

21 de julho

## Faz Mal Tomar Banho Depois De Comer?

Portanto, quando vocês comem, ou bebem, ou fazem qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus. I Coríntios 10:31.

Entrar na água, dependendo da situação, pode ser muito perigoso, principalmente se você acabou de se alimentar. Infelizmente, há casos de jovens desobedientes que, desatendendo ao aviso dos líderes de acampamento, saem para nadar depois do almoço e acabam sofrendo uma congestão dentro d'água. Por causa da imprudência, perdem a própria vida.

Nadar depois das refeições é arriscado porque o exercício físico atrai muito sangue para os músculos, inclusive os do estômago. Isso pode causar a congestão e provocar uma parada cardiorrespiratória, isto é, o coração e pulmões param de funcionar. O mesmo se aplica a exercícios físicos fora da água. Portanto, se você for à praia ou ao clube e sua mãe insistir para não entrar na água antes de completar duas horas após a refeição, seja paciente e espere; ela sabe o que está falando.

No caso do chuveiro, que não envolve muita atividade física, a situação é um pouco diferente. Se a água for fria, uma chuveirada rápida não fará mal algum. Porém, se a água estiver quente, a história é outra, pois com a temperatura muito alta os vasos sanguíneos superficiais se dilatam para deixar passar o calor e esfriar o corpo. Assim, parte do sangue que deveria auxiliar na digestão migra da região do sistema digestório para a pele, fazendo com que o alimento ingerido fique mais tempo no estômago e intestino, podendo sofrer um nocivo processo de fermentação provocado por bactérias. A princípio você não sentirá nada; mas, com o passar dos anos, poderá ter problemas que vão desde o mau hálito e a úlcera até ao câncer estomacal, um dos piores que existem.

O texto de hoje diz que até o que comemos deve servir para a glória de Deus. Podemos acrescentar que até a forma como comemos deveria glorificar o nosso Senhor. Portanto, depois das refeições, deixe a natureza fazer o seu papel digestivo. Nem mesmo a Bíblia deve ser lida nessa hora, pois a leitura também fará com que o sangue saia do estômago para a cabeça e isso não é bom. Cuide bem de seu estômago; o corpo inteiro agradece.