**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**CUIDADOS COM O USO DA CARNE**

**Os que usam alimentos cárneos à vontade, nem sempre têm cérebro desanuviado e intelecto ativo, pois que o uso da carne de animais tende a tornar pesado o corpo e a entorpecer as finas sensibilidades do espírito. Não hesitamos em dizer que a carne não é essencial à manutenção da saúde e da força.**

**Os que dependem grandemente da carne não podem evitar, às vezes, comer a carne que está mais ou menos doente. Em muitos casos, o processo de criar animais para o mercado produz uma condição não salutar. Conservados longe da luz e do ar puro, respirando a atmosfera de estábulos imundos, todo o corpo se torna logo contaminado com a matéria fétida; e, ao ser tal carne absorvida pelo organismo humano, corrompe o sangue e se produz a doença.**

**Se a pessoa já tem sangue impuro, essa condição doentia será grandemente agravada. Mas poucos podem ser levados a crer que foi a carne que eles comeram que lhes envenenou o sangue e trouxe os seus sofrimentos. Muitos morrem de doenças devidas unicamente à ingestão de carne, quando a causa real é remotamente suspeita por eles ou outros. Alguns não sentem imediatamente seus efeitos, mas isto não é prova de que ela não os prejudique.**

**Pode estar seguramente operando no organismo, todavia no presente a vítima talvez não compreenda coisa alguma a esse respeito.**

**Embora seja um dos artigos mais comuns do regime alimentar, o porco é um dos mais prejudiciais. Deus não proibiu os hebreus de comerem carne de porco apenas para mostrar Sua autoridade, mas porque ele não é um artigo próprio para a alimentação do homem. Deus jamais criou o porco para ser comido sob quaisquer circunstâncias. É impossível que a carne de qualquer criatura vivente seja saudável quando a sujeira é o seu elemento natural, e quando ele se alimenta de todas as coisas detestáveis.**

**A principal finalidade do homem não é satisfazer ao apetite. Há necessidades físicas a serem supridas; mas por isto é preciso que o homem seja dominado pelo apetite? Há de o povo que está buscando tornar-se santo, puro, refinado para que possa ser introduzido na sociedade dos anjos celestes, continuar a tirar a vida das criaturas de Deus, e fruir sua carne como uma iguaria? Segundo o Senhor me mostrou, esta ordem de coisas há de mudar-se, e o povo de Deus exercerá temperança em tudo.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág.116***