**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**O PLANO DE DUAS REFEIÇÕES AO DIA**

**É muito comum o costume das pessoas no mundo de comerem três vezes ao dia, além de comerem em intervalos irregulares entre as refeições; e a ultima refeição é geralmente a mais abundante, e muitas vezes é tomada pouco antes de deitar, isto é inverter a ordem natural; uma refeição carregada jamais devia ser tomada tão tarde. Mudassem essas pessoas o seu costume, e passassem a tomar apenas duas refeições ao dia, e nada entre as refeições, nem mesmo uma maça, uma noz ou qualquer espécie de fruta, e o resultado seria visto em bom apetite e na saúde grandemente melhorada.**

**Pessoas que tem tolerado apetite para comer a vontade carne, molho altamente temperado, e diferentes espécies de bolos e conservas muito elaboradas, não podem de imediato apreciar um regime simples, saudável e nutritivo. O seu paladar está tão pervertido que ele não tem apetite para um regime saudável de frutas, pão simples e verduras. Não podem esperar apreciar de inicio alimentos tão diferentes daqueles a que estão acostumados. Se não podem de início apreciar alimentos simples, devem jejuar até que o possam.**

**Sempre que vejo crianças alimentando-se com carne, desde que me foi provida a luz do céu, sinto que se os pais apenas soubessem o que estão fazendo, orariam com jejum pedindo coragem moral e sabedoria e graça de Deus para fazer o que é direito. Todo aquele que sente a necessidade do seu Espírito para educar e disciplinar o eu, e instruir aos filhos como convém, negar-se-ão a si mesmos, e tomarão a cruz, seguindo a Jesus.**

**Para certas coisas oração e jejum são recomendáveis e apropriados. Na mão de Deus são um meio de purificar o coração e promover uma disposição mental receptiva. Obtemos resposta a nossas orações, porque humilhamos a nossa alma diante de Deus. Se nosso apetite chama por alimentos cárneos, é necessário jejuar e orar para que o Senhor dê a sua graça, a fim de que se neguem as concupiscências da carne que combatem contra a alma.**

***Medicina e Salvação, pág. 282***