**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**INTEMPERANÇA NO COMER**

**Condescender em comer com demasiada freqüência e quantidade exagerada, sobrecarrega os órgãos digestivos e produz um estado febril do organismo. O sangue torna-se impuro, e então ocorrem doenças de várias espécies. Manda-se buscar um médico, que receita alguma droga que dá alívio temporário, mas que não cura a doença. Pode mudar sua forma, porém o mal real aumenta dez vezes. A natureza estava fazendo o melhor que podia para livrar o organismo de um acúmulo de impurezas, e fosse ela deixada a si mesma, auxiliada pelas bênçãos comuns do Céu, tais como ar puro e água pura, ter-se-ia efetuado uma cura rápida e segura.**

**A intemperança no comer é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada da indevida carga que lhe foi imposta. Em muitos casos de doença, o melhor remédio é o paciente jejuar por uma ou duas refeições, a fim de que os sobrecarregados órgãos digestivos tenham ensejo de descansar. Um regime de frutas por alguns dias tem muitas vezes produzido grande benefício aos que trabalham com o cérebro.**

**Muitas vezes um breve período de inteira abstinência de comida, seguido de alimento simples e moderadamente tomado, tem levado à cura por meio dos próprios esforços recuperadores da natureza. Um regime de abstinência por um ou dois meses, havia de convencer a muitos sofredores que a vereda da abnegação é o caminho para a saúde. *Conselhos Sobre Saúde, pág.305.***

**A Providência tem estado a guiar o povo de Deus para longe dos hábitos extravagantes do mundo, para longe dos apetites e paixões, a fim de que ocupem o seu lugar na plataforma da renúncia e da temperança em todas as coisas. O povo ao qual está Deus guiando será peculiar. Não se assemelhará ao mundo.**

**Mas, se seguirem à orientação divina, executarão Seus desígnios e submeterão sua vontade à dEle. Cristo habitará no coração. O templo de Deus será santo. Vosso corpo, diz o apóstolo, é o templo do Espírito Santo. Deus não pede que Seus filhos se sacrifiquem com prejuízo das energias físicas. Pede-lhes que obedeçam à lei natural, que preservem a saúde física. O caminho da Natureza é a senda que Ele aponta, e esta é bastante larga para qualquer cristão. Com mão generosa, tem-nos Deus provido de ricas e variadas generosidades para nossa manutenção e deleite.**

**Contudo, para que possamos desfrutar do apetite natural, que preservará a saúde e prolongará a vida, restringe Ele o apetite. Diz Ele: Acautelai-vos; restringi, negai o apetite pervertido. Se desenvolvermos um apetite desvirtuado, violaremos as leis do nosso ser, e assumiremos a responsabilidade pelo abuso do nosso corpo e por trazermos doenças sobre nós mesmos. ...**

**A abnegação é indispensável à religião genuína. Aqueles que não aprenderam a negar-se a si mesmos estão destituídos de piedade vital e prática. Nada mais podemos esperar senão que os reclamos da religião entrem em contato com as afeições naturais e os interesses mundanos. Há trabalho para todos na vinha do Senhor. Testimonies, vol. 3, págs. 61-64.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág.75.***