

SETE CHAVES PARA UMA VIDA SÃ –

Deus quer que tenhamos saúde, que vivamos sãos e felizes, 3 João 2.
- Nossa felicidade está intimamente relacionada com a saúde.
- Demos importância a nosso corpo pois Deus o considera um templo, I Coríntios 6:19,20. Deus nos deseja dar sabedoria para evitar a enfermidade e recuperar a saúde perdida.



1. A Bíblia diz que nosso corpo é um templo do Espírito Santo, o que fará Deus com os que o profanam deliberadamente? I Coríntios 3:16-17. _____

Considerando esta grande responsabilidade de cuidar nosso corpo, vejamos 7 chaves ou conselhos importantes:

Primeira chave: utilize água por dentro e por fora. Quatro ou cinco copos de água por dia, bebidos fora das refeições, ajudam a se desintoxicar. O banho diário tem vantagens. A boa higiene ativa a eliminação pelos poros e promove um bom estado físico.

Segunda chave: Descanse o suficiente. Deve-se dormir pelo menos 8 horas diárias, ainda que as crianças necessitem mais, pois o repouso fortalece o sistema nervoso. O repouso de um dia semanal, o sábado, é uma bênção para o corpo e a alma.

Terceira chave: Regularidade. Mantenha horários fixos para comer. Ao comer entre as refeições se sobrecarrega o estômago. Uma vez que deixamos de comer devemos descansar o estômago por um lapso de 4 a 6 horas, sem lhe dar nada, a não ser água.

Quarta Chave: Temperança no comer, trabalhar, sexo, em nossas atividades mentais. As melhores comidas consumidas em excesso não são boas. Deveríamos nos levantar da mesa com um pouco de desejo de comer.

- Os alimentos devem ser bem mastigados, já que a digestão começa na boca. Temperança significa equilíbrio. Não comer somente porque gosta, senão porque faz bem.

Quinta Chave: Alimente-se em forma natural.

2. Que classe de alimentação foi dada ao homem quando foi criado no Éden? Gênesis 1:29. _____

As frutas, oleaginosas e os cereais constituíram o alimento dado ao homem no princípio.

3. Quando somente foi permitido ao homem comer certas classes de carnes, chamadas carnes limpas? Gênesis 7:2; 9:3-4. _____

- Até o dilúvio, uns 1.500 anos depois da criação, o homem não se alimentava com carne. Havia pessoas que viviam mais de 500 anos, enquanto que quando se introduziu a carne no regime alimentício, diminuiu imediatamente a longevidade.

- Se bem que foi permitido ao homem comer carne depois do dilúvio, nunca foi permitido comer o sangue, nem "animais imundos", senão unicamente certas classes mencionadas em Levíticos 11 e Deuteronômios 14.

4. Quando o povo de Israel peregrinou pelo deserto rumo à Canaã, a terra prometida, Deus lhes quiz dar uma alimentação especial sem carne. Que castigos afrontaram por não se querer submeter às disposições de Deus? Números 11:4, 19-20, 33-34. _____

Uma praga muito grande... Sepultaram _____.

5. Para quem deve servir isto de exemplo, e que ordem divina foi dada para os que vivem no tempo do fim? I Coríntios 10:5-6, 11. _____

Deus tem o propósito de que Seu povo retorne à alimentação sã que existiu no princípio do mundo: frutas, verduras, cereais e legumes; um regime natural sem carne.

6. Comer-se-á carne no céu durante a vida eterna? Apocalipse 21:4; Isaías 25:8. _____

Comer-se-ão as lindas frutas que amadurecerão cada mês. (Apocalipse 22:2). A alimentação que o homem recebeu no Éden de paz e alegria, e que foi trocada pelo pecado, será devolvida por Cristo depois de Sua vinda.

7. Que vantagens tiveram Daniel e seus companheiros ao evitar a alimentação com carne e as bebidas alcoólicas? Daniel 1:8-20. _____

8. Que vantagens têm a alimentação lacto-ovo-vegetariana?

FÍSICAS

- 1-Há 10 vezes menos riscos de enfermidades.
- 2-Menor consumo de colesterol, causa das enfermidades cardiovasculares.
- 3-Menor consumo de ácido úrico, causa de problemas reumáticos.
- 4-Melhor digestão, menor risco de problemas reumáticos.
- 5-Evita-se que vacinas, injeções e hormônios que recebem os animais passem a nosso corpo.
- 6-Maior resistência, ao não ter um corpo intoxicado.
- 7-Maior longevidade

MORAIS

- 1- Compaixão com os animais
- 2- Menor excitação para com as baixas paixões
- 3- Menor irritabilidade pois a carne contém estimulantes.
- 4- Evita-se embotar as sensibilidade morais.
- 5- Menor custo, mais pessoas podem comer
- 6- Evita-se a tendência à homossexualidade por frangos alimentados com hormônios femininos.
- 7- Desenvolve-se maior compaixão para com nossos semelhantes.

ESPIRITUAIS

- 1- Menos riscos de embotar as finas sensibilidade mentais
- 2- Praticamos a temperança e o domínio próprio.
- 3- Maior espiritualidade
- 4- Não destruímos seres criados por Deus, para satisfazer nosso apetite.
- 5- Não há perigo de consumir sangue de animais, proibidos por Deus.
- 6- Honramos e glorificamos a Deus ao cuidar o corpo.
- 7- Regressamos ao regime original cumprindo o plano de Deus para este tempo

Sexta Chave: Evitem-se os estimulantes e as drogas.

O cigarro é um assassino implacável que mata a milhões, já que de cinco fumadores, um morre de câncer. Não devemos destruir nosso corpo que é o templo de Deus. (I Coríntios 3:16-17).

9. O que diz a Bíblia sobre o consumo de bebidas alcoólicas? Provérbios 20:1; 23:29-33.

10. Que alimentação devia levar desde o ventre de sua mãe, João Batista, o qual preparou a primeira vinda de Jesus? Lucas 1:15 _____

Nós preparamos o caminho para a segunda vinda de Cristo, será menos importante hoje do que naquele tempo cuidar deste aspecto?

11. Que outros estimulantes prejudicam nossa saúde?

- O café, chá-mate, chá-preto e a Coca-cola contém cafeína (teína ou mateína são similares), excitam o sistema nervoso, produzindo diversos transtornos físicos. Portanto devem ser evitados.
- As drogas como o LSD, a morfina, maconha, cocaína, e certos medicamentos, enfermam o corpo, embotam a mente, degradam a alma e ofendem nosso Criador.

Sétima Chave: Utilize os remédios naturais e peça ajuda a Deus.

12. Com que propósito foram criadas as plantas? Salmos 104:14. _____

Jesus Cristo utilizou barro para curar um cego, e recomendou usar a água, (João 9:6-12). Ao Rei Ezequias foi recomendado um cataplasma de figos (I Reis 20:5-7), demonstrando assim sua aprovação por estes agentes naturais.

13. O que devemos fazer quando estamos enfermos? Tiago 5:14-15

A Bíblia nos antecipa que no último tempo haverão também falsos milagres. Pode haver salvação sem cura ou cura sem salvação. Muitos se decepcionarão no juízo final (Mateus 7:21-25).

Glorifiquemos pois a Deus em nossos corpos, I Coríntios 10:31. Jesus deu Sua vida por mim para me salvar com um amor sem igual, desprezarei meu corpo que Ele criou, e minha vida, pela qual Ele morreu?

14. O que posso fazer, como resposta a Seu amor? Romanos 12:1-2. _____

Se os que buscam a glória terrestre nos esportes, cuidam-se, quanto mais nós que servimos a Deus! (I Cor. 9:24-27)

15. Como podemos viver uma vida temperante e de acordo com os conselhos de Deus? Filipenses 4:13. _____