**A MÁ ALIMENTAÇÃO CAUSA DOENÇAS**

Pr Neumoel Stina

Você acha que uma alimentação imprópria pode ser causadora de doenças? Ou acha que não tem tanta importância se preocupar com a alimentação? Acha que o importante é comer de tudo um pouco?

O título da palestra de hoje é: A MÁ ALIMENTAÇÃO CAUSA DOENÇAS.

Quando o homem saiu das mãos do Criador, era perfeito e belo na forma. O fato que por seis mil anos o homem tem resistido ao peso sempre crescente de enfermidades e crimes é a prova decisiva do poder da resistência com que foi originalmente dotado.

Se Adão não tivesse possuído originalmente maior capacidade física do que os homens de hoje possuem, há muito tempo, o ser humano seria uma espécie em extinção.

Desde a queda do homem, a tendência é que as sucessivas gerações vão se degenerando. As enfermidades são transmitidas de pais e filhos, geração após geração. Até mesmo as crianças indefesas, sofrem aflições causadas pelos pecados dos pais.

Moisés foi o primeiro historiador. Ele nos dá um relato bem definido da vida social e individual dos primeiros tempos da história do mundo.

Não há nos registros nos primeiros livros da Bíblia, de que alguma criança tenha nascido cega, surda, paraplégica ou com debilidade mental. Não há registro de mortalidade infantil, ou de morte natural na adolescência.

A Bíblia nos relata em Gênesis, alguns óbitos. Nós lemos: “Todos os dias que Adão viveu, novecentos e trinta anos, e morreu”. Gênesis 5:5. E continuando lemos: “E foram todos os dias de Sete, novecentos e doze anos; e morreu”. (verso 8).

Os patriarcas de Adão a Noé, com poucas exceções, viveram aproximadamente mil anos. Desde então a média de sobrevivência tem decrescido.

Quando Cristo viveu aqui na Terra, a humanidade havia se degenerado de tal maneira que não somente os idosos, mas também os de meia-idade e os jovens, eram levados de todas as cidades, para que o Salvador lhes curasse as enfermidades.

A violação da lei física, com as conseqüências de sofrimento e morte prematura, tem prevalecido por tanto tempo que esses resultados estão dentro de uma certa normalidade para a humanidade. Mas Deus não criou o homem em tais condições.

Deis criou o homem com saúde e perfeita forma física. Este estado de coisas não é obra de Deus, mas do homem. O ser humano tem praticado em abundância hábitos errôneos – a violação das leis que Deus fez para governar a existência do homem.

Se o homem transgride a lei de saúde é natural que ele sofra. Muitas pessoas chamam sobre si a doença pela transigência consigo mesmas. Elas têm desconsiderado as leis de saúde em hábitos de comer e beber, vestir ou trabalhar.

A mente é mais prejudicada em comer alimentos impróprios em horas impróprias do que pela diligente aplicação de horas de estudo. Estudar demais não é a principal causa da mente estar debilitada.

A causa principal é o regime dietético inapropriado, refeições irregulares e falta de exercício físico. Comer e dormir em horas irregulares minam as forças da mente.

O uso de alimentos muito condimentados, não saudáveis, enfraquece os órgãos digestivos, criando-se um desejo de comida ainda mais estimulante.

Assim sendo, o apetite se acostuma a desejar continuamente algo mais forte. Um passo dado em direção errada prepara o caminho para outro.

O mesmo se dá com bebidas alcoólicas. Muitos dizem que bebem socialmente e que não ficarão viciados por isso. Mas, os hábitos errôneos no comer e beber destroem a saúde e preparam para a embriagues.

Uma conduta errada no comer ou no beber, acaba com a saúde e com o prazer de viver.

Deve-se escolher o alimento que melhor proveja os elementos necessários para a edificação do organismo. O apetite não é um guia seguro. Mediante hábitos errôneos de comer, o apetite se tornou pervertido.

Muitas vezes o organismo exige alimentos prejudiciais à saúde o que a enfraquece em lugar de fortalece-la. Não podemos nos guiar com segurança pelos hábitos da sociedade.

A doença e o sofrimento que por toda parte dominam são em grande parte devido a erros populares com relação ao regime alimentar.

A reeducação alimentar é o caminho correto para ter um viver saudável. A combinação dos alimentos nos ajudará de tal maneira que nosso organismo receberá nutrientes necessários.

Na Bíblia encontramos a história de um jovem chamado Daniel, que foi educado desde a infância, em hábitos de estrita temperança.

Ele foi levado cativo, com outros jovens e foram obrigados a se alimentarem dos manjares do rei, para que depois pudessem servir àquele país.

Daniel permaneceu firme a seus princípios de saúde. Alimentou-se de frutas, verduras, legumes e água em abundância. E no final ele foi considerado, juntamente com seus três companheiros que o acompanharam nessa mesma experiência, como tendo melhor saúde e disposição.

Não podemos nos esquecer de que um corpo sadio, livre de doenças, pode estar à nossa disposição. Deus quer que tenhamos saúde.

Que possamos dia a dia aprender a nos alimentar adequadamente, para que possamos ter a saúde que Deus deseja a todos Seus filhos.