**REFORMA DE SAÚDE**

Alcides Campolongo

**INTRODUÇÃO**: Na criação do mundo, o homem foi a obra prima de Deus. Adão foi feito a imagem de Deus. Diz a Escritura: “Façamos o homem à nossa imagem e semelhança”. Gênesis 1:26.

1. O homem não descende do macaco ou de patriarcais sapinhos. Ele é por criação, filho de Deus.
2. Com tal origem, todos os homens de todas as raças, partilham a dignidade humana.
3. O corpo do homem é a maravilha do médico e do cirurgião e leva em todas as suas partes a assinatura do divino Escultor.
4. Disse Davi: “Sou assombrosa e maravilhosamente feito”. Sal. 139:14 (5 sentidos).

E a ciência moderna cada vez mais apoia esta declaração das Santas Escrituras.

Adão e Eva eram perfeitos. (entrada do pecado)

Vivemos num mundo em que há muitos com defeitos físicos.

1. O homem fora criado para glória de Deus. Isa. 43:7.

**Citação**: “Deus era um Ser feliz e gozava o prazer dessa existência e não quis egoisticamente viver essa existência na solidão; formou mundos, criou filhos para serem participantes da vida com Ele”. Giovani papini

1. Deus quer que este homem goze saúde. III João 2.
2. É desejo do apóstolo amado que os cristãos não prosperem apenas na vida espiritual, mas também fisicamente.
3. Com efeito, a nossa vida deve “crescer” de modo triplo: **ESPIRITUAL, MENTAL E FISICAMENTE.** Necessitamos crescer no espírito, na mente e no corpo. Ou como o expressou alguém: “Nossa educação deve incluir a cabeça, o corpo e a mão”.
4. Às vezes negligenciamos o cuidado e desenvolvimento da “casa em que vivemos” – nosso corpo.
5. Os homens descobriram que devem dispensar mais cuidado aos cavalos, ao gado, às ovelhas e outros animais de fina raça, ou do contrário sofrerão prejuízos materiais. Entretanto, esses mesmos homens, freqüentemente nenhuma atenção dispensam ao cuidado do seu próprio corpo!
6. Hoje, milhões morrem porque não sabem como viver. Diz o ditado: “O peixe morre pela boca”. Muitos morrem pela boca também. Em muitas sepulturas poderíamos escrever: “Morreu por intemperança”.
7. Dize-me o que comes e bebes, e eu te direi quem és.
8. No mundo o homem come de tudo e depois quer ter boa saúde. De que maneira? O corpo do homem feito para a glória de Deus, tornou-se lata de lixo.

* Há pessoas que comem gesso, outras comem cobra, rato mergulhado no mel.
* O povo em geral lá fora se alimenta de porco, carne condenada. Por isso tem-se dito que a maioria das pessoas não morrem, matam-se a si próprias. (álcool, fumo, drogas, etc.)

1. Resultado: Enfermidades. Gál. 6:7.

* Dizem: “Estou doente porque Deus quer”. Será que Deus é um tirano?
* É o demônio o causador da humanidade pensar desta maneira. Já no céu levou os anjos a pensarem assim com respeito ao governo de Deus.
* “O corpo humano, feito para habitação de Deus, tornou-se morada de demônios”.
* Boa coisa é ter bom caráter, e boa coisa também, é ter boa saúde.
* “A saúde deve ser guardada tão sagradamente como o caráter”.
* “Sem saúde estiola-se a alegria de viver”.

1. Para termos boa saúde, devemos ser temperantes.

**I – O QUE É TEMPERANÇA?**

1. “Virtude que modera o apetite e as paixões”.
2. Disse Teodoro Roosevelt: “A temperança é a preservação da obra divina no corpo”.
3. A verdadeira temperança nos ensina a rejeitar inteiramente tudo o que é prejudicial e a usar judiciosamente tudo o que é saudável.

* Comer pouco do que é bom e nada do que nos faça mal.

1. O apóstolo Paulo diz: “Quer comais, quer bebais...”

I Cor. 10:31.

Um dos princípios que o apóstolo Paulo advogava com todo ardor é a temperança. Atos 24:25

1. Não há dúvida que existe afinidade entre o Juízo Investigativo no céu e a temperança dos homens aqui na terra.
2. Precisamos abster-nos do que nos faz mal, para alcançarmos uma coroa incorruptível. I Cor. 9:25
3. Nunca nos esqueçamos de Romanos 12: 1 e 2 – “corpos em sacrifício vivo”. “Templo do Espírito Santo”. I Cor. 6:19,20; 3:16,17.
4. Deus deveras Se interessa pelo corpo do homem e pela sua saúde.
5. Nos dias do povo de Israel, quando as leis da saúde eram violadas, sobrevinha-lhes a doença. Êxodo 15:26; Deut. 7:15; Sal. 105:37.
6. Deus havia providenciado um alimento melhor para o povo – alimento espiritual – o MANÁ. O povo preferiu ainda a alimentação dos egípcios. Resultado: Núm. 11: 31-34 e Sal. 78:29-31. A complacência com o apetite é a maior causa de fraqueza física e mental.
7. E assim se dá conosco hoje! Diz a Sra. White: “Muitas pessoas têm idéia errônea da reforma da saúde e adotaram uma alimentação bem pobre”.

Irmãos, saúde precária não é sinal de espiritualidade.

1. De onde vem a saúde? Ela vem de Deus e é oferecida ao homem quando este obedece às leis da natureza.
2. “As leis que governam o nosso organismo físico, Deus as escreveu sobre cada nervo, músculo ou fibra do corpo. Cada violação descuidada ou negligenciada destas leis, constitui um pecado contra o Criador”.
3. Há saúde na obediência à Lei de Deus.
4. Agora vejamos o que não devemos usar para não perdermos a saúde:
5. **CAFÉ E CHÁ** (café – cafeína; cacau – teobromina; chá – teína).
6. Diz a Sra. White: “O chá e o café não nutrem o organismo”.
7. “Tomar chá e café é um pecado, uma condescendência nociva que como outros males, prejudica a alma”.
8. “O único caminho seguro é não tocar, não manusear...”
9. **CONDIMENTOS**
10. Condimentos são substâncias que não constituem propriamente alimentos, mas que se adicionam às comidas para modificar-lhes o sabor.
11. Todos os condimentos são tóxicos, e usados em grande quantidade embaraçam o fígado e irritam todos os órgãos digestivos.
12. Podem inscrever-se no rol dos condimentos, a pimenta, a noz moscada, o cravo, a mostarda, o gengibre, o colorau, o vinagre, etc... A pimenta é talvez mais usada do que qualquer outro condimento.
13. Os condimentos são prejudiciais em sua natureza. Irritam o estômago e tornam o sangue febril e impuro.
14. **CARNE**
15. A carne de animais não foi dada como alimento ao homem, senão após o dilúvio, por terem sido destruídos os outros alimentos. Foi dada como um alimento de emergência. Os animais estão sujeitos a doenças e sua carne contém toxinas.
16. Os que se alimentam de carne não estão senão comendo cereais e verduras em segunda mão, pois o animal recebe destas coisas a nutrição que lhe dá o crescimento. Quão melhor não é obtê-la diretamente comendo aquilo que Deus proveu para o Seu povo.
17. “Se a alimentação da carne foi sadia algum dia, é perigosa agora”.
18. “Negai ao vosso apetite o que vos possa causar dano. Servi ao senhor com sacrifício”.
19. Substituto da carne: Feijão soja. É até chamado o “alimento maravilha” do mundo. Por milhares de anos tem constituído a principal fonte de proteína do povo oriental e agora vai ganhando rapidamente aceitação nos Estados Unidos e em outros países, como alimento do povo. É chamado “carne sem ossos”.

* Os dietéticos atualmente dão valor especial ao feijão soja por ser o alimento mais rico em proteínas.
* Além da proteína, é também rico em vitaminas e minerais.

1. **COMER DEMAIS**
2. Um dos grandes pecados hoje em dia é o excesso no comer e a colheita fatal dessa sementeira é a indigestão, reumatismo e outras moléstias abreviadoras da vida.
3. Jesus disse que nos últimos tempos haveria glutonaria. Luc. 21:34
4. “O homem tem cavado a sua sepultura com os seus próprios dentes”.

Ilustração: Império Romano, comiam demais.

**II – O QUE FAZER?**

1. Três das maiores causas de morte prematura são:

* doenças do coração
* doenças dos vasos sangüíneos
* doenças dos rins

1. Se desejais manter o coração vigoroso, os vasos sangüíneos “jovens \”e os rins sadios, será de ajuda a observância das seguintes quatro regras:
2. Certificai-vos de que aproximadamente 75% do alimento que tomais seja constituído de frutas e legumes.

* Fazei uso das laranjas, bananas, abacates, mamões, mangas, uvas, pêssegos, figos, etc.
* Não esquecer dos tomates, cenouras, alface, couve e outros legumes e verduras.

1. Fazei uso moderado dos cereais como: arroz, trigo, milho, etc. De uma forma especial usai farinha ou pão de trigo integral, arroz não polido, etc. Porque muitas substâncias minerais são removidas no processo de polimento.
2. Usai moderadamente os albuminóides pesados: ovos, queijo, feijão, nozes, amendoim, etc.

* Sal. 103:5: “Enchei a boca daquilo que é bom”.
* “Repetidas vezes me foi mostrado que Deus está fazendo voltar, passo a passo ao

Seu original propósito, de que o homem deve se sustentar dos produtos naturais da terra”.

1. Lemos em II Cor. 7:1, que nos devemos purificar a nós mesmos “e toda a imundícia da carne”.
2. Para gozar boa saúde, a regra é: alimentos limpos, água limpa, corpo limpo, casa limpa, hábitos limpos e pensamentos limpos.
3. Os melhores remédios são: ar puro, água pura, luz solar, exercício, repouso, regime alimentar saudável, abstinência, um espírito alegre, como diz a Escritura que serve de bom remédio e confiança no poder divino.
4. “Santificação” não é meramente uma teoria, uma emoção, ou uma forma de palavras, porém um princípio vivo e ativo que entra na vida de cada dia. Exige que nossos hábitos no comer, beber e vestir, sejam tais que assegurem a preservação da saúde mental, física e moral, a fim de que possamos oferecer ao Senhor, não um sacrifício corrompido por hábitos errôneos, porém um sacrifício vivo, santo e agradável a Deus”. Temp. pág. 19

CONCLUSÃO: Façamos como o profeta Daniel, servir a Deus com integridade de coração e com um regime alimentar natural que nos traga saúde física e espiritual até a volta de Jesus.

* Fazer um apelo para consagração.

Pr. Alcides Campolongo

Departamental de Temperança da UCB