**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**CUIDADO COM O CORPO - RESPONSABILIDADE DOS PAIS**

**Os pais devem despertar e, no temor de Deus, inquirir: Que é a verdade? Tremenda responsabilidade repousa sobre eles. Devem eles ser fisiólogos práticos, de maneira que possam distinguir entre os hábitos físicos corretos e os que não o são, e estejam capacitados a, por esse meio, instruir os seus filhos. A grande massa está tão ignorante e indiferente no que respeita à educação física e moral de seus filhos quanto os irracionais. E mesmo assim ousam assumir as responsabilidades de pais.**

**Toda mãe deve relacionar-se com as leis que governam a vida física. Deve-a ensinar a seus filhos que a condescendência com o apetite animal produz uma ação mórbida no organismo e embota suas sensibilidades morais. Devem os pais buscar a luz e a verdade como se buscassem tesouros escondidos.**

**É atribuído aos pais o sagrado encargo de formar o caráter de seus filhos na infância. Devem eles ser para seus filhos, professores e médicos. Cumpre-lhes compreender as necessidades e as leis da Natureza. Uma cuidadosa conformidade com as leis que Deus implantou em nosso ser preservará a saúde, e não permitirá que haja um quebrantamento da constituição física que tente o sofredor a chamar o médico para consertá-la novamente.**

**Muitos parecem pensar que têm o direito de tratar o seu próprio corpo como lhes apraz, mas se esquecem de que seu corpo não é sua propriedade. Seu Criador, que os formou, tem sobre eles reivindicações das quais não podem livrar-se justamente. Toda transgressão desnecessária das leis que Deus estabeleceu em nosso ser é virtualmente uma violação da lei de Deus, e é um pecado tão grande à vista dos Céus como quebrantar um dos Dez Mandamentos.**

**A ignorância quanto a esse importante assunto é pecado; a luz está agora a brilhar sobre nós, e estamos sem escusas, caso lhe não demos acolhida e nos tornemos sábios com relação a estas coisas, as quais deve ser do nosso mais elevado interesse terreno entender. Health Reformer, agosto de 1866.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág.40***