**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PERIGO EM UM SIMPLES COPO DE VINHO**

**Vinho e Sidra não Fermentados - O puro suco da uva, isento de fermentação, é uma bebida saudável. *Manuscrito 126, 1903*.**

**O Único Caminho Seguro - As pessoas que herdaram o apetite dos estimulantes contrários à natureza não devem por modo nenhum ter vinho, cerveja ou sidra diante dos olhos ou ao seu alcance; pois isso lhes mantém a tentação continuamente adiante. *A Ciência do Bom Viver, pág. 331.***

**Se os homens fossem temperantes em tudo, não tocassem, não provassem, não manuseassem chá, café, fumo, vinhos, ópio, e bebidas alcoólicas, a razão tomaria as rédeas nas mãos, e controlaria os apetites e paixões.**

**Pelo apetite rege Satanás a mente e todo o ser. Milhares de pessoas que poderiam haver vivido, passaram à sepultura, arruinados física, mental e moralmente, por haverem sacrificado todas as suas faculdades à satisfação do apetite. *Christian Temperance and Bible Hygiene, pág. 37.***

**Efeitos Intoxicantes do Vinho e da Sidra - As pessoas se podem intoxicar tão verdadeiramente com vinho e sidra como com bebidas mais fortes, e a pior espécie de ebriedade é produzida por essas chamadas bebidas mais brandas. São mais perversas as paixões; maior é a transformação do caráter, mais determinada e obstinada. Alguns litros de sidra ou vinho sem fermento podem despertar o gosto pelas bebidas mais fortes, e muitos dos que se tornaram bêbados confirmados foi assim que lançaram as bases do hábito da bebida. *Review and Herald, 25 de março de 1884.***

**Possível Precursor de Embriaguez Habitual - Um só copo de vinho pode abrir a porta à tentação que levará ao hábito da embriaguez. *Testimonies, vol. 4, pág. 578*.**

***Temperança, pp. 93-95.***