**A Doutrina da Saúde**

**Tito Max Rodríguez**

***Uma das preocupações do homem atual – “Salus populi suprema lex est” (A Saúde do Povo é a Lei Suprema) – Ministério Saúde Pública, Assunção, Paraguai.***

**Conceito de Saúde**

**“Por favor, parem o mundo que eu quero descer!” Expressão de alguém que chegou ao final de sua vida sem expectativa alguma do mais além.**

**O que é saúde? Ausência de Enfermidade?**

**“Completo bem-estar físico, mental e social.” – OMS, 22.07.1946**

**A Alegria de Viver**

**“É o completo bem-estar que resulta do conjunto normal e harmonioso de todas as funções biológicas e psíquicas.”**

**Conceito de Saúde Integral**

**A saúde integral é mais que um mero jogo harmonioso de funções biológicas. Por cima de seu plano físico tem o homem sua estrutura mental e sua responsabilidade moral, e a saúde integral inclui a normalidade física, o equilíbrio mental e a correção moral do indivíduo.**

**Implica liberdade e responsabilidade, está regida pela lei moral de Deus, fundada no amor e destinada a reger a conduta do indivíduo em sentido vertical com Deus e para consigo mesmo, e sem sentido horizontal para com seu próximo.**

**Salvação – Saúde (Vida Salutar)**

**Isaías 12:3 – “Portanto, com alegria tirareis águas das fontes da salvação.” (Saúde)**

**A saúde não é fruto do azar, mas da Obediência. Obediência – Amor – Deus.**

**“Nele vivemos e nos movemos e existimos.”**

**“É um direito e um dever do homem.”**

**Jeremias 17:7-8 – “Bendito o varão que confia no Senhor, e cuja esperança é o Senhor. Porque é como a árvore plantada junto às águas, que estende as suas raízes para o ribeiro, e não receia quando vem o calor, mas a sua folha fica verde; e no ano de sequidão não se afadiga nem deixa de dar fruto.**

**É um assunto de sabedoria.**

***Salmos 104:24* – “Deus fez todas as coisas com sabedoria.”**

***Jeremias 32:17* – “.... És Tu que fizeste os céus e a terra com o Teu grande poder, e com o Teu braço estendido! Nada há que te seja demasiado difícil!”**

***Amos 3:7* – “... Certamente o Senhor Deus não fará coisa alguma sem ter revelado o Seu segredo aos Seus servos, os profetas.”**

***Moisés* menciona que nossa terra esteve duas vezes totalmente rodeada por água: a criação e o dilúvio.**

***Colombo* – Leia a Bíblia. Suspende a terra sobre o nada. Jó 26:7.**

***Salmo 139:16* – O embrião olhado com interesse por Deus.**

***Jó 3:3* – O embrião tem seu sexo formado no momento da concepção.**

***Provérbios 23:31-35* – “Não olhes para o vinho quando se mostra vermelho...”. Uma descrição dos efeitos imediatos do uso do álcool.**

**Há saúde no céu? Sim.**

**Sempre houve? Não.**

**Adão e Eva – obediência completa – saúde.**

**Adão e Eva – desobediência – morte.**

**Moisés recebeu instruções e mandamentos de Jeová.**

***Êxodo 15:26* – “Se ouvires atentamente a voz do Senhor teu Deus, e fizeres o que é reto diante de Seus olhos, e inclinares os ouvidos aos Seus mandamentos, e guardares todos os Seus estatutos, sobre ti não enviarei nenhuma das enfermidades que enviei sobre os egípcios; porque Eu Sou o Senhor que te sara.”**

***Romanos 12:1* – “Rogo-vos, pois irmãos, pela compaixão de Deus que apresenteis os vossos corpos como um sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional.”**

**I *Coríntios 6:19-20* – “Ou não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que habita em vós, o qual possuís da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos?**

**Álcool, drogas, cigarros – assuntos de princípios e não de proibições.**

**Somos MORDOMOS e teremos algum dia de dar conta do uso de nosso corpo. Se queremos que o Espírito Santo more em nosso templo, devemos mantê-lo limpo.**

***Norbell*, conferencista em Broadway sobre Saúde, Gozo e Felicidade, cobra $2.00 a entrada. Suas conferências basearam-se no livro “A Ciência do Bom Viver”, de Ellen G. White.**

**Alguns pagam para escutar coisas e outros não vem que são gratuitas.**

**Os Remédios de Deus – EGW, “A Ciência do Bom Viver”, p. 182.**

1. **Ar puro – No Japão há respiradores na rua.**
2. **Sol – plantas.**
3. **Água pura – contaminação de rios e mares.**
4. **Exercício – Deus não nos deixou ociosos.**
5. **Descanso.**
6. **Regime alimentar conveniente.**
7. **Abstinência, sobriedade, temperança.**
8. **Confiança em Deus.**

**I Exercício**

**A civilização está tendo problemas pela falta de exercício. Transporte, atividades do lar.**

**Exercício físico diário – também nas férias. Conta-se o caso de uma escola que fez uma coleta na comunidade para comprar um ônibus para as crianças irem à escola. Depois fez outra coleta para construir um ginásio onde as crianças pudessem fazer exercício.**

**“Ao cultivar nosso jardim estamos realizando também a obra de Deus como se estivéssemos realizando reuniões.”**

**Cultivo de uma horta – muito importante.**

**Dr. Cooper – criador do cooper, preparou um filme com o título: “Os Norte Americanos não têm pernas?”**

**II Descanso**

**Fonte de saúde. Já estava no Éden.**

***Êxodo 2:8* – “O sétimo dia será repouso (descanso). Seis dias trabalharás – Inventor do trabalho.”**

***Eclesiastes 4:5* – “O néscio cruza os braços e destrói-se a si mesmo.”**

**Mente desocupada – oficina de Satanás.**

**Osteoporose – enfermidade dos astronautas por falta de exercício.**

***Provérbios 15:19* – para o preguiçoso, o caminho está cheio de espinhos (inatividade em excesso).**

**A terra também necessita de descanso – o sétimo ano de temporadas no campo – remédio de Deus.**

**“É um terrível pecado o abuso da saúde. Deus não operará nenhum milagre para restabelecer tais pessoas.”**

**III Regime Alimentício Conveniente**

**Somos o que comemos, certo, do ponto de vista material.**

**Deus criou o homem e deu-lhe certa dieta necessária.**

***Gênesis 1:29* – “Para vocês se alimentarem, eu lhes dou todas as plantas que produzem sementes e todas as árvores que dão frutos.”**

**“... dou capim e verduras como alimento.”**

**Frutas – verduras – legumes – cereais.**

**Uma máquina – não cresce – manual de cuidado específico.**

**Nossa maquina – cresce – manual de cuidado específico.**

**Satanás perverteu os gostos: “todo bicho que caminha vai parar no espeto.”**

**Introduzimos em nossa máquina muitos elementos nocivos que encurtam a vida e prejudicam nossa mente e relação com Deus.**

**I *Coríntios 10:31* – “Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para a glória de Deus.”**

**A mente e sua influência.**

**O cérebro é a capital do corpo.**

**O cérebro – uma fábrica que recebe matérias primas, elabora e produz pensamentos.**

**Satanás trata de introduzir-se em nossa mente pelas avenidas da alma. Passar do subconsciente ao consciente por meio da propaganda permanente: jornais, revistas, rádio, TV.**

**Como pensamos – assim somos. EGW.**

**Atitude mental – forma de elaborar os pensamentos.**

**Duas senhoras – otimista e pessimista.**

**Cão morto – que dentes brancos tinha!**

**IV Abstinência – Sobriedade – Temperança**

**“Tudo o que é bom em excesso causa dano.”**

**Seria um tema para várias horas.**

**O cristão se abstém do mau, é sóbrio em tudo o que faz e é temperante na totalidade de sua vida.**

**É fundamental guardar um equilíbrio em tudo o que fazemos e dizemos. É tão mal viajar em um extremo do caminho como do outro, porque teríamos muitos obstáculos e certamente poderíamos ficar à beira do caminho, sem chegar a nenhum lugar.**

**V Confiança em Deus**

***Filipenses 4:8* – “Portanto, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama; se há alguma virtude, se há algum louvor, nisto pensai!”**

**Técnicos da mente – espírito de agradecimento e louvor.**

**“A consciência de proceder bem é um dos melhores medicamentos para corpos mentes enfermas.” EGW, A Ciência do Bom Viver, p. 257.**

***Jeremias 17:7* – “Bendito o varão que confia no Senhor, e cuja esperança é o Senhor.”**

***Isaías 48:18* – “Ah! Se tivesses dados ouvidos aos Meus mandamentos! Então seria tua paz como um rio, e a tua justiça como as ondas do mar.”**

***João 14:27* – “Deixo-vos a paz, a Minha paz vos dou, Eu não vo-la dou como o mundo a dá.”**

***III João 2* – “... desejo que te vá bem em todas as coisas, e que tenhas saúde, assim como vai bem a tua alma.”**

***João 10:10* – “O ladrão não vem senão para roubar, matar e destruir; Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância.”**

**A entrega de nossa vontade a Deus capacita-nos a comprovar em nós mesmos quão agradável e perfeita é a vontade de Deus para conosco.**

**Jesus é o nosso exemplo, nosso modelo.**

**DEle lemos a melhor definição de saúde:**

**“E Jesus crescia em sabedoria, estatura e graça, diante de Deus e dos homens.”**

**Duas dimensões – vertical/horizontal.**

**1905 – “Nunca foram mais necessários os conhecimentos dos princípios de higiene, do que o são na atualidade.” EGW, Conselhos sobre o Regime Alimentar”, p. 441.**

**Fidelidade nos deveres comuns – “Nada é de maior importância para a saúde e felicidade da família toda que habilidade e inteligência por parte de quem cozinha... Assim, de muitas maneiras, a felicidade da vida liga-se à fidelidade para com os deveres comuns.” EGW, Conselhos sobre o Regime Alimentar, páginas 476/477.**

**Saúde – Fidelidade – Felicidade**

**Como filhos de Deus, temos toda a luz necessária para viver uma vida sã e saudável como é o propósito de Deus para cada filho Seu. O que nós falta é coloca-lo em prática.**

**Gozemos das bênçãos do Céu mediante o ar puro, o sol, a água pura, o exercício, o descanso, o regime alimentar conveniente, a abstinência, a sobriedade, a temperança e a confiança em Deus.**

**Que pela graça de Deus cada um de nós seja um sacrifício vivo, santo, agradável a Deus e que possamos escutar de nosso Criador as palavras:**

**“Bem está servo bom e fiel, sobre o pouco fostes fiel sobre o muito te colocarei, entra no gozo do teu Senhor.”**

***Tito Max Rodríguez***

***Ministério da Saúde***

***Divisão Sul-Americana***