**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**APEGO A UM REGIME SIMPLES**

**Se já houve um tempo em que o regime alimentar devesse ser da mais simples qualidade, esse tempo é agora. Não devemos pôr carne diante de nossos filhos. Sua influência é provocar e fortalecer as mais baixas paixões, tendo a tendência de amortecer as faculdades morais.**

**Cereais e frutas preparados sem gordura, e no estado, e no estado mo alimento para as mesas de todos os que professam estar-se preparando para a trasladação ao Céu. Quanto menos febricitante o regime, tanto mais facilmente podem as paixões ser dominadas. A satisfação do paladar não deve ser consultada sem consideração para a saúde física, intelectual e moral.**

**A condescendência com as paixões inferiores levará muitíssimos a fechar os olhos à luz; pois temem ver pecados que não estão dispostos a abandonar. Todos podem ver, se quiserem. Caso prefiram as trevas em vez da luz, nem por isso será menor a sua culpa. Por que não lêem os homens e mulheres, tornando-se mais versados nessas coisas que tão decididamente afetam sua resistência física, intelectual e moral? Testemunhos Seletos, vol. 1, pág. 262.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág. 43***

**Há de o povo que se está preparando para tornar-se santo, puro e enobrecido, a fim de poder ser introduzido na sociedade dos anjos celestes, continuar a tirar a vida das criaturas de Deus e viver de sua carne, deliciando-se com ela como uma iguaria? Do que o Senhor me tem mostrado, esta ordem de coisas se há de mudar, e o povo peculiar de Deus exercerá temperança em tudo.**

**A possibilidade de adquirir doenças é dez vezes aumentada pelo uso da carne. As faculdades intelectuais, morais e físicas são prejudicadas pelo uso habitual de alimentos cárneos. Esse uso desarranja o organismo, obscurece o intelecto e embota as sensibilidades morais. ... O caminho mais seguro para vós, é deixar de lado a carne.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág. 71***