**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**REFORMA DE SAÚDE**

**Durante anos tem o Senhor estado a chamar a atenção de Seu povo para a reforma da saúde. Este é um dos grandes ramos da obra da preparação para a vinda do Filho do homem.**

**João Batista surgiu no espírito e poder de Elias para preparar o caminho do Senhor e converter as pessoas à prudência dos justos. Era ele um representante daqueles que estariam vivendo nos últimos dias, aos quais Deus confiara sagradas verdades para serem apresentadas perante o povo, a fim de preparar o caminho para o segundo aparecimento de Cristo. João era um reformador. O anjo Gabriel, enviado do Céu, instruiu os pais de João sobre a reforma da saúde. Disse-lhes ele que o menino não deveria beber vinho, nem bebida forte, e que ele seria cheio do Espírito Santo desde o nascimento.**

**João separou-se dos amigos e das ostentações da vida. A simplicidade de sua vestimenta, uma peça de vestuário tecida de pêlos de camelo, era uma reprovação direta à extravagância e pompa dos sacerdotes judaicos, e do povo em geral. Seu regime, puramente vegetariano, composto de gafanhotos e mel silvestre, era uma censura à condescendência com o apetite e a glutonaria que prevalecia por toda parte.**

**Declara o profeta Malaquias: "Eis que Eu vos envio o profeta Elias, antes que venha o dia grande e terrível do Senhor; e converterá o coração dos pais aos filhos e o coração dos filhos a seus pais”. Mal. 4:5 e 6. Aqui o profeta descreve o caráter da obra. Os que devem preparar o caminho para a segunda vinda de Cristo, são representados pelo fiel Elias, assim como João veio no espírito de Elias para preparar o caminho para o primeiro advento de Cristo.**

**O grande assunto da reforma deve ser agitado, e despertada a mente do público. A temperança em tudo deve ser associada com a mensagem, para converter o povo de Deus de sua idolatria, de sua glutonaria e de sua extravagância no vestir-se e em outras coisas. A negação própria, a humildade e a temperança requeridas dos justos, aos quais Deus guia e abençoa de modo especial, devem ser apresentadas ao povo em contraste com os hábitos extravagantes e destruidores da saúde daqueles que vivem nesta era degenerada.**

**Deus tem mostrado que a reforma da saúde está tão estreitamente ligada com a mensagem do terceiro anjo como a mão o está ao corpo. Em parte alguma poderá ser encontrada causa tão grande de degeneração física e moral como a negligência deste importante assunto. Os que transigem com o apetite e as paixões e fecham os olhos à luz por temor de verem as condescendências pecaminosas que estão relutando em abandonar, são culpados diante de Deus. Se enfraquecermos o corpo pela condescendência própria, pela transigência com o apetite, e pelo vestir-nos de acordo com as modas destruidoras da saúde, a fim de estar em harmonia com o mundo, tornamo-nos inimigos de Deus.**

***Conselhos Sobre Saúde, págs. 73 e 74.***