**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**AUXÍLIO DESINTERESSADO – EXERCITANDO A VONTADE NA DIREÇÃO CORRETA**

**Ao criar o homem, pretendia o Senhor que ele fosse ativo e útil. Contudo, muitos vivem neste mundo como máquinas sem uso, como se mal existissem. Não iluminam eles o caminho de ninguém; não são uma bênção para ninguém. Vivem apenas para serem pesados aos outros. Até onde sua influência ao lado do direito se acha envolvida, são eles meras cifras; entretanto, falam com peso sobre o lado negativo. Examine-se-lhes a vida bem de perto, e dificilmente se pode encontrar um ato de benevolência desinteressada.**

**Quando morrem, sua memória desaparece com eles. Seu nome logo perece; pois não podem viver, nem mesmo na lembrança de seus amigos, por meio da verdadeira bondade e de atos virtuosos. Para tais pessoas a vida foi uma farsa. Elas não foram fiéis despenseiras. Esqueceram-se de que seu Criador possui reivindicações sobre elas, e de que espera que sejam ativas na prática do bem e em abençoar a outros por sua influência. Os interesses egoístas atraem a mente e conduzem ao esquecimento de Deus e do propósito de seu Criador.**

**Todos os que professam ser seguidores de Jesus sentirão que pesa sobre eles o dever de manter o corpo no melhor estado de saúde, para que a mente possa ser clara na compreensão das coisas celestiais. A mente precisa ser controlada; pois exerce ela uma poderosíssima influência sobre a saúde. A imaginação muitas vezes se extravia e, quando com ela se condescende, traz graves tipos de doenças sobre o aflito. Muitos morrem de enfermidades que são em sua maioria imaginária.**

**Alguns têm tanto receio do ar, que cobrem a cabeça e o corpo de tal maneira que se parecem múmias. Sentam-se dentro de casa, geralmente inativos, temendo fatigar-se e contrair doença, se fizerem exercício dentro de casa, ou ao ar livre. Eles poderiam fazer exercícios habituais ao ar livre em todos os dias favoráveis, se tão-somente quisessem. A inatividade contínua é uma das maiores causas de debilidade do corpo e fraqueza da mente. Muitos que estão doentes poderiam estar com boa saúde, e dessa forma na posse de uma das mais ricas bênçãos que poderiam desfrutar.**

**Foi-me mostrado que muitos que se acham visivelmente fracos, e sempre a lamentar-se, não estão tão mal como se imaginam estar. Alguns desses possuem uma poderosa vontade, a qual, uma vez exercitada na direção correta, será potente meio de controlar a imaginação e resistir dessa forma às doenças. Mas são muito freqüentes os casos em que a vontade é exercitada em direção errada, e se recusa obstinadamente render-se à razão. Isso terá decidido o assunto; eles são inválidos, e devem receber a atenção dispensada aos inválidos sem levar em conta o juízo de outros.**

**Foram-me mostradas mães que são governadas por uma imaginação doentia, a influência da qual é sentida pelo marido e filhos. As janelas devem ser conservadas fechadas, pois a mãe é sensível ao ar. Se estiver sentindo qualquer frio, e é efetuada alguma mudança em suas roupas, pensa ela que seus filhos devem ser tratados da mesma maneira, e assim toda a família se priva de vigor físico. Todos são afetados por uma mente, e física e mentalmente prejudicados pela imaginação doentia de uma mulher que se considera padrão de julgamento para toda a família.**

**O corpo é agasalhado de acordo com os caprichos de uma imaginação enferma, e abafado sob um amontoado de agasalhos que debilitam o organismo. A pele não pode realizar seu trabalho; o hábito premeditado de impedir o ar e evitar o exercício, fecha os poros, os pequenos orifícios através dos quais o corpo respira - tornando-lhe impossível lançar fora às impurezas através desses condutos. A sobrecarga de trabalho é lançada sobre o fígado, os pulmões, os rins, etc., e esses órgãos internos são forçados a fazer o trabalho da pele.**

**Dessa forma, as pessoas trazem doenças sobre si mesmas, por causa de seus maus hábitos; mesmo em face da luz e do conhecimento, preferem eles seguir os seus próprios caminhos. Raciocinam da seguinte forma: "Não temos experimentado o assunto? E não o entendemos por experiência?" Mas a experiência de uma pessoa, cuja imaginação é deficiente, não deve ter muito peso para ninguém.**

***Conselho Sobre Saúde, págs. 96 - 98.***