**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**CONSEQÜÊNCIAS DA INTEMPERANÇA**

**Uma Pena Para Cada Transgressão - Deus criou leis que governam nossa constituição, e essas leis que Ele pôs em nosso ser são divinas, e para cada transgressão está fixada uma penalidade que, cedo ou tarde, será executada. A maioria das enfermidades que a família humana tem padecido e continua padecendo tem sua origem na ignorância das próprias leis orgânicas. Eles parecem indiferentes no que respeita à saúde, e trabalham com perseverança para se fazerem em pedaços, e quando alquebrados e debilitados no corpo e na mente, vão a busca do médico e enche-se de drogas até morrer. *Conselhos Sobre o Regime Alimentar, pág. 19.***

**O Viver Simples ou a Farmácia - Milhares de pessoas enfermas poderiam recuperar a saúde se, em vez de dependerem da farmácia para viver, desfizessem-se de todas as drogas, e vivessem com simplicidade, sem usar chá, café, licores nem condimentos que irritam o estômago e o enfraquecem, deixando-o incapaz de digerir sequer os alimentos simples, sem estímulos. O Senhor está disposto a fazer Sua luz brilhar em raios claros, distintos, a todos quantos se achem fracos e débeis. *Medicina e Salvação, pág. 229.***

**Procedimento Descuidado - Usar drogas enquanto se continua com os maus hábitos, é por certo incoerente, e desonra grandemente a Deus por desonrar o corpo que Ele fez. Todavia, por tudo isso, continuam a ser prescritos estimulantes e drogas, sendo amplamente usados por seres humanos, ao passo que as nocivas satisfações que ocasionam a doença não são abandonadas. *Carta 19, 1892.***

**Aqueles que satisfazem seu apetite, e depois sofrem por causa de sua intemperança, e tomam drogas para aliviar, podem estar certos de que Deus não intervirá para salvar a saúde e a vida assim descuidosamente posta em risco. A causa produziu o efeito. Muitos, como último recurso, seguem as direções dadas na Palavra de Deus, e pedem as orações dos anciãos da igreja para restauração de sua saúde. Deus não acha por bem atender às orações dessas pessoas, pois sabe que, caso elas se restaurassem, à saúde, sacrificá-la-iam outra vez no altar do apetite prejudicial. *Spiritual Gifts, vol. 4, pág. 145*.**

***Temperança, pp. 83,84.***