**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**SAÚDE FÍSICA – GOVERNO DO CORPO**

**A vida é dom de Deus. Nosso corpo nos foi dado para uso no serviço de Deus, e é Seu desejo que dele cuidemos e o prezemos. Estamos dotados de faculdades físicas e mentais. Nossos impulsos e paixões têm sua base no corpo e, por conseguinte, não deveis fazer coisa alguma que manche essa possessão entregue em confiança. Nosso corpo deve ser conservado nas melhores condições físicas possíveis, e sob as maiores influências espirituais, a fim de que possamos fazer o melhor uso dos nossos talentos. (I Cor. 6:13.).**

**O mau uso do corpo encurta o período de tempo que Deus designa para uso em Seu serviço. Ao permitirmos que nós mesmos formemos maus hábitos dormindo tarde da noite, satisfazendo o apetite com prejuízo da saúde, lançamos o fundamento da debilidade.**

**Ao negligenciarmos fazer exercício físico, ao sobrecarregarmos a mente ou o corpo, desequilibramos o sistema nervoso. Aqueles que assim encurtam a existência, desatendendo as leis da Natureza, são culpados de roubo para com Deus. Não temos nenhum direito de negligenciar ou fazer mau uso do corpo, da mente ou das energias, os quais devem ser utilizados para oferecer a Deus um devotado serviço.**

**Devem todos possuir um conhecimento inteligente da estrutura humana, a fim de que possam conservar o seu corpo nas necessárias condições de fazer a obra do Senhor. Aqueles que formam hábitos que enfraquecem o poder dos nervos e diminuem o vigor da mente ou do corpo, tornam-se incapacitados para a obra que Deus lhes tem dado a fazer.**

**Por outro lado, uma vida pura e sadia é mais propícia à perfeição do caráter cristão e ao desenvolvimento das faculdades da mente e do corpo.**

**"Ou não sabeis que o nosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus”. I Cor. 6:19 e 20.**

**Não somos de nós mesmos. Fomos comprados por alto preço, os próprios sofrimentos e morte do Filho de Deus. Caso pudéssemos compreender isto, e o avaliássemos plenamente, experimentaríamos uma grande responsabilidade a pesar sobre nós quanto a manter-nos no melhor estado de saúde, a fim de prestar a Deus um serviço perfeito.**

**Quando, porém, seguimos qualquer direção que nos gasta a vitalidade, diminui a força ou obscurece o intelecto, pecamos contra Deus. Ao seguirmos essa orientação não O glorificamos no corpo e no espírito, que Lhe pertencem, mas estamos cometendo grande erro aos Seus olhos.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág.42 e 44***