

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JULHO

Marcia V. P. Tito Chaim-----	10		
Rita de Cassia Pinto Alvim-----	10	Joberto S. Martins-----	17
Elaine Alvim-----	11	Ricardo D'arcadia de Oliveira-----	22
Juliana Contreras Tito-----	12	Sonia Maria Ribeiro-----	25

À todos os aniversariantes deste mês desejamos muitas felicidades e pedimos ao nosso Divino Mestre Jesus abençoa-los e guiá-los em suas jornadas.

DEUS

Alguma vez sentiste o desejo de fazer uma coisa agradável por alguém a quem tens carinho?

É Deus que te fala através dos seus Espíritos.

Alguma vez sentiste tristeza e solidão, embora parecendo que alguém está ao teu lado?

É Deus que te acolhe através de Jesus Cristo.

Alguma vez ao pensares em alguém que te é querido e não vês há muito tempo, acontece que de repente encontras essa pessoa?

É Deus, porque o acaso não existe!

Alguma vez recebeste algo maravilhoso que nem tinhas pedido?

É Deus que conhece bem os segredos do teu coração.

Alguma vez estiveste numa situação muito problemática sem teres a menor idéia de como resolver e de repente a solução aparece?

É Deus que toma os nossos problemas nas Suas Mãos.

Alguma vez sentiste uma imensa tristeza na alma e de repente é como

se um bálsamo fosse derramado e uma paz inexplicável invade teu ser?

É Deus que te consola com um abraço e te dá esperança.

Alguma vez te sentiste tão cansado da vida, a ponto de querer morrer... e de repente um dia, sentes que tens força suficiente para continuar?

É Deus que te carrega nos Braços e te dá descanso.

Tudo é melhor quando...

É Deus quem está à frente de tudo!!!

Pensas que esta mensagem está aqui por acaso?

Foi Deus que a colocou aqui. Não por ser você uma pessoa amiga, ou mesmo colega, até um parente, mas porque você é importante para Deus!

Deixa Deus tocar teu coração e te fazer transmitir esta mensagem a todos os teus amigos, colegas, parentes e, até mesmo, para as pessoas que não são tão amigas assim, para umas que nem se pode chamar de colega, e para aquelas que tu nem chamarias de irmão.

Vamos compartilhar o Amor de Deus!!!



Mensageiro Estrela

Associação Espírita Estrela da Caridade
Fundada em 11 de Janeiro de 1911
Rua Souza Brito 233
Espírito Santo do Pinhal—SP
paginas.terra.com.br/arte/all
anlulo@terra.com.br

Editor: Antonio Luis Lourenço dos Santos

Ano V Nº 10 — JULHO de 2008

DEUS NÃO PERMITA

Francisco Cândido Xavier

Que Deus não permita que eu perca o *Romantismo*, mesmo sabendo que as rosas não falam...

Que eu não perca o *Otimismo*, mesmo sabendo que o futuro poderá não ser tão alegre...

Que eu não perca a *vontade de viver*, mesmo sabendo que a vida é, em muitos momentos, dolorosa ...

Que eu não perca os *grandes amigos*, mesmo sabendo que, com as voltas do mundo, eles podem acabar indo embora de nossas vidas...

Que eu não perca a *vontade de ajudar as pessoas*, mesmo sabendo que muitas delas são incapazes de ver, reconhecer ou retribuir...

Que eu não perca o *equilíbrio*, mesmo sabendo que inúmeras forças querem que eu caia...

Que eu não perca a *vontade de amar*, mesmo sabendo que as pessoas que eu amo podem não sentir o mesmo sentimento por

mim...

Que eu não perca a luz e o brilho no olhar, mesmo sabendo que muitas coisas que verei no mundo poderão escurecer meus olhos...

Que eu não perca a *garra*, mesmo sabendo que a derrota e a perda são dois adversários extremamente perigosos...

Que eu não perca a *razão*, mesmo sabendo que as tentações da vida são inúmeras e deliciosas...

Que eu não perca o *sentimento de justiça*, mesmo correndo o risco de ser o prejudicado...

Que eu não perca o meu *forte abraço*, mesmo sabendo que um dia meus braços estarão fracos...

Que eu não perca a *beleza e a alegria de viver*, mesmo sabendo que muitas lágrimas brotarão dos meus olhos e escorrerão por minha alma...

Que eu não perca o *amor por minha família*, mesmo

Cont. da pag. 1 sabendo que ela, muitas vezes, poderá me exigir esforços incríveis para manter a sua harmonia...

Que eu não perca a vontade de *doar este enorme amor* que existe em meu coração, mesmo sabendo que muitas vezes ele será submetido e até rejeitado...

Que eu não perca a vontade de *ser grande*, mesmo sabendo que o mundo é pequeno... E acima de tudo...

Que eu jamais me esqueça que Deus me ama infinitamente!

E que um pequeno grão de alegria e esperança dentro de cada um de nós é capaz de mudar e transformar qualquer coisa, pois...

Cont. da pag. 2 Você acha que é uma boa idéia pular da cama e encher seu sistema com uma grande quantidade de alimentos (principalmente café e o pão branco com manteiga), que levará o dia inteiro para digerir? Claro que não. O que você quer é alguma coisa que seja fácil de digerir, frutas que o corpo pode usar de imediato, e que ajuda a limpar o corpo.

Quando levantar-se, e durante o dia, o quanto for confortavelmente possível, coma só frutas frescas e sucos feitos na hora.

Mantenha esse esquema até pelo menos o meio-dia, diariamente.

Quanto mais tempo ficar só com frutas em seu corpo, maior oportunidade de ele limpar-se.

Se você começar a se afastar dos outros "lixos" com que costuma encher seu corpo no começo do dia, sentirá uma nova torrente de vitalidade e energia, tão

intensa que você mal acreditará. Tente durante os próximos dez dias e veja por si mesmo.

Os chineses e os japoneses bebem chá quente (de preferência chá verde) durante as refeições. Nunca água gelada ou bebidas geladas. Deveríamos adotar este hábito!

Líquidos gelados durante e após as refeições solidificam os componentes oleosos dos alimentos, retardando a digestão. Reagem com os ácidos digestivos e serão absorvidos pelo intestino mais depressa do que os alimentos sólidos, demarcando o intestino e endurecendo as gorduras, que permanecerão por mais tempo no intestino.

Daí o valor de um chá morno ou até água morna depois de uma refeição. Facilita a digestão e amolece as gorduras para serem expelidas mais rapidamente, o que também ajuda no emagrecimento.

SAÚDE

SÓ COMER FRUTAS COM O ESTÔMAGO VAZIO

Fruta é o mais perfeito alimento, gasta uma quantidade mínima de energia para ser digerida e dá ao seu corpo o máximo em retorno.

O único alimento que faz seu cérebro trabalhar é glicose.

A fruta é principalmente a frutose (que pode ser transformada com facilidade em glicose), é na maioria das vezes 90-95 % de água. Isso significa que ela está limpando e alimentando ao mesmo tempo. O único problema com as frutas é que a maioria das pessoas não sabe como comê-las de forma a permitir que o corpo use efetivamente seus nutrientes.

Deve-se comer frutas sempre com o estômago vazio. Por que?? A razão é que as frutas não são, em princípio, digeridas no estômago: são digeridas no intestino delgado.

As frutas passam rapidamente pelo estômago, dali indo para o intestino, onde liberam seus açúcares. Mas se houver carne, batatas ou amidos no estômago, as frutas ficam presas lá e começam a fermentar. Você já comeu alguma fruta de sobremesa, após uma lauta refeição, e passou o resto da noite arrotando aquele desconfortável sabor restante? É porque você não a comeu da maneira adequada. Deve-se comer frutas sempre com o estômago vazio.

A melhor espécie de fruta é a fresca ou o suco feito na hora.

Você não deve beber suco de lata ou de recipiente de vidro. Por que não? A maioria das vezes o suco foi aquecido no processo de vedação e sua estrutura tornou-se ácida.

Quer fazer a mais valiosa compra que possa? Compre uma centrífuga.

Você pode ingerir o suco extraído na centrífuga como se fosse a fruta, com o estômago vazio. E o suco é digerido tão depressa que você pode comer uma refeição quinze ou vinte minutos mais tarde.

O Dr. William Castillo, chefe da famosa clínica cardiológica Framington, de Massachusetts, declarou que fruta é o melhor alimento que podemos comer para nos proteger contra doenças do coração. Disse que as frutas contêm bioflavonóides, que evitam que o sangue se espesse e obstrua as artérias. Também fortalecem os vasos capilares, e vasos capilares fracos quase sempre provocam sangramentos internos e ataques cardíacos.

Agora, uma coisa final que gostaria que mantivesse em sua mente sobre frutas.

Como se deve começar o dia?

O que se deve comer no café da manhã?

Cont. na pag. 3

FOLHAS SECAS

Ah! se viver fosse fácil não teríamos tantas dores e problemas espalhados em todos os cantos do planeta.

A dor visita a cada uma das pessoas com tarefas que as vezes, a primeira vista, parecem injustas demais, mas que acabam sendo necessárias para o amadurecimento do ser humano.

Problemas são como as folhas de uma árvore imensa que sempre vão cair, de uma maneira ou outra, num ciclo sem fim. O que muda é a forma como recolhemos essas folhas, ou como tratamos os problemas, pois muitas vezes deixamos as folhas acumularem-se pelo chão, sem dar importância devida para o monte que vai se formando, e quando vemos, as folhas já tomaram conta do chão, dos cantos, frestas e até dos quintais vizinhos.

Junte as folhas diariamente, cate seus problemas e resolva-os, removendo o que não serve mais, separando o que é importante e o que não é.

Folhas muito secas podem ser queimadas rapidamente, assim como os problemas pequenos, que muitas vezes damos importância demais, aumentando-os sem ao menos pensar em uma solução, paralisados pelo medo.

Não espere o Outono chegar e derrubar todas as folhas de uma vez, mantenha seu jardim da vida sempre limpo, cultive flores (otimismo), regue com bom humor, espalhe as sementes (caridade) por todos os jardins, e receba da própria natureza os lucros de sua dedicação: cheiro de terra molhada, cores e perfumes das flores, frutos que alimentam e paz que preenche o espírito.