**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ALIMENTAÇÃO – A EXPERIÊNCIA DE DANIEL (PARTE II)**

**O Senhor recompensou com aprovação a firmeza e renúncia destes jovens hebreus, e Sua bênção os acompanhou. Ele lhes "deu o conhecimento e a inteligência em todas as letras e sabedoria; mas a Daniel deu entendimento em toda visão e sonhos". Dan. 1:17.**

**Ao expirarem os três anos de preparo, quando sua habilidade e seus conhecimentos foram examinados pelo rei, "entre todos eles não foram achados outros tais como Daniel, Hananias, Misael e Azarias; por isso, permaneceram diante do rei. E em toda matéria de sabedoria e de inteligência, sobre que o rei lhes fez perguntas, os achou dez vezes mais doutos do que todos os magos ou astrólogos que havia em todo o seu reino". Dan. 1:19 e 20.**

**Há aqui uma lição para todos, mas especialmente para os jovens. Uma estrita concordância com os reclamos divinos é benéfica à saúde do corpo e da mente. Para atingirmos o mais elevado padrão de conhecimentos morais e intelectuais, é necessário pedir a Deus sabedoria e força, e observar estrita temperança em todos os hábitos da vida.**

**Na experiência de Daniel e seus companheiros temos um exemplo do triunfo do princípio sobre a tentação para condescender com o apetite. Isso nos mostra que por meio de princípios religiosos os jovens podem triunfar sobre os desejos da carne e permanecer leais aos reclamos divinos, mesmo que isso lhes custe grande sacrifício.**

**Que seria, se Daniel e seus companheiros se tivessem comprometido com aqueles funcionários pagãos, e tivessem cedido à pressão do momento, comendo e bebendo como era costumeiro entre os babilônios? Esse único exemplo de desvio do princípio ter-lhes-ia enfraquecido o senso da justiça e sua aversão ao mal. A condescendência com o apetite teria implicado no sacrifício do vigor físico, da clareza do intelecto e do poder espiritual. Um só passo errado, provavelmente teria levado a outros, até que, cortada sua ligação com o Céu, tivessem sido arrebatados pela tentação.**

**A vida de Daniel é uma ilustração inspirada do que constitui um caráter santificado. A santificação bíblica tem que ver com o homem todo. ... É impossível às pessoas apreciarem as bênçãos da santificação enquanto são egoístas e glutonas. Essas gemem sob um fardo de enfermidades, por causa dos maus hábitos no comer e beber, os quais fazem violência às leis da vida e da saúde. Muitos estão debilitando seus órgãos digestivos ao condescenderem com o apetite pervertido. O poder da constituição humana para resistir os abusos que se lhe impõem é maravilhoso; mas os persistentes maus hábitos no excessivo comer e beber enfraquecerão cada função do corpo.**

**Fazei com que esses fracos considerem o que poderiam ter sido, tivessem eles vivido temperantemente e promovido à saúde, em lugar de abusar dela. Ao condescenderem com o apetite e as paixões pervertidos, até os professos cristãos frustram a natureza em sua obra e reduzem o poder físico, mental e moral. Alguns que estão fazendo isso pretendem estar santificados para Deus; mas tal pretensão é sem fundamento.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág.67.***