**POR QUE EXISTEM TANTAS DOENÇAS?**

**Pr. Montano de Barros**

Nosso Senhor Jesus Cristo gastou grande parte de Seu ministério curando os doentes. Deus não gosta de ver o sofrimento de Suas criaturas. Enquanto Satanás, o autor da doença, semeia, pelo pecado, a enfermidade, o sofrimento e a morte – Deus, o Autor de toda obra perfeita, opera para a restauração do corpo, o bem-estar físico, a vida.

A causa da doença é o pecado. E o pecado é a transgressão de leis – moral ou de saúde. Quando Jesus curou o paralítico que estava junto ao tanque de Betesda falou: “Não peques mais, para que não te aconteça coisa pior” (João, capítulo 5, versículo 14).

Amigo, existem leis que são responsáveis pela saúde. A desobediência a essas leis traz maus resultados. A bênção do Céu é estendida ao que obedece. Uma vida longa e feliz é o resultado de um viver planejado, obediência a princípios e regras – os quais promoverão no organismo aquela resistência necessária para prevenir doenças e até curá-las.

Quero apresentar hoje oito fatores vitais que proporcionam saúde e uma vida mais feliz.

O primeiro fator é o AR PURO. Uma das necessidades essenciais do organismo é o oxigênio que conseguimos pela inalação do ar. Boa ventilação da casa (mesmo durante o sono) e no lugar de trabalho é uma necessidade. Respire fundo ao ar livre, encha e esvazie os pulmões, várias vezes. Isso ajuda a circulação e traz saúde os pulmões e novo vigor à mente.

O segundo fator para uma boa saúde é luz solar. Ela destrói os germes. É um extraordinário e saudável remédio. Através dos raios ultra-violeta conseguimos a vitamina **D**, que ajuda a fixar o cálcio nos ossos, os tornando mais fortes.

Além do ar puro e do sol, outro remédio indispensável é a ÁGUA. Beba bastante água pois é importante para cada célula do corpo. Tome diariamente uns 6 copos d’água pura entre as refeições. Muita água, por dentro e por fora.

O quarto fator da boa saúde é o descanso. Dedique tempo para recreação e para descansar. São os dois melhores remédios para a mente e corpo cansados. Durma de 7 a 8 horas cada noite. Aprenda a relaxar.

Ar puro, luz solar, água, descanso. E, tem mais! O quinto fator da boa saúde é o exercício. Ele tonifica os músculos, acalma os nervos e ajuda na circulação. Se você tem um trabalho braçal talvez não necessite tanto de mais exercícios. Mas se você leva uma vida sedentária ou tem um trabalho mental, deve caminhar, nadar, cultivar um jardim, praticar um esporte.

Outro fator para a boa saúde é a temperança, ou seja, abster-se, deixar de lado coisas nocivas, que fazem mal e usar com moderação as coisas boas.

Todos os médicos sugerem deixar de lado as bebidas alcoólicas. A Bíblia também recomenda isso (Provérbios, capítulo 20, versículo 1). Todos sabemos que o fumo e as drogas destroem o corpo humano. Abandone o cigarro se você ainda fuma.

Ser temperante também significa ter moderação em tudo: no comer, no beber, no trabalho, na diversão. Todo excesso é prejudicial e condenado. Muitos contraem doenças e encurtam seus dias pelo excesso no comer. Cavam suas sepulturas com seus próprios dentes. Outros fazem isso pelo excesso de trabalho.

Um sétimo fator para a boa saúde é um regime alimentar apropriado. “Nós somos o que comemos”, diz um ditado popular. Por isso, varie os pratos de uma refeição para outra; sirva-se de poucas variedades numa refeição; prepare os alimentos de maneira simples, com pouca gordura; seja moderado no uso das frituras, doces, condimentos, sal, açúcar. Quanto possível, coma os alimentos em seu estado natural: verduras e frutas cruas, cereais integrais. Lembre-se que o pão integral e o arroz integral são mais nutritivos do que o pão branco e o arroz polido. Coma com moderação, sem pressa. Mastigue bem. Não coma entre as refeições. Dê tempo ao estômago para terminar a digestão. Coma em horas regulares. Faça uma boa refeição pela manhã e no almoço e coma pouco à noite.

Prefira um regime vegetariano. Essa foi a dieta escolhida por Deus, no começo do mundo (Gênesis, capítulo 1, versículo 29).

Deixar a carne de lado exige um cuidado todo especial para que se consigam todas as proteínas necessárias de origem vegetal.

E, por falar em carne, convém lembrar que o uso da carne como alimento foi liberado por Deus, com restrições. Entre essas restrições, Deus proibiu o consumo do sangue (Gênesis 9, versículos 3 e 4). Essa ordem de Deus foi dada logo após o dilúvio. Havendo os alimentos vegetais sido destruídos pelo dilúvio, o Senhor permitiu o uso da carne como alimento – mas não com sangue. Este preceito foi mantido pelos apóstolos, no Novo Testamento, conforme lemos em Atos 15, versículo 29. Deus também fez distinção entre os animais, declarando alguns como limpos e outros imundos. Deus foi muito claro ao dizer que a carne de animais considerados imundos não deveria ser consumida.

A distinção entre os animais, como limpos e imundos, foi feita cerca de 850 anos antes do povo judeu existir (Gênesis 7, verso 2). Ela é uma lei de saúde não tendo em si nenhuma relação com a lei cerimonial, o que nos leva a declarar que ela nunca foi abolida e está em vigor até hoje para o bem de todos os filhos de Deus.

Leia, por favor, o capítulo 11 do livro de Levítico. Você vai encontrar as características e a lista dos animais limpos e imundos. Os limpos têm casco dividido e remoem. Já os peixes limpos têm barbatanas e escamas. Na lista dos animais e aves imundos estão: o camelo, a lebre, o porco, o corvo, o rato, o avestruz, etc.

Vimos no programa de hoje alguns fatores da boa saúde: ar puro, luz solar, água, descanso, exercício, temperança e, agora, por último, confiança no poder divino. Este é o segredo para uma vida saudável e feliz. Médicos e enfermeiros podem fazer o seu melhor para ajudar os enfermos a se recuperarem, mas o paciente precisa manter sua fé em Deus se deseja restauração completa.

Deus é Aquele que, no Salmo 103 versículo 3, garante que “perdoa todas as iniqüidades e sara todas as enfermidades.”

Siga essas recomendações e viva feliz!

**Caso você queira aprofundar o seu conhecimento da Bíblia, solicite agora mesmo o**

**Curso Bíblico do programa "A Voz da Profecia".**

**Ele é inteiramente grátis. Teremos o maior prazer em atender sua solicitação. Entre em contato conosco agora mesmo.**

# *A Voz da Profecia*

***Caixa Postal 89690.***

***CEP 28610-972 - Nova Friburgo, RJ.***

***Fone: (22) 2525 – 6000 ou 0300 789 11 11. Fax: (22) 2525 – 6001***.

***E-mail:******vp@sisac.org.br***