

26 de novembro

Bate Coração

O coração alegre aformoseia o rosto, mas com a tristeza do coração o espírito se abate. Provérbios 15:13.

Com peso médio de 250 gramas, o tamanho de uma mão fechada, e feito de fibras musculares, o coração supera qualquer máquina inventada pelos seres humanos. Sua função é bombear o sangue e suprir as células com oxigênio e nutrientes. Ele é dividido ao meio por uma parede muscular, no sentido do comprimento. De cada lado há duas câmaras chamadas átrio e ventrículo. Quando o coração se contrai, joga o sangue do átrio para o ventrículo e deste, para fora.

Os números do coração: o coração bombeia cerca de oito mil litros de sangue por dia. No período de uma vida, esse número sobe para 3,2 a 6,4 milhões de litros; o coração tem força suficiente para fazer circular o sangue através de 160 mil quilômetros de vasos sanguíneos; pulsa em média 4.200 vezes por hora, 100 mil vezes por dia, 36 milhões e 500 mil vezes por ano e, numa pessoa que viveu 72 anos, ele terá batido ao redor de três bilhões de vezes.

Por ser um dos órgãos que mais rapidamente reage às emoções, o coração é citado na Bíblia como a sede de nossos sentimentos. O coração bate forte quando você está com medo, e acelera quando você está muito feliz ou com raiva. É na mente que as emoções são processadas, mas é o coração quem primeiro responde. Cuidar bem dessa máquina é um passo importante para a felicidade. Esse cuidado envolve o físico e a parte espiritual também.

O texto de hoje lembra que a alegria toma o rosto mais bonito. A verdadeira alegria, a alegria permanente é algo que não se pode comprar. "O fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade" (Gálatas 5:22). Tem gente que relaciona o ser cristão com tristezas e nenhum sorriso. Mas Deus gosta de ambientes descontraídos. Veja como Ele desenhou a Terra: firmamento [azul, vegetação verde, flores vermelhas e amarelas, macacos pulando de galho em galho e pinguins andando como Charles Chaplin.

Para deixar o seu coração feliz, evite frituras, bebidas alcoólicas, gordura e cigarro. Faça exercícios físicos regulares, use alimentos integrais e evite muito açúcar. Tenha momentos de repouso, deixe as preocupações de lado e tenha muita confiança em Deus. Isso tudo fará de você uma pessoa alegre e dona de um coração cheio de saúde. A presença do Espírito Santo traz saúde ao coração e aparece no rosto.