

ALIMENTAÇÃO

O estômago precisa de descanso entre as principais refeições (desjejum, almoço e jantar), devem ser feitas com **intervalos de 5 horas** entre uma e outra refeição. Evite tomar **água, suco e refrigerante** com as refeições, pois, o suco gástrico que digere os alimentos no estômago, fica **enfraquecido** e retarda a digestão, então começa a **fermentar** o que você comeu produzindo **gases** e substâncias **venenosas** que serão absorvidas pelo sangue e os nutrientes acabam sendo desperdiçados.

Líquidos gelados contraem os vasos sanguíneos e diminuem a quantidade de sangue necessária para a digestão.

Evite o consumo de **sal e outros condimentos**, o excesso de sal aumenta o trabalho dos rins e causa **hipertensão** que dá origem a vários outros problemas.

Pimenta, mostarda e vinagre irritam as delicadas paredes do estômago causando gastrite e úlceras.

O uso de vinagre apodrece o alimento no estômago, substitua esse pelo limão. **CSRA Pag. 81,84.**

Evite alimentos **gordurosos, frituras, temperados, gelados ou muito quentes.**

Mastigue bem os alimentos.

Não fume pois o cigarro tem venenos que irritam o estômago. **CSRA Pag. 78. (Causa câncer, derrames e problemas cardíacos).**

FIBRAS

- A alimentação deve ser rica em **fibras** que estão presentes nos **cereais integrais e frutas.**
- Dê preferência ao **pão integral e arroz integral.**
- Coma **frutas com bagaço.**
- Evite beliscar (comer) fora de hora.
- As **fibras** regulam as funções intestinais, **previne o câncer** de intestino e diminuem a absorção do **colesterol.** **CSRA Pag. 64.**

ÁGUA

Tomar no **mínimo 8 copos de água por dia**, não dependa da sede para toma-la, pois é necessário para a saúde do seu organismo, ela faz a limpeza dos rins pois **desintoxica , hidrata e controla a temperatura do corpo.**

Beba água em jejum ao levantar. o uso de água por dentro e por fora é importantíssimo para que tenhamos uma boa saúde e para que nosso corpo funcione corretamente.

ÁÇÚCAR

Não é bom para o estômago pois causa fermentação, isto obscurece o cérebro e ocasiona mau humor.

Leite e açúcar juntos sobrecarrega o organismo, **irrita os órgãos digestivos e afeta o cérebro.** **CSRA Pag. 327**

CAFÉ E CHÁ MATE

Café e chá mate são **estimulantes** e nocivos a saúde. o **café** estimula temporariamente o **cérebro** a uma ação desnecessária, e o efeito posterior é exaustão, **prostração e paralisa as faculdades mentais, morais e físicas, causando dependência.** **CSRA pag. 42.**

CARNE

Verduras, frutas e cereais devem constituir **nosso regime alimentar. Nenhuma grama de carne** devem entrar em nosso **estômago.** o comer carne não é natural.

Não tem a mínima desculpas quanto a comer **carne de animais mortos.** A carne ao ser comida **apodrece** no estômago e **cria doenças, câncer, tumores e moléstias do pulmão** são em grande escala produzida **por comer carne.** **CSRA Pag. 380, 383.** (Gen.1:29, Lev. 3:17 e 7:26).

REMÉDIOS DA NATUREZA

Luz solar, água pura, **ar** puro, exercícios físicos, repouso (sono de 8 horas), regime conveniente, confiança em **DEUS,** abstinência. **CBV Pag.127.**

ATENÇÃO:

JESUS está voltando, os sinais estão por toda parte, **guerras, fomes, terremotos e doenças.**(**Mat. 24:7**), e **ELE** vem buscar um povo que tenha a mente pura, saúde física e espiritual e sua lei no coração. (**Ex. 20:1-17**). Somente uma alimentação saudável, exercícios físicos, confiança em **DEUS** e em **Cristo.** (**João 17:3**) vem nos trazer a vitória de uma vida **feliz e com saúde.** **Deixe Jesus morar no seu coração.**