



ASSOCIAÇÃO
DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA
Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

Feriados, “pontes” e fins de semana são prejudiciais à saúde!

por Manuel Luciano da Silva, Médico

Como é que Deus criou a terra?

Segundo as Sagradas Escrituras, Deus demorou apenas seis dias para criar a terra e todos os elementos que a compõem! Só descansou apenas no sétimo dia!

Primeiro dia – separou a luz da escuridão.

Segundo dia – separou o céu dos mares.

Terceiro dia – separou a terra dos mares e espalhou na terras as árvores, as plantas e as ervas.

Quarto dia – pôs o sol, a lua e as estrelas no firmamento.

Quinto dia – encheu os mares de muitas variedades de peixes e lançou também uma grande variedade de aves na atmosfera.

Sexto dia – Deu ordem para que os animais na terra se multiplicarem e criou também os seres humanos, começando com o Adão e a Eva.

Sétimo dia – Deus descansou à sombra duma bananeira a ler a “Velhice do Padre Eterno!”

Deus fez realmente um repouso completo, não se meteu na farra nem na vadiagem... como os humanos preferem fazer.

Ataques cardíacos

Nós hoje sabemos que medicamente os povos que tem mais feriados, mais “pontes” e maior número de dias de férias, são aqueles que têm menos saúde e que têm uma vida mais curta!

Qual é o dia da semana em que há mais ataques do coração?

Na segunda-feira de manhã! Porquê? Porque as pessoas gastam mais dias a “descansar” do que o próprio Deus!

As pessoas começam a “descansar” já na sexta-feira à noite, (porque receberam o cheque da semana) e no sábado têm, por obrigação, que ir jantar fora, comendo, bebendo e fumando exageradamente, indo para a cama muito tarde e no domingo ainda têm que fazer mais farra, acabando por ir mais uma vez para a cama muito tarde, não dormindo o suficiente e depois na segunda-feira, levantam-se à pressa, chegando ao trabalho atrasados para enfrentar o patrão e a máquina na fábrica... tudo isto criando um nível elevado de adrenalina e de tensão nervosa, causando uma aceleração do coração de tal maneira que este maravilhoso motor não aguenta mais tanta farra!

Entre os 27 membros da União Europeia, Portugal é o país que tem maior número de acidentes rodoviários e maior mortandade nas estradas. É por isso que em Portugal, durante os fins de semana longos, a Polícia Nacional Portuguesa cria sempre mais equipas de controlo policial para evitar tantas tragédias nas estradas de Portugal.. Além disso está confirmado que Portugal tem também uma maior percentagem de psicopatas que não deviam ter carta para guiar!





ASSOCIAÇÃO
DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA
Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

Todos estes dados estatísticos confirmam que quanto mais dias livres os cidadãos em Portugal usufruírem, pior será para a sua saúde e para a sua longevidade! Contra factos não há argumentos!

As refeições no mundo moderno ou chamado civilizado...

Em todos os países considerados civilizados, criou-se o hábito de se fazer a maior refeição à noite o que é uma verdadeira tolice. As nossas refeições deviam ser exactamente ao contrário.

Ao pequeno-almoço devíamos comer como um rico, ao meio dia comer como um remediado e à noite comer como um pobre! É assim que a fisiologia do nosso aparelho digestivo manda, mas fazemos exactamente ao contrário, enchemos o bandulho à noite, com bebidas alcoólicas, café com bastante cafeína, visitando 'night clubs' ou discotecas, adicionando ainda algumas drogas de fantasia e esperamos que a nossa vida decorra normalmente.

Que infelizes são seres humanos. Não há maneira de seguirmos o exemplo de Deus todo poderoso que criou a terra em 6 dias mas **DESCANSOU COMPLETAMENTE NO SÉTIMO DIA!**

Os 20 Mandamentos ou Promessas de Boa Saúde e Prosperidades para o ano de 2012

- (1) Evite fumar-- tabaco ou marijuana (evite ambiente de fumo)**
- (2) Evite exagero de bebidas alcoólicas**
- (3) Evite exagero de carnes vermelhas**
- (4) Coma carnes brancas, como galinha e peru**
- (5) Coma peixe, mesmo gordo por causa dos ácidos ómega 3 e ómega 6**
- (6) Não coma mais do que uma colher de CHÁ de SAL por dia**
- (7) Não coma mais de SEIS colheres de CHÁ de AÇUCAR por dia, no total nos alimentos**
- (8) Cozinhe só com azeite – preferivelmente azeite português**
- (9) Controle o seu peso em relação à sua altura**
- (10) Use os cintos de segurança e os capacetes de bicicleta ou de moto**
- (11) O melhor exercício é caminhar, não é correr**
- (12) Evite os alimentos com “gorduras atravessadas” como: cookies, candy-bars, cereais ou donuts e reduza os alimentos ricos em colesterol como ovos, pasteis, etc.**
- (13) Evite exageros de alimentos feitos com farinhas refinadas, como pão, malassadas e bolinhos**
- (14) Coma muito poucas batatas regulares. Coma antes batata doce porque tem fibra**
- (15) Se vai guiar, não beba e obedeça às leis do tráfego**
- (16) Não tenha relações sexuais que não sejam absolutamente seguras**
- (17) Coma pelo menos uma libra de vegetais por dia e mais 3 peças de fruta**
- (18) Acima de tudo reduza as porções das suas refeições. Só precisamos de uma caloria por minuto**
- (19) Modifique o seu estilo de vida. Não seja macaco de imitação: não coma, nem beba por ver os outros a fazer o mesmo – não seja como um porco a comer da mesma gamela!...**
- (20) Tome parte activa num clube social ou numa igreja da sua preferência... ou no Museu Biblioteca de Cavião**

