



Informativo Quinzenal On-line do Ministério de Saúde e Temperança da I.A.S.D. de Jd.do Estádio Ano I Edição 03

VOCÊ SABIA...



... Que a vitamina B2 conhecida como lactoflavina, ou riboflavina, a vitamina B2 é imprescindível aos adolescentes, uma vez que auxilia e estimula o crescimento e o aumento de peso. Além de ser também de uma importância vital para o bom funcionamento dos órgãos visuais, a vitamina B2 é responsável por ativar a respiração celular.

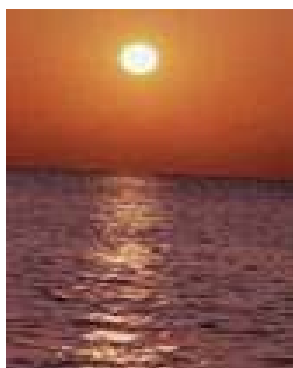
As fontes naturais de vitamina B2 são os ovos de galinha, os grãos de cereais, os legumes, o queijo, as frutas secas, as leveduras e o leite. Por outro lado, a insuficiência de tal vitamina no organismo pode vir a causar problemas como interrupção do crescimento e do aumento do peso (em especial nos recém nascidos) e o aparecimento de lesões na pele, no nervo óptico e na mucosa.

Uma vez que combate eficazmente problemas como diminuição de peso, perturbações na pele, no funcionamento do estômago e do intestino e diversas alterações visuais. A vitamina B2 é de extrema importância no organismo durante o período de gravidez e de amamentação.

ARTIGOS PARA VIVER MELHOR

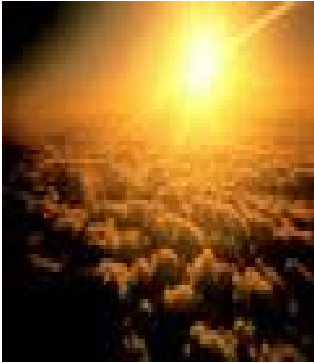
Capítulo 03 Sol, Ar e Respiração

A doença não ocorre por acaso. Depende de como você está tratando seu organismo, depende seus hábitos de vida. Se seus hábitos de vida são adequados, o seu organismo será forte, resistente, e você dificilmente adoecerá. E quando os hábitos de vida são adequados, já que este é o segredo da saúde? Quando, na sua maneira de viver, você não agride seu organismo e atende suas necessidades. Caso contrário, se agride seu organismo e não atende suas necessidades, seus hábitos não são adequados e trarão dificuldades e doenças. O seu organismo é constituído de Corpo, Mente e Espírito, e para ser sadio precisa que as necessidades de cada uma destas partes sejam atendidas. As necessidades básicas do corpo são: Sol, Ar, Água, Alimento, Exercício, Repouso e Higiene. Essas necessidades devem ser atendidas de acordo com as leis que existem, e não segundo a vontade de cada pessoa. Quando uma dessas necessidades não é atendida, o organismo fica desequilibrado, enfraquecido, sem resistência e tende a adoecer. Portanto, atenda as necessidades de seu organismo e tenha saúde.



Sol É essencial para a vida e a saúde, onde entra o sol, sai a doença. O sol purifica o meio ambiente. Faça o sol penetrar em sua casa. Abra portas, janelas, cortinas, e faça uma poda em árvores que estejam impedindo a entrada do sol em sua casa. A falta de sol na casa, cria umidade e isso faz mal a saúde. Muitas pessoas têm problemas de saúde, os mais variados, por viverem em lugares úmidos, por falta de sol. Não deixe que nenhum lugar de sua casa fique com bolor. Coloque colchões, travesseiros, calçados, etc., no sol, por uma a duas horas, pelo

menos uma vez por semana. O sol vitaliza o organismo, aumenta sua capacidade de defesa, e ajuda na cura das doenças. Ele é importante para a formação da vitamina D que necessita do sol para ser elaborada pelo organismo. Além do meio ambiente, é importante que o corpo seja exposto ao sol. Isto é feito através do chamado banho de sol. O banho de sol pode ser parcial, ou completo. É parcial quando se expõe ao sol apenas uma parte do corpo, por exemplo, a parte doente. O banho de sol é completo quando se expõe todo o corpo, que pode estar coberto ou despido. Para o banho de sol coberto, use um lençol de linho ou algodão branco, para que ocorra uma transpiração amena e eficaz, o banho de sol pode ser em terraços, aposentos, sendo melhor quando tomado ao ar livre, sobre a grama, tendo o cuidado sempre de proteger a cabeça. O banho de sol pode ser tomado pela manhã, antes das 11:00h ou à tarde após as 15:00h. Após o banho de sol, é interessante que você esfrie o corpo com um banho frio de pelo menos 5 minutos. Banho de sol alternado: você fica 5 minutos ao sol e resfria o corpo por 01 minuto, repetindo esse processo até completar 20 a 30 minutos. Pode ser feito com períodos de 10 minutos de aquecimento por um minuto de resfriamento. O resfriamento pode ser com um banho de ducha ou fricção de toalha úmida, fria. Sauna natural: enrolar o corpo em lençol dobrado em 4, molhado em água fria, cobrir com cobertor e ficar ao sol. Ao esquentar retire o lençol e esfrie. Repita o processo 2 a 3 vezes. É uma sauna natural muito benéfica para a saúde. Após todo banho de sol é sempre bom esfriar o corpo.



Ar puro/respiração "O ar puro demonstrar-se-á mais benéfico ao doente do que os remédios, e lhes é muito necessário do que o alimento". (Ellen White: Mensagens Escolhidas Vol. 2 Pág. 456) O ar puro é essencial para a saúde, mais do que remédios e alimentos. A respiração, que nos dá vida, precisa de ar puro, renovado continuamente. Portanto, mantenha sua casa e o seu ambiente de trabalho ventilados. Não durma em quarto abafado. Deixe que exista uma ventilação no quarto para renovar o ar durante a noite, mesmo quer esteja frio e você tenha que usar um agasalho. O ar puro proporciona o oxigênio ideal para ser levado a todo o organismo, especialmente para o sistema nervoso, o cérebro e todos os demais órgãos. Todos os processos digestivos são grandemente beneficiados pela boa oxigenação do organismo. As funções intelectuais, a memória, os sentidos de uma forma geral, ficam mais desenvolvidos e até mesmo facilita nossa percepção de Deus, favorecendo nossa espiritualidade. Evite qualquer produto que possa provocar a poluição do ar ambiente, tais como venenos para matar pernilongos, fumaça de cigarros, aromatizantes químicos, incenso, etc. O ar deve ser o mais puro possível.



Como fazer respiração profunda e completa Respire profundo e suave, enchendo bem os pulmões, começando pela parte de baixo, depois a média e por fim a superior. Preste atenção a este detalhe: é muito comum a pessoa encher apenas uma parte do pulmão deixando outras vazias, inativas, que ficam enfraquecidas e tendem a adoecer. Especialmente quem têm problemas respiratórios deve começar fazer a respiração profunda e completa, fazendo com que o ar alcance todas as partes do pulmão, inferior, média e superior.

Faça exercícios de respiração profunda Diariamente, durante alguns minutos. Aproveite os momentos de relaxamento, enquanto estiver acordado para fazer seu exercício de respiração profunda. Faça respiração profunda a qualquer hora, sempre que lembrar-se dela. Ela é muito benéfica nos momentos de tensão. Aos poucos você irá automatizando a respiração profunda e completa e depois ficará acostumado a fazê-la sem perceber. Muitas pessoas se apresentam com seus organismos frágeis e sensíveis por falta de uma boa oxigenação, por terem uma respiração fraca e superficial. Faz muita diferença para a saúde se o organismo está bem oxigenado ou não. Se a oxigenação é pobre, a saúde é frágil.

TABLÓIDE DE RECEITAS

SUCOS SAUDÁVEIS

Suco de Pêra, Abacaxi e Caqui

Ingredientes

*01 pêra
01 rodela de abacaxi
01 caqui*



Modo de preparo Corte a pêra e o caqui e processe-os na centrífuga, juntamente com a rodela de abacaxi em pedaços. Sirva a seguir.

Suco refrescante de iogurte

Ingredientes

*02 litros de nata
02 iogurtes naturais
50 gramas de açúcar mascavo
02 bolas de sorvete de creme
Canela*



Modo de preparo Bata no liquidificador a nata, o açúcar o sorvete e o iogurte. Misture bem e distribua em taças individuais. Polvilhe com canela e sirva gelado.

Dica: Procure sempre tomar os sucos, sejam eles de frutas ou hortaliças, exatamente na hora em que eles ficarem prontos, para que se possa aproveitar todos os benefícios.

Créditos:

Você Sabia: *Marco António Almeida Bioquímico formado pela UNESP*
Artigos para Viver Melhor: *Dr. Belmiro d' Arce, Luiz Komoda*
Tablóide de Receitas: *Cosmética Natural Editora P.E.N.*

Realização: *Ministério da Saúde Maria Aparecida Aquino Latrofe*
Diretores Associados: *Marivalda Ferreira, Érica Dias*
Edição e Criação: *Fernando Spinelli*
Apoio: *www.oestadio.com*