**PRINCÍPIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SADIA**

* Usar alimentos no estado mais natural possível.
* Evitar gorduras saturadas.
* Tomar bastante líquido durante o dia, mas não durante as refeições.
* Comer apenas 3 a 4 variedades de alimentos em cada refeição.
* Preparar alimentos gostosos, mas dentro de princípios.
* Evitar o uso abundante de doces, bolos de muitas misturas, ou alimentos muito açucarados.
* Não comer mais que três ovos por semana.
* Não lambiscar entre as refeições.
* Andar ou movimentar-se após as refeições.
* Comer em ambiente agradável.
* Não comer quando se está nervoso ou agitado.
* Evitar carnes, frios, lingüiça, queijos picantes ou gordurosos (usar somente queijo minas fresco ou ricota).
* Evitar vinagres, mostarda, pimenta, conservas, chá mate ou preto, café, coca-cola ou bebidas alcoólicas (cerveja, licores, aguardente, vinho, etc.).
* Comer sempre um pouco menos do que se deseja. O apetite que ainda restou ao se levantar da mesa desaparecerá em poucos minutos, tão logo o estômago inicie a digestão.
* Comer sempre os alimentos crus no início de cada refeição.
* Comer sempre no mínimo 50% de alimentos crus diariamente.
* Planejar sempre o horário das refeições. Deve haver um espaço de pelo menos 5 horas entre o término de uma e início da outra.
* Mastigar bem os alimentos.

Hospital Adventista de São Paulo

**O EQUILÍBRIO DA MENSAGEM ADVENTISTA DE SAÚDE**

**UM ALERTA CONTRA O EXTREMISMO E A**

**APOSTASIA EM RELAÇÃO AO CUIDADO DA SAÚDE**

Os ensinamentos dados através de Ellen G. White sobre o estilo de vida recomendado por Deus, apresentam basicamente três aspectos que devem ser bem compreendidos:

**I –** Instruções que apresentam um **ideal**, aquilo que é mais positivo, mais restrito, mais desejável.

**II –** Instruções que reconhecem as **exceções**, o melhor que a pessoa possa fazer em algumas circunstâncias.

**III –** Declarações que parecem ser resumo ou **conclusão** da matéria.

**Esta visão traz ao tema da saúde e obra médica, um equilíbrio que necessitamos urgentemente.**

**Objetivos de Deus ao dar-nos a mensagem de saúde**

“Atingimos um tempo em que todo membro da igreja deveria lançar mão da obra missionária-médica. O mundo é um hospital repleto de enfermidades, tanto físicas como espirituais. Por toda parte morrem pessoas a míngua de conhecimentos das verdades que nos foram confiadas.” – Ellen G. White, *CSS*, pág. 425.

Desde os tempos antigos Deus demonstrou e deixou claro o seu desejo de proteger seus servos das enfermidades e através destes, trazer bênçãos à humanidade.

Se diligentemente ouvires a voz do Senhor teu Deus... nenhuma enfermidade virá sobre ti... pois eu sou o Senhor que te sara. Êxodo 15:26. Sereis uma bênção. Zac. 8:13. Observe algumas citações que mostram o que Deus tenciona fazer em nossos dias através da obra médico-missionária e da reforma da saúde.

* “Deseja exercer seu poder de curar por nosso intermédio”. - Ellen G. White, *DTN*, pág. 613.
* “Diminuir o sofrimento do mundo e purificar sua igreja”. - Ellen G. White, *CRA*, pág. 77.
* “Preparar um povo para a vinda do Senhor”. - Ellen G. White, *CRA*, pág. 69.

**PROFETIZAR HERESIAS E A INTERVENÇÃO DE DEUS**

“Um só fanático de espírito forte e idéias radicais... fará grande dano. A igreja precisa ser purificada de todas essas influências.” - Ellen G. White, *ME II*, pág. 319.

A reforma de saúde está baseada em grandes princípios que envolvem: TEMPERANÇA NO COMER/TEMPERANÇA NO TRABALHAR/TEMPERANÇA NO VESTIR. Enfim, é a adoção de um jeito de viver conforme as orientações de Deus, e o uso racional dos remédios de Deus.

Grande prejuízo tem sido causado pela idéia de que a reforma de saúde é basicamente mudança alimentar, e ainda pior, quando se pensa que essa mudança é:

* De uma alimentação *rica* para uma alimentação *pobre*.
* De uma alimentação *barata* para uma alimentação *dispendiosa*.
* De uma alimentação *saborosa* para uma alimentação *sem sabor*, sem tempero e mal preparada.

O que leva as pessoas a terem este tipo de atitude mental? O que podemos fazer para mudar este conceito?

**“É dever religioso dos que cozinham, aprender como preparar alimentos saudáveis, de maneiras diversas... ao mesmo tempo gostosos”.** Ellen G. White, *CSS*, pág. 117.

**FALSOS PRINCÍPIOS DE REFORMA**

**ILUSTRAÇÃO**

Trabalhando no tratamento de portadores de diabetes, com freqüência, alguns, que fumam muito, ingerem bebidas alcoólicas regularmente, não praticam atividade física (caminhadas), abusam da carne gorda e comem até uns docinhos, nos perguntam se uma fruta prejudica seu tratamento. Como podemos falar de detalhes alimentares, se nem o essencial está sendo feito?

Não é exatamente isto que ocorre também entre nós, quando nos preocupamos com combinações de alimentos, extremo rigor quanto aos líquidos às refeições, uso de sobremesas, quando ainda não desenvolvemos sequer ao hábitos essenciais para uma vida saudável?

* **Erro alimentar.**

O maior erro alimentar cometido, inclusive por aqueles que advogam uma reforma alimentar, é sem dúvida o *comer em excesso* e o *comer nos intervalos*. Os conselhos do Espírito de Profecia são veementes quanto a esse aspecto.

**“Os que comem e trabalham intemperantemente, falam e procedem irracionalmente”.**

**Ellen G. White, *T*, pág. 138.**

* **Exercício físico.**

“Mais pessoas morrem por falta de exercício do que por excesso de cansaço. Dependemos mais do ar que respiramos do que do alimento que ingerimos”. Ellen G. White, *CSS*, pág. 173.

**MUDANÇAS BRUSCAS**

Muitos gostariam de por em prática de uma vez, e com perfeição, todas as orientações de saúde recebidas.

Com que cuidado devem os que ensinam, falar sobre os temas que exigem mudanças nos hábitos das pessoas! Toda mudança deve ser progressiva, ponto por ponto.

**“Ninguém deve ser solicitado a fazer abruptamente a mudança”.** E.G.W., *CSS*, pág. 254.

**COMBINAÇÕES DE ALIMENTOS**

Foram introduzidas idéias que para alguns se tornaram uma verdadeira doutrina, sobre combinações de alimentos, que tem desanimado a muitos em seus esforços e dificultado a prática dos simples princípios de saúde. Condena-se combinações como: arroz com feijão, frutas com leite, frutas ácidas com frutas doces, verduras com frutas, etc. O conselho é: “Não tenhais à mesa, numa mesma refeição, variedade muito grande de alimentos, três ou quatro pratos são o bastante.” – Ellen G. White, *CRA*, pág. 109.

**“O conhecimento sobre a conveniente combinação de alimentos é de grande valor...” Não se pode porém, estabelecer uma regra fixa e “ninguém deve se considerar critério para todos”. Ellen G. White, *CRA*, pág. 109.**

O que é bom para uma pessoa, pode não ser para outra, e uma combinação ótima para uns pode ser totalmente indigesta para outros.

**AÇÚCAR –** O prazer pelo sabor doce foi colocado por Deus logo na ponta da língua. A terra prometida nos é mostrada como terra que mana leite e mel. O uso deste prazer ou qualquer outro em detrimento da saúde é que o torna prejudicial. “O livre uso do açúcar, em qualquer forma (mel, melado, rapadura, açúcar mascavo), tende a obstruir o organismo.” – Ellen G. White, *CSS*, pág. 154.

**AÇÚCAR E LEITE** – “Grandes quantidades de leite e açúcar ingeridos juntos, são prejudiciais. Comunicam impurezas ao organismo.” – Ellen G. White, *CRA*, pág. 330.

Nada há que proíba seu uso moderado. Através dos conhecimentos médicos atuais, é recomendável que se use, com moderação, o açúcar e derivados, mas mesmo assim, deve ele ser ingerido junto com outros alimentos, para que não haja elevação nos níveis sangüíneos de açúcar. “Temos sempre usado um pouco de leite e algum açúcar”, disse Ellen White (*CRA*, pág. 330).

**LEITE E OVOS** – A contaminação dos ovos, seus altos índices de colesterol (gordura presente na gema, que obstrui os vasos sangüíneos), e as doenças transmitidas aos seres humanos através do leite de vaca, devem nos alertar para o cuidado com o uso desses produtos. Se possível conhecer sua origem, e aprender a substituí-lo, usando-os cada vez menos no dia-a-dia. O importante é que não podemos enfraquecer ou adoecer por falta deles.

“Abstendo-se de ovos e manteiga, alguns... se enfraqueceram e se incapacitaram para o trabalho... Tempo virá em que talvez tenhamos que deixar alguns artigos... mas não é necessário provocar perplexidades para nós mesmos com restrições exageradas e prematuras. Esperai até que as circunstâncias o exijam e o Senhor prepare o caminho para isso.” E.G.W., *CSS*, pág. 136.

**SOBREMESAS –** Muitos comem suas sobremesas com peso na consciência, e mesmo o uso de frutas, é condenado por alguns, devido a falsa idéia de que não combinam com verduras ou outros alimentos.

Falando de sobremesas, nos é dito que:

* “Frutas são os melhores artigos de alimentação. As frutas são excelentes.” – Ellen G. White, *CRA*, pág. 33.
* “Usai frutas às refeições...” – Ellen G. White, CSS, pág. 120.
* “Convém abster-se de sobremesas complicadas.” – Ellen G. White, *CSS*, pág. 478.
* “A sobremesa deve ser colocada à mesa e servida com o resto da comida.” – Ellen G. White, *CRA*, pág. 334.

**LÍQUIDO ÀS REFEIÇÕES** – Num país tropical como o Brasil há dias tão quentes, que é quase impossível e até prejudicial ficar sem líquido às refeições, quando não houve preparo para isso. Cabe então escolher entre ficar desidratado durante as horas da digestão ou ingerir um pouco de líquido durante a refeição.

O problema dos líquidos às refeições se deve ao fato dele ser usado gelado, paralisando o processo digestivo, e a quantidade de líquidos que se ingere promovendo uma lavagem ou diluição dos ácidos do estômago (sucos digestivos), e uma dilatação gástrica causada pelo peso (dois copos eqüivalem a meio quilo) desse líquido.

“Quanto mais líquido se coloca no estômago às refeições, mais difícil se torna a digestão do alimento... usai frutas às refeições e a irritação que tanto apela por bebida deixará de existir. Mas se for necessária para saciar a sede, água pura é tudo o que o organismo requer”.

Ellen G. White, *CSS*, pág. 120.

**Na prática:**

**Tomar água durante o período da manhã até 30 minutos antes da refeição; evitar temperos fortes e excesso de sal; ingerir verduras antes ou durante a refeição e frutas após a refeição e, se necessário, água pura na temperatura natural, ingerida aos poucos durante a refeição, nunca a usando para empurrar o alimento. É tudo o que se necessita para por em prática esse valioso princípio de saúde.**

**CARNES** – Mudar para um regime alimentar livre de carnes, é um alvo a ser alcançado progressivamente, e com muita sabedoria. A própria Sra. White e família, demoraram muitos anos para fazer essa mudança. A sugestão é que se abandone primeiramente as carnes vermelhas, ao mesmo tempo em que se treina o paladar com uma dieta variada de legumes, cereais, grãos e verduras.

**Lembre-se: Quem quer ser vegetariano, deve aprender a comer vegetais primeiro.**

As carnes de aves de produção industrial, contém níveis de hormônios elevadíssimos, em até mais de 1000 vezes o aceitável pela lei, e têm trazido sérios problemas hormonais tanto em homens quanto em mulheres. Por isso, deve-se usar com muita moderação e deve ser a próxima a ser eliminada.

Restam os peixes, que têm sido criados com dejetos de patos e porcos, mas que apesar de tudo, é considerada uma das carnes menos prejudiciais. Quando você se sentir preparado e tiver certeza de que sua falta não prejudicará seu estado nutricional, estará apto a abandoná-lo. Mas lembre-se:

**“As mudanças devem ser feitas com grande cuidado... cautelosa e sabiamente”.**

**Ellen G. White, *CRA*, pág. 330.**

Há regiões em que nós não devemos nem sequer tocar no assunto da carne, devido não haver condições para um regime alimentar melhor. “Se a reforma pró saúde com todo o seu rigor, for ensinada àqueles cujas circunstâncias não permitam a sua adoção, ter-se-á produzido mais mal do que bem. **Quando prego aos pobres, sou instruída a dizer-lhes que tomem os alimentos mais nutritivos.”** – Ellen G. White, *CSS*, pág. 137.

**CONCLUSÃO**

Quando o apóstolo apela para apresentar o corpo em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, expressa os princípios da verdadeira santificação. Não é uma teoria, mas um princípio vivo e ativo que entra na vida diária.

Nem todos os apelos do mundo vos farão... reformadores da saúde. O plano de iniciar pelo exterior e procurar operar interiormente, tem falhado e falhará sempre.

* “O plano de Deus para nós é começar na própria sede das dificuldades – o coração – então.. a reforma será tanto externa como interna.
* As bênçãos do Senhor repousarão sobre todo o esforço no sentido de despertar o interesse pela reforma da saúde.” – Ellen G. White, *CSS*, pág. 261.

Este é um assunto pessoal e jamais deveria ser motivo de debates, discórdia, acusação ou julgamento do próximo, pois... **O reino de Deus não é questão de comida ou bebida, mas justiça, paz e alegria no Espírito Santo. Romanos 14:17.**

Dr. Eduardo Clajus de Oliveira - Endocrinologista

**EXPEDIENTE**

**Boletim Número 17 para Divulgação Interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**