são muitas e variadas. Problemas na escola ou relacionais, assédio no trabalho, nervosismo e o sentimento de inutilidade. Ódio e ressentimento em relação a outras pessoas, sentimentos de culpa e superficialismo são uma forte carga para a mente e para a moral. Apenas Jesus Cristo nos oferece a oportunidade de carregar os nossos fardos: "vinde a mim todos os que estais cansados e oprimidos e vos aliviarei" Mateus 11:28. O verdadeiro descanso não significa ficar sentado em frente ao televisor ou jogar um jogo no computador. No mundo actual os nossos sentidos estão fortemente sobreexcitados e por isso precisamos deliberadamente de nos afastar dessas coisas e virarmos para o silêncio, para a oração ou para um refrescante diálogo com o nosso companheiro. Pare o tempo e deixe os problemas do dia a dia lá fora.

Reposo

»Melhor é uma mão cheia, com descanso, do que ambas as mãos cheias, com trabalho e aflição de espírito.« *Eclesiastes 4:6*

Deus deu-nos seis dias para trabalhar. Ele separou o sétimo dia como um dia de descanso. Reconheceu que as necessidades das pessoas incluem um dia de descanso para relaxar e não pensar em trabalho nem nas preocupações, porque sem este dia de descanso a vida e a saúde estariam em perigo. Períodos adequados de sono e de descanso são de vital importância para a saúde do corpo e da mente. Para poder relaxar e ter paz interior precisa de descansar. Hoje em dia isso não acontece



Os cereais, as frutas, os frutos secos e os vegetais contêm, na devida proporção, todos os nutrientes (também a vitamina B2 e ácido fólico). Se forem preparados de maneira adequada, estes alimentos são os que melhor promovem o vigor físico e espiritual. Hoje em dia, em termos de saúde, a carne já não é recomendável. A alimentação dos animais com farinhas feitas de cadáveres, químicos e drogas falam por si. Não depende apenas das características dos alimentos, mas também da sua digestão. Muitas vezes uma comida que seria consumida por pessoas que fazem trabalho físico é rejeitada pelos mais intelectuais. Também se deve dar atenção à combinação correcta de uma refeição. Os trabalhadores intelectuais, que trabalham sentados, podem comer pouco numa refeição. Aqueles que comem mais, também devem dar especial atenção aos alimentos mais saudáveis. Na

maioria dos casos duas refeições por dia é melhor do que três. Uma boa planificação das horas das refeições irá melhorar consideravelmente a sua saúde. Se jantar muito tarde, os alimentos não são digeridos antes de se deitar e o estômago não descansa. O sono é perturbado, o cérebro e os nervos estão cansados, o apetite para o pequeno-almoço diminui, todo o organismo está cansado. Assim, a regra de ouro é: tomar um pequeno-almoço de rei, um almoço de príncipe e um jantar de pobre. O nosso gosto e os nossos hábitos pouco saudáveis, tais como muito açúcar, sal, álcool, café ou chá preto podem ser reduzidos com um pouco de autodisciplina. Também deveríamos evitar comer apressados e as comidas rápidas porque a hora da refeição deve ser uma hora social e de refrigério.

Alimentação

«Eis que vos tenho dado toda a erva que dá semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto de árvore que dá semente, ser-vos-á para mantimento.» *Génesis 1:29*



Não dá para calcular os efeitos do exercício no organismo. Fazer exercício de manhã, fazer um passeio ou trabalhar no jardim é necessário para uma boa circulação sanguínea. É um bom meio de combater constipações, tosse, congestão sanguínea cerebral ou nos pulmões, inflamação dos rins e outras doenças. Um passeio depois da

refeição com a cabeça levantada e os ombros direitos é bom para a digestão. Todos os dias, inclusive no Inverno deveria fazer exercício ao ar livre, mesmo

que o trabalho seja posto de lado porque isto fará muito mais pela sua saúde do que qualquer medicamento. Trabalhar ao ar livre é mais vantajoso do que fazer ginástica numa sala fechada. O exercício físico é proveitoso quando é feito sistematicamente. No entanto, não existe nenhum exercício que possa tirar o lugar de uma boa caminhada. Era o propó-

sito de Deus que os organismos vivos estivessem diariamente em movimento, porque isso traz vitalidade. Quem pode, deveria caminhar em vez de conduzir. Através da actividade física os órgãos são fortalecidos e a mente também aumenta a sua potência e resistência. Através da actividade física previne-se a osteoporose que é provocada pelo declínio da massa óssea. Também melhora a capacidade cardiovascular porque o exercício melhora a musculatura do coração. Assim, aumenta a capacidade do coração. Sem exercício o coração bate cerca de 75/min., isto dá aproximadamente 100.000 vezes por dia. Após exercício físico regular bate cerca de 55/min. ou 10 milhões de batidas por ano! O organismo adapta-se à queima de gorduras, o nível de açúcar no sangue estabiliza, podemos pensar melhor, estamos mais concentrados e menos cansados. Estar em forma significa ter uma boa constituição do organismo, ter boa eficiência física e boa capacidade mental.

Exercício

«E tomou o Senhor Deus o homem, e o pôs no jardim do Éden, para o lavrar e o guardar.» *Génesis 2:15*



Água é o melhor líquido para a limpeza dos tecidos. Nós próprios somos constituídos por 75% de água. Tome banho com frequência e beba água pura, saudável e natural, de preferência 2 a 3 litros por dia. No entanto, deve evitar beber antes das refeições devido a razões do foro digestivo. Se por norma não beber o suficiente, os nutrientes vitais não são transportados aos lugares necessários, as vitaminas não podem combater os radicais livres (substâncias que provocam cancro no corpo); o resultado é que os radicais livres podem fazer o seu trabalho destrutivo nas células desprevenidas. Os rins não recebem irrigação suficiente e as toxinas acumulam-se. Isso resulta em doenças do metabolismo, alergias, etc. A pele deve ser limpa de forma cuidada e minuciosa para que os poros possam fazer o seu trabalho de libertar o corpo das impurezas. Por isso, as pessoas mais débeis, que estão doentes, necessitam de um bom banho pelo menos 3 a 4 vezes por semana. Muitas vezes é absolutamente

aconselhável tomar mais do que este número de banhos. Tomar banho com frequência é muito benéfico para as pessoas saudáveis, especialmente à noite antes de deitar, ou de manhã imediatamente após sair da cama. Se as circunstâncias o permitem, deveríamos tomar um bom banho frio todos os dias, tão frio quanto se possa suportar. A temperatura da água deve ser aumentada aos poucos até que a pele esteja tonificada. Outros resultados são: os músculos tornam-se mais elásticos, o corpo e a mente são igualmente revigorados, a mente torna-se mais clara e reavivam-se todas as capacidades. O banho acalma os nervos. Promove a sudção, estimula a circulação, ajuda a eliminar distúrbios do organismo e actua de forma positiva nos rins e nos órgãos urinários. O banho fortalece o intestino, o estômago e o fígado, na medida em que estes órgãos recebem nova energia e vitalidade.

Água

«Pelo seu conhecimento se fenderam os abismos, e as nuvens destilam o orvalho.» *Provérbios 3:20*



A temperança mantém o corpo, o pensamento e a psique na sua melhor eficiência. Sabe-se muito pouco acerca da influência da alimentação na nossa saúde, no nosso carácter, na nossa eficiência e por último no nosso destino. A verdadeira temperança é uma orientação sistemática dos pensamentos e das acções através de uma forte vontade. Preguiça, falta de objectivos ou uma má sociedade podem ser a via para a intemperança. Tudo aquilo que impede a digestão, que excita ou enfraquece excessivamente o pensamento, perturba o organismo porque causa distúrbios no equilíbrio das forças mentais e físicas, enfraquece a força da nossa mente a favor do corpo. Muitas pessoas têm capacidades e talentos que

não são usados nem a 50%, e isto acontece porque a abstinência e a autodisciplina não existem para fazer face ao apetite e outras inclinações físicas. Como é que podemos encontrar o caminho do equilíbrio e do autocontrolo? Seja consistente nas suas decisões! Estabeleça objectivos que possa atingir. Com a atitude correcta até a própria negação de hábitos nefastos se torna numa alegria. Aprenda a arte do contentamento e então terá percorrido uma grande parte do caminho para a felicidade, para a determinação e para uma vida satisfeita. Peça a Deus ajuda e força para permanecer fiel na tentação.

Temperança

»Melhor é o longânimo do que o valente, e o que governa o seu espírito do que o que toma uma cidade.« Provérbios 16:32

A confiança no poder divino é o centro da nossa vida religiosa e a fonte da nossa esperança. A confiança em Deus traz paz interior, que ultrapassa todo o entendimento. Porque a paz acaba com as lutas e todos os conflitos que temos connosco e com os outros. A paz é a perfeita aceitação da vontade de Deus, e podermos dizer: "não se faça a minha vontade, mas a tua". Deus criou os seres humanos à Sua imagem. Concedeu-lhe altos valores morais e respeito próprio, capacidades intelectuais

e criativas. Assim, os humanos estavam em perfeita harmonia com o seu Criador. O plano de Deus para a nossa vida

torna-se uma imagem impressionante através do valor que Ele concede ao nosso corpo e da responsabilidade que nós temos, demonstrada através das seguintes palavras: "Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos?" 1 Coríntios 6:19. Os 10 Mandamentos e uma verdadeira consciência acerca da saúde não nos são dados para que estejamos restringidos. São antes uma certeza de que a nossa vida decorrerá a nível físico e psicológico de forma realizada e feliz. "O coração alegre serve de bom

remédio, mas o espírito abatido virá a secar os ossos." Provérbios 17:22. O pecado e a culpa afastaram-nos de Deus e assim da fonte da vida e da verdadeira felicidade da vida, porque nós perdemos o objectivo que Deus tinha para os seres humanos. Cada um segue o seu caminho, carregado de desapontamentos, aborrecimentos e sentimentos de culpa. Já não podemos alterar o passado, mas é-nos dada a oportunidade de começar de novo através de Jesus Cristo, porque Ele prometeu que quer pagar por nós o nosso passado de pecado e culpa. Inacreditável, não é? Aceite hoje o plano maravilhoso que Ele tem para si. Não hesite em tomar esta decisão, mesmo que esta oferta de Deus pareça demasiado generosa e perfeita! É a única forma de encontrar pessoalmente o Seu perdão e cuidado na sua vida. Leia a Bíblia e experimente, juntamente com outros milhões de pessoas, uma mudança gradual na sua vida. Ore diariamente e, tal como muitos outros antes de si, experimente a paz e a alegria interior na sua vida: "Se tu preparaste o teu coração, estende as tuas mãos para ele; ...porque te esquecerás dos trabalhos, ... e a tua vida mais clara se levantará do que o meio-dia; ...e terá confiança, porque haverá esperança; olharás em volta, e repousarás seguro." Job 11:13-18.

Confiança em Deus

»Não rejeiteis, pois, a vossa confiança, que tem grande e avultado galardão.« Hebreus 10:35

HOLY BIBLE

Descubra mais acerca dos 8 factores revitalizadores, da sua fácil e prática aplicação, acerca dos conselhos de saúde valiosos, da confiança em Deus e do Seu plano de bem-estar para a nossa vida! Encomende hoje a nossa literatura, sem compromisso, e grátis. Pode escrever-nos ou encomendar através da internet. Ficariamos muito contentes se partilhasse connosco as experiências que teve através da nossa literatura. Por favor inclua selos no valor de 2€ para efeitos de despesas de envio.

Encomende hoje!

Como encontrar paz interior

Neste livro encontrará a resposta para o sentido da vida, mas também ficará a conhecer o amor de Deus por si e o plano revitalizador que Ele tem para si e para o nosso mundo.

O Método Curativo de Deus

Este simples, mas profundo guia de estudo está concebido para tornar eficazes os remédios naturais através da maravilhosa relação entre a cooperação do agente humano e a

Woodland...

... é uma instituição sem fins lucrativos. O nosso objectivo é promover a saúde das pessoas, que começa na libertação da culpa e do pecado através de Jesus Cristo.



Trata-se da sua saúde!

Ihre Adresse (bitte leserlich und in Druckbuchstaben schreiben)

Name:

Vorname:

Starße:

PLZ, Ort:

WOODLAND INSTITUIÇÃO
ENTRE AGUAS/VALE SALGUEIRO, 3260-222 CAMPELO, PORTUGAL
FON: 00351/236/553262; E-MAIL: WOODLAND@GMX.TM