

ALMA SÃ EM CORPO SÃO

De todos os ditados é este o mais certo.

Uma alma sã, um espírito bem formado, educado com método, reflete-se fatalmente na saúde do corpo, no bem estar físico, na alegria da vida, nessa chama extraordinária, que se acende dentro de nós e nos dá felicidade.

A saúde é o supremo bem; nada se lhe poderá comparar.

Para fazermos qualquer negócio, se não nos sentimos fisicamente dispostos, tudo sai mal, nada resulta como desejávamos.

Um homem público, se não gosa saúde perfeita, não pode e não deve administrar.

O julgamento, a justiça, a suprema e elevada bondade nascem da saúde equilibrada.

Um mestre, um professor não pode exercer o cargo, se for doente, porque fatalmente cometerá injustiças; o seu estado orgânico não permitirá a visão clara das coisas.

Um funcionário, um homem de balcão ou qualquer criatura que seja forçada a lidar com o público, deve ter uma saúde completa para poder ser paciente, tolerante, ter o alto senso das coisas e poder compreender a vida e as suas misérias.

A mulher, mais que o homem, pela sua for-

mação orgânica, está mais sujeita ao nervosismo, à intolerância, à irritabilidade.

Como curar essas deficiências?

E' tão fácil...

Antes de tudo, a nossa alimentação deve ser escolhida e dosada; depois entra o fator principal, que é o exercício; a ginástica, o completo funcionamento dos músculos para que a máquina trabalhe renovando as células, distribuindo o sangue e não acumulando gorduras inúteis.

Quem fizer exercícios diários não cria ferrugem nas juntas, adquire leveza e rapidez nos movimentos e a lubrificação se fará naturalmente, sem esforço.

Além dessa parte física devemos cuidar da outra, da parte moral, que é importante para a vitória final.

Nós podemos nos educar em qualquer idade, mesmo depois de velhos. Tudo depende de um pouco de raciocínio e força de vontade. Devemos observar a vida tirando conclusões.

A velhice é desagradável, mas um velho bom e generoso sempre é querido na família.

Façamos o possível para que a nossa alma sempre se reflita em nosso corpo.