

MEDITAÇÕES DIÁRIAS  
ELLEN WHITE

# SAÚDE E TEMPERANÇA

.....

## A MÃO DIREITA DA MENSAGEM

A MÃO DIREITA DA MENSAGEM





2020, Ellen G. White

*Saúde e temperança — a mão direita da mensagem*

Copyright © 2019 por Edições Vida Plena

Todos os direitos em língua portuguesa reservados às *Edições Vida Plena*.

**1ª Edição | Janeiro de 2020**

Impresso em julho de 2019

**5 000 exemplares**

Printed in Brazil

**Supervisão geral:** Joel Ramos da Silva

**Gerente financeiro:** Elson Wittmann

**Gerente de produção:** Nemias de Moura Prado

**Tradução, compilação, revisão e preparo**

**textual:** Dorval Fagundes

**Projeto gráfico (capa):** Emerson Freire

*Impresso na oficina gráfica  
das Edições Vida Plena*

Rua Flor de Cactus, 140

CEP 08597-640

Itaquaquetuba (SP)

Telefone:

(11) 2198-1800 /

E-mail:

*redacao@emvp.com.br*

## Prefácio

As *Edições Vida Plena* oferecem ao nosso querido povo reformista no Brasil — e em outros países que falam a língua portuguesa — um devocional totalmente voltado ao estudo da temperança e da mensagem de saúde. Há muito que nosso povo tem precisado urgentemente da mensagem pró-saúde em seus lares. Ao passo que a mensagem de temperança pode ser facilmente acessada pelos modernos dispositivos eletrônicos, nem todos têm o interesse de se atualizar e continuar progredindo nesse aspecto. Noutros casos, há pessoas que se sentiriam bem ao receber mais luz, mas ainda não tiveram o interesse despertado para essa tão preciosa mensagem. Contudo, todos podem ser grandemente beneficiados com a leitura do devocional deste ano.

Com exceção das leituras dos dias 29, 30 e 31 de agosto, que foram escritas pelo pr. Tiago White, todos os textos foram compilados dos escritos de sua esposa, Ellen White. Cada mês apresenta um aspecto diferente da mensagem da reforma de saúde, que foi organizada em 12 tópicos, abrangendo um amplo espectro de atuação desse maravilhoso conhecimento.

Para o leitor, um dos objetivos mais importantes da leitura de um devocional é receber uma bênção diária, disposta num texto agradável, numa linguagem contemporânea, indicando um rumo claro para seus esforços e objetivos. Tendo isso em mente, as *Edições Vida Plena* prepararam uma tradução própria das fontes citadas, onde alterações de estilo e adequação à linguagem contemporânea deixaram o texto claro, coerente e de fácil leitura.

Como este devocional foi feito para ser lido diariamente, é importante que cada leitor reúna sua família, na medida do possível, a fim de que todos possam compartilhar da bênção celestial para o dia.

Tendo em mente essas sugestões, desejamos a você uma ótima imersão no tema da reforma de saúde.

— Dorval Fagundes —  
Gerente de redação

## **Índice de tópicos mensais**

**Janeiro** — *O desenvolvimento da intemperança*

**Fevereiro** — *O exemplo para a humanidade*

**Março** — *O contato com a natureza e com Deus*

**Abril** — *Cuidando dos doentes*

**Mai**o — *Princípios para uma boa saúde*

**Junho** — *O regime alimentar e a saúde humana*

**Julho** — *O regime alimentar e a saúde humana — parte 2*

**Agosto** — *A importância da culinária saudável*

**Setembro** — *Equilíbrio em todas as coisas*

**Outubro** — *A mão direita da tríplice mensagem angélica*

**Novembro** — *Líderes — um exemplo para o rebanho*

**Dezembro** — *A obra de publicações*



*A mão direita é utilizada para abrir portas pelas quais o corpo irá passar. Essa é a parte que a obra médico-missionária deve desempenhar. Ela deve em grande medida preparar o caminho para a recepção da verdade para este tempo. Um corpo sem mãos é inútil. Dando-se honra ao corpo, deve-se honrar também as mãos ajudadoras, que são instrumentos de tal importância que, sem elas, o corpo não pode fazer nada. Portanto, o corpo que trata indiferentemente a mão direita, recusando seu auxílio, não está habilitado a realizar nada. — **Medicina e salvação**, p. 238.*

## O homem original

*Filho de Enos, filho de Sete, filho de Adão, filho de Deus (Lucas 3:38).*

O homem saiu da mão de seu Criador organizado perfeitamente e com belas formas.<sup>1</sup>

O homem foi a obra que coroou a criação de Deus, feito à imagem dEle, e destinado a ser Sua semelhança.<sup>2</sup>

Adão era um ser nobre, de mente poderosa, cuja vontade estava em harmonia com a vontade de Deus, tendo as afeições centralizadas no Céu. Possuía um corpo livre de doenças, e uma alma que levava o carimbo da Divindade.<sup>3</sup>

Achava-se diante de Deus na força da perfeita masculinidade. Todos os órgãos e habilidades de seu ser achavam-se igualmente desenvolvidos, harmoniosamente equilibrados.<sup>4</sup>

O Criador do homem organizou a estrutura viva de nosso corpo. Cada função é maravilhosa e sabiamente arranjada. E Deus Se comprometeu a manter esse maquinismo humano em saudável ação desde que o indivíduo obedeça às Suas leis e coopere com Ele.<sup>5</sup>

Uma vida saudável exige desenvolvimento, e este, por sua vez, exige cuidadosa atenção para com as leis da natureza, para que os órgãos do corpo sejam conservados saudáveis, ativos em suas funções.<sup>6</sup>

Nossas inclinações e apetites naturais [...] foram divinamente providos, e ao serem dados aos homens, eram puros e santos. Deus pretendia que a razão controlasse os desejos, e que estes servissem à nossa felicidade. E quando eles são regulados e controlados por uma razão santificada, são santidade ao Senhor.<sup>7</sup>

## A origem da decadência

*O reino do céu é semelhante ao homem que semeou boa semente em seu campo. Mas, enquanto os homens dormiam, seu inimigo veio, semeou joio no meio do trigo e retirou-se (Mateus 13:24 e 25).*

Satanás reuniu os anjos caídos a fim de inventar algum meio de fazer o máximo mal possível à família humana. Apresentaram-se várias propostas até que, finalmente, o próprio Satanás criou um plano. *Ele tomara o fruto da videira, como também o trigo e outras coisas naturais dadas por Deus como alimento, e os converteria em venenos\** que destruiriam as faculdades físicas, mentais e morais do homem, controlariam de tal maneira os sentidos, que Satanás teria sobre eles inteiro controle. Sob a influência da bebida alcoólica, os homens seriam levados a praticar todas as espécies de crimes. Mediante o apetite adulterado, o mundo seria corrompido. Levando os homens a ingerirem álcool, Satanás os faria descer cada vez mais baixo.

Satanás foi bem-sucedido em desviar de Deus o mundo. Satanás transformou as bênçãos providas pelo amor e misericórdia divinas em maldição mortal. Encheu o homem do forte desejo de tomar bebida alcoólica e fumar. Esse desejo, não criado pela própria natureza, tem destruído a milhões.<sup>8</sup>

Intemperança de qualquer espécie enfraquece os órgãos perceptivos, amortecendo tanto as energias cerebrais que as coisas eternas não são apreciadas, mas consideradas como comuns. As mais elevadas faculdades da mente, destinadas a desígnios elevados, são escravizadas pelas paixões inferiores. Se nossos hábitos físicos forem incorretos, nossas faculdades mentais e morais não podem ser fortes; pois existe grande afinidade entre o físico e o moral.<sup>9</sup>

Os nervos cerebrais que se comunicam com todo o organismo são o único meio pelo qual o Céu pode se comunicar com os homens e afetar o íntimo de sua vida. Qualquer coisa que perturbe a condução das correntes elétricas no sistema nervoso, diminui a resistência das forças vitais, e o resultado é um enfraquecimento das sensibilidades mentais.<sup>10</sup>

\* Ver apêndice.

## A estratégia satânica contra o plano da salvação

*Ora, a serpente era o mais astuto de todos os animais do campo que o Senhor Deus havia feito. E ela disse à mulher: Foi assim que Deus disse: Não comereis de nenhuma árvore do jardim? (Gênesis 3:1).*

Satanás está constantemente alerta para colocar a raça humana totalmente sob seu controle. Seu mais forte poder sobre o homem é exercido através do apetite, e o inimigo tenta estimulá-lo de todos os modos possíveis.<sup>11</sup>

Satanás tem estado em guerra com o governo de Deus desde que iniciou sua rebelião. Seu sucesso em tentar Adão e Eva no Éden, e introduzir o pecado no mundo, tornou ousado esse arqui-inimigo; e ele havia se gabado orgulhosamente aos anjos celestes de que, quando Cristo viesse em forma humana, seria mais fraco do que ele, e que havia de vencê-lo por seu poder.

Vangloriou-se de que Adão e Eva no Paraíso não puderam resistir às suas insinuações quando havia apelado ao apetite deles. Ele havia vencido os habitantes do mundo antigo da mesma maneira — pela transigência com o apetite sensual e as paixões depravadas. Mediante a satisfação do apetite, havia derrotado os israelitas.<sup>12</sup>

Satanás vem até o homem da mesma forma que se aproximou de Cristo, com suas irresistíveis tentações para ceder ao apetite. Ele conhece bem sua força para vencer o homem nesse ponto. Venceu Adão e Eva no Éden pelo apetite, e eles perderam seu bendito lar. Que acúmulo de miséria e crime encheu o mundo por causa da queda de Adão! Cidades inteiras têm desaparecido da face da Terra devido aos crimes desonrosos e à revoltante iniquidade que as tornaram uma mancha no Universo. A transigência com o apetite foi a base de todos os seus pecados.

Por meio do apetite, Satanás dominou a mente e o ser. Milhares de pessoas que poderiam ter vivido [até o limite de sua expectativa de vida], passaram prematuramente à sepultura, em lamentável condição física, mental e moral. Possuíam boas habilidades, mas sacrificaram tudo no altar do apetite, o que as levou a soltar as rédeas da sensualidade.<sup>13</sup>



## A raiz de todo mal

*Então, vendo a mulher que a árvore era boa para dela comer, agradável aos olhos e desejável para dar entendimento, tomou do seu fruto, comeu e deu dele a seu marido, que também comeu (Gênesis 3:6).*

A transigência com o apetite é a maior causa de debilidade física e mental, e compõe a base do enfraquecimento demonstrado por toda parte.<sup>14</sup>

Nossa saúde física é mantida pelo que comemos; se nosso apetite não está sob o controle de uma mente santificada, se não somos moderados em tudo que comemos e bebemos, não estaremos num saudável estado físico e mental para estudar a Palavra com o propósito de aprender o que diz a Escritura: “Que farei para herdar a vida eterna?” Qualquer hábito não saudável produzirá no organismo uma condição não saudável, e a maquinaria viva, delicada, do estômago, será prejudicada, e não estará em condições de fazer o seu trabalho adequadamente. A dieta tem muito que ver com a tendência de entrar em tentação e cometer pecado.<sup>15</sup>

Por causa da tentação de transigir com o apetite, Adão e Eva caíram de seu elevado, santo e feliz estado original. E é por meio da mesma tentação que a espécie [humana] tem se enfraquecido. Tem permitido que o apetite e a paixão assumam o controle e dominem a razão e a inteligência.<sup>16</sup>

Eva foi intemperante em seus desejos quando estendeu a mão para tomar o fruto da árvore proibida. A satisfação própria tem reinado quase suprema no coração de homens e mulheres desde a queda. Especialmente o apetite tem sido tratado com transigência, e eles têm sido controlados por ele ao invés de pela razão. Pelo amor ao paladar, Eva transgrediu o mandamento de Deus. O Senhor havia dado tudo quanto as necessidades dela exigiam, mas Eva não ficou satisfeita.

Sempre, desde então, seus filhos e filhas caídos têm seguido os desejos dos próprios olhos e do paladar. Do mesmo modo que Eva, têm desprezado as proibições de Deus e seguido uma orientação de desobediência, e, da mesma forma que ela, têm se convencido de que as consequências não seriam tão terríveis como haviam temido.<sup>17</sup>

## Toda função orgânica é enfraquecida

*E não é de admirar, pois o próprio Satanás se disfarça de anjo de luz (2 Coríntios 11:14).*

O pecado se torna atraente pela roupagem de luz com que Satanás o envolve, e ele se agrada quando pode manter preso o mundo cristão em seus costumes diários sob a tirania do hábito, do mesmo modo que os pagãos, permitindo que o apetite os controle.<sup>18</sup>

Satanás sabe que não pode vencer o homem, a menos que controle a vontade humana. Consegue fazer isso iludindo-o e convencendo-o a cooperar com ele, transgredindo as leis da natureza no comer e no beber, o que é uma quebra da Lei de Deus.<sup>19</sup>

Muitos gemem sob um peso enorme de doenças devido a hábitos errados em comer e beber, os quais violam as leis da vida e da saúde. Estão enfraquecendo seus órgãos digestivos pela transigência com um apetite corrompido. O poder do organismo humano é maravilhoso, pois consegue resistir, até certo ponto, aos abusos sofridos; a persistência nos hábitos errados, comendo e bebendo em excesso, contudo, enfraquecerá toda função orgânica. Satisfazendo a paixão e o apetite deturpados, até mesmo os que se dizem cristãos têm arruinado a natureza em sua obra, e diminuído a capacidade física, mental e moral.<sup>20</sup>

A capacidade de controlar o apetite se demonstrará a ruína de milhares quando, caso tivessem vencido esse ponto, possuiriam força moral para obter vitória sobre toda tentação de Satanás. Os escravos do apetite, porém, perderão a batalha no aperfeiçoamento do caráter cristão. A contínua transgressão do homem no decorrer de seis mil anos tem trazido doenças, dor e morte como colheita.<sup>21</sup>

Muitos se entregam tanto à intemperança que não irão mudar sua atitude de transigência com a gulodice por nada neste mundo. Sacrificariam mais depressa a saúde, e morreriam prematuramente, de preferência a controlar seu apetite deturpado.<sup>22</sup>

## Os resultados da quebra da lei natural

*Vede, isto tão-somente achei: que Deus fez ao homem reto, mas ele buscou muitas invenções (Eclesiastes 7:29 — Almeida, Revista e Corrigida).*

A desconsideração com que homens veem seu corpo, o pouco que o desejam conservar puro e santo, os tornam ainda mais descuidados na satisfação do apetite depravado.<sup>23</sup>

Satanás tem escravizado o mundo por meio do uso das bebidas alcoólicas e do fumo, café e chá preto. A mente dada por Deus, que deve ser conservada clara, é entorpecida pelo uso de narcóticos. O cérebro não é mais capaz de distinguir corretamente. O inimigo assume o controle. O homem trocou sua razão por aquilo que o enlouquece. Não tem ideia alguma adequada do que é direito.<sup>24</sup>

Muitos se surpreendem ao ver como a espécie humana tem se degenerado tanto nas áreas física, mental e moral. Não compreendem que é a quebra das leis de Deus e a transgressão das leis da saúde, que têm produzido essa triste diminuição na qualidade. A transgressão dos mandamentos de Deus tem feito com que Se afaste de nós a Mão que traz prosperidade.

Os que se entregam à escravidão da comilança, vão muitas vezes mais longe, e se rebaixam pela satisfação de paixões sensuais, corruptas, as quais foram instigadas pela intemperança no comer e no beber. Dão rédeas soltas aos seus desejos sexuais depravados, e causam grande sofrimento à saúde e ao intelecto. As faculdades de raciocínio são, em grande medida, perturbadas pelos maus hábitos.<sup>25</sup>

Ninguém que professa piedade considere com indiferença a saúde do corpo, e se tranquilize com a ideia de que a intemperança não seja pecado, e não lhe afete a espiritualidade. Existe íntima correspondência entre a natureza física e a moral. A norma da virtude é elevada ou rebaixada pelos hábitos físicos. [...] Todo hábito que não estimule a saúde no organismo humano, afeta as competências mais elevadas e nobres. Os hábitos errôneos no comer e beber levam a erros no agir e no pensar. A transigência com o apetite fortalece as propensões animais, colocando-as acima das faculdades mentais e espirituais.<sup>26</sup>

## Como muitos têm encerrado a vida

*Melhor é ir à casa onde há luto do que ir à casa onde há banquete; pois a morte é o fim de todos os homens; que os vivos reflitam nisso em seu coração (Eclesiastes 7:2).*

Muitos concluem suas últimas e preciosas horas do tempo de graça em cenas de humor, festas e diversões que eliminaram os pensamentos sérios, onde o espírito de Jesus não é bem-vindo! Estão desperdiçando suas últimas e preciosas horas com a mente perturbada pelo fumo e as bebidas alcoólicas. Não são poucos os que saem diretamente das cavernas da vergonha para o sono da morte; terminam o registro de sua vida associados à dissipação e ao vício. Que despertar será o deles na ressurreição dos injustos!

Os olhos do Senhor se acham abertos a toda cena de divertimento desonroso e irreverente desperdício. As palavras e atos dos amantes de prazer passam diretamente desses salões de vício para os livros do registro final. De que vale essa espécie de vida para o mundo, a não ser como uma luz de advertência para aqueles que são avisados a não viverem como esses homens e morrerem como morrem os estúpidos!

Nenhum cristão [verdadeiro] ingere comida ou bebida que lhe perturbe os sentidos, ou que afete de tal maneira o sistema nervoso que o leve ao rebaixamento, ou o incapacite para a utilidade. O templo de Deus não deve absolutamente ser contaminado. As faculdades da mente e do corpo devem ser conservadas saudáveis a fim de que possam ser empregadas para glória de Deus.<sup>27</sup>

Os apetites naturais do homem foram corrompidos mediante a transigência. Devido à profana satisfação, tornaram-se “*concupiscências carnis que combatem contra a alma*” (1 Pedro 2:11). A menos que o crente vigie em oração, dará rédea solta aos hábitos que precisa vencer. A não ser que ele sinta a necessidade de contínua guarda, incessante vigilância, suas inclinações abusadas e mal dirigidas serão o meio para o seu afastamento de Deus.<sup>28</sup>



## O perigo de se satisfazer o apetite pervertido

*Porque os tais não servem a nosso Senhor Jesus Cristo, mas ao seu ventre (Romanos 16:18)*

É impossível aos que transigem com o apetite alcançarem a perfeição cristã.<sup>29</sup>

O Espírito de Deus não pode vir em nosso auxílio para nos ajudar no aperfeiçoamento do caráter cristão enquanto estivermos condescendendo com nossos apetites, prejudicando a saúde, e enquanto o orgulho da vida nos controlar.<sup>30</sup>

[A santificação] não é apenas uma teoria, uma emoção ou uma forma de palavras, mas um princípio vivo, ativo, penetrando na vida diária. Ela exige que nossos hábitos no comer, beber e vestir sejam de tal forma que garantam a conservação da saúde física, mental e moral, para que apresentemos ao Senhor nosso corpo — não uma oferta manchada por péssimos hábitos, mas — *“um sacrifício vivo, santo e agradável a Deus”* (Romanos 12:1).<sup>31</sup>

Se o homem alimentar de boa vontade a luz que Deus tem lhe dado em misericórdia acerca da reforma pró-saúde, pode ser santificado mediante a verdade e capacitado para a vida imortal. Contudo, se desprezar essa luz e viver quebrando a lei natural, terá de pagar um alto preço.<sup>32</sup>

Deus dotou o homem de uma força vital tão grande que o levou a resistir ao acúmulo de doenças causadas pelos hábitos pervertidos, e tem sobrevivido por seis mil anos. Esse fato, por si só, é suficiente para nos mostrar a força e a eletricidade que Deus conferiu ao homem na criação. Foram necessários mais de dois mil anos de crime e transigência com as paixões inferiores para acarretar enfermidades físicas em grande escala sobre a espécie humana. Se Adão, ao ser criado, não tivesse recebido cerca de vinte vezes mais vitalidade do que os homens possuem agora, a humanidade, com seus hábitos modernos, que constituem uma quebra da lei natural, já teria desaparecido da face da Terra.<sup>33</sup>

## A primeira vitória de Cristo

*Na plenitude do Espírito Santo, Jesus voltou do Jordão; e foi levado pelo Espírito para o deserto, tendo sido tentado pelo Diabo durante quarenta dias. Sem ter comido nada nesses dias, teve fome ao fim deles (Lucas 4:1).*

Cristo sabia que, para ser bem-sucedido no plano da salvação, precisava começar a obra redentora do homem justamente onde a ruína havia começado. Foi exatamente no apetite que Adão caiu.<sup>34</sup>

A primeira prova [de Jesus] foi no mesmo ponto em que Adão tinha falhado. Foi mediante a tentação dirigida ao apetite que Satanás tinha vencido grande parte da raça humana, e seu sucesso o havia feito pensar que o controle total deste planeta caído estava em suas mãos. Em Cristo, contudo, achou alguém capaz de enfrentar-lhe, e deixou o campo de batalha como um inimigo vencido.<sup>35</sup>

Muitos que professam piedade não procuram investigar a razão do longo período de jejum e sofrimento de Cristo no deserto. Sua angústia não foi causada tanto pela dor da fome quanto pela consciência do terrível resultado da transigência com o apetite e a paixão na raça humana. Sabia que o apetite seria o ídolo do homem, e o levaria a esquecer-se de Deus, e seria um grande obstáculo no caminho de sua salvação.<sup>36</sup>

Satanás foi derrotado em seu objetivo de vencer a Cristo no ponto do apetite. E, no deserto, Cristo obteve uma vitória em benefício de nossa espécie quanto a isso, possibilitando ao homem vencer o poder do apetite em Seu nome em todo o tempo futuro.<sup>37</sup>

E nossa única esperança de reconquistar o Éden está no firme domínio próprio. Se o poder da transigência com o apetite foi tão forte sobre a espécie humana que, para lhe quebrar as garras, o divino Filho de Deus teve de suportar um jejum de quase seis semanas em nosso favor, que desafio se apresenta ao cristão! Entretanto, por grande que seja a luta, o ser humano pode vencer.<sup>38</sup>

## A importância do auxílio divino

*Tende bom senso e estai atentos. O Diabo, vosso adversário, anda em derredor, rugindo como leão que procura a quem possa devorar (1 Pedro 5:8).*

Pelo auxílio daquele poder divino que resistiu às mais ferozes tentações que Satanás pôde inventar, [a espécie humana] também pode ser vitoriosa em sua guerra contra o mal, e poderá, finalmente, receber na frente a coroa do vencedor no reino de Deus.<sup>39</sup>

Os que vencem como Cristo venceu, precisam se proteger continuamente contra as tentações de Satanás. O apetite e as paixões precisam ser restringidos e controlados por uma consciência esclarecida, de modo que a razão seja preservada, e as faculdades perceptivas mantidas claras, para que as armadilhas de Satanás não sejam interpretadas como providências de Deus. Muitos desejam a recompensa e vitória finais que são dadas aos vencedores, mas não estão dispostos a sofrer fadiga, privação e renúncia do próprio eu, como fez seu Redentor. É somente mediante obediência e esforço contínuo que venceremos como Cristo venceu.

O poder controlador do apetite se demonstrará a ruína de milhares quando, caso houvessem vencido nesse ponto, haveriam tido força moral para ganhar a vitória sobre qualquer outra tentação de Satanás. Os escravos do apetite, porém, falharão em aperfeiçoar o caráter cristão. A contínua transgressão do homem por seis mil anos tem trazido doenças, dores e morte como resultado. E à medida que nos aproximamos do fim do tempo, a tentação de Satanás para transigir com o apetite será mais poderosa e mais difícil de vencer.<sup>40</sup>

Cristo recebeu poder de Seu Pai para dar Sua graça e resistência divinas ao homem — tornando-lhe possível vencer mediante Seu nome. Há poucos seguidores de Cristo que têm coragem de se empenhar com Ele na obra de resistir às tentações de Satanás como Ele resistiu, e vencerem. [...]

Todos se acham pessoalmente expostos às tentações que Cristo venceu, mas recebem força no todo-poderoso nome do grande Vencedor. E todos precisam vencer por si mesmos, individualmente.<sup>41</sup>

## A causa de grande parte dos crimes

*Mas feliz é a terra cujos governantes receberam uma educação cuidada, e cujos chefes se alimentam, não com intemperança, mas para ganharem mais forças para novas tarefas! (Eclesiastes 10:17 — A Bíblia em Português Comum).*

Nos dias de hoje, quando o vício e o crime de toda espécie aumentam rapidamente, há a tendência de nos familiarizarmos de tal maneira com as condições atuais que tendemos a perder de vista a causa e o significado delas. Em nossos dias, têm-se usado mais bebidas alcoólicas do que nunca. Nos horríveis detalhes da revoltante embriaguez e do terrível crime, os jornais não fornecem nada além de um relato parcial da história da delinquência resultante. A Terra está violenta.<sup>42</sup>

A relação do crime para com a intemperança\* é bem compreendida por homens que têm de lidar com os que quebram as leis da Terra. Nas palavras de um juiz da Filadélfia: “Podemos atribuir 80% dos crimes que se cometem à influência da bebida alcoólica. A bebida alcoólica é a causa direta ou indireta dos crimes daqueles que são culpados de morte em mais de 95% dos casos. A bebida alcoólica e o derramamento de sangue andam de mãos dadas.”<sup>43</sup>

Noventa por cento dos que são levados à prisão têm o vício [do álcool].<sup>44</sup>

Quando é satisfeita a sede de bebida alcoólica, o homem leva voluntariamente aos lábios o líquido que rebaixa aquele que foi feito à imagem de Deus a um nível inferior ao dos animais.<sup>45</sup>

Os que frequentam os bares abertos a todos os que são bastante estúpidos para se meter com o crime mortal desses lugares, estão seguindo a trilha que conduz à morte eterna. Eles estão vendendo seu corpo, alma e espírito a Satanás. Sob a influência da bebida que tomam, são levados a fazer coisas das quais se afastariam com horror caso não tivessem provado a droga enlouquecedora. Quando se encontram sob a influência do veneno líquido, estão sob o controle de Satanás. Ele os governa, e eles cooperam.<sup>46</sup>

\* Ver apêndice.



## Crimes induzidos pelo álcool

*Não comestes pão, não bebestes vinho nem bebida forte, para que soubésseis que eu sou o Senhor, vosso Deus (Deuterônimo 29:6).*

O resultado da ingestão de bebidas alcoólicas fica claro pelos espantosos homicídios que ocorrem. Quantas vezes se verifica que roubos, incêndios e assassinatos foram cometidos sob a influência da bebida! Contudo, o maldito comércio alcoólico é legalizado, e produz terrível ruína nas mãos dos que amam brincar com aquilo que corrói não apenas a pobre vítima, mas toda a sua família!<sup>47</sup>

Casas de prostituição, antros de vício, tribunais de justiça, prisões, casas de caridade, casas de repouso para inválidos e hospitais, acham-se todos, em alto grau, lotados, como resultado da obra do comerciante de bebidas. Semelhante à Babilônia mística do Apocalipse, ele está traficando “*escravos*” e “*almas de homens*”. Por trás do vendedor de bebidas alcoólicas encontra-se o poderoso destruidor de almas, e todo ato que a Terra ou o inferno pode inventar é usado para atrair seres humanos para debaixo de seu poder.

Na cidade e no campo, nos trens, nos grandes navios, nos escritórios de negócio, nas suítes de prazer, no consultório médico, mesmo na igreja, durante o partir da Comunhão, acham-se preparadas suas armadilhas. Nada é negligenciado para criar e produzir o desejo por álcool. Quase em toda esquina encontra-se um boteco com suas luzes brilhantes, seu acolhimento e alegria, convidando o trabalhador honesto, o rico sedentário e o jovem ingênuo. Dia a dia, mês a mês, ano a ano, a obra continua.<sup>48</sup>

Crimes de toda espécie têm sido cometidos por pessoas embriagadas, e mesmo assim, quem os cometeu têm sido inocentados em muitos casos, por “não saberem” o que faziam. Isso não diminui a culpa do criminoso. Se ele leva o copo à boca com sua própria mão e bebe algo que sabe ser um destruidor da capacidade de raciocínio, torna-se responsável por todo o dano que causar enquanto se acha alcoolizado [...] e os crimes cometidos quando ele se encontra em estado de intoxicação devem ser punidos tão severamente como se a pessoa estivesse em perfeito juízo.<sup>49</sup>

## O exemplo de São Francisco, Califórnia

*O vinho causa zombaria e a bebida forte provoca tumulto; todo aquele que é dominado por eles não é sábio (Provérbios 20:1).*

Por algum tempo depois do grande terremoto [ocorrido em 1906], ao longo da costa da Califórnia, as autoridades de S. Francisco e de algumas das menores cidades e vilarejos decretaram o fechamento de todos os bares. Tão notável foi o efeito dessa ordem fielmente executada, que a atenção dos intelectuais de toda a América, e especialmente da Costa do Pacífico, foi dirigida para as vantagens resultantes de um permanente fechamento de todos os bares. Por muitas semanas seguintes ao terremoto, bem pouca embriaguez foi vista. Nenhuma bebida foi comercializada. O estado de desorganização e anormalidade nos negócios deu aos funcionários da cidade motivo para esperar um aumento anormal de desordem e crime, e ficaram grandemente surpreendidos ao verificar o contrário. Aqueles de quem se esperava muita perturbação, causaram apenas muito pouca. Essa notável ausência de violência e crime foi em grande parte atribuída ao corte no consumo de álcool.

Os editores de alguns dos principais jornais opinaram que seria para benefício permanente da sociedade e edificação dos melhores interesses da área urbana o fechamento permanente dos bares. O sábio conselho, porém, foi desprezado, e dentro de breves semanas foi permitido aos vendedores de bebidas reabrirem seus botecos e bares a um preço de alvará consideravelmente mais alto do que era anteriormente pago à prefeitura. Na calamidade que sobreveio a S. Francisco, o Senhor pretendia eliminar os bares que têm sido causa de tanto mal, tanta miséria e crime; e mesmo assim, os fiscais da receita pública se demonstraram infieis a seu encargo, legalizando a venda das bebidas. [...] Eles sabem que ao fazerem assim, estão praticamente autorizando a continuidade do crime; e apesar do conhecimento desse resultado certo, eles não se detiveram. [...] O povo de S. Francisco terá de responder perante o tribunal de Deus pela reabertura dos botecos e adegas da cidade.<sup>50</sup>

## Resultados da venda de bebidas alcoólicas

*Para quem são os ais? Para quem os pesares? Para quem as lutas, para quem as queixas? Para quem as feridas sem motivo? E para quem os olhos vermelhos? Para os que se demoram bebendo vinho, para os que andam em busca de bebida forte (Provérbios 23:29 e 30).*

Em todos os aspectos do comércio de bebidas, há desonestidade e violência. Os comerciantes do álcool constroem seus imóveis com o salário da injustiça, e mantêm sua riqueza à custa de violência e opressão.<sup>51</sup>

*“Ai daquele que constrói a sua casa com injustiça e desonestidade, não pagando os salários dos seus vizinhos e fazendo com que trabalhem de graça! Ai daquele que diz: Vou construir para mim uma casa bem grande, com quartos espaçosos no andar de cima! Então ele põe janelas na casa, forra as paredes com cedro e pinta de vermelho. Será que você é rei só porque constrói casas forradas de cedro, melhores do que as dos outros? [...] Mas você só enxerga os seus interesses egoístas. Você mata os inocentes e explora o seu povo com violência”* (Jeremias 22:13-15 e 17 — Nova Tradução na Linguagem de Hoje). Esse texto pinta a obra dos que produzem e vendem narcóticos. O negócio deles representa um roubo. Não devolvem nada de útil pelo dinheiro que recebem. Todo real que acrescentam a seus ganhos representa uma maldição para o comprador.

A cada ano, milhões e milhões de litros de bebidas alcoólicas são consumidos. Milhões e milhões de reais são gastos em comprar a desgraça, a pobreza, a enfermidade, a degradação, concupiscência, crime e morte. Por amor do ganho, o negociante de bebidas passa às suas vítimas aquilo que corrompe e destrói a mente e o corpo. Ele algema a família do bêbado à pobreza e à desgraça.<sup>52</sup>

O viciado é capaz de coisas melhores. Deus lhe confiou talentos com que glorificar a Deus; seus semelhantes, contudo, prepararam uma armadilha à sua alma, e ficam ricos com sua pobreza. Vivem no luxo enquanto seus irmãos pobres, a quem têm extorquido, vivem na imundícia e degradação. Mas Deus cobrará tudo isso da mão daquele que ajudou a acelerar a queda do bêbado para o caminho da desgraça.<sup>53</sup>

## E se o dinheiro do vício fosse bem empregado?

*Mas você só enxerga os seus interesses egoístas. Você mata os inocentes e explora o seu povo com violência (Jeremias 22:17 — Nova Tradução na Linguagem de Hoje).*

Os legisladores e produtores de bebidas alcoólicas podem lavar as mãos como Pilatos fez, mas não irão limpar a mancha do sangue das almas nas suas roupas. O ato de lavar as mãos não os limpará quando, por sua influência ou operação, ajudaram a viciar homens. Serão responsabilizados pelos milhões de reais gastos na destruição dos consumidores. Ninguém pode se fazer de cego aos terríveis resultados do comércio de bebidas. Os jornais diários mostram que a desgraça, a pobreza e o crime que resultam desse comércio não são histórias da Carochinha, e que centenas de homens estão se enriquecendo ao extorquir os magros salários dos homens a quem têm mandado para a perdição por meio de seu terrível comércio de bebidas. Ó, se pudesse ser criado um sentimento público que destruísse o comércio de bebidas, fechasse os bares e desse a esses homens enlouquecidos uma oportunidade de pensar nas realidades eternas!<sup>54</sup>

Pensem no dinheiro desperdiçado nos botecos e barzinhos de esquina, onde os homens vendem a própria razão por aquilo que os coloca inteiramente sob o controle de Satanás. Que mudança se operaria na sociedade se o dinheiro assim gasto fosse usado para estabelecer escolas onde crianças e jovens recebessem orientações bíblicas, ensinadas a serem valiosos a seus semelhantes, a como buscar e salvar os perdidos!

Há uma obra a ser feita por todas as classes sociais. [...] Não devemos nos esquecer dos ministros, dos advogados, dos senadores, dos juizes e dos muitos que bebem álcool e usam fumo. [...] Peçam-lhes o dinheiro que, de outro modo gastariam em satisfações nocivas, de bebida e de fumo, para estabelecimento de instituições em que crianças e jovens possam ser preparados para preencher posições de utilidade no mundo.<sup>55</sup>

## Mais benefícios da erradicação do álcool

*Ai dos que são campeões em beber vinho e mestres em misturar bebidas (Isaías 5:22 — Nova Versão Internacional)*

O grito dos milhões de famintos de nosso mundo seria em breve silenciado caso o dinheiro posto na conta corrente do vendedor de bebidas alcoólicas fosse usado para aliviar o sofrimento da humanidade. O mal, contudo, cresce continuamente. A juventude está sendo educada de modo a amar a vil mercadoria, e isso está arruinando sua alma e seu corpo. A obra que poderiam fazer na vinha de Deus, recusam-se a realizar.<sup>56</sup>

Pensem nos milhares e milhões de reais gastos numa bebida que transformará o homem num animal, e destruirá sua razão. [...] Todo esse dinheiro poderia promover bênçãos incalculáveis caso fosse usado para sustentar missões nos lugares escuros da Terra. Deus está sendo privado daquilo que Lhe pertence de direito.<sup>57</sup>

Quando obedecermos à recomendação do apóstolo: “*Quer comais, quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus*” (1 Coríntios 10:31), milhares de reais que são agora sacrificados no altar do vício fluiriam para os tesouros do Senhor, multiplicando publicações em várias línguas para serem espalhadas como as folhas do outono. Missões serão estabelecidas em outros países; então, os seguidores de Cristo serão realmente uma luz do mundo.<sup>58</sup>

A embriaguez, bate-bocas, violências, crimes e homicídios, resultam do fato de os homens venderem seu juízo. Os numerosos feriados aumentam as consequências do vício. Os feriados não colaboram com a moralidade ou com a religião. Os homens gastam nesses dias, em bebidas, o dinheiro que devia ser empregado para sustentar sua família; e a conta corrente do comerciante se enche.

Onde entra a bebida, a razão sai. Essa é a hora e o poder das trevas, quando todo crime se torna possível, e todo o organismo humano é governado pelo poder de baixo, quando o corpo e a alma são postos sob o controle da paixão. E o que pode deter essa loucura? Quem ou o que a pode impedir? Essas almas não têm um porto certo. Os feriados as estão levando à tentação; pois muitos julgam que, num feriado, por ser feriado, têm o privilégio e o direito de fazerem o que querem.<sup>59</sup>

## Efeitos do álcool no lar

*E estes também cambaleiam pelo efeito do vinho, e não ficam de pé por causa da bebida fermentada: Os sacerdotes e os profetas cambaleiam por causa da bebida fermentada e estão desorientados devido ao vinho; eles não conseguem ficar de pé por causa da bebida fermentada, confundem-se quando têm visões, tropeçam quando devem dar um veredicto (Isaías 28:7 — Nova Versão Internacional).*

O “beber socialmente” é uma escola em que os homens estão recebendo uma educação para uma existência de viciados.<sup>60</sup>

Nosso Criador tem concedido Suas dádivas de modo liberal ao homem. Se todos esses dons da Providência fossem usados sábia e moderadamente, a pobreza, a enfermidade e a aflição seriam quase extintas da Terra. Mas ai! vemos por toda parte as bênçãos de Deus transformadas em maldição pela impiedade dos homens.

Não há classe culpada de maior perversão e abuso dos preciosos dons divinos do que a dos que usam os produtos da natureza na produção de bebidas alcoólicas. Os nutritivos cereais, os frutos saudáveis e deliciosos, são convertidos em líquidos que confundem os sentidos e enlouquecem o cérebro. Em resultado do uso desses venenos, milhares de famílias se acham privadas dos confortos, e mesmo das necessidades da vida; multiplicam-se os atos de violência e de crime, e a doença e a morte levam apressadamente milhares e milhares de vítimas para a sepultura, em consequência da embriaguez.<sup>61</sup>

Vejam o lar do viciado. Observem a pobreza imunda, a ruína, a terrível infelicidade que ali reinam. Vejam aquela mulher que um dia já foi uma esposa feliz, fugindo de diante do marido enlouquecido. Ouçam os gritos dela suplicando misericórdia enquanto os golpes cruéis atingem seu corpo contraído. Onde foram parar os sagrados votos feitos diante do altar do matrimônio? Onde está o amor para valorizar, e a força para protegê-la agora? Ó, eles se derreteram como bolinhas de açúcar no líquido ardente — o cálice das abominações! Vejam as crianças seminuas. Há algum tempo, eram ternamente acariciadas. Nem as intempéries do inverno nem o frio sopro do desprezo e do deboche do mundo conseguiam se aproximar delas. O cuidado de um pai, o amor de uma mãe, tornavam seu lar um paraíso. Agora, tudo está mudado. Dia a dia sobem ao Céu os gritos angustiados dos lábios da esposa e dos filhos de um bêbado viciado.<sup>62</sup>

## Efeitos do álcool sobre o viciado

*Quem é que grita de dor? Para quem são as tristezas? Quem é que vive brigando e se queixando? Quem é que tem os olhos vermelhos e ferimentos que podiam ter sido evitados? É aquele que bebe demais e anda procurando bebidas misturadas (Provérbios 23:29 e 30 — Nova Tradução na Linguagem de Hoje).*

Vejam o bêbado. Contemplem os efeitos da bebida alcoólica. Seus olhos estão embaçados, avermelhados. Seu rosto está inchado e embrutecido. Seu caminhar é trôpego. O carimbo da obra de Satanás está por todo seu corpo e espírito. A própria natureza afirma não o conhecer, pois perverteu as faculdades a ele dadas por Deus, e substituiu sua masculinidade na transigência com a bebida.<sup>63</sup>

O bêbado não sabe o que faz quando está sob a influência do gole enlouquecedor, e mesmo assim, aquele que lhe vende a droga que o torna irresponsável, é protegido pela lei em sua obra de destruição. Está dentro da lei ele roubar da viúva o pão de que precisa para a manutenção da vida. Está amparado pela lei quando leva a família de sua vítima a viver uma existência de fome, na qual os filhos precisam ir às ruas mendigar uma moeda ou suplicar um pedaço de pão. Dia a dia, mês a mês, ano a ano, repetem-se essas cenas vergonhosas, até que a consciência do comerciante de bebidas é cauterizada como por um ferro em brasa. As lágrimas dos filhos sofredores, as angustiadas súplicas da mãe, só servem para enraivecer o vendedor de álcool. [...]

O vendedor de bebidas não pensa duas vezes em cobrar as dívidas do bêbado da sofredora família, e, se preciso for, confiscará as coisas mais necessárias da casa para pagar a caderneta do falecido esposo e pai. E daí que as crianças do morto passem fome? Ele as considera como criaturas rebaixadas e ignorantes, que foram maltratadas, espancadas e degradadas; e não tem nenhum interesse no bem-estar delas. O Deus que reina no Céu, contudo, não perdeu de vista a primeira causa ou o último efeito da inexprimível miséria e degradação que se abateram à família do viciado. O livro do Céu contém cada detalhe da história.<sup>64</sup>

## Álcool — uma causa de acidentes

*Cada um diz: Vinde, trarei vinho e nos encheremos de bebida forte; o dia de amanhã será como hoje ou ainda mais festivo (Isaías 56:12).*

Os homens que usam bebidas alcoólicas tornam-se escravos de Satanás. O inimigo tenta os que ocupam posições de confiança nas linhas de trem, nos navios, os que comandam embarcações ou veículos cheios de passageiros aglomerados para divertimentos idólatras; sim, ele os tenta a transigir com o apetite pervertido, e assim se esquecem de Deus e de Suas leis. Oferece-lhes tentadoras seduções para que, pela transigência com hábitos e apetites errados, os coloquem numa posição em que possa manipular a consciência deles, à semelhança de um operador que controla sua ferramenta. Então ele opera para destruir os amantes do prazer.

Assim, os homens colaboram com Satanás, como instrumentos seus. Não podem discernir a intenção dele. Sinais são emitidos incorretamente, e há acidentes de veículos. Então vêm horror, mutilação e morte. Esse estado de coisas se tornará mais e mais frequente. Os jornais diários divulgarão muitos e terríveis acidentes. Além disso, os bares se tornarão igualmente atrativos. A bebida intoxicante continuará a ser vendida à pobre alma tentada que perdeu a capacidade de se erguer e dizer: “Sou um homem”, mas diz por suas ações: “Não consigo me controlar. Não posso resistir à tentação”. Todas essas pessoas cortaram sua ligação com Deus, e são marionetes nas mãos de Satanás.<sup>65</sup>

Os alcoólatras estão sob a destruidora influência de Satanás. Ele lhes apresenta suas falsas ideias, e não há como confiar no discernimento deles.<sup>66</sup>

Algum funcionário num entroncamento de estrada de ferro deixa de atender a um sinal ou entende mal uma ordem. O trem avança; ocorre uma colisão, e muitas vidas se perdem. Ou é um navio que afunda, e passageiros e tripulação encontram seu túmulo nas águas. Quando se investiga a questão, verifica-se que alguém, num posto de responsabilidade, se achava sob o efeito da bebida.<sup>67</sup>



## A bebida em setores de responsabilidade

*Mas agora, Jerusalém também está sendo dirigida por bêbados! Os sacerdotes e os profetas andam aos tropeços, dominados pela bebida. Cometem erros nos julgamentos e não são capazes de profetizar (Isaías 28:7 — A Bíblia Viva).*

Os homens que controlam os grandes transatlânticos, que dirigem as estradas de ferro, são pessoas estritamente temperantes? O seu cérebro está livre da influência de entorpecentes? Se não, os incidentes que ocorrem sob sua supervisão hão de ser considerados como responsabilidade deles pelo Deus do Céu, ao qual pertencem homens e mulheres.<sup>68</sup>

Homens que carregam sérias responsabilidades sobre a vida de seus semelhantes quanto a acidentes e danos, são muitas vezes infiéis ao seu posto. Devido à transigência com o fumo e a bebida alcoólica, sua mente não se mantém limpa e serena como a de Daniel nas cortes de Babilônia. Eles confundem o cérebro pelo uso de narcóticos, e temporariamente perdem as faculdades de raciocínio. Muito naufrágio em alto mar pode ser, em sua origem, ocasionado pela bebida.

De quando em quando, anjos invisíveis protegeram navios em alto mar, nos quais viajavam alguns passageiros que oravam e tinham fé no poder protetor de Deus. O Senhor pode conter as ondas raivosas, tão impacientes para destruir e tragar Seus filhos.<sup>69</sup>

Precisamos de homens que, sob a inspiração do Espírito Santo, reprendam o jogo e a bebida intoxicante, males tão alastrados nestes últimos dias.<sup>70</sup>

Quantos acidentes terríveis ocorrem devido à influência do álcool! [...] Qual é a consequência desse horrível intoxicante que um homem possa tomar e estar seguro quanto à vida de outros seres humanos? Ele só pode estar seguro mediante a abstinência de bebidas. Não deve confundir a mente com o álcool. Intoxicante algum deve ultrapassar seus lábios; então, se estiverem lúcidos e acontecer um desastre, os homens que ocupam posições de responsabilidade podem fazer o melhor que lhes seja possível, e enfrentar com satisfação o seu registro, seja qual for o resultado.<sup>71</sup>

## Como Deus vê o álcool na obra divina

*Nem tu nem teus filhos bebereis vinho nem bebida forte quando entrardes na tenda da revelação, do contrário morrereis; este é um estatuto perpétuo através das vossas gerações (Levítico 10:9).*

Nadabe e Abiú, os filhos de Arão, os quais trabalhavam no santo ofício do sacerdócio, usaram muito vinho e, como era seu costume, foram se apresentar diante do Senhor. Exigia-se dos sacerdotes que queimavam incenso perante Deus que usassem fogo aceso pelo Senhor, o qual queimava dia e noite, e nunca se apagava. Deus tinha dado claras orientações quanto à maneira como cada parte do Seu serviço devia ser executada, para que tudo que se relacionasse com Seu sagrado culto estivesse em harmonia com Seu caráter santo. E qualquer desvio das expressas orientações de Deus em ligação com Seu santo serviço era passível de morte. Nenhum sacrifício era aceitável a Deus se não fosse salgado nem temperado com fogo divino, que representava a comunicação entre Deus e o homem, que era aberta unicamente por meio de Jesus Cristo. O fogo santo que devia ser posto sobre o incensário, era conservado sempre a arder. E enquanto o povo de Deus estava do lado de fora, orando fervorosamente, o incenso ardendo pelo fogo sagrado devia subir perante Deus misturado às suas orações. Esse incenso era um símbolo da intercessão de Cristo.

Os filhos de Arão tomaram do fogo comum, que Deus não aceitava, e insultaram o infinito Deus apresentando esse fogo estranho diante dEle. Deus os fulminou com fogo por causa de sua positiva desconsideração às expressas ordens que Ele havia dado. Todas as suas obras eram semelhantes à oferta de Caim. O Salvador não estava representado nelas. Se os filhos de Arão estivessem em plena posse de suas faculdades de raciocínio, teriam compreendido a diferença entre o fogo comum e o sagrado. A satisfação do apetite anuviou sua consciência, e lhes perturbou o intelecto de maneira que sua capacidade de compreensão desapareceu. Eles compreendiam totalmente o caráter sagrado do serviço simbólico e a tremenda solenidade e responsabilidade assumida de se apresentarem perante Deus para ministrar em serviço sagrado.<sup>72</sup>

## Nadabe e Abiú são responsabilizados

*Nadabe e Abiú, filhos de Arão, pegaram cada um o seu incensário, nos quais acenderam fogo, acrescentaram incenso, e trouxeram fogo profano perante o Senhor, sem que tivessem sido autorizados. Então saiu fogo da presença do Senhor e os consumiu. Morreram perante o Senhor (Levítico 10:1 e 2 — Nova Versão Internacional).*

Talvez alguns perguntem: “Como os filhos de Arão podiam ser responsáveis se sua lucidez estava tão alterada pelo álcool que não podiam perceber a diferença entre o fogo sagrado e o comum?” Foi quando levaram o copo aos lábios que se tornaram responsáveis por tudo que fizessem sob o efeito do vinho. A transigência com o apetite custou a vida daqueles sacerdotes. Deus proibiu expressamente o uso do vinho, pois exerceria uma influência entorpecedora sobre o raciocínio.

*“E o Senhor deu estas instruções a Arão: Não beba vinho nem qualquer outra bebida forte quando tiver de entrar no Tabernáculo. Se beber, morrerá. E esta regra vale também para os seus filhos e para os seus descendentes, de geração em geração. É mandamento permanente. Pois vocês têm a obrigação de marcar bem a diferença entre o que é santo e o que é profano — entre o sagrado e o que só interessa a este mundo — e entre o que é impuro e o que é limpo, segundo a Lei. Vocês têm a responsabilidade de ensinar ao povo de Israel todas as leis dadas pelo Senhor por meio de Moisés” (Levítico 10:8-11 — A Bíblia Viva).*

Temos aí as mais claras instruções de Deus, e Seus motivos para proibir o uso do vinho; para que a capacidade de julgamento e raciocínio fosse clara e não confusa; e seu juízo fosse correto, e eles sempre pudessem diferenciar entre o limpo e o imundo. Outra razão de considerável importância também é dada, pela qual deviam evitar qualquer coisa que intoxicasse. Apresentar aos filhos de Israel todos os estatutos que Deus tinha declarado, exigiria o pleno uso de um raciocínio limpo. [...]

Mas nos santuários de culto em nossos dias, juntamente com os hinos de louvor, as orações e o ensino do púlpito, não há apenas fogo estranho, mas positiva contaminação. [...] A verdade e santidade bíblicas são apresentadas ao povo, e orações dirigidas a Deus de mistura com o fedor do fumo!\* Tal incenso é o mais agradável a Satanás! Terrível engano é este!<sup>73</sup>

\* Ver apêndice.

## Efeitos físicos e mentais do tabaco

*Portanto, não reine o pecado em vosso corpo mortal, a fim de obedecerdes aos seus desejos (Romanos 6:12).*

O fumo é um veneno lento, astucioso, e seus efeitos são mais difíceis de eliminar do organismo do que os da bebida.<sup>74</sup>

O uso do fumo é um hábito que afeta frequentemente o sistema nervoso de um modo mais intenso que o do álcool. Ele prende a vítima com algemas mais poderosas do que o líquido entorpecente; o hábito é mais difícil de ser vencido. O corpo e a mente são, em muitos casos, mais completamente intoxicados com o uso do fumo do que com as bebidas destiladas, pois é um veneno mais sutil.<sup>75</sup>

O fumo, seja qual for a forma em que for usado, afeta a constituição física. É um veneno lento. Afeta o cérebro e confunde as sensibilidades, de maneira que a mente não pode perceber com clareza as coisas espirituais, em particular as verdades que teriam a tendência de corrigir essa satisfação abominável. Os que usam o fumo, em quaisquer de suas formas, não se acham inocentes diante de Deus. Com um vício tão abominável, é impossível glorificarem a Deus no corpo e no espírito, os quais Lhe pertencem. E enquanto estiverem usando venenos tão lentos mas eficazes, que lhes corroem a saúde e rebaixam as faculdades mentais, o Senhor não poderá aceitá-los. Ele pode ser misericordioso para com eles enquanto transigem com esse asqueroso hábito na ignorância do mal que lhes está causando, mas quando o assunto é esclarecido em seu verdadeiro aspecto, a partir daí serão considerados culpados para com Deus caso continuem a transigir com essa grosseira satisfação.<sup>76</sup>

O poder de cura que vem de Deus é transmitido através da natureza. Se um ser humano se corta ou fratura um osso, a natureza começa imediatamente a reparar o dano, preservando assim a vida do homem. Contudo, o ser humano pode se colocar numa posição em que a natureza fique de tal modo prejudicada que não consiga efetuar sua obra. [...] Caso seja usado o fumo, [...] o poder de cura da natureza é diminuído em maior ou menor grau.<sup>77</sup>

## Plantio e colheita

*Não vos enganéis: Deus não se deixa zombar. Portanto, tudo o que o homem semear, isso também colherá (Gálatas 6:7).*

Lembrem-se, idosos e jovens, que, para cada quebra das leis da vida, a natureza gritará, protestando. A penalidade atingirá tanto as faculdades mentais quanto as físicas. E ela não afeta apenas o esbanjador culpado. O efeito das faltas dele são vistos em seus filhos e netos, e assim os males hereditários são transmitidos até à terceira e quarta gerações. Pais, pensem nisso enquanto transigem com o uso do narcótico amortecedor da alma e do cérebro — o fumo. Até onde esse hábito os levará? A quem mais ele afetará além de vocês?<sup>78</sup>

Entre as crianças e os jovens, o uso do fumo está causando terrível ruína. As práticas das gerações passadas, contrárias à saúde, afetam as crianças e a juventude de hoje. A incapacidade mental, a fraqueza física, os nervos e os apetites contrários à natureza, descontrolados, são transmitidos como uma tenebrosa herança dos pais aos filhos. E as mesmas práticas, continuadas pelos filhos, vão crescendo e perpetuando os maus resultados. Em grande escala, a decadência física, mental e moral que está se tornando tão grande causa de alarme, tem seu fundamento nessas coisas.

Os meninos começam a fumar muito cedo na vida. O vício assim estabelecido, quando o corpo e a mente são tão sensíveis aos seus efeitos, destrói a resistência física, impede o desenvolvimento do corpo, confunde a mente e corrompe a moral.<sup>79</sup>

O corpo não possui nenhuma dependência natural para com o fumo, a não ser que seja herdada dos antepassados.<sup>80</sup>

Mediante o uso de chá e café, se estabelecem as raízes do vício do fumo.<sup>81</sup>

A carne muito temperada, junto com o chá e o café, que certas mães incentivam os filhos a usar, preparam o caminho para sentirem grande desejo por estimulantes mais fortes, como o fumo. O uso do tabaco estimula por sua vez o desejo para com as bebidas destiladas.<sup>82</sup>

## O vício do fumo é considerado suicídio

*Tampouco apresenteis os membros do vosso corpo ao pecado como instrumentos do mal; mas apresentai-vos a Deus como vivificados dentre os mortos, e apresentai os membros do vosso corpo a Deus como instrumentos de justiça (Romanos 6:13).*

A natureza faz o máximo esforço possível para expelir a droga venenosa que é o fumo; frequentemente, porém, é vencida. Ela desiste da luta para expulsar o intruso, e a vida é sacrificada na batalha.<sup>83</sup>

Deus exige pureza de coração e higiene pessoal do mesmo modo agora quanto na época em que deu as instruções especiais aos filhos de Israel. Se Deus foi tão exigente em recomendar limpeza àqueles que jor-nadeavam no deserto, que se achavam ao ar livre quase o tempo todo, não exigirá menos de nós que vivemos em casas cobertas, onde se acumulam mais as impurezas, as quais afetam mais negativamente a saúde. O fumo é um veneno da pior espécie, tendo efeito estimulante a princípio, depois paralisante sobre os nervos do corpo. Seu perigo é tão maior porque seus efeitos sobre o organismo são muito lentos e, a princípio, quase imperceptíveis. Multidões têm caído vítimas de sua venenosa influência. Elas têm certamente se matado por esse veneno lento. E perguntamos: Como hão de despertar na manhã da ressurreição?<sup>84</sup>

A intemperança de toda espécie está prendendo os seres humanos numa situação semelhante a um torno. Os intoxicados pelo fumo estão aumentando. Que diremos acerca desse mal? É imundo; é um narcótico; enfraquece os sentidos; inflama a vontade; prende suas vítimas na escravidão dos hábitos difíceis de vencer; tem Satanás como seu defensor. Destrói as claras percepções da mente para que o pecado e a corrupção não se diferenciem da verdade e da santidade. Essa ânsia louca por fumo destrói o próprio fumante. Induz a desejar ardentemente alguma coisa mais forte — vinhos e outras bebidas fermentadas e destiladas, todas as quais são intoxicantes.<sup>85</sup>

## Um vício que se espalhou pelo mundo

*E não entrará nela coisa alguma que contamine e cometa abominação e mentira, mas só os que estão inscritos no livro da vida do Cordeiro (Apocalipse 21:27).*

Por onde quer que andarmos encontraremos viciados em fumo, enfraquecendo tanto a mente como o corpo por sua acariciada satisfação. Os homens têm o direito de privar ao mundo e a seu Criador do serviço que lhes é devido? [...]

É um hábito nojento, que contamina quem o cultiva, e terrivelmente desagradável para os outros. Raramente passamos em meio de uma multidão sem que homens soltem baforadas repugnantes em nosso rosto. É desagradável, se não perigoso, permanecer em um vagão de estrada de ferro ou em um quarto em que a atmosfera esteja contaminada com vapores de bebida e tabaco.<sup>86</sup>

Mulheres e crianças sofrem ao ter de respirar a atmosfera contaminada pelo cachimbo, o cigarro ou o mau hálito do fumante. Os que vivem nessa atmosfera andarão sempre doentes.<sup>87</sup>

Os pulmões da criancinha sofrem, e ficam inflamados por ter de respirar da atmosfera de um quarto envenenado pelo bafo asqueroso do fumante. Muitas crianças ficam prejudicadas além da possibilidade de cura completa por dormirem na cama com pais fumantes. Respirando os venenosos vapores do fumo, expelidos pelos pulmões e poros da pele, o organismo da criança se enche de toxinas. Se bem que ele atue em algumas criancinhas como veneno lento, e afete o cérebro, o coração, o fígado e os pulmões, e elas se consomem e pioram gradualmente, em outras exerce uma influência mais direta, ocasionando espasmos, asma, ataques, bronquites, paralisia e morte repentina.

Os pais assim privados dos filhos choram a perda dos entes queridos, e se perguntam com respeito à misteriosa onipotência de Deus, que tão cruelmente os afligiu, quando a Providência não desejava nem planejara a morte desses bebês. Eles morreram vítimas da sórdida dependência do fumo. Cada expiração dos pulmões do fumante envenena o ar que o rodeia.<sup>88</sup>

## Um fator a mais no aumento da criminalidade

*Agora, pois, guarda-te de que bebas vinho ou bebida forte, nem comas coisa imunda (Juízes 13:4).*

O uso do fumo e da bebida forte tem muito que ver com o aumento da doença e do crime.<sup>89</sup>

O uso da bebida destilada ou do fumo destrói as células nervosas sensíveis do cérebro, e distorce as sensibilidades. Sob sua influência, cometem-se crimes que não aconteceriam caso a mente estivesse clara e livre da influência de estimulantes ou narcóticos.<sup>90</sup>

Milhares de pessoas estão continuamente trocando o vigor físico, mental e moral pelo prazer do vício. Cada faculdade tem sua função distinta, e ao mesmo tempo, estão todas interligadas. E caso o equilíbrio seja cuidadosamente mantido, elas serão conservadas unidas. Nem uma dessas faculdades pode ser avaliada por qualquer dinheiro. Contudo, por um bom jantar, por álcool ou fumo, elas são vendidas. E enquanto paralisadas pela transigência com o apetite, Satanás controla a mente, e induz a toda espécie de crime e impiedade.<sup>91</sup>

Muitos são, de todos os lados, os assaltos e as tentações para arruinar a perspectiva dos jovens, tanto para este mundo como para a vida futura. Mas não há outro caminho seguro para jovens e idosos fora da estrita conformidade com os princípios da lei física e moral. O caminho da obediência é o único a conduzir ao Céu. Os viciados em álcool e fumo dariam, algumas vezes, qualquer soma de dinheiro, se pudessem assim vencer o ardor dessas satisfações destruidoras do corpo e da alma. E aqueles que não sujeitam os apetites e paixões ao controle da razão, irão satisfazê-las à custa da obrigação física e moral.<sup>92</sup>



## O fumo e as mulheres

*Mulher virtuosa, quem a achará? Ela vale muito mais do que joias preciosas (Provérbios 31:10).*

Se o fumo é o que muitas vezes se diz ser — um calmante em vez de um paralisador de nervos —, se é verdadeiramente um consolo para os homens que o usam antes e depois das refeições, e pela maior parte do tempo entre as refeições; se é algo tão maravilhoso assim que grandes quantias precisem ser gastas com ele e muitas horas de tempo precioso dedicadas ao seu uso, então por que as mulheres não deveriam experimentá-lo?\* Não seria tão benéfico para elas quanto para seus pais, maridos e irmãos? As mulheres têm cuidados e preocupações para acalmar e, do ponto de vista do fumante, estão sofrendo grande perda e praticando uma abstinência inútil ao evitar um luxo que tem proporcionado tanto conforto e força a seus maridos e filhos. [...]

Deus nos livre de que a mulher se deteriore usando um narcótico tão imundo e embrutecedor! Quão desagradável o quadro em perspectiva na imaginação — uma mulher cujo hálito se acha contaminado pelo fumo! Treme só em pensar na criancinha a abraçar-lhe o pescoço e tocar os próprios lábios frescos, puros, nos lábios dessa mãe, manchados e poluídos pelo repugnante fluido e o cheiro nojento do fumo. Contudo, esse quadro só é mais revoltante porque a realidade é mais rara do que aquilo que tem acontecido com o pai, o chefe da família, contaminando-se com a hedionda erva. Não admira que vejamos crianças que se desviam do beijo do pai a quem amam, e se o beijam, não o fazem nos lábios, mas na bochecha ou na testa, onde seus lábios puros não irão se contaminar.<sup>93</sup>

\* Ver apêndice.

## Um hábito escravizante

*O ímpio, porém, será preso por suas próprias maldades e detido pelas cordas do seu pecado (Provérbios 5:22).*

Escravizando o homem com o terrível hábito do fumo, Satanás pretende paralisar o cérebro e confundir o entendimento, de modo que as coisas sagradas não possam ser percebidas. Uma vez formado o desejo desse narcótico, o inimigo se apodera da mente e da vontade do homem, e este se torna um servo sob o controle dele. Satanás dirige a vontade, e as realidades eternas são eclipsadas. O homem não pode se apresentar na masculinidade que lhe foi concedida por Deus; é escravo de um desejo pervertido.<sup>94</sup>

Os que pensam que o fumo não lhes faz mal, podem colocar seu engano à prova privando-se dele por alguns dias; os nervos trêmulos, a cabeça atordoada, a irritação que experimentam, comprovam que essa pecaminosa transigência os prendeu em algemas de servidão. Foram vencidos pela força de vontade. Acham-se escravizados a um vício cujos resultados são terríveis.<sup>95</sup>

Enquanto eu falava, pedi àqueles que haviam sido fumantes, mas que o haviam abandonado por completo após serem esclarecidos pela verdade, se erguessem. Em resposta, puseram-se de pé cerca de quarenta pessoas, dez ou doze das quais eram mulheres. Em seguida, convidamos a ficar em pé aqueles que receberam declarações médicas de que o abandono do fumo lhes seria fatal por causa do longo tempo em que o usaram, que não poderiam viver sem ele. Em resposta, oito pessoas, cujos rostos indicavam um corpo e uma mente saudáveis, puseram-se em pé.<sup>96</sup>

Deus convoca vocês a fazerem uma obra que, por Sua graça, podem realizar. Quantos corpos sadios existem que possam ser apresentados a Deus em sacrifício aceitável por Ele em Seu serviço? Quantos estão se apresentando na masculinidade e feminilidade dadas por Deus? Quantos podem mostrar pureza de gostos, apetites e hábitos comparáveis aos de Daniel? Quantos têm nervos calmos, cérebro claro, razão equilibrada?<sup>97</sup>

## Olhando através de janelas embaçadas

*Lavai-vos e purificai-vos; tirai de diante dos meus olhos as vossas obras más; parai de praticar o mal (Isaías 1:15).*

O uso do fumo é um hábito inconveniente, caro, imundo. Todos os ensinamentos de Cristo, apontando à pureza, à abnegação e à temperança, reprimem essa prática contaminadora. [...] Será que o homem dá glória a Deus quando enfraquece suas faculdades físicas, perturba o cérebro e submete sua vontade a esse veneno narcótico?<sup>98</sup>

O jovem que se torna fumante, contamina o organismo inteiro. A vontade não tem mais a mesma prontidão e força que o tornavam autêntico e de valor antes de ele experimentar o veneno do inimigo. [...] Sua mente não precisava se deteriorar. Ele não tinha motivo para ter perdido a inspiração que vem de Deus. Quando, no entanto, o instrumento humano opera em perfeita harmonia com o maligno, enfraquecendo nervos e músculos, assim como os fluidos e sólidos de toda a estrutura humana, está enfraquecendo o corpo por intermédio do qual a inteligência trabalha. Está embaçando as lentes através das quais ele olha o mundo. Vê tudo sob um aspecto desfigurado.<sup>99</sup>

Quando vejo homens que pretendem desfrutar das bênçãos da inteira santificação enquanto estão presos pelo vício do fumo, cuspidos e contaminando tudo ao seu redor, penso: O Céu se pareceria com o que, se houvesse fumantes lá dentro? Os lábios que proferissem o precioso nome de Cristo estariam contaminados pela saliva do fumo, o hálito poluído pelo fedor, e as próprias roupas internas contaminadas; a alma que amasse essa imundícia e fruisse essa atmosfera fedorenta estaria, por sua vez, poluída. Haveria no exterior a marca que comprovaria o que acontece por dentro. Homens que se consideram piedosos oferecem seu corpo sobre o altar de Satanás, e queimam o incenso do fumo à sua majestade satânica. Essa declaração parece dramática demais? A oferta precisa ser feita a alguma divindade. Como Deus é puro e santo, e não aceitará coisa alguma de caráter contaminador, rejeita esse custoso, imundo e profano sacrifício; concluímos, portanto que é Satanás quem exige a glória dessa fumaça.<sup>100</sup>

## O cigarro — um inimigo do Céu

*Retirai-vos, retirai-vos, saí daí, não toqueis nada impuro; saí do meio dela; vós, que carregais os objetos do Senhor, purificai-vos (Isaías 52:11).*

Tenho visto muito exemplo do poder desses hábitos. Uma mulher que eu conhecia, foi aconselhada por seu médico a fumar como tratamento para asma. Segundo todas as aparências, ela havia sido zelosa cristã por muitos anos, mas ficou tão apegada ao fumo que, ao ser insistentemente advertida a abandoná-lo como um hábito nocivo à saúde e poluidor, recusou-se terminantemente. Disse: “Quando eu finalmente entender que devo abandonar o cachimbo ou perder o Céu, então direi: ‘Adeus, Céu!’. Não posso deixar meu cachimbo.” Essa mulher apenas exprimiu por palavras aquilo que muitos declaram por suas ações. Deus, o Criador do Céu e da Terra, Aquele que criou o homem e exige o coração inteiro, todas as afeições, é obrigado a ver o desagradável, contaminador flagelo que é o fumo.<sup>101</sup>

O fato de Cristo ser rejeitado por causa dessas satisfações destruídas da alma e do corpo, faz pasmar o Universo não caído.<sup>102</sup>

Quando seguimos no comer e beber uma direção que diminui o vigor físico e mental ou nos tornamos presa de hábitos que tendem aos mesmos resultados, desonramos a Deus, pois O privamos do serviço que Ele exige de nós. Os que adquirem o antinatural desejo de fumar e com ele interagem, fazem-no à custa da saúde. Estão destruindo a energia nervosa, diminuindo a força vital e sacrificando a resistência da mente.

Os que professam ser seguidores de Cristo e, contudo, transigem com esse terrível pecado, não podem ter uma elevada estima pela expiação e alto apreço pelas coisas eternas. Mentes nubladas e parcialmente paralisadas por narcóticos são facilmente vencidas pela tentação, e não podem desfrutar comunhão com Deus.<sup>103</sup>

Diz Tiago que a sabedoria que do alto vem é “primeiramente, pura”. Houvesse ele visto seus irmãos usando fumo, não haveria denunciado esse costume como terreno, animal e diabólico?<sup>104</sup>

## Jesus, nosso maior exemplo

*O Meu servo procederá com prudência; será exaltado, elevado e muito sublime (Isaías 52:13).*

Nosso Senhor Jesus Cristo veio a este mundo como o incansável Servo das necessidades do homem. *“Tomou sobre Si as nossas enfermidades e levou as nossas doenças”* (Mateus 8:17), a fim de poder suprir todas as necessidades humanas. Veio para remover o fardo de doenças, misérias e pecado. Era Sua missão recuperar totalmente os homens; veio trazer-lhes saúde, paz e perfeição de caráter.

Várias eram as circunstâncias e necessidades daqueles que Lhe suplicavam ajuda, e nenhum dos que se aproximavam dEle saía desatendido. DEle procedia uma corrente de poder restaurador, recuperando a saúde física, mental e moral dos homens.

A obra do Salvador não era restrita a qualquer tempo ou lugar. Sua compaixão desconhecia limites. Ele realizava Sua obra de curar e ensinar em tão larga escala, que não havia na Palestina uma construção grande o bastante para abrigar as multidões que se aglomeravam ao Seu redor. Nas verdes encostas da Galileia, nas estradas, à beira-mar, nas sinagogas e em todo lugar aonde os doentes iam em busca de ajuda, aí se encontrava o hospital dEle. Em cada cidade, cada vila por onde passava, punha as mãos sobre os doentes e os curava. Onde quer que houvesse corações prontos a receber-lhe a mensagem, Ele os confortava com a certeza do amor de Seu Pai celestial. [...]

Jesus carregava o grande peso de responsabilidade da salvação dos homens. Ele sabia que, a menos que houvesse da parte da raça humana uma decidida mudança nos princípios e desígnios, tudo estaria perdido. Esse era o fardo de Sua alma, e ninguém podia avaliar o peso que O pressionava. Através da infância, juventude e idade adulta, andou sozinho. No entanto, era um céu estar-se em Sua presença. Dia a dia enfrentava provas e tentações; dia a dia era posto em contato com o mal, e testemunhava o poder do mesmo sobre aqueles a quem buscava abençoar e salvar. Mesmo assim, não vacilava nem ficava desanimado.<sup>1</sup>

## O “Vinde a Mim” também significa cura

*Eu restaurarei a tua saúde e sararei as tuas feridas, diz o Senhor (Jeremias 30:17).*

[A vida de Cristo] foi de constante abnegação. Não possuía lar neste mundo, a não ser o que a bondade dos amigos Lhe preparava como peregrino. Ele veio viver em nosso favor a vida do mais pobre, e andar e trabalhar entre os necessitados e sofredores. Sem ser reconhecido nem honrado, entrava e saía diante do povo por quem tanto tinha feito.

Era sempre paciente e bem-disposto, e os aflitos O recebiam como se fosse um mensageiro de vida e paz. Via as necessidades de homens e mulheres, crianças e jovens, e a todos dirigia o convite: “*Vinde a Mim*” (Mateus 11:28).

Durante Seu ministério, Jesus dedicou mais tempo a curar os enfermos do que a pregar. Seus milagres indicavam que Suas palavras eram verdadeiras, que não veio para destruir, mas para salvar. Aonde quer que fosse, as notícias de Sua misericórdia chegavam primeiro. Por onde havia passado, os que tinham recebido Sua compaixão se alegravam na saúde e experimentavam as forças recém-adquiridas. Multidões reuniam-se em torno dessas pessoas para ouvir de seus lábios as obras que o Senhor havia feito. Sua voz foi o primeiro som ouvido por muitos; Seu nome o primeiro a ser dito; Seu rosto o primeiro que avistaram na vida. Por que não haveriam de amar a Jesus e divulgar Seu louvor? Ao passar por vilas e cidades, era como uma corrente vital, difundindo vida e alegria.

O Salvador tornava cada ato de cura uma ocasião para imprimir princípios divinos na mente e na alma. Esse era o objetivo de Sua obra. Comunicava bênçãos terrestres para que pudesse sensibilizar o coração dos homens ao recebimento do evangelho de Sua graça.

Cristo poderia ter ocupado o mais elevado lugar entre os mestres da nação judaica, mas preferiu levar o evangelho aos pobres. Ia de lugar a lugar, para que os que se achavam nos caminhos e atalhos pudessem ouvir as palavras da verdade.<sup>2</sup>

## Jamais houve um evangelista como Cristo

*Os guardas responderam: Nunca ninguém falou como este Homem (João 7:46).*

Jamais houve um evangelista como Cristo. Ele era a Majestade do Céu, mas humilhou-Se para tomar nossa natureza a fim de alcançar o homem na condição em que se achava. A todos, ricos e pobres, livres e servos, Cristo, o Mensageiro do concerto, levou as boas-novas de salvação. Sua fama como o grande Operador de curas se espalhou por toda a Palestina. Os doentes iam para os lugares aonde Ele devia passar, para que pudessem encontrar auxílio. Iam também muitos seres humanos ansiosos para Lhe ouvirem as palavras e receberem o toque de Sua mão. Assim, ia de cidade em cidade, de vila em vila, pregando o evangelho e curando os enfermos — o Rei da glória revestido com as humildes roupas humanas.

Ele assistia às grandes festas anuais da nação e falava das coisas celestes às multidões concentradas nas cerimônias [religiosas] externas, trazendo a eternidade ao alcance da visão delas. Dos celeiros da sabedoria tirava tesouros para todos. Falava com eles em linguagem tão simples que não podiam deixar de entender. Por métodos inteiramente Seus, ajudava a todos quantos se achavam em aflição e dor. Com graça e cortesia, auxiliava a alma enferma de pecado, devolvendo-lhe a saúde e o vigor.

Príncipe dos mestres, buscava acesso ao povo por meio de suas mais familiares relações. Apresentava a verdade de maneira que daí em diante ela estaria sempre entrelaçada na alma de Seus ouvintes com suas mais sagradas recordações e afetos. Ensinava-os de maneira que os fazia sentir quão perfeita era Sua identificação com os interesses e a felicidade deles. Suas instruções eram tão diretas, Suas ilustrações tão adequadas, Suas palavras tão cheias de simpatia e animação que os ouvintes ficavam encantados. A simplicidade e sinceridade com que Se dirigia aos necessitados santificavam cada palavra.<sup>3</sup>

## Ele curava ricos e pobres

*E se o meu povo, que se chama pelo meu nome, se humilhar, orar e buscar a minha presença, e se desviar dos seus maus caminhos, então ouvirei dos céus, perdoarei os seus pecados e sararei a sua terra (2 Crônicas 7:14).*

Que vida atarefada Ele levava! Dia a dia podia ser visto entrando nas humildes habitações da miséria e da dor, dirigindo palavras de esperança aos abatidos, e de paz aos aflitos. Cheio de graça, sensível e bondoso, andava erguendo os abatidos e confortando os tristes. Aonde quer que fosse, levava bênçãos.

Enquanto ajudava os pobres, Jesus estudava também uma forma de atingir os ricos. Procurava Se relacionar com o rico e culto fariseu, o nobre judeu e a autoridade romana. Aceitava o convite deles, comparecia às suas festas, tornava-Se familiar com os interesses e ocupações deles, a fim de obter acesso ao seu coração, e lhes revelar riquezas imortais.

Cristo veio a este mundo para mostrar que, mediante o recebimento de poder do alto, o homem pode levar uma vida pura. Com incansável paciência e ajuda compassiva, ia ao encontro dos homens nas suas necessidades. Pelo suave contato da graça, expulsava da alma a inquietação e a dúvida, transformando a inimizade em amor e a incredulidade em confiança.

Podia dizer a quem quisesse: “*Segue-Me*”, e aquele a quem Se dirigia levantava-se e O seguia. Quebrava-se o encanto do fascínio do mundo. Ao som de Sua voz, o espírito de cobiça e ambição fugia da alma, e os homens levantavam-se, libertos, para seguir o Salvador.<sup>4</sup>



## A religião de Cristo — sem diferenças

*Não há judeu nem grego, não há escravo nem livre, não há homem nem mulher, porque todos vós sois um em Cristo Jesus (Gálatas 3:28).*

Cristo não conhecia diferença de nacionalidade, posição ou crença. Os escribas e fariseus desejavam transformar os dons celestes num privilégio local e nacional, e excluir o restante da família de Deus no mundo. Mas Cristo veio derrubar todo preconceito. Veio mostrar que Seu dom de misericórdia e amor é tão ilimitado como o ar, a luz ou a chuva que refrigera a Terra.

A vida de Cristo estabeleceu uma religião em que não há diferenças, a religião em que judeus e gentios, livres e servos, são ligados numa fraternidade comum — iguais perante Deus. Nenhuma questão política Lhe influenciava a maneira de agir. Ele não fazia diferença alguma entre vizinhos e estranhos, amigos e inimigos. O que tocava Seu coração era uma alma sedenta pelas águas da vida.

Não passava nenhum ser humano por alto como indigno, mas procurava aplicar a toda pessoa o remédio capaz de curar. Em qualquer companhia em que Se encontrasse, apresentava uma lição adequada ao tempo e às circunstâncias. Cada negligência ou insulto da parte de alguém para com seu semelhante servia apenas para deixá-LO mais consciente da necessidade que tinham de Sua simpatia divino-humana. Procurava inspirar esperança aos mais brutos e menos promissores, prometendo-lhes a certeza de que se tornariam irrepreensíveis e inocentes, alcançando um caráter que demonstraria serem filhos de Deus.

Muitas vezes, Jesus encontrava pessoas que haviam caído vítimas do poder de Satanás e que não tinham forças para quebrar as algemas. A essas criaturas, desanimadas, doentes, tentadas, caídas, costumava dirigir palavras da mais terna piedade, palavras adequadas e que podiam ser compreendidas. Quando encontrava pessoas empenhadas numa luta terrível com o adversário das almas, Ele as animava a continuar, garantindo-lhes que haviam de triunfar, pois anjos de Deus se achavam ao lado delas para lhes dar vitória.<sup>5</sup>

## Apresente Jesus onde não há cura humana

*Uma mulher cananeia, vindo daquelas redondezas, pôs-se a gritar: Senhor, Filho de Davi, tem compaixão de mim! (Mateus 15:22).*

Há vários anos, enquanto eu fazia a longa viagem para uma visita ao Sul [dos EUA], perguntei algumas vezes quem ocupava os lares por onde passávamos, e soube que em muitas das maiores casas do Sul moravam homens que assumiam importantes encargos no cuidado de grandes propriedades. Informando-me melhor, vim a saber que ninguém tinha procurado levar a Palavra da vida a essas pessoas. Ninguém as procurou com a Bíblia na mão, dizendo: “Temos alguma coisa preciosa para apresentar a você, e queremos que a ouça.” Agora me tem sido apresentado repetidamente que esse é um tipo de trabalho que precisa ser feito. Devemos sair pelos caminhos e valados e levar ao povo a mensagem da verdade que Cristo nos deu. Devemos forçá-los a entrar.<sup>6</sup>

Há muitas pessoas de quem a esperança partiu. Devolvam a luz a elas. Muitos perderam a coragem. Falem palavras de encorajamento a eles. Orem por eles. Há os que precisam do pão da vida. Leiam a Palavra de Deus a eles. Há muitos enfermos da alma, os quais nenhum bálsamo terrestre pode aliviar nem médico levar cura. Orem por essas almas. Encaminhem-nas a Jesus. Digam a elas que há Bálsamo e Médico em Gileade.<sup>7</sup>

Há, em cada lugar, uma obra a ser feita por todas as classes da sociedade. Devemos aproximar-nos dos pobres e viciados, os que caíram vítimas da intemperança. E, ao mesmo tempo, não devemos esquecer as classes altas — advogados, religiosos, legisladores e juízes, muitos dos quais são escravos do vício. Toda medida deve ser tentada para convencê-los de que suas almas são dignas de salvação, que a vida eterna é alguma coisa pela qual vale a pena lutar.<sup>8</sup>

## O ministério de Jesus — um modelo

*O primeiro homem, da Terra, é terreno; o segundo homem, o Senhor, é do céu (1 Coríntios 15:47).*

Por três anos, os discípulos tiveram perante si o maravilhoso exemplo de Cristo. Dia a dia andaram e falaram com Ele, ouvindo Suas palavras de incentivo para o fraco e sobrecarregado, e vendo as manifestações de Seu poder em favor dos doentes e aflitos. [...]

E esta é a obra que também nós devemos realizar no mundo. Em simpatia e compaixão devemos servir aos que estão em necessidade de auxílio, procurando com fervoroso altruísmo aliviar as dores da humanidade sofredora. Ao nos empenharmos nessa obra, seremos grandemente abençoados. Sua influência é irresistível. Por ela, almas são conquistadas para o Redentor. A divulgação prática da ordem dada pelo Salvador demonstra o poder do evangelho. Essa obra exige dedicado esforço, mas vale a pena, visto que por ela as almas a perecer são salvas. Por intermédio de sua influência, homens e mulheres de talento devem ser levados à cruz de Cristo.

O homem tem um corpo e uma alma a salvar. Ambos devem ser restaurados à saúde pelos métodos simples e eficazes de Deus, os quais apelam a homens e mulheres de inteligência. Mediante fé na verdade, almas são despertadas para a necessidade de preparo para os deveres da vida. Sendo restaurada a saúde ao corpo, as faculdades da mente são libertadas para alcançar as grandes verdades do evangelho.<sup>9</sup>

Podemos encontrar sofredores e infelizes de todos os tipos entre os nossos vizinhos, e quando suas necessidades nos chegarem ao conhecimento, é nossa obrigação aliviá-las em tudo que for possível. Seria bom que cada seguidor de Cristo aprendesse a lição apresentada na parábola [do bom samaritano]. Devemos em primeiro lugar satisfazer as necessidades materiais do ser humano e aliviar-lhe as necessidades e sofrimentos físicos, e então encontraremos uma avenida aberta à alma, onde poderemos plantar as boas sementes da virtude e religião.<sup>10</sup>

## Comida simples e boa saúde

*E comeram todos e saciaram-se, e levantaram dos pedaços que sobejaram doze cestos cheios. E os que comeram foram quase cinco mil homens, além das mulheres e crianças (Mateus 14:20 e 21).*

O povo se aglomerou em volta de Cristo e dos discípulos o dia inteiro enquanto Ele ensinava à beira-mar. Haviam escutado Suas graciosas palavras, tão simples e tão claras, que eram como o bálsamo de Gileade para a alma deles. De Sua divina mão, a cura havia levado saúde ao enfermo e vida ao moribundo. Aquele dia lhes pareceu como o Céu na Terra, e tinham ficado inconscientes das muitas horas que passaram sem comer.

O Sol mergulhava no poente, e o povo ainda permanecia ali. Por fim, os discípulos foram falar com Cristo, insistindo que, por amor delas mesmas, as pessoas deviam ser liberadas. Muitos tinham vindo de longe, e não comiam nada desde cedo. Nas cidades e aldeias vizinhas, poderiam encontrar algum alimento. [...]

Jesus ordenou que os [alimentos] Lhe fossem trazidos. Depois pediu que os discípulos fizessem o povo se sentar na grama. Feito isso, tomou a comida, *“mandou o povo sentar-se na grama; tomou os cinco pães e os dois peixes, levantou os olhos para o Céu e pediu a bênção de Deus sobre a refeição; logo partiu os pães e deu aos discípulos para colocarem diante do povo. E cada um comeu até ficar satisfeito! Quando os restos foram recolhidos, havia doze cestos de sobra!”* (Mateus 14:19 e 20 — A Bíblia Viva).

Foi por um milagre do divino poder que Cristo alimentou a multidão; no entanto, quão humilde foi o alimento providenciado — unicamente os peixes e os pães de cevada que alimentavam dia a dia os pescadores da Galileia.

Cristo poderia ter proporcionado ao povo um grande banquete, mas uma refeição preparada meramente para satisfazer o paladar não teria transmitido nenhuma lição para o benefício das pessoas. Por meio desse milagre, Cristo desejava ensinar uma lição de simplicidade. Se os homens de hoje tivessem hábitos simples, vivendo em harmonia com as leis da natureza como viviam Adão e Eva no princípio, haveria provisão mais que suficiente para as necessidades da família humana. Mas o egoísmo e a transigência com o apetite atraíram pecado e miséria, por excesso de um lado e falta do outro.<sup>11</sup>

## A fé garante saúde total

*E certa mulher, que por doze anos sofria de uma hemorragia, aproximou-se por trás de Jesus e tocou-lhe a borda do manto; porque dizia consigo mesma: Se eu tão somente tocar o seu manto, ficarei boa (Mateus 9:20 e 21).*

Cristo estava a caminho da casa de Jairo [...].

Avançavam lentamente, pois a multidão apertava Jesus por todos os lados. Ao abrir caminho por entre o povo, o Salvador aproximou-Se do lugar em que se achava a mulher doente. Várias vezes tentou chegar perto dEle. Essa seria a melhor oportunidade dela, mas não viu um jeito de falar com Ele. Não tentaria prejudicar a lenta caminhada dEle, mas tinha ouvido falar que as pessoas que tocavam Suas vestes eram curadas; e, temendo perder a única oportunidade de melhora, forçou passagem à frente, dizendo consigo mesma: *“Se eu apenas tocar nEle, serei curada”* (Mateus 9:21). [...]

A agradecida mulher desejava exprimir seu reconhecimento ao poderoso Médico, que havia feito mais por ela num único toque do que os médicos por doze longos anos; mas não teve coragem. Com o coração cheio de gratidão, tentava se afastar do povo. De repente, Jesus parou e, olhando em volta de Si, perguntou: *“Quem é que Me tocou?”* (Lucas 8:45). [...]

Cristo não fez a pergunta por causa de Si mesmo. Tinha uma lição para o povo, para os discípulos e a mulher. Desejava incutir esperança aos aflitos e mostrar que a fé é que havia conquistado o poder restaurador. A confiança da mulher não devia ser passada por alto sem nenhum comentário. Deus devia ser glorificado pela grata confissão dela. Cristo desejava que ela compreendesse que Ele havia aprovado o ato de fé dela. Não queria que ela se afastasse apenas com metade da bênção. Ela não devia ficar sem saber que Ele conhecia seu sofrimento; por isso, ela devia ouvir Sua aprovação à fé que havia depositado em Seu poder de salvar perfeitamente a todo que a Ele se dirige. [...]

Aos curiosos entre o povo que se comprimia em volta de Jesus, não havia sido comunicado nenhum poder vital. Mas a sofredora mulher que Lhe tocou com fé, havia recebido cura. Assim, nas coisas espirituais há diferença entre o contato casual e o toque da fé. Crer em Cristo apenas como o Salvador do mundo jamais trará cura à alma.<sup>12</sup>

## Jesus sempre garantiu a cura do pecado

*Quando ele estava numa das cidades, apareceu um homem tomado pela lepra, que, vendo Jesus, prostrou-se com o rosto em terra e suplicou-lhe: Senhor, se quiseres, podes purificar-me (Lucas 5:12).*

Quando esse homem chegou a Jesus, estava “cheio de lepra” (Lucas 5:12). Seu mortal veneno tomou conta do corpo dele. Os discípulos tentaram impedir que Seu Mestre o tocasse, pois quem encostasse num leproso ficava também imundo. Mas, ao pôr a mão no leproso, Jesus não recebeu nenhuma contaminação. A lepra é que foi purificada. O mesmo ocorre com a lepra do pecado — profundamente enraizada, mortífera, impossível de ser purificada por poder humano. “A cabeça toda está ferida, todo o coração está sofrendo. Da sola do pé ao alto da cabeça não há nada são; somente machucados, vergões e ferimentos abertos, que não foram limpos nem enfaixados nem tratados com azeite” (Isaías 1:5 e 6, Nova Versão Internacional). Mas Jesus, vindo habitar na humanidade, não é contaminado. Sua presença era uma influência restauradora para o pecador. Quem quer que cair aos pés dEle, dizendo com fé: “Senhor, se quiseres, podes purificar-me” (Lucas 5:12), ouvirá a resposta: “Quero; seja purificado” (Mateus 8:2 e 3).

Em alguns casos de cura, Jesus não concedia imediatamente a bênção solicitada. Mas, no caso da lepra, assim que o apelo era feito, a bênção era concedida. Quando oramos por bênçãos terrestres, a resposta ao nosso pedido pode ser adiada, ou Deus talvez nos dê uma coisa diferente daquela que pedimos; isso não funciona assim quando oramos por libertação do pecado. É a vontade dEle nos purificar do pecado, tornar-nos Seus filhos e capacitar-nos a viver uma vida santa. Cristo “Se deu a Si mesmo por nossos pecados, para nos livrar do presente século mau, segundo a vontade de Deus, nosso Pai” (Gálatas 1:4). “E esta é a confiança que temos nEle: que, se pedirmos alguma coisa, segundo a Sua vontade, Ele nos ouve. E, se sabemos que nos ouve em tudo o que pedimos, sabemos que alcançamos as petições que Lhe fizemos” (1 João 5:14 e 15).

Jesus olhava aos aflitos e desanimados, aqueles cujas esperanças tinham evaporado, e que procuravam satisfazer as ânsias da alma com alegrias terrenas, e convidava todos a nEle buscarem descanso.<sup>13</sup>

## Um caso perdido aos olhos humanos

*Estava ali um homem enfermo havia trinta e oito anos. 6 Vendo-o deitado e sabendo que vivia assim havia muito tempo, Jesus lhe perguntou: Queres ser curado? (João 5:5 e 6).*

Jesus achava-Se em Jerusalém. Caminhando sozinho, em aparente meditação e oração, chegou ao poço. Viu os míseros aflitos aguardando, ansiosos, aquilo que pensavam ser sua única oportunidade de cura. Ele queria tanto exercer Seu poder restaurador e curar cada um daqueles sofrendores, mas era sábado. Multidões estavam se dirigindo ao templo para o culto, e Ele sabia que uma atitude daquelas despertaria o preconceito dos judeus, os quais prejudicariam Sua obra.

Mas o Salvador viu um caso de grande sofrimento. Era o de um homem inválido que estava assim há 38 anos. Sua doença era, em grande parte, resultado de seus maus hábitos, e era considerada como um castigo de Deus. Sozinho e sem amigos, sentindo-se separado da misericórdia de Deus, o doente havia passado longos anos de miséria. Na hora em que se aguardava o movimento das águas, os que se sentiam condoídos de seu desamparo o levavam para os alpendres. Mas, no momento exato, ninguém o ajudava a entrar. Ele tinha visto a agitação das águas, mas nunca havia conseguido chegar além da borda do tanque. Outros mais fortes que ele mergulhavam primeiro. O pobre e incapaz doente não podia competir com a multidão mais saudável e egoísta. Os persistentes esforços com o fim de alcançar aquele único objetivo, a ansiedade e contínua decepção estavam minando rapidamente as forças que lhe restavam.

O doente estava deitado em sua esteira, erguendo às vezes a cabeça para olhar ao tanque, quando um terno e compassivo rosto Se curvou para ele, e lhe prenderam a atenção as palavras: *“Queres ficar são?”* (João 5:6). Nasceu-lhe no coração a esperança. Sentiu que, de alguma maneira, seria ajudado. Mas logo o clarão daquela esperança se extinguiu. Lembrou-se de quantas vezes havia tentado chegar ao poço, e tinha agora pouca probabilidade de viver até que as águas se agitassem novamente. Voltou-se cansado, dizendo: *“Senhor, não tenho homem algum que, quando a água é agitada, me coloque no tanque; mas, enquanto eu vou, desce outro antes de mim”* (João 5:7).<sup>14</sup>

## Um caso perdido aos olhos humanos — parte 2

*Jesus disse-lhe: Levanta-te, toma tua cama e anda. Logo, aquele homem ficou são, e tomou a sua cama, e partiu (João 5:8 e 9).*

Jesus ordena-lhe: “*Levanta-te, toma a tua cama e anda*” (João 5:8). Renovada a esperança, o doente olha para Jesus. A expressão do semblante dEle e o tom da voz são diferentes de qualquer coisa que tivesse visto na vida. Sua própria presença parece transmitir amor e poder. A fé do paralítico se agarra à palavra de Cristo. Sem se queixar, concentra sua vontade na tentativa de obedecer e, assim fazendo, todo o seu corpo reage.

Cada nervo e músculo vibram com uma nova vida, e saudável energia invade os membros paralisados. Num salto, está em pé e começa a caminhar com passo firme e desembaraçado, louvando a Deus e se regozijando no vigor que acabava de receber.

Jesus não tinha dado ao paralítico qualquer certeza de ajuda divina. O homem poderia ter dito: “Senhor, se me curares, obedecerei à Tua palavra.” Poderia ter parado para duvidar e assim perder sua única oportunidade de cura. Mas não, ele creu na palavra de Cristo, creu que estava são; fez imediatamente o esforço e Deus lhe deu o poder; decidiu-se a andar e andou. Agindo segundo a palavra de Cristo, foi curado.

Pelo pecado, fomos separados da vida de Deus. Nossa alma está paralisada. Não somos, por nós mesmos, mais capazes de viver uma vida santa do que o inválido homem, de andar. Muitos compreendem sua impotência; anseiam aquela vida espiritual que os harmonizará com Deus, e estão se esforçando por obtê-la. Mas em vão. Em desespero, desabafam: “*Miserável homem que eu sou! Quem me livrará do corpo desta morte?*” (Romanos 7:24). Ele ordena a vocês que se ergam em saúde e paz. Não esperem se sentir curados. Creiam na palavra do Salvador. Coloquem sua vontade ao lado de Cristo. Decidam servi-LO e, agindo em obediência à Sua palavra, vocês receberão forças. Seja qual for o mau hábito, o vício dominante que, devido à longa transigência, escraviza tanto a alma como o corpo, Cristo é capaz de libertar, e anseia fazê-lo. Ele comunicará vida aos seres “*mortos em ofensas*” (Efésios 2:1). Libertará o escravo preso à fraqueza e à desgraça pelas algemas do pecado.<sup>15</sup>



## O papel dos médicos

*Jesus, porém, ouvindo, disse-lhes: Não necessitam de médico os sãos, mas sim, os doentes (Mateus 9:12).*

Na missão de curar, o médico precisa ser um cooperador de Cristo. O Salvador socorria tanto o corpo quanto a alma. O evangelho por Ele pregado era uma mensagem de vida espiritual e de restauração física. A libertação do pecado e a cura da doença estavam ligados entre si. A mesma missão é confiada ao médico crente. Ele deve se unir a Cristo no aliviar tanto as necessidades físicas quanto as espirituais de seus semelhantes. Ele precisa ser um mensageiro de misericórdia para o enfermo, entregando-lhe um remédio para o corpo doente e à alma enferma de pecado.

Cristo é o verdadeiro cabeça da profissão médica. O Médico-chefe Se encontra ao lado de todo clínico que trabalha para aliviar os sofrimentos humanos. Ao mesmo tempo em que usa remédios naturais para a doença física, o médico deve encaminhar seus doentes Àquele que pode aliviar tanto os males do corpo quanto da alma. Aquilo que os médicos só podem ajudar a fazer é, de fato, realizado por Cristo. Eles se esforçam por auxiliar a operação da natureza na cura, mas quem recupera a saúde é o próprio Jesus. O médico tenta conservar a vida, mas o Salvador é que a comunica.

Em Seus milagres, o Redentor revela o poder que está continuamente operando em favor do homem para manter e curar. Por intermédio de agentes naturais, Deus está operando dia a dia, hora a hora, momento a momento, para nos conservar a vida, reconstruir e restaurar-nos. Quando qualquer parte do corpo sofre um dano, imediatamente um processo de cura é ativado; os agentes da natureza começam a restaurar a saúde. Mas o poder que opera por intermédio deles é de Deus. Todo poder comunicador de vida tem nEle sua origem. Quando alguém se restabelece de uma enfermidade, é Deus que o restaura.<sup>16</sup>

## O evangelho é garantia de cura para o pecado

*Mas para vós, os que temeis o Meu nome, nascerá o Sol da Justiça, trazendo cura nas Suas asas; e vós saireis e saltareis como bezerras soltas no curral (Malaquias 4:2).*

Quando o evangelho é recebido em sua pureza e poder, é uma cura para as doenças originadas pelo pecado. O Sol da Justiça Se ergue “*trazendo salvação nas Suas asas*” (Malaquias 4:2). Todos os recursos do mundo não podem curar um coração abatido, nem comunicar paz de espírito, nem remover o cuidado, nem expulsar a doença. A fama, a criatividade, o talento — são todos impotentes para alegrar um coração dolorido ou restaurar uma vida arruinada. A vida de Deus na alma é a única esperança do homem.

O amor transmitido por Cristo a todo o ser é um poder vitalizante. Esse amor toca todo órgão vital — o cérebro, o coração, os nervos —, transmitindo cura. Por ele são despertadas para a atividade as mais altas energias do ser. Ele liberta a alma da culpa e da dor, da ansiedade e do cuidado que consomem as forças vitais. Vêm com ele serenidade e compostura. Implanta na alma uma alegria que coisa alguma terrestre pode destruir — a alegria no Espírito Santo — alegria que comunica saúde e vida.

As palavras de nosso Salvador, “*Vinde a Mim, [...] e Eu vos aliviarei*” (Mateus 11:28) são uma receita para a cura dos males físicos, mentais e espirituais. Embora os homens tenham atraído sobre si o sofrimento por causa de suas más ações, Ele os olha com piedade. NEle podem encontrar socorro. Grandes coisas fará por aqueles que nEle confiam.

Se bem que por séculos o pecado tenha estado a intensificar seu domínio sobre a raça humana, ainda que por meio de mentiras e artifícios Satanás tenha lançado a negra sombra de sua interpretação sobre a Palavra de Deus e feito os homens duvidarem de Sua bondade, a misericórdia e amor do Pai não têm cessado de fluir em abundantes torrentes para a Terra. Se os seres humanos abrissem as janelas da alma em direção ao Céu, apreciando as divinas dádivas, por elas penetraria uma onda de restauradora virtude.<sup>17</sup>

## Um médico cristão é uma bênção

*E Jesus, respondendo, disse-lhes: Não necessitam de médico os que estão sãos, mas sim os que estão enfermos (Lucas 5:31).*

O médico [cristão] tem preciosas oportunidades para chamar a atenção de seus doentes para as promessas da Palavra de Deus. Cabe a ele tirar do tesouro coisas novas e velhas, falando aqui e ali as desejadas palavras de conforto e instrução. O médico deve transformar sua mente num tesouro de novos pensamentos. Estude diligentemente a Palavra de Deus a fim de estar familiarizado com suas promessas. Aprenda a repetir as confortadoras palavras que Cristo proferiu durante Seu ministério terrestre, quando dava Suas lições e curava os enfermos. Deve falar das obras de cura realizadas por Cristo, de Sua ternura e Seu amor. Nunca negligencie o ato de encaminhar a mente dos enfermos a Cristo, o Médico por excelência.

O mesmo poder exercido por Cristo enquanto andava visivelmente entre os homens acha-se em Sua Palavra. Era por Sua palavra que Jesus curava a doença e expulsava os demônios; por Sua palavra, acalmava o mar e ressuscitava mortos; e o povo dava testemunho de que Sua palavra tinha autoridade. Ele falava a Palavra de Deus, a mesma que havia falado a todos os profetas e mestres do Antigo Testamento. Toda a Bíblia é uma manifestação de Cristo.

As Escrituras devem ser recebidas como a Palavra de Deus a nós, não meramente escrita, mas também falada. Quando os aflitos iam ter com Cristo, Ele via não somente aqueles que pediam auxílio, mas também a todos quantos, através dos séculos, haveriam de buscá-LO com a mesma necessidade e idêntica fé. Quando disse ao paralítico: *“Filho, tem bom ânimo; perdoados te são os teus pecados”* (Mateus 9:2); quando disse à mulher de Cafarnaum: *“Tem bom ânimo, filha, a tua fé te salvou; vai em paz”* (Lucas 8:48), dirigia-se também a outros sofredores, oprimidos pelo pecado, que haveriam de pedir-Lhe ajuda.<sup>18</sup>

## O exemplo de Lucas, o médico amado

*Saúda-vos Lucas, o médico amado (Colossenses 4:14).*

Lucas, o autor do evangelho que tem seu nome, era médico-missionário. Ele é, nas Escrituras, chamado “o médico amado” (Colossenses 4:14). O apóstolo Paulo ouviu falar de sua habilidade como médico, e procurou-o como a alguém a quem o Senhor havia confiado uma obra especial. Obteve sua cooperação, e por algum tempo Lucas o acompanhou em suas viagens de um lugar para outro. Depois de certo tempo, Paulo deixou Lucas em Filipos, na Macedônia. Ele continuou trabalhando ali por vários anos, tanto como médico como na qualidade de mestre do evangelho. Em sua obra médica, atendia enfermos e orava para que o poder restaurador de Deus repousasse sobre os aflitos. Desse modo, o caminho era aberto para a mensagem evangélica. O êxito de Lucas como médico conquistou-lhe muitas oportunidades para pregar a Cristo entre os gentios. É o plano divino que trabalhemos como os discípulos fizeram. A cura física está ligada à incumbência evangélica. Na obra do evangelho, o ensino e a cura nunca se devem separar.

Era a tarefa dos discípulos espalhar o conhecimento do evangelho. A eles foi confiada a obra da proclamação das boas-novas que Cristo trouxe aos homens, a todo o mundo. Essa obra, eles a realizaram pelo povo de seu tempo. Numa única geração, as boas-novas foram levadas a todo povo, nação e língua de sua época.

O dar o evangelho ao mundo é a obra que Deus confiou aos que professam Seu nome. O evangelho é o único antídoto para o pecado e a miséria do mundo. Tornar conhecida a toda a humanidade a mensagem da graça de Deus, é o primeiro trabalho feito pelos que lhe experimentaram o poder restaurador.<sup>19</sup>

## A natureza é um grande auxílio na cura

*E o menino crescia, e se robustecia em espírito, e esteve nos desertos até ao dia em que havia de mostrar-se a Israel (Lucas 1:80).*

Na natureza, os doentes sempre encontram algo com que afastar a atenção de si mesmos e dirigir seus pensamentos a Deus. Rodeados de Suas maravilhosas obras, seu espírito é elevado das coisas visíveis para as invisíveis. A formosura da natureza os leva a pensar na pátria celeste, onde nada haverá para comprometer a beleza, corromper ou destruir, nem causar doença ou morte.

Que os médicos e enfermeiros extraíam das coisas da natureza, lições que façam conhecer a Deus. Chamem a atenção dos pacientes para Aquele cuja mão fez as majestosas árvores, a relva e as flores, levando-os a descobrir em cada botão e em cada flor uma expressão do amor de Deus pelos Seus filhos. Ele, que tem cuidado das árvores e das flores, cuidará também dos seres formados à Sua própria imagem.

Ao ar livre, em meio às coisas que Deus criou, respirando ar puro e sadio, pode-se falar melhor ao doente da vida nova em Cristo. Aí pode ser lida a Palavra de Deus, e a luz da justiça de Cristo brilhar em corações entenebrecidos pelo pecado. [...]

É assim que homens e mulheres, necessitados de cura física e espiritual, podem ser postos em contato com aqueles cujas palavras e ações os atrairão para Cristo. Serão colocados sob a influência do grande Médico-Missionário, que pode curar tanto a alma como o corpo. Ouvirão a narrativa do amor de Jesus, do perdão gratuitamente concedido a todos os que dEle se aproximam confessando os pecados.

Sob tais influências, muitos sofredores serão guiados para o caminho da vida. Os anjos do Céu cooperam com os instrumentos humanos, trazendo ânimo, esperança, alegria e paz aos corações dos enfermos e aflitos. Nessas condições, os doentes são duplamente abençoados, e muitos encontram a saúde. O passo indeciso retoma sua elasticidade, os olhos recuperam seu brilho. O desesperado adquire nova esperança. O rosto abatido ganha expressão de alegria. As pronúncias lamentosas da voz dão lugar a acentos de alegria e regozijo.<sup>20</sup>

## Ensinar e curar

*E expulsavam muitos demônios, e ungiam muitos enfermos com óleo, e os curavam (Marcos 6:13).*

O povo de Deus deve ser unido. Não deve haver separação em Sua obra. Cristo enviou os doze apóstolos, e mais tarde os setenta discípulos, para que pregassem o evangelho e curassem os enfermos. “*Por onde forem*”, disse Ele, “*preguem esta mensagem: O Reino dos céus está próximo. Curem os enfermos, ressuscitem os mortos, purifiquem os leprosos, expulsem os demônios. Vocês receberam de graça; deem também de graça*” (Mateus 10:7 e 8 — A Bíblia Viva). E ao saírem pregando o reino de Deus, receberam poder para curar os enfermos e expulsar os espíritos malignos. Na obra de Deus, o ensino e a cura nunca devem se separar. O povo do Senhor, que guarda os Seus mandamentos, deve estar unido. Satanás imaginará toda armadilha para separar aqueles que estão procurando ficar unidos. Mas o Senhor Se revelará como um Deus que julga. Estamos trabalhando sob as vistas das hostes celestiais. Há entre nós um divino Vigia, inspecionando tudo que é planejado e executado.<sup>21</sup>

Lembrem-se os funcionários da obra médica adventista do sétimo dia [Movimento de Reforma], de que o Senhor Deus onipotente reina. Cristo é o maior dos médicos que já pisou a Terra amaldiçoada pelo pecado. O Senhor quer que Seu povo recorra a Ele em busca da capacidade de curar. Ele batizará os Seus com o Espírito Santo, capacitando-os para servirem de modo que sejam uma bênção ao restituírem a saúde espiritual e física aos que necessitam de cura. [...]

Convém que os nossos centros educacionais para obreiros cristãos estejam localizados próximos de nossas instituições de saúde, de maneira que os alunos aprendam os princípios da vida sadia. As instituições que formam obreiros capazes de apresentar a razão da sua fé, e cuja fé se manifesta em atos de amor que purificam a alma, têm grande valor.<sup>22</sup>

## A confiança nos méritos de Jesus

*Se confessarmos os nossos pecados, Ele é fiel e justo, para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda a injustiça (1 João 1:9).*

Se vocês estão cientes de seus pecados, não dediquem todas as suas forças a lamentá-los, mas olhem e vivam. Jesus é nosso único Salvador; e embora milhões de pessoas que precisam de cura rejeitem a misericórdia por Ele oferecida, ninguém que confie nos méritos dEle será deixado a perecer. Ainda que reconheçamos nosso estado de desamparo sem Cristo, não devemos nos desanimar, mas precisamos confiar num Salvador crucificado e ressuscitado. Pobre alma, desanimada e ferida pelo pecado, olhe e viva! Jesus empenhou Sua palavra; Ele salvará a todos os que dEle se aproximarem.

Venha a Jesus e receba descanso e paz. Você pode ter agora mesmo essa bênção. Satanás sugere que você está desamparado, que não pode abençoar a si mesmo. Isso é verdade; você é alguém desamparado. Mas exalte a Jesus diante do inimigo, dizendo: *“Calma aí, eu tenho um Salvador ressurgido. NEle confio, e Ele nunca permitirá que eu seja confundido. Em Seu nome triunfarei. Ele é minha justiça e minha coroa de glória.”* Que ninguém aqui julgue que seu caso é sem esperança, porque não é. Você tem visto que é um pecador e que está arruinado; mas é justamente por esse motivo que precisa de um Salvador. Se você tem pecados a confessar, não perca tempo. Esses momentos valem ouro. *“Se confessarmos os nossos pecados, Ele é fiel e justo, para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda a injustiça”* (1 João 1:9). Os que têm fome e sede de justiça serão satisfeitos, pois Jesus o prometeu. Precioso Salvador! Seus braços estão abertos para nos receber, e Seu grande coração de amor está à espera para nos abençoar.

Alguns parecem entender que precisam ser provados, devendo demonstrar ao Senhor que se reformaram antes de poder invocar Suas bênçãos. Mas esses podem solicitar a bênção agora mesmo. Precisam da graça dEle, do Espírito de Cristo, para serem ajudados em suas fraquezas, ou do contrário não podem formar um caráter cristão. Jesus tem prazer em que O procuremos do modo como estamos: pecadores, desamparados, dependentes.<sup>23</sup>

## **Cristo, o Bom Pastor, comunica cura e saúde**

*Eu sou o Bom Pastor; o Bom Pastor dá a vida pelas ovelhas (João 10:11).*

Cristo usava sempre uma linguagem simples, mas Suas palavras revelavam o conhecimento dos profundos pensadores, isentos de preconceitos. Seu modo de ensinar deve ser seguido pelos mestres de hoje. As verdades espirituais devem ser sempre apresentadas em linguagem simples, para que sejam compreendidas e aceitas no coração. Desse modo, Cristo Se dirigia às multidões que se amontoavam e comprimiam ao Seu redor; e todos, cultos e ignorantes, eram capazes de compreender Suas lições. [...]

A Bíblia nos revela Cristo como o Bom Pastor buscando incansavelmente a ovelha perdida. Por métodos próprios, Ele ajudava a todos os que estavam carentes de auxílio. Com terna graça, cheio de cortesia, Ele atendia às almas doentes, transmitindo-lhes cura e força. A simplicidade e a sinceridade com que Se dirigia aos carentes, santificavam cada palavra. Transmitia Sua mensagem da encosta do monte, do barco dos pescadores, no deserto, nas grandes estradas de comunicação. Onde quer que encontrasse pessoas dispostas a ouvir, Ele estava pronto a abrir-lhes o tesouro da verdade. Assistia às festas anuais da nação judaica, e falava de coisas celestiais às multidões concentradas nas cerimônias externas, apresentando a eternidade aos olhos delas.

Toda a vida do Salvador foi marcada pela beneficência altruísta e pela beleza da santidade. Ele é nosso modelo de bondade. Desde o princípio de Sua missão, os homens começaram a compreender mais claramente o caráter de Deus. Ele cumpria na própria vida aquilo que ensinava. Manifestava coerência sem teimosia, benevolência sem fraqueza, ternura e bondade sem sentimentalismo. Era altamente sociável, mas possuía uma reserva que desencorajava qualquer intimidade excessiva. Sua moderação nunca deslizava para o fanatismo ou a severidade. Não Se conformava com o mundo, e ao mesmo tempo estava atento às necessidades dos mais humildes entre os homens.<sup>24</sup>



## “Vá e não peques mais!”

*Olha, já estás curado; não peques mais, para que não te aconteça coisa pior (João 5:14).*

A fim de ser purificados e permanecer puros, os adventistas do sétimo dia [Movimento de Reforma] devem ter o Espírito Santo em seu coração e em seus lares. O Senhor me deu esclarecimento de que quando o Israel de hoje se humilhar perante Ele, e purificar o templo da alma de toda contaminação, Ele ouvirá suas orações em favor dos enfermos e os abençoará no uso dos Seus remédios para as enfermidades. Quando, em fé, o instrumento humano faz tudo que pode para combater as enfermidades usando os métodos simples de tratamento que Deus providenciou, seus esforços serão abençoados por Deus.

Se, depois de tanta luz que lhe tem sido dada, o povo de Deus acariar hábitos errôneos, mostrando-se tolerantes consigo mesmos e recusando a reforma, sofrerão as infalíveis consequências de seu pecado. Se estiverem resolvidos a satisfazer o apetite pervertido a qualquer preço, Deus não os salvará miraculosamente das consequências de sua transigência. *“Em tormentos”* jazerão (Isaías 50:11).

Os que preferem ser presunçosos, dizendo: *“O Senhor tem me curado, e eu não preciso restringir a minha dieta; posso comer e beber o que quiser”*, logo precisarão, no corpo e na alma, do poder restaurador de Deus. Só porque o Senhor tem curado graciosamente a você, não pense que pode ser tolerante com as práticas egoístas do mundo. Faça como Cristo ordenava após ter realizado uma cura: *“Vai, e não peques mais”* (João 8:11). O apetite não deve ser um deus para você.<sup>25</sup>

Vi que o motivo que levou Deus a não ouvir mais plenamente as orações de Seus servos pelos enfermos entre nós, era que Ele não podia ser glorificado enquanto eles continuassem quebrando as leis da saúde. E vi também ser Seu desígnio que a reforma da saúde e nossa clínica preparem o caminho para que a oração da fé possa ser plenamente atendida. A fé e as boas obras devem andar de mãos dadas no aliviar os doentes que há entre nós, e em prepará-los para glorificar a Deus aqui e serem salvos na vinda de Cristo.<sup>26</sup>

## O amor de Cristo em nós deve curar e vivificar a outros

*Reunindo os Doze, Jesus lhes deu poder e autoridade sobre todos os demônios e poder para curar doenças; e os enviou a pregar o reino de Deus e a realizar curas (Lucas 9:1 e 2).*

Ninguém tenha a ideia de que a clínica é um lugar aonde se deva ir para ser curado mediante a oração da fé. Ali é um lugar onde é concedido o alívio das doenças mediante tratamento e corretos hábitos de vida, e aprender a evitar as enfermidades. [...] Os que tratam os doentes, devem agir em sua importante obra com forte confiança em Deus de que Suas bênçãos acompanhem os meios por Ele graciosamente providos, e para os quais em misericórdia nos chamou a atenção como um povo, isto é, o ar puro, a higiene, o regime alimentar saudável, os devidos períodos de trabalho e de repouso, e o uso da água. [...] Ninguém possui tanta capacidade ou habilidades que seja capaz de evitar que a obra seja imperfeita, mesmo após ter feito seu melhor.<sup>27</sup>

Lembre-se, em todo o seu trabalho, de que você está ligado a Cristo, sendo uma parte do grande plano de redenção. O amor de Cristo, numa corrente que cura e vivifica, deve fluir de sua vida. Ao tentar atrair outros para o círculo do amor dEle, que a pureza de sua linguagem, o desinteresse de seu serviço e a alegria de sua conduta sejam um testemunho do poder da graça dEle. Apresente ao mundo uma representação tão pura e justa dEle, que os homens possam vê-lo em Sua formosura.

De pouca utilidade é procurar reformar os outros atacando tudo o que consideramos maus hábitos. Esforços desse tipo acabam fazendo mais mal que bem. Em sua conversa com a samaritana, ao invés de desmerecer o poço de Jacó, Cristo apresentou alguma coisa melhor. *“Se tu conheceras o dom de Deus”, disse Ele, “e quem é o que te diz — Dá-Me de beber, tu Lhe pedirias, e Ele te daria água viva”* (João 4:10). Desviou a conversa para o tesouro que tinha a dar, oferecendo à mulher alguma coisa melhor do que ela possuía, a própria água viva, a alegria e a esperança do evangelho.<sup>28</sup>

## Cristo recomendava remédios simples e naturais

*E disse-lhe: Vai, lava-te no tanque de Siloé (que significa Enviado). Ele foi, lavou-se e voltou enxergando (João 9:7).*

Cristo sente as misérias de todo sofrimento. Quando os espíritos maus arrasam o organismo humano, Cristo sente essa ruína. Quando a febre consome a corrente vital, Ele sente a agonia, e está disposto a curar o doente hoje, da mesma forma que há dois mil anos, quando Se achava em pessoa na Terra. Os servos de Cristo são Seus representantes, instrumentos pelos quais Ele opera. Deseja, por intermédio deles, exercer Seu poder de curar.

Na maneira usada pelo Salvador para curar, havia lições para os discípulos. Uma ocasião, ungiu com terra os olhos de um cego, dizendo-lhe: *“Vai, lava-te no tanque de Siloé. [...] Foi pois, e lavou-se, e voltou vendo”* (João 9:7). A cura só podia ser operada pelo poder do grande Médico; contudo, Cristo fez uso dos simples agentes da natureza. Mesmo que não recomendasse as medicações compostas de drogas, apoiou o uso de remédios simples e naturais.

A muitos dos aflitos que foram curados, disse Cristo: *“Não peques mais, para que te não suceda alguma coisa pior”* (João 5:14). Assim, ensinou que a doença é o resultado da quebra das leis de Deus, tanto naturais como espirituais. Não existiria no mundo a grande miséria que há, se os homens apenas vivessem em harmonia com o plano do Criador. [...]

Essas lições são para nós. Há condições que devem ser observadas por todos os que desejam conservar a saúde. Cada um deve aprender que condições são essas. Deus não Se agrada da ignorância com respeito às Suas leis, sejam naturais, sejam espirituais. Devemos ser coobreiros Seus, para restauração da saúde do corpo bem como da alma.

E devemos ensinar os outros a conservar e a recuperar a saúde, aplicando nos doentes os remédios providos por Deus na natureza, bem como encaminhando-os Àquele que, unicamente, pode restaurar. É nossa obra apresentar os doentes e sofredores a Cristo, nos braços de nossa fé. Devemos ensinar-lhes a crer no grande Médico.<sup>29</sup>

## Abrindo as janelas da alma para o Grande Médico

*Mas o publicano, em pé e de longe, nem mesmo levantava os olhos ao Céu, mas lamentava-se profundamente, dizendo: Ó Deus, tem misericórdia de mim, um pecador! (Lucas 18:13).*

O fardo do pecado, com sua inquietação e desejos insaciáveis, está na base de grande parte das doenças sofridas pelos errantes. Cristo é o poderoso comunicador de cura à alma enferma de pecado. Esses pobres sofredores precisam ter uma noção mais clara dAquele cujo conhecimento significa vida eterna. Eles precisam ser diligentemente ensinados, com paciência e bondade, quanto à forma de abrir amplamente as janelas da alma, deixando entrar o Sol do amor de Deus para iluminar os obscurecidos recantos do coração. As mais exaltadas verdades espirituais podem ser levadas à mente pelas coisas da natureza. Os pássaros do ar, as flores do campo, com suas belas cores vivas, o cereal germinando, a videira com seus ramos cheios de frutos, as árvores soltando os seus tenros brotos, o glorioso pôr do sol, as nuvens alaranjadas a anunciar uma bela manhã, a sequência das estações — tudo isso pode nos ensinar preciosas aulas de confiança e fé. A imaginação encontra nisso um campo fértil para se estender. A mente sábia pode contemplar com a maior satisfação essas lições da verdade divina, as quais o Redentor do mundo associou às coisas da natureza.

Cristo criticou severamente os homens de Seu tempo por não terem aprendido da natureza as lições espirituais que estavam ao seu alcance. Todas as coisas, animadas e inanimadas, expõem ao homem o conhecimento de Deus. A mesma mente divina que está operando nas coisas da natureza, está trabalhando na mente e coração dos homens para produzir um inexprimível desejo por alguma coisa que não possuem. As coisas do mundo não podem acalmar esses anseios.<sup>30</sup>

## Cristo deve ser exaltado em nossos centros de saúde

*Pela fé no nome de Jesus, este nome deu forças a este homem que vedes e conheceis. Sim, a fé que vem por meio d'Ele deu a este homem a saúde perfeita diante de todos vós (Atos 3:16).*

A verdade viva de Deus deve ser apresentada em nossas instituições médicas. Muitas das pessoas que vêm a elas, acham-se famintas e sedentas da verdade, e quando ela é devidamente apresentada, recebem-na com alegria. Nossos centros de saúde têm sido o meio de exaltar a verdade para este tempo, e de apresentá-la perante milhares de pessoas. A influência religiosa que encharca essas instituições, inspira confiança a seus hóspedes. A certeza de que o Senhor as gerencia, e as muitas preces feitas pelos doentes, impressionam os corações. Muitos que nunca haviam pensado no valor da alma, são convencidos pelo Espírito de Deus, e vários são levados a mudar todo o curso de sua vida. Em muitos que têm estado satisfeitos consigo mesmos, são causadas impressões que jamais acabarão. Essas pessoas têm pensado que suas próprias normas de caráter são suficientes, e não sentiam nenhuma necessidade da justiça de Cristo. Ao sobrevir a prova futura, quando receberem iluminação, muitas delas irão tomar partido ao lado do povo remanescente de Deus.

Deus é honrado por instituições gerenciadas dessa forma. Em Sua misericórdia, Ele capacitou as clínicas com um poder tal no alívio do sofrimento físico, que milhares são atraídos a elas a fim de se curarem de suas enfermidades. E em muitos, a cura do corpo é acompanhada da restauração da alma. Recebem do Salvador o perdão dos pecados. Recebem a graça de Cristo e se identificam com Ele, com Seus interesses, com Sua honra. Muitos saem de nossos centros de saúde com o coração renovado. A mudança é decisiva. Voltando ao lar, essas pessoas são como luzes no mundo. O Senhor as torna testemunhas Suas. Seu depoimento é: *“Vi Sua grandeza, tenho provado Sua bondade. ‘Vinde e ouvi, todos os que temeis a Deus, e eu contarei o que Ele tem feito à minha alma’”* (Salmos 66:16).<sup>31</sup>

## Curando como Cristo curava

*E assim sabemos que estamos nele. Quem afirma estar nele também deve andar como ele andou (1 João 2:5 e 6).*

As clínicas devem ser bem estabelecidas e dirigidas para que adquiram um caráter educativo. Elas devem mostrar ao mundo a benignidade do Céu. Embora não seja percebida a presença visível de Cristo, ainda assim os obreiros podem solicitar a promessa: *“Eis que Eu estou convosco todos os dias, até à consumação dos séculos”* (Mateus 28:20). Ele afirmou aos Seus seguidores que dará poder aos que O amam e temem para continuarem a obra que iniciou. Ele andou fazendo o bem, ensinando os ignorantes e curando os enfermos. Sua obra não parava com uma demonstração de Seu poder sobre a doença. Ele transformava cada operação de cura numa ocasião para implantar na alma os divinos princípios de Seu amor e bondade. Seus seguidores devem agir da mesma forma. Cristo não está mais neste mundo em pessoa, mas nos incumbiu de levar avante a obra médico-missionária por Ele iniciada; e nessa obra devemos fazer o melhor possível. Para o favorecimento dessa missão devem ser estabelecidas instituições para o cuidado dos enfermos, onde os homens e mulheres que padecem de doenças possam ser colocados sob os cuidados de médicos e enfermeiras tementes a Deus.

Em nossos centros de saúde, a verdade deve ser nutrida ao invés de ser eliminada ou escondida; e a luz da verdade presente deve brilhar de nossas clínicas em claros e distintos raios. Essas instituições são instrumentos do Senhor para a restauração de uma moral pura e elevada. Não foram estabelecidas como um negócio especulativo, mas para ajudar os homens e as mulheres a seguirem hábitos corretos de vida. Os que agora são ignorantes devem tornar-se sábios. O sofrimento deve ser diminuído e a saúde restaurada. As pessoas devem ser ensinadas a manter a saúde simplesmente pelo controle de seus hábitos. Cristo morreu para salvar os homens da ruína. Nossos centros de saúde devem ser a Sua mão ajudadora, ensinando os homens e mulheres a viver de tal maneira que possam honrar e glorificar a Deus. Caso essa obra não seja realizada em nossas clínicas, aqueles que as estão dirigindo cometerão um grande erro.<sup>32</sup>

## Até onde vai a obra do médico cristão?

*E se o Meu povo, que se chama pelo Meu nome, se humilhar, orar e buscar a Minha presença, e se desviar dos seus maus caminhos, então ouvirei dos Céus, perdoarei os seus pecados e sararei a sua terra (2 Crônicas 7:14).*

A obra do médico cristão não termina com a cura das doenças físicas; seus esforços devem se estender aos males do espírito, à salvação da alma. A menos que seja solicitado, talvez não seja seu dever apresentar quaisquer pontos teóricos da verdade; no entanto, pode encaminhar seus doentes a Cristo. As lições do Mestre divino são sempre apropriadas. Devem chamar a atenção do abatido para os sinais sempre novos do amor e cuidado da parte de Deus, para Sua sabedoria e bondade, tais como se manifestam nas obras que criou. A mente pode então ser levada, através da natureza, ao alto, ao Deus da natureza, e concentrada no Céu por Ele preparado para os que O amam.

O médico deve saber orar. Em muitos casos, ele precisa aumentar o sofrimento para poder salvar a vida; e seja o paciente cristão ou não, se sentirá mais seguro se souber que seu médico teme a Deus. A oração dará ao enfermo uma permanente confiança; e muitas vezes, se seu caso é levado ao Grande Médico com humilde confiança, isso fará mais em seu benefício do que todas as drogas aplicadas.

Satanás é o causador da doença; e o médico está batalhando contra sua obra e poder. A enfermidade da mente reina por toda parte. Noventa por cento das doenças sofridas pelo homem estão baseadas nisso. Talvez alguma grande perturbação doméstica esteja, como gangrena, roendo até à própria alma e enfraquecendo as forças vitais. O remorso pelo pecado quase sempre corrói o organismo e desequilibra a mente. Há, também, doutrinas errôneas, como a de um inferno eternamente a arder e o tormento perpétuo dos ímpios, as quais, por darem uma visão exagerada e torcida do caráter de Deus, têm produzido os mesmos resultados sobre espíritos sensíveis. Os infiéis têm aproveitado ao máximo esses casos infelizes, atribuindo a loucura à religião; isso, porém, é grosseiro descrédito, o qual deverão enfrentar finalmente. A religião de Cristo, bem longe de causar loucura, é um de seus mais eficazes remédios; é poderoso calmante para os nervos.<sup>33</sup>

## Aproveitando toda a oportunidade para imitar o Modelo

Pois os que conheceu por antecipação, também os predestinou para serem conformes à imagem de seu Filho, a fim de que ele seja o primogênito entre muitos irmãos (Romanos 8:29).

Quando o Espírito de Deus opera na mente do enfermo, levando-o a procurar a verdade, o médico deve trabalhar pela preciosa alma como Cristo o faria. Não insistam com o doente sobre qualquer doutrina especial, mas apresentem-no a Jesus como o Salvador que perdoa o pecado. Os anjos de Deus impressionarão a mente. Alguns se recusarão a ser iluminados pela luz que Deus deseja fazer brilhar nos recantos escuros da mente e no templo da alma; muitos, porém, reagirão a essa luz, e dessas almas serão banidos o engano e o erro em suas diferentes formas.

Toda oportunidade de trabalhar como Cristo o fez, deve ser cuidadosamente aproveitada. O médico deve falar acerca das obras de cura realizadas por Cristo, de Sua benignidade e amor. Ele deve crer que Jesus é seu companheiro, que o acompanha lado a lado. *“Somos cooperadores de Deus”* (1 Coríntios 3:9). Nunca o médico deve deixar de lado o encaminhar a mente dos enfermos para Cristo, o Médico dos médicos. Uma vez que ele tenha o Salvador no coração, seus pensamentos serão sempre dirigidos ao Restaurador do corpo e da alma. Conduzirá a mente dos aflitos Àquele que pode restaurar, que, quando na Terra, devolve a saúde ao enfermo e curava a alma da mesma maneira que o corpo, dizendo: *“Filho, perdoados estão os teus pecados”* (Marcos 2:5).

Jamais a familiaridade com o sofrimento deve fazer com que o médico se torne relaxado ou vazio de compaixão. Em casos de doenças perigosas, o enfermo se sente entregue às mãos do médico. Olha-o como sua esperança terrestre, e o médico deve sempre encaminhar a alma trememente Àquele que lhe é superior, ao Filho de Deus, que deu a vida a fim de salvá-lo da morte, que Se compadece do sofredor e que, por Seu divino poder, dará habilidade e sabedoria a todos que as pedirem.<sup>34</sup>



## A cura e o ensino devem andar juntos

*Entrando ele num dos barcos, que era o de Simão, pediu-lhe que o afastasse um pouco da terra; e, sentando-se, do barco ensinava as multidões (Lucas 5:3).*

Nosso exemplo é Cristo, o grande Médico-Missionário. DEle é dito: *“E percorria Jesus toda a Galileia, ensinando nas suas sinagogas, e pregando o evangelho do reino, e curando todas as enfermidades e moléstias entre o povo”* (Mateus 4:23). Curava os enfermos e pregava o evangelho. Em Sua obra, a cura e o ensino estavam intimamente unidos. Eles não devem ser separados hoje.

Os enfermeiros que recebem instrução em nossas instituições devem ser preparados para trabalharem como evangelistas médico-missionários, unindo o ministério da Palavra à cura física.

Nossa luz deve brilhar em meio às trevas morais. Alguns dos que hoje estão em trevas, ao perceberem um reflexo da Luz do mundo, verão que para eles existe uma esperança de salvação. A luz de vocês talvez seja pequena; lembrem-se, porém, que Deus é quem a dá e os considera responsáveis por fazê-la brilhar. Poderá acontecer de alguém acender sua tocha na de vocês, e sua luz pode ser o meio de tirar outras pessoas das trevas.

Há por toda parte em nosso redor oportunidades para prestarmos serviços. Devemos nos aproximar de nossos vizinhos e nos esforçarmos para atraí-los a Cristo. Ao assim procedermos, teremos a aprovação e colaboração dEle.

Geralmente, os moradores de uma cidade onde Cristo havia trabalhado queriam que Ele morasse em seu meio e continuasse trabalhando entre eles. No entanto, Ele lhes dizia que Seu dever era ir a outras cidades que ainda não haviam ouvido as verdades que Ele tinha para apresentar. Depois de ter comunicado a verdade aos moradores de uma aldeia, encarregava-os de prosseguirem cumprindo o que Ele lhes havia comunicado, e partia para outro lugar. Seus métodos de trabalho devem ser seguidos hoje em dia por aqueles a quem confiou Sua obra. Devemos ir de um lugar a outro, proclamando a mensagem. Logo que a verdade seja divulgada num lugar, devemos espalhá-la a outros.<sup>35</sup>

## Relação entre a natureza e a saúde humana

*Então o Senhor Deus plantou um jardim, para o lado do oriente, no Éden; e colocou ali o homem que havia formado (Gênesis 2:8).*

O Criador escolheu para nossos primeiros pais o ambiente mais adequado à sua saúde e felicidade. Não os colocou num palácio nem os rodeou dos enfeites e luxos artificiais que tantos batalham hoje em dia para obter. Colocou-os em íntimo contato com a natureza, em estreita comunhão com os santos seres celestiais.

No jardim que Deus preparou para servir de lar a Seus filhos, graciosos arbustos e flores delicadas encantavam por toda parte o olhar. Havia árvores de toda variedade, muitas delas carregadas de aromáticos e deliciosos frutos. Em seus ramos, os pássaros entoavam seus cânticos de louvor. À sua sombra, livres de medo, as criaturas da Terra brincavam juntas. [...]

O plano de vida que o Senhor havia estabelecido para nossos primeiros pais contém lições para nós. Ainda que o pecado tenha emitido suas sombras sobre a Terra, Deus deseja que Seus filhos encontrem prazer nas obras de Suas mãos. Quanto mais de perto o Seu plano de vida for seguido, tanto mais maravilhosamente operará Ele para restaurar a sofredora humanidade. O doente precisa ser posto em íntimo contato com a natureza. Uma vida ao ar livre, num ambiente natural, operaria maravilhas em favor de muitos inválidos, quase sem nenhuma esperança.

O rumor, a confusão e agitação das cidades, sua vida constrangida e artificial, são extremamente cansativos e extenuantes para o doente. O ar, carregado de fumaça e pó, de gases venenosos e de germes de doenças, constitui um perigo para a vida. Os doentes se encerram, na maioria dos casos, dentro de quatro paredes, e chegam a sentir-se, por assim dizer, prisioneiros em seu quarto. Ao olharem para fora, a paisagem contém casas, calçadas, multidões apressadas, sem ter talvez um único retalho de céu azul ou da luz do Sol, de relvas verdes, flores ou árvores. Assim trancafiados, ruminam seus sofrimentos e dores, tornando-se prisioneiros dos próprios tristes pensamentos.<sup>1</sup>

## Um local adequado para nossas clínicas

*Tenho visto que toda perfeição tem limite, mas teu mandamento é ilimitado (Salmos 119:96).*

E para os que são fracos em poder moral, as cidades fervem de perigos. Nelas, os doentes que têm apetites artificiais a vencer se encontram continuamente expostos à tentação. Eles precisam de um novo ambiente, onde a corrente de seus pensamentos encontre um novo rumo; precisam ser postos sob influências inteiramente diversas das que causaram amargura à sua vida, e por algum tempo precisam ser afastados de tudo que desvia de Deus, para uma atmosfera mais pura.

Os centros de saúde seriam incomparavelmente mais bem-sucedidos se fossem situados fora das cidades. O quanto possível, todos os que estão procurando recuperar a saúde devem se colocar num ambiente campestre, onde possam fruir os benefícios da vida ao ar livre. A natureza é o médico de Deus. O ar puro, a radiosa luz solar, as flores e árvores, os pomares e vinhas e o exercício ao ar livre nessa atmosfera são curativos e reanimadores.

Os médicos e enfermeiras devem estimular os pacientes a passar muito tempo ao ar livre. Esse tipo de vida é o único remédio de que muitos inválidos necessitam. Possui maravilhoso poder para curar doenças causadas pelas irritações e excessos da vida moderna, um estilo que enfraquece e destrói as energias do corpo, da mente e da alma.

Como são maravilhosos o sossego e a liberdade do campo, para os enfermos cansados da vida da cidade, do ofuscante clarão das muitas luzes e do ruído das ruas! Com que sede eles se voltam para as cenas da natureza! Com que prazer se sentam fora do prédio para desfrutar da luz solar e respirar o perfume das árvores e das flores! Há propriedades vitalizantes no bálsamo do pinheiro, na fragrância do cedro e noutras árvores que também têm propriedades curativas.<sup>2</sup>

## As cenas campestres e a saúde

*Porque todo animal da floresta é meu, assim como o gado, aos milhares nas montanhas (Salmos 50:10).*

Em caso de doença crônica, nada influi mais para o restabelecimento da saúde e felicidade do que viver no meio das atraentes cenas do campo. Aí, os mais enfraquecidos enfermos podem sentar-se ou estar deitados à luz do Sol ou à sombra das árvores. Basta apenas levantar os olhos para verem a folhagem magnífica. Uma suave sensação de repouso e alívio os envolve quando ouvem o murmúrio da brisa. As pessoas depressivas revivem. As forças que se esgotavam, se refazem. Inconscientemente, o espírito inunda-se de paz, e o pulso febril torna-se mais calmo e regular. À medida que os doentes se fortalecem, vão-se aventurando a dar alguns passos para colher delicadas flores — preciosas mensageiras do amor de Deus à Sua família sofredora neste mundo.

Devem ser feitos planos a fim de conservar os doentes ao ar livre. Procurem alguma ocupação agradável e fácil para os que podem trabalhar. Façam com que eles compreendam como é agradável e sadia essa atividade ao ar livre. Incentivem-nos a encher os pulmões com ar puro. Que sejam ensinados a respirar fundo e a exercitar os músculos abdominais quando respiram e falam. Esse é um hábito que lhes será de valor incalculável. [...]

Quanto mais o paciente puder ser conservado ao ar livre, de menos cuidados precisará. Quanto mais agradável for o ambiente, mais se encherá de ânimo. Encerrado numa casa, ainda que elegantemente mobiliada, torna-se nervoso e sombrio. Envolvam-no com as coisas da natureza, coloquem-no onde possa ver as flores desabrochando e ouvir o canto dos pássaros, e assim seu coração cantará em harmonia com a canção das aves. O corpo e a alma experimentarão alívio. A inteligência despertará, a imaginação será estimulada, e preparado o espírito para apreciar a beleza da Palavra de Deus. Na natureza, os doentes sempre encontram algo para afastar a atenção de si mesmos e dirigir seus pensamentos para Deus.<sup>3</sup>

## Não deveria haver clínicas nas cidades

*Somente em Deus a minha alma descansa, dEle vem a minha salvação (Salmos 62:1).*

As pessoas que têm algo a ver com a localização de nossas clínicas devem estudar com oração o caráter e objetivo de nossa obra de saúde. [...]

Aprendamos, pois, com Ele, a não escolher para as nossas clínicas os lugares que mais nos satisfaçam o gosto, mas os mais adequados à nossa obra. [...]

A vontade de Deus é que essas instituições sejam construídas fora da cidade. Devem ser localizadas no campo, numa área o mais atraente possível. Na natureza — jardim do Senhor —, o doente sempre achará alguma coisa para desviar a atenção de si mesmo e elevar os pensamentos a Deus.

Fui instruída de que os doentes devem ser tratados fora da balbúrdia das cidades, longe do ruído dos veículos e do contínuo barulho de carros e carroças. As pessoas que vêm do interior para nossas clínicas, apreciarão um lugar sossegado; e em lugares de retiro, os pacientes serão mais bem influenciados pelo Espírito de Deus.

O Jardim do Éden, lar de nossos primeiros pais, era extremamente belo. Graciosos arbustos e flores delicadas alegravam os olhos a cada passo. Havia ali árvores de toda espécie, muitas delas carregadas de frutos aromáticos e de bom sabor. Em seus galhos, os pássaros entoavam hinos de louvor. Adão e Eva, em sua pureza impecável, alegravam-se no que viam e ouviam no Éden. E hoje, embora o pecado tenha escurecido a Terra, Deus quer que Seus filhos sintam prazer nas obras de Suas mãos. O fato de nossos centros de saúde estarem localizados em meio às cenas da natureza equivale a seguir o plano de Deus; e quanto mais de perto ele for seguido, tanto mais maravilhosamente Deus intervirá na restauração da humanidade sofredora. Devem ser escolhidos lugares para as nossas instituições educativas e médicas onde, fora das nuvens escuras do pecado que cobrem as grandes cidades, possa nascer o Sol da Justiça, “*trazendo curas nas Suas asas*” (Malaquias 3:2).<sup>4</sup>

## O ar é vida para o enfermo

*Todos esperam de Ti que lhes dês o sustento a seu tempo. Tu lhes dás, e eles o recolhem; abres Tua mão, e eles se fartam de bens. Escondes o rosto, e ficam perturbados; se lhes tiras a respiração, morrem e voltam ao pó (Salmos 104:27-29).*

Quando a temperatura é agradável, os doentes jamais deveriam ser privados de completo suprimento de ar puro. Talvez os quartos não tenham sido construídos de modo a permitir que as janelas ou as portas fiquem abertas sem que a corrente de ar venha diretamente sobre os enfermos, expondo-os a resfriados. Nesses casos, as janelas e portas de um quarto ao lado devem ser abertas, deixando assim o ar puro penetrar no cômodo ocupado pelo doente. O ar puro é mais benéfico aos doentes do que os remédios, e precisam dele muito mais do que do alimento. Passarão melhor e se recuperarão mais depressa privados de alimento do que de ar puro.

Muitos inválidos passaram semanas e meses trancados em quartos abafados, excluídos da luz e do puro e revigorante ar do céu, como se o ar fosse um inimigo mortal, quando era justamente o remédio que o doente precisava para ficar bom. [...] [O doente] poderia ter vivido. O Céu não queria a sua morte. Morreu vítima de sua própria ignorância, da falta de sabedoria dos amigos e do engano dos médicos, que lhe aplicaram venenos da moda e não lhe permitiram beber água pura e respirar ar fresco para lhe revigorar os órgãos vitais, purificar o sangue e ajudar a natureza em sua tarefa de vencer o mau estado do organismo. [...]

Milhares de pessoas que morreram por falta de água e ar puros, poderiam ter vivido. E milhares de inválidos vivos, que são um peso morto para si e para os outros, pensam que sua vida dependa de tomar medicamentos receitados pelos médicos. Estão constantemente se resguardando do ar e evitando o uso da água. Eles precisam dessas bênçãos para sararem. Se fossem esclarecidos e deixassem os remédios intocados, acostumando-se ao exercício ao ar livre, e ao ar dentro de casa, no verão e no inverno, e usassem água fresca para beber e tomar banho, se sentiriam relativamente bem e felizes em vez de curtir uma existência infeliz.<sup>5</sup>

## Os fármacos são incompatíveis com a natureza

*Vós, porém, maquinais mentiras, e sois todos médicos que não servem para nada (Jó 13:4).*

Se fosse possível encontrar a causa da ampla variedade de danos à saúde no mundo, o uso da carne como alimento seria o resultado certo. O abandono desse alimento, com pratos saudáveis preparados com gosto para tomar o lugar da carne, poria um número bem grande de doentes e sofredores numa melhor condição para recuperar a saúde sem o uso de drogas. Mas se o médico receita uma dieta com carne a seus doentes, estará então criando a necessidade do uso de drogas. [...]

As drogas têm sempre a tendência de enfraquecer e destruir as forças vitais, e a natureza se torna tão deficiente em seus esforços, que o enfermo morre não porque tivesse de morrer, mas porque a natureza foi violentada. Se a natureza tivesse sido deixada sozinha, teria dedicado os seus melhores esforços para salvar a vida e a saúde. A natureza não precisa de nenhum desses auxílios que tem recebido. Aliviem o peso que lhe foi imposto, segundo o costume e as modas deste século, e verão em muitos casos a natureza se endireitando sozinha. O uso de fármacos não é favorável nem natural para as leis da vida e da saúde. A medicação farmacêutica dá à natureza um peso dobrado para conduzir ao invés de um. Ela fica com duas sérias dificuldades para vencer, em lugar de uma.

Existe agora positiva necessidade, especialmente por parte dos médicos reformadores do tratamento da doença, de que sejam feitos maiores esforços para levar avante e acima a obra por eles mesmos, para instruir com interesse os que esperam deles capacidade médica para verificar a causa das suas enfermidades. Eles devem chamar de modo especial a atenção dos pacientes para as leis estabelecidas por Deus, as quais não podem ser impunemente quebradas. Eles se detêm muito nos efeitos da doença, mas, em regra geral, não despertam a atenção para as leis que devem ser sagrada e inteligentemente obedecidas, a fim de evitar as enfermidades.<sup>6</sup>

## Ar puro e exercício físico

*Ele é o Deus que me reveste de força e torna o meu caminho perfeito (Salmos 18:32).*

Mulheres doentes, aconselho vocês a criarem coragem para fazer alguma coisa. Despertem sua força de vontade e façam pelo menos uma experiência. Desviem seus pensamentos e afeições de si mesmas. Andem pela fé. Vocês estão propensas a centralizar seus pensamentos em si mesmas, com medo de fazer exercícios físicos, e temendo que, ao se exporem ao ar, perderão a vida. Afastem esses pensamentos e sentimentos. Não se entreguem à sua imaginação doentia. Se fracassarem na experiência, poderão até perecer. E se morrerem? Uma vida perdida é melhor do que muitas vidas sacrificadas. Os caprichos e opiniões que nutrem não só estão destruindo a própria vida de vocês, mas prejudicando aqueles cuja existência é mais útil do que a de vocês. A orientação que lhes damos não privará vocês da vida nem as prejudicará, mas trará benefícios. Vocês não precisam ser precipitadas ou descuidadas; comecem a fruir ar puro e a fazer exercícios aos poucos, e continuem sua reforma até se tornarem úteis, uma bênção à família e a todos os que as cercam. Que se convençam de que exercício, luz solar e ar são bênçãos que o Céu providenciou para curar o enfermo e manter a saúde dos que não estão doentes. Deus não privou vocês dessas bênçãos gratuitas do Céu; contudo, vocês se autopuniram ao fechar as portas para elas. Usados adequadamente, esses simples mas poderosos remédios ajudarão a natureza a superar as reais dificuldades, se tais existirem, e permitirão à mente obter um estado saudável, e o corpo a conseguir mais vigor. <sup>7</sup>



## Mulheres como profissionais de saúde

*Mas que se vistam de boas obras, como convém a mulheres que afirmam servir a Deus (1 Timóteo 2:10).*

Há muitas [mulheres] que têm habilidade para ficar lado a lado com seu marido na obra da clínica, aplicarem tratamentos nos doentes e darem palavras de conselho e ânimo a outros. Há as que devem buscar um preparo que as qualifique para exercer papel de médicas.

Nesse ramo do serviço, precisa ser feito um trabalho positivo. As mulheres, da mesma forma que os homens, devem receber um preparo médico completo. Devem fazer um estudo especial das doenças comuns do organismo feminino para que possam saber como cuidar de outras mulheres. Considera-se indispensável que os homens que desejam exercer a medicina recebam o amplo preparo necessário para o exercício dessa profissão. É igualmente importante que mulheres recebam a mesma capacitação e consigam seus diplomas para reivindicar seu direito de atuar como médicas.<sup>8</sup>

Em nossos centros de saúde deve haver sempre mulheres com experiência para tratar pacientes femininas. Devem-se instruir e qualificar senhoras da forma mais completa possível para que se tornem profissionais nas delicadas enfermidades que afligem as pessoas do seu sexo, a fim de que suas partes íntimas não sejam expostas à observação masculina.<sup>9</sup>

Na obra médico-missionária a ser feita, mulheres devem aplicar tratamento em mulheres. Um homem e esposa médicos podem realizar grande bem trabalhando juntos. A esposa pode visitar outras mulheres, e quando encontra sofrimento e doença, pode trocar ideias com o esposo quanto ao melhor método de auxiliar os sofredores. Deveríamos ter mais médicas do que temos. Quando as mulheres doentes são tratadas e cuidadas por mulheres, é fechada uma porta pela qual Satanás tenta entrar. Muitos casos me foram apresentados nos quais o diabo tem usado essa porta para arruinar as famílias. Não permitamos que ele obtenha vantagem em qualquer ponto.<sup>10</sup>

## O poder restaurador de Deus na natureza

Vinde e vede as obras de Deus, seus feitos tremendos para com os filhos dos homens (Salmos 66:5).

O poder restaurador de Deus encontra-se por toda a natureza. Se uma árvore é cortada, se um ser humano se fere ou fratura um osso, imediatamente a natureza começa a reparar o dano. Mesmo antes que exista a necessidade, os agentes de cura encontram-se de prontidão; e logo que uma parte se acha ferida, toda a energia se aplica ao trabalho de reparo. No domínio das coisas espirituais é da mesma forma. Antes que o pecado criasse a necessidade, Deus havia providenciado o remédio. Cada alma que cede à tentação, torna-se ferida, magoada pelo adversário; mas onde quer que haja pecado, há um Salvador. É a obra de Cristo “*curar os quebrantados de coração*”, “*apregoar liberdade aos cativos, [...] pôr em liberdade os oprimidos*” (Lucas 4:18).

Devemos cooperar com essa obra. “*Se algum homem chegar a ser surpreendido nalguma ofensa, [...] encaminhai o tal*” (Gálatas 6:1). A palavra aqui traduzida por “encaminhar” significa pôr no lugar, como se faz com um osso deslocado. Como essa figura de linguagem é sugestiva! Aquele que cai em erro ou pecado, coloca-se fora do lugar em relação a tudo que o cerca. Pode até entender seu erro e se encher de remorso; mas não pode recuperar-se sozinho. Está em confusão e perplexidade, vencido e desamparado. Deverá ser reconquistado, curado e restabelecido. “*Vós, que sois espirituais, encaminhai o tal.*” Unicamente o amor que flui do coração de Cristo pode curar. Unicamente Aquele de quem flui esse amor, assim como faz a seiva na árvore e o sangue no corpo, poderá restaurar a alma ferida.<sup>11</sup>

## Regras para a saúde de crianças e jovens

*Envias teu fôlego, e são criados; e assim renovas a face da Terra (Salmos 104:30).*

Para que os jovens possam ter saúde e alegria, que dependem de um desenvolvimento físico e mental regular, deve-se ter o cuidado de equilibrar devidamente o estudo, o trabalho e a recreação. [...]

As criancinhas precisam receber permissão de correr e brincar fora de casa, desfrutando do ar fresco e puro, e da vital luz solar. Estabeleça-se no começo da vida o fundamento de uma forte constituição física. Os pais devem ser os únicos mestres de seus filhos até atingirem oito ou dez anos de idade. A mãe deve ter menos cuidado pelo que é artificial, evitando dedicar suas habilidades à escravidão do exibicionismo da moda, e reservar tempo para cultivar em si mesma e nos filhos o amor pelas belas coisas da natureza. Chame a atenção deles para as glórias espalhadas pelos céus, para as inúmeras e belíssimas formas que enfeitam a Terra, e fale então para eles a respeito dAquele que criou tudo isso. Assim, poderá conduzir sua tenra mente para o Criador e despertar em seu coração reverência e afeição para com o Doador de todas as bênçãos. Os campos e as colinas — a sala de audiência da natureza — devem ser a sala de aula das criancinhas; os tesouros naturais, seu livro didático. As lições assim impressas na mente delas não serão esquecidas com facilidade.

As obras de Deus na natureza contêm lições de sabedoria e dons de cura para todos. As variadas cenas das estações periódicas apresentam constantemente novos indícios de Sua glória, de Seu poder e amor. Seria bom que os estudantes mais velhos, enquanto se esforçam para conseguir as habilidades e a cultura dos homens, também buscassem mais da sabedoria de Deus — aprender mais acerca das leis divinas, tanto naturais como morais. Na obediência a essas leis há vida e felicidade neste mundo e no mundo por vir.<sup>12</sup>

## Usar remédios não é negar a fé

*Isso será remédio para o teu umbigo e medula para os teus ossos (Provérbios 3:8).*

Muitas vezes os inválidos podem resistir à doença, simplesmente não se entregando a ela e recusando ficar inativos. Erguendo-se acima de suas dores e incômodos, empenham-se em útil ocupação, adequada a suas forças. Por meio desse esforço e do livre uso do ar e da luz do Sol, muito deficiente enfraquecido recuperaria a saúde e as forças.<sup>13</sup>

Se forem da opinião que na prece em favor da cura não devam usar os remédios simples providos por Deus para aliviar o sofrimento e auxiliar a natureza em sua obra por temer que isso indique negação da fé, estão tomando uma posição imprudente. Isso não é negar a fé; pelo contrário, está em íntima harmonia com os planos de Deus.

Quando Ezequias adoeceu, o profeta de Deus levou-lhe a mensagem de que morreria. Ele clamou ao Senhor, e Deus ouviu o Seu servo e operou um milagre em seu favor, enviando-lhe a mensagem de que lhe seriam acrescentados à vida quinze anos. Ora, uma palavra de Deus, um toque da mão divina teria curado Ezequias instantaneamente, mas foram dadas instruções especiais no sentido de tomar uma pasta de figos e colocá-la sobre a parte afetada, e Ezequias foi restaurado à vida. Em tudo necessitamos mover-nos ao longo da linha da providência de Deus.<sup>14</sup>

Sua mente pode muitas vezes ser perturbada por motivo de alguma dor. Então não tente pensar, mas simplesmente descanse e demonstre que tem confiado a alma a Deus como fiel Criador. É seu privilégio provar, em sua fraqueza e sofrimento, que você não duvida do amor de Deus por sua alma, que sabe ser fiel Aquele que prometeu, e que confia alma e corpo às mãos dEle, pois Ele guardará aquilo que foi entregue ao Seu cuidado.

Que sua mente se detenha na bondade de Deus, no grande amor com que nos amou, como o prova a obra de redenção. Se Ele não nos amasse e não nos considerasse de valor, então não teria feito esse grande sacrifício.<sup>15</sup>

## Com a natureza e com Deus

*E traziam-Lhe todos os que padeciam acometidos de várias enfermidades e tormentos, os endemoninhados, os lunáticos e os paralíticos, e Ele os curava (Mateus 4:24).*

A vida do Salvador na Terra foi de comunhão com a natureza e com Deus. Nessa comunhão, Ele nos revelou o segredo de uma vida de poder.

Jesus era trabalhador dedicado e constante. Jamais existiu entre os homens alguém tão cheio de responsabilidades. Jamais outro carregou uma carga tão pesada de dores e pecados do mundo. Jamais outro trabalhou com um zelo tão consumidor de si mesmo pelo bem dos homens. Contudo, levava uma vida saudável. Física e espiritualmente, era representado pelo cordeiro sacrificial, *“imaculado e incontaminado”* (1 Pedro 1:19). No corpo e na alma, era um exemplo do que Deus desejava que toda a humanidade atingisse por meio da obediência a Suas leis.

Quando se olhava para Jesus, via-se um rosto em que a divina compaixão se misturava com um poder consciente. Ele parecia rodeado por uma atmosfera de vida espiritual. Suas maneiras eram suaves e despreziosas, mas Ele impressionava as pessoas com um senso de poder que, embora invisível, não podia ser inteiramente ocultado. [...]

A infância de Jesus, passada na pobreza, não tinha sido contaminada pelos hábitos artificiais daquela corrupta época. Trabalhando no banco de carpinteiro, desempenhando as responsabilidades da vida doméstica, aprendendo as lições da obediência e do trabalho, encontrava recreação entre as cenas da natureza, obtendo conhecimento enquanto buscava compreender os mistérios dessa natureza. Estudava a Palavra de Deus, e as horas de maior felicidade para Ele eram aquelas em que podia se afastar do cenário de Suas atividades para ir ao campo meditar nos tranquilos vales, mantendo comunhão com Deus na encosta da montanha ou entre as árvores da floresta. O alvorecer encontrava-O muitas vezes em algum lugar retirado, meditando, examinando as Escrituras ou em oração. Ele recebia a luz da aurora com hinos. Com canções espirituais de gratidão, alegrava Suas horas de trabalho e levava a felicidade celeste ao cansado e ao abatido.<sup>16</sup>

## A vida de Jesus foi passada ao ar livre

*E Jesus, ouvindo isso, retirou-Se dali num barco, para um lugar deserto, apartado; e, sabendo-o o povo, seguiu-O a pé desde as cidades (Mateus 14:13).*

Durante Seu ministério, Jesus viveu grande parte do tempo ao ar livre. Suas jornadas de um lugar para outro eram feitas a pé, e muito de Seu ensino foi também transmitido ao ar livre. Ao preparar os discípulos, Ele muitas vezes Se retirava da confusão da cidade para um lugar tranquilo nos campos, mais em harmonia com as lições de simplicidade, fé e abnegação que lhes desejava transmitir. Foi sob as aconchegantes árvores da encosta da montanha, próximo ao Mar da Galileia, que os doze foram chamados ao apostolado, e onde foi proferido o Sermão do Monte.

Cristo gostava de reunir o povo em torno de Si sob o azul dos céus, numa encosta gramada ou à margem de um lago. Ali, rodeado pelas obras criadas por Ele mesmo, conseguia atrair a atenção das pessoas das coisas artificiais para as naturais. No crescimento e desenvolvimento da natureza, eram revelados os princípios de Seu reino. Quando os homens erguiam o olhar aos montes de Deus, podiam aprender preciosas lições de verdade divina. Nos dias futuros, as lições do divino Mestre lhes seriam assim repetidas pelas coisas da natureza. O espírito seria elevado, e o coração encontraria descanso.

Aos discípulos que estavam ligados com Ele em Sua obra, Jesus dava muitas vezes uma dispensa temporária a fim de irem visitar a família e descansar; mas eles, por sua vez, se esforçavam em vão para afastá-LO de Seus labores. O dia todo Jesus atendia às multidões que iam ter com Ele e, ao anoitecer, ou bem cedo de manhã, retirava-Se para o santuário das montanhas em busca de comunhão com o Pai.

Muitas vezes o incessante trabalho e a luta com a inimizade e os falsos ensinamentos dos mestres judeus O deixavam tão acabado que Sua mãe e irmãos, e até mesmo os discípulos, temiam que Sua vida fosse sacrificada. Mas, ao voltar das horas de oração que encerravam o dia cheio, percebiam o aspecto sereno do Seu rosto, o vigor, a vida e o poder que pareciam possuir Sua alma. Das horas passadas a sós com Deus Ele saía, manhã após manhã, para levar aos homens a luz do Céu.<sup>17</sup>

## “Vinde... e repousai um pouco”

*E Ele lhes disse: Acompanhai-Me a um lugar deserto e descansai um pouco. Porque os que iam e vinham eram muitos, e eles não tinham tempo nem para comer (Marcos 6:31).*

Foi justamente depois de voltarem da primeira viagem missionária que Jesus disse aos discípulos: *“Vinde [...] à parte, [...] e repousai um pouco.”* Os discípulos tinham retornado cheios de alegria por seu sucesso como arautos do evangelho quando souberam da morte de João Batista pelas mãos de Herodes. Foi amarga tristeza e decepção para eles. Jesus sabia que, deixando o Batista a sós para morrer na prisão, havia provado severamente a fé dos discípulos. Com piedosa ternura, contemplou-lhes o semblante entristecido, manchado de lágrimas. Elas também Lhe umedeciam os olhos e a voz, ao dizer: *“Vinde vós, aqui à parte, a um lugar deserto, e repousai um pouco”* (Marcos 6:31).

Próximo de Betsaida, na extremidade norte do Mar da Galileia, havia uma solitária região, embelezada com o maravilhoso verde da primavera, a qual oferecia um retiro convidativo para Jesus e Seus discípulos. Partiram para lá, atravessando o lago em seu bote. Ali, podiam descansar longe do tumulto da multidão. Ali, podiam os discípulos escutar as palavras de Cristo sem ser perturbados pelas provocações e acusações dos fariseus. Ali, também esperavam desfrutar um breve período de comunhão uns com os outros e com seu Senhor.

Apenas pouco tempo Jesus conseguiu ficar sozinho com Seus amados, mas quão preciosos foram para eles aqueles momentos! Falaram juntos acerca da obra do evangelho e da possibilidade de tornarem sua tarefa mais eficaz ao se aproximarem do povo. Quando Jesus lhes abriu os tesouros da verdade, sentiram-se vitalizados por um divino poder, inspirados com esperança e coragem. [...]

Quando Jesus disse aos discípulos que a seara era grande mas poucos os obreiros, não insistiu quanto à necessidade de incessante trabalho, mas disse-lhes: *“Rogai, pois, ao Senhor da seara que mande ceifeiros para a Sua seara”* (Mateus 9:38). A Seus esgotados obreiros de hoje, da mesma maneira que aos primeiros discípulos, Ele dirige essas palavras de compaixão: *“Vinde vós, aqui à parte, [...] e repousai um pouco”* (Marcos 6:31).<sup>18</sup>

## É necessário largar a rotina algumas vezes

*E Ele lhes disse: Acompanhai-Me a um lugar deserto e descansai um pouco (Marcos 6:31).*

Numa vida inteiramente dedicada ao bem dos outros, o Salvador achava necessário sair da incessante atividade e do contato com as necessidades humanas a fim de buscar o retiro e a inteira comunhão com o Pai. Quando as multidões que O haviam seguido partem, Ele vai rumo às montanhas, e ali, a sós com Deus, derrama a alma em oração por essas criaturas sofredoras, pecadoras e necessitadas. [...]

Todos quantos se acham sob as instruções de Deus precisam da hora tranquila para comunhão com a própria alma, com a natureza e com Deus. [...] Quando todas as outras vozes silenciam e, em sossego, esperamos diante dEle, o silêncio da alma torna mais clara a voz de Deus. Ele nos manda: *“Aquietai-vos e sabeí que Eu sou Deus”* (Salmos 46:10). [...] [O crente] receberá nova carga de resistência física e mental. Sua vida transmitirá uma fragrância e revelará um poder divino que tocarão o coração dos homens.

Aos discípulos que estavam ligados com Ele em Sua obra, Jesus dava muitas vezes uma dispensa temporária a fim de irem visitar a família e descansar; mas eles, por sua vez, se esforçavam inutilmente para afastá-lo de Seus labores. O dia todo Jesus atendia às multidões que iam ter com Ele e, ao anoitecer, ou bem cedo de manhã, retirava-Se para o santuário das montanhas em busca de comunhão com o Pai.

Muitas vezes o incessante trabalho e a luta com a inimizade e os falsos ensinamentos dos mestres judeus O deixavam tão acabado que Sua mãe e irmãos, e até mesmo os discípulos, temiam que Sua vida fosse sacrificada. Mas, ao voltar das horas de oração que encerravam o dia cheio, percebiam o aspecto sereno do Seu rosto, o vigor, a vida e o poder que pareciam possuir Sua alma. Das horas passadas a sós com Deus Ele saía, manhã após manhã, para levar aos homens a luz do Céu.<sup>19</sup>



## A cura da alma

*E trouxeram-Lhe um paralítico deitado em uma maca. Vendo a fé que possuíam, Jesus disse ao paralítico: Ânimo, filho; os teus pecados estão perdoados (Mateus 9:2).*

Muitos dos que iam ter com Cristo em busca de auxílio eram culpados pela própria doença; contudo, Ele não Se recusava a curá-los. E quando a virtude dEle penetrava nessas pessoas, elas experimentavam a certeza do pecado, e muitas eram curadas de sua enfermidade espiritual, bem como da doença física.

Entre essas estava o paralítico de Cafarnaum. [...] Em vão ele havia apelado para os fariseus e os doutores em busca de alívio; declararam que o seu mal era incurável, disseram que morreria sob a ira de Deus. [...]

Ouviu então falar das obras de Jesus. Outros, tão pecadores e desamparados como ele, haviam sido curados, e foi animado a crer que ele também poderia ser caso fosse levado ao Salvador. [...]

Seu grande desejo era o alívio do enorme fardo do pecado. Ansiava ver a Jesus e receber a certeza do perdão e a paz com o Céu. Então estaria contente de viver ou morrer segundo a vontade de Deus. [...]

A palestra [de Jesus] foi interrompida. O Salvador contemplou a dolorosa fisionomia, e viu os olhos suplicantes nEle cravados. Bem conhecia Ele o anseio daquela alma oprimida. [...] Jesus o observava desde o desenvolvimento do primeiro tênue lampejo de fé que gerou a convicção de que Ele era o único auxílio do pecador, e tinha visto essa certeza se fortalecer a cada esforço por chegar à Sua presença. [...] Agora, em palavras que soavam qual música aos ouvidos atentos do enfermo, o Salvador disse: *“Filho, tem bom ânimo; perdoados te são os teus pecados”* (Mateus 9:2).

O peso da culpa cai da alma do doente. Não pôde duvidar. As palavras de Cristo revelam Seu poder de ler o coração. Quem pode negar Seu poder de perdoar pecados? A esperança toma o lugar do desespero, e a alegria substitui a esmagadora depressão. Desaparece o sofrimento físico do homem, e todo o seu ser se acha transformado. Sem mais nada a pedir, repousa em tranquilo silêncio, feliz demais para conseguir falar alguma coisa.<sup>20</sup>

## Os efeitos do perdão sobre corpo e alma

*E, maravilhados, todos glorificavam a Deus; e, cheios de temor, diziam: Hoje vimos coisas extraordinárias (Lucas 5:26).*

O paralítico encontrou em Cristo a cura tanto da alma quanto do corpo. Ele primeiro necessitava de saúde para a alma a fim de poder apreciar a saúde física. Antes de poder ser curada a enfermidade física, Cristo precisava dar alívio à mente, e purificar a alma do pecado. Essa lição não deve ser passada por alto. Existem hoje milhares de pessoas a sofrer de doenças físicas, as quais, como o paralítico, estão ansiando a mensagem: *“Perdoados te são os teus pecados”* (Mateus 9:2). [...]

O efeito produzido no povo pela cura do paralítico foi como se o Céu tivesse sido aberto, e as glórias do mundo melhor, reveladas. Quando o homem que tinha sido curado passou entre a multidão bendizendo a Deus a cada passo e levando sua carga como se fosse feita de penas, o povo abria espaço para lhe dar passagem e contemplava-o com a fisionomia cheia de respeito, cochichando suavemente entre si: *“Hoje vimos prodígios”* (Lucas 5:26).

Grande alegria houve na casa do paralítico quando ele voltou para a família carregando com facilidade a maca na qual tinha sido penosamente conduzido momentos antes. Reuniram-se ao seu redor com lágrimas de alegria, mal se atrevendo a crer no que seus olhos viam. Ele estava ali no pleno vigor da masculinidade. Aqueles braços que antes estavam sem vida, achavam-se agora prontos a fazer o que ele quisesse. A carne, antes encolhida e arroxeadada, estava agora fresca e corada. Ele caminhava com passo firme e desembaraçado. Alegria e esperança achavam-se estampadas em cada traço de seu rosto; e uma expressão de pureza e paz havia tomado o lugar dos vestígios do pecado e do sofrimento. Alegres ações de graças subiram daquele lar, e Deus foi glorificado por meio de Seu Filho, que havia devolvido a esperança a quem precisava dela, e força ao abatido. Esse homem e sua família estavam prontos a dar a vida por Jesus. Nenhuma dúvida embaraçava sua fé; nenhuma descrença prejudicava sua fidelidade para com Aquele que lhes havia trazido luz ao escuro lar.<sup>21</sup>

## A intimidade com demônios afeta a saúde

*Havia na sinagoga um homem que tinha o espírito de um demônio impuro; e ele gritou: Ah! que temos nós contigo, Jesus Nazareno? Vieste para destruir-nos? Sei quem Tu és: o Santo de Deus (Lucas 4:33 e 34).*

Na sinagoga de Cafarnaum, Jesus estava falando sobre Sua missão de libertar os escravos do pecado, quando foi interrompido por um grito de terror. [...]

Jesus repreendeu o demônio, dizendo: *“Cala-te e sai dele. E o demônio, lançando-o por terra no meio do povo, saiu dele, sem lhe fazer mal”* (Lucas 4:35).

A causa da angústia daquele homem se achava também em sua própria vida. Havia sido enfeitado pelos prazeres do pecado, e pensou em transformar a vida num grande carnaval. [...] O remorso veio muito tarde. Quando ele chegou ao ponto de entregar riqueza e prazer para reconquistar sua força perdida, havia se tornado impotente nas garras do maligno. [...]

Quando o homem tentou apelar para Jesus em busca de socorro, o mau espírito colocou-lhe as palavras nos lábios, e ele gritou em angústia de pavor. [...]

Foi terrível a luta entre o poder de Satanás e o desejo de libertação daquele homem. Parecia que o torturado prisioneiro iria perder a vida na batalha contra o inimigo que havia sido a ruína de sua força. Mas o Salvador falou com autoridade e libertou o escravo. O homem que vinha sendo possuído se encontrava maravilhado diante do povo, na liberdade da posse de si mesmo. [...]

Hoje, existem multidões tão verdadeiramente escravizadas pelos maus espíritos como estava o endemoninhado de Cafarnaum. [...]

No entanto, a condição delas não é desesperadora. Deus não controla nossa mente sem nossa permissão; mas toda pessoa é livre para escolher o poder que a controlará. Ninguém caiu tão baixo, ninguém é tão vil, que não possa encontrar libertação em Cristo. O endemoninhado, em lugar de uma prece, não conseguiu falar nada além das palavras de Satanás; contudo, o grito silencioso do seu coração foi ouvido. Nenhum clamor de uma alma em necessidade, mesmo que não seja expresso em palavras, será desprezado.<sup>22</sup>

## O enfermo também precisa cooperar com Deus

*Mas, para que saibais que o Filho do homem tem autoridade na Terra para perdoar pecados, disse então ao paralítico: Levanta-te, pega a tua maca e vai para casa. Ele se levantou e foi para casa (Mateus 9:6 e 7).*

O médico deve ensinar a seus pacientes que devem cooperar com Deus na obra de restauração. O médico tem uma compreensão sempre crescente de que a doença é o resultado do pecado. Sabe que as leis da natureza são tão verdadeiramente divinas como os preceitos do decálogo, e que unicamente obedecendo-lhes podemos conservar ou recuperar a saúde. Ele vê muitos sofrendo por causa de práticas nocivas, pessoas que poderiam recobrar a saúde caso fizessem o possível em benefício de sua própria cura. Precisam ser ensinadas que toda prática destrutiva das energias físicas, mentais ou espirituais é pecado, e que a saúde tem de ser garantida por meio da obediência às leis estabelecidas por Deus para o bem da humanidade.

Quando um médico vê um doente sofrendo uma doença ocasionada por dieta inadequada ou outros hábitos errados, e mesmo assim deixa de explicar isso ao paciente, está fazendo um mal a seu semelhante. Bêbados, desequilibrados, os que se entregam à sexualidade indevida, todos suplicam ao médico que lhes diga positiva e claramente que o sofrimento é resultado do pecado. Os que compreendem os princípios da vida deviam ser zelosos em lutar para combater as causas das doenças. Vendo o contínuo conflito com a dor, trabalhando constantemente para aliviar o sofrimento, como o médico pode se manter em silêncio? Será que ele é benévolo e misericordioso se não ensina a estrita temperança como o remédio contra a doença?

É bom deixar claro que o caminho dos mandamentos de Deus é a vereda da vida. Deus estabeleceu as leis da natureza, mas Suas leis não são exigências sem sentido. Todo “*Não farás*”, tanto na lei física quanto na moral, contém uma promessa. Se obedecemos, a bênção nos seguirá os passos. Deus nunca nos força a fazer o que é direito, mas procura nos salvar do mal e nos levar a fazer o bem.<sup>23</sup>

## O amor de Cristo é um poder vitalizante

*Mas para vós, os que temeis o meu nome, nascerá o Sol da justiça, trazendo cura nas suas asas; e vós saireis e saltareis como bezerras soltas no curral (Malaquias 4:2).*

Deus deseja que alcancemos a norma de perfeição que o dom de Cristo nos tornou possível. Ele nos convida a fazer nossa escolha do direito, para nos ligarmos aos instrumentos celestes e adotar princípios que hão de restaurar em nós a imagem divina. Na palavra escrita e no grande livro da natureza, Ele revelou os princípios da vida. É nossa obra obter conhecimento desses princípios e, pela obediência, cooperar com Ele na restauração da saúde do corpo bem como da alma.

Os homens precisam saber que só podem desfrutar das bênçãos da obediência, em sua plenitude, à medida que receberem a graça de Cristo. É Sua graça que dá ao homem poder para obedecer às leis de Deus. É isso que o capacita a quebrar as cadeias do mau hábito. Esse é o único poder que pode colocá-lo e conservá-lo firme no caminho do direito.

Quando o evangelho é recebido em sua pureza e poder, é uma cura para as doenças originadas pelo pecado. O Sol da Justiça ergue-Se “*trazendo salvação nas Suas asas*” (Malaquias 4:2). Todos os recursos do mundo não podem curar um coração abatido, nem comunicar paz de espírito, nem remover o cuidado, nem banir a enfermidade. A fama, a criatividade, o talento — são todos impotentes para alegrar um coração dolorido ou restaurar uma vida arruinada. A vida de Deus na alma, eis a única esperança do homem.

O amor difundido por Cristo a todo o ser é um poder vitalizante. Todo órgão vital — o cérebro, o coração, os nervos — esse amor toca, transmitindo cura. Por ele são despertadas para a atividade as mais altas energias do ser. Liberta a alma da culpa e da dor, da ansiedade e do cuidado que consomem as forças vitais. Vêm com ele serenidade e compostura. Implanta na alma uma alegria que coisa alguma terrestre pode destruir — a alegria no Espírito Santo — alegria que comunica saúde e vida.<sup>24</sup>

## Um lar no campo é o caminho para a saúde

*E o menino crescia e se fortalecia em espírito; e morou no deserto até o dia da sua aparição pública a Israel (Lucas 1:80).*

Se os pobres que hoje estão amontoados nas cidades encontrassem um lar no campo, poderiam não apenas ganhar o sustento, mas encontrar a saúde e a felicidade que hoje desconhecem. Trabalho duro, comida simples, economia rígida, durezas e privações, eis o que seria sua sorte. Mas que bênçãos eles ganhariam ao deixar a cidade com suas atrações para o mal, sua agitação e crime, sua miséria e torpeza, para o sossego, a paz e pureza do campo!

Para muitos dos que moram nas cidades, sem ter um cantinho com grama verde para pisar, que olham ano após ano para pátios imundos, becos estreitos, paredes e pavimentos de tijolo e céus manchados de poeira e fumaça — pudessem ser levados a alguma região agrícola, cercada de verdes campinas, matas, elevações e riachos, os límpidos céus e o ar fresco e puro dos campos —, isso lhes pareceria quase um paraíso.

Separados em grande parte do contato do homem e da dependência deles, afastados das máximas e costumes perigosos do mundo e de suas tentações, se aproximariam mais do coração da natureza. A presença de Deus lhes seria mais real. Muitos aprenderiam a lição da confiança nEle. Mediante a natureza, ouviriam Sua voz comunicando-lhes paz e amor ao coração; e espírito e alma e corpo corresponderiam ao restaurador e vivificante poder.<sup>25</sup>

## Sempre há uma causa para a doença

*Tu me farás conhecer o caminho da vida; na tua presença há plenitude de alegria; à tua direita há eterno prazer (Salmos 16:11).*

A doença nunca vem sem causa. O caminho é preparado e a doença convidada pela desconsideração para com as leis da saúde. Muitos sofrem em consequência da transgressão dos pais. Embora não sejam responsáveis pelo que seus pais fizeram, é, no entanto, seu dever, procurar verificar o que é e o que não é uma quebra das leis da saúde. Devem evitar os hábitos errados de seus pais e, mediante uma vida correta, colocar-se em melhores condições.

O maior número, contudo, sofre devido à sua própria conduta errada. Deixam de atender aos princípios de saúde por seus hábitos de comer e beber, vestir e trabalhar. Sua quebra das leis da natureza produz os infalíveis resultados; e, ao receberem a doença, muitos não ligam seu sofrimento à verdadeira causa, mas se queixam contra Deus por causa de suas aflições. Mas Deus não é responsável pelo sofrimento que se segue ao desprezo da lei natural.

Deus nos dotou com certa quantidade de força vital. Formou-nos também com órgãos adequados à manutenção das várias funções da vida, e pretende que esses órgãos operem em conjunto, em harmonia. Se preservarmos cuidadosamente a força vital, mantendo o delicado mecanismo do corpo em ordem, o resultado é saúde; mas, se a força vital for esgotada muito rapidamente, o sistema nervoso toma emprestada a força necessária para o uso, de seus fundos de reserva, e quando um órgão é prejudicado, todos são afetados. A natureza sofre muito abuso sem aparente resistência; levanta-se então, fazendo decidido esforço para remover os efeitos do mau tratamento a que foi submetida. Seus esforços para corrigir essas condições manifestam-se muitas vezes em febre e várias outras formas de doença.<sup>26</sup>

## Uma das melhores bênçãos do Céu

*Então aspergirei água pura sobre vós, e ficareis purificados; eu vos purificarei de todas as vossas impurezas e de todos os vossos ídolos (Ezequiel 36:25).*

Alguns adoecem por excesso de trabalho. Para esses, o descanso, a liberdade da preocupação e uma dieta reduzida são essenciais ao retorno da saúde. Para os que estão mentalmente esgotados e nervosos devido a trabalho contínuo e restrita limitação de ambiente, uma visita ao campo, onde podem viver uma vida simples, livre de cuidado, pondo-se em íntimo contato com as coisas da natureza, será muito sadia. Caminhar pelos campos e matas, apanhando flores, escutando o cântico dos pássaros, fará por seu restabelecimento incomparavelmente mais que qualquer outro meio.

Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Foi a bebida criada por Deus para saciar a sede de homens e animais. Tomada em abundância, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo e auxilia a natureza a resistir à doença. A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente tônico. O banho quente abre os poros, auxiliando assim na eliminação das impurezas. Tanto os banhos quentes como os frios acalmam os nervos e equilibram a circulação.

Muitos há, porém, que nunca aprenderam por experiência os benéficos efeitos do correto uso da água, mas têm medo dela. Os tratamentos hidroterápicos não são apreciados como deviam ser, e aplicá-los bem exige trabalho que muitos não estão dispostos a realizar. Mas ninguém devia se sentir perdoado pela ignorância ou indiferença nesse assunto. Há muitas maneiras pelas quais a água pode ser aplicada para aliviar o sofrimento e combater a doença. Todos devem se tornar entendidos no emprego da mesma, nos simples tratamentos domésticos. As mães, especialmente, devem saber tratar de sua família tanto na saúde como na enfermidade.<sup>27</sup>



## Um alerta contra o mau uso do corpo

*Pois fostes comprados por preço; por isso, glorificai a Deus no vosso corpo (1 Coríntios 6:20).*

O mau uso do corpo encurta o período de tempo que Deus planejou para uso em Seu serviço. Ao formarmos maus hábitos dormindo tarde da noite, satisfazendo o apetite com prejuízo da saúde, estamos lançamos as bases para a fraqueza física.

Ao negligenciarmos fazer exercício físico, ao sobrecarregarmos a mente ou o corpo, desequilibramos o sistema nervoso. Aqueles que assim encurtam a existência, desatendendo às leis da natureza, são culpados de roubo para com Deus. Não temos nenhum direito de negligenciar ou fazer mau uso do corpo, da mente ou das energias, os quais devem ser utilizados para oferecer a Deus um dedicado serviço.

Todos devem possuir um conhecimento inteligente da estrutura humana a fim de que possam conservar o seu corpo nas necessárias condições para fazer a obra do Senhor. Aqueles que formam hábitos que enfraquecem o poder dos nervos e diminuem o vigor da mente ou do corpo, tornam-se incapacitados para a obra que Deus lhes tem dado a fazer. Por outro lado, uma vida pura e sadia é mais adequada à perfeição do caráter cristão e ao desenvolvimento das faculdades da mente e do corpo.

A lei da temperança deve nortear a vida de todo cristão. Deus deve estar em todas as nossas cogitações; Sua glória deve ser uma de nossas prioridades. Devemos fugir de toda influência que nos escravize os pensamentos e nos afaste de Deus. Achamo-nos sob as sagradas obrigações para com Deus, de dirigir o nosso corpo e controlar os nossos apetites e paixões de tal modo que eles não nos afastem da pureza e santidade, ou nos desviem a mente da obra que Deus deseja que façamos.<sup>28</sup>

## A negação do apetite é um meio de santificação

*Quando seu apetite estiver incontrolável, eu lhes prepararei um banquete e os embriagarei, para que fiquem alegres, durmam um sono eterno e não acordem, diz o Senhor (Jeremias 51:39).*

A Providência tem estado a guiar o povo de Deus para longe dos hábitos extravagantes do mundo, para longe dos apetites e paixões, a fim de que ocupem o seu lugar na plataforma da renúncia e da temperança em todas as coisas. O povo que tem sido guiado por Deus será um povo peculiar. Não se parecerá com o mundo. Mas, se seguirem a orientação divina, executarão Seus desígnios e submeterão sua vontade à dEle. Cristo habitará no coração. O templo de Deus será santo. *“Vosso corpo”,* diz o apóstolo, *“é o templo do Espírito Santo”*. Deus não pede que Seus filhos se sacrifiquem com prejuízo das energias físicas. Pede-lhes que obedeçam à lei natural, que preservem a saúde física. O caminho da natureza é a senda que Ele aponta, e esta é bastante larga para qualquer cristão. Com mão generosa, tem-nos Deus provido de ricas e variadas munificências para nossa manutenção e prazer. Contudo, para que possamos desfrutar do apetite natural, que preservará a saúde e prolongará a vida, Ele restringe o apetite. Diz Ele: Tenham cautela; reduzam e neguem o apetite pervertido. Se desenvolvermos um apetite degradado, quebraremos as leis do nosso ser, e assumiremos a responsabilidade pelo abuso do nosso corpo e por trazermos doenças sobre nós mesmos. [...]

O altruísmo é indispensável à religião genuína. Aqueles que não aprenderam a negar-se a si mesmos estão secos de piedade vital e prática. Nada mais podemos esperar senão que as exigências da religião entrem em contato com as afeições naturais e os interesses mundanos. Há trabalho para todos na vinha do Senhor.<sup>29</sup>

## A natureza é o grande livro didático de Deus

*Pois os seus atributos invisíveis, seu eterno poder e divindade, são vistos claramente desde a criação do mundo e percebidos mediante as coisas criadas, de modo que esses homens são indesculpáveis (Romanos 1:20).*

Assim ensinava Cristo a Seus discípulos, junto ao lago, na encosta das montanhas, nos campos e nos bosques, onde podiam contemplar as obras da natureza, com as quais ilustrava Seus ensinamentos. Aprendendo então de Cristo, utilizavam o conhecimento recebido, tornando-se coobreiros em Seu trabalho.

Assim, pela criação, devemos conhecer o Criador. A natureza é um grande livro didático que devemos usar em conexão com as Sagradas Escrituras, para ensinar a outros sobre Seu caráter e reconduzir ovelhas perdidas ao redil de Deus. Ao estudarmos as obras de Deus, o Espírito Santo faz raiar convicção na mente. Não é a convicção que o raciocínio lógico produz; mas, a não ser que a mente tenha se tornado obscurecida demais para reconhecer a Deus, os olhos embaçados demais para vê-lo, os ouvidos surdos demais para ouvir-Lhe a voz, uma significação mais profunda é apreendida, e as sublimes verdades espirituais da Palavra escrita são gravadas no coração.

Nesses ensinamentos tirados diretamente da natureza, há uma simplicidade e inocência que lhes concedem o maior valor. Todos necessitam das lições retiradas dessa fonte. Em si mesmo, o encanto da natureza desvia a alma do pecado e das atrações mundanas para a pureza, para a paz e para Deus. É muito comum a mente dos estudantes se encher de teorias e especulações humanas, falsamente chamadas ciência e filosofia. Devem eles ser postos em íntimo contato com a natureza. Aprendam que a criação e o cristianismo têm um único Deus. Sejam ensinados a ver a harmonia do natural com o espiritual. Tudo quanto seus olhos contemplam ou as mãos manuseiam lhes sirva de ensino na formação do caráter. Dessa maneira, as faculdades mentais são fortalecidas, o caráter é desenvolvido, e toda a vida enobrecida.<sup>30</sup>

## A vida ao ar livre é remédio de Deus

*Quando contemplo os teus céus, obra dos teus dedos, a lua e as estrelas que estabeleceste, que é o homem, para que te lembres dele? E o filho do homem, para que o visites? (Salmos 8:3 e 4).*

A vida ao ar livre é boa para o corpo e a mente. É o remédio divino para a restauração da saúde. Ar puro, água potável, luz solar, as belezas da natureza ao nosso redor — são os meios usados por Ele para restaurar o doente à saúde por processos naturais. Para o doente, vale mais do que prata ou ouro estar à luz do Sol ou à sombra das árvores.

No campo, nossos centros de saúde podem ser rodeados por flores e árvores, pomares e vinhas. Aí é fácil aos médicos e enfermeiras extraírem das coisas da natureza lições que falem de Deus. Que eles encaminhem os pacientes Àquele cujas mãos fizeram as altaneiras árvores, a relva que brota e as belas flores, encorajando-os a ver em cada botão que desabrocha e flor que germina, uma demonstração de Seu amor para com Seus filhos.

É expressa vontade de Deus que os nossos centros de saúde sejam estabelecidos tão longe das cidades quanto a lógica exija. Tanto quanto possível, essas instituições devem estar localizadas em lugares quietos e retirados, onde haja a oportunidade de dar aos pacientes instruções a respeito do amor de Deus e do lar edênico de nossos primeiros pais, o qual, por meio do sangue de Cristo, deve ser devolvido ao homem.

No esforço aplicado para restaurar o doente à saúde, deve-se fazer uso das coisas belas da criação de Deus. O olhar às flores, a colheita dos frutos maduros, o ouvir o alegre canto dos pássaros, exerce um efeito estimulante muito especial sobre o sistema nervoso. A vida ao ar livre produz nos homens, mulheres e crianças o desejo de serem puros e inocentes. Mediante a influência das propriedades reanimadoras, revitalizantes e comunicadoras de vida dos grandes recursos medicinais da natureza, as funções do corpo são fortalecidas, o intelecto é avivado, a imaginação despertada, animado o espírito, e a mente preparada para apreciar a beleza da Palavra de Deus.<sup>31</sup>

## A natureza é o médico divino

*Isaías disse mais: Pegai uma pasta de figos. Pegaram uma e a aplicaram sobre a úlcera; e ele se recuperou (2 Reis 20:7).*

No campo, o doente encontra muitas coisas para lhe desviarem a atenção de si mesmo e de seus sofrimentos. Por toda parte eles podem considerar e apreciar as belas coisas da natureza — as flores, os campos, as árvores frutíferas carregadas de seus ricos frutos, as árvores da floresta a projetarem sua agradável sombra, e as colinas e vales com sua variada vegetação e suas muitas formas de vida.

E não apenas são atraídos por esse ambiente, mas eles aprendem ao mesmo tempo lições espirituais muito preciosas. Rodeada pelas maravilhosas obras de Deus, sua mente é erguida das coisas visíveis para as invisíveis. [...]

A natureza é o médico divino. O ar puro, a alegre luz solar, as belas flores e árvores, os belos pomares e vinhas e o exercício ao ar livre nesse ambiente, são transmissores de saúde — o elixir da vida. A vida ao ar livre é o único remédio que muitos doentes precisam. Sua influência é poderosa na cura das doenças causadas pela vida urbana, uma vida que debilita e destrói as energias físicas, mentais e espirituais.

Quão agradáveis são a quietude e liberdade do campo para os enfermos deprimidos, acostumados à vida da cidade, ao clarão de muitas luzes e ao ruído das ruas! Com que ansiedade se voltam para as cenas da natureza! Quão satisfeitos hão de se sentir pelas vantagens de um centro de saúde no campo, onde possam se sentar sob céu aberto, alegrar-se com a luz solar e respirar a fragrância das árvores e flores! Há propriedades que comunicam vida no bálsamo do pinheiro e, na fragrância do cedro. E há outras árvores que promovem a saúde. Não permitam que essas árvores sejam cruelmente derrubadas. Tratem-nas com carinho onde existem em abundância, e plantem mais pés delas onde há poucas.<sup>32</sup>

## A saúde — um grande tesouro

*Porque são vida para os que as encontram e saúde para o corpo inteiro (Provérbios 4:22).*

A saúde é um grande tesouro. É a mais valiosa posse concedida aos mortais. Riqueza, honra ou cultura custam muito caro se forem adquiridas às custas do vigor da saúde. Nenhuma dessas conquistas pode trazer felicidade se não houver saúde. É um terrível pecado abusar da saúde que Deus nos deu; pois todo o abuso dessa natureza enfraquece a nossa vida e se torna um prejuízo, mesmo que consigamos toda a educação possível.

Em muitos casos, pais ricos não veem a importância de educar os filhos tanto nos deveres práticos da vida como nas ciências. Não sentem a necessidade de, para o bem do raciocínio e da moral dos filhos, e para a sua futura utilidade, dar-lhes um conhecimento amplo do trabalho útil. Essa é uma obrigação que têm para com os filhos, a fim de que, se passarem por problemas, possam manter-se com nobre independência, sabendo como fazer uso das mãos. Se têm um capital de vigor, não podem ser pobres, ainda que não possuam um centavo no bolso. Muitos que na juventude se achavam em circunstâncias favoráveis, podem ficar privados de todas as suas riquezas, e com pais, irmãos e irmãs para manter. Quão importante é, pois, que cada jovem seja ensinado a trabalhar a fim de que possa estar preparado para qualquer emergência! As riquezas são uma verdadeira maldição quando os seus possuidores deixam que elas impeçam seus filhos e filhas de adquirirem o conhecimento de algum trabalho útil que os prepare para a vida prática.

Os que não são incentivados a trabalhar, com frequência não fazem suficiente exercício ativo para terem saúde física. Jovens, por não ocuparem a mente e as mãos em trabalho ativo, adquirem hábitos de preguiça, e obtêm com frequência o que é mais espantoso ainda: uma educação de rua, o vício de vagar pelos bares, fumar, beber e jogar.<sup>33</sup>

## Nossas clínicas devem abraçar a reforma de saúde

*Vocês disfarçam a sua ignorância com mentiras; são como médicos que não curam ninguém (Jó 13:4 — Nova Tradução na Linguagem de Hoje).*

Entre os maiores perigos para as nossas instituições de saúde está a influência de médicos, administradores e auxiliares que alegam crer na verdade presente, mas que jamais ocuparam de modo pleno sua posição na reforma da saúde. Alguns não possuem nenhum escrúpulo de consciência no que diz respeito à sua maneira de comer, beber e vestir-se. Como pode o médico ou qualquer outra pessoa apresentar o assunto tal como é, quando ele próprio transige no uso de coisas prejudiciais? As bênçãos de Deus repousarão sobre todo esforço feito no sentido de despertar o interesse pela reforma da saúde, pois ela é necessária em toda parte. Deve haver um reavivamento com relação a esse assunto, pois Deus está disposto a realizar muito por meio desse agente.

A medicação com drogas, tal como é geralmente praticada, é uma calamidade. Eduquem em direção oposta aos fármacos. Usem-nos cada vez menos e confiem mais em métodos saudáveis; então a natureza reagirá bem aos medicamentos de Deus — ar puro, água pura, exercício apropriado, uma consciência limpa. Os que teimam em usar chá, café e carne, sentirão necessidade de fármacos, mas muitos poderiam se recuperar sem uma gota de remédio se obedecessem às leis da saúde. As drogas raramente necessitam ser empregadas.

Se o coração for purificado pela obediência à verdade, não haverá nenhuma preferência egoísta, nenhum motivo corrompido; não haverá nenhuma parcialidade. O sentimentalismo doentio, cuja influência maléfica tem sido sentida em todas as nossas instituições, não deve ser desenvolvido. Deve-se ter grande cautela a fim de que essa maldição não envenene ou corrompa nossas instituições de saúde.<sup>34</sup>

## Você é grato por ter saúde?

*Assim diz Deus, o Senhor, que criou os céus e os desenrolou, e estendeu a terra e o que dela brota; que dá fôlego ao povo que nela habita e vida aos que andam por ela (Isaías 42:5).*

Quantas vezes os que têm saúde se esquecem das maravilhosas bênçãos que lhes são continuamente concedidas dia a dia, ano a ano! Não rendem tributo de louvor a Deus por todos os Seus benefícios. [...] Muitos, no entanto, não Lhe entregam seu caso; eles desenvolvem fraqueza e doença preocupando-se consigo mesmos. Caso deixassem de se afligir e se erguessem acima da depressão e das sombras, mais certa seria a cura. Devem lembrar-se com gratidão por quanto tempo desfrutaram da bênção da saúde; e, caso essa preciosa graça lhes fosse devolvida, não deveriam esquecer que se acham sob nova obrigação para com seu Criador. Quando os dez leprosos foram curados, unicamente um voltou em busca de Jesus e deu-Lhe glória. Não sejamos como os nove mal-agrados, cujo coração não foi tocado pela misericórdia de Deus.<sup>35</sup>

Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma do que um espírito de gratidão e louvor. É um positivo dever resistir à melancolia, às ideias e sentimentos de descontentamento — dever tão grande como é orar. [...]

Os professos cristãos que estão sempre se queixando, e que parecem julgar que a alegria e a felicidade sejam um pecado, não possuem genuína religião. Os que encontram um amaldiçoado prazer em tudo que é melancolia no mundo natural; que preferem olhar às folhas mortas em vez de colher as belas flores vivas; que não veem beleza nas elevações das grandes montanhas e nos vales revestidos de maravilhoso verdor; que fecham os sentidos à alegre voz que lhes fala na natureza, e é doce e harmoniosa ao ouvido atento — esses tais não estão em Cristo. Estão colhendo para si mesmos tristezas e sombras quando poderiam ter esplendor, o próprio Sol da Justiça surgindo-lhes no coração e trazendo saúde em Seus raios.<sup>36</sup>



## Simpatia e amor devem andar juntos

*Que faz justiça ao órfão e à viúva, e ama o estrangeiro, dando-lhe comida e roupa (Deuteronômio 10:18).*

Tem-me sido mostrado que entre os que aceitam a verdade presente há muitos cujas disposições e caráter necessitam de conversão. Todos os que se declaram crentes devem examinar-se a si mesmos a fim de verificar se são tão bondosos e atenciosos para com seus semelhantes quanto desejam que seus semelhantes sejam com eles. Quando isso for feito, haverá uma exposição segundo a semelhança divina.

O Senhor é honrado por nossos atos de misericórdia, pelo exercício de dedicada consideração pelos infelizes e angustiados. As viúvas e os órfãos precisam de muito mais do que apenas nossa caridade. Precisam de simpatia, cuidado, palavras de compaixão e mão ajudadora que os coloque onde possam aprender a se ajudarem a si mesmos. Toda obra feita pelos que necessitam de auxílio é como se fosse feita a Cristo. Em nosso esforço para saber como ajudar o infeliz, devemos estudar a maneira pela qual Cristo trabalhou. Ele não se recusou a trabalhar pelos que cometiam erros; Suas obras de misericórdia foram realizadas por todas as classes, quer justos quer injustos. No interesse igual por todos, Ele curou enfermos e deu lições de instrução sempre que era solicitado.

Os que afirmam crer em Cristo devem representar a Cristo em obras de bondade e misericórdia. Esses jamais saberão, até o dia do julgamento, que bem têm feito em seguir o exemplo do Salvador.<sup>1</sup>

Se nos humilhássemos perante Deus, e fôssemos bondosos, corteses, compassivos e piedosos, haveria uma centena de conversões à verdade onde agora há apenas uma.<sup>2</sup>

## O exemplo de uma comunidade fiel

*Jeroboão era um jovem capaz, e Salomão viu que ele trabalhava com vontade. Então o colocou como encarregado de todos os trabalhadores (1 Reis 11:28).*

Na manhã do dia 10 de novembro de 1900, sábado, entramos na igreja de São Francisco e a encontramos lotada até o máximo de sua capacidade. Ao me apresentar diante do povo, pensei no sonho e na instrução que me foram dados muitos anos atrás, e me senti animada. Olhando o povo congregado, compreendi que podia dizer: *“O Senhor cumpriu Sua palavra.”*

Durante os últimos poucos anos, a “colmeia”,\* em São Francisco, tem sido uma colmeia muito ocupada, sem dúvida. Muitos setores do trabalho cristão têm sido desenvolvidos por nossos irmãos e irmãs. Nesses se incluem a visitação aos enfermos e desamparados, fundação de lares para órfãos e a obra em favor dos desempregados, o cuidado dos doentes, o ensinamento da verdade de casa em casa, distribuição de literatura e a promoção de salas de aula sobre vida saudável. Uma escola para crianças é dirigida no porão da casa de culto da Rua Laguna. Durante algum tempo, foi mantido um abrigo para trabalhadores e uma missão médica. Na Rua do Mercado, próximo ao teatro municipal, havia salas de tratamento que funcionavam como sucursais da Clínica Santa Helena. No mesmo local, havia uma conveniência de alimentos saudáveis. Próximo ao centro da cidade, não distante do edifício Call, funcionava um restaurante vegetariano, que operava seis dias na semana e ficava inteiramente fechado aos sábados. Ao longo do ancoradouro, realizava-se trabalho missionário a bordo [das embarcações]. Em várias oportunidades, nossos pastores dirigiram reuniões em grandes auditórios na cidade. Assim, a mensagem de advertência foi dada a muitos.<sup>3</sup>

\* Ver apêndice.

## Toda igreja deve ser uma pequena clínica

*Pois fomos feitos por ele, criados em Cristo Jesus para as boas obras, previamente preparadas por Deus para que andássemos nelas (Efésios 2: 10).*

Em cada centro urbano onde temos uma igreja, há necessidade de um lugar onde se possam fazer tratamentos. Apenas poucos dos lares de nossos membros têm as instalações adequadas para o cuidado apropriado dos doentes. Deve ser providenciado um lugar onde se possa tratar doenças comuns. O edifício pode ser antiquado e até rústico, mas deve ser aparelhado com as condições que permitam tratamentos simples.<sup>4</sup>

A obra médico-missionária deve fazer parte do trabalho de toda igreja em nossa Terra. Desligada da igreja, ela em breve se tornaria uma estranha mistura de átomos desorganizados. Consumiria, mas não produziria. Em vez de servir de mão auxiliadora de Deus para promover-Lhe a verdade, sugaria a vida e a força da igreja, e enfraqueceria a mensagem. Conduzida independentemente, não apenas consumiria talento e meios necessários em outros ramos, como no próprio trabalho de ajudar os desamparados. Independente do ministério da Palavra, colocaria os homens em situação de debocharem de uma verdade bíblica.<sup>5</sup>

Meu coração se entristece quando olho para nossas igrejas, as quais deviam estar unidas de alma e coração na prática do trabalho médico-missionário. [...] Desejo dizer a vocês que logo não haverá outro serviço no setor ministerial além da obra médico-missionária. A obra de um ministro é servir. Nossos ministros devem trabalhar no plano evangélico da providência.<sup>6</sup>

## O médico deve ser um mestre dos pacientes

*O Espírito do Senhor está sobre mim, porque me ungiu para anunciar boas novas aos pobres; enviou-me para proclamar libertação aos presos e restauração da vista aos cegos, para pôr em liberdade os oprimidos (Lucas 4:18).*

O verdadeiro médico é um educador. Ele reconhece sua responsabilidade, não apenas para com o doente que se acha sob seu cuidado imediato, mas também para com a sociedade em meio a qual vive. Ocupa o lugar de um guardião tanto da saúde física como da moral. É seu esforço não somente conseguir métodos corretos no tratamento dos enfermos, mas incentivar hábitos sadios de vida e disseminar o conhecimento dos retos princípios.

Nunca o conhecimento dos princípios de saúde foi mais necessário do que agora. Apesar dos maravilhosos progressos em tantos ramos no tocante aos confortos e comodidades da vida, mesmo no que respeita a questões sanitárias e tratamento de doenças, é alarmante a diminuição do vigor físico e do poder de resistência. Isso exige a atenção de todos quantos levam a sério o bem-estar de seus semelhantes.

Nossa civilização artificial está alimentando males que destroem os princípios sadios. Os costumes e as modas se acham em guerra com a natureza. As práticas forçadas por eles, e as transigências que promovem, estão diminuindo rapidamente a resistência física e mental, e trazendo sobre a raça um peso insuportável. A intemperança e o crime, a doença e a miséria encontram-se por toda parte.

Muitos quebram as leis da saúde devido à ignorância, e necessitam ser orientados. A maioria, porém, sabe mais do que aquilo que pratica. Esses precisam ser impressionados quanto à importância de fazerem um guia de vida do conhecimento que têm. O médico tem muitas oportunidades tanto de comunicar o conhecimento dos princípios de saúde quanto de mostrar a importância de colocá-los em prática. Mediante as devidas instruções, pode fazer muito para corrigir males que estão produzindo terrível dano.<sup>7</sup>

## Ensinando princípios de saúde

*Porque são vida para os que as encontram e saúde para o corpo inteiro (Provérbios 4:22).*

Os obreiros evangélicos também devem ser capazes de dar instruções sobre os princípios do viver saudável. Há doenças por toda parte, e a maioria delas poderia ser evitada pela diligente atenção às leis da saúde. O povo precisa ver a influência dos princípios de saúde em seu bem-estar, tanto no que respeita a esta vida quanto à futura. Necessitam ser despertados para a sua responsabilidade referente à habitação humana adaptada pelo Criador para Sua morada, e acerca da qual Ele deseja que sejam mordomos fiéis. [...]

Milhares precisam e alegremente receberiam instruções a respeito dos simples métodos de tratar os enfermos — métodos que estão tomando o lugar dos fármacos venenosos. Grande é a necessidade existente de conhecimentos quanto à reforma dietética. Hábitos errôneos de alimentação e o uso de comidas nocivas são, em grande parte, responsáveis pela intemperança, o crime e a ruína que desgraçam o mundo.

Ao ensinarem os princípios de saúde, apresentem ao povo o grande objetivo da reforma — que é garantir o mais alto desenvolvimento do corpo, mente e espírito. Mostrem que as leis da natureza, sendo as leis de Deus, são determinadas para nosso bem; que a obediência a elas promove a felicidade nesta vida e contribui no preparo para a vida futura.

Façam o povo estudar as manifestações do amor e da sabedoria de Deus nas obras da natureza. Convençam-nos a estudar esse maravilhoso organismo que é o corpo humano, e as leis que o controlam. Os que sentem as evidências do amor de Deus, que compreendem alguma coisa da sabedoria e bondade de Suas leis, e os resultados da obediência, considerarão seus deveres e obrigações de um ponto de vista totalmente diferente. Em vez de olhar para a obediência às leis da saúde como um sacrifício ou uma abnegação, irão considerá-la, como em realidade é, uma inestimável bênção.<sup>8</sup>

## A obra individual não deve ser institucionalizada

*Não é também que repartas o pão com o faminto e recolhas em casa os pobres desamparados? Não é que vistas o nu, o cubras e não deixes de socorrer o próximo? (Isaías 58:7).*

Todo obreiro evangélico deve sentir que a instrução do povo quanto aos princípios do viver saudável é uma parte do trabalho que lhe é designado. Grande é a necessidade dessa obra, e o mundo está aberto para ela.

Há, por toda parte, a tendência de substituir o esforço individual pela obra institucionalizada. A sabedoria humana conduz à institucionalização, à centralização, à construção de grandes templos e instituições. Muitos entregam a obra da beneficência na mão dos institutos e organizações; sentem-se dispensados do contato com o mundo, e seu coração se torna frio. Ficam absorvidos consigo mesmos e insensíveis à impressão. O amor para com Deus e o homem é apagado de seus corações.

Cristo entrega a Seus seguidores uma obra individual — uma obra que não pode ser feita por procuração. O serviço aos pobres e enfermos, o anunciar o evangelho aos perdidos, não deve ser deixado na mão de comissões ou institutos de caridade organizados. Responsabilidade individual, esforço e sacrifício pessoal são exigências evangélicas.

*“Sai pelos caminhos e atalhos, e força-os a entrar”,* é a ordem de Cristo, *“para que a Minha casa se encha”* (Lucas 14:23). Ele põe homens em contato com aqueles a quem buscam beneficiar. *“Recolhas em casa os pobres desterrados”,* diz Ele. *“Vendo o nu, o cubras”* (Isaías 58:7). *“Imporão as mãos sobre os enfermos e os curarão”* (Marcos 16:18). Por meio do contato direto, do ministério pessoal, as bênçãos do evangelho devem ser transmitidas.

Antigamente, ao comunicar luz a Seu povo, Deus não operava apenas por meio de uma classe. Daniel era um príncipe de Judá. Também Isaías era de linhagem real. Davi era um jovem pastor; Amós, um vaqueiro; Zacarias, um escravo em Babilônia; Eliseu, um lavrador. O Senhor levantava profetas e príncipes, nobres e camponeses como representantes Seus, e lhes ensinava as verdades que tinham de ser dadas ao mundo.<sup>9</sup>

## O trabalho em favor de outros

*Um ajudou o outro e disse ao seu companheiro: Esforça-te (Isaías 41:6).*

Coisa alguma despertará tanto um zelo dedicado e dará amplitude e resistência ao caráter como o empenho no trabalho em benefício de outros. Muitos cristãos professos, ao procurarem as relações da igreja, não pensam em nada além de si mesmos. Desejam desfrutar da comunhão da igreja e dos cuidados pastorais. Tornam-se membros de grandes e prósperas igrejas, e ficam satisfeitos em ter quase nada a fazer pelos outros. Assim, estão roubando as mais preciosas bênçãos de si mesmos. Muitos seriam beneficiados com o sacrifício de suas agradáveis amizades, que conduzem ao comodismo. Precisam ir aonde suas energias serão exigidas em trabalho cristão, e aprenderão a assumir as responsabilidades.

Árvores plantadas muito próximas umas das outras não crescem fortes e vigorosas. O jardineiro as transplanta a fim de terem espaço para se desenvolver. Idêntico processo beneficiaria a muitos dos membros de grandes igrejas. Precisam ser colocados onde suas energias serão usadas em ativo esforço cristão. Eles estão perdendo a espiritualidade, tornando-se raquíticos e ineficientes por falta de dedicado trabalho em favor de outros. Transplantados para algum campo missionário, se tornariam fortes e vigorosos.

Mas ninguém precisa esperar até ser chamado a um campo distante para começar a ajudar a outros. Portas de serviço se acham abertas por toda parte. Acham-se por todo lado ao redor de nós aqueles que necessitam de auxílio. A viúva, o órfão, o doente e o moribundo, o magoado, o abatido, o ignorante e o desprezado acham-se por onde quer que formos.

Devemos sentir ser nosso dever especial trabalhar pelos que se encontram em nossa vizinhança. Pensem numa forma melhor de socorrer os que não têm nenhum interesse nas coisas religiosas. [...] Convidem os vizinhos para a casa de vocês, e leiam partes da preciosa Bíblia para eles, e de livros que explicam as verdades. Convidem-nos a se unirem a vocês em cânticos e orações. Nessas pequeninas reuniões, o próprio Cristo estará presente, segundo prometeu, e os corações serão tocados pela Sua graça.<sup>10</sup>

## O valor do ser humano

*Portanto, não temais; valeis mais do que muitos passarinhos (Mateus 10:31).*

Ricos e pobres, elevados e humildes, livres e servos, todos são herança de Deus. Aquele que deu a vida para resgatar os homens, vê em toda criatura humana um valor que excede números finitos. Pelo mistério e glória da cruz, devemos notar Sua avaliação do preço de uma alma. Quando assim fizermos, sentiremos que a criatura humana, embora degradada, custou caro demais para ser tratada com frieza e desdém. Compreenderemos a importância de trabalhar por nossos semelhantes, para que sejam exaltados ao trono de Deus.

A moeda perdida da parábola do Salvador, mesmo estando em meio à sujeira e o lixo, era ainda uma porção de prata. Sua dona buscou-a porque era de valor. Assim, toda pessoa, ainda que desvalorizada pelo pecado, é considerada preciosa aos olhos de Deus. Como a moeda trazia a imagem e a inscrição do governo que a cunhou, assim o homem apresentava, na sua criação, a imagem e o selo de Deus. Embora estejam atualmente manchados e escurecidos pela influência do pecado, os traços dessa inscrição permanecem em cada pessoa. Deus deseja comprá-la uma segunda vez para reimprimir nela Sua própria imagem em justiça e santidade.

Quão pouco estamos ligados a Cristo em simpatia naquilo que devia ser o mais forte laço de união entre nós e Ele — a compaixão para com os depravados, culpados, sofredores, mortos em ofensas e pecados! A desumanidade do homem para com o homem, eis nosso maior pecado. Muitos pensam que estão representando a justiça de Deus, ao passo que deixam inteiramente de Lhe representar a ternura e o grande amor. Muitas vezes, aqueles a quem tratam com severidade e rispidez estão sofrendo sob a tentação. Satanás está lutando com essas pessoas, e palavras ásperas, sem simpatia, as desanimam, fazendo-as cair presa do poder do tentador.<sup>11</sup>



## Participando do espírito de Cristo

*Porque fomos salvos na esperança (Romanos 8:24).*

Os caídos devem ser levados a sentir que não é tarde demais para serem dignos. Cristo honrou o homem com Sua confiança, deixando-o então sob a vigilância de sua própria honra. Ele tratava com respeito até mesmo aqueles que haviam caído mais baixo. Era uma contínua dor, para Cristo, o contato com a inimizade, a depravação e a impureza; nunca, no entanto, disse uma expressão que indicasse que Suas sensibilidades estavam chocadas ou que Seus apurados gostos haviam sido ofendidos. Fossem quais fossem os maus hábitos, os fortes preconceitos ou as dominantes paixões das criaturas humanas, Ele considerava com piedosa ternura a cada uma. Ao partilharmos de Seu Espírito, consideraremos todos os homens como irmãos, com idênticas tentações, caindo muitas vezes e lutando para se erguer outra vez, reagindo contra o desânimo e as dificuldades, carentes de simpatia e auxílio. Então nos aproximaremos deles de modo a não desanimá-los nem afastá-los, mas acendendo esperança em seu coração. Ao serem assim animados, poderão dizer em confiança: *“Ó inimiga minha, não te alegres a meu respeito; ainda que eu tenha caído, levantar-me-ei; se morar nas trevas, o Senhor será a minha luz”* (Miqueias 7:8). Ele julgará *“a minha causa”* e executará *“o meu direito”*. Ele irá me conduzir *“à luz, e eu verei a Sua justiça”* (Miqueias 7:8 e 9). [...] <sup>12</sup>

## Erguendo os intemperantes

*Mas o fruto do Espírito é: [...] mansidão, temperança (Gálatas 5:22).*

Toda verdadeira reforma tem seu lugar na obra do evangelho, e conduz ao reerguimento da alma para uma vida nova e mais nobre. A obra da temperança, especialmente, exige o apoio dos obreiros cristãos. Eles devem chamar a atenção para essa obra, tornando-a objeto de vivo interesse. Por toda parte devem apresentar ao povo os princípios da verdadeira temperança, e pedir assinaturas para o voto dela. Fervorosos esforços devem ser feitos em favor dos que se acham escravizados aos maus hábitos.

Há por toda parte uma obra a ser feita por aqueles que caíram vítimas da intemperança. Entre as igrejas, as instituições religiosas e nos lares supostamente cristãos, muitos jovens estão seguindo o caminho da ruína. Por hábitos de intemperança, atraem sobre si mesmos a doença, e pela ganância de obter dinheiro para transigências pecaminosas, caem em práticas desonestas. Arruinam a saúde e o caráter. Separados de Deus, rejeitados pela sociedade, essas pobres pessoas se sentem sem esperança tanto para esta vida como para a futura. O coração dos pais fica abatido. As pessoas falam desses extraviados como casos sem esperança, mas Deus não os considera assim. Ele compreende todas as circunstâncias que os tornaram o que são, e os contempla com piedade. Essa é uma classe que exige auxílio. Nunca deem a essas pessoas a chance de dizer: *“Ninguém se importa comigo.”*

Acham-se entre as vítimas da intemperança indivíduos de todas as classes e profissões. Pessoas de elevada posição, de notáveis talentos, de grandes realizações, têm cedido aos apetites a ponto de se tornarem incapazes de resistir à tentação. Alguns, que eram antes possuidores de fortuna, encontram-se sem lar, sem amigos, em sofrimento e miséria, enfermidade e degradação. Perderam o domínio de si mesmos. A menos que uma mão ajudadora lhes seja estendida, hão de cair mais e mais baixo. Aliada a essa transigência consigo mesmo, encontra-se não somente um pecado moral, mas uma doença física.<sup>13</sup>

## Primeiro as necessidades físicas

*Se um irmão ou irmã estiverem necessitados de roupas e do alimento de cada dia, e algum de vós lhes disser: Ide em paz, aquecei-vos e saciai-vos, e não lhes derdes as coisas necessárias para o corpo, que vantagem há nisso? (Tiago 2:15 e 16).*

Muitas vezes, ao ajudar os intemperantes, devemos resolver primeiro suas condições físicas, como Cristo tão frequentemente fazia. É gente que precisa de alimento e bebida saudáveis, não estimulantes, roupas limpas e de oportunidades para manter a higiene física. Necessitam ser rodeados de uma atmosfera de saudável e enobrecedora influência cristã. Deve-se preparar em toda cidade um lugar em que os escravos dos maus hábitos possam receber auxílio para quebrar as algemas que os prendem. A bebida alcoólica é considerada por muitos como o único consolo na aflição; mas não será preciso que seja assim se, ao invés de desempenhar o papel do sacerdote e do levita, os professos cristãos seguirem o exemplo do bom samaritano.

Ao lidar com as vítimas da intemperança, devemos nos lembrar de que não estamos tratando com pessoas de juízo normal, mas com aqueles que, por enquanto, se acham sob o poder de um demônio. Sejam pacientes e mansos. Não pensem na aparência desagradável e repulsiva deles, mas na preciosa vida para cuja redenção Cristo morreu. Quando o bêbado despertar para o sentimento de sua degradação, façam tudo ao alcance para mostrar a ele que vocês são seus amigos. Não digam uma só palavra de crítica ou que manifeste nojo ou repugnância. É muito provável que a pobre pessoa já sinta nojo de si mesma. Ajudem-na a se reerguer. [...]

Embora a vontade dessas pessoas tenha se depravado e enfraquecido, existe esperança para elas em Cristo. Isso lhes despertará no coração mais elevados impulsos e desejos mais santos. Animem elas a se apoderarem da esperança que é apresentada no evangelho. Abram a Bíblia ao tentado e lutador, lendo repetidamente para eles as promessas de Deus. Essas promessas serão para eles como as folhas da árvore da vida.<sup>14</sup>

## Não devemos desistir dos enfermos espirituais

*O vinho causa zombaria e a bebida forte provoca tumulto; todo aquele que é dominado por eles não é sábio (Provérbios 20:1).*

Vocês precisam se apegar firmemente àqueles a quem tentam ajudar, do contrário jamais conseguirão a vitória. Eles serão continuamente tentados para o mal. Serão vez após vez quase vencidos pelo intenso desejo da bebida destilada; aqui e ali poderão cair; contudo, não interrompam, por causa disso, os seus esforços em favor deles.

Eles decidiram fazer um esforço em viver para Cristo; sua força de vontade, porém, acha-se enfraquecida, e devem ser cuidadosamente guardados pelos que cuidam das almas como quem por elas têm de dar contas. Eles perderam seu vigor, o qual precisam reconquistar. Muitos têm de lutar contra fortes tendências hereditárias para o mal. Fortes desejos não naturais, impulsos sensuais — essa é a herança que receberam ao nascer. Devem ser cuidadosamente guardados contra isso. Por dentro e por fora, o bem e o mal estão em luta pelo controle. Os que nunca passaram por tais experiências não podem conhecer o quase destruidor poder do apetite ou o feroz conflito entre os hábitos de transigência consigo mesmo e a decisão de ser temperante em todas as coisas. Essa batalha deve ser travada muitas vezes.

Muitos dos que são atraídos a Cristo não têm força moral para continuar a luta contra o apetite e a paixão. O obreiro não deve, contudo, se desanimar por isso. Será que só os que foram salvos das maiores profundidades é que apostatam?

Lembrem-se de que não estão trabalhando sozinhos. Anjos ministradores se unem em serviço a todo o sincero filho e filha de Deus. E Cristo é o restaurador. O próprio grande Médico Se acha ao lado dos fiéis obreiros, dizendo à alma arrependida: *“Filho, perdoados estão os teus pecados”* (Marcos 2:5).

Muitos serão os desprezados que se apoderarão da esperança que lhes é apresentada no evangelho, e entrarão no reino do Céu, ao passo que outros que foram beneficiados com grandes oportunidades e grande luz, mas não as aproveitaram, serão deixados nas trevas exteriores. As vítimas de maus hábitos devem ser despertadas para a necessidade de fazer esforços por si mesmas.<sup>15</sup>

## Em Cristo, o enfermo pode resistir ao mal

*Escolhei hoje a quem cultuareis; se os deuses a quem vossos pais, que estavam além do rio, cultuavam, ou os deuses dos amorreus, em cuja terra habitais. Mas eu e minha casa cultuaremos o Senhor (Josué 24:15).*

Os que estão acostumados a satisfazer as tendências naturais, devem ser levados a ver e a sentir que é preciso uma grande renovação moral caso queiram se tornar homens de verdade. Deus os convida a despertar e, na força de Cristo, reconquistar o vigor que haviam recebido de Deus, mas que foi sacrificado em transigências pecaminosas.

Sentindo o terrível poder da tentação, do impulso, do desejo que leva à fraqueza, muito homem grita em desespero: “*Não posso resistir ao mal.*” Digam-lhe que ele pode, sim, resistir, e que precisa fazer isso. Poderá haver sido derrotado uma e outra vez, mas não é necessário que seja sempre assim. Ele é fraco em força moral, dominado por hábitos de uma vida de pecado. Suas promessas e resoluções são como cordas de areia. A consciência das promessas não cumpridas e dos votos quebrados enfraquece sua confiança na própria sinceridade, fazendo com que ele sinta que Deus não pode aceitá-lo nem cooperar com seus esforços. Mas ele não precisa, entretanto, se desesperar. [...]

O tentado tem que compreender a verdadeira força de vontade. Esse é o poder que controla a natureza do homem — o poder de decisão, de escolha. Tudo depende da devida ação da vontade. Os desejos rumo à bondade e à pureza são, em si mesmos, corretos; mas, se ficarmos nisso, para nada servirá. Muitos descerão à ruína enquanto esperam e desejam vencer suas más inclinações. Eles não entregam a vontade a Deus. Não *escolhem* servi-lo.

Deus nos deu o poder da escolha; a nós cumpre colocá-lo em prática. Não podemos mudar o coração nem controlar nossos pensamentos, impulsos e inclinações. Não podemos nos tornar puros, aptos para o serviço de Deus. Mas podemos *escolher* servi-lo, podemos entregar-lhe nossa vontade; então, Ele operará em nós o querer e o efetuar, segundo a Sua aprovação. Assim, nossa natureza toda será posta sob o domínio de Cristo.<sup>16</sup>

## **Não se desanime com esperanças frustradas**

*Logo seguirei o caminho de todos os mortais; portanto, sê corajoso e age como homem (1 Reis 2:2).*

Os que estão em luta com o poder do apetite devem ser instruídos nos princípios do viver saudável. Deve ser mostrado a eles que a quebra das leis da saúde, que cria um estado doentio [do organismo] e desejos não naturais, lança as bases para o hábito das bebidas alcoólicas. Unicamente vivendo em obediência aos princípios da saúde é que podem se libertar da sede de estimulantes contrários à natureza. Ao passo que dependem da força divina para quebrar as algemas do apetite, devem cooperar com Deus pela obediência às Suas leis, tanto as morais como as físicas.

Os que estão se esforçando para se reformar, devem ser ajudados a obter emprego. Ninguém em condições de trabalhar deve ser ensinado a aguardar comida, roupa e casa de graça. Por amor deles mesmos, bem como dos outros, devia ser planejado um meio pelo qual pudessem produzir o equivalente àquilo que consomem. Incentivem todo esforço rumo à manutenção própria. Isso fortalecerá o respeito próprio e uma nobre independência. E a ocupação da mente e do corpo num trabalho útil é essencial como escudo contra a tentação.

Os que trabalham pelos caídos ficarão decepcionados com muitos que dão esperança de reforma. Muitos não farão nada além de uma superficial mudança em seus hábitos e maneiras de proceder. São movidos por impulso, e por algum tempo podem parecer reformados; mas não há verdadeira mudança de coração. Alimentam o mesmo amor-próprio, têm a mesma sede de prazeres vãos, o mesmo desejo de satisfação própria. Não têm conhecimento da obra da formação do caráter, e não se pode confiar neles como homens de princípios. Rebaixaram suas faculdades mentais e espirituais pela satisfação do apetite e da paixão, o que os enfraquece. São inconstantes e mutáveis. Seus impulsos tendem à sensualidade.<sup>17</sup>

## Continue insistindo com eles

*Ele lhe respondeu: Senhor, deixa-a ainda este ano, para que eu cave ao redor dela e a adube (Lucas 13:8).*

Essas pessoas são muitas vezes uma fonte de perigo para outros. Sendo considerados como homens e mulheres reformados, são confiadas responsabilidades a eles, e são colocados em posições em que sua influência corrompe os inocentes.

Mesmo os que estejam buscando sinceramente uma reforma, não se acham livres do perigo de cair. Precisam ser tratados com grande sabedoria e ternura. A tendência de elogiar e exaltar os que foram salvos das maiores profundidades acaba por levá-los à ruína. O costume de convidar homens e mulheres para relatarem em público os incidentes de sua vida de pecado é algo muito perigoso, tanto para o que fala quanto para os que os ouvem. Demorar o pensamento em cenas do mal pode levar à degradação da mente e da alma. E o destaque que se dá aos que são assim salvos é prejudicial para eles mesmos. Muitos são levados a pensar que sua vida pecaminosa [anterior] lhes concede certa distinção. O amor à fama e o espírito de confiança em si mesmo são alimentados, os quais se demonstram fatais à alma. Apenas pela desconfiança de si mesmo, pela fé na misericórdia de Cristo, é que eles podem vencer.

Todos quantos dão provas de verdadeira conversão devem ser animados a trabalhar pelos outros. Que ninguém afaste uma alma que troca o serviço de Satanás pelo de Cristo. Quando uma pessoa dá demonstração de que o Espírito de Deus está lutando com ela, deem-lhe todo ânimo para entrar no serviço do Senhor. *“E tende piedade de uns, usando de discernimento”* (Judas 1:22, Versão Trinitariana). Os que são sábios no conhecimento que vem de Deus verão almas carentes de auxílio, pessoas que se arrependeram sinceramente, mas que, sem animação, mal se atreveriam a se firmar na esperança. O Senhor porá no coração de Seus servos o desejo de receber com agrado essas criaturas tremes, arrependidas, para sua amorável convivência. Sejam quais forem seus pecados habituais, não importa quão baixo tenham caído, quando, em arrependimento se achegam a Cristo, Ele as recebe.<sup>18</sup>

## A situação dos desempregados e sem-teto

*Vendo as multidões, compadeceu-Se delas, porque andavam atribuladas e abatidas, como ovelhas que não têm pastor (Mateus 9:36).*

Há homens e mulheres de grande coração, os quais meditam ansiosamente na situação dos pobres e nos meios pelos quais poderiam ser aliviados. Um problema para o qual muitos estão buscando uma solução é como os desempregados e os que não têm lar podem ser ajudados a obter as bênçãos comuns da providência de Deus e viver a vida que Ele pretendia que o homem vivesse. Mas não há muitos, mesmo entre educadores e estadistas, que compreendam as causas que se acham no fundo do atual estado da sociedade. Os que comandam o governo são incapazes de resolver o problema da pobreza, da miséria e do crime crescente. Estão a lutar em vão para colocar as operações comerciais em base mais segura.

Se os homens fossem mais atentos aos ensinamentos da Palavra de Deus, encontrariam uma solução para esses problemas que os perturbam. Muito se poderia aprender do Antigo Testamento quanto à questão do trabalho e do alívio aos pobres.

No plano de Deus para Israel, toda família tinha um lar na terra e terreno suficiente para plantações. Assim eram proporcionados tanto os meios como o incentivo para uma vida útil, ativa e independente. E nenhuma medida humana [posterior] superou esse plano. A pobreza e a miséria que hoje existem se devem, em grande parte, ao fato de o mundo ter se afastado [desse projeto].

Ao estabelecer-se Israel em Canaã, a terra foi dividida entre todo o povo nessa distribuição equilibrada, exceto para os levitas, por serem ministros do santuário. As tribos eram contadas por famílias, e a cada uma era concedida uma herança proporcional segundo o seu número.

E embora uma pessoa pudesse, por algum tempo, dispor de sua propriedade, não poderia vender permanentemente a herança de seus filhos. Quando capacitada a resgatar sua terra, estava em qualquer tempo na liberdade de o fazer. As dívidas eram perdoadas a cada sete anos, e no quinquagésimo, ou ano do jubileu, toda propriedade rural retornava a seu primeiro dono.<sup>19</sup>



## Por que sempre existirão pobres e enfermos?

*Pois nunca deixará de haver pobres na Terra. Por isso, te ordeno: Livremente abrirás a mão para o teu irmão, para o necessitado e para o pobre na tua terra (Deuteronômio 15:11).*

Contudo, essas medidas não conseguiam evitar inteiramente a pobreza. Não era o desígnio de Deus que essa condição fosse totalmente eliminada. A miséria é um dos meios divinos usados para o desenvolvimento do caráter. *“Pois nunca cessará o pobre”, diz Ele, “do meio da Terra; pelo que te ordeno, dizendo: Livremente abrirás a tua mão para o teu irmão, para o teu necessitado e para o teu pobre na tua terra” (Deuteronômio 15:11).*

*“Quando entre ti houver algum pobre de teus irmãos, em alguma das tuas portas, na tua terra que o Senhor, teu Deus, te dá, não endurecerás o teu coração, nem fecharás a tua mão a teu irmão que for pobre; antes, lhe abrirás de todo a tua mão e livremente lhe emprestarás o que lhe falta, quanto baste para a sua necessidade” (Deuteronômio 15:7 e 8).*

*“Quando também segardes a sega da vossa terra, o canto do teu campo não segaráis totalmente” (Levítico 19:9). “Quando no teu campo segares a tua sega e esqueceres uma gavela<sup>a</sup> no campo, não tornarás a tomá-la. [...] Quando sacudires a tua oliveira, não tornarás atrás de ti a sacudir os ramos. [...] Quando vindimares a tua vinha, não tornarás atrás de ti a rebuscá-la; para o estrangeiro, para o órfão e para a viúva será o restante” (Deuteronômio 24:19-21).*

Ninguém precisa temer que sua generosidade o leve à pobreza. A obediência aos mandamentos de Deus resultaria certamente em prosperidade. *“Por esta causa”, disse Deus, “te abençoará o Senhor, teu Deus, em toda a tua obra e em tudo no que puseres a tua mão” (Deuteronômio 15:10). “Emprestarás a muitas nações, mas não tomarás empréstimos; e dominarás sobre muitas nações, mas elas não dominarão sobre ti” (Deuteronômio 15:6).<sup>20</sup>*

---

<sup>a</sup> **Gavela:** Feixe de espigas ceifadas.

## Os doentes das favelas

*Andaram desgarrados pelo deserto, por regiões áridas, sem encontrar cidade onde pudessem habitar. Famintos e sedentos, desfaleciam (Salmos 107:4 e 5).*

Nas grandes cidades, há multidões que recebem menos cuidado e consideração do que os mudos animais. Pensem nas famílias amontoadas como rebanhos em miseráveis favelas e sombrios porões, muitos deles exalando umidade e imundícia. Nesses abomináveis lugares, as crianças nascem, crescem e morrem. Nada veem das belezas naturais que Deus criou para agradar os sentidos e elevar a alma. Esfarrapadas e quase morrendo de fome, elas vivem entre o vício e a depravação, tendo o caráter moldado pela miséria e o crime que as rodeia. [...] Assim, multidões se preparam para se tornarem criminosas, inimigas da sociedade que os abandonou à miséria e à degradação.

Nem todos os pobres dos becos das cidades pertencem a essa classe. Homens e mulheres tementes a Deus têm sido levados aos limites da miséria por doença ou má sorte, muitas vezes causadas pelos desonestos planos dos que vivem à custa dos menos favorecidos. Muitos que são honestos e bem-intencionados ficam pobres por falta de preparo profissional. Por ignorância, se consideram incapazes para lutar contra as dificuldades da vida. Levados sem rumo para as cidades, são muitas vezes incapazes de achar emprego. Rodeados de cenas e sons de vício, são submetidos a terríveis tentações. Associados e muitas vezes classificados com os viciados e depravados, é somente por uma luta sobre-humana, um poder além do finito, que podem ser preservados de cair no mesmo abismo. Muitos se apegam firmemente à sua honestidade, preferindo sofrer a pecar. Essa classe, em especial, requer auxílio, simpatia e ânimo.

Se os pobres agora amontoados nas cidades encontrassem habitações no campo, poderiam não somente ganhar o sustento, mas encontrar a saúde e a felicidade que hoje desconhecem. [...] Mas que bênção lhes seria deixar a cidade com suas atrações para o mal, sua agitação e crime, sua miséria e torpeza, para o sossego, a paz e pureza do campo!<sup>21</sup>

## Os pobres e doentes da zona rural

*Os insensatos serão afligidos [...] Eles rejeitaram todo tipo de comida e chegaram perto das portas da morte (Salmos 107:17 e 18).*

A necessidade de auxílio e instrução não se restringe às cidades. Mesmo no campo, com todas as suas possibilidades para uma vida melhor, multidões de pobres estão em grande carência. Localidades inteiras têm carência de educação em assuntos industriais e higiênicos. Há famílias morando em casebres, com mobília e vestuário deficientes, sem utensílios, sem livros, destituídos tanto de conforto como de meios de cultura. Almas embrutecidas, corpos fracos e malformados, mostram os efeitos da péssima herança genética e dos hábitos errôneos. Essas pessoas devem ser educadas primeiro nas próprias bases. Têm vivido uma vida frouxa, ociosa, corrupta, e precisam ser treinadas nos hábitos corretos.

Como elas podem ser despertadas para a necessidade de melhoria? [...] O trabalho é certamente difícil. A reforma necessária jamais se efetuará a menos que homens e mulheres sejam atendidos por um poder fora deles mesmos. É o desígnio de Deus que o rico e o pobre estejam intimamente ligados pelos laços da simpatia e da assistência mútua. Os que dispõem de meios, talentos e aptidões devem empregá-los para benefício de seus semelhantes.

Os agricultores cristãos podem fazer um verdadeiro trabalho missionário em ajudar os pobres a encontrar um lar no campo, e ensiná-los a lavrar o solo e torná-lo produtivo. Ensinem-nos a usar ferramentas agrícolas, a cultivar várias modalidades de sementes, a criar pomares e cuidar deles.

Muitos dos que lavram o solo deixam de colher a devida recompensa por causa de seu desleixo. Seus pomares não são devidamente cuidados, as sementes não são plantadas no tempo certo, e a obra de arar a terra é feita de modo superficial. Culpam a esterilidade do solo ao invés de seu fracasso. Muitas vezes a terra é falsamente condenada; mas esse mesmo solo, caso fosse devidamente tratado, produziria farta recompensa.<sup>22</sup>

## A importância das famílias missionárias

*Recomendo-vos nossa irmã Febe, serva da igreja em Cencreia; para que a recebais no Senhor, de modo digno dos santos, e a ajudeis em qualquer coisa que necessitar; pois ela tem sido o amparo de muitos, inclusive de mim (Romanos 16:1 e 2).*

No serviço aos pobres há, para as mulheres, um vasto campo de utilidade, da mesma maneira que para os homens. A eficiente cozinheira, a dona de casa, a costureira, a enfermeira — todas elas precisam ajudar. Deve-se ensinar os membros das famílias pobres a cozinhar, a costurar e remendar sua própria roupa, a tratar dos doentes, a cuidar devidamente da casa. Que os meninos e meninas sejam ensinados a empreender alguma ocupação útil. [...]

Precisa-se de famílias missionárias que se estabeleçam em lugares incultos. Que agricultores, contabilistas, construtores e os que são entendidos em várias artes e ofícios vão para os campos negligenciados a fim de melhorar a terra, estabelecer indústrias, preparar lares modestos para si mesmos e ajudar seus vizinhos. [...]

Dando instruções em atividades práticas, podemos muitas vezes ajudar os pobres da maneira mais eficaz. Em regra, os que não foram exercitados no trabalho não têm hábitos de atividade, perseverança, economia e altruísmo. Não sabem governar-se. Frequentemente, por falta de cuidado e intuição sadia, há desperdícios que lhes manteriam a família com decência e conforto, caso fossem cuidadosa e economicamente usados. *“Abundância de mantimento há na lavoura do pobre, mas alguns há que se consomem por falta de juízo”* (Provérbios 13:23).

Podemos ajudar os pobres e, ao mesmo tempo, prejudicá-los, ensinando-os a depender de outros. Esses auxílios incentivam o egoísmo e a inutilidade. Conduzem muitas vezes à preguiça, ao desperdício e à intemperança. Homem algum que seja capaz de ganhar sua subsistência tem o direito de depender dos outros. [...]

O verdadeiro amor ajuda os homens a se ajudarem a si mesmos. Se alguém vem à nossa porta e pede alimento, não o devemos mandar embora com fome; sua pobreza pode ser o resultado de uma adversidade. Mas a verdadeira beneficência significa mais que simples doações. Importa num real interesse no bem-estar dos outros.<sup>23</sup>

## A humilde rotina da vida pode trazer cura

*Não andeis ansiosos por coisa alguma; pelo contrário, sejam os vossos pedidos plenamente conhecidos diante de Deus por meio de oração e súplica com ações de graças (Filipenses 4:6).*

Homens e mulheres mal têm começado a compreender o verdadeiro objetivo da vida. São atraídos pelo brilho e o exibicionismo. São ambiciosos de popularidade. Por causa dela, sacrificam os verdadeiros objetivos da vida. As melhores coisas da existência — a simplicidade, a honestidade, a verdade, a pureza e a justiça — não podem ser vendidas nem compradas. Elas são tão acessíveis para o ignorante quanto para o educado, para o humilde trabalhador quanto para o honrado estadista. Para todos, Deus proveu prazeres que podem ser desfrutados tanto pelo rico quanto pelo pobre — o prazer que se encontra no cultivo da pureza de pensamento e no desinteresse da ação, o prazer que provém de dirigir palavras de simpatia e praticar atos de bondade. A luz de Cristo brilha das pessoas que realizam tais serviços, para iluminar vidas entenebrecidas por muitas sombras.

Ao mesmo tempo em que você ajuda o pobre nas coisas desta vida, tenha sempre em mente as necessidades espirituais dele. Que seu próprio viver testemunhe do poder mantenedor de Cristo. Que seu caráter revele a elevada norma que todos podem atingir. Ensine o evangelho em lições simples, concretas. Que tudo aquilo com que você tem de lidar seja uma aula para a formação do caráter.

Na humilde rotina do trabalho, os mais fracos, os mais confusos, podem ser colaboradores de Deus e ter o conforto da presença dEle e de Sua graça mantenedora. Não cabe a eles cansar-se com ansiosas preocupações e cuidados desnecessários. Trabalhem dia a dia, cumprindo fielmente a tarefa que a providência de Deus lhes aponta, e Ele os manterá sob Seu cuidado. Diz o Senhor: *“Não estejais inquietos por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus”* (Filipenses 4:6 e 7).<sup>24</sup>

## Como Deus cuida das viúvas e órfãos?

*Pai de órfãos e juiz de viúvas, é Deus na sua santa morada (Salmos 68:5).*

Muitos pais, quando chamados a separar-se de seus queridos [pela morte], têm morrido descansando na certeza da promessa de Deus, de que Ele cuidará de seus familiares. O Senhor sustenta as viúvas e os órfãos, não por meio de um milagre, enviando-lhes maná do Céu nem mandando corvos levarem alimento a eles; mas por um milagre no coração humano, expulsando o egoísmo e abrindo as fontes do amor cristão. Deus confia os aflitos e abandonados às mãos de Seus seguidores, como precioso legado. Eles têm o mais amplo direito às nossas simpatias.

Dos lares abastecidos pelos confortos da vida, das despensas e celeiros cheios do fruto das abundantes colheitas, em depósitos carregados de lucros, e nos subterrâneos em que se armazenam a prata e o ouro, Deus tem enviado os meios para o alívio desses necessitados. Ele nos pede que sejamos condutos de Sua bênção.

Muita mãe viúva, com seus filhos órfãos de pai, está se esforçando ao máximo para arrastar seu duplo fardo, trabalhando tantas vezes muito além de suas forças a fim de conservar seus pequeninos junto de si e aliviar suas necessidades. Pouco tempo ela tem para educá-los e ensiná-los, pouca oportunidade de rodeá-los de influências que iluminem suas vidas. Ela precisa de incentivo, simpatia e auxílio real.

Deus nos pede que, na medida do possível, substituamos a falta do pai para essas crianças. Em vez de ficar à distância, nos queixando dos defeitos e dos inconvenientes que elas possam nos causar, auxiliemos esses pequeninos por todos os modos possíveis. Ajudemos a mãe sobrecarregada de cuidados. Alivie sua carga.

Além disso, existe uma multidão de crianças totalmente desprovidas da guia dos pais e da influência de um lar cristão. Que os cristãos abram o coração e o lar a esses desamparados. A obra a eles confiada por Deus como dever individual não deve ser passada a alguma instituição de caridade, ou deixada ao acaso dos cuidados do mundo. Se as crianças não têm parentes em condições de cuidar delas, que os membros da igreja providenciem um lar para elas.<sup>25</sup>

## Tratando da terceira idade

*Com os anciãos está a sabedoria, e, na idade avançada, o entendimento (Jó 12:12).*

Também os idosos precisam da auxiliadora influência das famílias. Na casa de irmãos e irmãs em Cristo, eles encontram mais facilmente uma compensação pela perda de seu próprio lar. Se forem animados a assumir parte dos interesses e ocupações domésticos, isso os ajudará a sentir que ainda são úteis. Faça-os sentirem que o auxílio deles é valorizado, que ainda há algo para fazer em servir a outros, e isso lhes dará alegria ao coração, ao mesmo tempo que comunicará interesse à sua vida.

O quanto possível, faça com que aqueles cuja cabeça está branqueando e cujos passos vacilantes indicam que estão se aproximando da sepultura, permaneçam entre amigos e relações familiares. Que adorem a Deus entre aqueles que conheceram e amaram. Que sejam tratados por mãos amorosas e meigas.

Sempre que possível, deveria ser o privilégio dos membros de cada família servir a seus próprios parentes [idosos]. Quando isso não ocorre, a obra pertence à igreja, e deve ser considerada como um privilégio, assim como um dever. Todos quantos possuem o espírito de Cristo terão uma terna consideração para com os fracos e os idosos.

A presença, em nosso lar, de um desses inválidos, é uma preciosa oportunidade de cooperar com Cristo em Seu ministério de misericórdia, e desenvolver traços de caráter semelhantes aos dEle. Há uma bênção no convívio dos mais idosos com os mais jovens. Estes podem iluminar o coração e a vida dos idosos. Aqueles cujos laços da vida estão enfraquecendo, necessitam da bênção do contato com a esperança e a atividade da juventude. E os jovens podem ser auxiliados pela sabedoria e a experiência dos idosos. Sobretudo, precisam aprender a lição do abnegado ministério. A presença de alguém carente de simpatia, paciência e abnegado amor, seria uma inapreciável bênção para muitas famílias. Haveria de suavizar e refinar a vida doméstica, e despertar em idosos e jovens aquelas graças cristãs que os destacariam com uma divina beleza, e os enriqueceriam com os imperecíveis tesouros do Céu.<sup>26</sup>

## Uma prova para a igreja

*Porque sempre tendes os pobres convosco e, quando quiserdes, podeis fazer-lhes o bem; mas nem sempre tendes a mim (Marcos 14:7).*

“A religião pura e imaculada para com Deus, o Pai, é esta: Visitar os órfãos e as viúvas nas suas tribulações e guardar-se da corrupção do mundo” (Tiago 1:27).

Ao colocar entre eles os inválidos e os pobres, de modo a dependerem de seus cuidados, Cristo está provando Seus professos seguidores. Por nosso amor e serviço a Seus necessitados filhos, provamos a genuinidade de nosso amor por Ele. Negligenciá-los é o mesmo que nos declararmos falsos discípulos, estranhos a Cristo e Seu amor.

Ainda que se fizesse tudo quanto fosse possível em providenciar lares para as crianças pobres, restariam ainda muitas a exigir cuidados. Muitas delas têm recebido uma má herança. Não são promissoras, não têm nenhum atrativo, são perversas; contudo, são o preço do sangue de Cristo, e tão preciosas aos olhos dEle quanto nossos próprios filhinhos. A menos que uma mão ajudadora seja estendida a elas, crescerão em ignorância, caindo no vício e no crime. Muitas dessas crianças poderiam ser salvas mediante a obra de orfanatos.

Essas instituições, para serem mais eficazes, deveriam ter o máximo de semelhança possível com um lar cristão. Em lugar de grandes estabelecimentos, reunindo grande número, haja pequenas instituições em vários lugares. Em vez de ficar dentro ou próximo de uma grande cidade, devem ser localizadas no campo, onde se pode obter terra para cultivo, e as crianças possam ser colocadas em contato com a natureza, e ter o benefício do preparo profissional. [...]

Mil portas de utilidade se acham abertas perante nós. Lamentamos muitas vezes os escassos recursos disponíveis, mas, se os cristãos tivessem o máximo fervor, poderiam multiplicar mil vezes os recursos.<sup>27</sup>



## Ao pé da cama do doente

*Os que se assentavam nas trevas e na sombra da morte, oprimidos e acorrentados, por se terem rebelado contra as palavras de Deus e desprezado o conselho do Altíssimo, [...] em sua angústia, clamaram ao Senhor, e ele os livrou das suas aflições (Salmos 107:10-13).*

Os que cuidam de doentes devem compreender a importância da estrita atenção às leis da saúde. Em parte alguma, a obediência a essas leis tem mais importância do que no quarto do enfermo. Em caso nenhum a fidelidade dos profissionais de saúde às pequenas coisas, tem maiores consequências. Em casos de doença grave, a menor negligência, a mais ligeira falta de atenção às necessidades especiais ou aos perigos particulares do enfermo, toda a manifestação de temor, agitação ou impaciência, até uma falta de simpatia, pode fazer descer o ponteiro da balança, que oscila entre a vida e a morte, causando o óbito de um doente que doutra forma poderia ter sido curado.

A eficiência da enfermeira depende em grande parte do seu vigor físico. Quanto mais saudável, robusta, tanto mais estará apta a suportar a fadiga no tratamento do enfermo e a cumprir com bom êxito os seus deveres. Os que cuidam dos doentes devem prestar muita atenção ao regime alimentar, à limpeza, ao ar puro e ao exercício. Precauções especiais da parte da família lhe permitirão também suportar as fadigas suplementares trazidas sobre ela e a auxiliar a evitar o contágio da doença.

Se forem observadas precauções convenientes, não há necessidade de que doenças não contagiosas sejam contraídas por outros. Que os hábitos sejam corrigidos, e pelo asseio e ventilação conveniente o quarto do enfermo seja mantido livre de elementos venenosos. Em tais condições, o enfermo tem muito mais probabilidades de cura, e na maior parte dos casos tanto as enfermeiras como os membros da família estarão ao abrigo do contágio da doença.<sup>28</sup>

## A dieta e visitação do enfermo

*Pois ele satisfaz o sedento e sacia o faminto (Salmos 107:9).*

Parte importante dos deveres da enfermeira é o cuidado com a dieta do paciente. Não se permita que o doente sofra ou enfraqueça por falta de alimento, nem imponha carga excessiva sobre os abatidos órgãos digestivos. Tenha-se cuidado em preparar e servir comida agradável ao paladar, mas usando um sábio critério de adaptação às necessidades do paciente, tanto em quantidade como em qualidade. Em particular, durante o tempo da recuperação, quando o apetite é vivo e os órgãos digestivos ainda não recuperaram totalmente seu vigor, há grande risco de dano devido a erros na dieta.

As enfermeiras, e as pessoas que entram no quarto do doente, devem se controlar, ser calmas e animosas. Evite-se toda pressa, nervosismo ou confusão. As portas devem ser abertas e fechadas sem ruído, e toda a casa deve estar tranquila. Em casos de febre, necessita-se de especial atenção ao vir a crise, para que a febre baixe. É muitas vezes necessária uma constante vigilância. A ignorância, esquecimento e negligência causaram a morte de muitas pessoas que teriam vivido se houvessem recebido o devido cuidado de uma enfermeira sensata e inteligente. [...]

É uma bondade mal dirigida, uma falsa ideia de cortesia, que leva as pessoas a visitarem muito os enfermos. Os doentes que se encontram muito mal não deveriam receber visitas. A agitação que acompanha a chegada dos visitantes esgota o enfermo numa ocasião em que tem a máxima necessidade de repouso e tranquilidade.

Para o paciente em recuperação de doença crônica, é muito importante saber que é lembrado com afeto; mas quando essa certeza é transmitida por uma mensagem de simpatia ou alguma pequena lembrança, geralmente surtirá um melhor efeito do que uma visita pessoal, e sem risco de dano.<sup>29</sup>

## A enfermagem nas clínicas

*Jesus, porém, ouvindo isso, respondeu: Os sãos não precisam de médico, mas, sim, os doentes (Marcos 9:12).*

Em clínicas e hospitais, onde as enfermeiras estão em constante contato com grande número de doentes, é preciso um decidido esforço para se manterem sempre de bom humor e alegres, e manifestarem uma atenção inteligente sobre cada palavra e ato. Nessas instituições é da máxima importância que as enfermeiras se esforcem por desempenhar seu trabalho com sabedoria e acerto. Necessitam lembrar-se constantemente de que, no cumprimento dos seus deveres cotidianos, estão servindo a Jesus Cristo.

Os doentes precisam ouvir sábias palavras. As enfermeiras devem estudar a Bíblia diariamente, para que possam se habilitar a pronunciar palavras que iluminem e auxiliem o sofredor. Os anjos de Deus estão nos quartos onde tais doentes são tratados, e a atmosfera que rodeia a alma de quem dá o tratamento será pura e fragrante. Médicos e enfermeiras devem nutrir os princípios de Cristo. As virtudes do Senhor devem se manifestar na vida deles. Então, mediante o que dizem e fazem, atrairão o doente ao Salvador.

Enquanto aplica o tratamento para restauração da saúde, a enfermeira cristã, de maneira agradável e com êxito, atrairá o espírito do paciente para Cristo, o médico do corpo e da alma. Os pensamentos apresentados, um pouco aqui, um pouco ali, exercerão sua influência. As enfermeiras mais experientes não devem perder a oportunidade favorável de chamar a atenção do doente para Cristo. Elas devem estar sempre prontas para misturar a cura espiritual com a física.

Pela maneira mais bondosa e terna, cumpre às enfermeiras ensinar que aquele que quer ser curado precisa deixar de quebrar a Lei de Deus. Necessita abandonar a preferência por uma vida de pecado. Deus não pode abençoar aquele que continua a atrair sobre si mesmo doença e sofrimento por uma voluntária violação das leis do Céu.<sup>30</sup>

## A oração pelos doentes

Portanto, confessai vossos pecados uns aos outros e orai uns pelos outros para serdes curados. A súplica de um justo é muito eficaz (Tiago 5:16).

Diz a Escritura que os homens devem “*orar sempre e nunca desfalecer*” (Lucas 18:1); e, se há um tempo em que eles sintam sua necessidade de orar, é quando lhes faltam as forças, e a própria vida parece estar se esvaindo. Frequentemente, os que estão com saúde esquecem as maravilhosas misericórdias que têm constantemente recebido, dia após dia, ano após ano, e não rendem a Deus tributo e louvor por Seus benefícios. Contudo, ao ficarem doentes, Ele é lembrado. Ao faltarem as forças humanas, sentem os homens a necessidade do auxílio divino. E nunca o nosso misericordioso Deus Se afasta da alma que busca auxílio nEle. Ele é nosso refúgio na enfermidade, assim como na saúde. [...]

Deus está hoje tão desejoso de recuperar os doentes como quando o Espírito Santo proferiu essas palavras por intermédio do salmista. E Cristo é agora o mesmo compassivo médico que era durante Seu ministério terrestre. NEle há bálsamo curativo para toda doença, poder restaurador para toda enfermidade. Seus discípulos hoje devem orar pelos doentes tão verdadeiramente como os do passado. E as curas surgirão; pois a prece “*da fé salvará o doente*” (Tiago 5:15). Temos o poder do Espírito Santo, a calma certeza da fé, de que podemos reivindicar as promessas de Deus. A promessa do Senhor: “*Imporão as mãos sobre os enfermos e os curarão*” (Marcos 16:18), é tão digna de fé hoje como nos dias dos apóstolos. Ela apresenta o privilégio dos filhos de Deus, e nossa fé deve lançar mão de tudo quanto ela compreende. Os servos de Cristo são os instrumentos de Sua operação, e por meio deles deseja exercer Seu poder de curar. É nossa obra apresentar o enfermo e sofredor a Deus, nos braços da fé. Devemos ensinar-lhes a crer no grande Médico.<sup>31</sup>

## Cuidados na oração pelos doentes

*Ao pôr do sol, todos os que tinham enfermos de várias doenças os traziam a Jesus; e, impondo as mãos sobre cada um, Ele os curava (Lucas 4:40).*

Mas unicamente vivendo em obediência à Sua palavra, podemos pedir o cumprimento das promessas que nos faz. O salmista diz: “*Se eu atender à iniquidade no meu coração, o Senhor não me ouvirá*” (Salmos 66:18). Se Lhe prestamos apenas uma obediência parcial, com a metade do coração, Suas promessas não se cumprirão em nós.

Temos na Palavra de Deus instruções relativas à oração especial pela recuperação de um doente. Mas tal prece é um ato por demais solene, e não devemos realizá-lo sem atenta consideração. Em muitos casos de oração pela cura de um doente, o que se chama fé não é nada além de presunção.

Muitas pessoas atraem sobre si a doença pela transigência consigo mesmas. Não têm vivido segundo as leis naturais ou os princípios da estrita pureza. Outros têm deixado para lá as leis da saúde em seus hábitos de comer e beber, vestir ou trabalhar. Frequentemente é alguma forma de vício a causa do enfraquecimento mental ou físico. Se essas pessoas conseguissem a bênção da saúde, muitas delas continuariam no mesmo rumo de descuidosa quebra das leis naturais e espirituais de Deus, raciocinando que, se Ele as cura em resposta à oração, elas se acham na liberdade de prosseguir em suas práticas nocivas, condescendendo sem restrições com apetites pervertidos. Se Deus operasse um milagre para restaurar a saúde a essas pessoas, estaria apoiando o pecado.

É trabalho perdido ensinar o povo a se voltar para Deus como Aquele que cura suas enfermidades, a menos que as pessoas sejam também ensinadas a renunciar aos hábitos nocivos. Para que recebam Sua bênção em resposta à oração, devem cessar de fazer o mal e aprender a fazer o bem. Seu ambiente deve ser higiênico, e seus hábitos de vida, corretos. Devem viver em harmonia com a Lei de Deus, tanto a natural quanto a espiritual.<sup>32</sup>

## A importância da confissão de pecados

*Se eu tivesse guardado o pecado no coração, o Senhor não me teria ouvido (Salmos 66:18).*

Se alguém que deseja recuperar a saúde é culpado de intriga, se semeou a discórdia no lar, na vizinhança ou na igreja, produzindo separação e contenda, se por qualquer má prática induziu outros a pecar, essas coisas devem ser confessadas diante de Deus e perante as pessoas que foram prejudicadas por elas. *“Se confessarmos os nossos pecados, Ele é fiel e justo para nos perdoar e nos purificar de toda a injustiça”* (1 João 1:9).

Havendo os erros sido endireitados, podemos apresentar as necessidades do enfermo ao Senhor com fé tranquila, como Seu espírito nos indicar. Ele conhece cada indivíduo por nome, e cuida de cada um como se não houvesse na Terra nenhum outro por quem tivesse dado Seu bem-amado Filho. Por ser o amor de Deus tão grande e inalterável, o doente deve ser estimulado a confiar nEle e ficar esperançoso. Estar ansioso quanto a si mesmo tende a causar fraqueza e doença. Caso se ergam acima da depressão e da tristeza, sua perspectiva de restabelecimento será melhor; pois *“os olhos do Senhor estão sobre [...] os que esperam na Sua misericórdia”* (Salmos 33:18).

Ao orar pelos doentes, cumpre lembrar que *“não sabemos o que havemos de pedir como convém”* (Romanos 8:26). Não sabemos se a bênção que desejamos será para o bem ou não. Portanto, nossas orações devem incluir este pensamento: *“Senhor, Tu conheces todo segredo da alma. Estás familiarizado com essas pessoas. Jesus, seu Advogado, deu a vida por elas. Seu amor por elas é maior do que é possível ser o nosso. Se, portanto, for para Tua glória e o bem dos aflitos, pedimos, em nome de Jesus, que recuperem a saúde. Se não for do Teu querer que se restaurem, rogamos-Te que a Tua graça as conforte e a Tua presença as sustenha em seus sofrimentos.”*<sup>33</sup>

## A importância da boa respiração

*Enquanto eu tiver alento, e o sopro de Deus estiver nas minhas narinas (Jó 27:3).*

Para termos boa saúde, é necessário que tenhamos bom sangue; pois este é a corrente da vida. Ele repara os desgastes e nutre o corpo. Quando abastecido dos devidos elementos de nutrição e purificado e vitalizado pelo contato com o ar puro, leva vida e vigor a cada parte do organismo. Quanto mais perfeita a circulação, tanto melhor se realizará esse trabalho.

Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda inspiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue. Isso comunica a ele uma cor viva, enviando-o como uma corrente vitalizadora a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e melhora a digestão, o que conduz a um sono profundo e restaurador.

Deve-se conceder aos pulmões a maior liberdade possível. Sua capacidade se desenvolve pela liberdade de ação; por outro lado, diminui, se forem comprimidos e apertados. Daí os maus efeitos do hábito tão comum, especialmente em trabalhos sedentários, de ficar todo dobrado sobre a tarefa em mão. Nessa postura, é impossível respirar profundamente. A respiração superficial torna-se em breve um hábito, e os pulmões perdem a capacidade de se expandir. Idêntico efeito é produzido por qualquer compressão. Assim, não se proporciona espaço suficiente à parte inferior do peito; os músculos abdominais, destinados a auxiliar na respiração, não desempenham plenamente seu papel, e os pulmões são limitados em sua atividade.

Desse modo, é recebida uma deficiente provisão de oxigênio. O sangue se move devagar. Os resíduos, matéria venenosa que devia ser expelida na expiração dos pulmões, são mantidos, e o sangue se torna impuro. Não somente os pulmões, mas o estômago, o fígado e o cérebro são afetados. A pele se torna pálida, a digestão é retardada; o coração fica deprimido; o cérebro, nublado; confusos os pensamentos; baixam sombras sobre o espírito; todo o organismo se torna deprimido e inativo, e especialmente sensível à doença.<sup>1</sup>

## Circulação de ar e luz solar

*Teu é o dia e tua é a noite; firmaste a luz e o Sol (Salmos 74:16).*

Na construção de imóveis, seja para fins públicos ou particulares, devia-se tomar o cuidado de providenciar boa ventilação e abundância de luz. As igrejas e salas de aula são muitas vezes deficientes a esse respeito. A negligência da ventilação apropriada é responsável por muita lentidão e sonolência, que destroem o efeito de muitos sermões e tornam cansativo e ineficaz o trabalho do professor.

O quanto possível, os imóveis destinados a servir de moradia devem ser situados em terreno alto e seco. Isso garantirá um lugar livre de umidade, prevenindo o perigo de doenças contraídas pelo ambiente úmido e pela podridão. Esse assunto é quase sempre tratado muito superficialmente. Saúde frágil, doenças sérias e muitas mortes são o resultado da umidade e da podridão de lugares baixos e com escoamento deficiente.

Na construção de casas, é de especial importância garantir perfeita ventilação e abundância de Sol. Haja uma corrente de ar e boa quantidade de luz em cada cômodo da casa. Os quartos de dormir devem ser colocados de maneira a terem ampla circulação de ar noite e dia. Nenhum cômodo é apropriado para servir de dormitório a menos que possa ser completamente aberto todos os dias ao ar e ao Sol. Em muitos países, os quartos de dormir precisam ser equipados com calefação para que fiquem completamente aquecidos e secos tanto no tempo frio quanto no úmido.

O quarto de hóspedes deve merecer cuidados iguais aos que se destinam ao quarto principal. Como os demais dormitórios, deve receber ar e Sol, e ser equipado com aquecimento, a fim de secar a umidade que geralmente se acumula num cômodo que não é sempre usado. Quem quer que durma num quarto não banhado por Sol, ou ocupe uma cama que não esteja bem seca e arejada, o faz com risco da saúde, e muitas vezes da própria vida.<sup>2</sup>



## Isto é indispensável ao ser humano

*A luz é doce e ver o Sol é agradável (Eclesiastes 11:7).*

Ao construir sua casa, muitos tomam cuidadosas providências quanto às plantas e flores. A estufa ou a janela dedicada a elas é quente e ensolarada; pois sem calor, ar e Sol as plantas não poderiam existir e florescer. Se essas condições são necessárias à vida das plantas, quanto mais à nossa saúde e à de nossa família e hóspedes!

Se quisermos que nosso lar seja a morada da saúde e da felicidade, devemos colocá-lo acima da poluição e das neblinas das baixadas, dando livre entrada aos celestes elementos de vida. Dispense as pesadas cortinas, abra as janelas e persianas, não permita que trepadeiras, por mais belas que sejam, escureçam suas janelas, nem que nenhuma árvore fique tão próxima da casa que impeça a luz do Sol de penetrar nela. Talvez essa luz desbote as cortinas e os tapetes, e manche os quadros; contudo, dará saudável vivacidade ao rosto das crianças.

Os que têm de cuidar de pessoas idosas devem se lembrar de que elas, especialmente, precisam de quartos quentes, confortáveis. O vigor diminui à medida que a idade avança, deixando menos vitalidade para resistir às influências não saudáveis; por isso, a necessidade dos idosos quanto à abundância de luz solar e de ar renovado e puro, é maior.

A cuidadosa higiene é indispensável tanto à saúde física quanto à mental. Impurezas são eliminadas constantemente do corpo por meio da pele. Seus milhões de poros logo ficam entupidos, a não ser que sejam mantidos limpos mediante banhos frequentes, e as impurezas que deviam sair pela pele se tornam mais uma sobrecarga aos outros órgãos eliminadores.<sup>3</sup>

## A importância do banho e das roupas limpas

*Lavai-vos e purificai-vos (Isaías 1:16).*

Muitas pessoas se beneficiariam de um banho frio ou morno cada dia, pela manhã ou à noite. Em vez de deixar o corpo mais sensível a resfriados, um banho devidamente tomado fortalece contra eles, porque melhora a circulação; o sangue é levado à superfície, conseguindo circular mais fácil e regularmente, atingindo as várias partes do organismo. A mente e o corpo são igualmente revigorados. Os músculos se tornam mais flexíveis; o intelecto, mais vivo. O banho é um calmante dos nervos. Ajuda os intestinos, o estômago e o fígado, dando saúde e energia a cada um, o que favorece a digestão.

Também é importante que a roupa esteja sempre limpa. O vestuário usado absorve os resíduos expelidos pelos poros. Se não for trocado e lavado com frequência, as impurezas serão reabsorvidas.

Toda forma de imundície leva à enfermidade. Germes produtores de morte infestam os recantos escuros e abandonados, em meio a resíduos apodrecidos, na umidade, no mofo e bolor. Jamais se deve permitir que vegetais deteriorados ou montes de folhas secas permaneçam muito próximos à casa, poluindo e envenenando o ar. Coisa alguma suja ou estragada deve ser mantida dentro de casa. Em vilas e cidades consideradas perfeitamente sadias, tem-se verificado que muita epidemia de febre surgiu de matéria em decomposição existente ao redor da residência de algum chefe de família relaxado.

Perfeita higiene, quantidade de Sol e cuidadosa atenção às condições sanitárias em todos os detalhes da vida doméstica são essenciais à prevenção das doenças e ao contentamento e vigor dos habitantes do lar.<sup>4</sup>

## Aprendendo com os antepassados

*Também lavareis as vossas vestes [...], para que fiqueis limpos; e, depois, entrareis no arraial (Números 31:24).*

Nos ensinamentos dados por Deus a Israel, foi dispensado cuidadoso zelo à conservação da saúde. O povo que tinha saído da servidão, com os hábitos relaxados e nocivos que ela facilita, foram submetidos ao mais rigoroso preparo no deserto, antes de entrar em Canaã. Foram-lhes ensinados princípios de saúde e impostas leis higiênicas.

Não somente em seu culto, mas em todos os assuntos da vida diária, era observada a diferença entre o limpo e o imundo. Todos quantos eram postos em contato, de algum modo, com doenças contagiosas ou contaminadoras, eram isolados do acampamento, não lhes sendo permitido voltar ali sem completa purificação tanto do corpo como das vestes.

No caso de uma pessoa atacada por uma doença contagiosa, eram dadas as seguintes instruções: *“Toda cama em que se deitar [...] será imunda; e toda coisa sobre o que se assentar será imunda. E qualquer que tocar a sua cama lavará as suas vestes, e se banhará em água, e será imundo até à tarde. E aquele que se assentar sobre aquilo em que se assentou [...] lavará as suas vestes, e se banhará em água, e será imundo até à tarde. E aquele que tocar a carne [...] lavará as suas vestes, e se banhará em água, e será imundo até à tarde. E qualquer que tocar em alguma coisa que estiver debaixo dele será imundo até à tarde; e aquele que a levar lavará as suas vestes, e se banhará em água, e será imundo até à tarde. Também todo aquele em quem [ele] tocar [...] sem haver lavado as suas mãos com água, lavará as suas vestes, e se banhará em água, e será imundo até à tarde. E o vaso de barro em que tocar [...] será quebrado; porém todo vaso de madeira será lavado com água”* (Levítico 15:4-12).<sup>5</sup>

## Como os israelitas encaravam a higiene?

*Porque o Senhor, teu Deus, anda no meio do teu acampamento, para te livrar e para te entregar os inimigos; por isso, teu acampamento será santo, para que Ele não veja coisa impura em ti e se afaste de ti (Deuteronômio 23:14).*

Da mesma maneira, se uma casa [do tempo do antigo Israel] apresentasse condições que não a tornavam garantida para habitação, era demolida. O sacerdote devia derrubar *“a casa, as suas pedras, e a sua madeira, como também todo o barro da casa; e se levará tudo para fora da cidade, a um lugar imundo. E o que entrar naquela casa, em qualquer dia em que estiver fechada, será imundo até à tarde. Também o que se deitar a dormir em tal casa lavará as suas vestes; e o que comer em tal casa lavará as suas vestes”* (Levítico 14:45-47).

A necessidade da higiene pessoal foi ensinada da maneira mais impressionante. Antes de se reunirem no Monte Sinai para ouvir a proclamação da Lei pela voz de Deus, foi exigido do povo que tomassem banho e lavassem suas roupas. Essa recomendação foi imposta sob pena de morte. Nenhuma impureza devia ser tolerada diante de Deus.

Durante a estadia no deserto, os israelitas quase sempre estavam ao ar livre, onde as impurezas teriam efeito menos nocivo do que sobre as pessoas que vivem em casas fechadas. Mas era exigida a mais rigorosa higiene, tanto dentro quanto fora de suas tendas. Nenhum lixo devia ficar dentro ou em volta do acampamento. O Senhor disse: *“O Senhor, teu Deus, anda no meio do teu arraial, para te livrar e entregar os teus inimigos diante de ti; pelo que o teu arraial será santo”* (Deuteronômio 23:14).

A diferença entre o limpo e o imundo era feita em todos os assuntos alimentares: *“Eu sou o Senhor, vosso Deus, que vos separei dos povos. Fareis, pois, diferença entre os animais limpos e imundos e entre as aves imundas e as limpas; e a vossa alma não fareis abominável por causa dos animais, ou das aves, ou de tudo o que se arrasta sobre a terra, as quais coisas apartei de vós, para tê-las por imundas”* (Levítico 20:24 e 25).<sup>6</sup>

## Princípios israelitas para a dieta humana

*E não imitareis os costumes dos povos que expulsou da vossa presença, porque eles praticaram todas essas coisas, e tive repugnância deles (Levítico 10:23).*

Muitos dos itens de alimentação usados à vontade pelos idólatras que rodeavam eram proibidos aos israelitas. Não era feita qualquer diferença sem sentido. As coisas proibidas eram nocivas. E o fato de serem declaradas imundas ensinava a lição de que os alimentos prejudiciais são contaminadores. Aquilo que corrompe o corpo tende a contaminar a alma. Incapacita quem o usa para a comunhão com Deus, tornando-o inapto para prestar serviço elevado e santo.

Na Terra Prometida, a disciplina iniciada no deserto continuou sob circunstâncias favoráveis à formação de bons hábitos. O povo não se aglomerava nas cidades, porém cada família possuía sua própria terra, garantindo a todos as saudáveis bênçãos da vida natural, não adulterada.

Quanto aos costumes cruéis e depravados dos cananeus que foram expulsos pelos israelitas, disse o Senhor: *“E não andeis nos estatutos da gente que Eu lanço fora diante da vossa face, porque fizeram todas estas coisas; portanto, fui enfadado deles”* (Levítico 20:23). *“Não meterás, pois, abominação em tua casa, para que não sejas anátema, assim como ela”* (Deuteronômio 7:26).

Em todos os assuntos da vida diária, era ensinada aos israelitas a lição destacada pelo Espírito Santo: *“Não sabeis vós que sois o templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo”* (1 Coríntios 3:16 e 17).

*“O coração alegre serve de bom remédio”* (Provérbios 17:22). Gratidão, regozijo, benignidade, confiança no amor e no cuidado de Deus — essas são as maiores protetoras da saúde. Elas deviam ser as principais notas da vida dos israelitas. A viagem feita três vezes por ano para as festas anuais em Jerusalém e a permanência de sete dias em tendas, durante a festa dos tabernáculos, eram oportunidades para recreação ao ar livre e vida social. Essas festas eram ocasiões alegres, tornando-se mais doces e afetuosas pela hospitaleira recepção concedida aos estrangeiros, aos levitas e aos pobres.<sup>7</sup>

## O vestuário e a saúde feminina

*Não se porta com indecência, não busca os próprios interesses, não se enfurece, não guarda ressentimento do mal (1 Coríntios 13:5).*

Outro mal aumentado pelo hábito é a distribuição desproporcional da roupa: ao passo que algumas partes do corpo estão mais protegidas do que precisam, outras se acham insuficientemente cobertas. Os pés e os membros, por estarem longe dos órgãos vitais, devem ser especialmente protegidos contra o frio por roupa adequada. É impossível desfrutar saúde quando as extremidades estão continuamente frias; pois, se há pouco sangue nelas, é sinal que há excesso noutras partes do corpo. Saúde perfeita exige perfeita circulação; isso, porém, não pode acontecer quando três ou quatro vezes mais agasalho é usado sobre a parte central do corpo, onde se encontram os órgãos vitais, do que nos membros mais distantes.

Multidões de mulheres são nervosas e cheias de preocupações porque não respiram ar puro, que lhes proporcionaria um sangue puro, e se privam da liberdade de movimentos que conduziria a corrente vital através das veias, dando-lhes vida, saúde e energia. Muitas mulheres têm se tornado inválidas de fato, quando poderiam haver desfrutado de boa saúde, e muitas têm morrido de tuberculose e outras doenças, quando teria sido possível a elas viver até ao máximo da sua expectativa de vida se tivessem se vestido de acordo com os princípios da saúde, fazendo abundante exercício ao ar livre.

A fim de obter o vestuário mais saudável, é preciso estudar cuidadosamente as necessidades de cada parte do corpo. O clima, o ambiente, as condições da saúde, a idade e as ocupações, tudo deve ser levado em conta. Cada peça de roupa deve ser facilmente ajustada de modo a não impedir nem a circulação do sangue nem a livre, plena e natural respiração. Cada peça deve ser tão ampla que, ao erguer os braços, a roupa se erga com toda a facilidade.<sup>8</sup>

## Atenção redobrada para com a dieta

*Ó terra, feliz de ti se o teu rei é filho de nobres e se os teus príncipes comem no tempo certo para refazer as forças (Eclesiastes 10:17).*

A natureza do alimento e o modo pelo qual é ingerido exercem poderosa influência sobre a saúde. Muitos estudantes nunca fizeram um decidido esforço para controlar o apetite ou observar as devidas regras com relação ao comer. Alguns comem demais em suas refeições, e outros comem entre as refeições sempre que a tentação aparece.

Deve-se fazer com que a necessidade de cuidado nos hábitos da dieta impressione a mente de cada aluno. Fui instruída com referência às pessoas que frequentam nossas escolas, para que não sejam servidas com alimentos cárneos nem iguarias comprovadamente prejudiciais à saúde. Nada que sirva para encorajar o desejo de estimulantes deve ser posto à mesa. Suplico a todos que se recusem a comer as coisas que prejudiquem a saúde. Assim podem servir ao Senhor por sacrifício.

Os que obedecem às leis da saúde darão tempo e cuidadosa atenção às necessidades do corpo e às leis da digestão. E serão recompensados pela clareza do pensamento e força mental. Por outro lado, é possível a alguém prejudicar sua experiência cristã pelo abuso do estômago. As coisas que perturbam a digestão têm uma influência entorpecedora sobre os sentimentos mais delicados da mente. Aquilo que tira o brilho da pele e a empalidece, também confunde o ânimo e destrói a jovialidade e a paz de espírito. Todo hábito que prejudica a saúde, afeta também o humor. Bem empregado é o tempo dedicado ao estabelecimento e conservação de uma perfeita saúde física e mental. Nervos firmes e calmos, bem como circulação sadia, ajudam os homens a obedecer aos retos princípios e prestar atenção aos impulsos da consciência.<sup>9</sup>

## A importância da circulação de ar

*Fez soprar nos céus o vento oriental, e pelo seu poder trouxe o vento sul (Salmos 78:26).*

Deve-se dar atenção especial à ventilação e saneamento. O professor deve pôr em prática na sala de aula seu conhecimento dos princípios de fisiologia e higiene. Desse modo, pode guardar seus alunos de muitos perigos a que estariam expostos pela ignorância ou negligência das leis higiênicas. Muitas vidas têm sido sacrificadas porque os professores não têm prestado atenção a essas coisas.

Devem-se evitar as súbitas mudanças de temperatura. Cumpre ter cuidado para que os estudantes não se resfriem por se sentar no rumo de correntes de ar. Não é seguro o professor regular o calor da sala de aula guiado pela própria impressão. Seu bem-estar, assim como o dos estudantes, exige que seja mantida uma temperatura uniforme.<sup>10</sup>

O quarto dos doentes deve ter, se possível, uma corrente de ar a atravessá-lo dia e noite. A corrente não deve vir diretamente sobre o enfermo. Enquanto as febres altas estão ativas, há bem pouco perigo de se apanhar um resfriado. Mas é necessário cuidado especial depois que a febre passa. Nesse caso, talvez seja necessário vigilância constante a fim de manter a vitalidade do organismo. Deve-se proporcionar ar puro e revigorante ao doente. Se nenhum outro meio puder ser providenciado, na medida do possível deve o doente ser removido para outro quarto e outra cama, enquanto o seu quarto, sua cama e objetos a ela relacionados estão sendo limpos pela ventilação. Se aqueles que estão com saúde necessitam dos benefícios da luz e do ar, e precisam observar hábitos higiênicos a fim de continuarem sadios, maior ainda é a necessidade do doente, em relação à sua condição de fraqueza.<sup>11</sup>



## Ventilação e higiene adequadas conduzem à cura

*És tu que pões os vigamentos da tua morada nas águas, que fazes das nuvens o teu carro, que andas sobre as asas do vento (Salmos 104:3).*

Quando uma doença grave penetra numa família, há grande necessidade de cada um dos membros dar cuidadosa atenção à limpeza pessoal e à dieta para se conservarem com saúde e, assim fazendo, se fortalecerem contra a doença. É também de suma importância que o quarto do doente, desde o princípio, tenha ventilação adequada. Isso será benéfico para o enfermo, e grandemente necessário para conservar a saúde dos que são obrigados a permanecer bastante tempo no quarto. [...]

Grande quantidade de sofrimento poderia ser poupada se todos trabalhassem para evitar a doença, obedecendo cuidadosamente às leis da saúde. Rigorosos hábitos de higiene devem ser seguidos. Muitos, enquanto se acham bem, não se dão ao trabalho de conservar a saúde. Negligenciam a higiene pessoal e não são cuidadosos em manter a roupa limpa. Impurezas estão constante e imperceptivelmente saindo do corpo pelos poros, e se a superfície da pele não for mantida higienizada e em estado sadio, o organismo se sobrecarrega com substâncias impuras. Se a roupa usada não é lavada frequentemente e arejada, torna-se imunda com as impurezas que são expelidas do corpo pela transpiração visível e invisível. E se a roupa usada não é limpa frequentemente dessas impurezas, os poros da pele reabsorvem a matéria que havia sido expelida. As impurezas do corpo, se continuam em contato com ele, são devolvidas ao sangue e redirecionadas aos órgãos internos. A natureza, para aliviar-se das impurezas tóxicas, faz um esforço para libertar o organismo — o qual produz febres, e que se denomina doença. Mas mesmo então, se os doentes ajudassem a natureza em seus esforços através do uso de água pura, fria, muito sofrimento seria evitado. Muitos, porém, em vez de fazer isso e tentar remover do organismo a matéria tóxica, introduzem nele um veneno mais mortífero [a medicação com drogas] para remover um tóxico já ali presente.<sup>12</sup>

## Resultados da má higiene

*Purificai também toda roupa e todo artigo de pele, todo objeto de pelos de cabra e todo utensílio de madeira (Números 31:20).*

Se toda família reconhecesse os ótimos resultados de uma higiene completa, fariam esforços especiais para eliminar toda sujeira de si e de sua casa, e ampliariam seu empenho aos arredores dela. Muitos deixam matéria vegetal em decomposição próximo à casa. Não estão alerta aos efeitos dessas coisas. Constantemente sobe dessas substâncias em decomposição um vapor que intoxica o ar. Inalando o ar impuro, o sangue é intoxicado, os pulmões afetados e todo o organismo adocece. Doenças de quase todo tipo são causadas pela inalação do ar contaminado por essas substâncias em decomposição.

Famílias têm sofrido com febres, alguns membros têm morrido e o restante deles quase murmura contra seu Criador por causa da triste perda, quando a causa única de toda a sua doença e morte foi resultado de seu próprio descuido. As imundícias em volta de sua casa atraíram doenças contagiosas e as tristes aflições de que acusam a Deus. Toda família que valoriza a saúde deve limpar sua casa e arredores de toda substância em decomposição. [...]

Com respeito à limpeza, Deus não exige menos de Seu povo hoje do que em relação ao Israel antigo. A negligência da limpeza leva à doença. Enfermidade e morte prematura não vêm sem causa. Febres persistentes e graves doenças têm tomado conta de comunidades e cidades anteriormente consideradas sadias, e alguns têm morrido, enquanto outros foram deixados com a estrutura física comprometida, mutilados por toda a vida pela doença. Em muitos casos, seu próprio quintal contém o agente de destruição, que expeliu veneno mortal para a atmosfera, para ser inalado pela família e a vizinhança. A lentidão e negligência por vezes vista é grotesca, e a ignorância dos efeitos dessas coisas sobre a saúde é assombrosa. Esses lugares devem ser higienizados, especialmente no verão, com auxílio de cal ou cinza, ou pelo aterro diário.<sup>13</sup>

## Princípios de vida

*Pois a vida é mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as roupas (Lucas 12:23).*

Em ordem de importância vem a postura correta, seguida da respiração e do treino da voz. Aquele que se senta ou fica em pé com o corpo ereto, está em melhor condição para respirar corretamente do que outros. O professor deve impressionar seus alunos com a importância da respiração profunda. [...]

No estudo da higiene, o professor dedicado aproveitará todas as oportunidades para mostrar a necessidade de perfeita higiene tanto para os hábitos pessoais quanto para o ambiente. O banho diário deve ser valorizado para promover a saúde e estimular a ação mental. Deve-se também conceder atenção à luz solar e à ventilação, à higiene do quarto de dormir e da cozinha. Deve ser ensinado aos alunos que um quarto de dormir saudável, uma cozinha perfeitamente limpa, uma mesa arranjada com gosto e suprida de alimentos saudáveis, farão mais no sentido de conseguir a felicidade da família e o apreço de todo visitante sensato, do que o faria qualquer peça de mobília cara na sala de visitas. Que *“mais é a vida do que o sustento, e o corpo mais do que o vestido”* (Lucas 12:23) — é uma lição não menos importante hoje do que quando foi dada pelo divino Mestre, há cerca de dois mil anos.

Ao estudante de fisiologia deve ser ensinado que a intenção de seu estudo não é simplesmente obter conhecimento de fatos e princípios. Em si mesmo, isso vale pouca coisa. Ele pode compreender a importância da ventilação; seu quarto poderá estar suprido de ar puro; mas, a menos que ele encha devidamente os pulmões, sofrerá os resultados da má respiração. Assim, a necessidade de higiene pode ser compreendida e os meios necessários supridos; mas, a menos que sejam postos em uso, tudo será inútil. O grande requisito, ao ensinar tais princípios, consiste em impressionar o aluno com sua importância, de maneira que ele conscientemente os ponha em prática.<sup>14</sup>

## A importância da recreação

*Qualquer pessoa que receber uma destas crianças em Meu nome, a Mim Me recebe; e quem Me recebe, não recebe a Mim, mas Aquele que Me enviou (Marcos 9:37).*

Há diferença entre recreação e divertimento. A recreação, no verdadeiro sentido da palavra — recreação — tende a fortalecer e construir. Afastando-nos de nossos cuidados e ocupações usuais, proporciona descanso ao espírito e ao corpo, e assim nos habilita a voltar com novo vigor ao sério trabalho da vida. O divertimento, por outro lado, é procurado com o fim de proporcionar prazer, e é muitas vezes levado ao excesso; absorve as energias que são necessárias para o trabalho útil, e desta maneira se revela um obstáculo ao verdadeiro sucesso na vida. [...]

As crianças não devem ficar trancadas muito tempo em casa, nem se deve exigir que se dediquem a uma aplicação muito intensa nos estudos antes que uma boa base para o desenvolvimento físico seja estabelecida. Para os primeiros oito ou dez anos da vida de uma criança, o campo ou jardim é a melhor sala de aula, a mãe é o melhor professor, e a natureza é o melhor livro didático. Mesmo quando a criança tem idade suficiente para frequentar a escola, sua saúde deve ser considerada de maior importância do que o conhecimento dos livros. Deve ser rodeada das condições mais favoráveis, tanto para o crescimento físico quanto para o mental.

Não é só a criança que se acha em perigo de sofrer falta de ar e de exercício. Nas universidades e nos cursos básicos, essas coisas essenciais à saúde são ainda muitas vezes negligenciadas. Muitos estudantes se sentam dia após dia numa sala de aula, debruçados sobre os livros, com o tórax tão contraído que não podem respirar ampla e profundamente, e seu sangue se move na maior lentidão, esfriando os pés e aquecendo a cabeça. Por não receber suficiente nutrição, os músculos se enfraquecem e todo o organismo se enerva e adoce. Com frequência, esses alunos se tornam inválidos por toda a vida. Poderiam ter saído da escola com as forças físicas e mentais aumentadas, caso tivessem estudado sob condições convenientes, com exercícios regulares à luz solar e ao ar livre.<sup>15</sup>

## Por que o estudante precisa de exercício físico?

*Então o homem sai para seu labor, para seu trabalho, até o fim da tarde (Salmos 104:23).*

O estudante que, com tempo limitado e dinheiro curto, luta para obter educação, deve compreender que as horas gastas no exercício físico não são perdidas. Aquele que se debruça constantemente sobre os livros notará, depois de algum tempo, que a mente perde seu vigor. Os que cuidam rigorosamente do desenvolvimento físico, farão maior progresso nos ramos intelectuais do que se o seu tempo fosse totalmente dedicado ao estudo.

Adotando uma única série de pensamentos, com frequência a mente se desenvolve apenas num sentido. Cada faculdade, porém, pode ser exercida com segurança se as habilidades mentais e físicas forem aplicadas igualmente, e o assunto dos pensamentos for variado.

O sedentarismo diminui não apenas a força mental, mas também a moral. Os nervos do cérebro, que se ligam com o organismo todo, são usados pelo Céu para se comunicar com o homem e interferir em seu íntimo. Qualquer coisa que perturbe o fluxo elétrico no sistema nervoso, enfraquecendo assim as forças vitais e diminuindo a sensibilidade mental, acaba tornando mais difícil o despertar da natureza moral.

Além disso, o estudo excessivo, pelo fato de aumentar o fluxo de sangue para o cérebro, cria uma sensibilidade mórbida que tende a diminuir o domínio próprio, e muitíssimas vezes leva ao impulso e ao capricho. Assim, a porta é aberta à imoralidade. O mau uso ou a falta de uso da capacidade física é, em grande parte, responsável pela onda de depravação que está se espalhando pelo mundo. *“Orgulho, abundância de pão e de ociosidade”* são os inimigos mortais do progresso humano desta geração, do mesmo modo que levaram à destruição de Sodoma, no passado (Ezequiel 16:49).

Os professores devem compreender essas coisas e orientar seus alunos nesse sentido. Ensinem aos estudantes que viver de maneira correta depende de pensar de maneira correta, e que a atividade física é essencial à pureza do pensamento.<sup>16</sup>

## Existem atividades físicas inadequadas

*Pois o exercício físico é proveitoso para pouca coisa, mas a piedade é proveitosa para tudo, visto que tem a promessa da vida presente e da futura (1 Timóteo 4:8).*

O problema da recreação conveniente para os alunos é desses que os professores consideram difíceis. Os exercícios aeróbicos preenchem um lugar útil em muitas escolas; mas, sem um cuidadoso acompanhamento, são muitas vezes levados ao excesso. Muitos jovens, incentivados pelas façanhas de força que tentam realizar nas academias, têm sofrido lesões para o resto da vida.

O exercício numa academia, mesmo sendo bem orientado, não pode substituir a recreação ao ar livre, e nesse sentido, nossas escolas devem oferecer melhores oportunidades. Os alunos devem fazer exercício vigoroso. Poucos males devem ser mais temidos do que a inatividade física e a falta de um objetivo. Contudo, a tendência da maior parte dos esportes atléticos é assunto de ansiosa preocupação por parte dos que levam a sério o bem-estar da juventude. [...]

Alguns dos mais populares divertimentos, tais como o futebol [americano] e o boxe, têm se tornado escolas de brutalidade. Estão desenvolvendo as mesmas características que os jogos da antiga Roma desenvolviam. O amor à popularidade, o orgulho da simples força bruta, o descaso com a vida, estão exercendo um poder desmoralizador e apavorante sobre a juventude.

Outros jogos atléticos, embora não tão embrutecedores, são quase igualmente condenáveis por causa do excesso com que são praticados. Estimulam o amor ao prazer e à euforia, alimentando assim a insatisfação pelo trabalho útil, a indisposição pelos deveres práticos e pelas responsabilidades. Tendem a destruir a graça pelas realidades sérias da vida e seus prazeres tranquilos. Dessa forma, abre-se a porta para a libertinagem e a imoralidade, com seus terríveis resultados.<sup>17</sup>

## Danos causados pela má ventilação

*Escondes o rosto, e ficam perturbados; se lhes tiras a respiração, morrem e voltam ao pó (Salmos 104:29).*

Sábado à tarde, o belo e cômodo templo de [nome suprimido] estava cheio. O dia estava quente, e precisava-se de abundante ventilação. Mas as belas janelas coloridas não haviam sido feitas para serem abertas. Em resultado, a congregação sofria intensamente, e a palestrante estava tão intoxicada, que por uma semana sofreu grandemente e mal pôde atender a um dos três compromissos que tinha na cidade de Nova York. Por que um povo que é tão bem informado com respeito à saúde, à higiene e à ventilação, permite que igrejas mal construídas permaneçam ano após ano numa situação semelhante à de reservatórios lacrados de ar viciado?<sup>18</sup>

Na educação inicial das crianças, muitos pais e professores deixam de compreender que a primeira atenção precisa ser dada à estrutura física, para garantir-se saúde física e mental. É comum que as crianças sejam incentivadas a frequentar a escola quando ainda são simples bebês, carentes do cuidado materno. Numa idade delicada, são frequentemente postas em salas de aula lotadas, sem ventilação, onde se sentam numa postura incorreta, em bancos mal construídos, e, por isso, as jovens e tenras estruturas de alguns ficam deformadas.<sup>19</sup>

Por gerações, o sistema de educação tem sido destrutivo para a saúde, e mesmo para a própria vida. Muitos pais e mestres deixam de compreender que nos primeiros anos da criança, a principal atenção precisa ser dada à estrutura física, a fim de garantir a saúde do corpo e da mente. [...]

Criancinhas cujos membros e músculos não são fortes, e cujo cérebro ainda não se acha desenvolvido, têm sido conservadas portas adentro, para dano delas. [...] No entanto, quando a lâmpada da vida se apaga, os pais e os mestres não se consideram de modo algum responsáveis por acabar com a centelha vital.<sup>20</sup>

## Ventilação, luz solar e umidade

*Pois em Ti está a fonte da vida; na Tua luz vemos a luz (Salmos 36:9).*

Na construção de imóveis, seja para fins públicos ou particulares, devia-se tomar o cuidado de providenciar boa ventilação e abundância de luz. As igrejas e salas de aula são muitas vezes deficientes a esse respeito. A negligência da ventilação apropriada é responsável por muita lentidão e sonolência, que destroem o efeito de muitos sermões e tornam cansativo e ineficaz o trabalho do professor.

Ao máximo possível, os imóveis destinados a servir de moradia devem ser situados em terreno alto e seco. Isso garantirá um lugar livre de umidade, prevenindo o perigo de doenças contraídas pelo ambiente úmido e pela podridão. Esse assunto é quase sempre tratado muito levemente. Saúde frágil, doenças sérias e muitas mortes são o resultado da umidade e da podridão de lugares baixos e com escoamento deficiente.

Na construção de casas, é de especial importância garantir perfeita ventilação e abundância de Sol. Haja uma corrente de ar e boa quantidade de luz em cada cômodo da casa. Os quartos de dormir devem ser colocados de maneira a terem ampla circulação de ar noite e dia. Nenhum cômodo é apropriado para servir de dormitório a menos que possa ser completamente aberto todos os dias ao ar e ao Sol. Em muitos países, os quartos de dormir precisam ser equipados com calefação para que fiquem completamente aquecidos e secos tanto no tempo frio quanto no úmido.

O quarto de hóspedes deve merecer cuidados iguais aos que se destinam ao quarto principal. Como os demais dormitórios, deve receber ar e Sol, e ser equipado com aquecimento a fim de secar a umidade que geralmente se acumula num cômodo que não é sempre usado. Quem quer que durma num quarto não banhado por Sol, ou ocupe uma cama que não esteja bem seca e arejada, o faz com risco da saúde, e muitas vezes da própria vida.<sup>21</sup>



## Pense nisto antes de construir sua casa

*Olhai como os lírios do campo crescem; eles não trabalham nem tecem; mas eu vos digo que nem Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como um deles (Mateus 6:28 e 29).*

Se quisermos que nosso lar seja habitado pela saúde e pela felicidade, devemos construí-lo acima da poluição e da neblina das baixadas, dando entrada livre aos elementos celestiais de vida. Dispense as pesadas cortinas, abra as janelas e persianas, e não permita que trepadeiras, por mais belas que sejam, escureçam as janelas, nem que nenhuma árvore fique tão próxima da casa que prejudique a entrada da luz do Sol. Talvez essa luz desbote as cortinas e os tapetes, e manche as molduras dos quadros; contudo, dará uma vivacidade saudável ao rosto das crianças.<sup>22</sup>

Um quintal embelezado com árvores e alguns arbustos, numa distância adequada da casa, tem uma influência sadia sobre a família, e, quando bem cuidados, se mostrarão benéficos à saúde. Mas árvores de sombra e arbustos fechados e densos muito próximos da casa, a tornam um ambiente não saudável, pois impedem a livre circulação do ar e dos raios de Sol. Em consequência, a umidade toma conta do imóvel, especialmente nas estações chuvosas.<sup>23</sup>

Deus ama o belo. Revestiu a Terra e o céu de beleza, e com alegria paternal contempla o prazer de Seus filhos nas coisas que criou. Ele deseja que rodeemos nossas habitações com a beleza das coisas naturais.

Quase todos os moradores do campo, mesmo sendo pobres, poderiam ter ao redor de suas moradias um pedaço de gramado, algumas árvores de sombra, arbustos floridos ou flores perfumadas. E, muito mais que os enfeites artificiais, essas coisas contribuirão para a felicidade do lar. Trarão uma influência suavizante, aperfeiçoadora para a vida doméstica, fortalecendo o amor pela natureza e atraindo mais os membros da família uns para os outros e para Deus.<sup>24</sup>

## Temperatura equilibrada e ar fresco

*Como posso eu, teu servo, conversar contigo, meu senhor? Minhas forças se foram, e mal posso respirar (Daniel 10:17 — Nova Versão Internacional).*

É de grande valor ao doente que haja uma temperatura constante no quarto. Isso nem sempre pode ser facilmente conseguido se ficar ao encargo dos empregados, pois eles podem não ser os melhores juízes quanto à temperatura certa. E algumas pessoas exigem mais calor que outras, e só se sentem bem num quarto que, para outro, seria desagradavelmente quente. E se cada paciente tiver liberdade de graduar a temperatura de modo a satisfazer seus gostos quanto ao calor adequado, a atmosfera do quarto será tudo, menos apropriada. Às vezes ficará tão quente que incomodará o enfermo; noutra ocasião, fria demais, o que terá efeito muito prejudicial para a saúde. [...]

Quando a temperatura é agradável, os doentes jamais devem ser privados de completo suprimento de ar puro. Talvez os quartos não tenham sido construídos de modo a permitir que as janelas ou as portas do cômodo fiquem abertas sem que o fluxo de ar venha diretamente sobre os enfermos, expondo-os a resfriados. Nesse caso, as janelas e portas de um cômodo vizinho devem ser abertas, deixando assim o ar puro penetrar no quarto ocupado pelo doente. O ar puro será mais benéfico ao adoentado do que os remédios, e é muito mais necessário do que o alimento. Sentir-se-ão melhor e se restabelecerão mais depressa privados de comida do que de ar puro.

Muitos inválidos foram trancados por semanas e meses em quartos fechados, sem luz e sem o puro e revigorante ar do céu, como se o ar fosse um inimigo mortal, quando era justamente o remédio que o doente precisava para ficar bom. O organismo todo estava enfraquecido e enfermo por falta de ar, e a natureza cedia ao peso de acumuladas impurezas, sem mencionar os fármacos da moda, ministrados pelos médicos, até ser vencida e sucumbir em seus esforços, e o doente falecer. Poderia ter vivido.<sup>25</sup>

## Má ventilação pode transmitir doenças

*Mas agora [...] gemo e respiro ofegante (Isaías 42:14).*

Em muitíssimos casos, os funcionários desconhecem as necessidades do organismo e a relação que o ato de respirar ar puro tem com a saúde, bem como os efeitos de se respirar o ar viciado do quarto do paciente — ar que destrói a vida. Nesse caso, a vida do doente corre perigo, e os próprios funcionários ficam sujeitos a apanhar doenças, perdendo a saúde e talvez a vida.

Se a febre entra numa família, muitas vezes acontece que mais de um dos membros é contaminado. Isso não precisa ser assim, se os hábitos da família forem corretos. Se sua dieta é o que deve ser, e observam hábitos de higiene, e reconhecem a necessidade de ventilação, não é preciso que a febre contamine outro membro da família. A razão de certas febres demorarem para passar em famílias, expondo os atendentes a elas, está no fato de o quarto do doente não ser mantido livre de infecções tóxicas mediante higiene e ventilação adequadas.

Se os funcionários estão atentos à questão da saúde e reconhecem a necessidade de ventilação para seu próprio benefício, assim como o do paciente, e, por outro lado, os familiares, assim como o enfermo, são contrários à recepção de ar e luz no cômodo, os funcionários não devem ter escrúpulos de consciência para sair do quarto. Devem sentir-se livres de seus deveres para com o doente. [...]

Uma mãe, pela consciência do dever, deixa sua família para ir trabalhar num quarto de doente [para atendê-lo como enfermeira], ao qual não se permitiu a entrada de ar puro, e ela adocece por respirar o ar viciado, que lhe prejudica todo o organismo. Depois de um período de muito sofrimento, morre, deixando órfãos seus filhos. O doente, que recebeu a simpatia e o diligente cuidado daquela mãe, sobrevive; mas nem o doente nem os amigos dele entenderam que uma vida preciosa foi sacrificada por causa de sua ignorância quanto à relação que o ar puro mantém com a saúde. Nem sentiram responsabilidade para com as crianças feridas, deixadas sem o carinhoso cuidado materno.<sup>26</sup>

## Deem as boas-vindas ao ar puro

*O Senhor Deus criou os céus e os estendeu; formou a Terra e tudo o que nela existe e deu vida e fôlego a todos os seus moradores (Isaías 42:5).*

Os pulmões e o fígado estão doentes porque [certa irmã] se privou do ar vital. O ar é uma bênção gratuita do Céu destinada a fortalecer todo o organismo. Sem ele, o corpo ficará sensível a doenças e se tornará lerdo, abatido e debilitado. Apesar disso, todos vocês [que pertencem à família dela] têm vivido com uma limitada quantidade de ar puro durante todos esses anos. Assim fazendo, essa mãe leva outros a estar sob a mesma atmosfera contaminada em que ela vive. Nenhum de vocês pode possuir mente clara e tranquila enquanto respiram um ar viciado. A irmã [nome não revelado] teme sair de casa porque sente a mudança ambiental e contrai resfriado. Suas condições de saúde podem melhorar muito se ela se tratar corretamente. Duas vezes por semana, ela deve tomar um banho geral, tão frio quanto possa aguentar e com temperatura cada vez menor, até que a pele seja tonificada. [...]

Ar, ar, a preciosa dádiva do Céu, que todos podem ter, os beneficiará com sua revigorante influência, caso sua entrada não seja impedida. Recebam-no com boas-vindas, apreciem-no e ele se revelará um precioso calmante dos nervos. O ar precisa de constante circulação para se manter puro. O efeito do ar puro e fresco é fazer com que o sangue circule de maneira saudável através do organismo. Ele refresca o corpo e tende a comunicar-lhe força e saúde, ao mesmo tempo que sua influência é claramente sentida sobre a mente, comunicando um certo grau de calma e serenidade. Desperta o apetite, torna mais perfeita a digestão dos alimentos e produz um sono saudável e tranquilo.

Os efeitos produzidos por permanecer em aposentos fechados e mal ventilados são os seguintes: O organismo fica fraco e doentio, a circulação diminui, o sangue corre lentamente através do organismo porque não é purificado e vitalizado pelo puro, revigorante ar do céu. A mente torna-se deprimida e sombria, enquanto todo o organismo fica debilitado; febres e outras doenças agudas podem aparecer. [...] Você deve acostumar-se ao ar cuja temperatura não esteja acima de 18 °C.<sup>27</sup>

## A importância do ensino de boa culinária

*Ficamos satisfeitos com a comida que nos dá com fartura (Salmos 36:8 — Nova Tradução na Linguagem de Hoje).*

Em todas as nossas escolas deve haver pessoas capacitadas para ensinar culinária. Disciplinas devem ser criadas para a instrução nessa área. Os que estão recebendo preparo para o serviço sofrem grande perda quando não adquirem conhecimento de como cozinhar de modo que seja ao mesmo tempo saudável e saboroso.

A culinária não é assunto de pouca importância. A correta preparação do alimento é uma das artes mais importantes. Deve ser considerada como estando entre as mais valiosas de todas as artes, pois está muito intimamente ligada com a vida. Tanto a força física como a mental dependem em grande parte do alimento que comemos; portanto, aquele que prepara o alimento ocupa posição elevada e importante.

Rapazes e garotas devem ser ensinados a cozinhar economicamente, e a retirar qualquer carne da alimentação. Não estimule absolutamente o preparo de pratos compostos de qualquer parcela de carne, pois isso é voltar às trevas e à ignorância do Egito, e não à pureza da reforma de saúde.

Especialmente as mulheres devem aprender a cozinhar. Que outra parte da educação de uma menina é tão importante como essa? Sejam quais forem suas circunstâncias na vida, aí se encontra um conhecimento que lhe é possível pôr em uso prático. É um ramo da educação que tem uma influência muito direta sobre a saúde e a felicidade. Há religião prática num pão de boa qualidade.

A cultura em todos os pontos da vida prática tornará nossos jovens úteis, quando houverem deixado a escola para ir a países estrangeiros. Não terão assim de esperar que o povo pelo qual trabalharão, costure e cozinhe para eles ou lhes construa moradias. E exercerão muito mais influência, caso se mostrem aptos a educar o ignorante na maneira de trabalhar segundo os mais vantajosos métodos, e de modo a produzir os melhores resultados.<sup>28</sup>

## A inatividade física pode ser mortal

*Preguiçoso, até quando você vai ficar deitado? Quando vai se levantar? (Provérbios 6:9).*

A principal, se não a única razão por que muitos adoecem é que o sangue não circula livremente, e as mudanças no fluido vital, tão necessárias à vida e à saúde, não ocorrem. Eles não exercitavam o corpo nem alimentavam os pulmões com o ar puro e fresco; por esse motivo, é impossível ao sangue ser vitalizado, e ele segue o seu curso vagarosamente através do organismo. Quanto mais exercício fizermos, tanto melhor será a circulação do sangue.

Mais pessoas morrem por falta de exercício do que por excesso de cansaço; mais por excesso de ociosidade do que de trabalho. Os que se acostumam a exercícios apropriados ao ar livre, têm, geralmente, uma circulação boa e vigorosa. Dependemos mais do ar que respiramos do que do alimento que ingerimos. Homens e mulheres, jovens e velhos que desejam saúde e que apreciariam a vida ativa, devem lembrar-se de que não poderão obter isso sem uma boa circulação. Sejam quais forem suas ocupações e tendências, eles devem preparar a mente para exercício ao ar livre, tanto quanto possível. Devem considerar um sagrado dever superar as condições de saúde que os têm mantido confinados dentro de casa, privados do exercício ao ar livre.

Alguns doentes são teimosos a esse respeito e se recusam a aceitar a grande importância do exercício diário ao ar livre, por meio do qual podem obter um suprimento de ar puro. Por temerem apanhar resfriado, continuam ano após ano seguindo o próprio caminho e vivendo em uma atmosfera quase sem vitalidade. É impossível a essa classe ter boa circulação. Seu organismo inteiro sofre por necessidade de exercício e ar puro. A pele se torna debilitada e mais sensível a qualquer mudança na atmosfera.<sup>29</sup>

## A atividade mental precisa do exercício físico

*Preguiçoso, vai ter com a formiga, observa os seus caminhos e sê sábio (Provérbios 6:6).*

Muitas crianças foram estragadas para a vida, e algumas morreram por causa da atitude insensata de pais e professores, que forçaram o intelecto jovem enquanto a natureza física era negligenciada. Essas crianças eram novas demais para estarem numa sala de aula. A mente delas foi sobrecarregada com lições quando devia ter permanecido livre até que houvesse suficiente força física para aguentar o esforço mental. As criancinhas devem ser deixadas tão à vontade como cordeiros a correr ao ar livre. É preciso dar a elas as melhores oportunidades de construir a base de um organismo sadio.

Os jovens que são mantidos na escola e forçados a intenso estudo não podem ter boa saúde. O esforço mental sem adequado exercício físico atrai para o cérebro excessiva quantidade de sangue, desequilibrando assim a circulação. O cérebro tem muito sangue enquanto as extremidades têm pouco. As horas de estudo e recreação devem ser reguladas cuidadosamente, e uma parte do tempo deve ser gasta em trabalho físico. Quando os hábitos dos alunos no comer e beber, no vestir e dormir estão em harmonia com a lei física, podem obter educação sem perder a saúde. Deve-se repetir muitas vezes e impressionar a consciência com o ensino de que a educação será de pouco valor se não houver condições físicas para usá-la depois de ser adquirida.

Os alunos não devem ter permissão para assumir tantos estudos que não tenham tempo para exercício físico. A saúde não pode ser preservada, a não ser que alguma parte de cada dia seja dedicada à atividade muscular ao ar livre. Horas regulares devem ser dedicadas a algum tipo de trabalho manual, algo que ponha em ação todas as partes do corpo. Equilibre o esforço das faculdades físicas e mentais, e a mente do estudante será refrigerada.<sup>30</sup>

## O trabalho prático é importante para a saúde

*O preguiçoso não consegue o que deseja, mas o homem trabalhador ficará rico (Provérbios 12:27).*

E hoje, como foi nos dias de Israel, cada jovem deve ser ensinado nos deveres da vida prática. Cada um deve adquirir conhecimento de algum ramo de trabalho manual, pelo qual, sendo necessário, possa obter subsistência. Isso é essencial, não somente como escudo protetor contra as instabilidades da vida, mas pela relação que tem com o desenvolvimento físico, mental e moral. Mesmo que fosse garantido que alguém nunca precisasse recorrer ao trabalho manual para sobreviver, mesmo assim deveria ser ensinado a trabalhar. Sem o exercício físico, ninguém pode ter uma boa estrutura e vigorosa saúde; e a disciplina do trabalho bem regulado não é menos essencial para se conseguir mente forte e ativa, e caráter nobre.<sup>31</sup>

A ideia de que a ignorância do serviço braçal é algo importante para o verdadeiro cavalheiro ou dama, é contrária ao desígnio de Deus na criação do homem. A preguiça é pecado, e a ignorância dos deveres comuns é uma estupidez que no decorrer da vida dará ampla ocasião para amargo arrependimento.<sup>32</sup>

Na infância e na juventude, o preparo prático e o literário devem ser combinados. É preciso ensinar as crianças a tomar parte nos deveres domésticos. Devem ser instruídas sobre como ajudar pai e mãe nas tarefas pequenas que possam cumprir. Sua mente deve ser educada a pensar, a memória forçada a lembrar-se do trabalho designado; e no ensino dos hábitos de utilidade no lar, são educadas em cumprir deveres práticos adequados à sua idade. Se as crianças receberem o devido preparo doméstico, não serão vistas na rua aprendendo a educação vil que tantos recebem. Os pais que amam os filhos de modo sensato, não permitirão que cresçam com hábitos ociosos, sem saber cumprir deveres domésticos.<sup>33</sup>



## O pensamento voltado para o eu atrai doenças

*Tu salvas os humildes, mas humilhas os orgulhosos (Salmos 18:27).*

Irmão [nome não revelado], você fala demais acerca de si mesmo. Tem visto muitas coisas numa luz perversa. Desconfia dos outros, tem grande suspeita e inveja, e planeja o mal. Pensa que todos estão resolvidos a destruir você. Muitas dessas provas se originam dentro de você mesmo. Você tem entendido muitas coisas como se fossem planejadas para prejudicá-lo, quando isso está longe de ser verdade. Pelo seu procedimento errado, você tem imposto a si mesmo o maior dos danos.

Você mesmo é seu maior inimigo. Seus hábitos errados desequilibram a circulação do sangue e o desviam para o cérebro, e então passa a enxergar tudo sob uma luz perversa. Você é precipitado e nervoso, e não tem cultivado o autocontrole. Sua vontade e comportamento parecem ser certos para você. Mas a não ser que consiga ver os defeitos de seu caráter e branqueie suas vestes no sangue do Cordeiro, com certeza você perderá a vida eterna. Tem amado a teoria da verdade, mas não tem permitido que ela santifique sua vida. Você não pratica no comportamento diário os princípios da verdade que professa.<sup>34</sup>

A satisfação que hão de sentir ao fazer o bem, os ajudará grandemente na recuperação do estado saudável da mente. A alegria de fazer o bem estimula o cérebro e vibra através de todo o corpo. Enquanto o rosto dos homens bondosos é iluminado pela alegria, e seu semblante exprime a elevação moral da mente, o rosto dos egoístas e mesquinhos é deprimido, abatido e sombrio. Seus defeitos morais se manifestam na face. O egoísmo e o amor de si mesmos estampam a própria imagem no exterior do ser humano. A pessoa que é movida por uma bondade sem segundas intenções é participante *“da natureza divina, havendo escapado da corrupção, que, pela concupiscência, há no mundo”* (2 Pedro 1:4); ao passo que os egoístas e avarentos têm nutrido seu ego a ponto de as simpatias sociais se secarem, e seu rosto refletir a imagem do inimigo caído ao invés da pureza e santidade.<sup>35</sup>

## A saúde é um crédito

*Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma (3 João 1:2).*

O que pode ser feito para deter a onda de doença e crime que está dominando nossa espécie e levando-a à ruína e à morte? Do mesmo modo que a grande causa do mal tem a ver com a transigência com o apetite e a paixão, assim a primeira e grande obra de reforma deve ser aprender e praticar as lições de temperança e autocontrole.

Para que seja efetuada uma mudança permanente para melhor na sociedade, a educação das pessoas deve começar no início da vida. Os hábitos formados na infância e juventude, os gostos adquiridos, o autocontrole conquistado, os princípios infundidos desde o berço, determinam quase com segurança o futuro do homem e da mulher. [...]

A boa saúde física é um dos maiores auxílios para desenvolver um caráter puro e nobre nos jovens, fortalecendo-os para controlar o apetite e refrear-se contra os excessos degradantes. E, por outro lado, esses mesmos hábitos de domínio próprio são essenciais à manutenção da saúde.

É da mais alta importância que homens e mulheres sejam instruídos na ciência da vida e nos melhores meios de conservar e adquirir a saúde. Durante a juventude, especialmente, é a melhor ocasião para acumular conhecimentos que serão usados diariamente através da vida. É o tempo de estabelecer bons hábitos, de corrigir os maus costumes já adquiridos, de conquistar e manter o poder do domínio de si mesmo, estabelecer um plano e habituar-se à prática de ordenar todos os atos da vida com relação à vontade divina e ao bem de nossos semelhantes.

Deve-se mostrar aos jovens que não estão na liberdade de fazer o que lhes apraz com a própria vida. Agora é o dia da responsabilidade, e em breve chegará aquele em que terão de prestar contas. Deus não os julgará inocentes por tratar de maneira leviana Seus preciosos dons [...].<sup>36</sup>

## A transigência com o apetite na infância

*Não ande com os que se encharcam de vinho, nem com os que se empanturram de carne  
(Provérbios 23:20).*

Indaguei se esse vendaval de angústia não podia ser evitado e alguma coisa ser feita para salvar os jovens desta geração da ruína que os ameaça. Foi-me mostrado que uma grande causa do terrível estado de coisas existente é que os pais não se acham na obrigação de criar os filhos em conformidade com as leis físicas. As mães amam os filhos com afeição idólatra, e transigem com o apetite deles quando sabem que isso é nocivo à saúde, trazendo assim sobre eles doenças e infelicidade. Essa bondade cruel manifesta-se em grande escala na geração atual. Os desejos das crianças são satisfeitos à custa da saúde e da boa disposição, porque é mais fácil para a mãe, no momento, satisfazê-las do que negar aquilo que elas exigem.

Assim, elas mesmas plantam a semente que brotará e dará frutos. As crianças não são educadas a renunciar ao apetite e controlar os desejos, e tornam-se egoístas, exigentes, desobedientes, ingratas e profanas. As mães que estão fazendo essa obra colherão com amargura o fruto da semente por elas plantada. Pecaram contra o Céu e contra os próprios filhos, e Deus as considerará responsáveis.

Se, gerações atrás, a educação houvesse sido dirigida de um modo totalmente distinto, a juventude de hoje não seria tão depravada e inútil. Os diretores e professores das escolas teriam sido pessoas que conhecessem fisiologia e tivessem interesse não somente em educar os jovens nas ciências, mas em ensinar-lhes a maneira de conservar a saúde, de modo a empregarem da melhor forma os conhecimentos adquiridos. Deve haver estabelecimentos ligados às escolas, que desenvolvam vários ramos de trabalho, a fim de os estudantes terem ocupação e o necessário exercício fora das horas de estudo.<sup>37</sup>

## O prazer de abençoar produz saúde

*Recordando as palavras do próprio Senhor Jesus: Dar é mais bem-aventurado que receber (Atos 20:35).*

Foi-me mostrado que vocês possuem traços contra os quais devem ter cuidadoso autocontrole. Estarão em perigo de considerar sua prosperidade e sua conveniência sem levar em conta o desenvolvimento de outros. Vocês não possuem um espírito de altruísmo que se assemelhe ao grande Exemplo. Devem cultivar a benevolência, que os levará à maior harmonia com o Espírito de Cristo em Sua bondade, sem segundas intenções. Precisam ter mais simpatia humana. Essa é uma qualidade de nossa natureza que Deus concedeu para nos tornar amorosos e bondosos para com aqueles com quem somos postos em contato. [...]

Quando a simpatia humana está misturada com amor e com bondade, e santificada pelo Espírito de Jesus, torna-se um elemento capaz de produzir grande bem. [...] Cada raio de luz lançado sobre outros será refletido sobre nosso próprio coração. Cada palavra de bondade e simpatia proferida aos tristes, cada ação com o objetivo de aliviar os oprimidos, e cada doação para suprir as necessidades de nossos semelhantes, dados ou feitos para glorificar a Deus, resultarão em bênçãos para o doador. Os que assim trabalham, estão obedecendo a uma lei do Céu e receberão a aprovação de Deus. O prazer de fazer o bem aos outros comunica aos sentimentos calor que atravessa os nervos, aviva a circulação do sangue e promove saúde mental e física.

Jesus conhecia o poder da beneficência sobre o coração e a vida do benfeitor e procurou imprimir na mente de Seus discípulos os benefícios a serem motivados pelo exercício dessa virtude. Ele disse: *“Mais bem-aventurada coisa é dar do que receber”* (Atos 20:35). Ele ilustra o espírito de alegre altruísmo que deve ser exercido no interesse dos amigos, vizinhos e estrangeiros através da parábola do homem que ia de Jerusalém para Jericó e caiu entre ladrões, *“os quais o despojaram e, espancando-o, se retiraram, deixando-o meio morto”* (Lucas 10:30).<sup>38</sup>

## Condições para a boa saúde

*Se ouvires atento a voz do Senhor, teu Deus, e fizeres o que é reto diante dos Seus olhos, e deres ouvido aos Seus mandamentos, e guardares todos os Seus estatutos, nenhuma enfermidade virá sobre ti, das que enviei sobre os egípcios; pois Eu sou o Senhor, que te sara (Êxodo 15:26).*

Cristo havia sido o guia e mestre do antigo Israel, e os havia ensinado que a saúde é o prêmio da obediência às leis divinas. O grande Médico que curava os doentes da Palestina tinha falado a Seu povo na coluna de nuvem, dizendo-lhes o que deviam fazer, e o que Deus faria por eles. *“Se ouvires atento a voz do Senhor teu Deus”, disse, “e fizeres o que é reto diante dos Seus olhos, e deres ouvido aos Seus mandamentos, e guardares todos os Seus estatutos, nenhuma enfermidade virá sobre ti, das que enviei sobre os egípcios; pois Eu sou o Senhor, que te sara”* (Êxodo 15:26). Cristo deu a Israel definidas instruções acerca de seus hábitos de vida, e garantiu-lhe: *“E o Senhor de ti desviará toda a enfermidade”* (Deuteronômio 7:15). Quando cumpriam as condições, verificavam-se as promessas. *“Entre as suas tribos não houve um só enfermo”* (Salmos 105:37). [...]

Essas lições são para nós. Há circunstâncias que devem ser observadas por todos os que desejam manter a saúde. Todos devem aprender quais são essas condições. Deus não Se agrada da ignorância com respeito a Suas leis, sejam naturais, sejam espirituais. Devemos ser coobreiros Seus, para restauração da saúde do corpo bem como da mente. E devemos ensinar os outros a conservar e a recuperar a saúde. Usar em favor dos doentes os remédios providos por Deus na natureza, bem como encaminhá-los Àquele que, unicamente, pode restaurar. É nossa obra apresentar os doentes e sofredores a Cristo, nos braços de nossa fé. Devemos ensinar-lhes a crer no grande Médico, lançar mão de Sua promessa e orar pela manifestação de Seu poder. [...]

Tomar o Seu jugo é uma das primeiras condições para receber-Lhe o poder. A própria vida da igreja depende de sua fidelidade em cumprir a comissão do Senhor. Negligenciar essa obra certamente é convidar a fraqueza e a decadência espirituais. Onde não há ativo trabalho em benefício de outros, o amor diminui e a fé enfraquece.<sup>39</sup>

## Equilíbrio na apresentação da reforma de saúde

*Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus (1 Coríntios 10:31).*

O Senhor não exige de Seus mensageiros que apresentem as belas verdades da reforma de saúde de um modo que cause preconceito na mente dos outros. Que ninguém ponha pedras de tropeço no caminho dos que se encontram nas trevas da ignorância. Apresentem os princípios da temperança em sua forma mais atraente. Todos os que defendem a reforma de saúde devem procurar diligentemente torná-la tudo quanto afirmam que ela é.

A questão da dieta deve ser estudada pacientemente. Necessitamos de conhecimento e sábia percepção a fim de agir equilibradamente nesse assunto. Não devemos resistir, mas sim obedecer às leis da natureza. A saúde deve receber cuidadosa consideração. Alguns evitam conscienciosamente comer alimento impróprio; contudo, ao mesmo tempo deixam de ingerir alimentos que supram os nutrientes necessários para a devida manutenção do corpo. Jamais dê um testemunho contra a reforma de saúde deixando de comer alimento saudável e saboroso em lugar dos nocivos artigos de alimentação que temos rejeitado.

Muito tato e discrição devem ser empregados no preparo de alimentos que substituam aquilo que constituía a dieta de muitas famílias. Esse trabalho não só exige fé, mas também firmeza de propósito e esforço unido da parte de todos, para que a causa da reforma de saúde não caia em descrédito. Todos nós somos mortais, e precisamos nos alimentar de coisas saborosas e saudáveis. Os que não sabem cozinhar saudavelmente devem aprender a unir bons ingredientes de modo a criarem pratos apetitosos. [...]

Sem empregar continuamente a criatividade, ninguém poderá se destacar na arte culinária saudável. Mas todos aqueles cujo coração está aberto às impressões e sugestões do grande Mestre, crescerão em conhecimento e habilidade. Aprenderão muitas coisas e serão também competentes para ensinar a outros; pois Cristo dará habilidade e compreensão.<sup>1</sup>

## A importância da reforma de saúde

*Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma (3 João 1:2).*

Alguns têm debochado da obra da reforma e dito que ela é completamente desnecessária; que é uma bobagem para desviar a atenção da verdade presente. Dizem ainda que esse assunto estava sendo levado a extremos. Essas pessoas não sabem do que estão falando. Enquanto homens e mulheres que professam piedade estão doentes desde os pés à cabeça; enquanto suas energias físicas, mentais e morais estão debilitadas pela transigência com o apetite depravado e excesso de trabalho, como podem pesar as evidências da verdade e compreender os reclamos divinos? Se suas faculdades morais e intelectuais estão obscurecidas, eles não podem apreciar o valor da expiação ou o exaltado caráter da obra de Deus, nem se deleitar no estudo de Sua Palavra. [...] Quão prontamente poderia alguém confuso e agitado ser levado por sua doentia imaginação a olhar assuntos de um modo geral sob luz equivocada, e pela falta daquela mansidão e tranquilidade que caracterizou a vida de Cristo, causar desonra à verdade enquanto confronta homens irrazoáveis? Abordando certos assuntos de um alto ponto de vista religioso, precisamos ser completos reformadores a fim de nos tornarmos semelhantes a Cristo.

Vi que nosso Pai celestial nos outorgou grande bênção na reforma de saúde, para que possamos obedecer às exigências que Ele estabeleceu e glorificá-LO em nosso corpo e espírito, os quais Lhe pertencem, e finalmente apresentar-nos sem mácula ante o trono de Deus. Nossa fé exige um elevado padrão e passos avançados. Enquanto muitos questionam a conduta seguida por outros reformadores de saúde, eles mesmos, como homens razoáveis, deveriam fazer alguma coisa. A humanidade está em terrível condição, sofrendo doenças das mais variadas. Muitos apresentam doenças hereditárias e sofrem muito por causa dos hábitos errados de seus pais. Ainda seguem o mesmo caminho com respeito a si mesmos e a seus filhos. São ignorantes com respeito a si mesmos. Estão doentes e não descobrem que seus próprios hábitos errados é que lhes causam imenso sofrimento.<sup>2</sup>

## A sábia escolha de alimentos

*Disse-lhes mais: Eu vos dou todos os vegetais que dão semente, os quais se acham sobre a face de toda a Terra, bem como todas as árvores em que há fruto que dê semente; eles vos servirão de alimento (Gênesis 1:29).*

Deve-se escolher o alimento que forneça os melhores nutrientes para a manutenção do organismo. Nessa escolha, o apetite não é um guia seguro. Mediante hábitos errados no comer, o apetite se perverteu. Muitas vezes ele pede alimento que prejudica e enfraquece a saúde ao invés de fortalecê-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 devidos a erros populares na dieta.

A fim de saber quais são os melhores alimentos, devemos estudar o plano original de Deus para a dieta humana. Aquele que criou o homem e compreende suas necessidades, indicou a Adão o que devia comer: *“Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente [...] e toda árvore em que há fruto de árvore que dá semente; ser-vos-ão para mantimento”* (Gênesis 1:29). Ao deixar o Éden para ganhar o sustento lavrando a terra sob a maldição do pecado, o homem recebeu também permissão para comer a *“erva do campo”* (Gênesis 3:18).

Cereais, frutas, nozes e verduras constituem a dieta escolhida por nosso Criador. Esses alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam força, resistência e vigor intelectual que não se obtêm por uma alimentação mais complexa e estimulante.<sup>3</sup>



## Nem todos os alimentos são adequados

*Tudo me é permitido mas nem tudo convém. Tudo me é permitido, mas eu não me deixarei dominar por coisa alguma (1 Coríntios 6:12).*

Nem todos os alimentos saudáveis são igualmente adequados às nossas necessidades em todas as circunstâncias. Deve haver cuidado na escolha da comida. Nossa dieta deve estar de acordo com a estação, o clima em que vivemos e as funções que exercemos. Certas comidas adequadas para uma época ou clima, não o são para outro. Assim, há diferentes alimentos, mais adequados às pessoas segundo as várias ocupações. Muitas vezes, alimentos que podem ser bem aproveitados por pessoas ocupadas em intensa atividade física não são indicados para as de trabalho sedentário ou de intensa atividade mental. [...]

A abundante providência de frutas, nozes e cereais da natureza é ampla; e de um ano a outro, os produtos de todas as regiões são mais amplamente distribuídos para todos devido às facilidades de logística. Como resultado, muitos artigos de alimentação que poucos anos atrás eram considerados luxuosos, encontram-se agora ao alcance de todos, como provisões diárias. Este é especialmente o caso com frutas secas e em conservas.

As nozes e as receitas com elas preparadas estão se tornando muito populares, substituindo os pratos de carne. Cereais, frutas e alguns tubérculos podem ser combinados com nozes, originando pratos saudáveis e nutritivos. Contudo, é preciso tomar cuidado para não usar grande quantidade delas. Os que percebem os maus efeitos do excesso de nozes talvez consigam afastar as consequências através dessa precaução. É bom lembrar, também, que algumas qualidades de nozes não são tão saudáveis como outras. As amêndoas são preferíveis aos amendoins, mas estes, em pequenas porções, usados em combinação com cereais, são nutritivos e digeríveis.

Quando devidamente preparadas, as azeitonas, como as nozes, substituem a manteiga e os pratos de carne. O azeite, comido na oliva, é muito melhor que a gordura animal. Atua como laxativo. Seu uso será benéfico aos tuberculosos, sendo também medicinal para um estômago inflamado, irritado.<sup>4</sup>

## O valor de uma alimentação variada e simples

*O alimento existe para o estômago, e o estômago existe para o alimento (1 Coríntios 6:13).*

As pessoas que se acostumaram a uma dieta muito condimentada, altamente estimulante, têm um gosto artificial, e a princípio, não podem apreciar o alimento simples. Levará tempo até que o gosto se torne natural, e o estômago se recupere do abuso sofrido. Mas os que continuarem usando alimento saudável, depois de algum tempo o acharão agradável ao paladar. Seu delicado e delicioso sabor será apreciado, e será ingerido com maior satisfação do que as nocivas iguarias. E o estômago, numa condição saudável, não estimulado nem sobrecarregado, está pronto a concluir sua tarefa mais facilmente.

A fim de manter a saúde, é preciso suficiente provisão de comida boa e nutritiva. Se planejarmos com sabedoria, os bons alimentos que promovem a boa saúde podem ser obtidos em quase todas as regiões. Os vários produtos preparados de arroz, trigo, milho e aveia são enviados a todo lugar, assim como feijões, ervilhas e lentilhas. Estes, combinados com frutas nacionais ou importadas, e a quantidade de verduras que crescem em todas as localidades, oferecem oportunidade de escolher uma dieta completa, sem o uso de carne.

Onde quer que haja frutas em abundância, deve-se preparar farta provisão para o inverno, conservando-as cozidas ou secas. As frutas pequenas, como morangos, amoras, groselhas e outras, podem crescer com vantagem em muitos lugares onde são pouco usadas, onde seu cultivo é negligenciado. [...]

O cardápio precisa ser variado. Os mesmos pratos, preparados da mesma maneira, não devem aparecer à mesa refeição após refeição, dia após dia. O alimento é consumido com mais prazer, e o organismo é mais bem nutrido quando há variação.<sup>5</sup>

## Alimentos em conserva podem ser boa opção

*Tenha um conceito equilibrado, de acordo com a medida da fé que Deus lhe concedeu (Romanos 12:3).*

Para conservas domésticas, os vidros devem ser usados sempre que possível, de preferência às latas. É especialmente digno de atenção que as frutas a serem conservadas estejam em boas condições. Empregue-se pouco açúcar, e a fruta seja fervida apenas o necessário à sua preservação. Assim preparadas, são excelentes substitutos para as frutas frescas.

Onde quer que as frutas secas tais como passas, ameixas, maçãs, peras, pêssegos e abricós sejam obtidas por preço razoável, elas podem ser usadas como itens principais da dieta, com muito mais abundância do que se costuma fazer, com os melhores resultados para a saúde de todas as classes.<sup>6</sup>

Compota de maçã fervida em vidros é saudável e saborosa. Peras e cerejas, caso possam ser obtidas, dão muito boa compota para uso no inverno.<sup>7</sup>

Se puder obter maçãs, você estará em boas condições quanto às frutas, ainda que não consiga arranjar mais nada. [...] Não acho que tanta variedade de frutas seja essencial; contudo, elas devem ser cuidadosamente colhidas e conservadas na estação própria, para serem usadas quando não houver maçãs. Maçãs são superiores a qualquer fruta para uma criança em crescimento.<sup>8</sup>

A abundante provisão de frutas, nozes e cereais da natureza é ampla; e de ano a ano os produtos de todas as terras são mais geralmente distribuídos por todos, devido às facilidades de logística. Em resultado, muitos itens de alimentação que poucos anos atrás eram considerados como luxos custosos, encontram-se agora ao alcance de todos como itens do dia a dia. Esse é especialmente o caso com frutas secas e em conservas.<sup>9</sup>

## A transigência com o apetite

*Afasta de mim a falsidade e a mentira; não me dêes nem a pobreza nem a riqueza: dá-me apenas o pão de cada dia (Provérbios 30:8).*

Então eu vi que o apetite precisa ser negado, que não devem ser preparados alimentos muito fortes, e aquilo que é gasto com o apetite deve ser posto na tesouraria de Deus. Seria útil ali, e os que negaram a si mesmos acumulariam um tesouro no Céu. Vi que Deus estava purificando Seu povo.

O orgulho e os ídolos precisam ser abandonados. Vi que alimentos muito densos estavam destruindo a saúde do corpo, arruinando constituições físicas, destruindo mentes, e eram um grande desperdício de recursos.

Vi que muitos entre o remanescente eram doentios, os quais se tornaram assim pela transigência com o apetite. Se quisermos ter boa saúde, precisamos ter cuidado especial por ela, que nos foi concedida por Deus, negar o apetite artificial, comer menos alimentos refinados, ingerir alimentos integrais isentos de gordura.\* Então, quando você estiver à mesa para comer, poderá pedir sinceramente a bênção de Deus sobre o alimento, e obter energia de itens integrais e saudáveis. Deus terá prazer em abençoá-los generosamente, e eles serão um benefício para quem os ingere.

Vi que devemos orar como Salomão o fez — *“Dá-me o pão que me for necessário”* (Provérbios 30:8) — e, ao fazer a oração, agir de acordo com ela. Consiga alimentos que sejam simples e essenciais à saúde, livres de gordura.\* Tais alimentos serão bons para você.

Há alguns observadores do sábado que fazem do estômago um deus. Eles desperdiçam seus recursos na obtenção de alimentos muito fortes. Vi que tais pessoas, se chegarem a ser salvas, saberão o que é passar necessidade, a menos que controlem seu apetite e comam para a glória de Deus. Há bem poucos que comem para a glória de Deus.

Como podem os que têm bolos e massas cheias de gordura\* pedir a bênção de Deus sobre isso e comer assim com o olhar voltado unicamente para a glória de Deus? Recebemos a ordem de fazer tudo para a glória de Deus. Devemos comer e beber para Sua glória.<sup>10</sup>

\* Ver apêndice.

## Como foram criados os Testemunhos sobre saúde

Pois são vida para quem as encontra e saúde para todo o seu ser (Provérbios 4:22).

Eu não sabia que existia uma revista tal como *The Laws of Life* [As leis da vida], publicada em Dansville, Nova York. Não tinha ouvido falar das diversas obras sobre saúde, escritas pelo dr. Jackson, e de outras publicações em Dansville na ocasião em que tive a visão mencionada acima. Não sabia da existência dessas obras antes de setembro de 1863, quando em Boston, Massachusetts, meu marido viu seu anúncio numa revista intitulada *The Voice of the Prophets* [A voz dos profetas], publicada pelo pastor V. Himes. [...]

Quando apresentei o assunto da saúde a amigos com quem trabalhei em Michigan, Nova Inglaterra, e no Estado de Nova York, e falei contra as drogas e a carne, mas defendi a água, o ar puro e a alimentação correta, muitas vezes era feita a observação: “Suas opiniões se parecem muito com as que são ensinadas em *The Laws of Life* e outras publicações dos drs. Trall, Jackson e outros. [A irmã] leu essa revista e aquelas publicações?”

Minha resposta foi que eu não havia lido nem devia lê-las até terminar de escrever minhas visões, para que não se dissesse que recebi minha luz sobre o assunto da saúde, de médicos, e não do Senhor.

Aquilo que eu escrevi a respeito da saúde não foi tirado de livros ou revistas. Quando relatava a outros as coisas que me foram mostradas, era feita a pergunta: “Você leu as revistas *The Laws of Life* ou *Water Cure Journal* [Revista de hidroterapia]?” Respondi-lhes que não havia lido nenhum desses periódicos. Eles afirmaram: “É que aquilo que você viu se parece muito com o conteúdo dessas publicações”. Falei livremente com o dr. Lay e muitos outros sobre as coisas que me haviam sido mostradas a respeito da saúde. Eu nunca tinha lido uma revista que tratasse de saúde.<sup>11</sup>

## Cozinhar é uma arte essencial

*Depois serviram aos homens e, quando eles provaram o cozido, gritaram: Ó homem de Deus, há morte na panela! E não puderam mais comer (2 Reis 4:40).*

Nada é de maior importância para a saúde e felicidade da família toda do que a habilidade e inteligência por parte de quem cozinha. Pelo alimento mal preparado e não saudável, é possível impedir e mesmo arruinar não somente a utilidade dos adultos como também o desenvolvimento das crianças. Contudo, ao providenciar alimento adaptado às necessidades do corpo, sendo ao mesmo tempo apetitoso e saboroso, poderá fazer tanto no sentido bom quanto faria em direção errada, agindo contrariamente. Assim, de muitas maneiras, a felicidade da vida se une à obediência aos deveres comuns.<sup>12</sup>

A culinária é muito importante. [...] Essa arte deve ser considerada como a mais valiosa de todas, visto se achar tão ligada com a vida. Ela deve receber mais atenção; pois, para formar bom sangue, o organismo precisa de bom alimento. A base daquilo que conserva o povo com boa saúde é a obra médico-missionária da boa cozinha.

Muitas vezes, a reforma de saúde é transformada em “deforma de saúde” por causa do preparo de comida intragável. A falta de conhecimento com respeito à cozinha saudável precisa ser solucionada antes de a reforma de saúde alcançar sucesso.

Poucas são as boas cozinheiras. Muitas, muitas mães precisam assistir aulas de culinária a fim de poderem apresentar à família alimento bem preparado e corretamente servido.<sup>13</sup>

## Perigos do alimento mal preparado

*Mas Eliseu disse: Trazei farinha. Ele a despejou na panela e disse: Servi aos homens para que comam. E já não havia mais perigo no caldeirão (2 Reis 4:41).*

A alimentação deficiente, malcozida, estraga o sangue, por enfraquecer os órgãos que o preparam. Isso bagunça o organismo, atraindo doenças, com seu acompanhamento de nervos irritados e mau gênio. As vítimas da deficiência culinária contam-se aos milhares e dezenas de milhares. Sobre muitos túmulos poderia ser escrito: “Morto pela má cozinha”; “Morto por maus-tratos infligidos ao estômago.”

É uma sagrada obrigação para os que cozinham o saber preparar alimento saudável. Muitas pessoas se perdem porque preparam alimentos de forma errada. Fazer um bom pão é algo que exige reflexão e cuidado; há, porém, mais religião num pão bem feito do que muitos pensam. Na verdade, há poucas cozinheiras boas. As jovens pensam que cozinhar e fazer outros serviços domésticos são tarefas escravizantes; e, por isso, muitas jovens que se casam e têm cuidado de família, têm pouca noção dos deveres que pesam sobre a esposa e mãe.

Cozinhar não é qualquer ciência, mas uma das mais essenciais na vida prática. É uma arte que todas as mulheres deviam aprender, devendo ser ensinadas de um modo que abençoe as classes mais pobres. Preparar comida gostosa e ao mesmo tempo simples e nutritiva, requer habilidade; contudo, é algo possível de se fazer. As cozinheiras devem saber preparar alimento de maneira simples e saudável, e de modo que seja mais saboroso e sadio, exatamente por causa de sua simplicidade.<sup>14</sup>

## Males do comer fora de hora e antes de dormir

*Feliz é a terra cujo rei é de origem nobre, e cujos líderes comem no devido tempo, para recuperar as forças, e não para embriagar-se (Eclesiastes 10: 17).*

A regularidade no comer é de vital importância. É necessário que cada refeição tenha sua hora certa. Ao chegar o momento, cada um coma o que o organismo exige, e depois não toque em mais nada até a próxima refeição. Muitas pessoas comem quando o organismo não sente necessidade de alimento, a qualquer hora e entre as refeições, porque não têm suficiente força de vontade para resistir à tentação. Quando em viagem, alguns estão continuamente beliscando qualquer alimento lhes seja apresentado. Isso é muito prejudicial. Se os viajantes comessem regularmente um alimento simples e nutritivo, não sentiriam tanto cansaço e enjoo.

Outro hábito prejudicial é o de comer exatamente antes de dormir. Pode-se haver tomado as refeições regulares, mas, por sentir-se uma sensação de fraqueza, ingere-se mais alimento. Mediante a transigência, esse costume prejudicial se torna um hábito tão firmemente fixado que se julga impossível dormir sem comer. Em resultado de jantar tarde, o processo digestivo continua através do período de repouso. Mas, embora o estômago trabalhe constantemente, sua função não é bem-feita. O sono é mais vezes perturbado por sonhos desagradáveis, e pela manhã a pessoa acorda sonolenta e com pouco apetite para o café da manhã. Quando nos deitamos para repousar, o estômago já devia ter concluído a sua tarefa, a fim de, como os demais órgãos do corpo, aproveitar do repouso. Para as pessoas de hábitos sedentários, os jantares tarde da noite são particularmente prejudiciais. Para elas, as desordens criadas são geralmente o começo de doenças que levam à morte.

Em muitos casos, a sensação de fraqueza que leva a desejar alimento ocorre porque os órgãos digestivos foram muito sobrecarregados durante o dia. Após digerir uma refeição, os órgãos que se empenharam nesse trabalho precisam de repouso. Deve haver pelo menos cinco ou seis horas de intervalo entre as refeições; e a maior parte das pessoas que experimentarem esse plano, verificará que duas refeições por dia são preferíveis a três.<sup>15</sup>



## Formas erradas de se alimentar

*Ainda assim a sua comida azedará no estômago; e será como veneno de cobra em seu interior (Jó 20:14).*

O alimento não deve ser ingerido muito quente nem muito frio. Se está frio, as forças vitais do estômago são chamadas para aquecê-lo antes que o processo digestivo seja iniciado. Bebidas frias, pelo mesmo motivo, são prejudiciais. Por outro lado, o uso abundante de bebidas quentes elimina o vigor físico. Na verdade, quanto mais líquido for ingerido nas refeições, tanto mais difícil se tornará a digestão do alimento, pois o líquido precisa ser drenado primeiro para que a digestão seja iniciada. Não use sal demais, evite os pickles e comidas muito temperadas, sirva-se de abundância de frutas, e a irritação que exige tanto líquido nas refeições desaparecerá em grande parte.

A comida deve ser saboreada devagar, completamente mastigada. Isso é necessário para a saliva se misturar bem ao alimento, e os sucos digestivos chamados à ação.

Outro mal sério é comer em ocasiões impróprias, como depois de exercício físico excessivo ou violento, quando uma pessoa se encontra cansada ou aquecida. Logo depois da refeição, há grande exigência de energias nervosas; e, quando a mente ou o corpo está muito sobrecarregado imediatamente antes ou logo depois de comer, prejudica-se a digestão. Quando uma pessoa está agitada, ansiosa ou apressada, é melhor não comer enquanto não descansar ou obter alívio.

O estômago está intimamente relacionado com o cérebro; e quando ele está doente, a força nervosa é chamada do cérebro para auxiliar os enfraquecidos órgãos digestivos. Quando essas demandas são muito frequentes, o cérebro fica congestionado. Caso esse órgão seja constantemente sobrecarregado, somado à falta de exercício físico, mesmo a comida simples deve ser ingerida devagar e em pouca quantidade. Na hora da refeição, elimine as preocupações e os pensamentos ansiosos; não se apresse, mas coma devagar e se sinta satisfeito, com o coração cheio de ações de graças para com Deus por todas as Suas bênçãos.<sup>16</sup>

## O comer demais é prejudicial

*Na casa do sábio há comida e azeite armazenados, mas o tolo devora tudo o que pode (Provérbios 21:20).*

Muitas pessoas que afastam de si a carne e outros artigos pesados e nocivos, pensam que, pelo fato de sua comida ser simples e sadia, podem transigir com o apetite desenfreado, comendo demais, muitas vezes até se empanturrar. Isso é errado. Os órgãos digestivos não devem ser sobrecarregados com uma quantidade ou qualidade de alimento que exija imenso esforço digeri-lo.

A moda determina que a comida seja trazida à mesa por etapas. Não sabendo o que vem depois, uma pessoa pode comer bastante de um prato que talvez não lhe seja o mais adequado. Quando a última parte é apresentada, ela se arrisca muitas vezes a ultrapassar os limites, e aceita a tentadora sobremesa, o que, no entanto, não é uma atitude nada boa. Se toda a comida de uma refeição é apresentada ao mesmo tempo, a pessoa tem condições de fazer a melhor escolha.

Geralmente o resultado do excesso de comida é imediatamente sentido. Noutros casos, não há uma sensação de mal-estar, mas os órgãos digestivos perdem a força vital, e a base da resistência física é enfraquecida.

Alimento em excesso pesa no organismo, produzindo um estado mórbido, febril. Atrai uma quantidade exagerada de sangue para o estômago, baixando a temperatura dos membros e extremidades. Impõe uma pesada tarefa aos órgãos digestivos, e, quando eles concluem seu serviço, resta uma sensação de abatimento e fraqueza. Pessoas que constantemente comem em excesso pensam que esse esgotamento é apetite; na verdade, é causado pelo estado de exaustão dos órgãos digestivos. Com frequência, o cérebro fica entorpecido, indisposto para o esforço mental e físico.<sup>17</sup>

## A comida mais adequada para o sábado

*Para vocês se alimentarem, eu lhes dou todas as plantas que produzem sementes e todas as árvores que dão frutas (Gênesis 1:29).*

Não devemos preparar uma ampla quantidade de alimento para o sábado, nem maior variedade que nos outros dias. Ao invés disso, a comida deve ser mais simples, e se deve comer menos a fim de que a mente esteja mais clara e vigorosa para compreender as coisas espirituais. Um estômago empanturrado é o mesmo que um cérebro pesado. As mais preciosas palavras podem ser ouvidas e não apreciadas devido à mente estar confusa por uma má alimentação. Comendo demais no sábado, muita gente faz além do que pensa para se tornar incapaz de receber o benefício de suas sagradas oportunidades.

Embora seja importante evitar cozinhar no sábado, não é necessário comer comida fria. No inverno, a comida preparada na sexta-feira deve ser aquecida. E as refeições, embora simples, devem ser saborosas e atraativas. Especialmente nas famílias em que há crianças, é bom, aos sábados, apresentar algo que possa ser considerado um prato especial, uma variedade que a família não coma todo dia.

Onde há transigência com hábitos errados, não deve haver demora em corrigi-los. Quando a má digestão tem sido o resultado do abuso praticado contra o estômago, empreguem-se cuidadosos esforços para conservar o que restou das forças vitais, evitando todo excesso. Talvez o estômago nunca recupere totalmente a saúde depois de longo tempo de abusos; mas uma correta orientação na dieta evitará debilidade futura, e muitos se recuperarão mais ou menos. Não é fácil prescrever regras que se adaptem a todos os casos; mas, ao obedecer a princípios sadios no comer, grandes reformas podem ser feitas, e a cozinheira não precisa se desgastar continuamente para satisfazer o apetite.<sup>18</sup>

## Temperança no comer é essencial

*E à ciência, a temperança (2 Pedro 1:6).*

A moderação na dieta é recompensada com vigor físico e mental; é também eficaz no controle das paixões. Comer demais é especialmente prejudicial às pessoas que têm tendências sedentárias; elas devem tomar refeições leves e fazer muito exercício físico. Existem homens e mulheres de excelentes habilidades naturais, que não realizam metade do que poderiam fazer caso exercessem autocontrole no assunto do apetite.

Muitos escritores e palestrantes falham nesse ponto. Depois de comer à vontade, dedicam-se a ocupações sedentárias, lendo, estudando ou escrevendo, sem separar nenhum tempo para exercício físico. Em consequência, o fluxo livre dos pensamentos e das palavras é dificultado. Não podem escrever nem falar com a intensidade e o vigor necessários para atingir o coração; seus esforços são fracos e infrutíferos.

Aqueles que assumem importantes responsabilidades, e sobretudo os que são atalaias dos interesses espirituais, devem ser homens de viva sensibilidade e rápida percepção. Mais que os outros, devem eles ser moderados no comer. Alimentos muito temperados e sofisticados não deveriam ter lugar na mesa deles.

Todos os dias, homens que ocupam posição de responsabilidade têm de tomar decisões das quais dependem resultados de grande importância. Com frequência, precisam pensar rapidamente, e isso só pode ser bem-feito pelos que mantêm uma rígida temperança. A mente se fortalece sob o correto tratamento das faculdades físicas e mentais. Se a tensão não é excessiva, vigor renovado surge a cada esforço. Mas com frequência, a obra dos que têm importantes planos a considerar e sérias decisões a tomar é afetada para mal por causa de uma dieta imprópria. Um estômago perturbado produz um estado mental incerto e afetado. Muitas vezes provoca irritabilidade, mau gênio ou injustiça. Muito plano que teria sido uma bênção para o mundo, tem sido posto de lado; muitas medidas injustas, opressivas e mesmo cruéis têm sido executadas por causa de estados doentios, resultantes de hábitos errados na dieta.<sup>19</sup>

## Sugestão dietética para os intelectuais

*E põe uma faca à tua garganta (Provérbios 23:2).*

Segue uma sugestão para todos quantos têm trabalho sedentário ou especialmente mental; ponham isso em prática os que tiverem força moral e autocontrole suficientes: Comam em cada refeição apenas duas ou três variedades de alimento simples, não consumindo mais do que o necessário para satisfazer a fome. Façam exercício físico todos os dias, e vejam se não vão sentir benefícios.

Homens fortes, que se empenham em trabalho físico ativo, não são obrigados a ter um cuidado tão rigoroso quanto à qualidade e à quantidade do alimento como as pessoas de hábitos sedentários; mas mesmo esses desfrutariam melhor saúde se praticassem mais autocontrole quanto ao comer e ao beber.

Alguns gostariam de receber uma regra exata para sua dieta. Comem demais e depois choramingam, e ficam sempre pensando no que comeram e beberam. Não deve ser assim. Ninguém pode prescrever uma regra rígida para os outros. Cada um deve exercer discernimento e autocontrole, agindo por princípio.

Nosso corpo é a posse comprada por Cristo, e não nos achamos na liberdade de fazer com ele o que quisermos. Todos quantos compreendem as leis da saúde devem reconhecer sua obrigação de obedecer às leis estabelecidas por Deus em nosso ser. A obediência às leis da saúde deve ser considerada questão de honra pessoal. Temos de sofrer os resultados da quebra da lei. Devemos responder individualmente a Deus por nossos hábitos e práticas. Portanto, o problema para nós não é: “Qual é a moda do mundo?”, mas: “De que maneira eu, como indivíduo, cuidarei do corpo que Deus me deu?”<sup>20</sup>

## O uso da carne como alimento

*Não estejas entre os bebedores de vinho, nem entre os comilões de carne (Provérbios 23:20).*

A dieta indicada ao homem, no princípio, não continha alimento animal. Só após o dilúvio, quando tudo quanto era verde na Terra tinha sido destruído, é que o homem recebeu permissão para comer carne.

Escolhendo a comida humana no Éden, o Senhor mostrou qual era a melhor dieta; na escolha feita para Israel, Ele ensinou a mesma lição. Tirou os israelitas do Egito e os educou com o objetivo de torná-los Seu povo. Desejava, por intermédio deles, abençoar e ensinar o mundo inteiro. Providenciou-lhes o alimento mais adaptado aos Seus objetivos; não carne, mas o maná, “*o pão do Céu*” (João 6:32). Foi unicamente devido a seu descontentamento e reclamação quanto às panelas de carne do Egito que foram autorizados a comê-la, e isso apenas por pouco tempo. Seu uso trouxe doença e morte a milhares. Mesmo assim, uma dieta vegetariana nunca foi aceita de bom coração. Continuou a ser causa de contrariedade e queixa, aberta ou fingida, e não se tornou algo permanente.

Quando se estabeleceram em Canaã, a carne foi permitida aos israelitas, mas com exceções cuidadosas, que procuravam diminuir o mal. A carne de porco era proibida, bem como de outros animais, aves e peixes cuja carne foi declarada imunda. Das carnes permitidas, era rigorosamente proibido comer a gordura e o sangue.

Só animais em boas condições podiam ser usados como alimento. Nenhum animal despedaçado, que havia morrido naturalmente, ou do qual o sangue não havia sido cuidadosamente escoado, podia servir de alimento.

Afastando-se do plano divinamente indicado para sua dieta, os israelitas sofreram grande prejuízo. Desejaram uma alimentação cárnea e pagaram o preço. Não atingiram o ideal divino quanto ao seu caráter, nem cumpriram os planos de Deus. O Senhor “*satisfez-lhes o desejo, mas fez definhar a sua alma*” (Salmos 106:15). Consideraram as coisas terrenas acima das espirituais, e não conseguiram atingir a sagrada superioridade que Deus pretendia conceder-lhes.<sup>21</sup>

## Por que devemos rejeitar a carne como alimento?

*E ele satisfez-lhes o desejo, mas fez definhar a sua alma (Salmos 106:15).*

Os que se alimentam de carne estão apenas comendo cereais e verduras de segunda mão, pois o animal retira dessas coisas a nutrição que lhe dá o crescimento. A vida que se achava no cereal e na verdura passa ao organismo que as ingere. Nós a recebemos por meio da carne do animal. Seria muito melhor obtê-la diretamente, comendo aquilo que Deus providenciou para nosso uso!

A carne nunca foi o melhor alimento; contudo, seu consumo agora é duplamente condenável, pois as doenças nos animais estão aumentando rapidamente. Os que comem carne mal têm ideia do que estão engolindo. Frequentemente, se pudessem ver os animais ainda vivos para saber que tipo de carne estão comendo, sentiriam ânsia de vômito. O povo continuamente engole carne cheia de bacilos de tuberculose e câncer. Assim, essas e outras doenças são transmitidas.

Os tecidos dos suínos estão infestados de parasitas. Deus declarou sobre estes: *“Imundo vos será; não comereis da carne destes e não tocareis no seu cadáver”* (Deuteronômio 14:8). Essa ordem foi dada porque a carne do porco é imprópria para alimentação. Os porcos são faxineiros públicos, e é essa a única função que lhes foi destinada. Nunca, sob nenhuma circunstância, sua carne devia ser consumida por seres humanos. É impossível que a carne de qualquer criatura viva seja saudável quando a imundícia é o seu elemento natural, e quando se alimenta de tudo quanto é detestável.

Muitas vezes são levados ao mercado e vendidos para o abate animais que se acham tão doentes que os donos temem mantê-los por mais tempo. E alguns dos processos de engorda para o abate produzem doença. Excluídos da luz e do ar puro, respirando a atmosfera de estábulos imundos, engordando muitas vezes com alimentos deteriorados, todo o organismo se acha inflamado por matéria imunda.<sup>22</sup>

## Maus hábitos alimentares conduzem a erros

*Amados, peço-vos, como a peregrinos e forasteiros, que vos abstenhais das concupiscências carnis, que combatem contra a alma (1 Pedro 2:11).*

Muitos consideram este texto como uma advertência exclusiva contra as proibições sexuais; mas ele tem um significado mais amplo. Proíbe toda satisfação maléfica do apetite ou tendência carnal. Que ninguém, dentre os que professam piedade, considere com indiferença a saúde do corpo e se tranquilize pensando que a intemperança não seja pecado e que não afetará sua espiritualidade. Existe uma íntima relação entre a natureza física e a moral. Qualquer hábito que não promova a saúde, degrada as mais elevadas e nobres faculdades. Hábitos errados na dieta conduzem a erros no pensar e agir. A transigência com o apetite fortalece as tendências da carne, dando-lhes controle sobre as faculdades mentais e espirituais.

É impossível a qualquer pessoa desfrutar da bênção da santificação enquanto é egoísta e comilona. Muitos gemem sob um peso de doenças por causa de hábitos errados na dieta, os quais violam as leis da vida e da saúde. Eles estão enfraquecendo seus órgãos digestivos quando saciam um apetite depravado. O poder da estrutura humana para suportar os abusos praticados contra ela é maravilhoso; mas a contínua prática de maus hábitos no comer e beber excessivos, enfraquecerão todas as funções orgânicas. Na satisfação do apetite corrompido ou das paixões animais, mesmo cristãos professos prejudicam a natureza em seu trabalho e diminuem a força física, mental e moral. Considerem bem, essas pessoas que possuem tais fraquezas, como estariam se tivessem vivido dentro das normas da temperança, e promovido uma boa saúde ao invés de abusarem dela.<sup>23</sup>



## O pão deve fermentar adequadamente

*O Reino dos céus é semelhante ao fermento que uma mulher toma e introduz em três medidas de farinha, até que tudo esteja levedado (Mateus 13:33).*

Quando nos sentamos à mesa e comemos a comida preparada do mesmo modo que tem sido feita durante meses, talvez anos, fico impressionada de que essas pessoas ainda estejam vivas. O pão e os biscoitos estão amarelos de bicarbonato. [...] O pão muitas vezes fica azedo antes de assar, e para consertar o mal, acrescenta-se uma grande porção de bicarbonato, o que apenas o torna completamente inadequado para o estômago humano. O bicarbonato não deve ser introduzido no estômago de forma alguma, pois seu efeito é terrível. Corrói as mucosas estomacais, ocasiona inflamação e envenena com frequência todo o organismo. Algumas pessoas dizem: “Não consigo fazer broinhas ou bom pão se não usar bicarbonato ou fermento em pó.” É claro que conseguirão, caso se tornem alunas e estejam dispostas a aprender. Será que a saúde da família delas não seria de suficiente valor para inspirar-lhes o desejo de aprender a cozinhar e a comer? [...]

O estômago jamais poderá transformar pão azedo em algo saudável. Alimento mal preparado não nutre e não pode produzir bom sangue. [...] Muitos que adotam a reforma de saúde se queixam de que ela não se adapta a eles. Mas, após sentar-me à mesa dessas pessoas, cheguei à conclusão de que o problema não está na reforma de saúde, mas no alimento mal preparado. Os reformadores de saúde, mais que todos os outros, devem ser cuidadosos para evitar radicalidade. O corpo precisa de nutrição suficiente. Não podemos sobreviver apenas com ar; também não podemos conservar a saúde sem alimento nutritivo. A comida deve ser bem preparada, de forma que seja saborosa. As mães devem ser fisiologistas práticas, para que possam ensinar os filhos a conhecerem a si mesmos e a possuir coragem moral para praticar princípios corretos, desprezando aquilo que destrói a saúde e a vida. Quebrar desnecessariamente as leis do nosso corpo é o mesmo que transgredir Lei de Deus.<sup>24</sup>

## O uso do sal

*A vossa palavra seja sempre agradável, temperada com sal, para que saibais como vos convém responder a cada um (Colossenses 4:6).*

Não use sal em quantidade, evite as conservas e alimentos muito temperados, tenha abundância de frutas à mesa, e a irritação que exige tanto líquido às refeições desaparecerá em sua maior parte.<sup>25</sup>

Devemos preparar o alimento de modo a ser não só apetitoso, mas também nutritivo. Não devemos retirar do corpo aquilo que lhe é necessário. Eu uso sal e sempre o usei, porque o sal, em vez de produzir efeito danoso, é realmente indispensável para o sangue.<sup>26</sup>

Uma vez o dr. [nome não divulgado] procurou ensinar nossa família a cozinhar segundo a reforma de saúde, do modo como a entendia, sem sal nem qualquer outra coisa que temperasse a comida. Bem, decidi experimentar, mas fiquei tão enfraquecida que tive de voltar atrás; e começamos um método diferente, com grande sucesso. Estou contando isso porque sei que você se encontra em perigo real. O alimento deve ser preparado de um modo que seja nutritivo. Você não deve privar o organismo daquilo que ele necessita. [...]

Uso algum sal, e sempre o tenho, porque segundo a instrução que recebi de Deus, esse mineral, ao invés de causar prejuízo, é realmente indispensável ao sangue. Os porquês e para quês disso, não sei, mas compartilho a instrução exatamente como me foi dada.<sup>27</sup>

Nossa comida simples, ingerida duas vezes por dia, é degustada com vivo prazer. Não temos carne, bolo ou qualquer comida suculenta em nossa mesa. Não usamos banha, mas em lugar dela, leite, nata e alguma manteiga.\* Preparamos o alimento com pouco sal e eliminamos especiarias de qualquer tipo. Tomamos o café da manhã às 7 horas e almoçamos às 13. É raro eu sentir qualquer fraqueza. Meu apetite fica satisfeito. Como com mais prazer que nunca.<sup>28</sup>

\* Ver apêndice.

## O uso da manteiga (parte 1)

*Porque o espremer do leite produz manteiga (Provérbios 30:33).*

Seja progressiva a reforma alimentar. Que as pessoas sejam ensinadas a preparar a comida sem o uso de leite ou manteiga.\* Expliquem a elas que em breve chegará o tempo em que não haverá segurança no uso de ovos, leite, nata ou manteiga, pois as doenças nos animais estão aumentando na mesma proporção que a impiedade na espécie humana. Está chegando o tempo em que, por motivo da maldade da espécie caída, toda criação animal sofrerá com as doenças que amaldiçoam nossa Terra.

Deus concederá capacidade e tato ao Seu povo para preparar alimento saudável sem o uso dessas coisas. Que o nosso povo rejeite toda receita não saudável.<sup>29</sup>

A manteiga é menos nociva quando comida no pão do que na culinária; mas, em regra, o ideal é evitá-la completamente.<sup>30</sup>

As azeitonas podem ser preparadas de modo a serem consumidas com bons resultados em todas as refeições. As vantagens procuradas pelo uso da manteiga podem ser obtidas pela ingestão de azeitonas corretamente preparadas. O azeite alivia a prisão de ventre; e para os tuberculosos e pessoas que têm o aparelho digestivo inflamado e irritado, é melhor do que qualquer fármaco. Como alimento, é superior a qualquer gordura animal.<sup>31</sup>

Quando devidamente preparadas, as azeitonas, assim como as nozes, substituem a manteiga e os pratos com carne. O azeite, comido na oliva, é muito melhor que a gordura animal. Atua como laxativo. Seu uso é benéfico aos tuberculosos, sendo também medicinal para o estômago inflamado, irritado.<sup>32</sup>

\* Ver apêndice

## O uso da manteiga (parte 2)

*Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas as coisas convêm (1 Coríntios 6:12).*

Não se deve pôr manteiga à mesa; porque ao ser assim oferecida, alguns se servirão dela à vontade, o que prejudicará a digestão. Você, contudo, poderia vez por outra usar um pouco de manteiga no pão frio, caso isso torne esse artigo mais saboroso. Esse alimento lhe faria muito menos mal do que submeter-se ao preparo de comida não saborosa.<sup>33</sup>

Não como nada além de duas refeições por dia, e sigo ainda a luz que me foi dada 35 anos atrás. Não como carne. Quanto a mim, o problema da manteiga foi definido. Não a uso. Essa questão deve ser facilmente definida em qualquer lugar onde não se consiga um artigo mais puro. Temos duas boas vacas de leite, uma Jersey e uma Holandesa. Usamos nata, e todos estamos satisfeitos com isso.\*<sup>34</sup>

Leite, ovos e manteiga não devem ser classificados como alimentos cárneos. Em alguns casos, o uso dos ovos é benéfico. Não chegou o tempo de dizer que o uso de leite e ovos precise ser completamente banido. Há famílias pobres cuja alimentação se baseia grandemente em pão e leite. Têm pouca fruta, e não têm condições de comprar os alimentos que melhor substituem a carne. No ensino da reforma de saúde, como em toda outra obra evangelística, temos de ir ao povo no nível em que está. Até que tenhamos condições de ensiná-los a preparar alimentos segundo a reforma de saúde, apetitosos, nutritivos e baratos, não estamos na liberdade de apresentar as mais avançadas propostas dietéticas da reforma de saúde.<sup>35</sup>

\* Ver apêndice.

## Cada um deve ter sua própria convicção

*Vigiai, estai firmes na fé, portai-vos varonilmente e fortalecei-vos (1 Coríntios 16:13).*

Devemos lembrar que há inúmeros tipos de mentalidade no mundo, e não podemos esperar que cada um entenda todas as questões dietéticas exatamente como nós. As mentes não andam todas na mesma direção. Eu não como manteiga, mas há membros da minha família que a usam. Ela não é posta em minha mesa; mas não incomodo alguns membros de minha família que gostam de ingeri-la de vez em quando. Muitos de nossos irmãos conscienciosos têm manteiga à mesa, e não me sinto na obrigação de obrigá-los a agir de modo contrário. Essas coisas nunca deveriam causar perturbação entre a irmandade. Não posso ver por que usar manteiga onde há abundância de frutas e de nata esterilizada.

Os que amam e servem a Deus devem ser deixados a seguir suas próprias convicções. Talvez não nos sintamos justificados procedendo como eles, mas não devemos permitir que diferenças de opinião criem desavenças.<sup>36</sup>

Não posso deixar de ver que você tem se esforçado da melhor maneira para andar segundo os princípios da reforma de saúde. Tenha cuidado para economizar em tudo, mas não se prive da dieta que o organismo precisa. Quanto aos pratos com nozes, muitos não conseguem digeri-los. Se o seu marido aprecia manteiga, deixe-o comê-la até que se convença de que isso não é o melhor para sua saúde.<sup>37</sup>

Há perigo de que, ao apresentar os princípios da reforma de saúde, alguns tenham a tendência de introduzir mudanças que seriam mais nocivas que benéficas. A reforma de saúde não deve ser apresentada com radicalidade. Nas condições atuais, não podemos dizer que leite, ovos e manteiga devam ser totalmente eliminados. Precisamos ser cautelosos em não fazer inovações, porque sob a influência de ensinamentos radicais, há almas conscienciosas que certamente farão coisas extremas. A aparência física dessa gente prejudicará a causa da reforma de saúde; pois poucos sabem como substituir adequadamente os alimentos que retiram do cardápio.<sup>38</sup>

## O uso de derivados animais

*Não sejas demasiadamente justo, nem demasiadamente sábio; por que te destruirias a ti mesmo? (Eclesiastes 7:16).*

Mesmo que se tenha advertido contra o perigo de adquirir enfermidades pelo uso de manteiga e contra os maus efeitos do uso abundante de ovos por crianças, não devemos considerar quebra de princípio usar ovos de galinhas bem tratadas e convenientemente alimentadas. Os ovos contêm propriedades que são agentes medicinais neutralizantes de certos venenos.

Abstendo-se de leite, ovos e manteiga,\* alguns deixaram de fornecer ao organismo o alimento necessário e, em consequência, se enfraqueceram e inutilizaram para o trabalho. Desse modo, a reforma de saúde perde o seu prestígio. A obra que temos procurado erguer solidamente, confunde-se com coisas estranhas que Deus não exigiu, e as energias da igreja se paralisam. Mas Deus intervirá para evitar os resultados de ideias tão radicais. O evangelho tem por alvo harmonizar a raça pecaminosa. O seu objetivo é levar ricos e pobres, juntos, aos pés de Jesus.<sup>39</sup>

Dizem os pobres, quando a reforma de saúde lhes é apresentada: “O que iremos comer? Não temos condições de comprar os substitutos da carne.” Quando prego o evangelho aos pobres, sou instruída a orientá-los que comam o alimento mais nutritivo. Não posso dizer a eles: “Vocês não devem comer ovos, leite ou nata. Não devem usar manteiga na culinária.” O evangelho deve ser pregado aos pobres, e não chegou ainda o tempo de receitar a dieta mais rigorosa. [...]

Desejo dizer, porém, que ao chegar o tempo em que não é mais seguro usar leite, nata, manteiga e ovos,\* Deus o revelará. Não devemos defender extremos na reforma de saúde. O problema do uso de leite, manteiga e ovos se resolverá por si mesmo. Atualmente, não nos preocupamos nesse sentido. Que a moderação de vocês seja conhecida por todos os homens.<sup>40</sup>

\* Ver apêndice.

## Banha de porco e gordura animal

*Eles se fartarão da gordura da tua casa, e os farás beber da corrente das tuas delícias (Salmos 36:8).*

Muitos pensam que isso não é questão de dever, por isso não tentam preparar a comida de modo adequado. Esse preparo pode ser feito de maneira simples, saudável e fácil, sem emprego de banha, manteiga ou carne. A habilidade deve se aliar à simplicidade. Para fazer isso, as mulheres devem ler, e então pôr em prática pacientemente aquilo que leem.<sup>41</sup>

Frutas, cereais e verduras, preparados de maneira simples, livres de especiarias e gordura animal de qualquer espécie, fazem, com leite ou nata\*, a mais saudável dieta.<sup>42</sup>

A comida deve ser preparada com simplicidade, mas de modo que se torne saborosa. Você deve evitar a gordura.\* Ela prejudica qualquer tipo de prato.<sup>43</sup>

Muita mãe põe a mesa de uma forma que vira uma armadilha para seus familiares. Pratos com carne, manteiga, queijo, rica confeitaria, alimentos requintados e especiarias são usados à vontade por velhos e jovens. Esses artigos perturbam o estômago, são estimulantes e enfraquecem o raciocínio. Os órgãos produtores de sangue não podem converter esses alimentos em bom sangue. A gordura\* cozida com o alimento compromete sua digestão.<sup>44</sup>

Não achamos a batata frita saudável, pois há mais ou menos gordura\* ou manteiga em seu preparo. Boas batatas assadas ou cozidas servidas com nata e um pouquinho de sal, são as mais saudáveis.<sup>45</sup> [...]

Tenha muito cuidado com aquilo que come e bebe, irmão [nome não divulgado], de modo que pare de ter um corpo doentio. Coma regularmente, e só comida isenta de gordura.\*<sup>46</sup>

\* Ver apêndice.

## Leite e nata\*

*E haverá bastante leite [...] para o teu sustento, para sustento da tua casa e para sustento das tuas criadas (Provérbios 27:27).*

Deus forneceu ao homem abundantes meios para a satisfação de um apetite não perverso. Apresentou-lhe os produtos da terra — bela variedade de alimentos agradáveis ao paladar e nutritivos para o organismo. Dessas coisas, nosso bondoso Pai celeste diz que podemos comer livremente. Frutas, cereais e verduras, preparados de maneira simples, livres de especiarias e gordura animal de qualquer espécie, fazem com leite ou nata, o mais saudável regime dietético. Comunicam nutrição ao corpo, e dão um poder de resistência e um vigor de intelecto que não podem ser obtidos por uma dieta estimulante.<sup>47</sup>

Leite, ovos e manteiga não devem ser classificados como alimento cárneo. Nalguns casos, o uso de ovos é vantajoso. Não chegou ainda o tempo de dizer que o uso de leite e ovos deva ser inteiramente abandonado. Famílias pobres existem, cuja alimentação consiste grandemente em pão e leite. Usam pouca fruta, e não podem comprar alimentos tais como as nozes. No ensino da reforma do regime alimentar, como em todo outro ramo do evangelho, devemos considerar as pessoas em sua verdadeira situação. Até que possamos ensiná-las a prepararem alimento saudável, que seja apetitoso, nutritivo e ao mesmo tempo econômico, não temos a liberdade de apresentar-lhes as sugestões mais avançadas referentes à reforma alimentar.<sup>48</sup>



## Os dois lados da mesma moeda

*Porque Deus não nos deu o espírito de temor, mas de fortaleza, e de amor, e de moderação (2 Timóteo 1:7).*

Seja progressiva a reforma alimentar. Sejam as pessoas ensinadas a preparar o alimento sem o uso de leite ou manteiga.\* Deve ser dito que breve virá o tempo em que não haverá segurança no uso de ovos, leite, creme ou manteiga por motivo de as doenças nos animais estarem aumentando na mesma proporção do crescimento da maldade entre os homens. Aproxima-se o tempo em que, por motivo da iniquidade da raça caída, toda a criação animal gerará com as doenças que amaldiçoam a nossa Terra.<sup>49</sup>

Temos usado sempre um pouco de leite e algum açúcar. Nunca condenamos isso, seja em nossos escritos, seja nas pregações. Cremos que o gado ficará tão doente que essas coisas ainda serão eliminadas, mas ainda não chegou o tempo de riscar totalmente de nossa mesa o açúcar e o leite.<sup>50</sup>

Pode vir o tempo em que não seja seguro usar leite. Mas, se as vacas são sadias e o leite totalmente fervido, não há necessidade de criar antecipadamente um tempo de angústia.<sup>51</sup>

O leite que se usa deve ser perfeitamente esterilizado; com essa precaução, há menos perigo de se contrair doenças por seu uso.<sup>52</sup>

O gado leiteiro nem sempre é sadio. Pode estar doente. Uma vaca pode estar aparentemente boa de manhã e morrer antes da noite. Então, ela já estava mal de manhã, e seu leite estava contaminado, e você não sabia. A criação animal está, de fato, enferma.<sup>53</sup>

A luz que me foi comunicada é que não demorará muito para que tenhamos de abandonar alimentos derivados. Mesmo o leite terá de ser deixado. As doenças estão se acumulando rapidamente. A maldição de Deus está sobre a Terra, porque o homem a amaldiçoou.<sup>54</sup>

## Moderação em tudo

*Amigo do bem, moderado, justo, santo, temperante (Tito 1:8).*

Faço apenas duas refeições por dia, e sigo ainda a luz que me foi comunicada 35 anos atrás. Não uso carne. Quanto a mim mesma, resolvi o problema da manteiga\*. Não a uso. Essa questão devia ser facilmente resolvida em todo lugar em que não possa ser achado um artigo mais puro. Temos boas vacas leiteiras [...]. Usamos nata, e todos ficam satisfeitos com isso.<sup>55</sup>

Não posso ver a necessidade de manteiga\* onde há abundância de frutas e nata esterilizada.<sup>56</sup>

Não servimos manteiga à mesa. Nossas verduras são geralmente preparadas com leite ou nata\*, e feitas de maneira muito saborosa. [...] Achamos que uma moderada porção de leite de uma vaca sadia não é condenável.<sup>57</sup>

Temos de entrar em contato com as massas. Se a reforma de saúde fosse ensinada a elas em sua forma mais radical, causaria prejuízo. Temos ensinado que devem deixar de comer carne e tomar café e chá. Isso é bom. Mas, dizem alguns, que também o leite deve ser abandonado [por elas]. Isso é um assunto a ser tratado cuidadosamente. Existem famílias pobres cuja dieta consiste em pão e leite, e, se têm condições de obter, um pouco de fruta. Toda alimentação cárnea deve ser abandonada, mas as verduras devem ser preparadas de modo saboroso com um pouco de leite ou de nata\*, ou alguma coisa equivalente. [...]

Virá o tempo em que teremos de rejeitar alguns dos itens de alimentação que agora usamos, tais como o leite, a nata e os ovos, mas minha mensagem é que os irmãos precisam não se meter num tempo de angústia antecipado, afligindo-se assim com a morte. Esperem até que o Senhor prepare o caminho em sua frente.

Não eliminem o leite da mesa, nem proibam seu uso no preparo de alimentos. Deve ser procurado leite de vacas sadias, e deve ser esterilizado.

Virá o tempo em que o leite não poderá ser usado tão amplamente como agora; mas ainda não é tempo de rejeitá-lo.<sup>58</sup>

## Deus proverá

*E chamou Abraão o nome daquele lugar o Senhor proverá; donde se diz até ao dia de hoje:  
No monte do Senhor se proverá (Gênesis 22:14).*

Desejo dizer, porém, que quando vier o tempo em que não for mais garantido usar leite, nata, manteiga e ovos, Deus o revelará. Nenhuma radicalidade deve ser defendida na reforma de saúde. A questão de usar leite, manteiga e ovos resolverá seu próprio problema. Por enquanto, não temos nenhuma preocupação a esse respeito. Que a moderação de vocês seja conhecida por todos os homens.<sup>59</sup>

Vemos que o gado está ficando grandemente atacado de doenças, a própria Terra está deturpada, e sabemos que virá o tempo em que não será o melhor usar leite e ovos. Esse tempo, contudo, ainda não chegou. Sabemos que, quando ele chegar, o Senhor proverá. Muitos têm perguntado, e isso significa muito para as pessoas interessadas: Deus servirá uma mesa no deserto? Acho que a resposta pode ser dada: Sim, Deus proverá alimento para Seu povo.

Em todas as partes do mundo serão tomadas providências para substituir leite e ovos. E o Senhor nos fará saber o momento certo de abandonar esses artigos. Ele deseja que todos sintam que possuem um Pai celeste bondoso que os instruirá em tudo. O Senhor dará a Seu povo em todas as partes do mundo, arte e capacidade no regime alimentar, ensinando-lhes a maneira de usar os produtos da terra para o seu sustento.<sup>60</sup>

## Azeitonas, azeite e nozes

*Ele faz reluzir o seu rosto com o azeite e o pão, que fortalece o seu coração (Salmos 104:15).*

Quando devidamente preparadas, as azeitonas, assim como as nozes, substituem a manteiga e os pratos com carne. O azeite, comido na oliva, é muito melhor que a gordura animal. Atua como laxativo. Seu uso é benéfico aos tuberculosos, sendo também medicinal para o estômago inflamado, irritado.<sup>1</sup>

As azeitonas podem ser preparadas de modo tal que sejam comidas com bons resultados em cada refeição. O bom aproveitamento desejado no uso da manteiga pode ser obtido substituindo-a por azeitonas devidamente preparadas. O azeite de oliva corrige a constipação, e para os tuberculosos e os que sofrem de inflamação e irritação do estômago, é melhor do que qualquer remédio. Como alimento, é melhor do que qualquer gordura de segunda mão, de origem animal.<sup>2</sup>

O azeite de oliva é um remédio para prisão de ventre e doença dos rins.<sup>3</sup>

As nozes e os pratos preparados com elas estão se tornando muito populares, substituindo as iguarias de carne. As nozes podem ser combinadas com cereais, frutas e alguns tubérculos, preparando pratos saudáveis e nutritivos. Deve-se cuidar, no entanto, em não usar grande proporção de nozes. Os que percebem os efeitos negativos do mau uso das nozes, talvez consigam afastar o incômodo mediante essa precaução.<sup>4</sup>

## O uso de ovos

*E qual o pai dentre vós que, se o filho lhe pedir pão, lhe dará uma pedra? [...] Ou também, se lhe pedir um ovo, lhe dará um escorpião? (Lucas 11:11 e 12).*

Os que moram em países novos ou em distritos pobres, onde as frutas e as nozes são escassas, não deviam ser animados a eliminar o leite e os ovos de sua dieta. É verdade que pessoas de físico forte e em quem as paixões são vigorosas, precisam evitar o uso de comidas estimulantes. Especialmente nas famílias de crianças dadas a hábitos sensuais, os ovos não devem ser usados. Mas no caso de pessoas cujos órgãos produtores do sangue são fracos — especialmente se não podem obter outros alimentos que forneçam os elementos necessários — leite e ovos não deviam ser totalmente abandonados. Grande cuidado, no entanto, deve ser exercido para que o leite seja de vacas sadias, e da mesma maneira os ovos venham de aves saudáveis, bem alimentadas e cuidadas; e os ovos sejam preparados de modo a serem de fácil digestão.

A reforma dietética deve ser progressiva. À medida que as doenças aumentam nos animais, o emprego de leite e ovos se tornará cada vez menos livre de perigo. Deve-se fazer um esforço para substituí-los com outras coisas que sejam saudáveis e mais baratas. O povo de toda parte deve ser ensinado a cozinhar sem leite e ovos, isso na medida do possível, fazendo, contudo, comida sadia e saborosa.<sup>5</sup>

Leite, ovos e manteiga não devem ser classificados como alimento cárneo. Nalguns casos, o uso de ovos é proveitoso. Não chegou ainda o tempo de dizer que deva ser inteiramente abandonado o uso de leite e ovos. [...]

Seja progressiva a reforma alimentar. [...] Informem [às pessoas] que breve virá o tempo em que não será seguro usar ovos, leite, nata ou manteiga, por motivo de as doenças nos animais estarem aumentando na mesma proporção do aumento da maldade entre os homens. [...] Deus concederá ao Seu povo habilidade e tato para preparar alimento saudável sem o uso dessas coisas. Rejeite o nosso povo toda receita não saudável.<sup>6</sup>

## Cautela quanto a posições extremas

*E os teus ouvidos ouvirão a palavra que está por detrás de ti, dizendo: Este é o caminho; andai nele, sem vos desviardes nem para a direita nem para a esquerda (Isaías 30:21).*

Não vá a extremos na questão da reforma de saúde. Alguns de nossos membros são muito negligentes no tocante a ela. Contudo, pelo fato de alguns ficarem muito para trás, você não deve se tornar um extremista só para servir de exemplo a eles. Não deve se privar do tipo de alimento que proporciona bom sangue. Sua dedicação aos verdadeiros princípios o está levando a se submeter a uma dieta que o colocará numa situação inadequada para a reforma de saúde. Tal é o perigo em que você se encontra. Quando perceber que está enfraquecendo fisicamente, é fundamental fazer mudanças o quanto antes. Acrescente à sua dieta alguma coisa que tem ficado de fora. É seu dever fazer isso. Consiga ovos de aves saudáveis. Use esses ovos cozidos ou crus. Misture-os, crus, no melhor vinho não fermentado que puder encontrar. Isso fornecerá o que é necessário a seu organismo. Não pense nem por um instante que não é justo agir assim. [...]

Virá o tempo em que não será possível usar o leite de modo tão abundante como agora; mas atualmente não é tempo de rejeitá-lo. E os ovos contêm propriedades que são agentes medicinais neutralizantes de certos venenos. [...]

Quando me chegou às mãos uma carta de Cooranbong [Austrália], dizendo que o dr. [nome não revelado] estava aguardando a morte, fui instruída naquela noite sobre sua urgente necessidade de uma mudança na dieta. Um ovo cru duas ou três vezes ao dia, forneceria a nutrição de que estava grandemente necessitado.<sup>7</sup>

Os que chegam ao centro de saúde devem ser servidos com alimento saudável, preparado da forma mais saborosa, em harmonia com os retos princípios. Não podemos esperar que eles vivam exatamente como nós. [...] A comida colocada diante dos doentes deve ser de tal modo que cause impressão favorável. Podem-se preparar ovos de maneiras variadas.<sup>8</sup>

## Advertência contra a alimentação não balanceada

*E, ao fim dos dez dias, pareceram os seus semblantes melhores; eles estavam mais gordos do que todos os jovens que comiam porção do manjar do rei (Daniel 1:15).*

Mesmo que se haja alertado contra o perigo de contrair enfermidades pelo uso de manteiga e contra os males oriundos do abundante uso de ovos por parte das crianças, não devemos considerar quebra do princípio usar ovos de galinhas bem tratadas e convenientemente alimentadas. Os ovos contêm propriedades que são agentes medicinais neutralizantes de certos venenos.

Privando-se de leite, ovos e manteiga, alguns deixaram de providenciar ao organismo o alimento necessário e, em consequência, se enfraqueceram e incapacitaram para o trabalho. É por isso que a reforma de saúde perde o seu prestígio. A obra que temos procurado construir solidamente, é confundida com coisas estranhas que Deus não exigiu, e as energias da igreja se paralisam. Mas Deus intervirá para evitar os resultados de ideias tão radicais. O evangelho tem por alvo harmonizar a raça pecaminosa. O seu fim é levar ricos e pobres, juntos, aos pés de Jesus.

Tempo virá em que talvez tenhamos que deixar alguns dos alimentos que compõem nossa atual dieta, tais como leite, nata e ovos, mas não é necessário provocar perturbações para nós mesmos com proibições exageradas e prematuras. Esperem até que as circunstâncias exijam esses impedimentos e o Senhor prepare caminho para isso.<sup>9</sup>

## Declarações contra o queijo

*Assim, tiraram de comer para os homens. E sucedeu que, comendo eles daquele caldo, clamaram e disseram: Homem de Deus, há morte na panela. Não puderam comer (2 Reis 4:40).*

Queijo\* nunca deveria ser introduzido no estômago.<sup>10</sup>

O queijo é ainda pior [que a manteiga]. É totalmente impróprio como alimento.<sup>11</sup>

Muitas mães servem a mesa de maneira que se torna uma armadilha para os familiares. Alimentos cárneos, [...] queijo, [...] são usados livremente por velhos e jovens. Esses artigos fazem sua obra em perturbar o estômago, estimulando os nervos e enfraquecendo o raciocínio. Os órgãos produtores de sangue não podem converter esses artigos em bom sangue. A gordura\* cozida com o alimento torna-o de difícil digestão. O efeito do queijo é nocivo.<sup>12</sup>

Ao iniciarmos nossa conferência em Nora, Illinois, [...] alguns levaram queijo para a reunião, e o comeram; [...] certamente ele era forte demais para o estômago, e nunca deveria ser introduzido ali.<sup>13</sup>

Foi decidido que em certa conferência não se vendesse queijo aos participantes; ao chegar ali, porém, o dr. Kellogg, para surpresa sua, verificou que grande quantidade de queijo tinha sido comprada para ser vendido na lanchonete. Ele e outros protestaram contra isso, mas os atendentes disseram que o queijo havia sido comprado com a permissão do irmão [nome não revelado] e que não podiam perder o dinheiro nele investido. Diante disso, o dr. Kellogg perguntou o preço do queijo, e comprou o lote inteiro. Ele seguiu o problema da causa para o efeito, e sabia que alguns alimentos geralmente considerados saudáveis, eram muito prejudiciais.<sup>14</sup>

Quanto ao queijo, estou agora inteiramente certa de que não o temos comprado nem servido à nossa mesa há anos. Nunca pensamos em fazer do queijo artigo de alimentação, muito menos em comprá-lo.<sup>15</sup>

\* Ver apêndice.



## Os verdadeiros remédios de Deus

*Porque as suas águas saem do santuário; e o seu fruto servirá de alimento, e a sua folha, de remédio (Ezequiel 47:12).*

Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, dieta adequada, uso de água e confiança no poder divino — esses são os verdadeiros remédios. Toda pessoa deve possuir conhecimento dos meios terapêuticos naturais, e da maneira de aplicá-los. É essencial compreender tanto os princípios envolvidos no tratamento do doente quanto ter um preparo prático que capacite a empregar adequadamente esse conhecimento. O uso dos remédios naturais exige certo cuidado e esforço que muitos não estão dispostos a exercer. O processo da natureza para curar e restaurar é gradual, e isso parece lento para quem é impaciente. Exige sacrifício e abandono das transigências nocivas. Mas, no fim, se verificará que a natureza, não sendo impedida, faz seu trabalho sabiamente e bem. Aqueles que continuam obedecendo a suas leis, colherão a recompensa na saúde de corpo e da alma.<sup>16</sup>

Os médicos aconselham muitas vezes os enfermos a deixarem o país, para ir a alguma fonte d'água mineral, ou a atravessar o oceano a fim de recuperar a saúde; quando, em nove casos de dez, se essas pessoas comessem com moderação e se empenhassem em exercício saudável com entusiasmo, se restaurariam e economizariam tempo e dinheiro. Exercício à vontade, abundante uso do ar livre e da luz solar — bênçãos dadas por Deus a todos — em muitos casos devolveriam vida e vigor aos pálicos pacientes.<sup>17</sup>

Quanto ao que podemos fazer por nós mesmos, há um ponto que exige consideração cuidadosa e refletida. Preciso conhecer a mim mesma, preciso ser sempre uma aluna quanto a cuidar dessa estrutura — o corpo que Deus me deu — para que possa conservá-lo nas melhores condições de saúde. Preciso comer aquilo que seja para meu máximo bem físico, e tomar especial cuidado em que meu vestuário promova uma saudável circulação do sangue. Preciso ter acesso a exercício físico e ar puro. Preciso tomar tanta luz solar quanto me seja possível. Preciso ter sabedoria para ser fiel guardiã de meu corpo.<sup>18</sup>

## Frutas frescas — uma bênção

*E o pão e as frutas de verão, para os moços comerem (2 Samuel 16:2).*

Sou muito grata a Deus porque, quando Adão perdeu seu lar edênico, o Senhor não o privou do acesso às frutas.<sup>19</sup>

O Senhor quer que aqueles que vivem em países onde é possível se obter frutas frescas em grande parte do ano, se convençam dos benefícios nelas contidos. Quanto maior for o uso que fizermos de frutas frescas, do jeito que são apanhadas da árvore, maior será a bênção.<sup>20</sup>

Seria interessante cozinhar menos e comer mais frutas em estado natural. Ensinemos o povo a comer abundantemente uvas, maçãs, pêsegos, peras, amoras e toda outra espécie de frutas que seja possível conseguir. Sejam elas preparadas e conservadas para uso no inverno, usando-se quanto possível vidros no lugar de latas.<sup>21</sup>

Para um estômago empanzinado, sirva frutas de diversas espécies, mas pouca variedade numa refeição.<sup>22</sup>

Recomendaríamos especialmente as frutas como fator de saúde. Mas mesmo as frutas não devem ser comidas após uma refeição completa de outros alimentos.<sup>23</sup>

Verduras e frutas agradavelmente preparadas em sua época própria serão benéficas, uma vez que sejam da melhor qualidade, não mostrando o mínimo sinal de deterioração, mas sendo saudáveis e não afetadas pela doença ou apodrecimento.<sup>24</sup>

Uma provisão simples, mas liberal de fruta é o melhor alimento que pode ser apresentado aos que estão se preparando para a obra de Deus.<sup>25</sup>

## Vantagens de se incluir frutas na dieta

*E vós, recolhei o vinho, e as frutas de verão, e o azeite, e metei-os nas vossas vasilhas (Jeremias 40:10).*

Cereais, frutas, nozes e verduras constituem a dieta escolhida por nosso Criador. Esses alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante.<sup>26</sup>

Nos cereais, frutas, verduras e nozes encontram-se todos os elementos de que necessitamos. Se formos ao Senhor em simplicidade de espírito, Ele nos ensinará a preparar alimento saudável sem a contaminação da carne.<sup>27</sup>

A gula é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada do peso excessivo que lhe foi imposto. Em muitos casos de doença, o melhor remédio é o paciente jejuar por uma ou duas refeições a fim de que os sobrecarregados órgãos digestivos tenham oportunidade de descansar. Uma dieta de frutas por alguns dias tem muitas vezes produzido grande benefício aos que trabalham com o cérebro. Muitas vezes um breve período de completa isenção de comida, seguido de alimento simples e em pequenas quantidades, tem levado à cura por meio dos próprios esforços recuperadores da natureza. Uma dieta de abstinência por um ou dois meses convenceria a muitos sofredores que o caminho da abnegação é o caminho para a saúde.<sup>28</sup>

Não use muito sal, evite as conservas e comidas condimentadas, sirva-se de abundância de frutas e a irritação que exige tanto líquido às refeições desaparecerá em grande parte.<sup>29</sup>

## A bênção dos cereais

*Então, darei a chuva da vossa terra a seu tempo, [...] para que recolhas o teu cereal [...] e o teu azeite (Deuteronômio 11:14).*

Os que se alimentam de carne, estão apenas comendo cereais e verduras de segunda mão; pois o animal retira dessas coisas a nutrição necessária ao seu crescimento. A vida que se achava no cereal e na verdura passa a quem os ingere. Nós a recebemos comendo a carne do animal. Não seria muito melhor obtê-la diretamente, comendo aquilo que Deus providenciou para nosso uso?<sup>30</sup>

É um erro supor que a força muscular dependa do uso de carne. As necessidades do organismo podem ser mais bem supridas, e mais vigorosa saúde se pode desfrutar, deixando de usá-la. Os cereais, com frutas, nozes e verduras, contêm todas as propriedades nutritivas necessárias para formar bom sangue.<sup>31</sup>

Se planejarmos com sabedoria, os nutrientes que conduzem à boa saúde podem ser obtidos em quase todas as regiões. Os vários pratos feitos de arroz, trigo, milho e aveia são enviados a toda parte, bem como feijões, ervilhas e lentilhas. Estes, juntamente com as frutas nacionais ou importadas, e a quantidade de verduras que crescem em todas as localidades, oferecem a opção de escolher uma dieta completa, sem o uso de carne.<sup>32</sup>

Os cereais usados em mingaus devem ser cozidos várias horas. Mas as comidas moles ou líquidas são menos saudáveis que as secas, que exigem mastigação completa.<sup>33</sup>

Alguns creem sinceramente que uma dieta apropriada consiste especialmente de mingaus. Comer muito mingau não comunicaria saúde aos órgãos digestivos; pois está muito próximo dos líquidos. Estimule o uso de frutas, verduras e pão.<sup>34</sup>

Você pode fazer mingau de farinha [de trigo] integral. Se ela for muito áspera, você pode peneirá-la, e enquanto o mingau estiver quente, adicionar leite. Isso fará um prato muito saboroso e saudável para a conferência.<sup>35</sup>

## Pão, o “cajado” da vida

*Cada um comeu o pão dos poderosos; ele lhes mandou comida com abundância (Salmos 78:25).*

A religião levará as mães a fazerem pão da melhor qualidade [...] O pão deve estar completamente assado, por dentro e por fora. A saúde do estômago exige que seja leve e seco. O pão é o verdadeiro cajado da vida e, portanto, todo cozinheiro deve se destacar em seu preparo.<sup>36</sup>

Algumas pessoas pensam não ser um dever religioso preparar devidamente a comida; por isso, não procuram aprender a fazê-la. Deixam o pão azedar antes de assá-lo, e o bicarbonato adicionado para remediar o descuido da cozinheira torna-o totalmente impróprio para o estômago humano. Exige reflexão e cuidado fazer bom pão. Há, porém, mais religião num bom pão do que muitos pensam.<sup>37</sup>

É dever religioso de toda jovem cristã e de toda senhora aprender a fazer quanto antes pão bom, isento de acidez e leve, de farinha de trigo integral.<sup>38</sup>

Ao fazer pão crescido, ou fermentado, não se deve empregar leite em lugar de água. Isso representa despesa maior, e torna o pão menos saudável. O pão que leva leite não se conserva bem tanto tempo depois de assado como o que é feito com água, e fermenta mais facilmente no estômago.

O pão deve ser leve e agradável. Nem a menor sombra de acidez deve ser permitida. Os pães devem ser pequenos e tão perfeitamente assados que, o quanto possível, os germes do fermento sejam destruídos. Quando quente ou fresco, qualquer espécie de pão levedado é de difícil digestão. Nunca devia aparecer à mesa. Essa regra não se aplica, entretanto, ao pão ázimo. Pão de trigo fresco, sem fermento ou levedura, e assado num forno bem quente, é ao mesmo tempo saboroso e saudável.<sup>39</sup>

## Mais declarações sobre o pão

*Ele faz reluzir o seu rosto com o azeite e o pão, que fortalece o seu coração (Salmos 104:15).*

Torradas são dos mais leves e prazerosos alimentos. Corte-se o pão comum em fatias, ponha-se no forno até haver desaparecido o último vestígio de umidade. Deixe-se então dourar levemente e por igual. Pode-se conservar esse pão num lugar seco por muito mais tempo que o pão comum e, se posto novamente ao forno um pouco antes de ser servido, ficará como torrado na hora.<sup>40</sup>

Pão de dois ou três dias é mais saudável do que o novo. O pão torrado ao forno é um dos mais saudáveis artigos de alimentação.<sup>41</sup>

Frequentemente temos visto pão de farinha integral pesado, azedo e apenas parcialmente assado. Isso acontece por falta de interesse em aprender, e de cuidado no desempenho do importante dever de cozinhar. Às vezes temos visto sonhos ou biscoitos moles, não assados, e outras coisas semelhantes. E então os cozinheiros dirão que podem trabalhar muito bem na velha maneira de cozinhar, mas para dizer a verdade, suas famílias não gostam de pão integral; morreriam de fome se tivessem que depender dele.

Tenho dito comigo mesma: “Não me admiro”. É sua maneira de preparar a comida que a torna tão insossa. Comer coisas assim tornam as pessoas dispépticas. Esses pobres cozinheiros, e os que são obrigados a comer os alimentos por eles preparados, dirão com seriedade que a reforma de saúde não dá certo.

O estômago não tem a capacidade de transformar um pão ruim, pesado, azedo, em bom alimento; mas esse péssimo pão transformará um estômago saudável num órgão doente. Os que engolem tal comida sabem que estão perdendo a resistência. Não há razão para isso? Algumas dessas pessoas se consideram reformadores da saúde, mas não são. Não sabem cozinhar. Preparam bolos, batatas e pão integral, mas é sempre a mesma rotina, com pouca variação, e o organismo não é fortalecido. Parece que julgam perdido o tempo dedicado a obter uma experiência completa no preparo de alimento saudável e saboroso.<sup>42</sup>

## Pão mal preparado pode provocar doenças

*Tu os sustentas com pão de lágrimas e lhes dás a beber lágrimas em abundância (Salmos 80:5).*

Encontramos pessoas doentes do estômago em muitas famílias, e com frequência a causa é o pão malfeito. A dona de casa pensa que não deve ser jogado fora, e o comem. Esse é o jeito correto de se desfazer de um pão malfeito? As pessoas devem colocá-lo no estômago para ser convertido em bom sangue? Esse órgão tem a capacidade de transformar o pão azedo em bom pão? Pão pesado em leve? Pão mofado em novo? [...]

Muitos têm morrido por comerem pão pesado e azedo. Foi-me relatado um caso de uma jovem empregada que fez uma fornada de pão azedo e pesado. Para se ver livre dele e abafar o caso, jogou-os a um casal de grandes porcos. Na manhã seguinte, o dono da casa encontrou os animais mortos e, examinando a gamela, viu pedaços daquele pão pesado. Investigou mais um pouco, e a jovem confessou o que havia feito. Não havia pensado no efeito que tal pão teria nos porcos. Se pão azedo e pesado mata porcos, que podem devorar cascavéis e quase tudo quanto é nojento, que efeito terá no delicado órgão que é o estômago humano?<sup>43</sup>

É preciso cuidado ao se fazer a mudança do alimento cárneo para o regime vegetariano, ao se abastecer a mesa de alimentos sabiamente preparados, bem cozidos. [...] O bom pão integral e pãezinhos, preparados de maneira simples, mas com dedicado esforço, serão saudáveis. O pão nunca deve ter a mais leve acidez. Deve ser assado até que esteja completamente cozido. Assim se evitará toda a maciez [excessiva] e pegajosidade.

Para os que as podem usar, as boas verduras, preparadas de modo saudável, são melhores que os mingaus ou papas. As frutas usadas com pão perfeitamente cozido de dois ou três dias, serão mais benéficas do que com pão fresco. Com mastigação lenta e completa, isso fornecerá tudo quanto o organismo necessita.<sup>44</sup>

## Biscoitos quentes, broas e pãezinhos

*E ele disse-me: Toma-o e come-o, e ele fará amargo o teu ventre (Apocalipse 10:9).*

Biscoitos quentes e alimentos cárneos são totalmente contrários aos princípios da reforma de saúde.

Biscoitos com bicarbonato, quentes, são muitas vezes usados com manteiga, e comidos como a dieta escolhida; os fracos órgãos digestivos, porém, não podem deixar de sentir o abuso que lhes é infligido.<sup>45</sup>

Temos voltado ao Egito em vez de avançar para Canaã. Não invertaremos a ordem das coisas? Não teremos comida simples e saudável em nossas mesas? Não dispensaremos os biscoitos quentes, que só causam má digestão?<sup>46</sup>

Biscoitos quentes, crescidos com bicarbonato ou fermento em pó, nunca devem aparecer em nossa mesa. Tais artigos são inapropriados para entrar no estômago. Pão fermentado quente, de qualquer espécie, é de difícil digestão. Broas de farinha integral, a um tempo saborosas e saudáveis, podem ser feitas de farinha integral, misturadas com água pura e fria, e leite. É, porém, difícil ensinar simplicidade a nosso povo. Quando recomendamos broas de farinha integral, nossos amigos dizem: “Oh, sim, sabemos fazer!” Ficamos muito decepcionados quando elas aparecem, crescidas com fermento em pó ou com leite azedo e bicarbonato. Isto não demonstra reforma. A farinha integral, misturada com água pura e leve, e com leite, dá as melhores broas que já comemos. Caso a água seja salobra, empregue-se mais leite natural, ou acrescente-se um ovo à massa. As broas devem ser perfeitamente assadas em forno bem aquecido, com fogo constante.

Para fazer pãezinhos, use água leve e leite, ou um pouco de nata; faça uma massa dura e bem amassada como para bolachas de água e sal. Asse na grelha do forno. Eles são deliciosos. Exigem mastigação completa, o que é um benefício tanto para os dentes como para o estômago. Dão bom sangue, e comunicam força. Com tal pão e ampla variedade de frutas, verduras e cereais que nosso país produz em abundância, não se deveria desejar maiores iguarias.<sup>47</sup>



## Variações no pão

*E tu, toma trigo, e cevada, e favas, e lentilhas, e trigo miúdo, e aveia, e coloca-os numa vasilha, e faze deles pão (Ezequiel 4:9).*

O pão de farinha branca não pode comunicar ao organismo a nutrição que se encontra no pão integral. O uso comum do pão de farinha beneficiada não pode manter o organismo em condições saudáveis. Vocês dois têm fígado preguiçoso. O uso da farinha branca piora as dificuldades sob as quais vocês têm trabalhado.<sup>48</sup>

Para o pão, a farinha branca, superfina, não é a melhor. Seu uso nem é saudável nem econômico. A farinha branca, fina, não possui os elementos nutritivos que se encontram no pão feito do trigo integral. É causa frequente de prisão de ventre e outras condições não saudáveis.<sup>49</sup>

Farinha de trigo [branca] sozinha não é o melhor para uma dieta contínua. Uma mistura de trigo, aveia e centeio seria mais nutritivo do que o trigo destituído de suas propriedades nutritivas.<sup>50</sup>

Pães e bolachas doces raramente temos em nossa mesa. Quanto menos comidas doces comermos, melhor; elas causam perturbações no estômago, e produzem impaciência e irritabilidade nos que se habituem a usá-las.<sup>51</sup>

É bom deixar fora o açúcar nas bolachas. Alguns gostam mais das bolachas doces, mas elas são nocivas aos órgãos digestivos.<sup>52</sup>

## A bênção das verduras frescas

*Ele faz crescer a erva para os animais e a verdura, para o serviço do homem, para que tire da terra o alimento (Salmos 104:14).*

Todos devem estar relacionados com o valor especial das frutas e das verduras frescas do pomar e da horta.<sup>53</sup>

Frutas, grãos e verduras, preparados de maneira simples, livres de temperos e gorduras de todos os tipos\*, fazem com leite e nata a dieta mais saudável. Transmitem nutrição ao corpo e dão um poder de resistência e um vigor intelectual que não são fornecidos por uma dieta estimulante.<sup>54</sup>

Para os que as podem usar, boas verduras, preparadas de maneira saudável, são alimento melhor que as papas ou mingaus.<sup>55</sup>

As verduras devem ser tornadas saborosas com um pouco de leite ou nata, ou algo equivalente.<sup>56</sup>

Os cereais, frutas e verduras simples, têm todas as propriedades nutritivas necessárias para formar bom sangue. Uma dieta com carne não pode efetuar isso.<sup>57</sup>

Somos feitos daquilo que comemos. Fortaleceremos as paixões animais comendo alimentos animais? Em vez de educar o paladar num regime grosseiro, é mais que tempo de nos estar educando para viver de frutas, cereais e verduras. [...] Uma variedade de pratos simples, perfeitamente saudáveis e nutritivos, podem ser servidos sem carne. Homens de bom apetite precisam ter abundância de verduras, frutas e cereais.<sup>58</sup>

É intenção do Senhor levar Seu povo a voltar a viver de simples frutas, verduras e cereais.<sup>59</sup>

\* Ver apêndice.

## Verduras, tubérculos e leguminosas

*Desta sorte, o despenseiro tirou a porção do manjar deles e o vinho que deviam beber e lhes dava legumes (Daniel 1:16).*

Há, em uma instituição médica, apetites diversos a satisfazer. Alguns exigem verduras bem preparadas para satisfazer-lhes a necessidades únicas. Outros não têm sido capazes de usar verduras sem sofrer as consequências.<sup>60</sup>

Não cremos que batatas fritas sejam saudáveis, pois há mais ou menos gordura\* ou manteiga em seu preparo. Boas batatas cozidas ou assadas, servidas com nata e um pouco de sal, são as mais saudáveis. As sobras das batatas inglesas e doces são preparadas com um pouco de nata e de sal, e novamente assadas, não fritas; são excelentes.<sup>61</sup>

Outro prato muito simples mas saudável, é feijão cozido ou assado. Dilua-se uma parte dele n'água, adicione-se leite ou nata, e faça-se uma sopa.<sup>62</sup>

Muitos não veem a importância de ter terras para cultivar, e de produzirem frutas e legumes, para que sua mesa seja abastecida com essas coisas. Sou instruída a dizer a toda família e toda igreja: Deus abençoará vocês quando operarem sua salvação com temor e tremor, temendo que, por falta de sabedoria no tratamento do corpo, venham a arruinar o plano de Deus a seu próprio respeito.<sup>63</sup>

Devem-se tomar providências para obterem um suprimento de milho doce seco. Abóboras podem ser desidratadas, sendo usadas com proveito para fazer tortas durante o inverno.<sup>64</sup>

\* Ver apêndice.

## Verduras, legumes e tomates na dieta da autora

*Experimenta, peço-te, os teus servos dez dias, fazendo que se nos deem legumes a comer e água a beber (Daniel 1:12).*

Vocês têm falado acerca da minha dieta. Não tenho me apegado tanto a uma coisa que não seja capaz de comer qualquer outra. Mas no que respeita a verduras, vocês não precisam se preocupar, pois sei com certeza que na região em que vocês moram há muitas espécies de produtos vegetais que posso usar como verduras de folha. Poderei obter as folhas do tenro dente-de-leão e da mostarda. Haverá ali fartura muito maior que me era possível obter na Austrália, e de qualidade superior. E caso não houvesse nenhuma outra coisa, existem os cereais.<sup>65</sup>

Perdi o apetite algum tempo antes de ir para o Leste. Agora, porém, voltou; e sinto muita fome ao chegar a hora das refeições. Meus cardos verdes bem preparados com nata esterilizada e suco de limão, são muito apetitosos. Tomo sopa de aletria com tomate numa refeição, e verduras de folhas na seguinte. Recomecei a comer batatas. Todos os meus alimentos me parecem saborosos. Sou como um doente de febre que ficou meio morto de fome, e me encontro em perigo de comer em excesso.<sup>66</sup>

Os tomates que vocês me enviaram eram muito bons e deliciosos. Verifico que os tomates são o melhor artigo de alimentação para mim.<sup>67</sup>

Plantamos milho e ervilhas suficientes para nós e nossos vizinhos. Secamos o milho doce para usá-lo no inverno; então, quando precisamos dele, o moemos, transformando-o em farinha, e o cozinhamos. Isso proporciona sopas e outros pratos mais saborosos. [...]

No tempo das uvas, temos em abundância, e assim também ameixas e maçãs, certa quantidade de cerejas, pêssegos, peras e azeitonas que nós mesmos preparamos. Cultivamos também grande quantidade de tomates. Nunca apresento desculpas pela comida que temos na mesa. Não creio que Deus Se agrade de que assim façamos. Nossas visitas comem como nós comemos, e parecem ter prazer em nosso cardápio.<sup>68</sup>

## Considerações sobre o açúcar

*E na minha boca era doce como mel; e, havendo-o comido, o meu ventre ficou amargo (Apocalipse 10:10).*

Açúcar não é bom para o estômago. Causa fermentação, e isso obscurece o cérebro e ocasiona mau humor.<sup>69</sup>

É comum usar-se demasiado açúcar no alimento. Bolos, pudins, confeitaria, geleias, doces, são causa ativa de má digestão. Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve-se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos.<sup>70</sup>

O açúcar entope o organismo. Atravanca o trabalho da máquina viva. Houve um caso no Condado de Montcalm, Michigan. Tratava-se de um nobre homem. Tinha 1,80m e era de belo aspecto. Foi chamada a visitá-lo quando se achava doente. Já havia conversado com ele sobre sua maneira de viver. “Não me agrada o aspecto de seus olhos”, disse-lhe eu. Ele usava grande quantidade de açúcar. Perguntei-lhe por que fazia isso. Disse que tinha deixado da carne e não conhecia melhor substituto do que o açúcar. Seu alimento não o satisfazia, simplesmente porque a esposa não sabia cozinhar. [...]

Aí estava uma mulher que não sabia cozinhar; não tinha aprendido a preparar alimento saudável. A esposa e mãe era deficiente nesse importante ramo de educação; e em resultado, visto como o alimento malcozido não era suficiente para satisfazer às demandas do organismo, era ingerido açúcar à vontade, o que provocava um estado duvidoso em todo o organismo. A vida daquele homem era sacrificada desnecessariamente por causa da má cozinha.

Quando fui visitar esse doente, procurei explicar-lhes tão bem como pude, como deviam fazer, e logo ele começou, aos poucos, a melhorar. Mas imprudentemente usou suas forças quando não podia ainda, e comeu pequena porção de alimento de qualidade ruim, e mais uma vez desmoronou. Dessa vez não houve remédio para ele. [...] Morreu vítima da má cozinha.<sup>71</sup>

## Os doces devem ser deixados em paz

*Então, o comi, e era na minha boca doce como o mel (Ezequiel 3:3).*

Sento-me com frequência à mesa de irmãos e irmãs, e vejo que eles usam grande quantidade de leite e açúcar. Isso sobrecarrega o organismo, irrita os órgãos digestivos e afeta o cérebro. Tudo quanto prejudica o funcionamento ativo da maquinaria viva, afeta muito diretamente o cérebro. E segundo a luz que me foi dada, o açúcar, quando usado à vontade, é mais prejudicial que a carne. Essas mudanças devem ser feitas com cautela, e o assunto deve ser tratado de maneira calculada a não contrariar e levantar preconceito nas pessoas a quem queremos ensinar e ajudar.<sup>72</sup>

Não devemos nos condicionar a pôr na boca alimento que produza uma condição mórbida, por mais que dele gostemos. Por quê? — Porque somos propriedade de Deus. Vocês têm uma coroa a conquistar, um Céu a ganhar, um inferno a evitar. Então, por amor de Cristo, pergunto-lhes: Vocês querem ter a luz brilhando em raios límpidos e distintos diante de si, por que têm se desviado dela, dizendo: “Gosto disto e gosto daquilo”? Deus encoraja cada um de vocês a começar a planejar, a cooperar com Ele em Seu grande cuidado e amor, para elevar, enobrecer e santificar toda a alma, e corpo e espírito a fim de sermos coobreiros de Deus. [...]

É melhor deixar em paz os doces. Deixem em paz aquelas sobremesas doces que são colocadas após a refeição. Vocês não precisam delas. Precisam é de uma mente clara para pensar segundo a vontade de Deus.<sup>73</sup>

Tive, anos atrás, um testemunho de reprovação para os organizadores de nossos congressos, que levavam ao acampamento e vendiam a nosso povo queijo e outros artigos nocivos, e apresentavam doces à venda quando eu estava trabalhando para instruir os jovens e adultos a porem o dinheiro que haviam gasto em bombons na caixa missionária, ensinando assim a seus filhos a abnegação.<sup>74</sup>

## É necessária instrução quanto ao uso de açúcar

*Não cobices os seus manjares gostosos (Provérbios 23:3).*

Tenho recebido luz quanto aos alimentos oferecidos em nossas conferências e congressos. São por vezes levados ao acampamento artigos que não se harmonizam com os princípios da reforma de saúde.

Se andaremos na luz a nós dada por Deus, precisamos educar nosso povo, velhos e novos, a abandonar os alimentos que são ingeridos apenas por transigência com o apetite. Nossos filhos devem ser ensinados a renunciar às coisas desnecessárias como doces, chicletes, sorvetes e outras gulodices, para que possam pôr o dinheiro poupado por sua abnegação na caixa da renúncia, que deveria estar presente em cada lar. Por essa maneira, grandes e pequenas quantias seriam economizadas para a causa de Deus.

Muitos em nosso meio precisam de instrução acerca dos princípios da reforma de saúde. Há várias preparações inventadas por fabricantes de alimentos, e recomendadas como perfeitamente inofensivas; tenho, porém, um testemunho diferente a apresentar a esse respeito. Elas não são verdadeiramente saudáveis, e seu uso não deve ser incentivado. Precisamos nos apegar mais rigorosamente a uma dieta simples de frutas, nozes, cereais e verduras.

Não sejam levados às nossas conferências e congressos alimentos e artigos de confeitaria em contradição com a luz comunicada a nosso povo quanto à reforma de saúde. Não expliquemos por alto a tentação de transigir com o apetite, dizendo que o dinheiro recebido da venda dessas coisas será empregado para as despesas com uma boa obra. Toda tentação dessa espécie com a transigência egoísta deve ser firmemente resistida. Não nos convençamos a fazer o que é inútil para as pessoas sob a desculpa de transformar isso num bem. Aprendamos individualmente o que significa renunciar e ainda ser saudáveis e ativos missionários.<sup>75</sup>

## Conselhos sobre a mistura de leite e açúcar

*A sua comida se transforma no ventre; dentro dele se transforma em veneno de cobra (Jó 20:14).*

Tudo é simples, mas saudável porque não é reunido ao acaso. Não temos açúcar em nossa mesa. Nossa compota, em que confiamos, são maçãs assadas ou estufadas, adoçadas segundo a exigência antes de serem postas à mesa.<sup>76</sup>

Temos usado sempre um pouco de leite e algum açúcar\*. Isso nunca reprovamos, seja em nossos escritos, seja em nossa pregação. Cremos que o gado se tornará tão doente que essas coisas ainda virão a ser eliminadas, mas o tempo ainda não chegou para abolirmos inteiramente açúcar e leite em nossa mesa.<sup>77</sup>

Agora, quanto ao leite e açúcar: [...] Grandes quantidades de leite e açúcar ingeridos juntos, são prejudiciais. Comunicam impurezas ao organismo. Os animais de que se obtém o leite, nem sempre são sadios. Podem estar doentes. Uma vaca pode estar aparentemente boa de manhã e morrer antes da noite. Então, ela já estava mal pela manhã, e seu leite estava contaminado, e vocês não faziam ideia disso. A criação está enferma. As carnes estão infeccionadas. Pudéssemos nós saber que os animais estavam em perfeita saúde, e eu recomendaria que o povo comesse carne de preferência a grandes quantidades de leite com açúcar. Ela não causaria o mal que leite com açúcar ocasionam. O açúcar obstrui o organismo. Trava o trabalho da máquina viva.<sup>78</sup>

Alguns usam leite e grande quantidade de açúcar em mingaus, crendo que estão seguindo a reforma de saúde. O açúcar e o leite juntos, porém, estão sujeitos a causar fermentação no estômago, sendo assim nocivos.<sup>79</sup>

Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve-se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos.<sup>80</sup>



## Tortas, bolos, pastéis e pudins

*E Daniel assentou no seu coração não se contaminar com a porção do manjar do rei (Daniel 1:8).*

As sobremesas que levam tanto tempo a preparar, são, muitas delas, prejudiciais à saúde.<sup>81</sup>

Muitas são as mesas em que, havendo o estômago recebido tudo quanto é necessário para iniciar seu trabalho de nutrir apropriadamente o organismo, vem outra etapa, consistindo em tortas, pudins e caldas grandemente sofisticadas. [...] Muitos, se bem que já tenham comido bastante, ultrapassarão os limites, e comerão a tentadora sobremesa que, entretanto, está longe de se demonstrar um bem para eles. [...] Se os suplementos oferecidos para sobremesa fossem totalmente dispensados, seria uma bênção.<sup>82</sup>

Porque é moda, em harmonia com um apetite depravado, o bolo calórico, tortas, pudins e tudo quanto é nocivo, é aglomerado no estômago. A mesa precisa estar carregada de variedades, do contrário o apetite corrompido não se satisfaz. Pela manhã, esses escravos do apetite estão muitas vezes com mau hálito e língua saburrosa. Não desfrutam de saúde, e ficam pensando por que sentem dores, a cabeça dói e sofrem vários males.<sup>83</sup>

Especialmente nas festas, dá-se rédeas soltas, quase sem restrições, ao apetite. Participam-se de almoços requintados e jantares tardios, os quais consistem em carnes altamente condimentadas com molhos fortes, bem como bolos confeitados, tortas, sorvetes etc.<sup>84</sup>

Muitos sabem o modo de fazer diversas qualidades de bolos, mas esse não é o melhor tipo de alimento a ser servido na mesa. Bolos doces, bem como os pudins e cremes, causarão perturbações nos órgãos digestivos; e por que ofereceríamos uma tentação aos que estão à mesa apresentando-lhes esses artigos?<sup>85</sup>

## Um alerta contra certas sobremesas

*Mas o seu fim é amargoso como o absinto, agudo como a espada de dois fios (Provérbios 5:4).*

Pratos com carne, bolos e tortas sofisticados, preparados com especiarias de qualquer espécie, não fazem parte da dieta mais nutritiva e saudável.<sup>86</sup>

As sobremesas ingeridas em forma de cremes tendem a causar mais mal que bem. Frutas, caso possam ser obtidas, são o melhor artigo de alimentação.<sup>87</sup>

Quase sempre se usa muito açúcar no alimento. Bolos, pudins, artigos de confeitaria, geleias, doces, são causa ativa de má digestão. Especialmente danosos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve-se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos.<sup>88</sup>

A torta simples pode servir como sobremesa, mas quando uma pessoa come dois ou três pedaços somente para satisfazer a um apetite distorcido, desqualifica-se para a obra de Deus. Alguns, depois de comerem grande quantidade de outros alimentos, ingerem a sobremesa não porque precisem dela, mas porque é saborosa. Se os convidarem a servir-se de outro pedaço, a tentação é demasiado grande para resistirem, e dois ou três pedaços de torta são acrescentados ao peso já colocado sobre o estômago. Quem age assim nunca se educou em exercer renúncia. A vítima do apetite está tão apegada à sua maneira de ser, que não pode ver o dano que está causando a si mesma.<sup>89</sup>

## Mais considerações quanto às sobremesas

*Mas daí a pouco, no estômago, ela vira um veneno amargoso (Jó 20:14).*

Fulano tem sido muito deficiente. Sua esposa, enquanto em sua melhor condição de saúde, não recebeu abundância de alimentos saudáveis nem vestuário adequado. Então, quando ela precisava de mais roupa ou mais alimento, que fosse simples mas de qualidade nutritiva, não lhe foi concedido. Seu organismo ansiava por material para converter em sangue; os nutrientes, porém, não lhe foram entregues. Uma quantidade moderada de leite e açúcar, um pouco de sal, pão branco levedado para variar, farinha integral preparada numa variedade de maneiras por outras mãos que não as suas, bolo simples com passas, pudim de arroz com passas, ameixas e figos, ocasionalmente, e muitos outros pratos que eu poderia mencionar, teriam atendido as exigências do apetite.<sup>90</sup>

O alimento oferecido aos pacientes deve causar-lhes boa impressão. Os ovos podem ser preparados de várias formas. A torta de limão não deve ser proibida.<sup>91</sup>

A sobremesa deve ser colocada na mesa e servida com o resto da comida; pois muitas vezes, depois de haver sido posto no estômago tudo quanto ele podia suportar, é trazida a sobremesa, sendo então um peso além da conta para ele.<sup>92</sup>

Essas misturas são prejudiciais; ninguém pode ter bons órgãos digestivos e um cérebro claro, comendo bolachas doces e bolo de nata e toda espécie de tortas à vontade, e partilhando de grande variedade de comidas na mesma refeição. Quando assim fazemos e depois nos resfriamos, todo o organismo fica tão atravancado e enfraquecido que não tem poder de resistência, nenhuma força para combater a doença. Eu preferiria um regime cárneo aos bolos e aos artigos doces de confeitaria tão geralmente usados.<sup>93</sup>

## Pratos doces em conferências e congressos

*Ai dos que ao mal chamam bem e ao bem, mal! Que fazem da escuridade luz, e da luz, escuridade, e fazem do amargo doce, e do doce, amargo! (Isaías 5:20).*

Lembrem-se os seguidores da reforma de saúde que eles podem causar mal ao publicar receitas que não estão de acordo com a luz. Grande cuidado precisamos tomar em fornecer receitas para cremes e confeitaria. Caso seja ingerido bolo doce com leite ou nata para sobremesa, haverá fermentação no estômago, e então os pontos fracos no organismo humano se revelarão. O cérebro será afetado pela perturbação gástrica. Isso pode ser facilmente curado se as pessoas estudarem da causa para o efeito, eliminando de sua dieta aquilo que prejudica os órgãos digestivos e ocasiona dor de cabeça. Pela imprudência no comer, homens e mulheres são incapacitados para a obra que poderiam efetuar sem prejuízo para si mesmos, caso comessem com simplicidade.<sup>94</sup>

Estou convencida de que ninguém precisa adoecer ao se preparar para o congresso ou conferência, uma vez que observe as leis da saúde em sua cozinha. Se não fizerem nada de bolos nem tortas, mas prepararem simples pão integral e ampla provisão de frutas secas ou em compota, não precisam ficar doentes no preparo para a conferência ou o congresso.<sup>95</sup>

É melhor deixar de lado as coisas doces. Deixem em paz os pratos de sobremesas doces colocados à mesa. Os irmãos não precisam deles. Precisam de mente clara para pensar segundo a direção de Deus. Agora devemos seguir os princípios da reforma de saúde.<sup>96</sup>

## Um alerta quanto ao uso de condimentos

*Amontoa muita lenha, acende o fogo, consome a carne e tempera-a com especiarias, e ardam os ossos (Ezequiel 24:10).*

Os condimentos, tão frequentemente usados pelos mundanos, tendem a arruinar a digestão.<sup>97</sup>

Nesta época de agitação, quanto menos estimulante for a comida, melhor. Os condimentos são prejudiciais em sua natureza. A mostarda, a pimenta, as especiarias, os pickles e coisas semelhantes, irritam o estômago e tornam o sangue febril e impuro. O estado de inflamação do estômago do bêbado é muitas vezes descrito para ilustrar os efeitos das bebidas alcoólicas. Condição semelhante de inflamação é produzida pelo uso de condimentos irritantes. Algum tempo depois, a comida comum não satisfaz o apetite. O organismo sente necessidade, forte desejo de alguma coisa mais estimulante.<sup>98</sup>

Condimentos e especiarias usados no preparo do alimento que vai para a mesa, ajudam tanto a digestão como o chá, o café e a bebida supostamente auxiliam o operário a executar suas tarefas. Havendo desaparecido os efeitos imediatos, as pessoas caem tão abaixo do nível quanto foram elevadas acima dele por essas substâncias estimulantes. O organismo é enfraquecido. O sangue é contaminado, sendo a inflamação o resultado seguro.<sup>99</sup>

Nossas mesas só devem apresentar a comida mais saudável, isenta de toda substância irritante. O forte desejo de tomar bebida alcoólica é estimulado pelo preparo de alimentos condimentados e com especiarias. Isso ocasiona um estado febril no organismo, e a sede de bebidas vem unir-se à irritação. [...] Esses pratos irritariam as delicadas membranas do estômago. [...] Essa é a comida quase sempre servida nas mesas da moda e dada às crianças. Seu efeito é causar nervosismo e criar uma sede que a água não pode matar. [...] O alimento deve ser preparado da maneira mais simples possível, livre de condimentos e especiarias, e mesmo de uma quantidade inadequada de sal.<sup>100</sup>

## Condimentos, álcool e o aparelho digestivo

*Fizeste passar o Teu povo por tempos difíceis; deste-nos um vinho estonteante (Salmos 60:3 — Nova Versão Internacional).*

Muitos têm transigido tanto com o paladar, que a menos que tenham exatamente o alimento exigido pelo mesmo, não encontram prazer nele. Caso lhes sejam postas adiante comidas condimentadas, fazem o estômago trabalhar aplicando-lhe esse chicote ácido; pois esse estômago tem sido tratado de tal modo que não reconhece comida que não seja estimulante.<sup>101</sup>

Pratos sofisticados são postos diante das crianças — comidas condimentadas, molhos fortes, bolos e artigos de confeitaria. Essas comidas altamente temperadas irritam o estômago e ocasionam apetite doentio quanto a estimulantes ainda mais fortes. Não somente é o apetite tentado pelas comidas não apropriadas, das quais as crianças têm permissão de ingerir abundantemente às refeições, mas é-lhes permitido ainda comerem entre as refeições; e quando essas crianças chegam aos doze ou catorze anos, estão quase sempre doentes do estômago.

Talvez já tenham visto a gravura do estômago de alguém viciado em bebida destilada. Estado idêntico se produz sob a influência irritante de especiarias corrosivas. Com o estômago em tais condições, há um desejo doentio de alguma coisa mais forte para satisfazer às exigências do apetite — alguma coisa mais e mais temperada.<sup>102</sup>

As especiarias irritam a princípio as tenras mucosas do estômago, mas no final destroem a natural sensibilidade dessa delicada membrana. O sangue se torna febril, despertam-se as paixões animais, ao passo que as faculdades morais e intelectuais são enfraquecidas, e tornam-se escravas das paixões inferiores. A mãe deve cuidar em pôr diante de sua família uma alimentação simples, se bem que nutritiva.<sup>103</sup>

## O excesso de especiarias perverte o organismo

*Por isso amontoem a lenha e acendam o fogo. Cozinhem bem a carne, misturando os temperos (Ezequiel 24:10 — Nova Versão Internacional).*

As pessoas que têm condescendido com o apetite para comer carne, molhos altamente condimentados e várias espécies de bolos requintados e conservas à vontade, não podem desde logo ter prazer num regime simples e saudável. Seu paladar está tão pervertido que não têm apetite para seguir uma dieta saudável de frutas, pão simples e verduras. Não devem esperar que logo a princípio tenham prazer em tomar alimento tão diferente daquele com o qual têm condescendido.<sup>104</sup>

Com toda a preciosa luz que nos tem sido continuamente comunicada nas publicações sobre saúde, não podemos nos permitir viver descuidadamente, numa vida desatenta, comendo e bebendo a nosso bel-prazer e condescendendo com o uso de estimulantes, narcóticos e condimentos. Tomemos em consideração que possuímos uma alma a salvar ou a perder, e que é de consequência vital a maneira por que nos relacionamos com a questão da temperança. É de grande importância agirmos bem em nível individual tendo compreensão inteligente do que devemos comer e beber, e de como nos cumpre viver a fim de conservar a saúde. Todos estamos sendo testados para ver se aceitaremos os princípios da reforma de saúde ou seguiremos a direção da transigência com o próprio eu.<sup>105</sup>

Mulheres passam grande parte de seu tempo inclinadas sobre um fogão aquecido, preparando o alimento, altamente temperado com condimentos que satisfaçam seu paladar. Em consequência, os filhos são negligenciados e não recebem instrução moral e religiosa. A mãe sobrecarregada de trabalho se descuida do cultivo de um temperamento brando, que é a luz do Sol da habitação. Considerações de valor eterno tornam-se secundárias. Todo o tempo tem de ser empregado no preparo dessas coisas, para a satisfação do apetite — coisas que arruinam a saúde, azedam o temperamento e embotam as faculdades de raciocínio.<sup>106</sup>

## Um alerta quanto ao uso de pickles e vinagre

*E não poderá beber vinagre feito de vinho ou de outra bebida fermentada (Números 6:3).*

Nesta época agitada, quanto menos estimulante for a comida, melhor. Os condimentos são prejudiciais em sua natureza. A mostarda, a pimenta, as especiarias, os pickles e coisas semelhantes, irritam o estômago e tornam o sangue febril e impuro.<sup>107</sup>

Certa vez compareci a uma mesa com várias crianças abaixo de doze anos. Foi servida carne em abundância, e então uma menina delicada e nervosa pediu pickles. Entregaram-lhe um frasco de pickles mistos, ardente de mostarda e outros condimentos, e ela se serviu abundantemente disso. A criança era conhecida por seu nervosismo e irritabilidade de temperamento, e esses temperos ardentes tendiam a produzir aquela condição.<sup>108</sup>

Os pastéis de carne e os pickles, que jamais deveriam encontrar lugar em qualquer estômago humano, proporcionarão péssima qualidade de sangue.<sup>109</sup>

Os órgãos que produzem o sangue não podem converter condimentos, pastéis de carne, pickles e carnes doentias em sangue bom.<sup>110</sup>

Não use grande quantidade de sal, evite os pickles e comidas condimentadas, sirva-se de abundância de frutas, e a irritação que exige tanto líquido às refeições desaparecerá em grande parte.<sup>111</sup>

Quando as saladas são preparadas com óleo e vinagre, há fermentação no estômago, e a comida não é digerida, mas se decompõe ou apodrece; em consequência, o sangue não é nutrido, mas fica cheio de toxinas, e surgem perturbações hepáticas e renais.<sup>112</sup>



## A melhor bebida

*Em verdes pastagens me faz repousar e me conduz a águas tranquilas (Salmos 23:2).*

Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Seu uso adequado promove a saúde. Foi a bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Tomada abundantemente, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza a resistir à doença.<sup>113</sup>

Eu devo comer com cautela, aliviando assim meu organismo de uma carga desnecessária, e estimular a alegria, e proporcionar-me os benefícios do exercício apropriado ao ar livre. Devo tomar banho com frequência e beber abundante água pura, leve.<sup>114</sup>

A água pode ser empregada de muitas maneiras para aliviar o sofrimento. Goles de água quente, tomados antes de comer (mais ou menos meio litro), nunca farão qualquer dano, antes serão benéficos.<sup>115</sup>

Milhares de pessoas têm morrido por falta de água e ar puros, os quais poderiam ter vivido. [...] Precisam dessas bênçãos para melhorar. Se fossem esclarecidos e deixassem os remédios em paz e se habituassem ao exercício ao ar livre, a arejarem sua casa no verão e no inverno e a usarem água para beber e banhar-se, estariam relativamente bem e felizes em vez de levarem uma existência miserável.<sup>116</sup>

No estado febril, caso muitos enfermos tivessem sido servidos de abundante água para beber, e houvessem sido feitas também aplicações externas, haveriam sido poupados longos dias e noites de sofrimento, e muita vida preciosa teria sido salva. Milhares, porém, têm morrido com febres ardentes a consumi-los, até que o fogo que alimentava essa febre se apagou, os órgãos vitais foram consumidos, e morreram na maior agonia, sem lhes ser permitido ter água para aliviar-lhes a sede ardente. A água, que é direcionada a um prédio de concreto para apagar os elementos em fúria, não é dada aos seres humanos para eliminar o fogo que lhes está consumindo as entranhas.<sup>117</sup>

## Um uso não recomendado da água

*Moderado, justo, santo, temperante (Tito 1:8).*

Muitos cometem o erro de beber água fria nas refeições. Tomada com as refeições, a água diminui a secreção das glândulas salivares; e quanto mais fria a água, tanto maior o prejuízo causado ao estômago. Água ou limonada geladas ingeridas às refeições, paralisa a digestão até que o organismo tenha comunicado ao estômago calor suficiente para recomençar seu trabalho. As bebidas quentes são debilitantes; além disso, os que se permitem usá-las tornam-se escravos do hábito. O alimento não deve ser impelido para dentro com água; não é necessária bebida com as refeições. Coma devagar, e deixe que a saliva se misture ao alimento. Quanto mais líquido for posto no estômago com as refeições, tanto mais difícil é a digestão do alimento; pois esse líquido precisa ser drenado primeiro. Não use sal demais; abandone os pickles; afaste de seu estômago as comidas ardentes de condimentos; coma frutas com as refeições, e a irritação que exige tanto líquido cessará. Se, porém, alguma coisa é necessária para matar a sede, água pura, tomada pouco tempo antes ou depois da refeição, é tudo quanto a natureza exige. Nunca beba chá, café, cerveja, vinho ou qualquer bebida alcoólica. Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos.<sup>118</sup>

Irmão [nome não identificado], sua saúde está grandemente prejudicada por comer em excesso e em horas impróprias. Isso causa uma afluência de sangue para o cérebro. A mente se torna confusa, e você não tem o devido controle sobre si mesmo. Dá a impressão de um homem cuja mente esteja desequilibrada. Tem gestos violentos, irrita-se facilmente e vê as coisas sob uma luz exagerada e pervertida. Bastante exercício ao ar livre e um regime moderado são essenciais à sua saúde. Você não deve tomar mais de duas refeições ao dia. Se sente que deve comer à noite, tome um pouco de água fria, e de manhã se sentirá muito melhor por não haver comido.<sup>119</sup>

## Toda igreja deveria dar cursos de culinária

*Porque ele vos dará ensinador de justiça e fará descer a chuva, a temporã e a serôdia, no primeiro mês (Joel 2:23).*

Toda igreja deve ser uma escola missionária para obreiros cristãos. Seus membros devem ser instruídos em dar estudos bíblicos, em dirigir e ensinar classes da escola sabatina, na melhor maneira de auxiliar os pobres e cuidar dos doentes, de trabalhar pelos não convertidos. Deve haver cursos de saúde, de culinária, e classes em vários ramos de serviço no auxílio cristão. Não somente deve haver ensino, mas trabalho real, sob a direção de instrutores experientes. Que os mestres vão à frente no trabalho entre o povo, e outros, unindo-se a eles, aprenderão em seu exemplo. Um exemplo vale mais que muita teoria.<sup>1</sup>

Em virtude de as avenidas da alma terem sido fechadas pelo tirânico preconceito, muitos desconhecem o viver saudável. Bom serviço se pode prestar ao povo ensinando-o a preparar alimentos saudáveis. Esse ramo da obra é tão essencial como qualquer outro que possa ser mantido. Devem ser estabelecidas mais escolas de culinária, e algumas pessoas deveriam trabalhar de casa em casa, instruindo na arte de preparar alimentos saudáveis. Muitos, muitos serão libertados da degenerescência física, mental e moral, graças à influência da reforma de saúde. Esses princípios se recomendarão por si mesmos aos que estão em busca de luz, e esses partirão daí para a plena aceitação da verdade para este tempo.<sup>2</sup>

Necessitamos de educação genuína na arte de cozinhar. [...] Montem salas de aula onde vocês possam ensinar o povo a como fazer pão de boa qualidade e como reunir ingredientes que signifiquem boa combinação de alimentos saudáveis de cereais e hortaliças.<sup>3</sup>

Os que defendem uma reforma dietética devem, pela provisão que fazem em suas próprias mesas, apresentar as vantagens da reforma de saúde na melhor luz. Devem assim exemplificar os seus princípios de modo a recomendá-los ao juízo de mentes sinceras.<sup>4</sup>

## A influência dos extremistas na nutrição

*Mas vede que essa liberdade não seja de alguma maneira escândalo para os fracos (1 Coríntios 8:9).*

Quando os que defendem a reforma de saúde levam o assunto a extremos radicais, não devem culpar o povo caso as pessoas se sintam contrariadas. Quase sempre nossa fé religiosa é levada, desse modo, ao descrédito, e em muitos casos os que testemunham tais demonstrações de incoerência nunca mais podem ser levados a pensar que exista qualquer coisa boa na reforma. Esses extremistas produzem em poucos meses mais dano do que aquilo que poderiam neutralizar em toda uma vida. Estão empenhados numa obra que Satanás deseja que prossiga. [...] Ideias estreitas e extrema valorização de pequenos pontos têm se tornado um grande mal para a causa da reforma de saúde.<sup>5</sup>

Os que não têm senão parcial compreensão dos princípios da reforma, são muitas vezes os mais rígidos, não somente em viver segundo suas próprias ideias como em insistir nas mesmas para com a família e os vizinhos. O efeito dessas reformas erradas, tal como se manifesta em sua má saúde, e o esforço de empurrar aos demais seus pontos de vista, a qualquer custo, dão muitas ideias falsas da reforma dietética, levando outros a rejeitá-la inteiramente. [...]

Há verdadeiro bom senso na reforma dietética. O assunto deve ser ampla e profundamente estudado, e ninguém deve criticar outros porque não estejam, em todas as coisas, agindo em harmonia com seu ponto de vista. É impossível estabelecer uma regra fixa para regular os hábitos de cada um, e ninguém deve se considerar norma para todos. Nem todos podem comer as mesmas coisas. Comidas saborosas e sadias para uma pessoa podem ser desagradáveis e até mesmo nocivas para outra. Alguns não podem usar leite, ao passo que outros se saem bem com ele. Pessoas há que não conseguem digerir ervilhas e feijão; para outros, eles são saudáveis. Para uns, as preparações de cereais integrais são boas, enquanto outros não as podem tolerar.<sup>6</sup>

## A importância das aulas de culinária

*As palavras dos sábios são como agulhões e como pregos bem fixados pelos mestres das congregações, que nos foram dadas pelo único Pastor (Eclesiastes 12:11).*

Onde quer que a obra médico-missionária seja levada a efeito em nossas cidades grandes, devem ser mantidas escolas de culinária; e onde quer que esteja em andamento uma forte campanha educacional missionária, deve estabelecer-se alguma espécie de restaurante vegetariano, que dê uma ilustração prática da devida seleção de alimentos e seu preparo saudável.<sup>7</sup>

Devem-se estabelecer escolas de culinária. Devemos ensinar o povo a preparar alimento saudável. É preciso mostrar a eles a necessidade de abandonar alimentos nocivos. Mas nunca deveríamos defender uma dieta que nos faça passar fome. É possível ter um regime sadio, nutritivo, sem o uso de café, chá e carne. A obra de ensinar o povo a preparar um sistema alimentar que seja ao mesmo tempo saudável e saboroso, é da maior importância.<sup>8</sup>

Algumas pessoas, depois de adotarem regime vegetariano, voltam ao uso da alimentação carne. Isso é grande loucura e revela falta de conhecimento da maneira de providenciar alimentos que substituam a carne.

Aulas de culinária, dirigidas por instrutores capacitados, deverão ser instaladas na América [do Norte] e noutras terras. Tudo quanto nos for possível fazer, deverá ser feito, para mostrar ao povo o valor da reforma do regime alimentar.<sup>9</sup>

A reforma dietética deve ser progressiva. À medida que as doenças aumentam nos animais, o emprego de leite e ovos se tornará cada vez menos livre de perigo. Deve-se fazer um esforço para substituí-los por outras coisas que sejam saudáveis e de preço acessível. O povo de toda parte deve ser ensinado a cozinhar sem leite e ovos, na medida do possível, fazendo, contudo, comida saudável e saborosa.<sup>10</sup>

## As aulas de culinária têm seu mérito

*Dos manjares que Deus criou para os fiéis e para os que conhecem a verdade, a fim de usarem deles com ações de graças (1 Timóteo 4:3).*

Cada restaurante vegetariano deve ser uma escola para os obreiros nele trabalham. Nas cidades, essa linha de trabalho pode ser introduzida em escala muito maior do que nas localidades pequenas. Mas em toda parte onde exista uma igreja e uma escola de ensino fundamental, os alunos deveriam receber instruções quanto ao preparo de alimentos simples e saudáveis, para uso dos que desejam viver de acordo com os princípios da reforma de saúde. E em todos os nossos campos missionários pode ser feita obra semelhante.

A obra de combinar frutas, sementes, cereais e tubérculos, compondo alimentos saudáveis, vem do Senhor. Em todo lugar onde exista uma igreja, andem os seus membros humildemente diante de Deus. Procurem esclarecer o povo quanto aos princípios da reforma de saúde.<sup>11</sup>

Nossas conferências devem, o quanto possível, ser dedicadas a interesses espirituais. [...] Instruções relativamente à colportagem, à obra da escola sabatina e às minúcias do trabalho missionário com folhetos, devem ser dadas nas igrejas locais ou em reuniões especialmente planejadas para esse fim. O mesmo quanto às aulas de culinária. Ao passo que elas sejam boas em seu devido lugar, não devem tomar o tempo de nossas conferências.<sup>12</sup>

Classes de culinária devem ser implantadas em muitos lugares. Essa obra pode começar de modo humilde, mas à medida que cozinheiras inteligentes fizerem o melhor possível para esclarecer os outros, o Senhor lhes dará habilidade e compreensão. A palavra do Senhor é: *“Não lho proibais, pois Eu Me revelarei a eles como seu instrutor.”* Ele trabalhará com aqueles que executarem Seus planos, ensinando ao povo a maneira de efetuar uma reforma em sua dieta mediante o preparo de alimento saudável e barato. Assim, os pobres serão animados a adotar os princípios da reforma de saúde; serão ajudados a tornarem-se ativos e confiantes.<sup>13</sup>

## Um modo de quebrar o preconceito

*E direis, naquele dia: Dai graças ao Senhor, invocai o seu nome, tornai manifestos os seus feitos entre os povos e contai quão excelso é o seu nome (Isaías 12:4).*

Pelo fato de as entradas da alma terem sido lacradas pelo tirano Preconceito, muitos desconhecem os princípios do viver saudável. Bom serviço pode ser prestado ao ensinar o povo a preparar alimento saudável. Esse ramo de trabalho é tão necessário como qualquer outro. Mais escolas de culinária devem ser fundadas, e alguns devem trabalhar de casa em casa, dando instruções na arte de cozinhar alimentos saudáveis. Muitos, muitos serão salvos da degradação física, mental e moral mediante a reforma de saúde.<sup>14</sup>

A princípio, quando recebemos a luz da reforma de saúde, costumávamos levar fogões aos lugares onde o povo se reunia, em ocasiões de feriado, e ali mesmo assávamos pão sem fermento — broinhas e roscas. E penso que foi bom o resultado de nossos esforços, embora, naturalmente, não possuíssemos os artigos de alimento saudável que possuímos hoje. Naquele tempo, estávamos começando a aprender a viver sem o uso da carne.

Algumas vezes dirigíamos reuniões de entretenimento, e tomávamos muito cuidado a fim de que tudo que preparássemos para a mesa fosse de bom paladar e servido de maneira atraente. No tempo das frutas, apanhávamos murtas e framboesas, e morangos, diretamente dos pés. Fazíamos da mesa posta uma lição objetiva que mostrava aos presentes que nossa dieta, embora de acordo com os princípios da reforma de saúde, estava longe de ser pobre.

Às vezes proferia-se uma breve palestra sobre temperança, em conexão com essas reuniões de entretenimento, e assim o povo se familiarizava com os nossos princípios de vida. Tanto quanto saibamos, todos apreciavam isso, e todos recebiam esclarecimentos. Sempre tínhamos algo a dizer acerca da necessidade de prover alimento saudável e de prepará-lo de modo simples, e todavia torná-lo agradável e apetitoso, de maneira a satisfazer os participantes.<sup>15</sup>

## Oportunidades dos restaurantes institucionais

*Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco (1 Tessalonicenses 5: 18).*

Foi-nos também dada instrução de que nas cidades haveria oportunidade de fazer uma obra semelhante à que efetuamos no local da feira de Battle Creek. Em harmonia com esse esclarecimento, restaurantes vegetarianos foram estabelecidos. [...] Nossos restaurantes nos põem em contato com muita gente, mas se permitirmos que nosso espírito seja fascinado pelo pensamento do lucro financeiro, deixaremos de cumprir o propósito de Deus. Deseja Ele que aproveitemos toda oportunidade para apresentar a verdade que há de salvar homens e mulheres da morte eterna.

Tenho procurado descobrir quantas almas têm sido convertidas à verdade em resultado da obra do restaurante em [local não revelado]. Alguns talvez tenham sido salvos, mas muitos mais poderiam ter se convertido a Deus se tivessem sido empregados todos os esforços para levar a efeito a obra segundo o propósito de Deus, e para fazer brilhar a luz na vereda dos outros.

Desejo dizer aos obreiros ligados ao restaurante: Não continuem trabalhando como têm feito. Procurem tornar o restaurante um meio de comunicar aos outros a luz da verdade presente. Para este propósito, unicamente, têm sido estabelecidos nossos restaurantes. [...]

Os obreiros do restaurante de [nome não revelado] e os membros da igreja de [nome não revelado] precisam de uma conversão completa. Cada um recebeu a capacidade de raciocinar. Vocês receberam a habilidade para prevalecer com Deus? *“A todos quantos O receberam, deu-lhes o poder de serem feitos filhos de Deus; aos que creem no Seu nome.”*

Em todas as nossas escolas [missionárias] deve haver quem esteja habilitado a ensinar a cozinhar. Deve haver aulas de instrução nessa matéria. Os que estão recebendo o preparo para o serviço sofrem grande perda se não adquirem conhecimento sobre como preparar alimento de modo que seja saudável e saboroso ao mesmo tempo.<sup>16</sup>



## A culinária no currículo de nossas escolas

*Tomando consigo os discípulos, passou a ensinar diariamente na escola de Tirano (Atos 19:9).*

A ciência de cozinhar não é coisa de pouca importância. O hábil preparo do alimento é uma das ciências mais necessárias. Deve ser considerada como uma das mais valiosas de todas as artes, porque se acha tão intimamente relacionada com a vida. Tanto a força física como a mental dependem em grande parte do alimento que comemos; por isso, aquele que prepara o alimento ocupa posição importante e elevada.

Rapazes e moças devem ser ensinados a cozinhar economicamente, dispensando toda carne. Não se anime o preparo de pratos compostos, em qualquer proporção, de alimento cárneo, pois a carne aponta para as trevas e ignorância do Egito, e não à pureza da reforma de saúde.

Virão à escola muitos jovens com o desejo de obter preparo no sentido industrial. A instrução nesse ramo deve incluir ciências contábeis, carpintaria e tudo quanto diz respeito à agricultura. Devem-se fazer também preparativos para ensinar ferraria, pintura, arte culinária, fabricação de calçados, padaria, lavanderia, conserto de roupas, datilografia e impressão. Toda energia disponível deve ser posta nessa obra de preparo, a fim de que saiam alunos capacitados para os deveres da vida prática.<sup>17</sup>

Em ligação com nossos sanatórios e escolas deve haver aulas de culinária, onde se forneça instrução sobre o adequado preparo de alimento. Em todas as nossas escolas deve haver os que estejam habilitados a educar os estudantes, tanto homens como mulheres, na arte de cozinhar. As mulheres, especialmente, devem aprender a cozinhar.<sup>18</sup>

## Um privilégio para as mulheres

*Para que ensinem as mulheres novas a serem prudentes, a amarem seus maridos, a amarem seus filhos, a serem moderadas, castas, boas donas de casa, sujeitas a seu marido, a fim de que a palavra de Deus não seja blasfemada (Tito 2:4 e 5).*

As mulheres, especialmente, devem aprender a cozinhar. Que parte da educação de uma jovem é tão importante como essa? Quaisquer que sejam suas circunstâncias na vida, aí está o conhecimento que ela pode pôr em uso prático. É um ramo da educação que tem influência muito direta sobre a saúde e a felicidade. Há religião prática num bom pão.<sup>19</sup>

Muitos ramos de estudo que consomem o tempo do estudante não são essenciais à utilidade ou felicidade; entretanto, é essencial a todo jovem familiarizar-se completamente com os deveres de cada dia. Sendo necessário, uma jovem pode renunciar aos conhecimentos de francês e álgebra, ou mesmo de piano; mas é indispensável que aprenda a preparar bom pão, costurar vestidos graciosamente adaptados e executar eficientemente os muitos deveres pertinentes ao lar.

Nada é de maior importância para a saúde e felicidade da família toda do que habilidade e inteligência por parte de quem cozinha. Pelo alimento mal preparado e não saudável, pode-se impedir e mesmo arruinar não somente a utilidade dos adultos como também o desenvolvimento das crianças. Contudo, ao se providenciar alimento adaptado às necessidades do corpo, e ao mesmo tempo apetitoso e saboroso, poderá se fazer tanto no sentido bom quanto seria feito em direção errada, agindo contrariamente. Assim, de muitas maneiras, a felicidade da vida liga-se à fidelidade para com os deveres comuns.

Visto como os homens, bem como as mulheres, têm parte na constituição do lar, tanto os rapazes como as moças devem obter conhecimento dos deveres domésticos. Fazer a cama e arranjar o quarto, lavar a louça, preparar a comida, lavar e consertar a própria roupa, são conhecimentos que não tornarão um rapaz menos másculo; pelo contrário, o tornarão mais feliz e mais útil.<sup>20</sup>

## Considerações sobre a culinária ruim

*Meu pai tem turbado a terra; ora, vede como se me aclararam os olhos por ter provado um pouco deste mel (1 Samuel 14:29).*

A alimentação deficiente, malcozida, estraga o sangue por enfraquecer os órgãos que o preparam. Isso desarranja o organismo, trazendo doenças, com seu acompanhamento de nervos irritados e mau gênio. As vítimas da deficiência culinária contam-se aos milhares e dezenas de milhares. Sobre muitos túmulos poderia ser gravado: “Morto devido à má cozinha”; “Morto por maus-tratos infligidos ao estômago.”

Saber preparar alimento saudável é um sagrado dever para os que cozinham. Muitas pessoas se perdem pela forma errada com que preparam os alimentos. Exige reflexão e cuidado fazer um bom pão; há, porém, mais religião num pão bem feito do que muitos pensam. Na verdade, há poucas boas cozinheiras. As jovens entendem ser coisa humilhante cozinhar e fazer outros serviços domésticos; e, por isso, muitas moças que se casam têm pouca dos deveres que pesam sobre a esposa e mãe.

Cozinhar não é ciência desprezível, porém uma das mais essenciais na vida prática. É uma arte que todas as mulheres deviam aprender, devendo ser ensinada de um modo que seja útil às classes mais pobres. Fazer comida saborosa e ao mesmo tempo simples e nutritiva, exige habilidade; contudo, pode ser feito. As cozinheiras devem saber preparar alimento de maneira simples e saudável, e de modo que seja mais saboroso e sadio, justo por causa de sua simplicidade.

Toda mulher que se encontra à frente de uma família e ainda não entende a arte da cozinha saudável deve decidir aprender aquilo que é tão essencial ao bem-estar de sua casa. Em muitos lugares, escolas de culinária saudável oferecem oportunidade para uma pessoa se instruir nesse sentido. Aquela que não tem o auxílio de tais facilidades devia tomar instruções com uma boa cozinheira, insistindo em seus esforços por se aperfeiçoar até se tornar senhora da arte culinária.<sup>21</sup>

## As leis da saúde e do preparo de alimentos

*Põe a panela grande ao lume e faz um caldo de ervas para os filhos dos profetas (2 Reis 4:38).*

As crianças devem ser ensinadas de modo a compreenderem que todo órgão do corpo e toda faculdade do espírito é dom de um Deus bom e sábio, e que cada um desses dons deve ser usado para Sua glória. Deve-se insistir nos hábitos corretos de comer, beber e vestir. Maus hábitos tornam os jovens menos sensíveis ao aprendizado bíblico. As crianças devem ser guardadas contra a transigência com o apetite, e especialmente contra o uso de estimulantes e narcóticos. As mesas de pais cristãos não devem estar repletas de alimentos que contenham condimentos e especiarias.

Existem poucos jovens que têm qualquer conhecimento definido dos mistérios da vida. O estudo do maravilhoso organismo humano, da relação e dependência de todas as suas complicadas partes, é um estudo em que muitas mães têm pouco interesse, se é que o têm. Elas não compreendem a influência do corpo sobre a mente, ou da mente sobre o corpo. Ocupam-se com desnecessárias frivolidades, e então alegam que não têm tempo para obter as informações de que necessitam a fim de cuidar convenientemente da saúde dos filhos. Dá menos incômodo levá-los ao médico. Milhares de crianças morrem pela ignorância dos pais com respeito às leis de saúde.

Se os próprios pais obtivessem conhecimento sobre esse assunto, e se compenetrassem da importância de o porem em prática, veríamos melhor estado de coisas. Ensinem seus filhos a raciocinarem da causa para o efeito. Mostrem a eles que, se quebram as leis de seu ser, devem pagar a pena com o sofrimento. Se vocês não virem uma rápida melhora, como desejavam, não se desanimem, mas instruem-nos pacientemente, e insistam até que seja alcançada a vitória. Relaxamento com relação à saúde corporal, tende ao descuido na moral.

Não deixem de lado as orientações para ensinar seus filhos a fazer comida saudável. Ao darem a eles essas lições de fisiologia e de boa culinária, vocês lhes estão ensinando os primeiros passos em alguns dos mais úteis ramos de educação, e imprimindo princípios que são elementos necessários em sua vida religiosa.<sup>22</sup>

## A culinária no lar, nas conferências e congressos

*Então, um saiu ao campo a apanhar ervas, e achou uma parra brava, e colheu dela a sua capa cheia de coloquíntidas; e veio e as cortou na panela do caldo; porque as não conheciam. Assim, tiraram de comer para os homens. E sucedeu que, comendo eles daquele caldo, clamaram e disseram: Homem de Deus, há morte na panela. Não puderam comer (2 Reis 4:39 e 40).*

Foi-me mostrado que algumas de nossas reuniões campais estão longe de ser o que Deus deseja que sejam. O povo vem despreparado para a visitação do Espírito Santo de Deus. Geralmente as irm as dedicam tempo considerável antes da ocasião no preparo de vestidos para o adorno exterior, enquanto esquecem inteiramente o adorno interior, que   de grande valor   vista de Deus. Também   gasto muito tempo em culinária inútil, na prepara o de ricas tortas e bolos e outros artigos de alimenta o que causam danos reais aos que deles participam. Caso nossas irm as preparassem bom pão e outros tipos de alimentos saudáveis, tanto elas quanto suas famílias estariam mais bem preparadas para apreciar as palavras de vida, e muito mais sensíveis   influência do Espírito Santo.

Muitas vezes o estômago   sobrecarregado com alimentos que raramente são tão singelos e simples como aqueles tomados no lar, onde a quantidade de exercício feita   dupla ou tripla. Isto leva a mente a ficar em tal letargia que   difícil apreciar as coisas eternas; e as reuniões terminam e eles ficam desapontados por não haverem desfrutado mais do Espírito de Deus. [...] Seja a prepara o de alimento e vestuário questão secundária, mas comece no lar o exame profundo do cora o.<sup>23</sup>

Não   possível impressionar alguns com a necessidade de comer e beber para a glória de Deus. A transigência com o apetite afeta-os em todas as rela es da vida. Percebe-se isso em sua família, em sua igreja, nas reuniões de ora o e na conduta dos seus filhos. Isso tem sido a maldi o de sua vida. Voc es não conseguirão fazê-los entender as verdades para estes últimos dias. Deus providenciou abundante sustento e felicidade para todas as Suas criaturas; e se Suas leis nunca tivessem sido quebradas, e todos agissem em harmonia com a divina vontade, em lugar de infelicidade e males contínuos se veria saúde, paz e felicidade.<sup>24</sup>

## Efeitos da má cozinha; economia de ingredientes

*Até quando vocês, inexperientes, irão contentar-se com a sua inexperiência? Vocês, zombadores, até quando terão prazer na zombaria? E vocês, tolos, até quando desprezarão o conhecimento? (Provérbios 1:22, Nova Versão Internacional)*

É um sagrado dever para os que cozinham o saber preparar alimento saudável. Muitas almas se perdem em razão de uma técnica errada de preparar a comida. Fazer um bom pão exige reflexão e cuidado; há, porém, mais religião num pão bem feito do que muitos pensam. Na verdade, há poucas cozinheiras boas. As jovens entendem ser coisa humilhante cozinhar e fazer outros serviços domésticos; e, por isso muitas moças que se casam e têm cuidado de família, pouca ideia possuem dos deveres que recaem sobre a esposa e mãe.

Cozinhar não é ciência desprezível, porém uma das mais essenciais na vida prática. É uma arte que todas as mulheres deviam aprender, devendo ser ensinada de um modo que beneficiasse às classes mais pobres. [...] As cozinheiras devem saber preparar alimento simples, de maneira simples e saudável, e de modo que seja mais saboroso e mais sadio, justo por causa de sua simplicidade.

Toda mulher que se encontra à testa de uma família e ainda não entende da arte da cozinha saudável, deve decidir aprender aquilo que é tão essencial ao bem-estar de sua casa. Em muitos lugares, escolas de cozinha saudável oferecem a oportunidade de uma pessoa se instruir nesse sentido. Aquela que não tem o auxílio de tais facilidades, deve tomar instruções com uma boa cozinheira, insistindo em seus esforços por se aperfeiçoar até se tornar senhora da arte culinária.<sup>25</sup>

Em todo ramo de cozinha, a questão a ser considerada, é: “Como preparar a comida do modo mais natural e mais barato?” E deve haver atento cuidado para que as sobras do alimento não sejam desperdiçadas. Pensem na forma de fazer com que essas sobras não se percam. Essa habilidade, economia e tato correspondem a uma fortuna. Nas partes mais quentes da estação, preparem menos comida. Usem mais alimentos secos. Há muitas famílias pobres que, se bem que mal tenham o suficiente para comer, podem muitas vezes ser esclarecidas quanto à razão de serem pobres; há tantos jotas e tis desperdiçados!<sup>26</sup>

## Reforma sim, mas não “deforma” da saúde

*E os que de ti procederem edificarão os lugares antigamente assolados; e levantarás os fundamentos de geração em geração, e chamar-te-ão reparador das roturas e restaurador de verdade para morar (Isaías 58:12).*

O preparo cuidadoso de alimentos é uma das artes mais necessárias, estando acima do ensino de música ou do corte e costura. Ao afirmar isso, não pretendo rebaixar o ensino da música ou de costura, pois também são essenciais. Porém, mais importante ainda é a arte de preparar os alimentos de modo que sejam tão saudáveis quanto apetitosos. Essa deve ser considerada como a mais valiosa de todas as artes, porque está mui intimamente relacionada com a vida. Ela deve receber mais atenção, pois para produzir bom sangue, o organismo exige bom alimento. O fundamento daquilo que mantém as pessoas sadias é a obra médico-missionária da boa cozinha. [...]

Muitas vezes, a reforma da saúde é transformada na deforma da saúde, pelo preparo de alimentos intragáveis. A falta de conhecimento referente a culinária saudável deve ser remediada antes que a reforma da saúde seja um sucesso. [...]

Antes que os filhos tomem lições ao órgão ou ao piano, devem receber lições de culinária. A obra de aprender a cozinhar não precisa eliminar a música, mas aprender música é menos importante do que aprender a preparar alimentos que sejam saudáveis e apetitosos.<sup>27</sup>

## Um sábio uso do conhecimento culinário

*E, ao fim dos dez dias, pareceram os seus semblantes melhores; eles estavam mais gordos do que todos os jovens que comiam porção do manjar do rei. Desta sorte, o despenseiro tirou a porção do manjar deles e o vinho que deviam beber e lhes dava legumes (Daniel 1:15 e 16).*

Alguns de nosso povo conscienciosamente evitam comer alimentos impróprios, e ao mesmo tempo negligenciam alimentar-se de algo que supriria os elementos necessários à devida manutenção do corpo. Jamais deveríamos dar um testemunho contra a reforma de saúde deixando de usar alimentos saudáveis e apetitosos em substituição aos produtos prejudiciais da dieta que abandonamos. Muito tato e discrição devem ser empregados no preparo de alimentos nutritivos que substituam a dieta comum de muitas famílias. Tal esforço exige fé em Deus, fervor de propósito e boa vontade para ajuda mútua. Uma dieta deficiente em elementos nutritivos atrai desonra à causa da reforma de saúde. Somos mortais, e precisamos suprir-nos com alimentos que proporcionem nutrição adequada ao corpo.

Os que não sabem cozinhar saudavelmente devem aprender a combinar alimentos sadios e nutritivos de tal modo que sejam apresentados como pratos apetitosos. Os que desejam obter conhecimento neste assunto devem assinar nossas revistas de saúde. [...]

A não ser que a criatividade seja continuamente exercida, ninguém pode se destacar na culinária saudável; mas os que têm a mente aberta às impressões e sugestões do Grande Mestre, aprenderão muita coisa, e serão capazes de ensinar a outros, pois Ele lhes dará habilidade e entendimento.

Atenção cuidadosa deve ser dispensada ao uso apropriado de nozes como alimento. Algumas espécies de nozes não são tão saudáveis quanto outras. Não restrinja seu cardápio a poucos pratos compostos basicamente de nozes. Esses alimentos não devem ser usados em grande quantidade. Se fossem usados com mais cautela por alguns, os resultados seriam mais satisfatórios. Combinados em grande quantidade com outros artigos em algumas das receitas dadas, deixam o alimento tão indigesto que o organismo não pode absorvê-lo adequadamente.<sup>28</sup>



## O conhecimento prático vale mais que o teórico

*Doce é o sono do trabalhador, quer coma pouco quer muito (Eclesiastes 5:12).*

Teria sido ótimo existirem professores experientes que dessem aulas de culinária para moças. Elas deveriam aprender a cortar, produzir e consertar roupas, preparando-se, desse modo, para os deveres práticos da vida. Por outro lado, deviam ter sido providenciados estabelecimentos em que os rapazes pudessem aprender diferentes profissões, exercitando ao mesmo tempo os músculos e as faculdades mentais. Se o jovem apenas pudesse ter uma educação parcial, qual seria a de maior valor — um conhecimento das ciências, com todas as desvantagens para a saúde e a vida, ou o conhecimento do trabalho, para a vida prática? Sem hesitar, respondo: o último. Se um deve ser negligenciado, que seja o estudo dos livros.<sup>29</sup>

Existem os que foram mal ensinados e os que têm ideias erradas com relação ao ensino dos filhos. Essas crianças e jovens precisam do melhor preparo, e vocês devem pôr o trabalho físico ao lado do exercício mental — os dois devem andar juntos.<sup>30</sup>

Deveria ter havido professores experimentados que dessem lições às jovens na arte culinária. As moças deveriam ter sido ensinadas a cortar, fazer e consertar roupas, tornando-se assim preparadas para os deveres práticos da vida. Para os jovens, devia haver estabelecimentos em que pudessem aprender diferentes ofícios, que lhes pusessem em exercício os músculos bem como as faculdades mentais.<sup>31</sup>

## O conhecimento está ao alcance de todos

*E, de mais disso, filho meu, atenta: não há limite para fazer livros (Eclesiastes 12:12).*

Durante os últimos sete meses, estive em casa apenas quatro semanas. Em nossas viagens, nos sentamos em torno de diferentes mesas, desde Iowa até o Maine. Algumas pessoas a quem visitamos seguem a melhor luz que possuem. Outras, que têm as mesmas oportunidades para aprender um estilo de vida saudável, dificilmente deram os primeiros passos na reforma. Quase sempre dizem que não sabem como cozinhar dessa nova maneira. Mas estão sem desculpas nessa questão, pois na obra *How to Live (Como viver)* encontram-se muitas receitas excelentes, e a compra desse livro está ao alcance de todos. Não digo que a culinária ensinada ali seja perfeita. Poderei brevemente fornecer um pequeno trabalho mais de acordo com o que penso. Mas, *How to Live* ensina uma culinária muito mais avançada do que qualquer pessoa poderia encontrar, mesmo entre alguns adventistas do sétimo dia.

Muitos não consideram essa questão como um dever, por isso não se esforçam para preparar alimento adequado. Boa comida pode ser feita de maneira simples, saudável e fácil, sem usar banha, manteiga ou alimentos cárneos. A habilidade deve estar ligada à simplicidade. Para isso, as mulheres devem ler e depois colocar em prática o que leram. Muitas estão sofrendo por não quererem dar-se ao incômodo de fazer isso. Digo a estas: É tempo de despertarem suas energias entorpecidas e ficar em dia com a leitura. Aprendam a cozinhar com simplicidade e, ao mesmo tempo, de maneira a conseguir o mais saboroso e saudável alimento.

Pelo fato de ser errado cozinhar exclusivamente para satisfazer o paladar ou agradar o apetite, ninguém deve alimentar a ideia de que uma dieta mal preparada é correta. Muitos estão fracos pela doença e precisam de alimentos nutritivos, em abundância e bem preparados. [...] E, depois, as cozinheiras lhe dirão que se acham em condições de cozinhar bem à moda antiga, mas, para dizer a verdade, seus familiares não gostam de pão de farinha integral; que eles morreriam de fome vivendo dessa maneira.<sup>32</sup>

## É pecado preparar comida sensabor

*É possível comer sem sal o que é insípido? Há gosto na clara do ovo? (Jó 6:6).*

Tenho dito a mim mesma que não me admira isso. É a forma de prepararem o alimento o que o torna tão sensabor. Ingerir esse alimento provocaria certamente uma dispepsia. Essas pobres cozinheiras, e os que precisam comer sua comida, dirão solenemente que a reforma de saúde não lhes cai bem. [...] Algumas dessas pessoas se dizem reformadoras, mas isso não é verdade. Não sabem cozinhar. Preparam bolos, batatas e pão de farinha integral, mas há sempre a mesma rotina, com pouca variação, e o organismo deixa de ser fortalecido. Parece-lhes inútil o tempo empregado em obter uma experiência completa no preparo de alimento saudável e saboroso. Alguns agem como se aquilo que comem fosse perdido, e que tudo o que põem no estômago para enchê-lo faz tão bem quanto o alimento preparado com muito mais capricho. É importante que apreciemos o alimento ingerido. Se não o saboreamos mas o mastigamos mecanicamente, não seremos nutridos como ocorreria se gostássemos da comida. Somos feitos daquilo que comemos. Para produzir uma boa qualidade de sangue, devemos comer o tipo certo de alimento, preparado da forma correta.

É dever religioso para os que cozinham aprenderem a preparar alimento saudável de diferentes formas, de modo a serem ingeridos com prazer. As mães devem ensinar seus filhos a cozinhar. Que ramo da educação de uma jovem pode ser tão importante como esse? A comida tem que ver com a vida. O alimento escasso, empobrecido, mal preparado, está continuamente espoliando o sangue mediante o enfraquecimento dos órgãos que o produzem. É altamente essencial que a culinária seja considerada uma das mais importantes matérias em educação. Poucas são as boas cozinheiras. As jovens acham que é humilhante tornar-se cozinheira. Não é assim. Elas não encaram a questão do devido ponto de vista. O conhecimento acerca do preparo do alimento saudável, especialmente do pão, não é ciência inferior.<sup>33</sup>

## Um conselho às mães quanto à educação das filhas

*A mulher virtuosa é a coroa do seu marido, mas a que procede vergonhosamente é como apodrecimento nos seus ossos (Provérbios 12:4).*

Frequentemente nossas irmãs não sabem cozinhar. A essas, eu diria: Eu iria à melhor cozinheira que pudesse encontrar no país e ali permaneceria, se necessário por semanas, até que me tornasse mestre na arte — uma inteligente e hábil cozinheira. Assim faria eu se tivesse uns quarenta anos. É dever de vocês saber cozinhar, da mesma maneira que é seu dever ensinar suas filhas a fazê-lo. Ao ensinar-lhes culinária, vocês estarão construindo ao redor delas uma barreira que as salvará da levandade e do vício a que, de outro modo, seriam tentadas a entregar-se. Eu prezo minha costureira, dou valor à minha secretária; mas, minha cozinheira, que sabe preparar bem o alimento para sustentar a vida e nutrir cérebro, ossos e músculos, ocupa o mais importante lugar entre os auxiliares em minha família.

Mães, não há nada que leve a tão grandes males como tirar as responsabilidades de suas filhas e não lhes dar nada em especial para fazer, deixando-as escolher a própria ocupação, talvez um pouco de crochê ou algum outro trabalho manual para se ocuparem. Deixem que façam exercício dos membros e músculos. Se isso as cansa, qual é o problema? Vocês também não se cansam de seu trabalho? A menos que sejam esgotados, vocês pensam que o cansaço prejudicará mais seus filhos do que vocês? Não, de maneira nenhuma. Eles podem recuperar-se da cansa com uma boa noite de sono e estarão preparados para o trabalho no dia seguinte. É pecado deixá-los crescer na ociosidade. O pecado e a ruína de Sodoma foram “fartura de pão e abundância de ociosidade” (Ezequiel 16:49).<sup>34</sup>

## Pregando a temperança e a culinária à classe alta

*O rico e o pobre se encontraram; a todos os fez o Senhor (Provérbios 22:2).*

M. G. Kellogg veio à minha tenda ver se eu queria ter uma entrevista com a presidente e a secretária da U.T.M.C.<sup>a</sup> Elas foram convidadas à nossa tenda e tivemos uma conversa muito agradável. A administradora é totalmente vegetariana, tendo completado quatro anos sem provar carne. Apresenta uma expressão serena que honra seus hábitos abstinentes. A secretária é uma mulher bem jovem. Ambas são muito inteligentes. Demonstrem profundo interesse em tudo quanto têm ouvido. Pediram que eu desse uma palestra no belo salão em que realizam suas reuniões, e solicitaram ao irmão Starr um artigo para sua revista de temperança. [...] <sup>35</sup>

O capitão Press e sua esposa, a presidente da U.T.M.C. de Victoria, achavam-se presentes. A sra. Press havia ido à minha tenda na reunião campal, e ficou ansiosa para que eu falasse aos membros de sua sociedade. Após minha palestra, no domingo, procurou-me e, segurando-me a mão, disse: “Sou muito grata por sua palestra. Vejo muitos pontos novos, que impressionaram minha mente. Nunca me esquecerei deles.”

Fui apresentada a seu marido, um homem de aparência muito nobre. É piloto e ocupa importante posição. O irmão Starr e esposa almoçaram com eles e formaram uma agradável amizade. A sra. Press, em nome da U.T.M.C., nos fez um fervoroso pedido por aulas de culinária saudável. Combinamos formar uma escola de culinária em Melbourne, na sala anexa ao auditório da U.T.M.C. Serão dadas quatro aulas, uma por semana, a partir da quinta-feira que vem. [...]

Bem, nossas reuniões em Williamstown são frequentadas pela melhor classe. O sr. Press e a esposa assistiram algumas das reuniões no acampamento, e dizem que a Bíblia é, agora, um novo livro para eles. Reconhecem que ela parece cheia de verdades preciosas, que constituem um banquete para a alma. <sup>36</sup>

---

<sup>a</sup> **U.T.M.C.:** Sigla em português para União de Temperança das Mulheres Cristãs. Em inglês, WCTU (Woman's Christian Temperance Union).

## Efeitos da reforma de saúde sobre E. G. White

*Mas a misericórdia do Senhor é de eternidade a eternidade sobre aqueles que O temem, e a Sua justiça sobre os filhos dos filhos; sobre aqueles que guardam o Seu concerto, e sobre os que se lembram dos Seus mandamentos para os cumprirem (Salmos 103:17 e 18).*

Tenho me dedicado a escrever a maior parte do tempo por mais de um ano. Por oito meses, tenho me limitado apenas a escrever. Meu cérebro tem sido sobrecarregado constantemente, e tenho feito apenas pouco exercício. Contudo, minha saúde nunca foi melhor que nos últimos seis meses. Meus desmaios e tonturas anteriores desapareceram. A cada primavera eu sofria com a falta de apetite. Na última, não tive nenhuma dificuldade com isso.

Nossa comida simples, ingerida duas vezes ao dia, é saboreada com vivo prazer. Não temos carne, bolo ou qualquer comida elaborada em nossa mesa. Não usamos banha, mas em lugar dela, leite [e] nata [...]. Como com mais prazer que nunca.<sup>37</sup>

Não mudei minha conduta em nada desde que adotei a reforma de saúde. Não voltei nem um passo atrás desde que a luz do Céu iluminou pela primeira vez o meu caminho. Abandonei tudo imediatamente — com carne e manteiga, e com as três refeições — e isso enquanto ocupada em exaustiva atividade mental, escrevendo da madrugada até o pôr do sol. Baixei para duas refeições por dia sem mudar meu trabalho. [...]

Passsei por grande fome — eu era grande comedora de carne. Mas, quando sem forças, punha os braços sobre o estômago, e dizia: “Não provarei nem um pedaço. Comerei comida simples ou absolutamente nada”. O pão me parecia sem gosto nenhum. Mal aguentava comer um pedacinho. Algumas coisas na reforma [de saúde] eu tolerava muito bem; mas quando cheguei ao pão, me senti muito contrariada! Ao fazer essas mudanças, enfrentei uma luta especial. Não consegui comer nem uma das primeiras duas ou três refeições. Disse a meu estômago: “Você irá passar fome até conseguir comer pão”. Pouco tempo depois, consegui comê-lo, e pão integral também.<sup>38</sup>

## Devemos agir por princípio

*Tu ordenaste os Teus mandamentos, para que diligentemente os observássemos (Salmos 119:4).*

Quando estava escrevendo *Spiritual Gifts* [Dons espirituais], vols. 3 e 4 [1863-64], ficava esgotada pelo excesso de trabalho. Vi então que precisava mudar meu comportamento, e, descansando alguns dias, me senti bem outra vez. Abandonei essas coisas por princípio. Por princípio, tomei minha decisão a favor da reforma de saúde e, desde então, irmãos, vocês não têm me ouvido defender uma atitude extremista quanto à reforma de saúde, da qual eu precise voltar atrás. Não avancei um ponto além daquilo que tenho mantido hoje. Recomendo a todos um regime saudável, nutritivo.

Não considero grande sacrifício abandonar tudo aquilo que produz um hálito malcheiroso e um gosto ruim na boca. Seria um prejuízo real deixar de lado essas coisas e chegar a uma condição em que tudo fica doce como mel, um estado em que nenhum gosto ruim é deixado na boca, em que não há sensação de fraqueza no estômago? Eu costumava sentir muitas vezes esse abatimento. Desmaiei frequentemente com meu filhinho nos braços. Nada disso me acontece agora; entretanto, será que eu poderia ver tudo isso como prejuízo, visto que posso ficar em pé diante de vocês agora?<sup>39</sup>

Houve um tempo em que, em alguns aspectos, estive em situação semelhante à de vocês. Acabei transigindo com a tentação de usar vinagre. No entanto, resolvi vencer isso com o auxílio de Deus. Combati a tentação, decidida a não ser controlada por esse hábito.

Estive muito doente por várias semanas; mas dizia constantemente: O Senhor sabe tudo a esse respeito. Se eu morrer, morrerei; mas não cederei a esse desejo. A luta continuou, e fui duramente atormentada por muitas semanas. Todos pensavam que me seria impossível sobreviver. Tenham certeza de que busquei mui fervorosamente ao Senhor. Fizeram-se as mais fervorosas orações por meu restabelecimento. Continuei a resistir ao desejo de usar vinagre, e finalmente venci. Agora não tenho inclinação para provar qualquer coisa desse tipo. Essa experiência me tem sido, por muitas maneiras, de grande valor. Obtive completa vitória.<sup>40</sup>

## Experiência da autora com a gula

*Mas feliz é a terra cujos governantes receberam uma educação cuidada, e cujos chefes se alimentam, não com intemperança, mas para ganharem mais forças para novas tarefas! (Eclesiastes 10:17 — Tradução O Livro em Português Comum).*

Alimento-me o suficiente para satisfazer às necessidades naturais; quando me levanto da mesa, contudo, meu apetite é tão bom como quando me sentei. E ao chegar a próxima refeição, estou pronta para pegar minha parte, e nada além disso. Se eu comesse uma quantidade dobrada, de vez em quando, apenas por ser saborosa, como poderia me curvar e pedir a Deus que me ajudasse em meu trabalho de escrever, quando não me é possível apanhar uma única ideia por causa de minha gulodice? Será que eu poderia pedir a Deus para cuidar daquele peso sem sentido em meu estômago? Isso seria uma desonra para Ele. Seria pedir um desperdício de graça sobre minha transigência. Então me sirvo com a quantidade que penso ser justa, e assim posso pedir que Ele me dê forças para efetuar a obra que me deu a fazer. E sei que o Céu tem atendido minha oração quando Lhe peço.<sup>41</sup>

Sempre tenho uma mesa bem abastecida. Não faço mudanças por causa das visitas, sejam elas crentes ou incrédulas. Pretendo nunca ser pega de surpresa estando despreparada para receber de uma a seis pessoas que chegarem sem aviso. Tenho bastante comida simples e saudável, pronta para satisfazer a fome e nutrir o organismo. Se alguém quiser algo além disso, está na liberdade de procurar noutra parte. Nem manteiga nem alimentos cárneos de qualquer espécie chegam à minha mesa. Raramente aí se encontra bolo. Quase sempre tenho amplo abastecimento de frutas, bom pão e verduras. Nossa mesa é sempre bem frequentada, e todos os que participam da comida passam bem e melhoram com ela. Todos se sentam sem apetite descontrolado e desfrutam com prazer das bênçãos fornecidas por nosso Criador.<sup>42</sup>



## Recapitulando o passado

*Portanto, se aquilo que eu como leva o meu irmão a pecar, nunca mais comerei carne, para não fazer meu irmão tropeçar (1 Coríntios 8:13 — Nova Versão Internacional).*

Há mais de trinta anos, encontrei-me muitas vezes em grande fraqueza. Muitas orações foram feitas em meu favor. Muitos entendiam que comer carne me devolveria a saúde, e por isso, esse era meu prato principal. Porém, ao invés de adquirir forças, tornava-me cada vez mais fraca. Desmaiava muitas vezes de esgotamento. Veio-me luz, mostrando o dano que homens e mulheres estavam causando às faculdades mentais, morais e físicas pelo uso da carne. Foi-me mostrado que toda a estrutura humana é prejudicada por essa dieta, e que por ela o homem fortalece as paixões animais e o desejo por bebidas alcoólicas.

Cortei imediatamente a carne de meu cardápio. Depois disso, algumas vezes enfrentei situações em que me senti forçada a comer um pouco de carne.<sup>43</sup>

Desde a reunião campal de Brighton (janeiro de 1894), bani absolutamente a carne de minha mesa. Entendi que, quer esteja em casa quer fora dela, nenhum alimento desse tipo deve ser usado por minha família ou ser servido em minha mesa. Vi mentalmente, sobre esse assunto, muitas cenas durante a noite.<sup>44</sup>

Temos abundância de bom leite, fruta e pão. Já dediquei minha mesa [ao Senhor]. Limpei-a de todos os alimentos cárneos. É melhor para a saúde física e mental deixarmos de depender da carne de animais. Devemos, o quanto possível, voltar ao plano original de Deus. Daqui em diante, minha mesa estará livre da carne de animais e sem aqueles artigos de sobremesa que exigem muito tempo e energia para preparar. Podemos usar abundantemente frutas, e em maneiras variadas, sem cair no risco de contrair as doenças adquiridas pelo uso da carne de animais doentes. Devemos pôr sob controle nosso apetite, de maneira que desfrutemos da comida simples, saudável, e tenhamos abundância dela a fim de que ninguém passe fome.<sup>45</sup>

## Retrospectiva

*Ah! Quem me dera ser como eu fui nos meses passados, como nos dias em que Deus me guardava! (Jó 29:2).*

Temos uma família grande e muitos hóspedes, mas nem carne nem manteiga é posta na mesa. Usamos a nata do leite de vacas que nós mesmos alimentamos. Compramos manteiga para fins culinários, de leiterias onde as vacas se acham em condições saudáveis, e têm bom pasto.<sup>\*46</sup>

Tenho uma grande família, que muitas vezes alcança dezesseis pessoas. Há nela homens que trabalham no arado e que derrubam árvores. Esses exercitam vigorosamente o corpo, mas nem uma partícula de carne é posta em nossa mesa. Ela não tem sido usada por nós desde a reunião campal de Brighton. Depois disso, nunca foi minha intenção oferecê-la, em qualquer época, em minha mesa, mas insistentes justificativas foram apresentadas, de que alguém não podia comer isto ou aquilo, mas que seu estômago podia digerir melhor a carne do que qualquer outro alimento. Assim, fui levada a oferecê-la em minha mesa. O uso de queijo também recomeçou, porque alguns gostavam dele; contudo, logo controlei isso. No entanto, quando o egoísmo de tirar a vida dos animais para satisfazer um gosto pervertido me foi apresentado por uma mulher católica, ajoelhada aos meus pés, senti vergonha e angústia. Vi tudo sob uma nova luz, e disse: “Nunca mais patrocinarei açougueiros. Não oferecerei carne de cadáveres em minha mesa”. [...]

Escrevi isso a fim de dar a você uma ideia da maneira como temos vivido. Jamais desfrutei de melhor saúde do que a que tenho agora, e nunca escrevi tanto. Levanto-me às três da manhã e não durmo durante o dia. Muitas vezes estou em pé desde a uma hora da manhã, e quando minha mente se encontra sobretudo preocupada, levanto-me à meia-noite para escrever coisas que me têm sido recomendadas com insistência à mente. Louvo ao Senhor de alma, coração e voz por Sua grande misericórdia para comigo.<sup>47</sup>

## Aprendendo com E. G. White

*Certamente que a bondade e a misericórdia me seguirão todos os dias da minha vida; e habitarei na Casa do Senhor por longos dias (Salmos 23:6).*

Há anos que não compro um centavo de chá [preto, da Índia]. Conhecendo seus efeitos, não ousaria usá-lo, exceto em casos de severo vômito, quando o tomo como remédio, mas não como bebida. [...]

Não sou culpada de tomar qualquer chá a não ser o de trevo vermelho; e, se eu gostasse de vinho, chá [preto] e café, não usaria esses narcóticos destruidores da saúde, pois prezo a saúde e valorizo um exemplo sadio em todas essas coisas. Quero ser um modelo de temperança e de boas obras aos outros.<sup>48</sup>

Minha saúde é boa. Meu apetite, excelente. Percebo que, quanto mais simples a comida e quanto menos variedade de alimentos eu como [na mesma refeição], tanto mais forte me sinto.<sup>49</sup>

Temos o café da manhã em nossa família às 6h30, e o almoço às 13h30. Não jantamos. Mudaríamos um pouco nossas horas de refeição caso elas não fossem as horas mais convenientes para alguns membros da família.

Sirvo-me apenas de duas refeições por dia, e sigo ainda a luz a mim comunicada 35 anos atrás. Não uso carne. Quanto a mim, decidi a questão da manteiga. Não a uso. Esse ponto deve ser facilmente decidido em cada lugar onde não se pode obter o artigo mais puro. Temos duas boas vacas leiteiras, uma Jersey e uma Holandesa. Usamos nata, e todos estão satisfeitos com isso.<sup>50</sup>

Estou com 75 anos, mas escrevo tanto quanto sempre escrevi. Tenho boa digestão, e minha mente é clara.

Nosso cardápio é simples e saudável. Não temos manteiga à mesa, nem carne, queijo ou misturas gordurosas de alimento. Por alguns meses, um jovem incrédulo, que havia comido carne toda a sua vida, esteve hospedado em nossa casa. Não fizemos mudança em nossa dieta por causa dele; e enquanto esteve conosco, aumentou seu peso em cerca de dez quilos. A alimentação que lhe servimos era muito melhor para ele do que aquela a que estivera acostumado. Todos quantos se sentam à minha mesa manifestam sua satisfação com a comida que lhes servimos.<sup>51</sup>

## Regras ditatoriais devem ser dispensadas

*Eis qual será, da parte de Deus, a porção do homem ímpio e a herança que os tiranos receberão do Todo-poderoso (Jó 27:13).*

Sirvo-me do alimento mais simples, preparado da mais simples maneira. Por meses, meu principal artigo de alimentação tem sido aletria e tomates em conserva, cozidos juntos. Como essa preparação com torradas. E então como também frutas cozidas, e às vezes torta de limão. Milho seco, cozido, com leite ou um pouco de nata, é outro prato que uso às vezes.

Mas os outros membros de minha família não comem as mesmas coisas que eu. Não me ponho como norma para eles. Deixo cada um seguir suas ideias quanto ao que é melhor para si. Não obrigo a consciência de outros tendo por base a minha. Uma pessoa não pode ser critério para outros em questão de comida. É impossível fazer uma regra que possa ser seguida por todos. Em minha família, há pessoas muito amantes de feijão, ao passo que, para mim, é veneno. Manteiga nunca é posta à minha mesa, mas há membros da família que preferem usar um pouco fora da mesa; estão na liberdade de fazê-lo. Nossa mesa é posta duas vezes ao dia, mas se há pessoas que desejem alguma coisa à noite, não há nenhuma regra que os proíba de assim fazerem. Ninguém se queixa nem sai da mesa passando fome. Uma variedade de comida simples, saudável e saborosa sempre é oferecida.<sup>52</sup>

Alguns têm dito que não tenho vivido segundo os princípios da reforma de saúde, tal como os tenho defendido pela escrita. Mas posso dizer que, tanto quanto sei, não tenho me afastado desses princípios. Os que têm comido à minha mesa sabem que não lhes tenho oferecido carne. [...]

Faz muitos anos que deixei de oferecer carne em minha mesa. Nunca usamos chá ou café. Algumas vezes, tenho usado chá de flor de trevo vermelho como bebida quente, mas poucos de minha família bebem qualquer líquido às refeições. Há nata na mesa ao invés de manteiga, mesmo quando recebemos visitas. Não tenho usado manteiga por muitos anos.<sup>53</sup>

## O segredo da saúde da autora

*Como era nos dias da minha mocidade, quando o segredo de Deus estava sobre a minha tenda (Jó 29:4).*

Completei 81 anos, e posso confirmar que, como uma família, não desejamos as panelas de carne do Egito. Tenho conhecido algo das bênçãos que são recebidas ao se viver os princípios da reforma de saúde. Considero um privilégio e, ao mesmo tempo, um dever, ser adepta da reforma de saúde.

Contudo, lamento muito que existam tantos entre nosso povo que não seguem à risca a luz sobre a reforma de saúde. Aqueles que, em seus hábitos, transgridem os princípios da saúde e não dão atenção à luz que o Senhor lhes deu, sofrerão certamente as consequências.

Escrevo a vocês esses detalhes para que saibam como responder a qualquer um que ponha em dúvida minha maneira de me alimentar. [...]

Considero que uma das razões pela qual tenho sido capaz de fazer tanto trabalho no falar e no escrever, é ser rigorosamente temperante na alimentação. Se me oferecem vários pratos, esforço-me por escolher apenas aqueles que sei que me fazem bem. Desse modo, sou capacitada a conservar as faculdades mentais lúcidas. Recuso-me a pôr no estômago, conscientemente, qualquer coisa que produza fermentação. Esse é o dever de todo seguidor da reforma de saúde. Precisamos raciocinar da causa para o efeito. É nossa obrigação ser temperantes em tudo.<sup>54</sup>

Tenho recebido grande luz do Senhor sobre o assunto da reforma de saúde. Não fui atrás dessa luz; não estudei a fim de obtê-la; ela me foi dada pelo Senhor para transmiti-la a outros. Apresento esses assuntos ao povo, demorando-me nos princípios gerais e, por vezes, se me fazem perguntas à mesa a que fui convidada, respondo segundo a verdade. Porém, nunca fiz um ataque à mesa de ninguém ou a seu conteúdo. Eu jamais consideraria cortês ou apropriado esse comportamento.<sup>55</sup>

## Tolerância para com outros

*Levai as cargas uns dos outros e assim cumprireis a lei de Cristo (Gálatas 6:2).*

Não me faço padrão para nenhuma outra pessoa. Existem coisas que não posso comer sem sentir grande sofrimento. Procuo aprender o que é melhor para mim, e depois, sem dizer nada a ninguém, participo das coisas que posso comer, que muitas vezes constituem duas ou três variedades que não me perturbam o estômago.<sup>56</sup>

Há grande diferença entre organismos e temperamentos, e as exigências do corpo diferem muito de uma pessoa para outra. O que é alimento para um pode ser veneno para outro; assim, não é possível estabelecer regras exatas que se ajustem a todas as pessoas. Não posso comer feijão, pois para mim é um veneno; mas, por causa disso, dizer que ninguém deve comê-lo seria ridículo. Não posso comer uma colher de molho branco ou pão torrado com leite sem sofrer as consequências; outros membros de minha família, no entanto, podem comer essas coisas e não sentem nada; por isso, ingiro o que me vai bem ao estômago, e eles fazem o mesmo. Não trocamos palavra, não há discussão; tudo corre tranquilamente em minha grande família, porque não tento determinar exatamente o que eles devem ou não comer.<sup>57</sup>

Quando pela primeira vez recebi a mensagem da reforma de saúde, eu era fraca e muito delicada, sujeita a desmaios frequentes. Roguei a Deus que me ajudasse, e Ele me apresentou a grande questão da reforma de saúde. Revelou-me que os que estão guardando os Seus mandamentos precisam entrar em uma sagrada relação com Ele e, por meio da temperança observada no comer e no beber, manter a mente e o corpo nas melhores condições para O servirem. Essa luz me foi uma grande bênção. Tomei posição como observadora da reforma de saúde, sabendo que o Senhor me fortaleceria.<sup>58</sup>

## Declaração de Tiago White, parte 1

*Levantam-se seus filhos, e chamam-na bem-aventurada; como também seu marido, que a louva, dizendo: Muitas filhas agiram virtuosamente, mas tu a todas és superior (Provérbios 31:28 e 29).*

A sra. White falou acerca da questão da saúde de modo totalmente satisfatório. Suas observações foram claras e convincentes, mas prudentes, de maneira que conquistou toda a congregação. Nesse assunto, ela sempre evita extremos, e é muito cautelosa ao assumir atitudes que não produzam preconceitos.

O povo se perturba facilmente e se enche de preconceitos quanto ao assunto da reforma de saúde toda vez que as pessoas que dela tratam não são felizes na escolha da ocasião ou da maneira de se exprimir ao apresentá-lo, em especial quando se colocam perante o povo no aspecto de fanáticos.

Nem mesmo 10% de nossos pregadores estão devidamente informados e preparados para lidar com a questão da saúde em seus vários ramos perante o povo. Mal se pode calcular a soma de prejuízo ocasionado à causa da verdade pela imprudente orientação dos que têm apresentado o assunto da reforma de saúde em ocasião e lugar impróprios, e de maneira errada.

*“Ainda tenho muito que vos dizer”, disse Jesus, “mas vós não o podeis suportar agora” (João 16:12).* Jesus sabia conduzir a mente de Seus discípulos. Sabia também apresentar a Seu povo expectante o grande tema da reforma de saúde, passo a passo, conforme podiam suportá-la e dela fazer bom uso, sem irritar a opinião pública. [...]

Com relação ao uso do fumo, do chá, café, alimentos cárneos e vestuário, existe um acordo geral. Atualmente, porém, [a sra. White] não se acha preparada para tomar atitude extrema quanto ao sal, o açúcar e o leite. Caso não houvesse outras razões para avançar com cautela quanto a essas coisas de uso tão comum e abundante, uma existe, suficiente, no fato de a mente de muitos não se encontrar preparada, até mesmo para aceitar os fatos referentes a essas coisas.<sup>59</sup>

## Declaração de Tiago White, parte 2

*O coração do seu marido está nela confiado, e a ela nenhuma fazenda faltará. Ela lhe faz bem e não mal, todos os dias da sua vida (Provérbios 31:11 e 12.*

Nessa situação, a qual podemos dizer que é desanimadora, a sra. White se sente chamada a reiniciar sua obra nesse campo de trabalho, e assim fazendo, levará seus pontos de vista à plena compreensão. Contudo, convém declarar aqui que ela não considera o leite, tomado em grandes quantidades juntamente com pão — como é costume —, o melhor alimento. Ela tem se preocupado com a importância da melhor e mais saudável condição possível da saúde da vaca, cujo leite é usado como fonte de alimentação. Ela não pode apoiar a impressão de publicações que tomam atitude extremista na importante questão do leite, segundo os esclarecimentos atuais relativamente à questão. Esses escritos podem ser bem aceitos pelos bem-informados reformadores de saúde, podendo ser úteis como guias adequados no departamento culinário de nosso Instituto de Saúde de Battle Creek, depois que as mesas tenham sido libertas do uso habitual do leite. E tais obras podem ter maior influência entre nosso povo quando os pastores, que são ardorosos reformadores nesse sentido, abandonarem o uso liberal do leite de vaca.

Essa é a nossa fraqueza nesse assunto. Nossas publicações, que alcançam os ignorantes lá de fora e que são muito sensíveis a preconceitos, acham-se mais avançadas em alguns desses pontos do que os hábitos daqueles que representam entre nós a reforma de saúde. A sra. White pede que esse assunto seja invertido, de modo que nossas publicações só reflitam os sentimentos em torno dos quais os que se acham na dianteira da reforma [de saúde] concordem entre si, e usem um modo de falar que não provoque preconceitos, colocando homens e mulheres bons além de nossa influência. Que os hábitos dos reformadores de saúde tomem a dianteira, e em continuação, nossas publicações expressem sentimentos bem amadurecidos, de modo que possam ser aceitos pelas pessoas de baixa escolarização.<sup>60</sup>



## Declaração de Tiago White, parte 3

*Conhece-se o seu marido nas portas, quando se assenta com os anciãos da terra. Faz panos de linho fino, e vende-os, e dá cintas aos mercadores. A força e a glória são as suas vestes, e ri-se do dia futuro (Provérbios 31:23-25).*

A sra. White entende que deixar de comer as mais simples espécies de carne e passar a consumir grandes quantidade de açúcar, é ir de “mal para pior”. Ela recomenda um uso muito restrito tanto de açúcar quanto de sal. O apetite pode e deve ser levado ao equilibrado uso de ambos. No caso do sal, a comida com tão pequena quantidade pode parecer insossa a alguém acostumado ao uso de muito sal, mas dentro de algumas semanas de uso controlado, parecerá terrivelmente salgada ao paladar. [...]

Faz 22 anos que nossa mente foi atraída, mediante o testemunho da sra. White, aos prejudiciais efeitos do fumo, do chá e do café. Deus tem abençoado maravilhosamente o esforço de nos mantermos longe dessas coisas, de modo que, como uma denominação, podemos nos alegrar na vitória sobre essas nocivas transigências com o apetite, com bem poucas exceções. [...]

Ao passo que fumo, chá e café podem ser deixados imediatamente, um vez, contudo, para aqueles que estão infelizmente escravizados a todos, as mudanças na dieta devem ser feitas com cuidado, cada uma por sua vez. E enquanto ela quer dizer isso aos que se encontram em risco de pôr em prática essas mudanças de modo muito rápido, diria também aos demorados: “Continuem, e não se esqueçam de continuar mudando”. Os fatos mais simples possíveis exigem uma mudança dos hábitos comuns da vida, mas que elas não sejam feitas tão rápido que prejudiquem a saúde e o organismo.<sup>61</sup>

## Cuidado com extremos!

*E visitarei sobre o mundo a maldade e, sobre os ímpios, a sua iniquidade; e farei cessar a arrogância dos atrevidos e abaterei a soberba dos tiranos (Isaías 13:11).*

Nem todos os que dizem acreditar na reforma dietética são realmente reformadores. Para muitas pessoas, a reforma consiste apenas em rejeitar certos alimentos prejudiciais. Não compreendem claramente os princípios da saúde, e sua mesa anda carregada de iguarias nocivas. Isso está longe de ser um exemplo de temperança e moderação cristãs. [...]

Outros pensam que, uma vez que a saúde exige uma dieta simples, pouca atenção precisa ser dispensada à escolha ou preparo do alimento. Alguns se submetem a uma dieta bem escassa, não tendo variedade suficiente para suprir as necessidades do organismo, e, por causa disso, sofrem.

Os que não têm nada além de uma compreensão parcial dos princípios da reforma são muitas vezes os mais radicais, não apenas em viver segundo suas próprias ideias, mas também em insistir em forçar a família e os vizinhos a aceitarem-na. O efeito dessas reformas erradas, assim como se manifesta em sua má saúde, e o esforço de obrigar os demais a aceitarem a todo transe seus pontos de vista, dão muitas ideias falsas da reforma de saúde, levando outros a rejeitá-la totalmente.

Os que entendem as leis da saúde e são governados por princípios fugirão dos extremos, tanto do uso à vontade quanto da limitação. Sua dieta é escolhida não apenas para agradar o apetite, mas para fortalecimento do organismo. Procuram conservar todas as faculdades nas melhores condições para o mais elevado serviço a Deus e ao homem. O apetite se acha sob o controle da razão e da consciência, e são recompensados com a saúde física e mental. Embora não insistam de modo cansativo em seus pontos de vista para os outros, seu exemplo é um testemunho a favor dos princípios corretos. Essas pessoas exercem vasta influência para o bem.<sup>1</sup>

## Equilíbrio e moderação — alvos a serem alcançados

*Alegrai-vos na esperança, sede pacientes na tribulação, perseverai na oração (Romanos 12:12).*

Há um verdadeiro senso comum na reforma da dieta. O assunto deve ser estudado de forma ampla e profunda. Ninguém devia criticar os outros por não estarem, em todas as coisas, agindo em harmonia com seu ponto de vista. É impossível estabelecer um padrão para controlar os hábitos de todos, e ninguém deve se considerar uma norma para outros. Nem todos podem comer as mesmas coisas. Comidas saborosas e saudáveis para uma pessoa podem ser desagradáveis e até prejudiciais para outra. Alguns não podem usar leite, ao passo que outros se saem bem com ele. Há pessoas que não conseguem digerir ervilhas e feijão; para outros, essas leguminosas são saudáveis. Para uns, os cereais integrais são bons, enquanto outros não conseguem digeri-los. [...]

A reforma dietética deve ser progressiva. À medida que as doenças aumentam nos animais, o uso de leite e ovos se tornará cada vez menos livre de perigo. Deve-se fazer um esforço para substituí-los por outras coisas que sejam saudáveis e baratas. O povo em geral deve ser ensinado a cozinhar sem leite e ovos, na medida do possível, mas obtendo comida saudável e gostosa.

O costume de comer apenas duas vezes por dia, de um modo geral é benéfico à saúde; porém, sob certas circunstâncias, algumas pessoas precisam de uma terceira refeição. Contudo, deve ser uma refeição muito leve, com alimentos de fácil digestão. Bolachas de sal ou pão torrado e fruta, ou ainda bebida de cereal, eis os alimentos mais adequados para o jantar.

Alguns andam continuamente ansiosos, com medo de que seu alimento, mesmo sendo simples e sadio, lhes faça mal. Gostaria de dizer a essas pessoas: Não pensem que a comida fará mal a vocês; não pensem nem um pouco nela. Comam de acordo com seu melhor discernimento; e, após pedirem ao Senhor que lhes abençoe o alimento para revigorar o corpo, creiam que Ele ouve a oração e fiquem em paz.<sup>2</sup>

## Hábitos equilibrados levam à saúde

*Mas a língua dos sábios é saúde (Provérbios 12:18).*

Se os princípios exigirem que rejeitemos as coisas que irritam o estômago e desequilibram a saúde, devemos nos lembrar de que uma dieta pobre enfraquece o sangue. Casos de doenças de difícil recuperação têm acontecido por causa disso. O organismo não é suficientemente nutrido, ocorrendo dispepsia [má digestão] e fraqueza geral. Os que seguem tal dieta nem sempre são forçados a isso pela pobreza, mas pela ignorância ou negligência, ou para seguir suas próprias ideias erradas de reforma.

Deus não é honrado quando o corpo é negligenciado ou maltratado, ficando assim enfraquecido para Seu serviço. Cuidar do corpo, proporcionando-lhe comida saborosa e revigorante, é um dos principais deveres dos pais de família. É muito melhor usar roupas e mobília mais simples do que diminuir a oferta de alimento.

Alguns pais de família economizam na mesa do lar a fim de garantir hospedagem cara às visitas. Isso não é sábio. Deve haver maior simplicidade na hospedagem. As necessidades familiares devem receber atenção prioritária.

Uma economia sem sentido e os costumes artificiais impedem o exercício da hospitalidade onde é necessária e quando seria uma bênção. A quantidade diária de alimento deve ser de tal maneira planejada que se possa receber de boa vontade o inesperado hóspede sem sobrecarregar a dona de casa com preparativos extras.

Todos devem aprender a maneira de comer e de preparar o que comem. Os homens, bem como as mulheres, precisam entender do simples e saudável preparo do alimento. Seus negócios os chamam muitas vezes a lugares onde não conseguem obter comida saudável; se possuírem alguns conhecimentos de arte culinária, poderão assim empregá-los bem.<sup>3</sup>

## Pensando da causa para o efeito

*Porque tudo o que o homem semear, isso também ceifará (Gálatas 6:7).*

Considerem cuidadosamente sua dieta. Estudem da causa para o efeito. Cultivem o autocontrole. Mantenham o apetite sob o domínio da razão. Nunca abusem do estômago, comendo excessivamente; mas, por outro lado, não se privem da comida saudável e saborosa que a saúde exige.

As ideias acanhadas de alguns falsos reformadores têm atraído grande prejuízo à causa da saúde. Os que divulgam a saúde devem lembrar que a reforma dietética será principalmente julgada pelo alimento que comem em suas próprias mesas; e, em vez de seguir um curso que atrairá descrédito sobre ela, devem praticar os princípios de tal modo que, pelo seu comportamento, estes sejam recomendados às mentes sinceras. Há uma grande classe que resistirá a qualquer movimento de reforma, por mais razoável que seja, se impuser restrições ao apetite. Consultam o gosto em vez da razão ou das leis da saúde. Todos os que abandonarem a trilha comum do hábito e defenderem uma reforma, serão considerados radicais por essa classe, por mais coerente que seja seu procedimento. A fim de que essas pessoas não tenham razões para criticar, os divulgadores da saúde não devem empreender esforços para se tornarem o mais diferente possível, mas devem se aproximar ao máximo deles sem sacrificar princípios.

Quando os que defendem a reforma de saúde se tornam radicais, não é de admirar que muitos que consideram essas pessoas como representantes dos princípios da saúde rejeitem totalmente a reforma. Essa radicalização frequentemente causa mais mal, em pouco tempo, do que aquele que poderia desfazer pela luta de toda uma vida coerente.<sup>4</sup>

## Quantidade equilibrada de alimento

*Moderado, não contencioso, não avarento (1 Timóteo 3:3).*

É possível comer sem restrição até mesmo alimentos saudáveis. Não se deve pensar que, pelo fato de haver alguém deixado o uso de alimentos prejudiciais, deva comer tanto quanto lhe aprouver. O alimentar-se em excesso, não importa qual a qualidade do alimento, atrapalha a máquina viva e a prejudica em seu trabalho.<sup>5</sup>

O excesso no comer, mesmo que seja de alimentos saudáveis, trará prejuízo sobre o organismo e enfraquecerá as faculdades mentais e morais.<sup>6</sup>

Quase todos os membros da família humana comem mais do que o necessário. Esse excesso se deteriora e se torna uma massa pútrida. [...] Se mais alimento do que o organismo precisa é posto no estômago, mesmo que seja de boa qualidade, o excesso se torna um peso. O organismo faz desesperados esforços para eliminá-lo, e esse trabalho extra causa uma sensação de esgotamento e fadiga. Alguns que continuamente comem demais chamam a isso de “sensação de fome”, mas é causada pela condição de sobrecarga dos órgãos digestivos.<sup>7</sup>

Fadigas e preocupações desnecessárias são criadas pelo desejo de se exibir ao hospedar visitas. A dona de casa trabalha demais a fim de preparar grande variedade para a mesa; por causa dos muitos pratos preparados, os hóspedes comem muito; e doença e sofrimento, provenientes do demasiado trabalho, de um lado, e pelo comer em demasia, do outro, são o resultado. Esses elaborados banquetes são um peso e um dano.<sup>8</sup>

Banquetes de glotonaria e alimentos engolidos fora de hora, deixam sua influência sobre cada fibra do organismo; e a mente é também muito afetada pelo que comemos e bebemos.<sup>9</sup>

## O comer em excesso produz sérias consequências

*Se és glutão, põe um freio à tua garganta, por muito apetitosa que seja a comida (Provérbios 23:1).*

Intensa dedicação ao trabalho duro é prejudicial para o crescimento do jovem organismo; mas onde centenas têm prejudicado sua constituição unicamente por trabalhar demais, o sedentarismo, o comer muito e a indolência têm plantado as sementes de doenças no organismo de milhares que estão indo rápida e seguramente para a decadência.<sup>10</sup>

Alguns não controlam seu apetite, mas satisfazem o gosto às custas da saúde. Como resultado, o cérebro fica confuso, as reações lentas, e eles deixam de realizar o que poderiam se tivessem se controlado. Essas pessoas privam a Deus de suas forças físicas e mentais, que podiam ser devotadas ao Seu serviço se tivessem observado temperança em todas as coisas.<sup>11</sup>

A Palavra de Deus coloca o pecado da gula na mesma categoria que a embriaguez. Tão ofensivo era esse pecado à vista de Deus que Ele deu indicações a Moisés de que um filho que não pudesse ser controlado quanto ao apetite, mas que se empanturrasse com tudo que o seu paladar pedisse, devia ser levado pelos pais aos juízes de Israel para que fosse apedrejado e morto. A condição de um glutão era considerada sem esperança. De nenhuma utilidade seria ele para outros, sendo uma maldição para si mesmo. Em coisa alguma se poderia depender dele. Sua influência estaria sempre contaminando a outros, e o mundo seria melhor sem essa espécie de caráter; pois seus terríveis defeitos poderiam perpetuar-se. Ninguém que possua o senso de sua responsabilidade diante de Deus permitirá que os instintos controlem a razão. Os que fazem isso não são cristãos, não importa quem sejam ou quão exaltada seja sua profissão de fé. A ordem de Cristo é: *“Sede vós perfeitos, como é perfeito vosso Pai que está no Céu”* (Mateus 5:48). Aqui Ele nos mostra que podemos ser tão perfeitos em nossa esfera quanto o é Deus na Sua.<sup>12</sup>

## Os pratos de uma refeição devem ser servidos juntos

*Portanto, exorto-vos a que comais alguma coisa, pois é para a vossa saúde (Atos 27:34).*

Muitas pessoas que rejeitam a carne e outros pesados e nocivos artigos pensam que, pelo fato de sua comida ser simples e sadia, podem ceder ao apetite sem restrições, comendo demais, alcançando a gula-dice. Isso é um erro. Os órgãos digestivos não devem ser sobrecarregados com uma quantidade ou qualidade de alimento que torne sua digestão pesada ao organismo.

O hábito ordena que os pratos sejam levados à mesa por etapas. Não sabendo o que vem depois, uma pessoa pode comer bastante de um prato que talvez não lhe seja o mais adequado. Quando a última etapa é oferecida, ela se arrisca muitas vezes a ultrapassar um pouco os limites, e aceita a tentadora sobremesa, a qual não se demonstra ser algo bom para sua saúde. Se toda a comida de uma refeição for servida na mesa desde o começo, a pessoa pode fazer a melhor escolha.

Por vezes, o resultado do excesso de alimento é imediatamente sentido. Noutros casos, não há nenhuma sensação de mal-estar; mas os órgãos digestivos perdem a força vital, e a base da resistência física é abalada.

A comida demais pesa no organismo, produzindo um estado mórbido, febril. Atrai quantidade anormal de sangue para o estômago, resfriando membros e extremidades. Impõe trabalho pesado aos órgãos digestivos, os quais, ao concluírem sua tarefa, deixam uma sensação de esvaimento e fadiga. Pessoas que estão continuamente comendo em excesso, chamam essa prostração de “fome”, mas ela é causada pelo esgotamento dos órgãos digestivos. Outras vezes, ela é seguida de atordoamento do cérebro, com indisposição para o esforço mental e físico.

Esses desagradáveis sintomas surgem porque a natureza cumpriu sua missão à custa de um investimento desnecessário de energia vital, ficando completamente esgotada. O estômago diz: “Por favor, preciso de descanso”. Da parte de muitos, contudo, a fraqueza é interpretada como necessidade de mais comida, e, ao invés de concederem descanso ao estômago, pressionam-no com outra carga. Como consequência, os órgãos digestivos quase sempre estão esgotados quando deviam encontrar-se em condições de prestar bom serviço.<sup>13</sup>



## Uma causa de fraqueza física e mental

*Por isso eu digo a vocês: não se preocupem com a comida e com a bebida que precisam para viver nem com a roupa que precisam para se vestir. Afinal, será que a vida não é mais importante do que a comida? E será que o corpo não é mais importante do que as roupas? (Mateus 6:25 — Nova Tradução na Linguagem de Hoje).*

Para um povo que tem uma tão grande profissão de reforma de saúde, ainda comemos demais. A tolerância para com o apetite é a maior causa de fraquezas físicas e mentais, e forma a raiz de grande parte das debilidades encontradas por toda parte.<sup>14</sup>

Muitos dos que adotaram a reforma de saúde deixaram tudo que era nocivo; mas será que, pelo fato de largarem essas coisas, estão no direito de comer tanto quanto o apetite exige? Sentam-se à mesa e, em vez de levar em conta a quantidade que devem ingerir, entregam-se ao apetite, e comem excessivamente, e o estômago recebe carga máxima para o resto do dia, esgotando-se com o fardo que lhe é imposto. Toda comida posta no estômago, da qual o organismo não pode tirar proveito, é uma carga para a natureza em seu trabalho. Entrava a máquina viva. O organismo fica sobrecarregado e não pode ser bem-sucedido em efetuar sua obra. Os órgãos vitais ficam desnecessariamente sobrecarregados, e a energia nervosa do cérebro é chamada ao estômago para ajudar os órgãos digestivos no trabalho de se desfazerem de uma quantidade de comida que não faz nenhum bem ao organismo.

E quais são os efeitos do comer demais sobre o estômago? Ele fica esgotado, os órgãos digestivos se enfraquecem, e as doenças, com todos os males que as acompanham, surgem como resultado. Se essas pessoas já enfrentaram doenças antes, aumentam sobre si as dificuldades, e sua vitalidade diminui a cada dia que passa. Suas faculdades vitais são convocadas a um desnecessário esforço para processar [o excesso de alimento] que ocupa seu estômago. Que terrível é estar nessa situação!

Conheço por experiência alguma coisa sobre dispepsia. Eu a tenho visto em minha família; e sei que é uma enfermidade que deve ser muito temida. Quando alguém se torna inteiramente dispéptico, passa a ser grande sofredor, tanto mental quanto fisicamente; e seus amigos também acabam sofrendo, a menos que sejam insensíveis como animais.<sup>15</sup>

## Uma advertência contra o excesso de alimento

*Porém, se aquele mau servo disser consigo: O meu senhor tarde virá, e começar a [...] comer e a beber com os bêbados (Mateus 24:48 e 49).*

Apesar de tudo, vocês ainda dizem: “É da conta de alguém o que eu como, ou o tipo de comportamento que tenho?” Será que as pessoas que se relacionam com algum dispéptico sofrem? Simplesmente façam qualquer coisa que os irrite de alguma forma. Como se impacientam rapidamente! Sentem-se mal, e sentem que seus filhos são muito maus. Não conseguem falar calmamente com eles, nem mesmo agir com paciência em família. Todos ao seu redor são afetados pela enfermidade deles; e todos têm de sofrer as consequências de sua doença. Lançam uma negra sombra. Então, será que seus hábitos no comer e beber prejudicam os outros? Claro que sim. E vocês precisam ser muito cuidadosos em se manter nas melhores condições de saúde a fim de poderem oferecer perfeito serviço a Deus e cumprir seu dever na sociedade e na família.

Mas até mesmo os reformadores de saúde podem errar na quantidade de comida. Podem comer demais de alimentos saudáveis na qualidade.

O Senhor tem me instruído que, como regra geral, colocamos comida demais no estômago. Muitos causam desconforto sobre si por comer demais, e o resultado é muitas vezes a doença. Não é o Senhor que os pune. Eles atraem a prova sobre si; e o Senhor deseja que compreendam que a dor é consequência da transgressão.

Muitos comem depressa demais. Outros comem numa só refeição alimentos que não combinam. Se homens e mulheres apenas se lembrassem de quanto afligem sua alma quando maltratam o estômago, e quão profundamente é Cristo desonrado quando o estômago é sobrecarregado, seriam corajosos e abnegados, dando ao estômago oportunidade de recuperar uma atividade sadia. Enquanto estamos à mesa podemos fazer trabalho médico-missionário ao comer e beber para glória de Deus.<sup>16</sup>

## Uma das consequências do comer em excesso

*Este nosso filho é rebelde e contumaz, não dá ouvidos à nossa voz, é um comilão e bebedor  
(Deuteronômio 21:20).*

Quando comemos demais, pecamos contra nosso próprio corpo. No que toca ao sábado, na casa de Deus, pessoas empanturradas irão se sentar e dormirão sob as escaldantes verdades da Palavra de Deus. Não conseguem manter os olhos abertos nem compreender os solenes sermões proferidos. Vocês acham que essas pessoas estão glorificando a Deus no corpo e no espírito, os quais Lhe pertencem? Não; elas O desonram. E o dispéptico, em vez de se tornar temperante, tem permitido que o apetite o domine, e tem comido entre as refeições. Talvez, se seus hábitos forem sedentários, ele não tenha tido o revigorante ar do céu para ajudá-lo na obra da digestão; pode ser que não tenha tido suficiente exercício para sua saúde.<sup>17</sup>

Não devemos preparar para o sábado uma quantidade maior de alimento, nem mais variedade que nos outros dias. Em lugar disso, a comida deve ser mais simples, e se deve comer menos a fim de a mente estar mais clara e vigorosa para compreender as coisas espirituais. Um estômago empanturrado quer dizer um cérebro pesado. As mais preciosas palavras podem ser ouvidas e não apreciadas devido à mente estar lerda por uma alimentação imprópria. Comendo demais no sábado, muita gente faz mais do que pensa para se incapacitar de receber a bênção de suas sagradas oportunidades.<sup>18</sup>

## Conselho para pessoas sedentárias

*Como vinagre para os dentes, como fumaça para os olhos, assim é o preguiçoso para aqueles que o mandam (Provérbios 10:26).*

O Senhor concedeu-me luz para você sobre o assunto da temperança em todas as coisas. Você é intemperante em seu modo de comer. Frequentemente tem colocado no estômago uma quantidade dobrada do alimento que seu organismo exige. Essa comida se deteriora; seu hálito se torna fétido; suas dificuldades em expectorar [o pigarro] se agravam; seu estômago é empanturrado; e as energias vitais são chamadas do cérebro para impulsionar o moinho que tritura o material que está em seu estômago. Nesse aspecto, você tem mostrado pouca consideração por si mesmo.

Você é um glutão quando está à mesa. Grande parte de seu esquecimento e perda de memória é devido a isso. Você diz coisas que sei ter dito; depois, contorna o terreno e afirma que falou algo inteiramente diferente. Eu sabia disso, mas deixei para lá, pois é resultado certo do comer em excesso. De que adiantaria falar sobre isso? Não vai curar o mal.<sup>19</sup>

O comer demais é especialmente prejudicial às pessoas com tendência ao sedentarismo; elas devem tomar refeições leves e fazer bastante exercício físico. Existem homens e mulheres de excelentes dons naturais, que não realizam metade do que poderiam fazer se exercessem autocontrole quanto ao apetite.

Muitos escritores e palestrantes erram nesse ponto. Depois de comer à vontade, dedicam-se a ocupações sedentárias, lendo, estudando ou escrevendo, não separando tempo algum para exercício físico. Em consequência, o livre fluxo dos pensamentos e das palavras é entravado. Não podem escrever nem falar com a intensidade e o vigor necessários para atingir o coração; seus esforços são fracos e infrutíferos.

Aqueles sobre quem recaem importantes responsabilidades, e sobretudo os que são guardiões dos interesses espirituais, devem ser homens de viva sensibilidade e rápida percepção. Mais que os outros, devem eles ser equilibrados no comer. Alimento muito temperado e gorduroso não deveria ter lugar em sua mesa.<sup>20</sup>

## Pessoas sedentárias precisam escolher bem os alimentos

*Existe gente que tem preguiça até de pôr a comida na própria boca (Provérbios 19:24 — Nova Tradução na Linguagem de Hoje).*

Todos os dias, homens que ocupam posição de responsabilidade precisam tomar decisões das quais dependem resultados de grande importância. Com frequência, precisam pensar prontamente, e isso só pode ser feito com sucesso pelos que mantêm rígida temperança. A mente se revigora sob o correto tratamento das faculdades físicas e mentais. Se a tensão não for demasiada, sobrevém renovado vigor a cada esforço. Mas com frequência, a obra dos que têm importantes planos a considerar e sérias decisões a tomar é prejudicada em consequência de uma dieta imprópria. Um estômago perturbado produz um estado mental incerto e indeciso. Causa, muitas vezes, irritabilidade, indelicadeza ou injustiça. Muito plano que seria uma bênção para o mundo tem sido desprezado; muitas medidas injustas, opressivas e mesmo cruéis têm sido executadas em resultado de estados doentios, resultantes de hábitos errôneos no comer.

Deixo uma sugestão para todos os que têm trabalho sedentário, especialmente mental; ponham-na em prática os que tiverem suficiente força moral e domínio próprio: Comam em cada refeição apenas duas ou três qualidades de alimento simples, não engolindo nada além do que o necessário para saciar a fome. Façam exercício ativo todos os dias, e vejam se não sentirão as bênçãos.

Homens fortes, que se empenham em trabalho físico ativo, não são forçados a controlar tanto a qualidade e a quantidade de alimento como as pessoas de hábitos sedentários; mas mesmo esses desfrutariam melhor saúde se tivessem mais autocontrole quanto ao comer e beber.

Alguns gostariam que lhes fosse preparada uma regra exata para sua dieta. Comem demais e depois choramingam, e ficam sempre a pensar no que têm comido e bebido. Não deve ser assim. Uma pessoa não pode receitar uma regra exata para outra. Cada um deve exercer bom senso e autocontrole, agindo por princípio.<sup>21</sup>

## O comer demais e as reuniões de diretoria e comissão

*Torne-se a sua mesa diante dele em laço e, para sua inteira recompensa, em ruína (Salmos 69:22).*

Em mesas abundantes, os homens quase sempre comem muito mais do que pode ser digerido com facilidade. O estômago empanturrado não pode fazer devidamente seu trabalho. O resultado é uma sensação desagradável de esgotamento no cérebro, e a mente não age com rapidez. O organismo é perturbado por combinações impróprias de alimentos; há fermentação; o sangue fica contaminado e o cérebro, confuso.

O hábito de se empanturrar ou de comer uma variedade muito grande de alimentos na mesma refeição, causa frequentemente dispepsia. Assim, um sério dano é causado aos delicados órgãos digestivos. O estômago reclama em vão, e pede socorro ao cérebro a fim de que raciocine da causa para o efeito. A quantidade enorme de alimento ingerido, ou a sua combinação imprópria, faz a sua obra prejudicial. Os avisos desagradáveis dão sua advertência em vão. O sofrimento é a consequência. A doença toma o lugar da saúde.

Alguns ainda perguntam: Que isso tem que ver com as reuniões de comissão? Tudo! Os efeitos da alimentação errada são levados para os conselhos e comissões administrativas. O cérebro é prejudicado pelo estado do estômago. O estômago perturbado produz torpor espiritual e indecisão. O estômago doente leva o cérebro a um estado doentio, levando alguns a se manterem inflexíveis em opiniões errôneas. A suposta sabedoria desses é loucura para com Deus.

Apresento isso como a causa da situação de muitas reuniões de conselho e de comissões executivas, onde tem sido dada pouca consideração a assuntos que exigiam estudo cuidadoso, e decisões da maior importância têm sido tomadas precipitadamente. Muitas vezes, quando deveria ter havido unanimidade de sentimento na afirmação, opiniões decididamente negativas mudaram de uma vez o rumo do conselho. Esses resultados me têm sido repetidamente apresentados.<sup>22</sup>

## Mais exemplo e menos pregação

*Quem tem juízo aceita os bons conselhos; quem não tem cuidado com o que diz acaba na desgraça (Provérbios 10:8).*

Nossos pregadores não são tão detalhistas em relação à sua dieta. Comem muito e se servem de grande variedade numa só refeição. Alguns são reformadores apenas no nome. Não têm regras para controlar sua dieta, mas condescendem em comer frutas ou nozes entre as refeições, e assim impõem demasiado trabalho aos órgãos digestivos. Alguns tomam três refeições por dia, quando duas seriam mais adequadas à saúde física e espiritual. Se as leis que Deus fez para governar o organismo físico são quebradas, o resultado fatalmente virá.

Por causa da imprudência no comer, os sentidos de alguns parecem meio paralisados, e eles são indolentes e sonolentos. Esses pastores de rosto pálido, que têm sofrido em consequência de uma tolerância egoísta na questão do apetite, não são boas referências em reforma de saúde. Ao sofrerem por causa de temporadas de excesso de trabalho, seria muito melhor desprezarem ocasionalmente uma refeição, dando assim à natureza oportunidade para se recuperar. Nossos obreiros divulgariam muito mais a reforma de saúde pelo exemplo do que pela pregação. Quando amigos bem-intencionados lhes preparam pratos requintados, sentem grande tendência de desrespeitar o princípio; mas recusando essas preparações — os ricos condimentos, chá e café —, podem demonstrar assim que são reformadores praticantes da saúde. Alguns estão sofrendo agora em consequência da transgressão das leis da vida, lançando assim uma desonra sobre a causa da reforma de saúde.

Transigência excessiva no comer, no beber, no dormir ou no contemplar, é pecado. A ação harmoniosa, saudável, de todas as faculdades do corpo e da mente atrai felicidade; e quanto mais elevadas e refinadas as faculdades, mais pura e perfeita a felicidade.<sup>23</sup>

## Ideias erradas devem ser combatidas

*Portanto, meus filhos, não sejam relaxados (2 Crônicas 29:11 — Nova Tradução na Língua de Hoje).*

Nem todos os que afirmam crer na reforma dietética são realmente reformadores. Para muitas pessoas, a reforma consiste apenas na rejeição de certos artigos prejudiciais. Não compreendem claramente os princípios da saúde, e sua mesa ainda carregada de iguarias nocivas, está longe de ser um exemplo de temperança e moderação cristãs.

Outra classe, em seu desejo de dar bom exemplo, vai ao extremo oposto. Alguns não podem obter os melhores alimentos, e, ao invés de usar aqueles que lhes supririam melhor a falta, adotam uma dieta deficiente. Sua alimentação não fornece os elementos necessários para formar bom sangue. A saúde sofre, a utilidade é prejudicada, e seu exemplo pesa mais contra a reforma dietética do que em seu favor. Outros pensam que, uma vez que a saúde exige uma dieta simples, pouca atenção precisa ser dispensada à escolha ou preparo do alimento. Alguns se submetem a uma dieta bem escassa, não tendo variedade suficiente para suprir as necessidades do organismo, e, por causa disso, sofrem.

Os que não têm nada além de uma compreensão parcial dos princípios da reforma são muitas vezes os mais radicais, não apenas em viver segundo suas próprias ideias, mas também em insistir em forçar a família e os vizinhos a aceitarem-na. O efeito dessas reformas erradas, assim como se manifesta em sua má saúde, e o esforço de obrigar os demais a aceitarem a todo transe seus pontos de vista, dão muitas ideias falsas da reforma de saúde, levando outros a rejeitá-la totalmente. Os que entendem as leis da saúde e são governados por princípios, fugirão dos extremos, tanto do uso à vontade quanto da limitação. Sua dieta é escolhida não apenas para agradar o apetite, mas para fortalecimento do organismo. Procuram conservar todas as faculdades nas melhores condições para o mais elevado serviço a Deus e ao homem. O apetite se acha sob o controle da razão e da consciência, e são recompensados com a saúde física e mental. Embora não insistam de modo cansativo em seus pontos de vista para os outros, seu exemplo é um testemunho em favor dos princípios corretos. Essas pessoas exercem vasta influência para o bem.<sup>24</sup>



## Devemos evitar uma dieta pobre

*Estavam com fome e com sede e haviam perdido toda a esperança (Salmos 107:5).*

Mas o que dizer sobre uma dieta insuficiente? Tenho falado da importância de que a quantidade e a qualidade da comida estejam exatamente de acordo com as leis da saúde. Não recomendamos, todavia, uma dieta pobre. Foi-me mostrado que muitos têm uma ideia equivocada quanto à reforma de saúde, e adotam uma alimentação bem pobre. Vivem com uma qualidade de comida barata e fraca, preparada sem capricho ou cuidado para com a nutrição do organismo. É de importância que o alimento seja preparado atentamente, para que o apetite, quando não pervertido, possa apreciá-lo. Pelo fato de, por princípio, rejeitarmos carne, manteiga, pastéis de carne, especiarias, toucinho e o que irrita o estômago e destrói a saúde, não devemos jamais dar a entender que não há muita importância no que comemos.

Alguns há que vão a extremos. Precisam comer uma quantidade exata, e apenas certa qualidade, e se limitam a duas ou três coisas, no máximo. Não permitem que eles mesmos e sua família tenham acesso a muitas coisas. Comendo pequena quantidade de alimento de qualidade inferior, não põem no estômago o necessário para nutrir o organismo. Comida sem nutrição não pode ser convertida em bom sangue. Um regime pobre empobrece, por sua vez, o sangue.<sup>25</sup>

Pelo fato de ser errado comer apenas para satisfazer o apetite pervertido, não se deve entender que devamos ser indiferentes quanto a nossa comida. É questão da mais alta importância. Ninguém deve adotar uma dieta de carência. Muitos se acham debilitados pela doença, e precisam de alimento nutritivo, bem preparado. Os reformadores de saúde, acima de todos os outros, devem ser cuidadosos em evitar fanatismo. O corpo precisa ter suficiente nutrição.<sup>26</sup>

## Na variação do cardápio é que se alcança o equilíbrio

*Coma de tudo o que lhe for apresentado (1 Coríntios 10:27 — Nova Versão Internacional).*

No passado, você praticou a reforma de saúde com rigor excessivo demais para que ela lhe fosse uma bênção. Certa vez, quando você estava muito doente, o Senhor me deu uma mensagem para salvar sua vida. Você tem sido muito exigente em limitar sua dieta a certos alimentos. Enquanto orava por você, recebi palavras para lhe serem dirigidas, a fim de o encaminharem no rumo certo. Recebi a mensagem de que você deveria ter acesso a uma dieta mais ampla. O uso de carne foi desaconselhado.<sup>3</sup> Recebi orientações quanto ao alimento que você deveria comer. Finalmente, você seguiu as orientações dadas, cooperou, e ainda está em pé ao nosso lado.

Muitas vezes penso nas instruções que lhe transmiti naquela época. Tenho recebido tantas mensagens preciosas para os doentes e sofredores! Sou grata por isso, e louvo ao Senhor.<sup>27</sup>

Aconselho você a mudar seus hábitos de vida; contudo, à medida que for colocando isso em prática, advirto-o a fazê-lo com sabedoria. Conheço famílias que mudaram da dieta com carne para uma alimentação deficiente. Sua comida é tão mal preparada que o estômago a rejeita, e depois essas pessoas ainda me dizem que a reforma de saúde não lhes faz bem; que estão enfraquecendo. Essa é uma das razões por que alguns não foram bem-sucedidos em seus esforços para simplificar a comida. Têm uma dieta que não nutre. A comida é preparada sem capricho, e comem continuamente a mesma coisa. Não deve haver muitas espécies de alimentos na mesma refeição, mas todas as refeições não devem apresentar o mesmo cardápio, sem variação. A comida deve ser preparada com simplicidade, mas de modo a se tornar saborosa. Você deve evitar a gordura [animal, sebo bovino ou banha, *grease* em inglês]. Ela prejudica qualquer tipo de prato que a inclua. Coma abundância de frutas e verduras.<sup>28</sup>

---

<sup>3</sup> Trecho de uma carta enviada ao irmão Kress. No caso, como o uso de carne nunca foi adotado como prova de comunhão pela Igreja Adventista, a autora usa o termo *was not advised* — “não é aconselhado”, “desaconselhado”, “não preconizado”, entre outras possíveis traduções.

## A necessidade de nutrientes varia de pessoa para pessoa

*Cada um se farta de bem pelo fruto da sua boca, e o que as mãos do homem fizerem isso ele receberá (Provérbios 12:14).*

Muitos têm interpretado mal a reforma de saúde, acatando ideias deturpadas sobre o modo correto de se viver. Alguns creem de coração que uma dieta adequada consista principalmente de mingaus. Alimentar-se sobretudo com mingau não garante saúde aos órgãos digestivos, pois é um alimento líquido demais.<sup>29</sup>

Você tem errado ao pensar que foi orgulho o que levou sua esposa a desejar móveis mais confortáveis para o lar. Ela tem sido limitada e tratada por você com mesquinhez. Ela precisa de uma dieta mais ampla, de um suprimento mais abundante de comida sobre a mesa; e em casa ela precisa dos objetos mais confortáveis e convenientes que você puder preparar; artefatos que lhe facilitem ao máximo o trabalho. Mas você tem tido um ponto de vista errado sobre as coisas. Tem pensado que quase tudo que come é muito bom desde que consiga viver e manter as forças com isso. Tem insistido em nutrir sua enfraquecida esposa com essa dieta pobre. Ela não pode, contudo, receber bom sangue ou engordar com a dieta a que tem sido submetida e ainda ter saúde. Há pessoas que não podem sobreviver com o mesmo alimento que faz outras passarem bem, mesmo que seja preparado da mesma forma.

Você está em perigo de se tornar um fanático. Seu organismo até consegue transformar uma dieta muito rude e pobre em bom sangue. Seus órgãos produtores de sangue estão em boas condições. Contudo, sua esposa exige uma dieta mais elaborada. Se ela for deixada a comer a mesma comida que o seu organismo é capaz de converter em bom sangue, o corpo dela não poderá fazê-lo. Falta-lhe vitalidade, e precisa de uma dieta generosa, fortificante. Ela deve ter bom suprimento de frutas, não se limitando aos mesmos pratos, dia após dia. A saúde dela é delicada. É doentia, e as necessidades de seu organismo são muito diferentes das de uma pessoa sadia.<sup>30</sup>

## Pessoas sensatas não criam um tempo de angústia

*Não deis lugar ao diabo (Efésios 4:27).*

Vi que você tinha uma visão errada quanto a afligir o corpo, privando-se de alimento nutritivo. Isso leva alguns da igreja a pensar que Deus certamente está do seu lado, ou do contrário você não se restringiria, sacrificando-se tanto. Vi, porém, que nenhuma dessas coisas o tornará mais santo. [...] [Você] tem pensado que a igreja está atrasada porque não vê as coisas como você as têm visto, e porque não segue o mesmo procedimento rígido que você pensa ser o padrão. [...] Alguns têm ido a extremos na dieta. Adotaram um método rígido, vivendo de forma tão rústica que ocasionou prejuízo à sua saúde, fortalecendo a doença em seu organismo e deteriorando o templo de Deus. [...]

Vi que Deus não exige que ninguém siga um procedimento de tão rígida economia que enfraqueça ou cause danos ao templo de Deus. [...] Não há necessidade de fabricar cruces e inventar deveres para afligir o corpo a fim de desenvolver a humildade. Tudo isso está fora da Palavra de Deus.

O tempo de angústia está exatamente diante de nós; e, então, a dura necessidade obrigará o povo de Deus a negarem o eu e a comer apenas o suficiente para manter a vida; Deus, porém, nos preparará para aquele tempo. Naquela hora terrível, nossa necessidade será a oportunidade de Deus para comunicar Seu poder fortalecedor e sustentar Seu povo. [...]

Os que trabalham com as mãos precisam nutrir suas forças para executarem suas tarefas, e os que trabalham na Palavra e na doutrina também têm de repor as energias [...]. [...] Vi que não glorifica a Deus, de modo algum, que qualquer de Seus filhos fabrique para si mesmo um tempo de angústia. Há um tempo de angústia exatamente diante do povo de Deus, e Ele os preparará para aquele terrível conflito.<sup>31</sup>

## Reforma de saúde não é “Deforma de saúde”

*E Jesus, chamando os Seus discípulos, disse: Tenho compaixão da multidão, porque já está comigo há três dias e não tem o que comer, e não quero despedi-la em jejum, para que não desfaleça no caminho (Mateus 15:32).*

Tenho algo a dizer com referência a pontos de vista extremos acerca da reforma de saúde. A reforma de saúde se torna a “deforma da saúde”, destruidora da saúde quando levada a extremos. Você não será bem-sucedido na clínica, onde os doentes são tratados, se receitar a eles a mesma dieta que tem prescrito para si e sua esposa. Garanto a você que suas ideias sobre a melhor dieta não são recomendáveis para os doentes. A mudança é enorme. Embora eu rejeite a carne como um alimento prejudicial, pode-se usar alguma coisa menos condenável, e isso se encontra nos ovos. Não remova da mesa o leite, nem proíba seu uso no preparo de alimentos. O leite deve ser conseguido de vacas sadias, e ser esterilizado.

Os que assumem um ponto de vista radical quanto à reforma de saúde, correm o risco de preparar pratos sensabor. Isso tem ocorrido com frequência. A comida ficou tão sem graça que era rejeitada pelo estômago. O alimento dado aos doentes deve ser variado. Não devem comer os mesmos pratos dia após dia. [...]

Tenho dito essas coisas porque fui instruída de que você está prejudicando seu corpo ao usar uma dieta pobre. Devo lhe dizer que não é conveniente orientar os alunos sobre a melhor dieta, como você tem feito, porque suas ideias sobre o abandono de certas coisas não serão benéficas para os que precisam de auxílio.

Irmão e irmã \_\_\_\_\_, tenho toda confiança em vocês, e desejo grandemente que tenham saúde física para que possam estar perfeitamente sadios espiritualmente. É a falta de comida adequada que tem feito vocês sofrerem tanto. Vocês não têm comido o necessário para nutrir suas débeis forças físicas. Vocês não devem se privar do alimento bom e saudável.<sup>32</sup>

## O perigo das ideias pessoais, extremas

*Dizendo-se sábios, tornaram-se loucos (Romanos 1:22).*

Certa vez o doutor \_\_\_\_ procurou ensinar nossa família a cozinhar de acordo com a reforma de saúde que ele entendia, sem sal nem qualquer outra coisa para temperar o alimento. Bem, resolvi pôr em prática seus conselhos, mas fiquei com as forças tão enfraquecidas que tive de fazer uma mudança; e iniciei um método diferente, com grande sucesso. Digo isso a vocês porque sei que estão em grande perigo. O alimento deve ser preparado de modo que seja nutritivo. Não deve ser roubado daquilo que o organismo precisa.

O Senhor convida o irmão e a irmã [nomes não revelados] a se reformarem, a observarem períodos de repouso. Não é certo assumirem responsabilidades como fizeram no passado. A menos que levem isso muito a sério, irão sacrificar a vida que é tão preciosa ao Senhor. *“Acaso não sabem que [...] vocês não são de si mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o corpo de vocês”* (1 Coríntios 6:19 e 20). [...]

Vocês não devem ir a extremos com respeito à reforma de saúde. Alguns dentre nosso povo são muito relaxados nesse aspecto. Mas, pelo fato de eles estarem muito atrasados, vocês não devem ir a extremos para se colocarem como exemplo. Não precisam se privar do tipo de comida que produz bom sangue. Sua dedicação aos verdadeiros princípios os tem levado a se submeterem a uma dieta que produz uma experiência que não recomenda a reforma de saúde. Aí está o perigo para vocês. Quando notarem que estão enfraquecendo fisicamente, é necessário fazer mudanças, e rápido. Devolvam à sua dieta algo que eliminaram dela. É sua obrigação fazer isso. Consigam ovos de galinhas sadias. Usem esses ovos cozidos ou crus. Misture-os no melhor vinho sem fermento que conseguirem obter. Isso suprirá ao seu organismo o que lhe é necessário. Não pensem, nem por um instante, que não seja correto fazer isso.<sup>33</sup>

## Conselhos a um médico extremista

*Por fim, chegando o que havia recebido um talento, disse: Senhor, eu sabia que és um homem severo, que colhes onde não semeaste e recolhes onde não plantaste (Mateus 25:4).*

Aprecio sua experiência como médico, e ainda assim digo que leite e ovos devem ser incluídos em sua dieta. Esses alimentos não podem atualmente ser desprezados, e a doutrina de rejeitá-los não deve ser ensinada.

Você está em perigo de assumir um ponto de vista extremamente radical quanto à reforma de saúde, e de receitar para si mesmo uma dieta que não o manterá. [...]

Tenho esperança de que você levará a sério as palavras que lhe tenho dirigido. Foi-me mostrado que você não pode exercer uma bem-sucedida influência na reforma de saúde, a não ser que assuma uma atitude mais liberal para consigo mesmo e para outros em algumas coisas. Virá o tempo em que o leite não poderá mais ser usado tão livremente como tem sido hoje; mas o momento atual não é tempo para desprezá-lo. E os ovos contêm propriedades que são agentes medicinais para combater venenos. E mesmo que tenham sido dadas advertências contra o uso desses artigos em famílias onde as crianças eram muito viciadas no hábito da masturbação, contudo não devemos considerar quebra de princípio usar ovos de galinhas bem cuidadas e alimentadas devidamente. [...]

Deus encoraja aqueles por quem Cristo morreu a tomarem o devido cuidado consigo mesmos e darem aos outros um exemplo correto. Meu irmão, você não deve fazer da dieta uma prova para o povo de Deus; pois perderão a confiança em ensinamentos que são levados ao fanatismo. O Senhor deseja que Seu povo seja íntegro em todos os pontos da reforma de saúde, mas não devemos ir a extremos. [...]

A razão da saúde deficiente do doutor [nome não revelado] é o sacar demais da sua conta no banco da saúde e assim deixar de devolver a quantia sacada através de alimento saudável, nutritivo e saboroso. Meu irmão, dedique sua vida inteira Àquele que por amor a você foi crucificado, mas não se prenda a uma dieta pobre, pois assim está representando erradamente a reforma de saúde.<sup>34</sup>

## O povo jamais devia conhecer a radicalidade

*Livrai o pobre e o necessitado, livrai-os das mãos dos ímpios (Salmos 82:4).*

Seremos levados a nos relacionar com as massas. Se a reforma de saúde for ensinada a elas em sua modalidade mais radical, haverá prejuízo. Temos pedido a elas para abandonarem o uso da carne, do chá e do café. Isso está certo. Alguns, porém, dizem que o leite também deve ser abandonado. Esse é um tema que deve ser tratado com cautela. Há famílias pobres, cuja dieta consiste em pão e leite e, caso consigam obter, um pouco de fruta. Toda carne deve ser abandonada, mas as verduras podem se tornar saborosas com um pouco de leite ou nata, ou algo equivalente. Quando a reforma de saúde é apresentada aos pobres, eles dizem: “O que comeremos? Não temos condições de comprar nozes”. Quando prego o evangelho aos pobres, sou instruída a dizer-lhes que comam do alimento mais nutritivo. Não posso dizer a eles: “Vocês não devem comer ovos, nem beber leite, nem nata; não podem usar manteiga no preparo do alimento”. O evangelho tem de ser pregado aos pobres, e não chegou ainda o tempo de receitar uma dieta mais rígida.

Virá o tempo em que talvez tenhamos de abandonar alguns dos artigos de alimentação que usamos agora, tais como leite, nata e ovos; mas minha mensagem é que vocês não precisam se meter antecipadamente num tempo de angústia, afligindo-se assim com a morte. Aguardem até que o Senhor prepare o caminho diante de vocês.

As reformas radicais talvez se ajustem a certa classe de pessoas capazes de obter tudo que precisam para substituir os alimentos descartados; essa classe, porém, constitui uma parte muito pequena do povo ao qual essas provas parecem desnecessárias. Há os que procuram abandonar aquilo que é dito ser prejudicial. Assim, deixam de suprir o organismo com a nutrição adequada, e por causa disso se tornam fracos e incapazes de trabalhar. Assim, a reforma de saúde é mal falada. A obra que temos procurado erguer com solidez é confundida com coisas estranhas, que Deus não ordenou. As energias da igreja são corrompidas.<sup>35</sup>



## Nossa moderação deve ser conhecida por todos

*Mas você, seja moderado em todas as situações (2 Timóteo 4:5).*

Deus, porém, atuará para evitar os resultados dessas ideias tão radicais. O evangelho se destina a pôr em harmonia a raça pecadora. Destina-se a levar ricos e pobres, juntos, aos pés de Jesus. [...]

Mas desejo dizer que, quando chegar o tempo em que não mais seja seguro usar leite, nata, manteiga e ovos, Deus o revelará. Nenhum ponto extremo na reforma de saúde deve ser defendido. A questão de usar leite, manteiga e ovos resolverá o seu próprio problema. Agora não nos preocupamos com isso. Seja conhecida de todos os homens a moderação de vocês.<sup>36</sup>

Os reformadores da saúde, mais que todos os outros, devem ser cuidadosos para evitar fanatismo. O corpo precisa de suficiente nutrição. Não podemos sobreviver apenas respirando; da mesma forma, não podemos conservar a saúde a menos que tenhamos alimento nutritivo. Deve o alimento ser bem preparado, de forma que seja saboroso.<sup>37</sup>

Uma dieta que deixa de fornecer os elementos próprios da nutrição atrai vergonha para a causa da reforma de saúde. Somos mortais e precisamos de alimento próprio para o corpo.

Alguns de nosso povo, mesmo evitando conscienciosamente os alimentos impróprios, deixam, porém, de suprir-se daquilo que é essencial à manutenção do corpo. Nutrindo ideias exageradas a respeito da reforma de saúde, correm o risco de preparar pratos tão sensabor que não satisfazem. É preciso preparar o alimento de modo a ser não apenas apetitoso, mas nutritivo. Não podemos negar ao corpo aquilo de que precisa. Eu uso sal e sempre o usei, porque o sal, em vez de produzir efeito nocivo, é realmente indispensável para o sangue. Os vegetais precisam se tornar saborosos com um pouco de leite, nata ou algo equivalente.<sup>38</sup>

## Passos mais adiantados exigem cautela

*O bispo deve ser um homem [...] moderado, prudente e simples (1 Timóteo 3:2)*

Ainda que tenham sido dadas advertências contra o perigo de contrair enfermidades pelo uso de manteiga e contra os males provenientes do uso abundante de ovos por parte das crianças, não devemos considerar violação do princípio usar ovos de galinhas bem tratadas e convenientemente alimentadas. Os ovos contêm propriedades que são agentes medicinais neutralizantes de certos venenos.

Ao abandonarem leite, ovos e manteiga, alguns deixaram de prover ao organismo o alimento necessário e, em consequência, se enfraqueceram e incapacitaram para o trabalho. Desse modo, a reforma de saúde perde o seu prestígio. A obra que temos procurado erguer com solidez é confundida com coisas estranhas que Deus não exigiu, e as energias da igreja se paralisam. Mas Deus intervirá para evitar os resultados de ideias tão radicais. O evangelho tem por alvo harmonizar a raça pecaminosa. O seu fim é levar ricos e pobres, juntos, aos pés de Jesus.

Tempo virá em que talvez tenhamos de deixar alguns dos artigos que compõem nossa dieta atual, tais como leite, nata e ovos, mas não é necessário provocar perturbações para nós mesmos com limitações exageradas e prematuras. Esperem até que as circunstâncias o exijam e o Senhor prepare caminho para isso.

Os que querem ser bem-sucedidos na divulgação dos princípios da reforma de saúde, deverão fazer da Palavra de Deus seu guia e conselheiro. Somente quando assim procederem é que os mestres dos princípios dessa reforma poderão permanecer em terreno vantajoso. Evitemos dar testemunho contra ela, deixando de usar alimentos nutritivos e saborosos como substitutos dos alimentos prejudiciais que abandonamos. De forma alguma satisfaçam um apetite que exija estimulantes. Ingridam apenas alimentos simples, nutritivos e agradeçam a Deus constantemente pelos princípios da reforma de saúde. Sejam verdadeiros e retos em todas as coisas, e conquistarão preciosas vitórias.<sup>39</sup>

## A influência da radicalidade é muito perigosa

*Ensine os mais velhos a serem moderados, sérios, prudentes e firmes na fé, no amor e na perseverança (Tito 2:2).*

E, embora desejemos adverti-los a não comer em excesso, mesmo da melhor qualidade de comida, gostaríamos também de aconselhar os que são radicais a não levantarem uma falsa norma para, em seguida, tentar convencer as pessoas a segui-la.<sup>40</sup>

Foi-me mostrado que tanto B como C desonraram a causa de Deus. Imprimiram sobre ela uma mancha que jamais será completamente limpa. Foi-me mostrada a família de nosso prezado irmão D. Se esse irmão tivesse recebido auxílio adequado no tempo certo, todos os membros de sua família ainda estariam vivos. É de admirar que as leis do país não tenham sido executadas nesse caso de maus-tratos. Aquela família estava a morrer por falta de alimento — o mais simples e corriqueiro alimento! Morriam de fome numa terra de abundância. Eram cobaias de um inexperiente. O jovem não morreu da doença, mas de fome. O alimento certamente teria fortalecido seu organismo, mantendo a máquina em movimento. [...]

É tempo de se fazer alguma coisa para impedir que inexperientes ocupem o campo e defendam a reforma de saúde. Devem poupar suas obras e palavras, pois causam maior dano do que a melhor influência dos homens mais sábios consegue desfazer numa vida inteira. É impossível, para os mais capacitados defensores da reforma de saúde, limpar completamente o espírito público dos preconceitos adquiridos graças ao procedimento errado desses fanáticos, e colocar o grande tema da reforma de saúde sobre base certa na comunidade onde se achavam esses homens. A porta também se acha fechada em grande medida, de modo que os descrentes não podem ser alcançados pela verdade presente em relação ao sábado e à breve volta de nosso Salvador. As mais preciosas verdades são postas à margem pelo povo, como não merecendo ser ouvidas. Esses homens são conhecidos como representantes dos reformadores de saúde e observadores do sábado em geral. Grande responsabilidade repousa sobre os que se provaram ser uma pedra de tropeço aos descrentes.<sup>41</sup>

## Opiniões particulares jamais devem ser impostas

*Eles devem se apegar à verdade revelada da fé e ter sempre a consciência limpa (1 Timóteo 3:9).*

Chegou o tempo em que a reforma de saúde terá sua importância reconhecida por muitos, tanto da classe comum quanto da alta classe. Não devemos, porém, permitir que coisa alguma obscureça a mensagem que temos a proclamar — a do terceiro anjo unida às mensagens do primeiro e segundo. Não devemos permitir que coisas sem importância nos prendam num círculo acanhado, de onde não possamos obter acesso ao povo em geral.

A igreja e o mundo precisam de toda a influência, todos os talentos que Deus nos concedeu. Tudo que temos deve ser aplicado ao Seu uso. Ao apresentar o evangelho, eliminem todas as suas opiniões particulares. Temos uma mensagem mundial, e o Senhor quer que os Seus servos mantenham como sagrado o depósito que lhes confiou. Todo homem recebeu de Deus a sua obra. Não seja, pois, apresentada nenhuma mensagem falsa. Que a grande luz da reforma de saúde não se desvie para problemas incoerentes. As incoerências de uma só pessoa pesam sobre todo o corpo de crentes; portanto, quando alguém adota extremos, grande dano é acarretado à causa de Deus.

O levar algo a extremos é um problema que deve ser temido. Isso sempre acaba me obrigando a falar para impedir que o assunto seja mal compreendido, a fim de que o mundo não tenha motivo para pensar que os adventistas do sétimo dia sejam uma corporação de fanáticos. Quando procuramos arrancar pessoas da fogueira por um lado, as mesmas palavras que precisam ser ditas para corrigir males, são usadas, por outro lado, para justificar a transigência. Queira o Senhor nos guardar de provas e extremos humanos.

Que ninguém divulgue pontos de vista fanáticos acerca do que devemos comer e do que devemos beber. O Senhor proporcionou luz. Nosso povo deve aceitar essa luz e andar nela. O conhecimento de Deus e de Jesus Cristo precisa aumentar muito. Esse conhecimento significa vida eterna. O aumento da piedade, da boa, humilde religião espiritual, colocaria nosso povo numa posição em que pudesse aprender do grande Mestre.<sup>42</sup>

## Se tiver de errar...

*Não nos castigues por causa dos pecados dos nossos antepassados, mas tem misericórdia de nós agora, pois estamos completamente desanimados (Salmos 79:8).*

Se você tem assumido atitudes extremamente radicais, será forçado a voltar atrás, e então, por mais consciencioso que você tenha sido, nossos irmãos e os descrentes perderão a confiança em seu julgamento. Cuide para não avançar mais depressa do que a luz positiva que tem recebido de Deus. Não aceite ideias de homem algum, mas aja com inteligência, no temor do Senhor.

Se errar, não seja se distanciando o máximo possível do povo, pois assim você cortará a linha de sua influência e não poderá fazer nenhum bem a eles. É preferível errar do lado do povo a se distanciar completamente dele, pois nesse caso há esperança de poder atrair o povo, mas não há necessidade de errar do outro lado.

Você não precisa entrar na água nem no fogo, mas tome o caminho do meio, evitando extremos. Não dê a impressão de ser alguém unilateral, tendencioso. Não use regime alimentar insuficiente, pobre. Não permita que ninguém o influencie a comer uma dieta de miséria. Prepare seu alimento de modo saudável e saboroso; prepare-o com um primor que represente corretamente a reforma de saúde.

A grande apostasia na questão da reforma de saúde ocorreu por ter sido manejada por mentalidades imprudentes, e levada a tais extremos que tem incomodado as pessoas em vez de convertê-las à reforma. Tenho estado em lugares onde essas ideias radicais foram praticadas. Verduras preparadas apenas com água, e tudo o mais de maneira semelhante. Essa espécie de culinária é a deformação da saúde, e existem mentes preparadas para aceitarem tudo que tenha aparência de dieta rigorosa ou reforma de qualquer espécie.

Meus irmãos, desejo que sejam temperantes em todas as coisas, mas cuidem para não ir a extremos ou dirigir nossa clínica por uma trilha tão estreita que acabe saltando fora dela. Não apoiem as noções de toda pessoa, mas sejam bem equilibrados, calmos e confiantes em Deus.<sup>43</sup>

## Resultados da desobediência às leis da saúde

*Portanto, se vocês obedecerem fielmente aos mandamentos que hoje lhes dou, amando o Senhor, o seu Deus, e servindo-o de todo o coração e de toda a alma, então, no devido tempo, enviarei chuva sobre a sua terra, chuva de outono e de primavera, para que vocês recolham o seu cereal, e tenham vinho novo e azeite. Ela dará pasto nos campos para os seus rebanhos, e quanto a vocês, terão o que comer e ficarão satisfeitos (Deuteronômio 11:13-15 — Nova Versão Internacional).*

Bem sei que muitos de nossos irmãos, de coração e na prática, são contrários à reforma de saúde. Não defendo radicalidades. Mas ao rever meus manuscritos, vi os decididos testemunhos apresentados e as advertências de perigos que vêm ao nosso povo por imitarem os costumes e práticas do mundo na transigência consigo mesmos, na satisfação do apetite e no orgulho do vestuário. Meu coração dói e se entristece por causa do estado de coisas existente. Há os que dizem que alguns dos nossos irmãos têm acentuado demais essas questões. Mas, pelo motivo de alguns talvez terem agido indiscretamente, acentuando em todas as ocasiões seus sentimentos acerca da reforma de saúde, alguém ousará deter a verdade sobre esse assunto? O povo do mundo em geral está no longínquo extremo oposto, da transigência e intemperança no comer e beber; e por causa disso há tantas práticas sensuais.

Muitos que se prepararam para fazer uma obra pelo Mestre, estão, agora, sob a sombra da morte, mas não entenderam que estão sob o sagrado dever de observar as leis da saúde. As leis do organismo físico são realmente leis de Deus; esse fato, porém, parece ter sido esquecido. Alguns têm se prendido a uma dieta que não pode mantê-los com saúde. Não obtiveram alimento nutritivo para substituir os artigos prejudiciais; e não consideraram que é preciso exercer tato e perícia para preparar o alimento da maneira mais saudável. O organismo tem de ser nutrido adequadamente a fim de executar sua obra. Depois de desprezar a grande variedade de alimentos não saudáveis, é contrário à reforma de saúde ir ao extremo oposto, reduzindo a quantidade e a qualidade da comida a um padrão baixo. Em vez de reforma de saúde, isso é “deforma de saúde”.<sup>44</sup>

## O equilíbrio na carga de trabalho

*Naquele dia, os israelitas já estavam exaustos, porque Saul havia feito o seguinte juramento ao povo: Maldito o homem que comer pão antes da tarde, antes que eu me vingue de meus inimigos. Por isso todo o exército deixou de comer (1 Samuel 14:24).*

A fim de ganharem um pouco de dinheiro, muitos organizam intencionalmente seus negócios de tal modo que obrigam aqueles que trabalham fora de casa, juntamente com seus familiares, a assumirem grande quantidade de trabalho no lar. Ossos, músculos e nervos são sobrecarregados ao máximo: eles têm grande quantidade de trabalho a ser feito, e o argumento é que devem executar precisamente tudo quanto puderem, pois do contrário haverá prejuízo; alguma coisa será desperdiçada. Tudo deve ser poupado, sejam quais forem as consequências.

Qual tem sido o lucro dessas pessoas? Talvez tenham conseguido conservar o capital ou, no máximo, aumentá-lo. Mas, por outro lado, sofreram grande perda! Sua reserva de saúde, que é algo inestimável tanto para o pobre quanto para o rico, foi consideravelmente diminuída. A mãe e as crianças fizeram constantes saques em sua reserva de saúde e energia, imaginando que um gasto tão extravagante jamais esgotaria seu capital, até serem finalmente surpreendidos ao descobrirem que sua vitalidade se esvaiu. Não deixaram nada para sacar em caso de emergência. Os encantos e as alegrias da vida são amargurados pelos torturantes sofrimentos e as noites em claro. Tanto o vigor físico quanto o mental desapareceram. O marido e pai que, no interesse do ganho, organizou seus negócios de modo imprudente, talvez com o pleno consentimento da esposa e mãe, pode, como resultado, perder a mãe e um ou mais dos filhos. A saúde e a vida foram sacrificadas pelo amor ao dinheiro (1 Timóteo 6:10).<sup>45</sup>

## Cuidado com o excesso de trabalho

*Semeais muito e recolheis pouco; comeis, mas não vos fartais; bebeis, mas não vos saciais; vestis-vos, mas ninguém se aquece; e o que recebe salário, recebe salário num saquitol furado (Ageu 1:6).*

Por todos os lados existe intemperança no comer e no beber, intemperança no trabalho, intemperança em quase tudo. Aqueles que fazem grandes esforços para realizar determinada quantidade de trabalho em dado espaço de tempo, e continuam a trabalhar quando seu bom senso lhes diz que deveriam descansar, jamais lucrarão. Eles estão vivendo com capital emprestado. Estão gastando as forças vitais de que irão precisar no futuro. E, quando a energia que têm usado de modo tão imprudente é solicitada, fracassam por falta dela. Foi-se a força física, as faculdades mentais falham. Percebem que houve uma perda, mas não sabem identificá-la. Seu tempo de necessidade chegou, mas seus recursos físicos estão esgotados. Todos os que quebram as leis da saúde se tornarão sofrendores a qualquer momento, em maior ou menor grau. Deus nos concedeu energia indispensável, que deve ser utilizada em diferentes períodos de nossa vida. Se negligentemente esgotarmos essas forças pela constante sobrecarga, em algum tempo sofreremos prejuízos. Nossa utilidade será diminuída, senão até mesmo a nossa própria vida, destruída.

Como regra, o trabalho do dia não deve ser prolongado noite adentro. Se todas as horas do dia forem bem aproveitadas, o trabalho que se estende pela noite é algo além do limite, e o organismo sobrecarregado sofrerá com a sobrecarga imposta. Foi-me mostrado que as pessoas que fazem isso, perdem, às vezes, muito mais do que lucram, pois suas energias são esgotadas, e trabalham sob agitação nervosa. Podem até não perceber qualquer dano imediato, mas com certeza estão minando seu vigor físico. [...]

O marido e pai lucrará muito se tomar como norma não estragar a felicidade de sua família ao trazer suas preocupações comerciais para casa, a fim de com elas se afligir e inquietar. Ele poderá necessitar do conselho da esposa em assuntos difíceis, e obterem ambos auxílio em suas perplexidades ao buscarem juntos sabedoria divina; mas, ao manter a atenção constantemente focada nos assuntos comerciais, prejudicará a saúde tanto da mente quanto do corpo.<sup>1</sup>



## A função da mão direita

*Se eu me esquecer de ti, Jerusalém, esqueça-se a Minha mão direita da sua destreza (Salmos 137:5).*

Cristo estava ligado a todos os ramos da obra. Ele não fez qualquer divisão; não sentiu que estivesse agindo em prejuízo dos médicos quando curava os enfermos. [...] Sentia-Se tão à vontade nessa obra como na proclamação da verdade; pois curar os enfermos é parte do evangelho.

Alcançar o povo exatamente onde estiver, seja qual for sua posição, não importando sua condição, e ajudá-lo de todo modo possível, é ministério evangélico. Pode ser necessário que os ministros vão ao lar das pessoas doentes, e digam: “Estou pronto a ajudá-los e farei o melhor que puder. Não sou médico, mas sou pastor, e estou pronto a servir em favor dos enfermos e aflitos.”<sup>2</sup>

A mão direita é utilizada para abrir portas pelas quais o corpo irá passar. Essa é a parte que a obra médico-missionária deve desempenhar. Ela deve em grande medida preparar o caminho para a recepção da verdade para este tempo. Um corpo sem mãos é inútil. Dando-se honra ao corpo, deve-se honrar também às mãos ajudadoras, que são instrumentos de tal importância que, sem elas, o corpo não pode fazer nada. Portanto, o corpo que trata indiferentemente a mão direita, recusando seu auxílio, não está habilitado a realizar nada. [...]

A obra médico-missionária precisa ser reconhecida. Os que saem para se dedicar à obra do ministério precisam ser peritos na questão da reforma de saúde. Aqueles homens que, após a experiência de muitos anos, ainda não apreciam a obra médico-missionária, não devem ser indicados para presidir nossas igrejas. Não estão andando na luz da verdade presente. Os que amam a verdade e valorizam a questão da temperança em todos os seus aspectos, não devem ser postos sob a direção de um obreiro que não abraçou a luz que Deus deu sobre a reforma de saúde. Que ajuda pode um homem ser para uma igreja se não está andando na luz?<sup>3</sup>

## Nenhuma outra obra é mais bem-sucedida

*Curai os enfermos, limpai os leprosos, ressuscitai os mortos, expulsai os demônios; de graça recebestes, de graça dai (Mateus 10:8).*

Em campos novos, nenhuma obra é tão bem-sucedida quanto a obra médico-missionária. Se nossos obreiros trabalhassem com fervor para obter preparo em setores médico-missionários, estariam muito melhor capacitados para fazer a obra que Cristo fez como missionário médico. Mediante diligente estudo e prática, podem tornar-se tão bem familiarizados com os princípios da reforma de saúde que, aonde quer que forem, serão uma grande bênção para as pessoas que encontram.

Por [muitos] anos, a necessidade da reforma de saúde tem sido apresentada diante de nosso povo. Por meio da prática de seus princípios simples, os doentes e sofredores são aliviados, e campos que de outro modo não poderiam ser atingidos, tornam-se interessantíssimos campos de ação. As sementes da verdade, lançadas em boa terra, produzem colheita abundante. [...]

A obra médico-missionária traz à humanidade o evangelho de libertação do sofrimento. É a obra pioneira do evangelho. É o evangelho praticado, a compaixão de Cristo revelada. Há grande necessidade dessa obra, e o mundo está aberto a ela. Deus queira que a importância da obra médico-missionária seja compreendida, e que novos campos possam ser imediatamente penetrados. Então a obra do ministério será conforme a ordem do Senhor: os enfermos serão curados, e a pobre e sofredora humanidade será abençoada.

Iniciem a obra médico-missionária com os recursos que vocês tiverem à mão. Descobrirão que assim o caminho estará aberto para darem estudos bíblicos. O Pai celestial colocará vocês em contato com os que precisam saber como tratar seus doentes. Ponham em prática o que souberem a respeito do tratamento de doenças. Assim serão aliviados os sofredores, e vocês terão oportunidade de repartir o pão da vida com almas famintas.<sup>4</sup>

## Instrumento de grande eficácia

*E curai os enfermos que nela houver e dizei-lhes: É chegado a vós o Reino de Deus (Lucas 10:9).*

Quando associada com outros setores do esforço evangélico, a obra médico-missionária é o mais eficiente meio de preparo do solo para a sementeira das sementes da verdade, e o instrumento também pelo qual a safra é colhida. A obra médico-missionária é a mão ajudadora do ministério evangélico. Até onde seja possível, seria bom que os obreiros evangélicos aprendessem a atender às necessidades tanto do corpo quanto da alma; pois ao fazerem isso imitarão o exemplo de Cristo. A intemperança tem quase enchido o mundo de enfermidades, e os ministros do evangelho não podem gastar o seu tempo e forças no alívio a todos que necessitam de ajuda. O Senhor ordenou que médicos e enfermeiros cristãos trabalhem em associação com os que pregam a Palavra. A obra médico-missionária deve estar ligada com o ministério evangélico.<sup>5</sup>

Leiam cuidadosamente as Escrituras e verifiquem que Cristo usou a maior parte do Seu ministério restaurando a saúde dos sofredores e aflitos. Assim, fez retroceder sobre Satanás a responsabilidade dos males que ele mesmo originou. Satanás é o destruidor; Cristo é o restaurador. E em nossa obra como colaboradores de Cristo, seremos bem-sucedidos se pusermos isso em prática. Pastores, não limitem seu trabalho à instrução bíblica. Façam trabalho prático. Tentem devolver a saúde aos enfermos. Isso é verdadeiro ministério. Lembrem-se de que a restauração do corpo prepara o caminho para a restauração da alma.<sup>6</sup>

Devem os médicos-missionários receber tanto apoio quanto qualquer evangelista credenciado. Orem com esses obreiros. Aconselhem-nos se precisarem de consulta. Não desanimem seu zelo e energia. Cuidem para que, mediante sua própria consagração e devoção, estejam mantendo uma elevada norma diante deles. Há grande necessidade de obreiros na vinha do Senhor, e nenhuma palavra de desânimo deve ser proferida aos que se consagram à obra.<sup>7</sup>

## O pior mal para nossas igrejas

*Portanto, procurai com zelo os melhores dons; e eu vos mostrarei um caminho ainda mais excelente (1 Coríntios 12:31).*

A obra médico-missionária precisa ter os seus representantes em nossas cidades. Devem ser criados centros e missões estabelecidas em setores corretos. Os ministros do evangelho devem se unir à obra médico-missionária, a qual me tem sido sempre apresentada como o trabalho que deve derrubar preconceitos existentes contra a verdade em nosso mundo.

A obra médico-missionária está crescendo em importância, e exige a atenção das igrejas. Ela é parte da mensagem do evangelho, e deve ser reconhecida. É o meio ordenado pelo Céu para encontrar entrada no coração do povo. É dever dos membros de nossa igreja em toda parte seguir a instrução do Grande Mestre. A mensagem do evangelho deve ser pregada em cada cidade, pois isso está em harmonia com o exemplo de Cristo e Seus discípulos. Devem os médicos-missionários procurar com toda a seriedade e paciência as classes mais altas. Se essa obra for feita fielmente, homens de profissões irão se tornar evangelistas capacitados.<sup>8</sup>

Meus irmãos, o Senhor pede união, unidade. Devemos ser um na fé. Quero dizer-lhes que, quando ministros do evangelho e obreiros na atividade médico-missionária não estão unidos, é lançado sobre nossas igrejas o pior mal possível. Nossos médicos-missionários devem estar interessados na obra de nossas associações, e os obreiros de nossas associações devem estar da mesma forma interessados na obra de nossos médicos-missionários.<sup>9</sup>

## Um apelo fervoroso aos profissionais de saúde

*Assim, também vós, como desejais dons espirituais, procurai sobejar neles, para a edificação da igreja (1 Coríntios 14:12).*

Os médicos-missionários precisam procurar as classes mais altas com fervor e paciência. Se essa obra for feita fielmente, homens de profissões se tornarão evangelistas capacitados.<sup>10</sup>

Estou preocupada pelo fato de que tanta coisa comprometa a mente de nossos médicos, impedindo-os de fazer a obra que Deus gostaria que fizessem como evangelistas. Pela luz que Deus me tem dado, sei que há grande necessidade de pregadores em pessoa, que sejam consagrados e devotados, e que saibam como pôr sua confiança em Deus. Precisamos de cem obreiros onde agora temos um só. Há uma grande obra a fazer antes que a oposição satânica feche o caminho e se percam nossas oportunidades de trabalho. O tempo se escoia rápido. Nossas publicações são numerosas, mas o Senhor pede que os homens e mulheres de nossas igrejas, que possuem a luz, se empenhem em genuíno trabalho missionário. Com toda a humildade, ponham em uso os talentos que Deus lhes deu, proclamando a mensagem que deve ser dada ao mundo neste tempo.

Espero que vocês dediquem todas as suas aptidões nessa obra. Comproven a importância da verdade presente do ponto de vista do médico. O Senhor declarou que o médico educado terá entrada em nossas cidades, onde outros não a conseguiriam. Ensinem a mensagem da reforma da saúde. Isso terá influência sobre o povo.

Estudemos a Bíblia e ensinemos as palavras da verdade. Façamos como fizeram os apóstolos de Cristo; oremos pelos doentes, pois existem muitos que não podem ter as vantagens de nossas clínicas. O Senhor removerá enfermidades em resposta à oração. Os obreiros evangélicos devem ser capazes de apresentar o assunto da reforma da saúde em sua simplicidade. Se esse aspecto da verdade presente for apresentado de modo claro, simples, à maneira de Cristo, então terá efeito sobre o povo. Muitos corações corresponderão.<sup>11</sup>

## Os pobres não devem ser desprezados

*Os seus filhos procurarão agradar aos pobres, e as suas mãos restaurarão a sua fazenda (Jó 20:10).*

Estamos vivendo nos últimos dias da história da Terra, e a obra médico-missionária deve ser tudo que o nome significa. O evangelho deve ser pregado aos pobres. O homem pobre, assim como o rico, é objeto do especial cuidado e atenção de Deus. Elimine-se a pobreza e não teremos meios de compreender a misericórdia e o amor de Deus, nem de conhecer o compassivo e compreensivo Pai celestial.

Os que possuem a verdade para estes últimos dias levarão uma mensagem adaptada aos pobres. Pode-se dizer que o evangelho foi inspirado para alcançar essa classe. Cristo veio à Terra para andar e trabalhar entre os pobres. Aos pobres Ele pregou o evangelho. Sua obra é o evangelho manifestado em setores médico-missionários — em justiça, misericórdia e o amor de Deus, que é o fruto certo produzido, porque a árvore é boa. E hoje, na pessoa de Seus filhos trabalhadores e crentes, que se movem sob a direção do Espírito Santo, Cristo visita os pobres e necessitados, aliviando suas necessidades e diminuindo o sofrimento.<sup>12</sup>

Foi-me mostrado que a obra médico-missionária descobrirá, nas próprias profundezas da degradação, homens que outrora possuíam mentalidade culta, ricas aptidões, e que, mediante o trabalho adequado, serão salvos de seu estado corrompido. A verdade tal qual é em Jesus é que tem de ser apresentada ao espírito dos homens após terem recebido compassivo cuidado e as suas necessidades físicas satisfeitas. O Espírito Santo está operando e cooperando com os instrumentos humanos que trabalham por essas almas, e alguns apreciarão poder apoiar sua fé religiosa numa rocha.

Não deve haver comunicação sensacional de doutrinas estranhas a essas pessoas que Deus ama e de quem Se compadece; mas ao serem ajudadas fisicamente pelos obreiros médico-missionários, o Espírito Santo coopera com os instrumentos humanos, para despertar as faculdades morais. Despertam-se à atividade as faculdades mentais, e essas pobres almas, muitas delas, serão salvas no reino de Deus.<sup>13</sup>

## A obra de saúde em favor dos ricos

*E os discípulos se admiraram destas suas palavras; mas Jesus, tornando a falar, disse-lhes: Filhos, quão difícil é, para os que confiam nas riquezas, entrar no Reino de Deus! (Marcos 10:24).*

Os que põem em prática a capacidade que Deus lhes deu para conversão à verdade da classe intelectual, culta, rica e absorvida pelo mundo, estão fazendo um trabalho bom e essencial. Muitos consideram essa classe como sem esperança, e pouco fazem para abrir os olhos daqueles que, cegados e ofuscados pelo poder de Satanás, perderam de vista a eternidade. Mas aqui está um campo de trabalho que não deve ser negligenciado. Essas pessoas são mordomos a quem Deus confiou importantes recursos. Devemos aproximar-nos, pois sei que muitas delas são almas sobrecarregadas; anseiam por alguma coisa que não sabem o que é.

Se forem salvas para Jesus Cristo, serão úteis instrumentos nas mãos de Deus para comunicar luz a outros. Se convertidas à verdade, terão a preocupação especial de atrair para a luz outras almas dessa classe negligenciada. Sentirão que são obrigadas, perante o evangelho, de trabalhar em favor daqueles que fizeram do mundo o seu deus. Necessitam do despertamento que o Espírito Santo de Deus pode prover-lhes, e os que possuem conhecimento experimental da verdade estão diante de Deus na obrigação de comunicar a preciosa luz à alma amante do mundo e pelo mundo absorvida.

Alguns serão convencidos e darão ouvidos às palavras a eles proferidas em amor e bondade. Reconhecerão que a verdade é precisamente aquilo de que necessitam para se verem livres da escravidão do pecado e do cativeiro dos princípios do mundo. Diante deles serão abertos temas de reflexão, campos de ação que jamais compreenderam.

Em Jesus, o Redentor, eles discernem infinita sabedoria, infinita justiça, infinita misericórdia — profundidade, altura, comprimento e largura do amor que excede todo entendimento. Contemplando a perfeição do caráter de Cristo, contemplando Sua missão, Seu amor, Sua graça, Sua verdade, ficam fascinados.<sup>14</sup>

## A classe alta não pode ser desprezada

*Manda aos ricos deste mundo que não sejam altivos, nem ponham a esperança na incerteza das riquezas, mas em Deus, que abundantemente nos dá todas as coisas para delas gozarmos (1 Timóteo 6:17).*

Deus apreciaria que a verdade fosse aberta a homens a quem Ele concedeu dotes especiais, mas que são ignorantes da grande necessidade da alma. Alguns há que são especialmente capacitados para empenhar-se nessa obra; há os que deviam buscar ao Senhor diariamente, estudando como alcançar as pessoas dessa classe, não para fazer com elas um casual relacionamento, mas para prendê-las mediante esforço pessoal e fé viva, manifestando profundo amor por sua alma, real preocupação de que tenham o conhecimento da verdade como é apresentada na Palavra de Deus. [...]

Essa classe tem sido lamentavelmente negligenciada. Os obreiros têm julgado os homens pela aparência, tomando como decidido que trabalhariam em vão. Mas essas pessoas a quem Deus tem dotado, ministros e povo, devem ser cativadas pela mão da viva fé. Apeguem-se os obreiros às promessas de Deus, dizendo: *“Tu prometeste: ‘Pedi, e recebereis’. Eu preciso que esta alma se converta a Jesus Cristo.”* Solicitem orações pelas pessoas por quem têm trabalhado; apresentem-nas perante a igreja como objetos de súplica. Será justamente o que a igreja necessita para ter sua mente desviada de suas pequenas e prediletas dificuldades, sentir grande fardo, pessoal interesse por uma alma que esteja prestes a perecer. Seleccionem uma nova alma, e ainda outra, buscando diariamente guia de Deus, depondo em Suas mãos tudo, em fervente oração, e trabalhando na sabedoria divina. Ao fazerem isso, vocês verão que Deus dará o Espírito Santo para convencer a alma, e o poder da verdade para convertê-la.

Foi-me mostrado que milhares de homens ricos têm ido para a sepultura sem advertência, porque têm sido julgados pela aparência, e passados por alto como pacientes em estado terminal. O Senhor deseja que essa condição seja alterada. Que homens judiciosos assumam a obra, homens que até agora nada fizeram nesse sentido porque lhes parecia uma causa inútil e sem esperança. Essa é uma obra grande e importante, e Deus dotará de sabedoria a homens que a assumam.<sup>15</sup>



## O preconceito precisa ser destruído

*Disse-lhe, pois, a mulher samaritana: Como, sendo tu judeu, me pedes de beber a mim, que sou mulher samaritana (porque os judeus não se comunicam com os samaritanos)? (João 4:9).*

Não será por algum contato casual, acidental, que essas almas ricas, amantes e adoradoras do mundo serão atraídas para Cristo. Esforços decididos e pessoais devem ser feitos por homens e mulheres imbuídos de espírito missionário, os quais não falhem nem se deixem desencorajar. O mensageiro de Deus deve ter sempre em mente que o Universo do Céu há muito tempo tem aguardado a fim de cooperar com os instrumentos humanos nessa obra que tem sido evitada e negligenciada.<sup>16</sup>

Ao cuidar do enfermo, se estiver bem equipado com conhecimento e com instrumentos para pôr este conhecimento em prática, o médico-missionário quebrará sem dúvida o preconceito. As mulheres devem ser preparadas em setores médico-missionários, de modo que ao sair para países pagãos, possam ajudar às irmãs que necessitam de ajuda. Em Seu serviço, o Senhor abrirá portas por onde Sua Palavra possa encontrar entrada.

Viver o evangelho, manter os seus princípios — eis um cheiro de vida para vida. Portas que têm se fechado para aquele que meramente prega o evangelho, serão abertas para o inteligente médico-missionário. Deus alcança os corações mediante o alívio dos sofrimentos físicos. Uma semente de verdade é depositada na mente, sendo regada por Deus. Muita paciência pode ser necessária antes que essa semente mostre sinais de vida, mas afinal brota, e produz fruto para a vida eterna.

Como os homens são lentos em compreender a preparação de Deus para o dia do Seu poder! Deus opera hoje para alcançar os corações da mesma maneira em que operava quando Cristo esteve na Terra. Ao ler a Palavra de Deus, vemos que Cristo usou a obra médico-missionária em todo o Seu ministério. Os nossos olhos não podem ser abertos para discernir os métodos de Cristo? Não podemos compreender a missão que Ele deu a Seus discípulos e a nós?<sup>17</sup>

## Uma atmosfera de amor

*Ide, porém, e aprendei o que significa: Misericórdia quero e não sacrifício. Porque eu não vim para chamar os justos, mas os pecadores, ao arrependimento (Mateus 9:13).*

A verdadeira compaixão entre o homem e seus semelhantes deve ser o sinal que diferencia os que amam e temem a Deus dos que são indiferentes quanto a Sua lei. Quão grande foi a compaixão que Cristo expressou ao vir a este mundo para dar a vida em sacrifício de um planeta moribundo! Sua religião levava à prática de genuíno trabalho médico-missionário. Era Ele um poder restaurador. *“Misericórdia quero, e não sacrifícios”*, disse Ele. Era esse o teste que o Grande Autor da verdade usava para distinguir a verdadeira religião da falsa. Deus quer que Seus médicos-missionários procedam com a ternura e compaixão que Cristo mostraria se estivesse em nosso mundo.<sup>18</sup>

Visitar os enfermos, confortar os pobres e os tristes, por amor de Cristo, trará aos obreiros os brilhantes raios do Sol da Justiça, e até o semblante expressará a paz que vai no íntimo da alma. A face de homens e mulheres que falam com Deus, pessoas a quem o mundo invisível é uma realidade, exprime a paz de Deus. Elas levam consigo a suave e benigna atmosfera do Céu, e difundem-na em obras de bondade e atos de amor. Sua influência é de tal natureza que conquista almas para Cristo. Se todos pudessem ver e compreender, e ser praticantes das palavras de Deus, que paz, que felicidade, que saúde do corpo e da alma não haveria de ser o resultado! Uma cálida, bondosa atmosfera de amor, a piedosa ternura de Cristo na alma, não podem ser devidamente estimadas. O preço do amor está acima do ouro e da prata e de pedras preciosas, e torna os instrumentos humanos semelhantes Àquele que não viveu para agradar a Si mesmo.<sup>19</sup>

## O evangelho da saúde

*○ Espírito do Senhor é sobre mim, pois que me ungiu para evangelizar os pobres, enviou-me a curar os quebrantados do coração (Lucas 4:18).*

Os princípios da reforma de saúde encontram-se na Palavra de Deus. O evangelho da saúde deve estar firmemente unido ao ministério da Palavra. É desígnio do Senhor que a influência restauradora da reforma de saúde seja parte do último grande esforço para proclamar a mensagem do evangelho. Nossos médicos devem ser obreiros de Deus. Devem ser homens cujas faculdades tenham sido santificadas e transformadas pela graça de Cristo. Sua influência deve estar misturada à verdade que deve ser dada ao mundo. Em perfeita e completa união com o ministério evangélico, a obra da reforma de saúde revelará o poder que lhe é dado por Deus. Sob a influência do evangelho, grandes reformas serão realizadas pela obra médico-missionária.<sup>20</sup>

Se quisermos elevar o padrão moral em qualquer país onde possamos ser chamados a ir, devemos começar corrigindo os hábitos físicos do povo. A virtude do caráter depende da ação correta das faculdades da mente e do corpo.<sup>21</sup>

As bênçãos de Deus repousarão sobre cada esforço feito para despertar o interesse na reforma de saúde, pois ela é necessária em toda parte. Deve haver um reavivamento sobre esse assunto, pois Deus Se propõe realizar muito por meio dessa instrumentalidade. Apresentem a temperança com todas as suas vantagens com relação à saúde. Ensinem as pessoas nas leis da vida, de modo que saibam como preservar a saúde. Os esforços que têm sido feitos não combinam com a mente de Deus. A medicação por meio de drogas é uma maldição neste século esclarecido.<sup>22</sup>

## Conselho a um profissional do centro de saúde

*E ele lhes disse: Sem dúvida, me direis este provérbio: Médico, cura-te a ti mesmo (Lucas 4:23).*

Nas horas da noite eu estive conversando com você. Tinha algumas coisas para dizer-lhe sobre a questão alimentar. Falei francamente com você, dizendo que precisava fazer mudanças em suas ideias sobre o regime dietético a ser indicado aos que vêm do mundo se tratar na clínica. Essas pessoas têm vivido de modo impróprio, com alimentos inadequados. Estão sofrendo como resultado da transigência com o apetite.

É preciso uma reforma em seus hábitos no comer e beber. Mas essa mudança não pode ocorrer de uma vez só, mas precisa ser gradual. Os alimentos saudáveis oferecidos a elas precisam ser apetitosos. Em toda a sua vida, talvez, elas têm comido três vezes ao dia, e têm se servido de alimentos muito calóricos. É coisa importante alcançar essas pessoas com as verdades da reforma de saúde.

Mas para levá-las a aceitar uma dieta simples, é preciso servir-lhes alimentos abundantes, saudáveis e apetitosos. Não é bom operar mudanças bruscas, pois podem ser afastadas da reforma de saúde em vez de conduzidas a ela. O alimento oferecido deve ser preparado de modo atraente, e deve ser mais encorpado do que você ou eu comeríamos. [...]

Escrevo-lhe isso porque estou certa de que o Senhor quer levá-lo a entender que precisa ter tato ao se aproximar do povo onde está, em suas trevas e indulgência própria. Até onde me cabe, estou decididamente a favor de uma dieta simples, natural. Mas não será o melhor colocar pacientes mundanos, autoindulgentes, numa dieta tão rigorosa que os desviaria da reforma de saúde. Isso não os convenceria da necessidade de mudança em seus hábitos no comer e beber. Apresente os fatos a eles. Sejam orientados de modo que vejam a necessidade de uma dieta simples e natural, e façam a mudança aos poucos. Conceda-lhes tempo para que reajam ao tratamento e à instrução que têm recebido. Trabalhe, ore e conduza-os tão gentilmente quanto possível.<sup>23</sup>

## Como apresentar adequadamente os princípios de saúde

*Ainda tenho muito que vos dizer, mas vós não o podeis suportar agora (João 16:12).*

O Senhor deseja que cada pastor, médico e membro da igreja tenha cuidado em não insistir com os que desconhecem nossa fé para que façam súbita mudança na dieta, levando-os assim a uma prova prematura. Ergam os princípios da reforma de saúde, e deixem que o Senhor guie os sinceros de coração. Eles ouvirão e crerão. O Senhor não exige que Seus mensageiros apresentem as belas verdades da reforma de saúde de um modo que atice preconceito na mente de outros. Que ninguém coloque pedras de tropeço diante dos que estão andando nos escuros caminhos da ignorância. Mesmo ao elogiar uma coisa boa, é apropriado não ser entusiasta demais, pois isso pode afastar do caminho os que vêm para ouvir. Apresente os princípios da temperança em sua mais atrativa forma. [...]

Não devemos agir presunçosamente. Os obreiros que entram em territórios novos para fundar igrejas não devem criar dificuldades procurando tornar preeminente a questão dietética. Devem ser cuidadosos para não apertar demais o caminho. Dessa forma, seriam lançados impedimentos no caminho dos outros. Não empurrem as pessoas, mas guiem-nas. Preguem a Palavra como é em Jesus Cristo. A revista de saúde os ajudará a aprender não apenas como preparar alimentos saudáveis e aplicar tratamentos aos enfermos, mas também em como instruir outros nesse setor. Os obreiros precisam fazer esforços decididos, perseverantes, lembrando-se de que não se pode aprender tudo de uma vez. Eles precisam ter um propósito determinado de ensinar o povo com paciência.

Aonde quer que a verdade seja levada, é preciso instruir o povo sobre a preparação de alimentos saudáveis. Deus deseja que o povo seja ensinado em toda parte por professores habilitados a como utilizar sabiamente os produtos que podem colher ou prontamente obter em sua região do país. Assim, os pobres, bem como os de melhor situação, podem ser ensinados a viver de modo saudável.<sup>24</sup>

## A importância da educação na saúde

*Vai-te e não peques mais (João 8:11).*

É trabalho perdido ensinar as pessoas a ir a Deus como o Médico de suas enfermidades, a não ser que sejam ensinadas a pôr de lado toda prática errada e a deixar de transigir com o apetite deturpado. Precisam ser ensinadas a usar os recursos providos por Deus. Recusar os remédios que podem obter sem precisar pagar uma única receita médica para isso, negligenciar a entrada de ar puro e da luz solar de Deus em todos os cômodos da casa, indica falta de fé nEle. Fé no poder de Deus para curar enfermidade se torna uma fé morta, a não ser que o enfermo aproveite a luz que Deus lhe proporciona, pondo os seus hábitos em harmonia com retos princípios.<sup>25</sup>

Precisamos educar, educar, educar, agradável e inteligentemente. Devemos pregar a verdade, orar sobre a verdade e viver a verdade, levando-a, com sua graciosa e saudável influência, ao alcance dos que não a conhecem. Ao serem os enfermos postos em contato com o Doador da vida, suas faculdades da mente e do corpo serão renovadas. Mas para que assim seja, eles precisam praticar a abnegação e ser temperantes em todas as coisas. Somente assim podem ser salvos da morte física e espiritual, e ser restaurados à saúde.

Quando a maquinaria humana se move em harmonia com as vitalizantes providências de Deus, como trazidas à luz pelo evangelho, a enfermidade é vencida e a saúde brota depressa. Quando os seres humanos trabalham em união com o Doador da vida, que por eles ofereceu Sua vida, pensamentos felizes enchem a mente. Corpo, mente e alma são santificados. Os seres humanos aprendem do Grande Mestre, e tudo para o que olham enobrece e enriquece os pensamentos. As afeições expandem-se em alegria e agradecimento ao Criador. A vida do homem que é renovado segundo a imagem de Cristo é uma luz que brilha nas trevas.<sup>26</sup>

## O vínculo entre saúde e moderação

*Uma língua saudável é árvore de vida, mas a perversidade nela quebranta o espírito (Provérbios 15:4).*

A obra que você tem estado a fazer nas cidades possui a aprovação do Céu. [...] O que tem feito demonstra que, se nossos médicos e nossos obreiros podem trabalhar juntos na apresentação da verdade ao povo, muito mais pode ser alcançado do que o seria pela influência do ministro trabalhando sozinho. [...]

Apresente diante do povo a necessidade de resistir à tentação para transigir com o apetite. É nisso que muitos têm falhado. Explique como o corpo e a mente estão relacionados de modo íntimo, e mostre a necessidade de manter a ambos nas melhores condições. As palestras sobre saúde que você apresenta em reuniões serão um dos melhores meios de divulgar nossos centros de saúde. [...]

A mente dos sofredores deve ser levada a apegar-se à esperança de livramento de determinado perigo. Diga a eles palavras esperançosas, palavras de ânimo. Há clientes de nossas clínicas, os quais o Senhor curará desde que abandonem o uso de bebidas alcoólicas e drogas, e usem remédios simples e seguros para combater enfermidades causadas pelo apetite pervertido. Se fizerem sua parte para quebrar o encantamento do inimigo mediante firme resistência à tentação, e se entregarem Àquele que deu a vida por sua alma pecaminosa, se tornarão filhos e filhas de Deus.

Todo aquele que transige com o apetite, gasta as energias físicas, enfraquece as faculdades morais, e cedo ou tarde sentirá a retribuição que se segue à quebra da lei física.

Cristo deu a vida para comprar a redenção para o pecador. O Redentor do mundo sabia que a transigência com o apetite estava causando fraqueza física e amortecendo a percepção, levando as pessoas a não discernirem as coisas sagradas e eternas. Ele sabia que a transigência própria estava deturpando as faculdades morais, e que a grande necessidade do homem era a conversão — de mente, espírito e alma — da vida de transigência própria à de abnegação e sacrifício.<sup>27</sup>

## A vitória de Cristo — uma lição para nós

*E quarenta dias foi tentado pelo diabo, e, naqueles dias, não comeu coisa alguma, e, terminados eles, teve fome (Lucas 4:2).*

Cristo enfrentou o teste sobre o apetite, e por quase seis semanas resistiu à tentação em favor do homem. Esse longo jejum no deserto devia ser uma lição eterna para o homem caído. Cristo não foi vencido pelas fortes tentações do inimigo, e isso é um encorajamento a cada alma que esteja lutando contra a tentação. Ele tornou possível a cada membro da família humana resistir à prova. Todos os que querem viver vida santa podem vencer como Ele venceu, pelo sangue do Cordeiro e pela palavra do Seu testemunho. Aquele longo jejum do Salvador O fortaleceu a resistir. Ele deu ao homem uma prova de que começaria a obra de vitória precisamente no ponto em que a ruína havia começado: o apetite. [...]

Necessitamos da influência do exemplo correto de nossos médicos e pastores. Que eles exerçam suas faculdades no controle do apetite, de modo que as faculdades mentais e morais sejam fortalecidas. Tanto quanto possível, adotem hábitos de vida de tal maneira que as faculdades físicas e mentais sejam exigidas com a mesma intensidade. O exercício da voz no falar é um exercício saudável. Ensinem e vivam com todo o cuidado. Mantenham firme a posição de que todos, inclusive os nossos líderes, precisam exercer o senso comum no cuidado de sua saúde, garantindo um uso por igual do corpo e do cérebro.<sup>28</sup>



## A culinária é uma cunha de penetração

*Portanto, ide, ensinai todas as nações (Mateus 28:19).*

Obreiros interessados serão levados a oferecer os seus préstimos nos diferentes setores do esforço missionário. Restaurantes vegetarianos serão estabelecidos. Mas com que cuidado deve isso ser feito!

Cada restaurante vegetariano deve ser uma escola. Os obreiros que ali trabalham devem estar continuamente estudando e fazendo experiências, de modo que possam melhorar o preparo de alimentos saudáveis. Nas cidades, essa obra de instrução pode ser executada em escala muito maior do que em lugares pequenos. Mas em cada lugar onde houver uma igreja, que sejam dadas aulas sobre o preparo de alimentos simples e saudáveis para uso dos que desejam viver de acordo com os princípios da reforma de saúde. E os membros da igreja devem repartir com as pessoas de sua vizinhança a luz que receberam sobre esse assunto.<sup>29</sup>

Em San Bernardino, a dra. X encontrou muitas oportunidades para a obra educacional. Há cerca de três meses, ela começou a promover estudos sobre culinária, vestuário saudável e higiene em geral com algumas das famílias de nossa própria igreja. Ela foi assessorada em seu trabalho por algumas das enfermeiras do centro de saúde, que estavam habilitadas a fazer demonstrações práticas sobre cozinha saudável e enfermagem simples.

Os vizinhos foram convidados a assistir essas aulas, e alguns que estavam presentes por convite, pediram que as mesmas apresentações fossem feitas em suas casas, para onde podiam convidar alguns de seus amigos. Assim, a obra cresceu rapidamente, até que a dra. X foi incapaz de atender a todos os convites que recebia. Sua obra chegou ao conhecimento do diretor das escolas públicas, e a convite dele, ela fez palestras para nada menos que 1 500 crianças nas escolas da cidade. Sua cooperação com a União Feminina de Temperança Cristã (UFTC) a tem capacitado a se familiarizar com muitas excelentes senhoras. Esforços como esses são poderosos fatores na remoção dos preconceitos existentes por parte de muitos contra nosso povo.<sup>30</sup>

## O objetivo do ensino da alimentação saudável

*As palavras dos sábios são como agulhões e como pregos bem fixados pelos mestres das congregações, que nos foram dadas pelo único Pastor (Eclesiastes 12:11).*

Segundo a luz que me é dada por Deus, o negócio de alimentos deve ser levado avante com o propósito de ensinar o povo a viver saudável e economicamente, não com vistas a ganho financeiro. Cada um deve aprender quais alimentos são melhor adaptados a suas necessidades.<sup>31</sup>

A luz que Deus tem provido e continuará a prover sobre o ponto da alimentação, deve ser para Seu povo de hoje o mesmo que foi o maná para os filhos de Israel. O maná caiu do Céu, e o povo recebeu ordens de colhê-lo e prepará-lo para ser comido. Assim, nos diferentes países do mundo, luz será dada ao povo do Senhor, e alimentos saudáveis próprios para esses países serão preparados.

Os membros de cada igreja devem cultivar o tato e a habilidade que Deus lhes dará. O Senhor tem ciência e compreensão para conceder a todos que desejarem usar sua habilidade no esforço de aprender como combinar os produtos da terra de modo a torná-los alimentos saudáveis, simples e facilmente preparados, os quais ocuparão o lugar da carne, de modo que o povo não tenha desculpa para comê-la.<sup>32</sup>

Nos cereais, frutas, verduras e nozes encontram-se todos os elementos nutricionais de que precisamos. Se formos ao Senhor em simplicidade de espírito, Ele nos ensinará como preparar alimentos saudáveis, isentos da mancha da carne.<sup>33</sup>

## A culinária como apoio à obra de saúde

*Tenho mais entendimento do que todos os meus mestres, porque medito nos teus testemunhos (Salmos 119:99).*

Necessitamos de genuína educação em culinária. [...] Organizem grupos onde vocês possam ensinar o povo a como preparar pão de boa qualidade, e em como juntar ingredientes de modo que se preparem combinações saudáveis de cereais e hortaliças. Semelhante instrução ajudará a criar entre o nosso povo o desejo de sair das cidades, de adquirir propriedade no campo, onde possam cultivar suas próprias frutas e verduras.<sup>34</sup>

É intenção do Senhor que homens e mulheres em todo lugar tenham o privilégio de desenvolver os seus talentos preparando alimentos saudáveis a partir dos produtos naturais de sua região. Ninguém deve proibi-los. Se buscarem a Deus, exercendo sua habilidade e criatividade sob a direção do Seu Espírito, aprenderão como preparar produtos naturais, transformando-os em alimentos saudáveis. Assim serão capazes de ensinar os pobres a preparar alimentos que tomarão o lugar da carne.

Os que são desse modo ajudados podem também instruir a outros. Esse trabalho ainda será feito. Se tivesse sido realizado antes, haveria hoje muito mais pessoas na verdade do que há, e poderíamos ter mais pessoas para dar instrução do que as que temos. Conheçamos nosso dever e o coloquemos em prática. Não devemos ser dependentes e desajudados, confiando em seres humanos.<sup>35</sup>

## Um estímulo à atividade nos últimos dias

*Vigiai, pois, porque não sabeis quando virá o senhor da casa; se à tarde, se à meia-noite, se ao cantar do galo, se pela manhã (Marcos 13:35).*

Alguns poderão dizer: “*Se o Senhor vem logo, que necessidade há de estabelecer escolas, clínicas e fábricas de alimentos?*” Que necessidade há de que nossos jovens se profissionalizem?

É intenção do Senhor que desenvolvamos constantemente os talentos que nos deu. Não podemos fazer isso sem praticá-los. A perspectiva da breve volta de Cristo não deve nos conduzir à preguiça. Ao contrário, ela deve nos levar a fazer tudo que pudermos para abençoar e beneficiar a humanidade. Nenhum preguiçoso fica sem culpa à vista do Senhor. A religião bíblica jamais torna os homens indolentes. Cremos que a vinda de Cristo está próxima. Então, que cada um faça o máximo no tempo dado por Deus, em procurar preparar-se e aos outros para esse grande evento. Ensinem a importância dos deveres da vida àqueles que estão desperdiçando suas oportunidades.

Trabalhem pelos alcoólatras e fumantes, dizendo-lhes que nenhum bebedor herdará o reino de Deus, e que não entrará nele “*coisa alguma que contamine*”. Mostrem-lhes o bem que podem fazer com o dinheiro que agora gastam com aquilo que só lhes prejudica.<sup>36</sup>

## A boa cozinha é um meio de ganhar almas

*Mais tarde Samuel disse ao cozinheiro: Entrega deveras a porção que te dei, da qual eu te disse: Põe-na à parte contigo (1 Samuel 9:23).*

O preparo cuidadoso de alimentos é uma das artes mais necessárias, estando acima do ensino de música ou do corte e costura. Com isso não quero rebaixar o ensino da música ou de corte e costura, pois são essenciais. No entanto, quero dizer que a arte de preparar os alimentos de modo que sejam ao mesmo tempo saudáveis e saborosos é ainda mais fundamental. Essa arte deve ser considerada como a mais valiosa de todas, porque está intimamente relacionada à vida. Ela deve receber mais atenção, pois para produzir bom sangue, o organismo exige bom alimento. O alicerce daquilo que mantém as pessoas com saúde é a obra médico-missionária da boa cozinha.

Muitas vezes, a reforma de saúde é transformada numa “deforma” da saúde justamente pelo preparo de alimentos intragáveis. A falta de conhecimento de culinária saudável deve ser remediada para que a reforma da saúde se torne um sucesso.

Boas cozinheiras são raras. Muitas, muitas mães precisam de aulas de culinária para que possam servir à família alimentos bem preparados e saborosos.

Antes que os filhos aprendam a tocar instrumentos musicais, devem receber lições de culinária. A obra de aprender a cozinhar não precisa excluir a música, mas aprender música é menos importante do que aprender a preparar alimentos que sejam saudáveis e saborosos.

Deve haver centros de culinária associados às nossas clínicas e escolas, nos quais se deem instruções sobre o devido preparo de alimentos. Em todas as nossas escolas deve haver professores capazes de instruir rapazes e moças na arte de cozinhar. Especialmente as mulheres devem aprender culinária.

É pecado pôr sobre a mesa alimentos mal preparados, porque o problema da alimentação diz respeito ao bem-estar de todo o organismo. O Senhor deseja que Seu povo considere a necessidade de preparar os alimentos de tal modo que não provoquem acidez estomacal, e em consequência, acidez temperamental. Lembremo-nos de que há religião prática num pão de boa qualidade.<sup>37</sup>

## A boa cozinha pode resgatar almas

*Ele me disse: Estas são as cozinhas onde aqueles que ministram no templo cozinharão (Ezequiel 46:24).*

Não devemos ver o trabalho da cozinha como sendo uma espécie de escravidão. Que seria das pessoas em nosso mundo se os que fazem o trabalho da cozinha se demitissem sob a frágil alegação de que não é um serviço suficientemente digno? Cozinhar pode ser considerado como menos desejável do que alguns outros setores de trabalho, mas na realidade é uma ciência acima de qualquer outra. É assim que Deus vê o preparo de alimentos saudáveis. Ele concede a mais elevada estima aos que fazem fiel trabalho no preparo de alimentos saudáveis e apetitosos.

Aquele que compreende a arte de preparar bem os alimentos, e que usa esse conhecimento, é digno do mais alto louvor do que os que estejam fazendo qualquer outro tipo de trabalho. Esse talento deve ser considerado igual em valor a dez talentos, pois o seu uso correto tem muito que ver com a manutenção da saúde do organismo. Por estar tão intimamente ligado com a vida e a saúde, é o mais valioso de todos os dons.<sup>38</sup>

O Senhor tem muitas vezes me mostrado que muitos, muitos serão resgatados da degradação física, mental e moral mediante a influência prática da reforma de saúde. Palestras sobre saúde serão dadas, publicações multiplicadas. Os princípios da reforma de saúde serão recebidos de boa vontade, e muitos serão esclarecidos. As influências associadas com a reforma de saúde a recomendarão ao bom senso de todos que desejam luz; e eles continuarão passo a passo até receber as verdades especiais para este tempo.<sup>39</sup>

## É preciso estudo individual

*Persiste em ler, exortar e ensinar, até que eu vá (1 Timóteo 4:13).*

Muitos que desejam obter conhecimento em ramos médicos-missionários têm obrigações domésticas que, por vezes, os impedem de unir-se a outros para estudar. Essas pessoas poderão aprender muito em sua própria casa a respeito da expressa vontade de Deus relativamente a esses ramos de trabalho missionário, aumentando assim sua habilidade para ajudar outros. Pais e mães, obtenham todo o auxílio possível do estudo de nossos livros e demais publicações. [...] Separem trechos dos livros de saúde para ler a seus filhos, bem como de livros que tratam mais particularmente de assuntos religiosos. Ensinem-lhes a importância do cuidado do corpo — a casa em que habitam. Montem um grupo doméstico de leitura, em que cada membro da família deixe de lado os ansiosos cuidados do dia, e tome parte no estudo. Pais, mães, rapazes e moças: Dedicuem-se de coração a essa tarefa, e vejam se a igreja do lar não melhorará muito.

Especialmente os jovens que estavam acostumados a ler romances e literatura barata, terão proveito ao tomar parte no estudo doméstico à noite. Rapazes e moças: leiam textos que lhes comuniquem o verdadeiro conhecimento e que auxiliem a família inteira. Digam firmemente: *“Não passarei preciosos momentos lendo aquilo que não me será de nenhum proveito e apenas me incapacitará para ser prestativo aos outros. Dedicarei meu tempo e pensamentos, buscando capacitar-me para o serviço de Deus. Fecharei os olhos às coisas fúteis e pecaminosas. Meus ouvidos pertencem ao Senhor, e não escutarei o sutil argumento do inimigo. De maneira nenhuma minha voz se sujeitará a uma vontade que não esteja sob a influência do Espírito de Deus. Meu corpo é o templo do Espírito Santo, e cada faculdade de meu ser será consagrada para atividades dignas.”*<sup>40</sup>

## A importância do estudo do corpo humano

*Os teus olhos viram o meu corpo ainda informe, e no teu livro todas estas coisas foram escritas, as quais iam sendo dia a dia formadas, quando nem ainda uma delas havia (Salmos 139:16).*

Os pais devem procurar interessar os filhos no estudo da fisiologia. Há entre os jovens bem poucos que têm conhecimentos positivos acerca dos mistérios da vida. O estudo do admirável organismo humano, a relação e dependência de suas partes complicadas, é assunto em que muitos pais pouco se interessam. [...]

Se todos adquirissem conhecimentos sobre esse assunto e se convencessem da importância de colocá-los em prática, veríamos um estado melhor de coisas. Pais: Ensinem seus filhos a raciocinarem da causa para o efeito. Explique-lhes que, se quebrarem as leis da saúde, terão que pagar essa culpa com sofrimento. Mostrem-lhes que a negligência no tocante à saúde física leva à negligência moral. Seus filhos exigem atenção paciente e fiel. Não basta alimentá-los e vesti-los; vocês devem buscar também desenvolver neles as faculdades mentais e encher seu coração com princípios retos. Mas quantas vezes se perdem de vista a beleza de caráter e a amabilidade de temperamento no ansioso desejo da aparência exterior! Ó, pais, não se deixem controlar pela opinião do mundo; não trabalhem para alcançar a norma mundana. Decidam-se com respeito ao grande objetivo da vida e, então, empenhem todo esforço para atingir esse alvo. Vocês não podem descuidar impunemente o devido preparo de seus filhos. Seus defeitos de caráter divulgarão a negligência de vocês. Os males que deixam passar sem correção, os modos mal-educados e rudes, o desrespeito e a desobediência, os hábitos de preguiça e desatenção, irão atrair desonra para o nome de vocês e amargura à sua vida. O destino de seus filhos está em grande parte nas mãos de vocês. Se deixarem de cumprir seu dever, vocês poderão empurrá-los para as fileiras do inimigo e torná-los agentes dele para derrotar a outros; por outro lado, se os instruírem fielmente, se na própria vida vocês apresentarem um exemplo piedoso a eles, poderão levá-los a Cristo, e eles, por sua vez, influenciarão outros, e assim muitos poderão ser salvos através de vocês.<sup>41</sup>



## O dever dos pais e mães na educação dos filhos

*Tenho mais entendimento do que todos os meus mestres, porque medito nos teus testemunhos (Salmos 119:99).*

Pais e mães, vocês reconhecem a importância da responsabilidade a que estão sujeitos? Reconhecem a necessidade de proteger seus filhos dos hábitos negligentes e desmoralizantes? Só permitam que seus filhos formem amizades que tenham boa influência sobre o caráter deles. Não permitam que estejam fora de casa à noite, a não ser que tenham certeza de onde estão e o que fazem. Se tiverem negligenciado o ensino de mandamento sobre mandamento, regra sobre regra, um pouco aqui, um pouco ali, comecem agora mesmo a cumprir seu dever. Assumam suas responsabilidades e trabalhem para o tempo e a eternidade. Não deixem passar nem um dia mais sem confessar a seus filhos a sua negligência. Digam-lhes que pretendem agora fazer a obra designada por Deus. Peçam-lhes que se unam a vocês nessa luta. Façam esforços dedicados para reparar o passado. Não permaneçam por mais tempo no estado da igreja de Laodiceia. Em nome do Senhor, rogo a toda família que mostre suas verdadeiras cores. Reformem a igreja que está em sua própria casa.

Ao cumprirem fielmente seu dever em casa, o pai como sacerdote da família, a mãe como sua missionária, vocês multiplicarão instrumentalidades para fazer o bem fora do lar. Ao aproveitarem suas faculdades, vocês se tornarão mais preparados para trabalhar na igreja e na vizinhança. Ligando os filhos a si e a Deus, os pais, as mães e os filhos se tornam coobreiros de Deus.

Como meio de vencer o preconceito e obter acesso à consciência, é preciso fazer obra médico-missionária não em um ou dois lugares apenas, mas em muitas partes onde a verdade ainda não foi proclamada. Devemos trabalhar como evangelistas médico-missionários, curar as almas enfermas pelo pecado dando-lhes a mensagem de salvação.<sup>42</sup>

## A mensagem da temperança

*E todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível, nós, porém, uma incorruptível (1 Coríntios 9:25).*

Há necessidade de uma grande reforma na área da temperança. O mundo está cheio de toda espécie de condescendência própria. Devido à influência péssima de estimulantes e narcóticos, a mente de muitos se acha incapaz de perceber a diferença entre o sagrado e o comum. Suas energias mentais estão fracas e não podem discernir as profundas coisas espirituais da Palavra de Deus.

O cristão será temperante em tudo — no comer, no beber, no vestir-se e em todos os aspectos da vida. *“E todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível, nós, porém, uma incorruptível”* (1 Coríntios 9:25). Não temos nenhum direito de transigir com qualquer coisa que resulte num estado da mente que impeça o Espírito de Deus de nos impressionar com o senso do dever. É obra-prima da habilidade satânica colocar os homens onde dificilmente possam ser alcançados pelo evangelho.

Não haverá um reavivamento da obra da temperança entre nós como um povo? [...] Com a grande luz que Deus nos tem confiado, devemos nos encontrar na vanguarda de toda verdadeira reforma. O uso de bebidas intoxicantes está tornando os homens insensatos, e levando-os a praticar os mais horríveis crimes. Por causa da impiedade que se segue — em grande parte como resultado do uso das bebidas alcoólicas —, os juízos de Deus estão caindo sobre a Terra em nossos dias. Não temos nós uma solene responsabilidade de fazer grandes esforços contra esse grande mal?<sup>43</sup>

## Nos congressos e conferências

*E ensinaí-as a vossos filhos, falando delas assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e deitando-te, e levantando-te (Deuteronomio 11:19).*

Toda verdadeira reforma tem seu lugar na obra da terceira mensagem angélica. A reforma da temperança exige nossa especial atenção e apoio. Em nossas reuniões campais, devemos chamar a atenção para essa obra, tornando-a um assunto vivo. Precisamos apresentar ao povo os princípios da verdadeira temperança, e pedir assinaturas para o compromisso de temperança. Importa dar cuidadosa atenção aos que se acham escravizados pelos maus hábitos. Devemos levá-los à cruz de Cristo.

Nossas reuniões campais devem ter a cooperação de médicos. Para isso exigem-se homens de sabedoria e bom juízo, homens que respeitem o ministério da Palavra e não sejam vítimas da incredulidade. Esses homens são os guardiões da saúde do povo, e devem ser reconhecidos e respeitados. Eles devem dar instruções ao povo no que respeita aos perigos da intemperança. Esse mal terá de ser enfrentado mais ousadamente no futuro do que tem sido no passado. Os ministros e os médicos devem destacar os males da intemperança. Importa que as duas classes trabalhem no evangelho com poder, condenando o pecado e exaltando a justiça. Os ministros e médicos que não fazem apelos individuais ao povo, são negligentes em seu dever. Falham no cumprimento da obra que Deus lhes designou.

Há, noutras igrejas, cristãos que estão na defesa dos princípios da temperança [lutando contra o vício da bebida]. Devemos nos aproximar desses obreiros, abrindo caminho para que estejam conosco lado a lado. Devemos convidar grandes homens, homens bons, para apoiarem nossos esforços em salvar o que se havia perdido.<sup>44</sup>

## Unindo o útil ao agradável

*Então, o Senhor me respondeu e disse: Escreve a visão e torna-a bem legível sobre tábuas, para que a possa ler o que correndo passa (Habacuque 2:2).*

Por onde quer que andem, deixem sua luz brilhar. Deem revistas e folhetos àqueles com quem se associam, quando estiverem andando de carro, visitando, conversando com seus vizinhos; e aproveitem toda oportunidade para falar uma palavra em tempo oportuno. O Espírito Santo tornará frutífera a semente em alguns corações.

Como um povo, devemos cultivar a bondade e a cortesia em nossa associação com aqueles a quem encontramos. Evitemos qualquer maneira descortês, e procuremos sempre apresentar a verdade de maneira fácil. Essa verdade significa vida, e vida eterna para o recebedor. Estudem, portanto, um meio de passar fácil e educadamente dos assuntos seculares para os espirituais e eternos. Um comportamento muito educado caracterizava a obra do Salvador. Tentem introduzir sua missão da maneira mais delicada. Enquanto andam pelo caminho ou se sentam à beira da estrada, vocês podem deixar cair em algum coração a semente da verdade.

Tenho palavras de incentivo para dizer com relação ao número especial do Watchman [*O atalaia*, uma revista da época] que a Casa Publicadora do Sul irá imprimir. Ficarei muito feliz ao ver nossas associações auxiliando essa obra ao adquirirem grande número de exemplares para distribuição. Que não haja nenhum impedimento a esse esforço, mas que todos assumam o compromisso de dar a essa revista de temperança uma ampla divulgação.

Não poderia haver melhor ocasião do que agora para um movimento dessa natureza, quando o assunto da temperança está despertando tão grande interesse. Que o nosso povo em toda parte se proponha decididamente a divulgar nossa situação no tema da temperança. [...]

Preciosa luz será comunicada por meio das publicações que vocês espalharem pelas vilas e cidades. Suas humildes orações, sua atividade desinteressada, serão abençoadas por Deus, e a verdade como é em Jesus virá aos que precisam dela.<sup>45</sup>

## Cautela ao ensinar a reforma de saúde

*E eu irei como guia pouco a pouco, conforme o passo do gado que está diante da minha face e conforme o passo dos meninos, até que chegue a meu senhor, em Seir (Gênesis 33:14).*

Não devemos avançar mais rápido do que o dever exige para levar conosco aqueles cuja consciência e intelecto estão convencidos das verdades que defendemos. Devemos ir às pessoas onde elas estão. Alguns de nós levaram muitos anos para chegar à nossa presente posição na reforma de saúde. É trabalho lento conseguir reforma na dieta. Deveremos enfrentar fortes desejos, pois o mundo está entregue à glotonaria. Se quisermos conceder às pessoas tanto tempo quanto exigimos para chegar à presente condição avançada na reforma, devemos ser muito pacientes com elas e permitir que andem passo a passo, como nós o fizemos, até que seus pés estejam inteiramente firmados na plataforma da reforma de saúde. Devemos, porém, ser muito cautelosos para não avançar rápido demais a fim de que não sejamos forçados a recuar nossos passos. Em reformas, é preferível andar um passo antes do limite do que ir um passo além dele. E se houver algum erro, que seja do lado do povo.

Acima de tudo, não devemos, com nossos escritos, defender posições que não são uma prática comum em nossa própria família, em nossas próprias mesas. [...]

Se nos dirigirmos às pessoas que não foram esclarecidas quanto à reforma de saúde, e lhes apresentarmos logo de início nossos pontos de vista mais avançados, há o perigo de se desanimarem ao verem o quanto precisam abandonar, de maneira que não farão nenhum esforço para se reformarem. Devemos encaminhar as pessoas de maneira paciente e gradual, lembrando-nos da profundidade do poço do qual fomos tirados.<sup>46</sup>

## Evitando provações desnecessárias

*Portanto, seja comendo, seja bebendo, seja fazendo qualquer outra coisa, fazei tudo para a glória de Deus (1 Coríntios 10:31).*

Como um povo, foi-nos dada a obra de divulgar os princípios da reforma de saúde. Há alguns que pensam que a questão da dieta não tenha a importância suficiente para ser incluída em seu trabalho evangélico. Mas essas pessoas cometem um grande erro. A Palavra de Deus declara: *“Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus”* (1 Coríntios 10:31). O assunto da temperança, em todas as suas modalidades, tem lugar importante na obra da salvação.<sup>47</sup>

O Senhor deseja que nossos ministros, médicos e membros de igreja sejam cautelosos em não insistir com os que são ignorantes quanto à nossa fé para fazerem repentinas mudanças no regime, levando assim os homens a uma prova antecipada. Mantenham os princípios da reforma de saúde, e deixem que o Senhor guie os sinceros de coração. Eles ouvirão e acreditarão. Nem o Senhor exige que Seus mensageiros apresentem as belas verdades do viver saudável de maneira que prejudiquem as almas. Ninguém deve pôr pedras de tropeço diante dos pés dos que estão andando nas escuras trilhas da ignorância. Mesmo ao elogiar uma coisa boa, não demonstrem excesso de entusiasmo, pois isso pode desviar os ouvintes do caminho. Apresentem os princípios da temperança em sua maneira mais atrativa.<sup>48</sup>

## A importância do exercício físico

*Diz o preguiçoso: Um leão está no caminho; um leão está nas ruas (Provérbios 26:13).*

Alguns de nossos pastores não fazem exercício físico à altura do seu esforço mental. Como resultado, padecem de fraqueza. Não há uma boa razão para a má saúde dos pastores que precisam efetuar apenas os deveres comuns que lhes cabem. Sua mente não está de contínuo sobrecarregada com cuidados aflitivos e responsabilidades pesadas em relação a nossas importantes instituições. Vi que não há razão verdadeira para fracassarem nesse período importante da causa e da obra, caso deem a devida atenção à luz que Deus lhes deu sobre como trabalhar e como se exercitar, e derem atenção adequada à dieta.

Alguns de nossos pastores comem demais e não se exercitam suficientemente para eliminar os resíduos que se acumulam no organismo. Comem e depois passam a maior parte do tempo sentados, lendo, estudando ou escrevendo, quando uma porção de seu tempo deve ser dedicada a esforço físico sistemático. Nossos pregadores com certeza perderão a saúde, a menos que sejam cuidadosos para não sobrecarregar o estômago com quantidade excessiva de alimento, mesmo que este seja saudável. Vi que vocês, irmão e irmã A, estavam correndo perigo nesse ponto. O excesso no comer impede a livre corrente de pensamentos e palavras, e aquela intensidade de sentimento que é tão necessária a fim de gravar a verdade no coração do ouvinte. [...] O excesso no comer entorpece o organismo, desviando as energias de outros órgãos para fazer o trabalho do estômago.

O erro de alguns pastores nossos quanto a exercitar todos os órgãos do corpo proporcionalmente, faz com que alguns desses órgãos fiquem desgastados enquanto outros se acham fracos por falta de atividade. Se apenas um conjunto de músculos ou um órgão for usado, ficará esgotado e grandemente enfraquecido. Cada faculdade da mente e cada músculo tem sua função própria, e todos devem ser igualmente exercitados a fim de se desenvolverem devidamente e conservarem saudável vigor.<sup>1</sup>

## O equilíbrio entre esforço físico e mental

*Diz o preguiçoso: Um leão está lá fora; serei morto no meio das ruas (Provérbios 22:13).*

Irmão e irmã A, nenhum de vocês gosta de exercício físico, trabalho doméstico. Ambos precisam cultivar amor pelos deveres práticos da vida. Essa educação é necessária para sua saúde e lhes aumentará a utilidade. Vocês pensam muito sobre o que comem. Não devem tocar naqueles alimentos que produzem sangue de má qualidade; ambos têm escrofulose<sup>a</sup>.

Irmão A, seu amor à leitura e seu desprazer pelo esforço físico enquanto continua falando e exercitando a garganta, acabam predispondo-o à doença da garganta e dos pulmões. Você deve ser cuidadoso e não deve falar apressadamente, recitando o que tem a dizer como se tivesse uma lição a repetir. Não deve permitir que o esforço afete a parte superior dos órgãos vocais, porque isso vai desgastá-los e irritá-los, e lançará base para a enfermidade. A ação deve cair sobre os músculos abdominais. Os pulmões e a garganta devem ser o canal, mas não devem fazer todo o esforço.

Foi-me mostrado que a maneira de você e sua esposa comerem trará doença, a qual, uma vez contraída, não será facilmente superada. Vocês dois podem suportar bem por anos sem dar sinais de doença, mas a causa será seguida de seguros resultados. Deus não realizará um milagre para nenhum de vocês a fim de preservar-lhes a saúde e a vida. Vocês precisam comer, estudar e trabalhar com inteligência, obedecendo a uma consciência iluminada. Todos os nossos pregadores devem ser sinceros e genuínos reformadores de saúde, não meramente adotando as reformas porque outros o fazem, mas por princípio, em obediência à Palavra de Deus. Deus nos tem dado uma grande luz sobre a reforma de saúde, que Ele requer que todos respeitem. Ele não envia luz para ser rejeitada ou desconsiderada por Seu povo sem que este sofra as consequências.<sup>2</sup>

---

<sup>a</sup> **A escrofulose**, também chamada de *tuberculose ganglionar*, é uma doença que se manifesta pela formação de tumores duros e dolorosos nos gânglios linfáticos, principalmente nos que se localizam no queixo, pescoço, axilas e virilhas, devido a presença do Bacilo de Koch (agente causador da tuberculose) fora dos pulmões. Os abscessos podem abrir e libertar um secreção amarela ou incolor.



## O pastor deve estar pronto para o serviço

*Em verdade vos digo que ninguém há, que tenha deixado casa, ou irmãos, ou irmãs, ou pai, ou mãe, ou mulher, ou filhos, ou campos, por amor de mim e do evangelho, que não receba cem vezes tanto, já neste tempo, em casas, e irmãos, e irmãs, e mães, e filhos, e campos, com perseguições, e, no século futuro, a vida eterna (Marcos 10:29 e 30).*

O empreendimento de obter a vida eterna está acima de toda outra consideração. Deus não quer preguiçosos em Sua causa. A obra de advertir pecadores a fugirem da ira vindoura requer homens sérios que sintam amor pelas almas e que não sejam rápidos a se valer de toda desculpa para evitar responsabilidades e deixar o trabalho. Pequenos imprevistos, como mau tempo ou enfermidades imaginárias, parecem suficientes ao irmão R para desculpá-lo de fazer qualquer esforço. Apelará até à compaixão própria; e quando deveres que ele não se sente inclinado a cumprir surgem, quando sua preguiça pede transigência, frequentemente dá a desculpa de que está doente, quando não há razão por que devia estar doente, a menos que por hábitos indolentes e transigência do apetite seu organismo todo esteja paralisado pelo sedentarismo. Ele pode desfrutar de boa saúde se observar rigidamente as leis da vida e da saúde, e obedecer à luz da reforma de saúde em todos os seus hábitos. [...]

Deus não chama pastores que são demasiado sedentários para se empenhar em trabalho físico, para levar a mensagem de advertência ao mundo. Ele quer obreiros em Sua causa. Os obreiros verdadeiros, fervorosos e abnegados é que realizarão alguma coisa.

Irmão R, o fato de você ensinar a verdade a outros tem sido um completo engano. Se Deus chama um homem, Ele não cometerá erro tão grande como de escolher um de tão pouca experiência na vida prática e nas coisas espirituais como você tem sido. Você tem habilidade para falar, não há dúvida quanto a isso, mas a causa de Deus exige homens de consagração e energia. Esses traços você pode cultivar; pode obtê-los se quiser. Cultivando com perseverança os traços opostos àqueles nos quais você agora falha, pode aprender a superar essas deficiências em seu caráter, as quais têm aumentado desde a juventude. Meramente sair e falar ao povo de vez em quando não é trabalhar para Deus. Não há trabalho verdadeiro nisso.<sup>3</sup>

## Os pastores deveriam ensinar a reforma de saúde

*Olhai, pois, por vós e por todo o rebanho sobre que o Espírito Santo vos constituiu bispos, para apascentardes a igreja de Deus, que ele resgatou com seu próprio sangue (Atos 20:28).*

Nossos pastores devem se tornar entendidos quanto à reforma de saúde. Devem compreender as leis que controlam a vida física, e sua ação sobre a saúde da mente e a espiritualidade. Milhares e milhares pouco sabem quanto ao maravilhoso corpo que Deus lhes deu, ou o cuidado que ele deve receber. Consideram de mais importância estudar assuntos de menor consequência. Os pastores têm uma obra a fazer. Quando eles se colocarem na devida posição a esse respeito, ganharão muito. Devem obedecer às leis da vida em sua maneira de viver e em sua casa, praticando os sãos princípios, e vivendo saudavelmente. Desse modo, estarão habilitados a falar acertadamente a esse respeito, levando o povo cada vez mais acima na obra da reforma. Vivendo eles próprios a luz, podem apresentar uma mensagem de grande valor aos que se acham em necessidade desses testemunhos.

Há preciosas bênçãos e ricas experiências a serem alcançadas, se os pastores unirem a apresentação da questão da saúde com todos os seus trabalhos nas igrejas. O povo precisa receber a luz sobre a reforma de saúde. Essa obra tem sido negligenciada, e muitos estão prestes a perecer, por necessitarem da luz que devem e precisam ter para que abandonem a transigência egoísta.

Os presidentes de nossas associações devem compreender que chegou o tempo de eles tomarem a devida posição quanto a esse assunto. Pastores e professores devem transmitir aos outros a luz que têm recebido. Sua obra é necessária em todos os setores. Deus os ajudará. Ele fortalecerá Seus servos para que fiquem firmes, e não sejam abalados na verdade e justiça para se acomodar à satisfação egoísta.<sup>4</sup>

## É preciso combater o desinteresse na reforma de saúde

*Porém muitos primeiros serão derradeiros, e muitos derradeiros serão primeiros (Marcos 10:31).*

A obra de educar nos ramos médico-missionários é um grande avanço no despertar os homens quanto a suas responsabilidades morais. Tivessem os pastores posto em prática essa obra em seus vários departamentos, em harmonia com a luz comunicada por Deus, e teria acontecido a mais decidida reforma no comer, beber e vestir. Mas alguns têm se colocado contra a reforma de saúde. Têm mantido o povo em atraso por suas observações indiferentes ou condenatórias, ou por grajeos e piadas. Eles próprios e muitos outros têm sofrido a ponto de morrer, mas nem todos aprenderam ainda a sabedoria.

Somente por meio de luta ativa é que se tem feito algum progresso. O povo não tem tido disposição para negar o eu, contrário a render a mente e o querer à vontade de Deus; e em seus próprios sofrimentos, e em sua influência sobre outros, colhem o seguro resultado de tal conduta. [...]

Por que alguns de nossos irmãos pastores manifestam tão pouco interesse na reforma de saúde? É porque as instruções quanto à temperança em todas as coisas condenam a sua prática de transigência consigo mesmos. Em alguns lugares, isso tem sido a grande pedra de tropeço que impede o povo de pesquisar, praticar e ensinar a reforma de saúde. Homem algum deve ser separado como mestre do povo enquanto seu ensino ou exemplo contradiz o testemunho que o Senhor deu a Seus servos para apresentar relativamente à dieta, pois isso trará confusão. Sua desconsideração pela reforma de saúde o desqualifica para levantar-se como mensageiro do Senhor.<sup>5</sup>

## Os líderes em geral têm de praticar a reforma de saúde

*Porque eu vos dei o exemplo, para que, como eu vos fiz, façais vós também (João 13:15).*

Há uma mensagem acerca da reforma de saúde, a qual deve ser apresentada em todas as igrejas. Há uma obra por fazer em cada escola. A educação dos jovens não deve ser confiada a um diretor nem a professores antes que possuam um conhecimento prático desse assunto. Alguns têm se sentido na liberdade de criticar e pôr em dúvida os princípios da reforma de saúde, achando defeitos neles, embora pouco conheçam por experiência. [...]

O assunto da reforma de saúde tem sido apresentado nas igrejas; a luz, porém, não tem sido recebida de coração. As transigências egoístas, destruidoras da saúde, de homens e mulheres, têm anulado a influência da mensagem que deve preparar um povo para o grande dia de Deus. [...] Se os membros de nossas igrejas desprezam a luz sobre esse assunto, colherão os resultados na forma de degradação espiritual e física. E a influência desses membros da igreja mais idosos contagiará os novos na fé. O Senhor não opera agora para trazer muitas pessoas para a verdade por causa dos membros da igreja que nunca foram convertidos, e dos que, uma vez convertidos, voltaram atrás. [...]

Que todos examinem suas práticas pessoais a fim de descobrir se não estão sendo indulgentes com algo que lhes é definitivamente danoso. Que dispensem todo e qualquer prazer não saudável no tocante ao comer e beber. Alguns se dirigem a países distantes em busca de melhor clima. Porém, aonde quer que forem, o estômago lhes cria uma condição maléfica. Acarretam sobre si mesmos sofrimentos que ninguém consegue aliviar. Que ponham suas práticas diárias em harmonia com as leis da natureza; ao viverem de acordo com a luz, irão criar em torno de si uma atmosfera que será um cheiro de vida para a vida.<sup>6</sup>

## É pecado saber mais do que praticar

*Para que vos não façais negligentes, mas sejais imitadores dos que, pela fé e paciência, herdaram as promessas (Hebreus 6:12).*

Irmãos, estamos muito distantes do ponto. Muitas coisas que a igreja deveria estar praticando, para ser uma igreja viva, não está. Por intermédio da indulgência com um apetite pervertido, muitos se colocam numa tal condição de saúde, que se estabelece uma constante luta contra os mais elevados interesses da alma. A verdade, embora apresentada em linhas claras, não é aceita. Desejo colocar esse assunto diante de cada membro da igreja. Nossos hábitos precisam ser desenvolvidos segundo a vontade de Deus. É-nos garantido: *“Porque Deus é o que opera em vós tanto o querer como o efetuar”* (Filipenses 2:13). Entretanto, o homem necessita fazer a sua parte no controle do apetite e paixão. A vida religiosa requer a ação da mente e do coração em harmonia com as forças divinas. Nenhuma pessoa consegue, por si mesma, a sua salvação, e Deus tampouco realizará essa obra pela pessoa sem seu consentimento. No entanto, quando o homem atua sinceramente, Deus age com ele, dando-lhe o poder para tornar-se filho de Deus.

Há pessoas que, quando estão falando sobre o assunto de saúde, muitas vezes dizem: “Sabemos muito mais do que praticamos.” Não compreendem que são responsáveis por todo raio de luz recebido com respeito ao seu bem-estar físico, sendo cada um de seus atos exposto à inspeção de Deus. A vida física não deve ser tratada com indiferença. Cada órgão e cada fibra do ser devem estar religiosamente protegidos de práticas danosas. [...]

Muitos estão sofrendo, e muitos estão indo para a sepultura por causa da transigência com o apetite. Comem o que mais satisfaz ao seu pervertido paladar, enfraquecendo assim os órgãos digestivos e prejudicando sua faculdade de digerir o alimento que deve sustentar a vida. Isso produz enfermidade aguda e, não raro, segue-se a morte. O delicado organismo é enfraquecido pelas práticas suicidas daqueles que têm a obrigação de saber como agir corretamente.<sup>7</sup>

## Afastando-se de toda ideia fanática

*E os que de ti procederem edificarão os lugares antigamente assolados; e levantarás os fundamentos de geração em geração, e chamar-te-ão reparador das roturas e restaurador de veredas para morar (Isaías 58:12).*

As igrejas devem ser firmes e fiéis à luz que Deus tem dado. Cada membro deve trabalhar inteligentemente a fim de afastar de sua vida a prática de qualquer apetite pervertido.

Bem sei que muitos de nossos irmãos, de coração e na prática, são contrários à reforma de saúde. Não defendo radicalidades. Mas ao rever meus manuscritos, vi os decididos testemunhos apresentados e as advertências de perigos que vêm ao nosso povo por imitarem os costumes e práticas do mundo na transigência consigo mesmos, na satisfação do apetite e no orgulho do vestuário. Meu coração dói e se entristece por causa do estado de coisas existente. Há os que dizem que alguns dos nossos irmãos têm acentuado demais essas questões. Mas, pelo motivo de alguns talvez terem agido indiscretamente, acentuando em todas as ocasiões seus sentimentos acerca da reforma de saúde, alguém ousará deter a verdade sobre esse assunto? O povo do mundo em geral está no longínquo extremo oposto, da transigência e intemperança no comer e beber; e por causa disso há tantas práticas sensuais.

Muitos que se prepararam para fazer uma obra pelo Mestre, estão, agora, sob a sombra da morte, mas não entenderam que estão sob o sagrado dever de observar as leis da saúde. As leis do organismo físico são realmente leis de Deus; esse fato, porém, parece ter sido esquecido. Alguns têm se prendido a uma dieta que não pode mantê-los com saúde. Não obtiveram alimento nutritivo para substituir os artigos prejudiciais; e não consideraram que é preciso exercer tato e perícia para preparar o alimento da maneira mais saudável. O organismo tem de ser nutrido adequadamente a fim de executar sua obra. Depois de desprezar a grande variedade de alimentos não saudáveis, é contrário à reforma de saúde ir ao extremo oposto, reduzindo a quantidade e a qualidade da comida a um padrão baixo. Em vez de reforma de saúde, isso é “deforma de saúde”.<sup>8</sup>

## Uma boa obra prejudicada

*O coração com saúde é a vida da carne (Provérbios 14:30).*

Deus convida Seu povo a se unir de maneira harmoniosa em seu serviço para Ele, a fim de que possam trabalhar segundo os métodos de Cristo. Essa mensagem final de advertência deve ser levada ao mundo, e haverá contínuos apelos aos que sairão e levarão a mensagem aos campos missionários que estão clamando por auxílio. Há alguns que não podem ir pessoalmente a esses campos, mas podem ajudar a manter a obra com seus recursos. [...]

A verdade presente está tão envolvida com a obra da reforma da saúde quanto com outros ramos da obra do evangelho. Nenhuma ramificação, quando separada das demais, pode constituir um todo perfeito.

O evangelho da saúde tem defensores capacitados, mas seu trabalho tem sido muito dificultado porque muitos ministros, presidentes de associação e outras pessoas que se acham em posição de influência, têm deixado de dar a devida atenção ao tema da reforma de saúde. Eles não reconhecem a relação dela com a obra, como o braço direito está relacionado ao corpo. Enquanto tem sido demonstrado muito pouco respeito para com esse departamento por parte de muitas pessoas e por alguns dos ministros, o Senhor manifestou Sua consideração para com ele dando-lhe abundante prosperidade. Quando conduzida de maneira adequada, a obra da saúde é uma cunha penetrante, que abre caminho para que outras verdades cheguem ao coração. Quando a mensagem do terceiro anjo é recebida em sua plenitude, a reforma da saúde terá o seu lugar nos conselhos da associação, no trabalho da igreja, no lar, na mesa e em todos os preparativos domésticos. Então o braço direito servirá ao corpo e o protegerá.<sup>9</sup>

## Nem todos são reformadores

*Mas sê o exemplo dos fiéis (1 Timóteo 4:12).*

Nem todos os que dizem acreditar na reforma dietética são realmente reformadores. Para muitas pessoas, a reforma consiste apenas em rejeitar certos alimentos prejudiciais. Não compreendem claramente os princípios da saúde, e sua mesa anda carregada de iguarias nocivas. Isso está longe de ser um exemplo de temperança e moderação cristãs.

Outra classe, em seu desejo de dar bom exemplo, vai ao extremo oposto. Alguns não podem obter os melhores alimentos, e, ao invés de usar aqueles que lhes supririam melhor a falta, adotam uma dieta deficiente. Sua alimentação não fornece os elementos necessários para formar bom sangue. A saúde sofre, a utilidade é prejudicada, e seu exemplo pesa mais contra a reforma dietética do que em seu favor.

Outros pensam que, uma vez que a saúde exige uma dieta simples, pouca atenção precisa ser dispensada à escolha ou preparo do alimento. Alguns se submetem a uma dieta bem escassa, não tendo variedade suficiente para suprir às necessidades do organismo, e, por causa disso, sofrem.

Os que não têm nada além de uma compreensão parcial dos princípios da reforma são muitas vezes os mais radicais, não apenas em viver segundo suas próprias ideias, mas também em insistir em forçar a família e os vizinhos a aceitarem-na. [...]

Os que entendem as leis da saúde e são governados por princípios fugirão dos extremos, tanto do uso à vontade quanto da limitação. Sua dieta é escolhida não apenas para agradar o apetite, mas para fortalecimento do organismo. Procuram conservar todas as faculdades nas melhores condições para o mais elevado serviço a Deus e ao homem. O apetite se acha sob o controle da razão e da consciência, e são recompensados com a saúde física e mental. Embora não insistam de modo cansativo em seus pontos de vista para os outros, seu exemplo é um testemunho em favor dos princípios corretos. Essas pessoas exercem vasta influência para o bem.<sup>10</sup>



## Dar exemplo diante dos mundanos

*Porque eu vos dei o exemplo, para que, como eu vos fiz, façais vós também (João 13:15).*

Em sua associação com descrentes, não se deixem desviar dos retos princípios. Se vocês se sentarem à mesa deles, comam com temperança, e apenas alimento que não confunda a mente. Guardem-se da intemperança. Se vocês enfraquecerem suas faculdades mentais ou físicas, se tornarão incapazes de perceber as coisas espirituais. Mantenham a mente em tal estado que Deus possa impressioná-la com as preciosas verdades de Sua Palavra.

Desse modo, vocês influenciarão a outros. Muitos procuram corrigir a vida de outros atacando aquilo que pensam ser hábitos errôneos. Eles se dirigem aos que pensam estar em erro e apontam defeitos, mas não fazem fervoroso, cauteloso esforço a fim de encaminhar sua mente para os verdadeiros princípios. Quase sempre tal procedimento deixa de alcançar os resultados desejados. Procurando corrigir os outros, nós também muitas vezes ataçamos o combate, e assim causamos mais dano do que bem. Não observe os outros para apontar suas faltas ou erros. Ensine pelo exemplo. Que sua renúncia e vitória sobre o apetite seja uma demonstração de obediência aos retos princípios. Que sua vida dê testemunho da santificadora, enobrecedora influência da verdade.<sup>11</sup>

Deus, em Seu grande amor, procura desenvolver em nós as preciosas graças do Seu Espírito. Permite que enfrentemos obstáculos, perseguições e instabilidades, não como uma maldição, mas como a maior bênção de nossa vida. Toda tentação resistida, toda provação valorosamente suportada, traz-nos uma nova experiência, levando-nos avante na obra da edificação do caráter. A alma que, mediante o poder divino, resiste à tentação, revela ao mundo e ao universo celeste a eficácia da graça de Cristo.<sup>12</sup>

## A importância do preceito e do exemplo

*Mas revesti-vos do Senhor Jesus Cristo e não tenhais cuidado da carne em suas concupiscências (Romanos 13:14).*

Não se pode brincar com a luz dada por Deus sobre a reforma de saúde sem prejuízo para os que O tentam; e homem nenhum pode esperar ser bem-sucedido na obra de Deus enquanto, por preceito e exemplo, age em oposição à luz que Deus enviou.

É importante que os pastores deem instruções com respeito à vida equilibrada. Devem mostrar a relação existente entre o comer, trabalhar, descansar e vestir, e a saúde. Todo que crê na verdade para estes últimos dias, tem algo a ver com esse assunto. Isso lhes diz respeito, e Deus exige deles que despertem e se interessem nessa reforma. Ele não Se agrada de sua conduta se considerarem essa questão com indiferença.<sup>13</sup>

Disse o Anjo: *“Deixem de lado as concupiscências carnis que combatem contra a alma.”* Vocês têm tropeçado diante da reforma de saúde. Ela lhes parece um apêndice desnecessário à verdade. Não é assim; ela é parte da verdade. Apresento a vocês uma obra que se tornará mais próxima e se mostrará uma prova maior que qualquer outra coisa que lhes tenha sido atribuída. Enquanto hesitam e dão as costas, deixando de apegar-se às bênçãos que é seu privilégio receber, vocês sofrem perda. Estão tropeçando na própria bênção que o Céu tem posto em seu caminho para tornar menos difícil o progresso de vocês. Satanás lhes apresenta isso sob a luz mais contraditória a fim de que lutem contra aquilo que se demonstraria o maior benefício e promoveria a saúde física e espiritual de vocês.<sup>14</sup>

## O exemplo fala muito mais alto que a pregação

*Sede também meus imitadores, irmãos, e tende cuidado, segundo o exemplo que tendes em nós, pelos que assim andam (Filipenses 3:17).*

Nossos pregadores não são tão detalhistas em relação à sua dieta. Comem muito, e se servem de grande variedade numa só refeição. Alguns são reformadores apenas no nome. Não têm regras para controlar sua dieta, mas condescendem em comer frutas ou nozes entre as refeições, e assim impõem demasiado trabalho aos órgãos digestivos. Alguns tomam três refeições por dia, quando duas seriam mais adequadas à saúde física e espiritual. Se as leis que Deus fez para governar o organismo físico são quebradas, o resultado fatalmente virá.

Por causa da imprudência no comer, os sentidos de alguns parecem meio paralisados, e eles são indolentes e sonolentos. Esses pastores de rosto pálido, que têm sofrido em consequência de uma tolerância egoísta na questão do apetite, não são boas referências em reforma de saúde. Ao sofrerem por causa de temporadas de excesso de trabalho, seria muito melhor desprezarem ocasionalmente uma refeição, dando assim à natureza oportunidade para se recuperar. Nossos obreiros divulgariam muito mais a reforma de saúde pelo exemplo do que pela pregação. Quando amigos bem-intencionados lhes preparam pratos requintados, sentem grande tendência de desrespeitar o princípio; mas recusando essas preparações — os ricos condimentos, chá e café —, podem demonstrar assim que são reformadores praticantes da saúde. Alguns estão sofrendo agora em consequência da transgressão das leis da vida, lançando assim uma desonra sobre a causa da reforma de saúde.

Transigência excessiva no comer, beber, no dormir ou no contemplar, é pecado. A ação harmoniosa, saudável, de todas as faculdades do corpo e da mente atrai felicidade; e quanto mais elevadas e refinadas as faculdades, mais pura e perfeita a felicidade.<sup>15</sup>

## Os líderes devem ser reformadores

*De maneira que fostes exemplo para todos os fiéis (1 Tessalonicenses 1:7).*

O Senhor convida o irmão e a irmã X a se reformarem, a observarem períodos de repouso. Não é certo assumirem responsabilidades como fizeram no passado. A menos que levem isso muito a sério, irão sacrificar a vida que é tão preciosa ao Senhor. *“Acaso não sabem que [...] vocês não são de si mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o corpo de vocês”* (1 Coríntios 6:19 e 20). [...]

Vocês não devem ir a extremos com respeito à reforma de saúde. Alguns dentre nosso povo são muito relaxados nesse aspecto. Mas, pelo fato de eles estarem muito atrasados, vocês não devem ir a extremos para se colocarem como exemplo. Não precisam se privar do tipo de comida que produz bom sangue. Sua dedicação aos verdadeiros princípios os tem levado a se submeterem a uma dieta que produz uma experiência que não recomenda a reforma de saúde. Aí está o perigo para vocês. Quando notarem que estão enfraquecendo fisicamente, é necessário fazer mudanças, e rápido. Devolvam à sua dieta algo que eliminaram dela. É sua obrigação fazer isso. Consigam ovos de galinhas saudáveis. Usem esses ovos cozidos ou crus. Misture-os no melhor vinho sem fermento que conseguirem obter. Isso suprirá ao seu organismo o que lhe é necessário. Não pensem, nem por um instante, que não seja correto fazer isso. [...]

Aprecio sua experiência como médico, e ainda assim digo que leite e ovos devem ser incluídos em sua dieta. Esses alimentos não podem atualmente ser desprezados, e a doutrina de rejeitá-los não deve ser ensinada.

Você está em perigo de assumir um ponto de vista extremamente radical quanto à reforma de saúde, e de receitar para si mesmo uma dieta que não o manterá.<sup>16</sup>

## Nossos profissionais de saúde devem ser exemplares

*Não porque não tivéssemos autoridade, mas para vos dar em nós mesmos exemplo, para nos imitardes (2 Tessalonicenses 3:9).*

Os médicos não são contratados para receitar dieta com carne aos pacientes, pois é essa espécie de alimentação que os deixou doentes. Busquem ao Senhor. Quando O encontrarem, serão mansos e humildes de coração. Individualmente, não se alimentem com carne, nem ponham um único pedaço desse alimento na boca de seus filhos. Não receitem carne, chá ou café a seus pacientes, mas deem palestras no auditório mostrando a necessidade de uma dieta simples. Eliminem as coisas prejudiciais de seu cardápio.

Quando os médicos de nossas instituições submetem os que se encontram sob seus cuidados a seguirem uma dieta de carne, por preceito e exemplo, depois de anos de instruções da parte do Senhor, se declaram incapazes de dirigirem nossos institutos de saúde. O Senhor não dá esclarecimentos acerca da reforma de saúde àqueles que se encontram em posição de influência e autoridade com o objetivo de que essas orientações sejam desprezadas. O Senhor leva a sério o que diz, e deve ser honrado em Suas afirmações. É preciso comunicar luz sobre esses assuntos. É a questão do regime que necessita atenta investigação, e as receitas devem ser dadas segundo os princípios da saúde.<sup>17</sup>

## Os profissionais de saúde devem ter espírito cristão

*Em tudo, te dá por exemplo de boas obras; na doutrina, mostra incorrupção, gravidade, sinceridade (Tito 2:7).*

Em clínicas e hospitais, onde as enfermeiras estão em relações constantes com grande número de doentes, precisam de um esforço decidido para se manterem sempre de bom humor e alegres, manifestando um atendimento inteligente em cada palavra e ato. Nessas instituições, é da máxima importância que as enfermeiras se esforcem para desempenhar sua função com sabedoria e eficiência. Precisam lembrar-se constantemente de que no cumprimento dos seus deveres cotidianos estão servindo a Jesus Cristo.

Os doentes têm necessidade de ouvir sábias palavras. As enfermeiras devem estudar a Bíblia diariamente para que possam estar capacitadas a pronunciar palavras que iluminem e auxiliem o sofredor. Os anjos de Deus estão nos quartos onde tais doentes são tratados, e a atmosfera que rodeia a alma de quem fornece o tratamento será pura e fragrante. Médicos e enfermeiras devem nutrir os princípios de Cristo. Suas virtudes devem se manifestar em sua vida. Então, mediante o que dizem e fazem, atrairão o doente ao Salvador.

Enquanto aplica o tratamento para restaurar a saúde, a enfermeira cristã, de maneira agradável e com sucesso, atrairá o espírito do paciente para Cristo, o médico do corpo e da alma. Os pensamentos apresentados, um pouco aqui, um pouco ali, exercerão sua influência. As enfermeiras mais antigas não devem perder nenhuma oportunidade favorável de chamar a atenção do doente para Cristo. Elas devem estar sempre preparadas para misturar a cura espiritual com a física.

Pela maneira mais bondosa e amável, as enfermeiras devem ensinar que aquele que quer se curar precisa deixar de transgredir a Lei de Deus. Deve renunciar ao gosto por uma vida de pecado. Deus não pode abençoar aquele que continua a trazer sobre si mesmo doença e sofrimento por uma quebra voluntária das leis do Céu. Mas Cristo, mediante o Espírito Santo, vem como um poder que cura aos que deixam de fazer o mal e aprendem a praticar o bem.<sup>18</sup>

## A igreja deve apoiar o que é ensinado na clínica

*Porque para isto sois chamados, pois também Cristo padeceu por nós, deixando-nos o exemplo, para que sigais as suas pisadas (1 Pedro 2:21).*

Em geral, a igreja de Battle Creek não tem apoiado o Instituto<sup>b</sup> com seu exemplo. Não têm honrado a luz da reforma de saúde seguindo-a em sua família. A doença que tem visitado muitas famílias em Battle Creek não precisava ter acontecido se essas pessoas apenas tivessem seguido a luz que Deus lhes havia dado. Como o antigo Israel, não deram atenção à luz, e não podiam ver mais necessidade de restringir o apetite do que aquele povo tinha visto. Os filhos de Israel queriam carne, e disseram, como dizem muitos hoje em dia: Sem carne, morreremos. Deus deu carne ao rebelde Israel, mas com ela estava Sua maldição. Milhares deles morreram enquanto a carne que haviam desejado estava entre seus dentes. Temos o exemplo do antigo Israel, e a advertência de não fazermos como eles fizeram. Sua história de incredulidade e rebelião está registrada como especial advertência para que não sigamos o exemplo deles em se queixar das reivindicações de Deus. Como podemos prosseguir em nossa direção assim, indiferentemente, escolhendo a própria orientação, seguindo a luz de nossos próprios olhos, e afastando-nos mais e mais de Deus, como os hebreus daquele tempo? Deus não pode fazer grandes coisas por Seu povo devido à sua dureza de coração e pecaminosa incredulidade.

Deus não faz acepção de pessoas; mas aqueles que, em todas as gerações, temem ao Senhor e praticam a justiça, são aceitos por Ele; ao passo que os que estão murmurando, sendo incrédulos e rebeldes, não terão o Seu favor ou as bênçãos prometidas aos que amam a verdade e nela andam. Os que têm a luz e não andam nela, mas desatendem às reivindicações de Deus, verificarão que suas bênçãos serão mudadas em maldições, e suas misericórdias em juízos. Deus quer que aprendamos a humildade e a obediência ao lermos a história do antigo Israel, que era Seu povo escolhido, peculiar, mas que trouxe sobre si destruição por seguirem os próprios caminhos.<sup>19</sup>

---

<sup>b</sup> Nas dependências da igreja de Battle Creek havia um centro de saúde, a primeira clínica de tratamentos da Igreja Adventista.

## Devemos fugir dos maus exemplos

*Essas coisas ocorreram como exemplos para nós, para que não cobicemos coisas más, como eles fizeram (1 Coríntios 10:6).*

Quando Satanás toma posse da alma, quão rapidamente a luz e as instruções que o Senhor tem dado em benignidade, se esvaem e perdem a força! Quantos apresentam desculpas e inventam necessidades que não existem a fim de apoiá-los em sua errônea direção em pôr de lado a luz e pisá-la a pés! Falo com certeza. O maior dos obstáculos à reforma de saúde é que este povo não a vive; e ainda dirão seriamente que não podem viver a reforma de saúde e conservar seu vigor.

Achamos em cada exemplo desses, boa razão pela qual podem viver a reforma de saúde. Não a vivem e nunca a seguiram estritamente, portanto não podem ser beneficiados por ela. Alguns caem no erro de pensar que, pelo fato de não comer carne, não precisam substituí-la pelas melhores frutas e verduras, preparadas em seu estado mais natural, isentas de gordura\* e condimentos. Se apenas soubessem usar com habilidade as generosidades com que o Criador os têm rodeado, pais e filhos empenhando-se unidos e com pureza de consciência na obra, desfrutariam de comida simples, e seriam então capazes de falar com entendimento da reforma de saúde. Os que não se converteram a essa reforma, e nunca a adotaram plenamente, não podem falar de seus benefícios. Os que se afastam ocasionalmente para transigir com o apetite comendo um peru gordo ou outros tipos de carne, pervertem o paladar, e não são os que podem avaliar as bênçãos do sistema da reforma de saúde. São controlados pelo apetite, não pelos princípios.<sup>20</sup>

\* Ver apêndice.



## Pais e líderes em geral precisam ser uma luz

*Essas coisas aconteceram a eles como exemplos e foram escritas como advertência para nós, sobre quem tem chegado o fim dos tempos (1 Coríntios 10:11).*

Muitos pais agem como se estivessem loucos. Encontram-se num estado de letargia, paralisados pela transigência com apetites pervertidos e paixões pervertidas. Nossos pastores, que conhecem a verdade, devem despertar o povo de sua condição dormente, e levá-lo a abandonar as coisas que criam desejo por carne. Caso negligenciem reformar-se, perderão o poder espiritual, e serão mais e mais deturpados por pecaminosa transigência. Hábitos que desagradam o universo celeste, que reduzem seres humanos a um nível mais baixo que o dos animais, são nutridos em muitos lares. Que todos quantos conhecem a verdade, digam: *“Que vos abstenhais das concupiscências carnis que combatem contra a alma.”*

Que nenhum de nossos pastores estabeleça um mau exemplo na dieta. Que eles e sua família vivam segundo a luz da reforma de saúde. Que nossos pastores não animalizem sua natureza e a de seus filhos. Os filhos cujos desejos não foram contidos, são tentados não apenas a transigir com hábitos comuns de intemperança, mas a dar rédeas soltas a suas paixões sensuais, e a desprezar a pureza e a virtude. Esses são levados por Satanás, não apenas a corromper o próprio corpo, mas a cochiçar suas más comunicações a outros. Se os pais estão cegos pelo pecado, deixam muitas vezes de discernir essas coisas.

Deus manda aos pais que moram nas cidades o grito de advertência: Reúnam seus filhos em suas próprias casas; afastem-nos daqueles que estão menosprezando os mandamentos de Deus, que estão ensinando e praticando o mal. Saíam das cidades o mais depressa possível.<sup>21</sup>

## Os profissionais de saúde devem estar na dianteira

*Irmãos, sigam unidos o meu exemplo e observem os que vivem de acordo com o padrão que lhes apresentamos (Filipenses 3:17 — Nova Versão Internacional).*

O pecado desta geração é a glotonaria no comer e beber. A transigência com o apetite é o deus ao qual muitos adoram. Os que se acham ligados ao centro de saúde devem dar um bom exemplo nessas coisas. Devem proceder conscienciosamente no temor de Deus e não ser dominados por um paladar pervertido. Devem ser totalmente esclarecidos quanto aos princípios da reforma de saúde, e em todas as circunstâncias defender sua bandeira.

Espero, dra. X, que você aprenda mais e mais a forma saudável de cozinhar. Providencie abundância de comida boa e sadia. Não economize nesse sentido. Remova seus cardápios com carne, mas tenha bastante fruta e verdura boa, e terá então o prazer de ver o saudável apetite com que todos se servirão daquilo que você preparou. Nunca pense que a comida boa, saudável, que se serve, é perdida. Ela proporcionará sangue e músculos, e dará forças para os deveres diários.<sup>22</sup>

Tenho estado a pensar muito na Clínica X. Muitos pensamentos me enchem a mente, e desejo expressar-lhes alguns deles.

Invoco a luz que me foi comunicada por Deus quanto à reforma de saúde, a qual por meu intermédio lhe é transmitida. Será que você tem procurado compreender a vontade de Deus nesse assunto, com cuidado e oração? A desculpa tem sido que os de fora querem comer carne; mas mesmo que eles recebessem alguma carne, sei que, com cuidado e habilidade, seriam preparados pratos que satisfatoriamente substituiriam a carne, e dentro de pouco tempo eles estariam preparados para abandoná-la. Mas se alguém que administra a cozinha depende principalmente de carne, essa pessoa pode incentivar — e incentivará — o uso da carne, e o apetite pervertido criará toda desculpa para manter esse tipo de dieta.<sup>23</sup>

## A mensagem de saúde deve estar em cada conferência

*Pois vocês mesmos sabem como devem seguir o nosso exemplo, porque não vivemos ociosamente quando estivemos entre vocês (2 Tessalonicenses 3:7).*

Devemos empreender maiores esforços para ensinar ao povo as verdades da reforma de saúde. Em toda reunião campal deve ser feito esforço para demonstrar o que pode ser feito em se providenciar saudável e saborosa dieta de cereais, frutas, nozes e verduras. Em todo lugar em que novos grupos são trazidos à verdade, instruções devem ser transmitidas no sentido de preparar alimento saudável. Devem-se escolher obreiros que vão de casa em casa numa campanha educativa.<sup>24</sup>

À medida que nos aproximamos do fim do tempo, é preciso que nos ergamos cada vez mais alto quanto à questão da reforma de saúde e temperança cristã, apresentando-as do modo mais positivo e decidido. Devemos lutar continuamente para educar o povo, não somente por nossas palavras, mas pelo exemplo. Preceito e prática aliados têm eficaz influência.

Na reunião campal, devem ser ministradas ao povo instruções quanto a assuntos de saúde. Em nossas reuniões na Austrália, eram feitas diariamente palestras sobre assuntos referentes à saúde, sendo despertado profundo interesse. Uma tenda para uso de médicos e enfermeiras achava-se no acampamento, eram dados conselhos médicos de graça, e muitos os buscavam. Milhares de pessoas assistiam às palestras, e ao fim da reunião campal, o povo não estava satisfeito em deixar o assunto no ponto até onde haviam aprendido. Em várias cidades em que foram realizadas reuniões campais, alguns dos cidadãos que ocupavam cargos de liderança insistiram em que fosse estabelecido um centro filial, prometendo sua cooperação.<sup>25</sup>

## Por preceito e exemplo

*Mas, por isso mesmo alcancei misericórdia, para que em mim, o pior dos pecadores, Cristo Jesus demonstrasse toda a grandeza da sua paciência, usando-me como um exemplo para aqueles que nele haveriam de crer para a vida eterna (1 Timóteo 1:16).*

As grandes reuniões de nosso povo oferecem uma oportunidade excelente para divulgar os princípios da reforma de saúde. Alguns anos atrás, a reforma de saúde e os benefícios do regime vegetariano eram amplamente pregados; mas, ao mesmo tempo, a carne era servida à mesa na tenda de refeições, e vários alimentos nocivos eram vendidos no armazém. A fé sem as obras é morta; e as instruções quanto à reforma de saúde, negadas pela prática, não causavam a mais profunda impressão. Nos acampamentos seguintes, os encarregados têm divulgado a mensagem tanto por preceito quanto por exemplo. Carne alguma tem sido servida na tenda de restaurante, mas frutas, cereais e verduras têm sido providos em abundância. Quando as visitas perguntam sobre a falta da carne, é francamente declarado o motivo — que ela não é o item mais saudável de alimentação.<sup>26</sup>

A luz que me foi comunicada era que devia se estabelecer um centro de saúde, e que nele se deviam rejeitar as medicações com drogas, empregando-se métodos simples, racionais de tratamento para a cura das doenças. Nessa instituição, o povo devia ser ensinado relativamente à maneira de vestir, respirar e comer de modo apropriado — a forma de prevenir a doença por hábitos adequados de viver.<sup>27</sup>

## Nossos centros de saúde devem estar na vanguarda

*Em tudo seja você mesmo um exemplo para eles, fazendo boas obras. Em seu ensino, mostre integridade e seriedade (Tito 2:7 — Nova Versão Internacional).*

Nossas clínicas devem ser meios de esclarecimento para os que ali vêm em busca de tratamento. Deve ser mostrado aos doentes como podem viver com uma dieta de cereais, frutas, nozes e outros produtos do solo. Recebi instruções no sentido de se fazerem palestras regulares em nossas clínicas sobre temas de saúde. O povo deve ser ensinado a abandonar os alimentos que enfraquecem a saúde e a resistência dos seres por quem Cristo deu a própria vida. Os prejudiciais efeitos do chá e do café devem ser mostrados. Os pacientes devem ser ensinados quanto às formas pelas quais podem dispensar aqueles alimentos que prejudicam os órgãos digestivos. [...] Demonstrem aos pacientes a necessidade de praticar os princípios saudáveis se quiserem recuperar a saúde. Mostrem-lhes como se restabelecer sendo temperantes no comer e fazendo exercício regular ao ar livre. [...] Pela obra de nossos sanatórios, deve ser aliviado o sofrimento e restaurada a saúde. Ao povo deve ser ensinado como, pelo cuidado no comer e beber, podem conservar-se bem. [...] A abstinência de carne beneficiará os que assim procederem. A questão da dieta é um assunto de vivo interesse. [...] Nossos centros de saúde são estabelecidos para um fim especial — ensinar o povo a não viver para comer, mas a comer para viver.<sup>28</sup>

Em nossas instituições médicas devem ser dadas instruções claras com relação à temperança. Aos pacientes, deve ser mostrado o mal da bebida intoxicante, e a bênção da abstinência total. Peçam-lhes que abandonem as coisas que lhes têm arruinado a saúde, sendo o lugar delas substituído com abundância de fruta. Laranjas, limões, ameixas, pêssegos e muitas outras variedades podem ser obtidas; pois o mundo do Senhor é produtivo, uma vez que se empreguem diligentes esforços.<sup>29</sup>

## A obra especial em nossos centros de saúde

*Não ajam como dominadores dos que lhes foram confiados, mas como exemplos para o rebanho (1 Pedro 5:3).*

Qual é a obra especial que somos chamados a realizar em nossas instituições de saúde? Em vez de dar, por preceito e exemplo, instrução na transigência com o apetite pervertido, vocês têm feito no sentido contrário. Ergam o estandarte da reforma em todos os aspectos. O apóstolo Paulo alçou a voz: *“Portanto, irmãos, rogo-lhes pelas misericórdias de Deus que se ofereçam em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus; este é o culto racional de vocês. Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus”* (Romanos 12:1 e 2).

Nossas instituições de saúde são estabelecidas para apresentarem os princípios vivos da dieta limpa, pura e saudável. Importa comunicar o conhecimento referente à abnegação e ao domínio de si mesmo. Jesus, que criou e redimiu o homem, deve ser exaltado perante todos quantos vierem a nossas instituições. O conhecimento do caminho da vida, paz e saúde deve ser transmitido regra sobre regra, preceito sobre preceito, para que homens e mulheres vejam a necessidade da reforma. Importa que eles sejam levados a renunciar aos degradantes costumes e práticas que existiam em Sodoma e no mundo antediluviano, que Deus destruiu em razão de sua iniquidade (Mateus 24:37-39). [...]

Todos quantos visitarem nossas instituições de saúde devem ser instruídos. Deve ser apresentado perante todos, poderosos e humildes, ricos e pobres, o plano da salvação. Devem ser dadas instruções cuidadosamente preparadas, para que a transigência com a intemperança em moda no comer e beber seja vista como a causa de doença e sofrimento e das más práticas que a seguem em resultado.<sup>30</sup>

## Os líderes devem ser os primeiros a erguer a bandeira

*Tornei-me um exemplo para muitos, porque tu és o meu refúgio seguro (Salmos 71:7).*

Nossos ministros devem se tornar inteligentes nesta questão. Não devem ignorá-la nem se desviar por causa dos que os consideram extremistas. Verifiquem o que constitui a verdadeira reforma de saúde, e ensinem-lhe os princípios, tanto por preceito como por tranquilo e coerente exemplo. Em nossas reuniões grandes, devem ser transmitidas instruções quanto à saúde e temperança. Tentem despertar o raciocínio e a consciência. Empenhem todo seu talento no serviço, e reforcem o trabalho com publicações que tratem da matéria. “Eduquem, eduquem, eduquem!”, é a mensagem que me tem sido incutida.<sup>31</sup>

Ao aproximar-nos do fim do tempo, precisamos erguer mais e mais alto a questão da reforma de saúde e da temperança cristã, apresentando-as da forma mais positiva e decidida. Precisamos nos esforçar continuamente para educar o povo, não apenas por palavras, mas por nossa maneira de viver. A teoria e a prática, juntas, possuem uma influência poderosa.<sup>32</sup>

Nossos pastores devem se tornar entendidos quanto à reforma de saúde. Devem compreender as leis que controlam a vida física, e sua ação sobre a saúde da mente e a espiritualidade. [...]

Por que alguns de nossos irmãos pastores manifestam tão pouco interesse na reforma de saúde? É porque as instruções quanto à temperança em todas as coisas condenam a sua prática de transigência consigo mesmos. Em alguns lugares, isso tem sido a grande pedra de tropeço que impede o povo de pesquisar, praticar e ensinar a reforma de saúde. Homem algum deve ser separado como mestre do povo enquanto seu ensino ou exemplo contradiz o testemunho que o Senhor deu a Seus servos para apresentar relativamente à dieta, pois isso trará confusão. Sua desconsideração pela reforma de saúde o desqualifica para levantar-se como mensageiro do Senhor.<sup>33</sup>

## Os pais devem erguer o estandarte no lar

*E ensinai-as a vossos filhos, falando delas assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e deitando-te, e levantando-te (Deuteronômio 11:19).*

Os pais devem viver mais para seus filhos e menos para a sociedade. Estudem assuntos de saúde, e coloquem em prática seu conhecimento. Ensinem seus filhos a raciocinar da causa para o efeito. Ensinem-lhes que, caso queiram ter saúde e felicidade, devem obedecer às leis da natureza. Ainda que não vejam um aproveitamento tão rápido como desejam, não se desanimem, mas continuem paciente e perseverantemente a fazer a obra de vocês.

Ensinem seus filhos desde o berço a exercer a abnegação, o domínio de si mesmos. Ensinem-nos a desfrutar das belezas naturais e a exercitar sistematicamente as faculdades da mente e do corpo em ocupações úteis. Criem-nos de modo a desenvolverem corpo sadio e boa moral, disposição alegre e temperamento calmo. Impressionem sua mais jovem mente com a verdade de que não é desejo divino que vivamos meramente para satisfazer nossas inclinações atuais, mas para nosso bem final. Ensinem-nos que ceder à tentação é fraqueza e maldade; e enfrentá-la, nobreza e coragem. Essas lições serão como sementes lançadas em boa terra, e produzirão frutos que tornarão alegre o seu coração.<sup>34</sup>

Chegamos numa época em que todo membro da igreja deveria se dedicar à obra médico-missionária. O mundo é um hospital repleto de enfermos, tanto física como espiritualmente. Por toda parte, morrem pessoas à míngua de conhecimento das verdades que nos foram confiadas. Os membros da igreja precisam de um despertamento para que possam reconhecer sua responsabilidade de comunicar a outros essas verdades. Os que foram iluminados pela verdade devem ser portadores de luz para o mundo. Esconder nossa luz no tempo atual é cometer um erro terrível. A mensagem para o povo de Deus hoje é: *“Levanta-te, resplandece, porque vem a tua luz, e a glória do Senhor vai nascendo sobre ti”* (Isaías 60:1).<sup>35</sup>



## Educadores, avancem!

*Levanta-te, resplandece, porque já vem a tua luz, e a glória do Senhor vai nascendo sobre ti (Isaías 60:1).*

Grande é a necessidade existente de conhecimentos quanto à reforma dietética. Hábitos errôneos de alimentação e o uso de comidas nocivas, são em grande parte responsáveis pela intemperança, o crime e a ruína que infelicitam o mundo. [...]

Todo obreiro evangélico deve sentir que o instruir o povo quanto aos princípios do viver saudável é uma parte do trabalho que lhe é designado. Grande é a necessidade dessa obra, e o mundo está aberto para ela.

Em todos os lugares há uma tendência para substituir o esforço individual pela obra das organizações. [...]

Cristo confia a Seus seguidores uma obra individual — um serviço que não pode ser feito por procuração. O ministério em favor dos doentes e pobres, a entrega do evangelho aos perdidos, não deve ser deixado nas mãos de comissões ou de instituições de caridade organizadas. Responsabilidade individual, esforço individual, sacrifício pessoal é o requisito do evangelho. *“Saia pelos caminhos e valados, e os obrigue a entrar”*, é o mandamento de Cristo, *“para que a Minha casa se encha”*. Ele coloca os homens em contato com aqueles a quem buscam abençoar. *“Recolhas em casa os pobres desterrados”*, diz Ele. *“Quando vires o nu, o cubras.”* *“Eles porão as mãos sobre os enfermos, e ficarão curados”* (Lucas 14:23; Isaías 58:7; Marcos 16:18). Através do contato direto, através do ministério pessoal, as bênçãos do evangelho devem ser comunicadas. Ao dar luz ao Seu povo na antiguidade, Deus não trabalhou exclusivamente mediante uma única classe. Daniel foi um príncipe de Judá. Isaías também era da linhagem real. Davi era pastor; Amós, idem; Zacarias, escravo em Babilônia; Eliseu, lavrador. O Senhor suscitou profetas e príncipes como Seus representantes, tanto nobres quanto humildes, e ensinou-lhes as verdades a serem dadas ao mundo.<sup>36</sup>

## O assunto da carne deve ser tratado com cautela

*Nunca mais comerei carne, para que meu irmão não se escandalize (1 Coríntios 8:13).*

Neste país [Austrália] existe uma sociedade vegetariana organizada, mas é relativamente pequeno o número de seus associados. Entre o povo em geral, a carne é usada amplamente, por todas as classes. É o alimento mais barato; e mesmo onde a pobreza impera, encontra-se em geral a carne sobre a mesa. Por isso, é ainda maior a necessidade de cautela ao lidar com a questão do comer carne. Com relação a esse assunto não deve haver movimentos precipitados. Devemos considerar a situação do povo, e o poder de hábitos e práticas de toda uma vida, e ser cautelosos em não impor aos outros nossas ideias, como se essa questão fosse uma prova, e os que comem carne fossem os maiores pecadores.

Todos devem ser esclarecidos neste assunto, mas seja ele apresentado cuidadosamente. Hábitos que foram por toda a vida ensinados como sendo corretos, não devem ser mudados por medidas rudes ou precipitadas. Devemos educar o povo em nossas reuniões campais e outras reuniões grandes. Ao mesmo tempo em que são apresentados os princípios da reforma de saúde, seja o ensino apoiado pelo exemplo. Não seja encontrada carne em nossos restaurantes ou lanchonetes, mas seja ela substituída por frutas, cereais e verduras. Devemos praticar aquilo que ensinamos. Quando estivermos numa mesa onde haja carne, não devemos disparar um ataque contra os que a usam, mas deixá-la intocada, e se nos perguntarem a razão de assim proceder, devemos de maneira bondosa explicar o motivo pelo qual não a usamos.<sup>37</sup>

## O exemplo moderado de E. G. White

*Por isso, meu senhor, vai à frente do teu servo, e eu sigo atrás, devagar, no passo dos rebanhos e das crianças (Gênesis 33:14).*

[Mandar as pessoas rejeitarem de uma vez a carne], quando têm sido educadas a viver [dela] em tão grande medida, seria levar ao extremo a questão. Nunca senti ser dever meu fazer afirmações arrasadoras. [...]

Tenho visto famílias numa situação que não lhes permitia suprir a mesa com alimento saudável. [...] Não era meu dever, nem julgo ter sido dever de quem quer que fosse, tentar convencê-las sobre os males do comer carne. Sinto sincera compaixão para com famílias que chegaram à fé recentemente, e que se sentem tão oprimidas pela pobreza que não sabem de onde lhes virá a próxima refeição. Não é meu dever discursar a elas sobre o comer saudável. Há tempo para falar e tempo para se aquietar. A oportunidade oferecida por circunstâncias dessa ordem, é oportunidade para falar palavras que animem e abençoem em vez de condenar e reprovar. Os que têm vivido comendo carne a vida inteira não veem o mal de continuar essa prática, e têm de ser tratados com brandura.<sup>38</sup>

Mesmo trabalhando contra a glotonaria e a intemperança, necessitamos reconhecer a condição a que está sujeita a família humana. Deus fez provisões para os que vivem nas diversas partes do mundo. Os que desejam ser Seus cooperadores devem refletir maduramente antes de especificar os alimentos que devem ser usados e os que não devem. Cumpre colocar-nos em ligação íntima com as massas. Se a reforma de saúde for ensinada em todo o seu rigor àqueles cujas circunstâncias não lhes permitem adotá-la, será produzido mais dano do que bem. Quando prego o evangelho aos pobres, sou instruída a dizer-lhes que tomem os alimentos mais nutritivos. Não posso lhes dizer: *“Vocês não podem comer ovos nem usar leite ou nata. Não usem manteiga no preparo de seus alimentos.”* Cumpre que o evangelho seja pregado aos pobres, mas ainda não chegamos na época em que deverá ser receitada a dieta mais rigorosa.<sup>39</sup>

## Os líderes devem ter bom conhecimento de fisiologia

*Eu te louvo porque me fizeste de modo especial e admirável. Tuas obras são maravilhosas! Disso tenho plena certeza. Meus ossos não estavam escondidos de ti quando em secreto fui formado e entretecido como nas profundezas da Terra (Salmos 139:14 e 15).*

Deus deseja que Seu povo seja portador de luz a um mundo que jaz nas trevas da meia-noite. Se, porém, continuarem teimando em não avançar na luz que Ele faz brilhar em seu caminho, essa luz se transformará finalmente em trevas; e em lugar de serem portadores de luz para o mundo, eles próprios se perderão na escuridão que os rodeia. Deus deseja que Seus portadores de luz mantenham sempre uma alta norma diante de si. Por preceito e exemplo, devem manter essa norma perfeita muito acima da falsa norma de Satanás, a qual, se seguida, levará à miséria, degradação, enfermidade e morte, tanto para o corpo como para a alma.

Os que trabalham como professores devem ser peritos nas doenças e suas causas, compreendendo que cada ato do ser humano deve estar em perfeita harmonia com as leis da vida. A luz dada por Deus sobre a reforma da saúde se destina à nossa salvação e à salvação do mundo. Os homens e as mulheres devem ser informados quanto à habitação humana adaptada por nosso Criador como o lugar de Sua morada, e da qual deseja sejamos fiéis despenseiros. Estas grandes verdades devem ser comunicadas ao mundo. Devemos alcançar as pessoas onde elas se encontram e, por exemplo e preceito, levá-las a ver as belezas do caminho melhor. [...]

Reforma, contínua reforma deve ser conservada diante do povo, e por meio do exemplo devemos dar força aos nossos ensinamentos. A verdadeira religião e as leis da saúde andam de mãos dadas. É impossível trabalhar em favor da salvação dos homens e mulheres sem apresentá-lhes a necessidade de abandonarem os prazeres pecaminosos, os quais destroem a saúde, aviltam a alma e impedem que a verdade divina impressione a mente. Deve-se ensinar os homens e as mulheres a fazerem um cuidadoso exame de todo hábito e prática, e a abandonarem sem demora aquilo que origina um estado doentio do corpo, e lança, dessa forma, uma escura sombra sobre a mente.<sup>40</sup>

## As publicações sobre saúde precisam circular

*Escreva em tábuas a visão que você vai ter, escreva com clareza o que vou lhe mostrar, para que possa ser lido com facilidade (Habacuque 2:2 — Nova Tradução na Linguagem de Hoje).*

A circulação de nossas publicações sobre saúde é obra importantíssima, na qual todos os que creem nas verdades especiais para este tempo devem ter vivo interesse. Deus deseja que agora, como nunca dantes, a mente do povo seja profundamente agitada para investigar a grande questão da temperança e os princípios que fundamentam a genuína reforma de saúde. A vida física deve ser cuidadosamente educada, cultivada e desenvolvida, para que mediante homens e mulheres seja revelada a natureza divina em sua plenitude. Tanto as faculdades físicas como as mentais, com suas afeições, devem ser tão bem exercitadas, que possam atingir a mais alta eficiência. [...]

Deve-se ter cuidado em toda nossa obra para que não se faça de nenhum ramo uma especialidade, enquanto outros interesses são deixados a sofrer. Não tem havido, na circulação de nossos periódicos sobre saúde, o interesse que devia haver. Não se deve negligenciar a sua circulação, do contrário o povo sofrerá grande perda.

Ninguém pense que a circulação das revistas sobre saúde é questão de pouca importância. Devem todos dedicar-se a esta obra com o maior interesse, e fazer os maiores esforços nesse sentido. Deus abençoará grandemente os que a ela se entregarem com zelo, pois é uma obra que deve receber atenção neste tempo.

Os ministros podem e devem fazer muito no sentido de apressar a distribuição dos periódicos da saúde. Cada membro da igreja deve trabalhar tão zelosamente em favor desses periódicos como por outros que possuímos. Nenhum atrito deve haver entre os dois. Ambos são necessários, e tanto um como o outro devem ocupar o campo ao mesmo tempo. Cada qual é o complemento do outro, e de modo algum pode tomar-lhe o lugar.<sup>1</sup>

## Uma obra por excelência

*Quão formosos os pés dos que anunciam a paz, dos que anunciam coisas boas! (Romanos 10:15).*

Numa reunião efetuada em Dorchester, Massachusetts, em novembro de 1848, foi-me concedida uma visão do anúncio da mensagem do assinalamento, e do dever que incumbia aos irmãos de publicarem a luz que resplandecia em nosso caminho.

Depois da visão eu disse a meu esposo: *“Tenho uma mensagem para lhe entregar. Você iniciar a publicação de uma revista e mandá-la ao povo. Seja pequena a princípio; mas, lendo-a o povo, irão mandar-lhe meios com que imprimi-la, e será bem-sucedida desde o começo. Esse pequeno início me foi representado como grandes fachos de luz que hão de circundar o mundo.”*<sup>2</sup>

Cabe a nossas publicações a mais sagrada obra de tornar clara, compreensível e simples a base espiritual de nossa fé. Em todos os lugares, o povo está tomando posição; todos estão se colocando sob a bandeira da verdade e da justiça ou sob a dos poderes apóstatas que lutam para alcançar a supremacia. Neste tempo, a mensagem de Deus ao mundo deverá ser pregada com tal ênfase e poder que o povo seja posto face a face, mente a mente, coração a coração com a verdade. Deverão ser levados a ver-lhe a superioridade em relação com a multidão de erros que estão procurando pôr-se em evidência, a fim de suplantar, se possível, a Palavra de Deus para este tempo solene.

O grande objetivo de nossas publicações é exaltar a Deus, atrair a atenção dos homens para as verdades vivas de Sua Palavra. Deus nos pede que exaltemos, não as nossas próprias normas nem as deste mundo, mas Suas normas de verdade.<sup>3</sup>

## O verdadeiro objetivo das publicações

*Escuta-me, e mostrar-to-ei; e o que vi te contarei; o que os sábios anunciaram, e o que ouviram de seus pais, e não ocultaram (Jó 15:17 e 18).*

As publicações impressas em nossas gráficas devem preparar um povo para se encontrar com Deus. Devem realizar através do mundo a mesma obra que foi feita por João Batista em favor da nação judaica. Mediante emocionantes mensagens de advertência, o profeta de Deus despertou os homens das fantasias mundanas. Por meio dele, Deus chamou o Israel apostatado ao arrependimento. Por suas apresentações da verdade, ele expunha os enganos populares. Em contraste com as falsas teorias de seu tempo, a verdade contida em seus ensinamentos se destacava como uma certeza eterna. *“Arrependei-vos, porque é chegado o reino dos Céus”*, era a mensagem de João (Mateus 3:2). Essa mesma mensagem, por meio de publicações de nossas editoras, deve ser dada ao mundo hoje. [...]

Nossas publicações devem ir por toda parte. Sejam elas editadas em muitas línguas. A terceira mensagem angélica deve ser dada dessa forma e pelo professor vivo. Vocês, que creem na verdade para esse tempo, despertem! É seu dever reunir agora todos os meios possíveis para ajudar os que compreendem a verdade a proclamá-la. Parte do dinheiro que provém da venda de nossas publicações deve ser empregado em aumentar nossos recursos para a produção de mais literatura que abra olhos cegos e lavre o terreno baldio do coração.<sup>4</sup>

Há muitos lugares em que a voz do pastor não pode ser ouvida, lugares que só podem ser alcançados por nossas publicações — livros, revistas e folhetos repletos das verdades bíblicas de que o povo necessita. Nossa literatura deve ser distribuída em todos os lugares. A verdade deve ser semeada junto a todas as águas; pois não sabemos qual prosperará primeiro, se esta, se aquela. Em nosso falho juízo, podemos pensar não ser sábio dar literatura justamente aos que poderiam aceitar a verdade de imediato. Não sabemos quais podem ser os resultados de dar um folheto que contém a verdade presente.<sup>5</sup>

## A colportagem é uma obra missionária

*E, depois disso, designou o Senhor ainda outros setenta e mandou-os adiante da sua face, de dois em dois, a todas as cidades e lugares aonde ele havia de ir (Lucas 10:1).*

Visto como o colportar com nossa literatura é uma obra missionária, deve ser executada de um ponto de vista missionário. Os que são escolhidos como colportores, devem ser homens e mulheres que sintam a responsabilidade do serviço, cujo objetivo não seja conseguir lucros, mas proporcionar luz ao povo. Todo o nosso serviço deve ser feito para a glória de Deus, a fim de dar a luz da verdade aos que estão em trevas. Os princípios egoístas, o amor ao ganho, à dignidade ou à posição, não devem ser mencionados nenhuma vez entre nós.<sup>6</sup>

A obra da colportagem é mais importante do que muitos a têm considerado, e tanto cuidado e sabedoria devem ser usados em escolher obreiros para ela como em escolher homens para o ministério. Rapazes podem ser preparados para fazer melhor trabalho do que tem sido feito e com muito menos remuneração do que muitos têm recebido. Elevem a norma; e que aqueles que são desprendidos e abnegados, que amam a Deus e a humanidade, se unam ao exército de obreiros. Que venham, não esperando facilidades, mas para serem valorosos e de bom ânimo sob contrariedades e contratempos. Venham os que podem dar um bom testemunho de nossas publicações, e que apreciam seu valor.<sup>7</sup>



## Boa apresentação, tato e visão

*E o enchi do Espírito de Deus, de sabedoria, e de entendimento, e de ciência (Êxodo 31:3).*

Precisam-se de missionários em toda parte. Em todas as partes do campo devem-se escolher colportores, não do elemento inconstante da sociedade, não dentre homens e mulheres que para nada mais prestam e em nada têm tido êxito, mas dentre os que têm boa apresentação, tato, fina percepção e habilidade. Tais pessoas são necessárias para ter êxito como colportores e diretores. Homens adaptados a essa obra empreendem-na; mas algum pastor imprudente os elogiará, dizendo que seu talento deveria ser empregado no púlpito, em vez de simplesmente na obra do colportor. Assim essa obra é diminuída. Eles são influenciados a pedir licença para pregar; e justamente aqueles que poderiam ter sido preparados para se tornarem bons missionários, prontos a visitar as famílias em seus lares, falar e orar com elas, são levados a se tornarem pastores deficientes; e o ramo em que é preciso tanto trabalho e onde tanto bem poderia ser efetuado pela causa, é negligenciado. O colportor eficiente, do mesmo modo que o pastor, deve ter remuneração suficiente por seu serviço, uma vez que seu trabalho é feito corretamente.<sup>8</sup>

Nem todos se adaptam a essa obra. Os que possuem o melhor talento e habilidade, que se dedicarão inteligente e sistematicamente à obra e a levarão avante com dedicada energia, são os que devem ser escolhidos. Deve haver um plano mais completamente organizado, o qual deve ser fielmente posto em prática. As igrejas em toda parte devem sentir o mais profundo interesse pela obra missionária e pelos folhetos.<sup>9</sup>

Selecione-se jovens cristãos que espalhem os livros que contêm a verdade presente. Jovens que não têm experiência religiosa não devem ser aceitos como colportores, pois não podem representar na devida forma as preciosas verdades a serem apresentadas. Enviar tais jovens ao campo da colportagem é injusto para eles e para a obra do Senhor. Esta é uma sagrada obra, e os que a ela se dedicam devem ser capazes de testemunhar de Cristo.<sup>10</sup>

## O colportor deve ser alguém animado

*Guardai-os, pois, e fazei-os, porque esta será a vossa sabedoria e o vosso entendimento perante os olhos dos povos que ouvirão todos estes estatutos e dirão: Só este grande povo é gente sábia e inteligente (Deuteronômio 4:6).*

A obra da colportagem é o meio de Deus para alcançar muitos que, de outro modo, não seriam sensibilizados pela verdade. A obra é boa, o objetivo sublime e enobrecedor; e deve haver uma correspondente dignidade de comportamento. O colportor encontrará homens de várias opiniões. Encontrará os que são ignorantes e corruptos, que não podem apreciar senão o que lhes traga dinheiro. Esses serão abusivos, mas não merecem atenção. A boa natureza do colportor nunca deve falhar; ele deve tirar de toda perplexidade um ponto de vista alegre e esperançoso. Encontrará os que estão em privação, desanimados e de espírito ferido. Terá muitas oportunidades de falar palavras bondosas e palavras de ânimo, esperança e fé a essas pessoas. Ele pode ser uma fonte para refrigerar outros, se o quiser; mas, para fazer isso, ele mesmo precisa tirar da fonte da verdade viva.<sup>11</sup>

Entre o povo que professa a verdade presente não existe um espírito missionário à altura de nossa fé. Falta a têmpera do verdadeiro ouro no caráter. A vida cristã é mais do que eles pensam ser. Ela não consiste em mera gentileza, paciência, mansidão e bondade. Essas graças são essenciais; mas também há necessidade de coragem, força, energia e perseverança. Muitos dos que empreendem a obra da colportagem são fracos, apáticos, abatidos, e se desanimam facilmente. Falta-lhes iniciativa. Não têm os positivos traços de caráter que dão aos homens o poder de fazer alguma coisa — o espírito e a energia que acendem o entusiasmo. O colportor está empenhado num negócio honrado e não deve agir como se sentisse vergonha dele. Se deseja que o êxito acompanhe seus esforços, precisa ser animoso e esperançoso.<sup>12</sup>

## Puro, bondoso e temperante

*Dá-me, pois, agora, sabedoria e conhecimento, para que possa sair e entrar perante este povo (2 Crônicas 1:10).*

Grande número tem entrado no campo como colportores, para quem os alvos financeiros são a única forma de sucesso. Não têm verdadeiro mérito como obreiros. Não têm nenhuma experiência na religião prática; têm as mesmas faltas, os mesmos gostos e transigências que os caracterizavam antes de se dizerem cristãos. Pode-se dizer que Deus não está nos pensamentos deles; Ele não habita em seu coração. Há em seu caráter e comportamento uma pequenez, mundanidade e baixeza, que testificam contra eles, de que estão andando no caminho de seu próprio coração e seguindo a vista de seus próprios olhos. Não querem praticar a renúncia, mas estão resolvidos a desfrutar a vida. O tesouro celestial não lhes apresenta atrações; todos os seus gostos puxam para baixo, não para o alto. Os amigos e parentes não podem elevar tais pessoas; porque elas não têm disposição para desprezar o mal e escolher o bem.<sup>13</sup>

Os colportores necessitam de cultura própria e maneiras polidas — não os modos afetados e artificiais do mundo, mas as maneiras agradáveis que são o natural resultado da bondade de coração e de um desejo de copiar o exemplo de Cristo. Eles devem cultivar hábitos de reflexão e cuidado — hábitos industriosos e discretos — e buscar honrar a Deus fazendo de si mesmos tudo que lhes é possível tornarem-se.<sup>14</sup>

Temos agora grandes facilidades para espalhar a verdade; mas nosso povo não está à altura dos privilégios que lhe são concedidos. Nem todas as igrejas veem e sentem a necessidade de usar suas habilidades em salvar almas. [...]

Devem estar na obra homens que estejam dispostos a ser ensinados quanto à melhor maneira de se aproximarem de indivíduos e famílias. Seu vestuário deve ser correto, mas não espalhafatoso, e seu comportamento agradável ao povo. Existe entre nós, como um povo, grande necessidade da verdadeira amabilidade. Ela deve ser cultivada por todos os que lançam mão da obra missionária.<sup>15</sup>

## Dando exemplo na reforma de saúde

*Bem-aventurados os teus homens, e bem-aventurados estes teus servos, que estão sempre diante de ti e ouvem a tua sabedoria! (2 Crônicas 9:7).*

Em sua associação com descrentes, não se deixem desviar dos retos princípios. Se vocês se sentarem à mesa deles, comam com temperança, e apenas alimento que não confunda a mente. Guardem-se da intemperança. Se vocês enfraquecerem suas faculdades mentais ou físicas, se tornarão incapazes de perceber as coisas espirituais. Mantenham a mente em tal estado que Deus possa impressioná-la com as preciosas verdades de Sua Palavra.

Desse modo, vocês influenciarão a outros. Muitos procuram corrigir a vida de outros atacando aquilo que pensam ser maus hábitos. Eles se dirigem aos que pensam estar em erro e apontam defeitos, mas não fazem fervoroso, cauteloso esforço a fim de encaminhar sua mente para os verdadeiros princípios. Quase sempre tal procedimento deixa de alcançar os resultados desejados. Procurando corrigir os outros, nós também muitas vezes ataçamos o combate, e assim causamos mais dano do que bem. Não observe os outros para apontar suas faltas ou erros. Ensine pelo exemplo. Que sua renúncia e vitória sobre o apetite seja uma demonstração de obediência aos retos princípios. Que sua vida dê testemunho da santificadora, enobrecedora influência da verdade.<sup>16</sup>

O caráter é um poder. O testemunho silencioso de uma vida sincera, desinteressada e piedosa exerce influência quase irresistível. Manifestando em nossa vida o caráter de Cristo, com Ele cooperamos na obra de salvar almas. Somente revelando em nossa vida o Seu caráter é que podemos com Ele colaborar. E quanto mais vasta a esfera de nossa influência, tanto maior bem podemos fazer.<sup>17</sup>

## Por que a obra do colportor é tão importante?

*De onde, pois, vem a sabedoria, e onde está o lugar da inteligência? (Jó 28:20).*

Os colportores não podem esquecer que devem fazer ferventes esforços para realizar obra médico-missionária. As publicações que tratam da reforma de saúde são agora muito necessárias ao mundo. A intemperança está lutando pela supremacia. A transigência com o próprio eu está aumentando. Em sua obra, o colportor pode fazer muito para mostrar àqueles a quem visita o valor de uma vida saudável. Em vez de hospedar-se em hotel, ele devia, se possível, arranjar hospedagem com uma família particular. Ao servir-se à mesa com a família, pratique ele as instruções contidas nas obras de saúde que está vendendo. Se tiver oportunidade, fale do valor da reforma de saúde. Se é cortês nas palavras e nas atitudes, verificará que suas palavras deixam uma impressão para o bem.

Digam ao povo que estão vendendo livros que fornecem instrução muito valiosa sobre enfermidades, como evitar doenças, e que um estudo dessas instruções salva muitos sofredores e poupa muito dinheiro gasto com receitas médicas. Digam-lhes que há conselhos nesses livros que eles não podem conseguir do médico nas breves visitas que ele faz.<sup>18</sup>

*“Calçados os pés na preparação do evangelho da paz”,* vocês estarão preparados para ir de casa em casa, levando a verdade ao povo. Algumas vezes perceberão ser muito difícil fazer obra dessa natureza; mas se avançarem em fé, o Senhor irá à sua frente, e a luz dEle iluminará seu caminho. Ao entrarem nos lares de seus vizinhos para lhes vender ou dar nossa literatura, e em humildade lhes ensinar a verdade, vocês serão acompanhados pela luz do Céu. Aprendam a cantar os hinos mais simples. Eles os ajudarão em seu trabalho de casa em casa, e os corações serão tocados pela influência do Espírito Santo. [...] Podemos desfrutar a companhia dos anjos celestiais. Podemos não perceber suas formas, mas pela fé teremos a certeza de que estão conosco.<sup>19</sup>

## Uma obra importantíssima

*Eis que amas a verdade no íntimo, e no oculto me fazes conhecer a sabedoria (Salmos 51:6).*

A circulação de nossas publicações sobre saúde é uma obra importantíssima. É obra em que devem ter vivo interesse todos os que creem nas verdades especiais para este tempo. Deus deseja que agora, como nunca, a mente do povo seja profundamente estimulada a investigar a grande questão da temperança e os princípios que sustentam a verdadeira reforma de saúde.

A verdadeira religião e as leis de saúde andam de mãos dadas. É impossível trabalhar pela salvação de homens e mulheres sem apresentar-lhes a necessidade de romper com as satisfações pecaminosas, as quais destroem a saúde, aviltam a alma e impedem as verdades divinas de impressionar a mente.<sup>20</sup>

Nossa literatura sobre saúde é a mão auxiliadora do evangelho, a fim de abrir o caminho para que a verdade entre e salve muitas almas. Eu não sei de outra coisa que abra os corações mais depressa do que esta literatura que, quando lida e praticada, leva almas ao exame da Bíblia para melhor compreensão da verdade.

Os colportores devem levar as publicações de saúde ao conhecimento daqueles a quem visitam, falando-lhes de quão úteis são elas no tratamento de enfermidades.<sup>21</sup>

As publicações sobre saúde alcançam a muitos que não veriam nem leriam coisa alguma sobre importantes assuntos bíblicos. [...] A verdade sobre a reforma de saúde deve ir ao povo. Isso é essencial para prender a atenção em referência à verdade bíblica.

Tem sido mostrado a mim que ao darem atenção a esse ramo da obra, vocês removem grande quantidade de preconceitos de muitas mentes, o qual lhes tem barrado o caminho para que recebam a verdade e leiam as publicações que expõem a verdade em que cremos. Esse assunto não deve ser passado por alto como supérfluo; pois quase todas as famílias necessitam ser ativadas nessa questão, e sua consciência despertada para que sejam cumpridores da Palavra de Deus na prática da abnegação quanto ao apetite.<sup>22</sup>

## Os livros de saúde ajudam a vender outros materiais

*Ó Senhor, quão variadas são as tuas obras! Todas as coisas fizeste com sabedoria; cheia está a Terra das tuas riquezas (Salmos 104:24).*

Os colportores não devem ser ensinados que um livro ou uma classe de livros deve liderar as vendas com negligência de todos os outros. Entre os obreiros há sempre alguns que podem ser inclinados quase para qualquer direção. Os que têm o encargo da obra da colportagem devem ser homens de mente bem equilibrada, que possam discernir a relação de cada parte da obra para com o grande todo. Deem eles a devida atenção à distribuição de livros de saúde, mas não tornem esse setor tão essencial que tire homens de outras linhas de trabalho de vital interesse.<sup>23</sup>

A venda de revistas e livros de saúde não representa de maneira nenhuma embaraço à venda de outras publicações que tratam de outros aspectos da mensagem do terceiro anjo. Todas devem preparar o caminho para que o Senhor Jesus venha nas nuvens do céu com poder e grande glória.<sup>24</sup>

Tem-se insistido em que, como o melhor método, só um livro por vez deva ter lugar no campo da colportagem — que todos os colportores devem trabalhar com o mesmo livro. Se isso fosse colocado em prática, não seria sábio nem conveniente. Nenhum livro deve ser levado só e conservado diante do público como se ele pudesse suprir todas as exigências para este tempo. Se o Senhor tem luz para Seu povo, exposta de diferentes modos em vários livros, quem se aventurará a pôr barreiras, de modo que a luz não seja difundida através do mundo? O Senhor deseja que criemos planos, de maneira que a luz que Ele deu não seja escondida em nossas casas publicadoras, mas resplandeça para iluminar todos os que as receberem.<sup>25</sup>

## Literatura para todas as mentes

*O temor do Senhor é o princípio da ciência; os loucos desprezam a sabedoria e a instrução (Provérbios 1:7).*

Nenhum colportor deve exaltar o livro com o qual está trabalhando acima de outros que apresentam a verdade para este tempo. Se nossos colportores abandonassem todos os livros menos um e neste concentrassem suas energias, a obra não seria efetuada de acordo com o plano de Deus. As mentes não são iguais, e o que pode ser alimento para uma, deixa de atrair outra; por isso, devem estar no campo livros que tratem, numa variedade de modos, dos especiais assuntos para este tempo. Será necessário ao colportor fazer uma sábia escolha. Que ninguém que está fazendo a obra de Deus se torne limitado e curto de vistas. O Senhor tem muitos instrumentos por meio dos quais deseja trabalhar. Quando um livro é exaltado acima de outro, há perigo de que exatamente a obra mais bem adaptada para proporcionar luz ao povo seja eliminada. Não há necessidade de contrastar diferentes livros e julgar qual deles fará o máximo bem. Deus tem um lugar para todas as vozes e todos os textos que inspirou a se exprimirem por Ele. Será duro para algumas mentes examinarem nossas obras mais difíceis, e um meio mais simples de expor a verdade as alcançaria mais rapidamente. Que os obreiros dirigentes animem os mais fracos e revelem um interesse igual em favor de cada um dos instrumentos postos em ação para preparar um povo para o dia do Senhor. Alguns receberiam mais benefício de revistas e folhetos do que de livros. Revistas, folhetos e brochuras que se baseiam em lições bíblicas, todos necessitam atenção na colportagem, porque são como pequenas cunhas que abrem o caminho para obras maiores.<sup>26</sup>

A colportagem com nossas publicações é um trabalho evangelístico importante e dos mais proveitosos. [...] Conquanto tenhamos dito muito em relação à colportagem com livros de saúde — e ainda sentimos que devemos disseminar esses livros — devem-se contudo fazer mais decididos esforços para que nossos importantes livros religiosos sejam levados ao povo. Nossas publicações podem ir a lugares onde não se podem realizar reuniões. Em tais lugares, o fiel colportor evangelista toma o lugar do pregador vivo.<sup>27</sup>



## Os pais precisam ler livros de saúde com os filhos

*Filho meu, se aceitares as minhas palavras e esconderes contigo os meus mandamentos, para fazeres atento à sabedoria o teu ouvido, e para inclinares o teu coração ao entendimento (Provérbios 2:1 e 2).*

Que nosso povo demonstre ter vivo interesse na obra médico-missionária. Preparem-se para ser úteis, estudando a literatura que foi preparada para nossa instrução em tais assuntos. Os que estudam e praticam os princípios do viver saudável, serão grandemente abençoados, física e espiritualmente. A compreensão da filosofia da saúde é uma proteção contra muitos males que estão continuamente aumentando.

Pais e mães, consigam todo o auxílio que puderem mediante o estudo de nossos livros e publicações. Separem tempo para ler a seus filhos, nos livros de saúde, bem como nos livros que tratam mais particularmente de assuntos religiosos. Ensinem-nos a importância de cuidar do corpo — a casa em que vivem. Criem um círculo familiar de leitura, e cada membro da família esqueça as preocupações do dia e se uma ao estudo. Especialmente o jovem que se acostumou a ler novelas e livros baratos de histórias, receberá benefício ao unir-se a esse estudo familiar à noite.<sup>28</sup>

## A influência dos impressos de saúde

*Ele reserva a verdadeira sabedoria para os retos; escudo é para os que caminham na sinceridade (Provérbios 2:7).*

O povo está em triste necessidade da luz que brilha das páginas de nossos livros e revistas que tratam do tema da saúde. Deus deseja usar esses livros e revistas como meios através dos quais raios de luz chamem a atenção do povo, levando-os a dar ouvido à advertência da mensagem do terceiro anjo. Nossas revistas de saúde são instrumentalizadas no campo, para fazerem uma obra especial na disseminação da luz de que os habitantes do mundo precisam neste dia da preparação de Deus (Naum 2:3). Elas exercem uma influência inexprimível nos interesses da saúde e temperança, e da reforma de pureza social, e efetuarão grande soma de bem ao apresentar ao povo esses assuntos de maneira apropriada e em sua verdadeira luz.<sup>29</sup>

Devem-se empenhar esforços mais fervorosos para esclarecer o povo acerca do grande tema da reforma de saúde. Folhetos de quatro, oito, doze, dezesseis e mais páginas, contendo artigos resumidos, bem escritos, sobre essa grande questão, devem ser espalhados quais folhas de outono.<sup>30</sup>

Ergam os princípios da reforma de saúde, e deixem que o Senhor dirija os sinceros de coração. Apresentem os princípios da temperança em sua mais atraente forma. Espalhem os livros que dão instrução acerca do viver saudável.<sup>31</sup>

## **Espalhando publicações de saúde**

*Bem-aventurado o homem que acha sabedoria, e o homem que adquire conhecimento (Provérbios 3:13).*

A circulação de nossas publicações sobre saúde é obra importantíssima, na qual devem ter vivo interesse todos os que creem nas verdades especiais para este tempo. Deus deseja que agora, como nunca, a mente do povo seja profundamente agitada para investigar a grande questão da temperança e os princípios que fundamentam a genuína reforma de saúde. A vida física deve ser cuidadosamente educada, cultivada e desenvolvida, para que mediante homens e mulheres seja revelada a natureza divina em sua plenitude. Tanto as faculdades físicas como as mentais, com suas afeições, devem ser tão bem exercitadas que possam atingir a mais alta eficiência.

Reforma, contínua reforma, deve ser conservada diante do povo, e por meio do exemplo devemos dar força aos nossos ensinamentos. A verdadeira religião e as leis da saúde andam de mãos dadas. É impossível trabalhar em favor da salvação dos homens e mulheres sem apresentar-lhes a necessidade de abandonarem os prazeres pecaminosos, os quais destroem a saúde, deturpam a alma e impedem que a verdade divina impressione a mente. Deve-se ensinar os homens e as mulheres a fazerem um cuidadoso exame de todo hábito e prática, e a abandonarem sem demora aquilo que origina um estado doentio do corpo, e lança, dessa forma, uma escura sombra sobre a mente.<sup>32</sup>

## Como se aproximar do povo

*Estai, pois, firmes, tendo cingidos os vossos lombos com a verdade, e vestida a couraça da justiça, e calçados os pés na preparação do evangelho da paz (Efésios 6:14 e 15).*

Digam ao povo que vocês estão vendendo livros que fornecem instrução muito valiosa sobre enfermidades, sobre a prevenção de doenças, e que um estudo dessas instruções salva muitos sofredores e poupa muito dinheiro gasto com receitas médicas. Digam-lhes que nesses livros há conselhos além dos que podem obter do médico nas breves consultas que fazem.<sup>33</sup>

*“Calçados os pés na preparação do evangelho da paz” (Efésios 6:15),* vocês estarão preparados para ir de casa em casa, levando a verdade ao povo. Algumas vezes verificarão ser muito difícil fazer uma obra desse tipo; mas se forem com fé, o Senhor irá adiante e Sua luz iluminará o caminho. Ao entrarem nos lares dos vizinhos para lhes vender ou dar nossas publicações, e em humildade lhes ensinar a verdade, vocês serão acompanhados pela luz do Céu. Aprendam a cantar os hinos mais simples. Eles ajudarão no trabalho de casa em casa, e corações serão tocados pela influência do Espírito Santo. [...] Podemos desfrutar a companhia dos anjos celestiais. Podemos não discernir suas formas, mas pela fé podemos estar certos de que eles estão conosco.<sup>34</sup>

As publicações que tratam da reforma de saúde são agora muito necessárias ao mundo. A intemperança está lutando pelo domínio. A transigência com o próprio eu está aumentando. Em sua obra, o colportor pode fazer muito para mostrar àqueles a quem visita o valor de uma vida saudável. Em vez de hospedar-se em hotel ele deveria, se possível, arranjar hospedagem com uma família. E, ao assentar-se à mesa com a família, colocar em prática as instruções contidas nas obras de saúde que está vendendo. Se tiver oportunidade, seria bom falar do valor da reforma de saúde. Se for cortês nas palavras e nas atitudes, verificará que suas palavras deixam uma impressão para o bem.<sup>35</sup>

## Textos de saúde serão lidos em lugar do evangelho

*Porque melhor é a sabedoria do que os rubis; e de tudo o que se deseja nada se pode comparar com ela (Provérbios 8:11).*

As pessoas encontram-se em extrema necessidade da luz que brilha das páginas de nossos livros e revistas sobre saúde. Deus deseja usar esses livros e revistas como meios através dos quais raios de luz atraiam a atenção das pessoas e as leve a atender à advertência da mensagem do terceiro anjo. As revistas de saúde são instrumentos para realizar no campo uma obra especial na disseminação da luz que os habitantes do mundo devem possuir neste dia de preparo de Deus. Exercem elas uma indizível influência no interesse da reforma de saúde, da temperança e pureza social, e realizam um grande benefício ao apresentarem às pessoas esses assuntos de maneira apropriada e no seu verdadeiro sentido. [...]

Publicações quanto à reforma de saúde chegarão a muitos que não verão nem lerão qualquer coisa acerca de importantes assuntos bíblicos. A satisfação de todo apetite pervertido está fazendo sua obra mortífera. A intemperança precisa ser enfrentada. Com esforço unido, inteligente, devemos dar a conhecer os males que resultam de obscurecer com vinho e bebidas fortes as faculdades que Deus concedeu. A verdade quanto à reforma de saúde precisa ir ao povo. Isso é essencial a fim de prender-lhes a atenção relativamente à verdade bíblica.

Deus requer que Seu povo seja temperante em tudo. A menos que pratiquem a temperança, eles não serão e não poderão ser santificados por meio da verdade. Seus próprios pensamentos e mentes se tornam depravados.<sup>36</sup>

## Uma obra de salvação de almas

*A língua dos sábios adorna a sabedoria, mas a boca dos tolos derrama a estultícia (Provérbios 15:2).*

Quando os jovens põem mãos à obra na colportagem com intenso desejo de salvar seus semelhantes, hão de ver almas convertidas. Em resultado de seu trabalho, será feita uma colheita para o Senhor. Que saiam, pois, como missionários, para pôr em circulação a verdade presente, orando sempre em busca de mais luz e conhecimento, a fim de saberem dizer a seu tempo uma palavra ao cansado. Eles devem aproveitar toda a oportunidade de praticar um ato bondoso, lembrando-se de que assim estão prestando serviço ao Senhor. [...] Em seu trabalho, devem levar sempre consigo alguns livros sobre saúde; pois a reforma de saúde é o braço direito da mensagem.<sup>37</sup>

Benditas verdades bíblicas são publicadas em nossas revistas, as quais são capazes de salvar almas. Muitos há que podem auxiliar no trabalho de vender esse material. O Senhor nos chama a todos para procurarmos salvar as almas que perecem. Satanás está operando a fim de enganar até os escolhidos, e agora é o momento de trabalharmos diligentemente. Nossos livros e revistas têm que ser postos em evidência perante o povo; o evangelho da verdade presente deve ser proclamado sem demora em nossas cidades. Não despertaremos para o cumprimento de nossos deveres?<sup>38</sup>

Devem os colportores chamar a atenção dos que visitam, para nossas publicações sobre saúde, falando-lhes das valiosas instruções que esses periódicos contêm acerca do cuidado dos doentes e do tratamento de doenças. Digam-lhes que essas instruções, estudadas e praticadas, trarão saúde à família. Expliquem como é importante para cada família compreender a ciência da vida. Dirijam sua mente Àquele que formou e mantém em movimento o admirável maquinismo do corpo. Digam-lhes que é nossa parte cooperar com Deus, cuidando sabiamente de todas as nossas faculdades e órgãos.<sup>39</sup>

## A obra da temperança vai além do falar em público

*Quanto melhor é adquirir a sabedoria do que o ouro! E quanto mais excelente, adquirir a prudência do que a prata! (Provérbios 16:16).*

Temos a fazer, no sentido da temperança, uma obra que vai além de falar em público. Precisamos apresentar nossos princípios em folhetos e em nossas revistas. Devemos empregar todos os meios possíveis para despertar nosso povo para o cumprimento de seu dever de se pôr em contato com os que não conhecem a verdade. O êxito que temos tido na obra missionária tem sido inteiramente proporcional à abnegação, ao sacrifício dos esforços que temos feito. Só o Senhor sabe quanto poderíamos ter realizado se, como um povo, tivéssemos nos humilhado perante Ele, e proclamado a verdade da temperança de maneira clara e positiva.<sup>40</sup>

A questão da temperança deve receber decidido apoio do povo de Deus. A intemperança está lutando pela supremacia; a transigência com os próprios desejos cresce, e necessitam-se grandemente das publicações que tratam da reforma de saúde. A literatura que trata desse assunto é a mão direita do evangelho, levando almas a pesquisarem a Bíblia em busca de melhor compreensão da verdade. Deve-se fazer soar a nota de advertência contra o grande mal da intemperança; e para que isso possa ser feito, todo observador do sábado deve estudar e pôr em prática as instruções contidas nas revistas e livros nossos que tratam de saúde. E devem fazer mais que isto: devem empreender fervorosos esforços para pôr em circulação estas publicações entre seus vizinhos.<sup>41</sup>

## O exemplo da família White

*Tal será o conhecimento da sabedoria para a tua alma; se a achares, haverá para ti galardão, e não será cortada a tua expectativa (Provérbios 24:14).*

A venda e a circulação dessas obras, conforme foi dito recentemente a nosso povo, exigem vigorosos esforços neste tempo. Em quatro semanas, em nossa viagem pelos Condados de Gratiot, Saginaw e Tuscola, meu marido deu aos pobres e vendeu também livros no valor de quatrocentos dólares. Primeiramente ele expôs diante do povo a importância dessas publicações. Então, quiseram adquiri-los tão rapidamente quanto ele, com o auxílio de outros, podia atendê-los.

Por que nossos irmãos não se comprometem liberalmente com o fundo pró-livros e folhetos? E por que nossos pastores não se empenham intensamente nessa obra? Nosso povo veria que essas publicações são justamente o que se precisa para auxiliar as pessoas em necessidade. Eis a oportunidade de investir recursos de acordo com o bendito plano de liberalidade. Podemos algumas vezes “ler” os homens quase tão claramente quanto lemos livros. Há alguns entre nós que aplicam entre cem e mil dólares ou mais no Centro de Saúde [de Battle Creek], e têm investido apenas de cinco a vinte e cinco dólares na grande empreitada da publicação de livros, periódicos e folhetos, os quais apresentam verdades que têm a ver com a vida eterna. Um supunha que o investimento era lucrativo, outro, como pudemos ver da pequenez de seu compromisso, acharam-no pura perda.

Não devemos nos calar sobre esse assunto. Nosso povo se porá à altura dessa obra. Os recursos virão. Dizemos aos que são pobres e querem possuir esses livros: *“Mandem seus pedidos com a declaração de sua condição econômica. Nós enviaremos a vocês um pacote de livros contendo [os principais livros de nossa editora]. Se vocês já tiverem alguns deles, digam-nos quais e enviaremos outros em seu lugar, ou encomendem somente os livros que não possuem. Mandem [a quantia] para pagar as despesas postais e nós lhes remeteremos um pacote de cinco dólares, e retiraremos quatro dólares do caixa.”*<sup>42</sup>



## Dicas para o sucesso dos centros de saúde

*Meu é o conselho e a verdadeira sabedoria; eu sou o entendimento, minha é a fortaleza (Provérbios 8:14).*

O sucesso do centro de saúde depende de sua permanência na singularidade da piedade e abstinência das loucuras do mundo no comer, beber, vestir-se e divertir-se. Deve ele ser reformatório em todos os seus princípios. Coisa alguma deve ser inventada para satisfazer as necessidades da alma e ocupar o lugar e o tempo que Cristo e Seu serviço demandam, pois isso destruirá o poder da instituição como agente de Deus para converter as pobres almas enfermas pelo pecado, que, ignorantes acerca do caminho de vida e paz, têm buscado a felicidade no orgulho e na loucura vã.

*“Estabelecido para um propósito verdadeiro”* deve ser a posição de tudo o que se relaciona com a clínica. Ao passo que não devemos insistir junto aos pacientes para que aceitem a nossa fé, nem podemos entrar em discussão religiosa com eles, nossas publicações, cuidadosamente selecionadas, devem estar à vista em quase todos os lugares. O elemento religioso deve predominar. Este tem sido e deverá ser ainda o poder dessa instituição. Não seja nossa instituição de saúde pervertida a serviço da profanação e da moda. Há muitas instituições de saúde em nossa terra que mais se parecem com um hotel do que com um lugar onde os enfermos e sofredores podem obter alívio de suas enfermidades físicas, e onde a alma enferma pelo pecado pode encontrar aquela paz e repouso em Jesus, não encontrada em nenhum outro lugar. Sejam os princípios religiosos evidenciados e assim mantidos; sejam a ostentação e a popularidade abandonadas; sejam a simplicidade e a modéstia, a bondade e a fidelidade visíveis por toda a parte; então a clínica será justamente o que Deus desejava que fosse; assim o Senhor a aprovará.<sup>43</sup>

## O reformista precisa divulgar a obra de temperança

*E repousará sobre ele o Espírito do Senhor, e o Espírito de sabedoria e de inteligência, e o Espírito de conselho e de fortaleza, e o Espírito de conhecimento e de temor do Senhor (Isaías 11:2).*

A questão da temperança deve receber apoio do povo de Deus. A intemperança luta pelo controle; cresce a satisfação própria, e são grandemente necessárias as publicações que tratam da reforma de saúde. Os escritos a esse respeito são a mão auxiliadora do evangelho, levando almas a examinar a Bíblia em busca de melhor compreensão da verdade. Importa fazer soar a nota de advertência contra o grande mal da intemperança; e para que isso possa ser feito, todo guardador do sábado deve estudar e observar as instruções contidas em nossas revistas de saúde, bem como os livros que tratam desse ponto. E devem fazer mais que isto; empregar diligentes esforços para pôr em circulação essas publicações entre seus vizinhos.<sup>44</sup>

A circulação de nossas publicações sobre saúde é obra importantíssima, na qual devem ter vivo interesse todos os que creem nas verdades especiais para este tempo. Deus deseja que agora, como nunca dantes, a mente do povo seja profundamente agitada para investigar a grande questão da temperança e os princípios que fundamentam a genuína reforma de saúde. A vida física deve ser cuidadosamente educada, cultivada e desenvolvida, para que mediante homens e mulheres seja revelada a natureza divina em sua plenitude. Tanto as faculdades físicas como as mentais, com suas afeições, devem ser tão bem exercitadas, que possam atingir a mais alta eficiência. Reforma, contínua reforma, deve ser mantida diante do povo.<sup>45</sup>

## Sair ao campo com as mãos cheias de literatura

*E haverá estabilidade nos teus tempos, abundância de salvação, sabedoria e ciência; e o temor do Senhor será o seu tesouro (Isaías 33:6).*

Publicações quanto à reforma de saúde chegarão a muitos que não verão nem lerão qualquer coisa acerca de importantes assuntos bíblicos. A satisfação de todo apetite pervertido está fazendo sua obra mortífera. A intemperança precisa ser enfrentada. Com esforço unido, inteligente, divulguem os males de prejudicar as faculdades que Deus deu com vinho e bebidas fortes. A verdade quanto à reforma de saúde precisa ir ao povo. Isso é essencial a fim de prender-lhes a atenção relativamente à verdade bíblica.

Deus requer que Seu povo seja temperante em tudo. A menos que pratiquem a temperança, eles não serão, não poderão ser santificados por meio da verdade. Seus próprios pensamentos e mentes se tornam depravados. Muitos dos que são considerados irremediavelmente depravados, uma vez que sejam devidamente instruídos com relação a seus costumes contrários à saúde, hão de ser presos pela verdade. Poderão, assim, ser elevados, enobrecidos, santificados, vasos preparados para uso do Mestre. Vão com as mãos cheias de matéria própria para ler, o coração cheio do amor de Cristo pela alma deles, procurando-os onde se encontram.<sup>46</sup>

Precisamos trabalhar no interesse da reforma de temperança, e tornar isso uma questão de vivo interesse. Essa é uma forma pela qual podemos nos tornar pescadores de homens. Boa obra está sendo efetuada na circulação de nossa literatura. Organizem-se em grupos para a realização de uma obra vigilante. Aprendam a falar de tal modo que não causem escândalo. Cultivem a gentileza no falar. Deixem que a graça de Cristo habite ricamente em vocês, dirigindo-se uns aos outros palavras de animação.<sup>47</sup>

## Se há um trabalho mais importante do que outro...

*Assim diz o Senhor: Não se glorie o sábio na sua sabedoria, nem se glorie o forte na sua força; não se glorie o rico nas suas riquezas. Mas o que se gloriar glorie-se nisto: em me conhecer e saber que eu sou o Senhor, que faço beneficência, juízo e justiça na Terra; porque destas coisas me agrado, diz o Senhor (Jeremias 9:23 e 24).*

Nossa obra de publicações foi estabelecida por direção de Deus e sob a Sua especial supervisão. Teve por desígnio o preenchimento de um propósito definido. [...] As publicações impressas por nossas editoras devem preparar um povo para encontrar-se com Deus.<sup>48</sup>

Se há um trabalho mais importante do que outro, é o de colocar nossas publicações perante o público, levando-o assim a examinar as Escrituras. A obra missionária — introduzir nossas publicações nas famílias, conversar e orar com elas e por elas — é uma boa obra, e que educará homens e mulheres para fazerem trabalho pastoral.<sup>49</sup>

A colportagem com nossas publicações é um importante e muito proveitoso setor da obra evangelística. Nossas publicações podem ir a lugares onde não se poderão realizar reuniões. Em tais lugares, o fiel colportor-evangelista toma o lugar do pregador vivo. Pela obra da colportagem, a verdade é apresentada a milhares que de outro modo não a ouviriam. [...] Os colportores devem ir a várias partes do campo. A importância dessa obra é perfeitamente igual à do ministério. O pregador vivo e o mensageiro silencioso são ambos necessários à conclusão da grande obra que está perante nós.<sup>50</sup>

Deus ordenou a colportagem como um meio de apresentar perante o povo a luz contida em nossos livros, e os colportores devem estar penetrados da importância de colocar diante do mundo, tão depressa quanto possível, os livros necessários para sua educação e esclarecimento espirituais. Essa é exatamente a obra que o Senhor deseja Seu povo faça neste tempo. Todos os que se consagram a Deus para trabalhar como colportores estão auxiliando na proclamação da última mensagem de advertência ao mundo. Não podemos avaliar demasiadamente essa obra; porque, não fossem os esforços do colportor, muitos nunca ouviriam a advertência.<sup>51</sup>

## Nossas publicações precisam ir a toda parte

*Seja bendito o nome de Deus para todo o sempre, porque dele é a sabedoria e a força (Daniel 2:20).*

Nossas publicações devem ir a toda parte. Sejam elas editadas em muitas línguas. A terceira mensagem angélica deve ser proclamada por esse meio e pelo ensinador vivo. Os que creem na verdade para este tempo, devem despertar! É seu dever recolher agora todos os recursos possíveis para ajudar os que compreendem a verdade a proclamá-la. Parte do dinheiro que provém da venda de nossas publicações deve ser empregada para aumentar nossas instalações para a produção de mais literatura que abra olhos cegos e lavre o terreno baldio do coração.<sup>52</sup>

Fui instruída de que mesmo onde o povo ouve a mensagem do pregador vivo, o colportor deve continuar sua obra em cooperação com o pastor; porque ainda que o ministro apresente fielmente a mensagem, o povo não é capaz de reter toda ela. Por isso, a página impressa é essencial, não somente em despertá-los para o reconhecimento da importância da verdade para este tempo, mas em enraizá-los e firmá-los na verdade e em estabelecê-los contra erros enganosos. As revistas e os livros são o meio de o Senhor conservar a mensagem para este tempo continuamente perante o povo. As publicações farão muito maior obra iluminando e confirmando pessoas na verdade do que a que pode ser cumprida unicamente pelo ministério da palavra. Os silenciosos mensageiros que são colocados nos lares do povo pelo trabalho do colportor, fortalecerão o ministério evangélico em todo sentido; porque o Espírito Santo impressionará a mente ao lerem os livros do mesmo modo que o faz à mente dos que ouvem a pregação da Palavra. O mesmo ministério de anjos que auxilia a obra do pastor, acompanha os livros que contêm a verdade.<sup>53</sup>

## Algumas almas serão alcançadas por impressos

*Como são belos os pés dos que anunciam coisas boas! (Romanos 10:15).*

Muitíssimo mais poderia fazer o pregador vivo mediante a distribuição de revistas e folhetos do que somente com a pregação da Palavra sem as publicações. [...] Muitas mentes não podem ser atingidas de outra maneira. Isso constitui verdadeira obra missionária em que, com os melhores resultados, podem ser empregados trabalho e meios.<sup>54</sup>

A gráfica é um poderoso meio para comover a mente e o coração do povo. Os homens deste mundo a usam e aproveitam ao máximo toda oportunidade de apresentar ao povo literatura venenosa. Se homens que se acham sob a influência do espírito do mundo e de Satanás são diligentes na disseminação de livros, folhetos e revistas de natureza degradante, vocês devem ser mais diligentes em pôr diante do povo leitura de natureza enobrecedora, salvadora.

Deus colocou à disposição de Seu povo, no uso do parque gráfico, vantagens que, combinadas com outros fatores, alcançarão êxito na propagação do conhecimento da verdade. Folhetos, revistas e livros, conforme exigir o caso, deverão ser distribuídos e circular em todas as cidades e vilas do país.<sup>55</sup>

Há grande necessidade de homens capazes de se servirem da imprensa com o melhor proveito, para que sejam dadas asas à verdade, que a levem depressa a toda nação, e língua e povo.<sup>56</sup>

Ainda que o ministro apresente fielmente a mensagem, o povo não é capaz de reter toda ela. Por isso, a página impressa é essencial, não somente para despertá-los para o reconhecimento da importância da verdade para este tempo, mas também em enraizá-los e firmá-los na verdade e em fortalecê-los contra erros enganosos. As revistas e os livros são o meio de o Senhor conservar a mensagem para esse tempo continuamente perante o povo. As publicações farão muito maior obra iluminando e confirmando almas na verdade, do que a que pode ser cumprida unicamente pelo ministério da palavra.<sup>57</sup>

## Um tríplice ministério

*Ele revela o profundo e o escondido e conhece o que está em trevas; e com ele mora a luz (Daniel 2:22).*

Deus opera por meio de instrumentos ou segundas causas. Usa o ministério evangélico, a obra médico-missionária e as publicações portadoras da verdade presente para impressionar os corações. Todos são tornados eficazes mediante a fé. Ao ser a verdade ouvida ou lida, o Espírito Santo impressiona aos que a ouvem e leem com sincero desejo de saber o que é direito. O ministério evangélico, a obra médico-missionária e nossas publicações são instrumentos de Deus. Um não deve superar o outro.<sup>58</sup>

A obra do ministério evangélico não deve diminuir em força, mas aumentar até que se torne a grande instrumentalidade iluminadora em nosso mundo. Faça-se tudo quanto for possível para mandar mais obreiros ao campo. Influência alguma deve ser exercida a fim de desviar jovens de se habilitarem para a obra missionária pastoral. A isso podemos ajuntar a palavra “médica”; pois é essencial que o ministro evangélico tenha conhecimento das doenças e suas causas. Ele deve saber ajudar os doentes. Ser capaz de ensinar o povo a tratar do templo em que vivemos. Isso faz parte do evangelho.<sup>59</sup>

Satanás está ativo nesse departamento de sua obra, espalhando literatura que está rebaixando a moral e envenenando a mente dos jovens. Publicações ateístas estão sendo espalhadas largamente através do país. Por que não deveria cada membro da igreja estar empenhado, com o mesmo profundo interesse, em espalhar publicações que elevem o espírito do povo e lhes apresentem diretamente a verdade? Essas revistas e folhetos são para luz do mundo, e muitas vezes têm sido instrumentos na conversão de pessoas. Nossas publicações estão hoje espalhando a semente do evangelho e, da mesma maneira que a palavra falada do púlpito, são instrumentos para trazer muitas pessoas a Cristo. Igrejas inteiras têm surgido em resultado de sua circulação.<sup>60</sup>

## Uma obra a ser feita nas grandes cidades

*Ó profundidade das riquezas, tanto da sabedoria, como da ciência de Deus! Quão insondáveis são os seus juízos, e quão inescrutáveis, os seus caminhos! (Romanos 11:33).*

Londres tem-me sido apresentada, vez após vez, como um lugar no qual se deve realizar uma grande obra, e tenho procurado apresentar isso diante do nosso povo. Passei dois anos na Europa, andando pelo campo três vezes. A cada vez que fui, vi melhoramentos na obra e, da última vez, manifestou-se um decidido avanço. E um ardente desejo me encheu o coração, de ver Londres, esse grande campo, especialmente trabalhado como deveria ser. Por que não foram enviados obreiros para lá, homens e mulheres que podiam ter planejado o avanço da obra [de distribuição de publicações]? [...] Caso se envolvessem nessa obra, grande bênção viria à sua própria alma. Deus deseja que Seu povo trabalhe. A cada homem — e mulher também — Ele deu a Sua obra, e essa obra deve cada um executar de acordo com suas várias aptidões.<sup>61</sup>

Vender nossa literatura é um trabalho missionário, e deve ser levado avante sob um ponto de vista missionário. Aqueles escolhidos como colportores devem ser homens e mulheres que sintam a responsabilidade do serviço, cujo objetivo não seja obter lucro, mas realizar a obra que precisa ser feita para iluminar o mundo. Todo o nosso trabalho deve ser feito para a glória de Deus, para dar a luz da verdade àqueles que se acham nas trevas. Princípios egoístas, amor ao lucro, à dignidade ou posição, não devem sequer se mencionados entre nós.<sup>62</sup>

Se há um trabalho mais importante do que outro, é o de colocar nossas publicações perante o público, levando-o assim a examinar as Escrituras. A obra missionária — introduzir nossas publicações nas famílias, conversar e orar com e por elas — é uma boa obra, e que educará homens e mulheres para fazerem trabalho pastoral.<sup>63</sup>



## O poder de nossos livros e revistas

*E, correndo Filipe, ouviu que lia o profeta Isaías e disse: Entendes tu o que lês? E ele disse: Como poderei entender, se alguém me não ensinar? (Atos 8:30 e 31).*

Tenho estado profundamente interessada no relato de uma experiência recente do pastor Daniells, o qual, no trajeto de Melbourne para Adelaide, parou numa cidade chamada Nhill, a fim de visitar alguns jovens que têm enviado pedidos de nossas revistas e livros ao escritório do [Bible] Echo. Ele encontrou ali um jovem chamado Hansen — dinamarquês, que deparou casualmente com [a revista *The Bible Echo* (*O eco bíblico*)] numa biblioteca pública, e tornou-se atento leitor do material. Os assuntos da verdade apresentados nas colunas da revista encontraram guarida em seu coração, e ele começou a falar sobre eles para um amigo no hotel em que trabalhava. Esse homem — o sr. Williams — também ficou interessado, e eles enviaram pedidos de outras publicações, tornando-se assinantes regulares da revista. O pastor Daniells encontrou-os ansiosos de obter melhor conhecimento da verdade. Sobre a mesa do sr. Williams achava-se a obra *Thoughts on Daniel and the Revelation* [As profecias de Daniel e Apocalipse, de Uriah Smith] e diversos outros livros publicados por nosso povo. Eles tinham visto só um homem que pertencia a nossa fé. Compraram do pastor Daniells três exemplares do livro *Como encontrar a paz interior* — um para cada um deles e outro para ser dado a um ministro. O pastor Daniells ficou contente com a visita, e saiu animado pela conversa que manteve com esses pesquisadores da verdade.

Esses homens haviam estudado a verdade proveniente da página impressa e da Bíblia, e tinham aceitado todos os pontos doutrinários na medida em que conseguiam compreendê-los, sem a ajuda do pregador vivo. Uma grande obra prossegue silenciosamente por intermédio da distribuição de nossas publicações; mas quanto bem poderia ser realizado se alguns de nossos irmãos e irmãs da América do Norte viessem para estas colônias, como fruticultores, lavradores ou comerciantes, procurando, no temor e amor de Deus, conquistar almas para a verdade!<sup>64</sup>

## As publicações fazem parte da organização da igreja

*Então, Filipe, abrindo a boca e começando nesta Escritura, lhe anunciou a Jesus (Atos 8:35).*

Faz já quarenta anos que foi introduzida a organização entre nós como um povo. Fiz parte daqueles que tiveram experiência ao estabelecer a desde o princípio. Conheço as dificuldades que tiveram de ser enfrentadas, os males que ela se destina a corrigir, e tenho notado sua influência em relação com o crescimento da causa. Na fase inicial da obra, Deus nos proporcionou luz especial sobre este ponto, e esta luz, juntamente com as lições que a experiência nos ensinou, deveria ser tida em cuidadosa consideração.

Desde o início, nossa obra teve caráter empreendedor. Reduzido era o nosso número, e em sua maior parte procedente das classes pobres. Nossas ideias eram quase desconhecidas do mundo. Não tínhamos casas de culto, possuíamos poucas publicações e reduzidíssimas facilidades para levar avante a nossa obra. As ovelhas estavam espalhadas pelas estradas e caminhos, nas cidades, aldeias e matas. Os mandamentos de Deus e a fé de Jesus eram a nossa mensagem.<sup>65</sup>

Compete a nossas publicações a mais sagrada obra de tornar clara, compreensível e simples a base espiritual de nossa fé. Em todos os lugares, o povo está tomando posição; todos estão se colocando sob a bandeira da verdade e da justiça ou sob a dos poderes apóstatas que lutam para alcançar a supremacia. Neste tempo, a mensagem de Deus ao mundo deverá ser pregada com tal ênfase e poder que o povo seja posto face a face, mente a mente, coração a coração com a verdade. Deverão ser levados a ver a sua superioridade em relação com o grande número de erros que estão sendo postos em evidência, a fim de suplantá-los, se possível, a Palavra de Deus para este tempo solene.

O grande objetivo de nossas publicações é exaltar a Deus, atrair a atenção dos homens para as verdades vivas de Sua Palavra. Deus nos pede que exaltemos, não as nossas próprias normas nem as deste mundo, mas Suas normas de verdade.<sup>66</sup>

## O fim se aproxima rapidamente

*Vem o fim, o fim vem sobre os quatro cantos da Terra (Ezequiel 7:2).*

O fim se aproxima rapidamente. A impressão e circulação dos livros e revistas que contêm a verdade para este tempo, deve ser nossa obra.<sup>67</sup>

O mundo deve receber a luz da verdade por meio do ministério evangelizador da Palavra em nossos livros e periódicos.<sup>68</sup>

De nossos livros e revistas serão projetados brilhantes raios de luz que iluminarão o mundo quanto à verdade presente.<sup>69</sup>

A obra da colportagem, devidamente dirigida, é uma obra missionária da mais elevada espécie e o melhor e mais bem-sucedido método para colocar perante o povo as importantes verdades para este tempo. A importância da obra do pastor é indiscutível; mas muitos que estão com fome do pão da vida não têm o privilégio de ouvir a Palavra dos pregadores comissionados por Deus. Por essa razão, é essencial que nossas publicações circulem amplamente. Assim, a mensagem irá aonde o pregador vivo não pode ir, e a atenção de muitos será atraída para os importantes eventos relacionados com as cenas finais da história deste mundo.

Deus instituiu a colportagem como um meio de apresentar perante o povo a luz que há em nossos livros, e os colportores devem estar cientes da importância de colocar diante do mundo, tão depressa quanto possível, os livros necessários para sua educação e esclarecimento espirituais. Esta é exatamente a obra que o Senhor deseja que Seu povo faça neste tempo. Todos os que se consagram a Deus para trabalhar como colportores, estão auxiliando na proclamação da última mensagem de advertência ao mundo. Não há como valorizar demais essa obra; porque, se não fossem os esforços do colportor, muitos jamais ouviriam a advertência.<sup>70</sup>

## Apêndice

**Fruto da videira, trigo e outras coisas naturais transformadas em veneno** [dia 2 de janeiro] — Consumido em todo o mundo por bilhões de pessoas, o trigo é um alimento significativo para a nutrição humana, particularmente nos países menos desenvolvidos, onde os produtos de trigo são alimentos primários. Quando ingerido como cereal integral, o trigo é uma fonte alimentar saudável de múltiplos nutrientes e fibra dietética, recomendada para crianças e adultos, em várias porções diárias contendo uma variedade de alimentos de grãos integrais. A fibra alimentar também pode ajudar as pessoas a se sentirem satisfeitas e, portanto, auxiliar a manter um peso saudável. Além disso, o trigo é uma fonte importante para a suplementação natural e biofortificada de nutrientes, incluindo fibras, proteínas e minerais dietéticos.

Contudo, o problema aqui não é a nutrição do trigo, mas a teoria de que o glúten, em si, é alergênico e prejudicial para a alimentação da espécie humana. Essa hipótese é ventilada por autores renomados, como David Perlmutter (autor de *A dieta da mente*, *Amigos da mente*, *The Alzheimer's Antidote*, entre outros) e William Davis (*Barriga de trigo*, entre outras obras), os quais afirmam que o trigo usado em nossos dias é muito diferente do cereal antigo, contendo muito mais glúten e um endosperma muito mais desenvolvido (a parte branca da qual se produz a farinha beneficiada).

De acordo com a citação de Ellen White, “*Ele [Deus] tomaria o fruto da videira, como também o trigo e outras coisas naturais dadas por Deus como alimento, e os converteria em venenos que destruiriam as faculdades físicas, mentais e morais do homem, controlariam de tal maneira os sentidos, que Satanás teria sobre eles inteiro controle.*”

No caso, não é prudente tomarmos uma citação isolada para defendermos uma tese que não tem apoio nas coleções de escritos da autora. Ao prestar-se atenção à continuidade do texto citado no dia 2 de janeiro, observa-se que o foco principal da advertência diz respeito ao perigo das bebidas alcoólicas (destiladas ou não) feitas a partir do malte de cereais e frutas. Continue lendo, e você perceberá. Contudo, é bom acompanhar algumas pequenas citações do que E. G. White escreveu sobre o trigo (integral, em forma de pão e mingaus):

“Para o pão, não é a melhor a farinha branca, superfina. Seu uso nem é saudável nem econômico. A farinha branca, fina, carece de elementos nutritivos que se encontram no pão feito do trigo integral. É causa frequente de prisão de ventre e outras condições insalubres.” (*A ciência do bom viver*, p. 300).

“Vocês podem fazer mingaus de farinha integral. Se essa farinha for muito áspera, peneirem-na, e enquanto o mingau estiver quente, adicionem leite. Isso fará um prato muito saboroso e saudável para o acampamento.” (*Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 603).

“É dever religioso de cada moça e mulher cristã aprender o mais rápido possível a preparar pão bom e de fácil digestão, de farinha de trigo integral.” (*Conselhos sobre saúde*, p. 146).

“O pão de farinha branca não pode comunicar ao organismo a nutrição que se encontra no pão integral. O uso comum do pão de farinha beneficiada, não pode manter o organismo em condições saudáveis. Você e sua esposa têm fígado inativo. O uso da farinha branca agrava as dificuldades sob as quais vocês têm trabalhado.” (*Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 68).

Acreditamos que essas citações sejam suficientes para demonstrar que o grande problema do glúten não se encontra no trigo em si, mas na farinha branca, beneficiada. Estudos têm mostrado que, quanto mais branca e “pura” é a farinha, mais agressiva ao organismo ela se torna. A farinha recém triturada passa por um processo de branqueamento que é semelhante a qualquer branqueamento em que se utiliza o cloro. No caso da farinha de trigo, um produto químico semelhante ao cloro é usado, mas através desse processo outra substância química é formada, a qual se chama *aloxana*. Infelizmente, essa substância é tóxica para todos os animais e causa a destruição de células beta no pâncreas. Essas células são responsáveis pela produção de insulina. A aloxana é tão eficaz nessa destruição que se tornou a droga de laboratório padrão usada para induzir artificialmente a diabetes em ratos para estudos sobre funções do pâncreas. Essa substância perigosa tem ação semelhante aos desinfetantes (DBPs) em água. Ela é formada quando o cloro reage com certas proteínas que restam após a farinha ser moída e após o farelo e o gérmen terem sido extraídos. As proteínas compõem entre 5 e 15% da farinha branca. Portanto, em cada 15 gramas de proteína consumida na farinha de trigo branqueada, existem 100 gramas de farinha de trigo contaminada. Assim, não há estudos suficientes para saber os efeitos a longo prazo dessas doses homeopáticas de aloxana no ser humano.<sup>a</sup>

Gostaríamos de deixar claro que não é só a aloxana que induz diabetes, mas também essa enxurrada de produtos industrializados que contêm glúten isolado e amido purificado de trigo e de milho (este último, maisena), os quais têm um índice glicêmico e uma carga glicêmica gigantesca. O uso contínuo desses alimentos, aliado a um comportamento sedentário, podem causar esteatose hepática não alcoólica, que é o famoso “fígado gordo”, um estado que pode desencadear resistência insulínica, seguida de síndrome metabólica e, finalmente, diabetes.

É claro que há pessoas que não toleram o glúten de qualquer forma. Essa condição é conhecida como *doença celíaca*. No entanto, muitas pessoas têm desenvolvido intolerância ao glúten sem ser celíacas. É que, atualmente, essa proteína tem participado de inúmeros produtos industrializados, compondo um índice de participação na nossa dieta muito maior do que há algumas décadas. Portanto, devolver o trigo à sua condição natural, usando salada de tabule, pão feito diretamente e

---

<sup>a</sup> TAQUECHEL, Marcos. *Os perigos da farinha de trigo refinada*. Jornal Folha de Dourados, publicado em 22 jul. 2016.

totalmente com trigo integral, grãos de trigo cozidos e outros preparos culinários que utilizem o grão integral, pode remover o desconforto de muitas pessoas e adicionar fibras não solúveis de ótima qualidade à dieta.

Não se esqueça: nenhum trigo geneticamente modificado (transgênico) foi aprovado para uso no agronegócio. Até dezembro de 2017, nenhum trigo transgênico havia sido aprovado para lançamento em qualquer parte do mundo. O trigo transgênico mais desenvolvido foi o MON 71800, da Monsanto®, que é resistente ao glifosato através de um gene de milho.<sup>b</sup> A multinacional recebeu aprovação do FDA (órgão norte-americano que controla os alimentos) para seu uso em alimentos, mas retirou sua aplicação em 2004; então, o produto nunca chegou a ser comercializado.<sup>c</sup>

**Sobre a intemperança** — No início do século 19, a palavra *temperança* se referia à total abstinência de bebidas alcoólicas, especialmente as destiladas. O *movimento da temperança* foi um movimento social contra o consumo de bebidas alcoólicas. Os participantes normalmente criticavam a intoxicação alcoólica ou promoviam a abstinência total, com os líderes enfatizando os efeitos negativos do álcool sobre a saúde, a personalidade e a vida familiar. Normalmente, o movimento promovia a educação contra o álcool, bem como exigia do governo novas leis contra a venda de bebidas. Durante o século 19 e início do século 20, o movimento de temperança tornou-se proeminente em muitos países, particularmente os de língua inglesa e os escandinavos, e levou à Lei Seca nos Estados Unidos, entre 1920 a 1933, quando fabricar bebidas foi considerado crime no território norte-americano.

Enquanto nessa época havia pessoas aqui e ali que se abstinham do uso de bebidas destiladas, e que concordaram em não fornecê-las a outros, não houve a princípio nenhum sistema efetivo de trabalho ou meios de cooperação. Alguns desses reformadores se reuniram e iniciaram uma correspondência com outros, e essas comunicações resultaram na organização da *American Temperance Society* [Sociedade americana de temperança]. Foi a esperança deles “pela luz e amor para mudar os hábitos da nação, no que diz respeito ao uso de bebidas intoxicantes.” A organização foi fundada em Boston, Massachusetts, em 10 de janeiro de 1826, com o honorável Marcus Morton como presidente e Justin Edwards como secretário.

O trabalho exercido pelos membros fundadores da sociedade e o entusiasmo de outros que se uniram a eles foram fenomenais. Em menos de uma década, conseguiram formar aproximadamente cinco mil sociedades locais, com mais de um milhão de membros. Milhares de fabricantes de bebidas alcoólicas foram levados a cessar sua ocupação e mais de seis mil varejistas interromperam sua venda. Cinco mil bêbados — supostamente incuráveis — haviam sido recuperados. E setecentos navios estavam sendo navegados sem o uso de álcool. Revistas de temperança eram

---

<sup>b</sup> Heller, Knut J, ed. (2006). *Genetically Engineered Food: Methods and Detection*, p. 36.

<sup>c</sup> Staff, *USDA Economic Research Service*. Last updated: January 24, 2013.

numerosas. Uma delas, *The Temperance Recorder*, de Albany, Nova York, reivindicou uma lista de assinaturas de 200.000 cópias.

Passaram-se algumas décadas até que o movimento mais moderno, fomentado pela *União de Temperança Cristã da Mulher* e suas organizações afiliadas, se formasse. No entanto, os efeitos da cruzada anterior foram manifestados em uma consciência grandemente iluminada, e o uso de bebidas intoxicantes havia perdido o poder entre os membros das igrejas em geral.

**A venda de cigarros para mulheres** [referente ao dia 28 de janeiro] — Nos tempos de Ellen White, o hábito de fumar era eminentemente masculino. No início do século 20, o movimento antifumo era voltado principalmente para mulheres e crianças. Fumar era considerado um hábito sujo, e mulheres fumando eram muito malvistas pela sociedade. À medida que o século avançava, o mesmo aconteceu com o desejo das mulheres pela igualdade. O movimento pró-sufrágio (voto universal) deu a muitas mulheres uma sensação de direito e liberdade, e a indústria do tabaco aproveitou o ensejo para marketing. As empresas de tabaco começaram a comercializar cigarros para atrair as mulheres durante o florescente movimento feminino da década de 1920. A *American Tobacco Company* começou a atacar as mulheres com seus anúncios do cigarro *Lucky Strike*. Ela empregou anúncios com mulheres famosas, e apelou para a vaidade feminina prometendo efeitos de emagrecimento. A maioria dos anúncios também transmitia uma imagem despreocupada e confiante das mulheres que levou ao conceito da “mulher moderna dos anos 1920”. Os anúncios ficaram mais extravagantes com depoimentos de celebridades pagas e reivindicações de longo alcance de como o cigarro *Lucky Strike* poderia melhorar sua vida. Essas campanhas agressivas levaram a marca *Lucky Strike* ao primeiro lugar em vendas de cigarros em apenas dez anos.

**A colmeia** [referente à leitura de 2 de abril] — Aqui se faz referência a uma revelação de 1876, quando as atividades das então relativamente novas igrejas de São Francisco e Oakland foram representadas como duas colmeias.

**Gordura** [referente às leituras de 7, 26 e 27 de junho, 5, 15 e 16 de julho, 17 de setembro e 18 de novembro] — Um exame detalhado dos escritos de E. G. White indica que, ao referir-se a “gordura” [*grease*, em inglês], ela queria dizer *gordura animal*, como banha e sebo. Na época de E. G. White, as gorduras animais eram supremas na cozinha norte-americana, bem como na de outros países. Os únicos óleos vegetais disponíveis, produzidos por prensas domésticas, eram o óleo de amendoim e o azeite de oliva, mas especialmente o de amendoim era pouco conhecido. Ela aprovou o uso do milenar azeite de oliva. Por isso é preciso contextualizar as referências negativas que ela faz à “gordura” adicionada ao alimento, visto que o termo em

inglês, *grease*, se refere a uma substância untuosa, sólida à temperatura ambiente, geralmente extraída de fontes animais (banha e sebo bovino). Contudo, convém lembrar que mesmo óleos sadios e naturais, prensados a frio, como o azeite, por exemplo, sofrem ampla degradação quando aquecidos por fritura ou cozimento, ocorrendo saturação na cadeia molecular. Nesse sentido, embora o conselho da autora se referisse especificamente à banha e ao sebo, é também válido para se evitar o uso de óleos vegetais em altas temperaturas. “A gordura [*grease*] cozida com o alimento torna-o de digestão difícil.” (*Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 236). Esse princípio claramente pode ser aplicado aos óleos aquecidos a altas temperaturas.

**“Comparamos manteiga [...] de leiterias onde as vacas [...] têm bom pasto”** [referente à leitura do dia 24 de agosto] — Pode parecer sem sentido uma senhora da era vitoriana, como Ellen White, afirmar que o melhor laticínio vem de vacas que são criadas comendo grama. Mas, só um instante: todas as vacas (leiteiras ou não) comem grama, certo? Errado! Em nossos dias, especialmente nos Estados Unidos, os produtos lácteos vêm quase exclusivamente de criação em confinamento. O gado é retirado do meio ambiente e *confinado* em grandes galpões, sendo que cada vaca tem sua baia própria para alimentação.

O sistema de confinamento surge como uma alternativa para aumentar a produtividade, já que através desse meio é possível produzir mais, mesmo em pequenas áreas e durante o período de estiagem. É o modelo padrão na produção de leite norteamericana, mas tem recebido, recentemente, bastante atenção no Brasil, sobretudo no Estado de Santa Catarina, o qual tem se destacado como um dos pioneiros nacionais no manejo de gado leiteiro confinado.

A pastagem é a forma mais barata de alimentar o rebanho bovino e uma alternativa para produção de leite a baixo custo. Apesar da produtividade por cabeça ser menor, esse sistema apresenta, muitas vezes, mais lucratividade por possuir custos mais baixos de investimento e manutenção quando comparado ao modelo de confinamento.

Estudos indicam que a qualidade do leite de vacas que são criadas em confinamento, sofre. Primeiro, porque o gado come alimentos que não costumam fazer parte do seu cardápio, como sementes de cereais, sobretudo milho triturado. O organismo vacum não tem micro-organismos adequados no rúmen para digerir os carboidratos do milho, sorgo e outros grãos. As vacas foram criadas para comer folhas de gramíneas. O capim oferece aos ruminantes um suprimento abundante e exclusivo de alimentos. As vacas (como as ovelhas, os bisontes e outros ruminantes) têm uma capacidade especial dada por Deus para converter capim, uma folha que não pode ser digerida por humanos, numa proteína de alta qualidade, visto que humanos têm um só estômago. As vacas podem fazer isso porque possuem aquele que é certamente o órgão digestivo mais eficiente da natureza: o rúmen.



Com as dimensões de uma bola de tamanho comum, o órgão consiste basicamente num tanque de fermentação onde uma população de bactérias se alimenta de capim. Com uma superconcentração de amido e carboidratos, o milho pode ser eficaz para engordar a vaca, mas por outro lado, a faz adoecer. Além do milho, essas vacas recebem doses constantes de antibióticos para poderem resistir a essa maratona gastronômica rumo à alta produção leiteira.

O que acontece com o leite e a manteiga se as vacas estão pastando? Segundo Tom O'Callaghan, cientista do Instituto Microbioma da APC, em matéria publicada no *Journal of Dairy Science*, afirma que o leite tem “concentrações muito maiores de ácidos graxos saudáveis”. A manteiga feita a partir desse leite tem muito maior quantidade de gorduras poli-insaturadas, (CLAs), ácidos graxos que podem ajudar a reduzir o peso, diminuir inflamações e prevenir o câncer. A manteiga desse leite também tem muito betacaroteno, que lhe dá a cor dourada saudável, em contraste com a palidez branca da manteiga do leite de vacas confinadas. A conclusão dos pesquisadores é simples: “Esses resultados fornecem evidências científicas de que a produção de leite de animais que pastam é, do ponto de vista nutricional, muito superior”, diz o professor Paul Ross da UCC.

Ponto positivo para a iluminação celestial que, mesmo no século 19, adiantou décadas de estudos que comprovam as palavras da sra. White.

**Laticínios (leite, nata [creme], manteiga, queijo) e ovos** [referente às leituras de 22, 23, 25, 27, 28, 29 e 30 de junho; 2, 3, 15, 16, 18, 21, 23, 24 e 25 de julho; 3, 26, 28 e 30 de agosto; 2, 20, 22 e 23 de setembro; 14, 16 e 29 de novembro].

O Espírito de profecia deixa bem claro que haverá um tempo específico no qual o povo de Deus, como um todo, abandonará os artigos derivados de animais, os quais, segundo o parecer da autora, se tornarão mais e mais impróprios devido ao aumento sistemático da iniquidade humana, que tem uma correspondência com o crescimento das doenças entre a criação animal.

Nesta meditação, as *Edições Vida Plena* fizeram o possível para dispor a maior parte dos textos, tanto os que parecem favorecer quanto os que parecem alertar contra o uso de derivados. Isso é importante para o leitor interessado em seu avanço pessoal na questão alimentar, pois “a reforma dietética deve ser progressiva.” (*A ciência do bom viver*, p. 319).

**Leite** — O leite de animais domésticos (vacas, ovelhas e cabras, em sua maioria) é um produto que tem contribuído para a dieta humana há milênios. Iogurte e coalhada têm sido igualmente apreciados desde tempos imemoriais, especialmente entre os povos que vivem no extremo Oriente. Ellen White aconselhou que alimentos vegetais devem ser preparados do modo mais simples possível, acompanhados de um pouco de leite ou creme (nata), livres de especiarias e gorduras animais de qualquer tipo. Essa combinação oferece, segundo ela, um artigo alimentar mais saudável

(*Conselhos sobre saúde*, p. 115). Ela própria usava, e recomendava a outros que experimentassem, um pouco de leite, nata ou algo equivalente para melhorar o paladar e a aceitação de pratos que contivessem vegetais (*Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 355; *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 162). Ela também apreciava misturar um pouco de leite cozido ao seu café caseiro, feito de cereais torrados (*Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 432). Ela também recomendou, sempre que o leite fosse usado, que devia ser completamente fervido para reduzir o risco de contrair doenças animais ou intoxicação alimentar (*Ibidem*, p. 302). Ademais, grandes quantidades de leite e açúcar juntos constituíam uma combinação altamente condenada por ela. A autora parecia indicar que essa mistura afetaria o cérebro, causaria danos ao corpo e especialmente ao trato digestivo (*Testemunhos para a igreja*, vol. 2, pp. 369 e 370). Recentemente, o leite tem sido apresentado como valiosa fonte de vitaminas e minerais, e isso é verdade. Contudo, em meados de 1900, a escritora alertou que o leite estava se tornando cada vez menos recomendado devido às doenças nos bovinos (*Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 350). Em 1902, ela pareceu indicar que estava muito próximo de chegar o tempo em que não haveria mais segurança no uso de laticínios. Na virada do século 20, ela frisou que estava chegando o tempo em que toda a criação animal estaria gemendo sob doenças por causa do pecado da humanidade (*Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 135). Esse aumento das doenças nos bovinos levaria muitas pessoas a descartar o leite de sua alimentação (*Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 356). Os modernos métodos industriais de produção de laticínios têm procurado intensificar ao máximo os lucros à custa do bem-estar, do conforto e da saúde dos animais. Doenças contagiosas têm se espalhado rapidamente entre os animais presos em baias próximas umas das outras, típicas da criação de gado leiteiro, especialmente nos Estados Unidos da América.

Em várias partes dos *Testemunhos*, a autora declarou que Deus daria às pessoas a capacidade de preparar alimentos saudáveis sem o uso de leite e ovos, e que Seu povo deveria ensinar esse conhecimento a outros (*Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 135). Ela ainda deixou bem claro que o Senhor indicaria a Seu povo, como um todo, quando não seria mais seguro utilizar laticínios assim que a época certa chegasse (*Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 353), e que prepararia as circunstâncias para esse importante momento (*Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 162).

Os laticínios contêm uma gama de micronutrientes difíceis de serem encontrados numa fonte única de alimento vegetal. Contudo, nos dias de hoje, com a ampla disponibilidade dos derivados de soja, arroz ou outras fontes vegetais devidamente enriquecidas com cálcio, riboflavina, vitamina D e B<sub>12</sub>, existem no mercado produtos que podem substituir de forma adequada os derivados.

Ao passo que a autora tivesse alertado contra o perigo de uma reforma de saúde radical e extremista, e houvesse advertido contra posições pragmáticas em relação ao assunto, ela aconselhou àqueles que deram esse passo avançado a substituírem os

alimentos animais por alternativas saudáveis a fim de obter uma nutrição equilibrada e adequada (*Ibidem*, pp. 161 e 162). Ela alertou a igreja a se preparar contra a prejudicial obra de fanáticos tomados de zelo excessivo, que pudessem promover uma dieta muito rigorosa sem levar em conta as condições financeiras de cada adorador, e que as pessoas não descartassem leite e ovos até que as circunstâncias exigissem isso (*Ibidem*, p. 162). A autora também não se esqueceu de abordar a questão financeira. Era especialmente importante que pessoas e famílias que não tivessem recursos para adquirir substitutos vegetais para os laticínios e ovos continuassem usando os derivados para que não caíssem no perigo de adotar uma dieta tão restritiva que atraísse um alto risco de desnutrição (*Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 135).

*Queijo* — Existem poucas referências de Ellen White ao queijo, e a maior parte delas foi escrita entre 1870 e 1890. Em algumas passagens, os textos da autora o incluem com os alimentos cárneos, a manteiga e artigos de confeitaria (*pastry*, em inglês, erroneamente traduzido por *pastelaria*, que é um artigo que faz parte da confeitaria como um todo), excessivamente temperados, por terem a tendência de perturbar o estômago, estimular os nervos, embotar o raciocínio e produzir má qualidade de sangue (*Testemunhos para a igreja*, vol. 3, p. 136; *Conselhos sobre saúde*, p. 114; *Manuscript Releases*, vol. 7, p. 347). Por outro lado, ela parecia não considerar o consumo de queijo como uma transigência pecaminosa na mesma categoria do fumo, bebidas alcoólicas, chá e café (*Mensagens escolhidas*, vol. 3, p. 287; *Manuscript Releases*, vol. 2, p. 107). Pessoalmente, a autora nunca pretendeu fazer do queijo um componente de sua dieta. Ela desejava que, em sua casa, todos o evitassem (*Ibidem*, vol. 15, p. 246). Alguns dentre seus familiares queriam pôr queijo à mesa, mas ela não foi favorável à ideia. A escritora criticou os líderes da igreja que incentivavam a venda desse artigo nos congressos e conferências (*Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 329). Ela considerava até mesmo o queijo fresco “muito forte para o estômago”. Ademais, advertiu que, mesmo sendo geralmente recomendado como algo saudável, na realidade era prejudicial à saúde (*Ibidem*, p. 369). Ela o considerava menos recomendável que a manteiga, um artigo totalmente impróprio para a alimentação (*Medicina e salvação*, p. 302) e um item que deveria ficar distante do estômago (*Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 68).

O fato de ela ter sido tão pragmática em sua opinião contra o queijo é algo para se pensar. Bom, ela não estava sozinha nessa posição. O queijo era visto como um alimento muito indigesto por outros reformadores de saúde de sua época, pelo fato de ser um artigo alimentar bastante concentrado. William Alcott, médico de Boston e escritor popular em meados do século 19, relatou vários incidentes em que muitas pessoas tiveram intoxicação alimentar após comer queijo. Embora a tecnologia da época não fosse exata o suficiente para declarar a causa real da intoxicação, verificou-se que as mulheres queijeiras acrescentavam uma pequena porção de arsênico na fabricação do produto, principalmente quando o leite estava meio passado. Os

métodos anti-higiênicos de produção de laticínios nos dias da escritora poderiam ser uma das principais razões para essas advertências. O teor de gordura saturada e colesterol de todos os queijos é significativo, mas não apresentam, por si só, motivos suficientes para uma proibição total. Contudo, o desenvolvimento da ciência trouxe à luz novas descobertas que parecem indicar que o alerta de Ellen White tem fundamento, é consistente e deve ser avaliado com seriedade.

*O tempo certo para o abandono de derivados* — Essa é uma das questões mais controversas para o povo de Deus dos últimos dias. Em 1902, a escritora sugeriu que esse tempo estaria muito próximo, quando não haveria segurança no uso de laticínios e ovos. Irmãos que moram em grandes centros urbanos e nas grandes capitais, conseguem obter substitutos a preços acessíveis. Em nossos dias, é perfeitamente possível a suplementação com vitaminas dos complexos B e D, especialmente a B<sub>12</sub>, oriunda de fermentação natural e de origem vegetal, mas seu custo ainda não é acessível às classes menos favorecidas. Ainda que a moderna indústria alimentar tenha trazido inúmeras preocupações, ela também tem proporcionado várias facilidades e oportunidades para nos ajudar em nosso progresso na reforma de saúde. Modernas máquinas e processos atuais tornaram possível a existência de “leites” [extratos] de castanhas (líquido e em pó), de cereais em geral, além de outros produtos que podem diversificar a dieta de uma pessoa, de uma pessoa ou família de classe média.

Finalizando o tópico, é importante seguirmos três princípios básicos ao estudarmos a questão de leite, ovos e derivados:

“A reforma dietética deve ser progressiva.” (*A ciência do bom viver*, p. 319). A princípio, a luz não foi dada em toda a sua plenitude. Foi conferida com força crescente de tempos em tempos, à medida que o povo estava preparado para compreender e agir segundo ela, e era apropriada às práticas e costumes gerais quanto a comer ao tempo em que as instruções foram dadas.

“Não indicamos nenhuma linha precisa a ser seguida na dieta.” (*Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 159). Foram dadas repetidas advertências contra determinados alimentos prejudiciais. Mas em regra, foram estabelecidos princípios gerais, e a aplicação detalhada desses amplos princípios precisa por vezes ser determinada pela experiência e pelas melhores conclusões científicas à disposição.

“Não me ponho como critério para os outros.” (*Carta 45*, 1903). Havendo adotado certas regras dietéticas para si mesma, Ellen White descreveu por vezes a dieta que seguia em sua casa, mas não como uma regra para controlar a outros.

### **O uso de fumo por pastores** — Referente à leitura do dia 22 de janeiro.

Ministros em muitas igrejas populares usavam livremente tabaco e ingeriam bebidas alcoólicas sem reprimendas. Nenhum esforço especial, no entanto, foi feito através de publicações denominacionais para convencer adventistas observadores do sábado a interromper o uso do tabaco até a última parte de 1853. A primeira palavra,

de fato, sobre esse tema, apareceu na *Review and Herald*. A principal razão dada para eliminar a droga era que a indulgência com ela impedia o crescimento espiritual. Argumentou-se que “a religião, para seu pleno desenvolvimento, exige todas as nossas faculdades mentais. [...] Essa droga as prejudica. Por isso, deve-se entender que, em proporção ao seu transtorno será o defeito da sua ação; de modo que, nesse sentido, pode-se dizer com verdade que quem usa tabaco não pode ser tão bom cristão como seria se ficasse sem ele.” (*The Review and Herald*, 13 de dezembro de 1853).

No outono de 1848, enquanto o casal White morava em Connecticut, foi mostrado a Ellen que não apenas o tabaco era prejudicial, mas também que chá e café o eram, e ela nunca usou nenhum deles como bebida depois disso. Os males desses artigos foram apontados, e os observadores do sábado foram aconselhados a deixá-los de lado. No final de 1851, um dos irmãos escreveu à sra. White perguntando se ela recebera alguma visão mostrando que era “errado usar tabaco”. Respondendo em 14 de dezembro de 1851, ela escreveu em termos inequívocos: “Foi-me mostrado que o tabaco é uma erva imunda e que deve ser deixado de lado ou abandonado. Disse meu anjo acompanhante: ‘Se é um ídolo, é hora de largá-lo, e a menos que seja abandonado, a face de Deus ficará contra aquele que o usa, e ele não poderá ser selado com o selo do Deus vivo.’” (*Carta 5*, 1851).

Continuando, ela fala compreensivamente da batalha para se libertar da escravidão da erva imunda:

“Aqueles que têm o hábito de usar tabaco terão uma luta para abandoná-lo, mas não devem se desanimar.” (*Idem*).

Então ela narra a experiência de um dos honrados ministros adventistas em sua luta contra o fumo:

“Que ele seja humilde como foi o irmão Rhodes quando estava abandonando o vício do tabaco, suplicando aos irmãos que orassem por ele. Assim o fizemos, e ele foi liberto. Não foi mais tentado desde então.” (*Idem*).

---

## REFERÊNCIAS:

### JANEIRO:

- <sup>1</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 7.
- <sup>2</sup> *The Review and Herald*, 18 de junho de 1895.
- <sup>3</sup> *Youth's Instructor*, 5 de março de 1903.
- <sup>4</sup> *Redemption; or the Temptation of Christ in The Wilderness*, p. 30.
- <sup>5</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 17.
- <sup>6</sup> *Manuscrito 47*, 1896.
- <sup>7</sup> *Idem*.
- <sup>8</sup> *The Review and Herald*, 16 de abril de 1901.
- <sup>9</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, pp. 50 e 51.
- <sup>10</sup> *Ibidem*, vol. 2, p. 347.
- <sup>11</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 150.
- <sup>12</sup> *Redemption; or the Temptation of Christ in The Wilderness*, p. 32.
- <sup>13</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, pp. 561 e 562.
- <sup>14</sup> *Ibidem*, vol. 3, p. 487.
- <sup>15</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 52.
- <sup>16</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, p. 139.
- <sup>17</sup> *How to Live*, p. 51.
- <sup>18</sup> *The Signs of the Times*, 13 de agosto de 1874.
- <sup>19</sup> *Manuscrito 3*, 1897.
- <sup>20</sup> *Santificação*, p. 20.
- <sup>21</sup> *The Health Reformer*, agosto de 1875.
- <sup>22</sup> *Spiritual Gifts 4*:130.
- <sup>23</sup> *Manuscrito 150*, 1898.
- <sup>24</sup> *Evangelismo*, p. 529.
- <sup>25</sup> *Spiritual Gifts* vol. 4, pp. 124 e 131.
- <sup>26</sup> *The Review and Herald*, 25 de janeiro de 1881.
- <sup>27</sup> *Manuscrito 126*, 1903.
- <sup>28</sup> *Manuscrito 47*, 1896.
- <sup>29</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 400.
- <sup>30</sup> *The Health Reformer*, setembro de 1871.
- <sup>31</sup> *The Review and Herald*, 25 de janeiro de 1881.
- <sup>32</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, p. 162.
- <sup>33</sup> *Conselhos sobre educação*, p. 8.
- <sup>34</sup> *The Health Reformer*, agosto de 1875.
- <sup>35</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 16.
- <sup>36</sup> *Redemption; or the Temptation of Christ*, p. 50.
- <sup>37</sup> *Ibidem*, p. 46.
- <sup>38</sup> *Idem*.
- <sup>39</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 167.
- <sup>40</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, pp. 491 e 492.
- <sup>41</sup> *The Signs of the Times*, 13 de agosto de 1874.
- <sup>42</sup> *Drunkenness and Crime*, p. 3.
- <sup>43</sup> *Ibidem*, p. 7.
- <sup>44</sup> *The Review and Herald*, 8 de maio de 1894.
- <sup>45</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, p. 561.
- <sup>46</sup> *Carta 166*, 1903.
- <sup>47</sup> *The Review and Herald*, 1º de maio de 1900.

- 
- <sup>48</sup> *Drunkenness and Crime*, p. 8.
- <sup>49</sup> *Spiritual Gifts*, vol. 4, p. 125.
- <sup>50</sup> *The Review and Herald*, 25 de outubro de 1906.
- <sup>51</sup> *Ibidem*, 1º de maio de 1894.
- <sup>52</sup> *Drunkenness and Crime*, pp. 7 e 8.
- <sup>53</sup> *Manuscrito 54*.
- <sup>54</sup> *The Review and Herald*, 29 de maio de 1894.
- <sup>55</sup> *Carta 25*, 1902.
- <sup>56</sup> *Manuscrito 139*, 1899.
- <sup>57</sup> *Manuscrito 38*, 1905.
- <sup>58</sup> *The Signs of the Times*, 13 de agosto de 1874.
- <sup>59</sup> *Manuscrito 17*, 1898.
- <sup>60</sup> *The Review and Herald*, 25 de março de 1884.
- <sup>61</sup> *Obreiros evangélicos*, pp. 385 e 386.
- <sup>62</sup> *The Review and Herald*, 8 de novembro de 1881.
- <sup>63</sup> *Ibidem*, 8 de maio de 1894.
- <sup>64</sup> *Ibidem*, 15 de maio de 1894.
- <sup>65</sup> *Manuscrito 17*, 1898.
- <sup>66</sup> *The Review and Herald*, 1 de maio de 1900.
- <sup>67</sup> *A ciência do bom viver*, p. 331.
- <sup>68</sup> *The Review and Herald*, 1 de maio de 1900.
- <sup>69</sup> *Manuscrito 153*, 1902.
- <sup>70</sup> *Manuscrito 117*, 1907.
- <sup>71</sup> *The Review and Herald*, 29 de maio de 1894.
- <sup>72</sup> *Temperança*, p. 43.
- <sup>73</sup> *Santificação*, pp. 44 e 45.
- <sup>74</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, p. 569.
- <sup>75</sup> *Ibidem*, vol. 3, p. 562.
- <sup>76</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 81.
- <sup>77</sup> *Medicina e salvação*, p. 11.
- <sup>78</sup> *The Signs of the Times*, 6 de dezembro de 1910.
- <sup>79</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 328 e 329.
- <sup>80</sup> *Manuscrito 9*, 1893.
- <sup>81</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, p. 563.
- <sup>82</sup> *Ibidem*, vol. 3, p. 488.
- <sup>83</sup> *Manuscrito 3*, 1897.
- <sup>84</sup> *Spiritual Gifts* vol. 4, p. 128.
- <sup>85</sup> *Carta 102a*, 1897.
- <sup>86</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, pp. 33 e 34.
- <sup>87</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 5, p. 440.
- <sup>88</sup> *The Health Reformer*, janeiro de 1872.
- <sup>89</sup> *Manuscrito 29*, 1886.
- <sup>90</sup> *Manuscrito 38*, 1905.
- <sup>91</sup> *The Review and Herald*, 18 de março de 1875.
- <sup>92</sup> *Idem*.
- <sup>93</sup> *The Health Reformer*, setembro de 1877.
- <sup>94</sup> *Carta 8*, 1893.
- <sup>95</sup> *The Signs of the Times*, 27 de outubro de 1887.
- <sup>96</sup> *The Review and Herald*, 23 de agosto de 1877.
- <sup>97</sup> *The Signs of the Times*, 4 de abril de 1900.
- <sup>98</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, pp. 17 e 18.
- <sup>99</sup> *Manuscrito 17*, 1898.
- <sup>100</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 83.

- 
- <sup>101</sup> Carta 8, 1893.  
<sup>102</sup> *Idem*.  
<sup>103</sup> *The Signs of the Times*, 6 de janeiro de 1876.  
<sup>104</sup> *Santificação*, p. 24.

## FEVEREIRO

- <sup>1</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 18 e 19.  
<sup>2</sup> *Ibidem*, pp. 19-21.  
<sup>3</sup> *Ibidem*, pp. 22-24.  
<sup>4</sup> *Ibidem*, pp. 24 e 25.  
<sup>5</sup> *Ibidem*, pp. 25 e 26.  
<sup>6</sup> *Manuscrito 15*, 1909.  
<sup>7</sup> *Profetas e reis*, p. 719.  
<sup>8</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 58.  
<sup>9</sup> Carta 152, 1901.  
<sup>10</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 4, pp. 226 e 227.  
<sup>11</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 45-47.  
<sup>12</sup> *Ibidem*, pp. 59-62.  
<sup>13</sup> *Ibidem*, pp. 70 e 71.  
<sup>14</sup> *Ibidem*, pp. 81-83.  
<sup>15</sup> *Ibidem*, pp. 83 e 84.  
<sup>16</sup> *Ibidem*, pp. 111 e 112.  
<sup>17</sup> *Ibidem*, pp. 115 e 116.  
<sup>18</sup> *Ibidem*, pp. 121 e 122.  
<sup>19</sup> *Ibidem*, pp. 140 e 141.  
<sup>20</sup> *Ibidem*, pp. 265-267.  
<sup>21</sup> *Conselhos sobre educação*, p. 207.  
<sup>22</sup> *Ibidem*, p. 264.  
<sup>23</sup> *Conselhos para a igreja*, pp. 47 e 48.  
<sup>24</sup> *Conselhos aos professores, pais e estudantes*, pp. 261 e 262.  
<sup>25</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, pp. 164 e 165.  
<sup>26</sup> *Ibidem*, vol. 1, p. 560.  
<sup>27</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 1, pp. 560 e 561.  
<sup>28</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 459.  
<sup>29</sup> *Conselhos sobre saúde*, pp. 30 e 31.  
<sup>30</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 4, pp. 579 e 580.  
<sup>31</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 208.  
<sup>32</sup> *Ibidem*, p. 248.  
<sup>33</sup> *Ibidem*, pp. 323 e 324.  
<sup>34</sup> *Ibidem*, pp. 333 e 334.  
<sup>35</sup> *Ibidem*, pp. 395 e 396.

## MARÇO:

- <sup>1</sup> *Conselhos sobre saúde*, pp. 261-263.  
<sup>2</sup> *Ibidem*, pp. 264 e 265.  
<sup>3</sup> *Ibidem*, pp. 264 e 265.  
<sup>4</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 81.  
<sup>5</sup> *Mensagens escolhidas*, vol. 2, pp. 455 e 456.  
<sup>6</sup> *Medicina e salvação*, pp. 222 e 224.  
<sup>7</sup> *Testemunhos para a igreja*, p. 534.  
<sup>8</sup> *Medicina e salvação*, pp. 60 e 61.  
<sup>9</sup> *Conselhos sobre saúde*, 364.  
<sup>10</sup> *Idem*.



- 
- <sup>11</sup> *Educação*, p. 113.
- <sup>12</sup> *The Review and Herald*, 10 de janeiro de 1882.
- <sup>13</sup> *A ciência do bom viver*, p. 246.
- <sup>14</sup> *Health, Philanthropic and Medical Missionary Work*, p. 54.
- <sup>15</sup> *Mente, caráter e personalidade*, vol. 2, p. 512.
- <sup>16</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 52-54.
- <sup>17</sup> *Ibidem*, pp. 53-56.
- <sup>18</sup> *Conselhos sobre saúde*, pp. 162 e 163.
- <sup>19</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 54-56.
- <sup>20</sup> *Ibidem*, pp. 74-76.
- <sup>21</sup> *Ibidem*, pp. 78 e 79.
- <sup>22</sup> *Ibidem*, pp. 91-93.
- <sup>23</sup> *Ibidem*, pp. 113 e 114.
- <sup>24</sup> *Ibidem*, pp. 114 e 115.
- <sup>25</sup> *Ibidem*, pp. 190-192.
- <sup>26</sup> *Ibidem*, p. 234.
- <sup>27</sup> *Ibidem*, pp. 236 e 237.
- <sup>28</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 41.
- <sup>29</sup> *Ibidem*, pp. 72-74.
- <sup>30</sup> *Ibidem*, p. 164.
- <sup>31</sup> *Ibidem*, pp. 166 e 167.
- <sup>32</sup> *Ibidem*, pp. 169 e 170.
- <sup>33</sup> *Ibidem*, p. 186.
- <sup>34</sup> *Health, Philanthropic, and Medical Missionary Work*, pp. 42 e 43.
- <sup>35</sup> *Testemunhos seletos*, vol. 2, p. 108.
- <sup>36</sup> *A ciência do bom viver*, p. 251.

#### **ABRIL:**

- <sup>1</sup> *Carta 140*, 1908.
- <sup>2</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 189.
- <sup>3</sup> *The Review and Herald*, 5 de julho de 1906.
- <sup>4</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 6, p. 113.
- <sup>5</sup> *Testemunhos seletos*, vol. 2, p. 527.
- <sup>6</sup> *Beneficência social*, p. 139.
- <sup>7</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 125 e 126.
- <sup>8</sup> *Ibidem*, pp. 146 e 147.
- <sup>9</sup> *Ibidem*, pp. 147 e 148.
- <sup>10</sup> *Ibidem*, pp. 151 e 152.
- <sup>11</sup> *Ibidem*, pp. 162 e 163.
- <sup>12</sup> *Ibidem*, pp. 165 e 166.
- <sup>13</sup> *Ibidem*, pp. 171 e 172.
- <sup>14</sup> *Ibidem*, pp. 172 e 173.
- <sup>15</sup> *Ibidem*, pp. 173 e 174.
- <sup>16</sup> *Ibidem*, pp. 174 e 175.
- <sup>17</sup> *Ibidem*, pp. 176 e 177.
- <sup>18</sup> *Ibidem*, pp. 177 e 178.
- <sup>19</sup> *Ibidem*, pp. 183 e 184.
- <sup>20</sup> *Ibidem*, pp. 186 e 187.
- <sup>21</sup> *Ibidem*, pp. 189-191.
- <sup>22</sup> *Ibidem*, pp. 192 e 193.
- <sup>23</sup> *Ibidem*, pp. 194 e 195.
- <sup>24</sup> *Ibidem*, pp. 188 e 189.
- <sup>25</sup> *Ibidem*, pp. 202 e 203.

---

<sup>26</sup> *Ibidem*, pp. 204 e 205.

<sup>27</sup> *Ibidem*, pp. 205 e 206.

<sup>28</sup> *Ibidem*, pp. 219 e 220.

<sup>29</sup> *Ibidem*, pp. 221 e 222.

<sup>30</sup> *Ibidem*, pp. 222-224.

<sup>31</sup> *Ibidem*, pp. 225 e 226.

<sup>32</sup> *Ibidem*, pp. 226-228.

<sup>33</sup> *Ibidem*, p. 229.

## **MAIO:**

<sup>1</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 271 e 272.

<sup>2</sup> *Ibidem*, p. 274.

<sup>3</sup> *Ibidem*, pp. 275 e 276.

<sup>4</sup> *Ibidem*, p. 276.

<sup>5</sup> *Ibidem*, p. 277.

<sup>6</sup> *Ibidem*, pp. 278 e 279.

<sup>7</sup> *Ibidem*, pp. 280 e 281.

<sup>8</sup> *Ibidem*, p. 293.

<sup>9</sup> *Conselhos aos professores, pais e estudantes*, pp. 297 e 298.

<sup>10</sup> *Ibidem*, p. 298.

<sup>11</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 56.

<sup>12</sup> *Ibidem*, p. 61.

<sup>13</sup> *Ibidem*, pp. 62 e 63.

<sup>14</sup> *Educação*, pp. 199 e 200.

<sup>15</sup> *Ibidem*, pp. 207 e 208.

<sup>16</sup> *Educação*, pp. 208 e 209.

<sup>17</sup> *Educação*, p. 210.

<sup>18</sup> *The Review and Herald*, 25 de novembro de 1909.

<sup>19</sup> *Fundamentos da educação cristã*, p. 27.

<sup>20</sup> *Ibidem*, p. 145.

<sup>21</sup> *O lar adventista*, p. 148.

<sup>22</sup> *A ciência do bom viver*, 275.

<sup>23</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 107.

<sup>24</sup> *A ciência do bom viver*, p. 370.

<sup>25</sup> *Mensagens escolhidas*, vol. 2, p. 455.

<sup>26</sup> *Ibidem*, vol. 2, p. 457.

<sup>27</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 1, p. 702.

<sup>28</sup> *Conselhos aos professores, pais e estudantes*, pp. 311 e 312.

<sup>29</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 173.

<sup>30</sup> *Fundamentos da educação cristã*, p. 146.

<sup>31</sup> *Patriarcas e profetas*, p. 601.

<sup>32</sup> *The Signs of the Times*, 29 de junho de 1882.

<sup>33</sup> *Conselhos aos professores, pais e estudantes*, p. 149.

<sup>34</sup> *Carta 27*, 1872.

<sup>35</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 534.

<sup>36</sup> *The Review and Herald*, 13 de dezembro de 1881.

<sup>37</sup> *Testemunhos para a igreja*, p. 143.

<sup>38</sup> *Ibidem*, vol. 4, p. 56.

<sup>39</sup> *O Desejado de Todas as Nações*, pp. 824 e 825.

## **JUNHO**

<sup>1</sup> *Carta 177*, 1901.

<sup>2</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 1, pp. 487 e 488.

- 
- <sup>3</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 295 e 296.
- <sup>4</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 297 e 298.
- <sup>5</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 298-300.
- <sup>6</sup> *A ciência do bom viver*, p. 299.
- <sup>7</sup> *Carta 195*, 1905.
- <sup>8</sup> *Carta 5*, 1870.
- <sup>9</sup> *A ciência do bom viver*, p. 297.
- <sup>10</sup> *Manuscrito 3*, 1854.
- <sup>11</sup> *Mensagens escolhidas*, vol. 2, pp. 276-282.
- <sup>12</sup> *Educação*, p. 216.
- <sup>13</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 263.
- <sup>14</sup> *Conselhos para a igreja*, p. 226.
- <sup>15</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 303 e 304.
- <sup>16</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 305 e 306.
- <sup>17</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 306 e 307.
- <sup>18</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 307 e 308.
- <sup>19</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 308 e 309.
- <sup>20</sup> *A ciência do bom viver*, p. 310.
- <sup>21</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 311 e 312.
- <sup>22</sup> *A ciência do bom viver*, p. 313.
- <sup>23</sup> *Santificação*, p. 27.
- <sup>24</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 537.
- <sup>25</sup> *A ciência do bom viver*, p. 305.
- <sup>26</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 162.
- <sup>27</sup> *Carta 37*, 1901.
- <sup>28</sup> *Spiritual Gifts*, vol. 4, pp. 153 e 154.
- <sup>29</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 135.
- <sup>30</sup> *A ciência do bom viver*, p. 302.
- <sup>31</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 134.
- <sup>32</sup> *A ciência do bom viver*, p. 298.
- <sup>33</sup> *Carta 37*, 1901.
- <sup>34</sup> *Carta 45*, 1903.
- <sup>35</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 135.
- <sup>36</sup> *Carta 331*, 1904.
- <sup>37</sup> *Carta 104*, 1901.
- <sup>38</sup> *Carta 98*, 1901.
- <sup>39</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 162.
- <sup>40</sup> *Carta 37*, 1901.
- <sup>41</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 1, p. 681.
- <sup>42</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 47.
- <sup>43</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 63.
- <sup>44</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, pp. 46 e 47.
- <sup>45</sup> *Carta 322*, 1905.
- <sup>46</sup> *Carta 297*, 1904.
- <sup>47</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 47.
- <sup>48</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 356.
- <sup>49</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 135.
- <sup>50</sup> *Carta 1*, 1873.
- <sup>51</sup> *Carta 39*, 1901.
- <sup>52</sup> *A ciência do bom viver*, p. 302.
- <sup>53</sup> *Testemunhos seletos*, vol. 1, p. 190.
- <sup>54</sup> *Australasian Union Conference Record*, 28 de julho de 1899.
- <sup>55</sup> *Carta 45*, 1903.

- 
- <sup>56</sup> *Carta 331*, 1904.  
<sup>57</sup> *Carta 5*, 1870.  
<sup>58</sup> *Carta 37*, 1901.  
<sup>59</sup> *Carta 37*, 1901.  
<sup>60</sup> *Carta 151*, 1901.

## **JULHO**

- <sup>1</sup> *A ciência do bom viver*, p. 298 (1905).  
<sup>2</sup> *Testemunhos seletos*, vol. 3, p. 137.  
<sup>3</sup> *Carta 14*, 1901.  
<sup>4</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 297 e 298.  
<sup>5</sup> *Ibidem*, pp. 320 e 321.  
<sup>6</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 135.  
<sup>7</sup> *Carta 37*, 1904.  
<sup>8</sup> *Carta 127*, 1904.  
<sup>9</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 162.  
<sup>10</sup> *Ibidem*, vol. 2, p. 68.  
<sup>11</sup> *A ciência do bom viver*, p. 302.  
<sup>12</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, pp. 46 e 47.  
<sup>13</sup> *The Review and Herald*, 19 de julho de 1870.  
<sup>14</sup> *Carta 40*, 1893.  
<sup>15</sup> *Carta 1*, 1875.  
<sup>16</sup> *A ciência do bom viver*, p. 127.  
<sup>17</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 160.  
<sup>18</sup> *Carta 35*, 1890.  
<sup>19</sup> *Carta 157*, 1900.  
<sup>20</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 126.  
<sup>21</sup> *Ibidem*, p. 134.  
<sup>22</sup> *Ibidem*, vol. 2, p. 373.  
<sup>23</sup> *Manuscrito 43*, 1908.  
<sup>24</sup> *Carta 12*, 1887.  
<sup>25</sup> *Carta 103*, 1896.  
<sup>26</sup> *A ciência do bom viver*, p. 296.  
<sup>27</sup> *Manuscrito 27*, 1906.  
<sup>28</sup> *A ciência do bom viver*, p. 235.  
<sup>29</sup> *Ibidem*, p. 305.  
<sup>30</sup> *Ibidem*, p. 313.  
<sup>31</sup> *Ibidem*, p. 316.  
<sup>32</sup> *Ibidem*, p. 299.  
<sup>33</sup> *Ibidem*, p. 301.  
<sup>34</sup> *The Youth's Instructor*, 31 de maio de 1894.  
<sup>35</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 603.  
<sup>36</sup> *Manuscrito 34*, 1899.  
<sup>37</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 47.  
<sup>38</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 1, p. 684.  
<sup>39</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 300 e 301.  
<sup>40</sup> *Ibidem*, p. 302.  
<sup>41</sup> *Carta 142*, 1900.  
<sup>42</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 317.  
<sup>43</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 1, pp. 681-684.  
<sup>44</sup> *Manuscrito 3*, 1897.  
<sup>45</sup> *Carta 72*, 1896.  
<sup>46</sup> *Carta 3*, 1884.

- 
- <sup>47</sup> *The Review and Herald*, 8 de maio de 1883.
- <sup>48</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 68.
- <sup>49</sup> *A ciência do bom viver*, p. 300.
- <sup>50</sup> *Carta 91*, 1898.
- <sup>51</sup> *Carta 363*, 1907.
- <sup>52</sup> *Carta 37*, 1901.
- <sup>53</sup> *Manuscrito 13*, 1911.
- <sup>54</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 47.
- <sup>55</sup> *Manuscrito 3*, 1897.
- <sup>56</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 162 (1909).
- <sup>57</sup> *Carta 70*, 1896.
- <sup>58</sup> *Carta 3*, 1884.
- <sup>59</sup> *Carta 72*, 1896.
- <sup>60</sup> *Carta 45*, 1903.
- <sup>61</sup> *Carta 322*, 1905.
- <sup>62</sup> *Testemunhos para a igreja*, 2:603 (1871).
- <sup>63</sup> *Carta 5*, 1904.
- <sup>64</sup> *Carta 195*, 1905.
- <sup>65</sup> *Carta 31*, 1901.
- <sup>66</sup> *Carta 10*, 1902.
- <sup>67</sup> *Carta 70*, 1900.
- <sup>68</sup> *Carta 363*, 1907.
- <sup>69</sup> *Manuscrito 93*, 1901.
- <sup>70</sup> *A ciência do bom viver*, p. 302.
- <sup>71</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, pp. 327 e 328.
- <sup>72</sup> *Testemunhos seletos*, vol. 1, p. 190.
- <sup>73</sup> *The Review and Herald*, 7 de janeiro de 1902.
- <sup>74</sup> *Carta 25a*, 1889.
- <sup>75</sup> *Manuscrito 87*, 1908.
- <sup>76</sup> *Carta 5*, 1870.
- <sup>77</sup> *Carta 1*, 1873.
- <sup>78</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, pp. 368 e 369.
- <sup>79</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 154.
- <sup>80</sup> *A ciência do bom viver*, p. 302.
- <sup>81</sup> *Fundamentos da educação cristã*, p. 227.
- <sup>82</sup> *Carta 73a*, 1896.
- <sup>83</sup> *Spiritual Gifts*, vol. 4, p. 130.
- <sup>84</sup> *Healthful Living*, p. 53.
- <sup>85</sup> *The Youth's Instructor*, 31 de maio de 1894.
- <sup>86</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 400.
- <sup>87</sup> *Carta 91*, 1898.
- <sup>88</sup> *A ciência do bom viver*, p. 302 1905.
- <sup>89</sup> *Carta 17*, 1895.
- <sup>90</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, pp. 383 e 384.
- <sup>91</sup> *Carta 127*, 1904.
- <sup>92</sup> *Carta 53*, 1898.
- <sup>93</sup> *Carta 10*, 1891.
- <sup>94</sup> *Carta 142*, 1900.
- <sup>95</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 602.
- <sup>96</sup> *The Review and Herald*, 7 de janeiro de 1902.
- <sup>97</sup> *Carta 142*, 1900.
- <sup>98</sup> *A ciência do bom viver*, p. 325.
- <sup>99</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 339.

- 
- <sup>100</sup> *The Review and Herald*, 6 de novembro de 1883.  
<sup>101</sup> *Carta 53*, 1898.  
<sup>102</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 17.  
<sup>103</sup> *Ibidem*, p. 47.  
<sup>104</sup> *Spiritual Gifts*, vol. 4, p. 130.  
<sup>105</sup> *Manuscrito 33*, 1909.  
<sup>106</sup> *Spiritual Gifts*, vol. 4, pp. 131 e 132.  
<sup>107</sup> *A ciência do bom viver*, p. 325.  
<sup>108</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, pp. 61 e 62.  
<sup>109</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 368.  
<sup>110</sup> *Ibidem*, p. 383.  
<sup>111</sup> *A ciência do bom viver*, p. 305.  
<sup>112</sup> *Carta 9*, 1887.  
<sup>113</sup> *A ciência do bom viver*, p. 236.  
<sup>114</sup> *The Health Reformer*, janeiro de 1871.  
<sup>115</sup> *Carta 35*, 1890.  
<sup>116</sup> *Healthful Living*, p. 56.  
<sup>117</sup> *Ibidem*, pp. 62 e 63.  
<sup>118</sup> *The Review and Herald*, 29 de julho de 1884.  
<sup>119</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 4, p. 501.

#### **AGOSTO:**

- <sup>1</sup> *A ciência do bom viver*, 149.  
<sup>2</sup> *Beneficência social*, p. 128.  
<sup>3</sup> *Manuscrito 150*, 1905.  
<sup>4</sup> *Beneficência social*, p. 129.  
<sup>5</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, pp. 55-57.  
<sup>6</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 319 e 320.  
<sup>7</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 55.  
<sup>8</sup> *Ibidem*, vol. 9, p. 112.  
<sup>9</sup> *Ibidem*, vol. 7, p. 126.  
<sup>10</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 320 e 321.  
<sup>11</sup> *Manuscrito 79*, 1900.  
<sup>12</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 6, pp. 44 e 45.  
<sup>13</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 471.  
<sup>14</sup> *The Review and Herald*, 6 de junho de 1912.  
<sup>15</sup> *Carta 166*, 1903.  
<sup>16</sup> *Manuscrito 27*, 1906.  
<sup>17</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 6, p. 182.  
<sup>18</sup> *Manuscrito 95*, 1901.  
<sup>19</sup> *Conselhos aos professores, pais e estudantes*, pp. 312 e 313.  
<sup>20</sup> *Educação*, p. 216.  
<sup>21</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 202 e 203.  
<sup>22</sup> *Conselhos aos professores, pais e estudantes*, pp. 126 e 127.  
<sup>23</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 5, pp. 162-164.  
<sup>24</sup> *Ibidem*, vol. 2, p. 368.  
<sup>25</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 302 e 303.  
<sup>26</sup> *Manuscrito 3*, 1897.  
<sup>27</sup> *Medicina e salvação*, pp. 269 e 270.  
<sup>28</sup> *Ibidem*, pp. 273 e 274.  
<sup>29</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, p. 156.  
<sup>30</sup> *Manuscrito 19*, 1887.  
<sup>31</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, p. 156.

- 
- <sup>32</sup> *Idem*.  
<sup>33</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 1, pp. 681 e 682.  
<sup>34</sup> *Ibidem*, vol. 2, pp. 370 e 371.  
<sup>35</sup> *Manuscrito 2*, 1894.  
<sup>36</sup> *Manuscrito 6*, 1894.  
<sup>37</sup> *Spiritual Gifts* 4:153, 154.  
<sup>38</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 371.  
<sup>39</sup> *Ibidem*, vol. 2, p. 372.  
<sup>40</sup> *Idem*.  
<sup>41</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, pp. 373 e 374.  
<sup>42</sup> *Ibidem*, p. 487.  
<sup>43</sup> *Carta 83*, 1901.  
<sup>44</sup> *Carta 76*, 1895.  
<sup>45</sup> *Manuscrito 25*, 1894.  
<sup>46</sup> *Carta 76*, 1895.  
<sup>47</sup> *Carta 73a*, 1896.  
<sup>48</sup> *Carta 12*, 1888.  
<sup>49</sup> *Carta 150*, 1903.  
<sup>50</sup> *Carta 45*, 1903.  
<sup>51</sup> *Carta 62*, 1903.  
<sup>52</sup> *Carta 127*, 1904.  
<sup>53</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 493.  
<sup>54</sup> *Carta 50*, 1908.  
<sup>55</sup> *Manuscrito 29*, 1897.  
<sup>56</sup> *Carta 45*, 1903.  
<sup>57</sup> *Carta 19*, 1891.  
<sup>58</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 494.  
<sup>59</sup> *Ibidem*, pp. 495 e 496.  
<sup>60</sup> *Ibidem*, p. 497.  
<sup>61</sup> *The Review and Herald*, 8 de novembro de 1870.

## **SETEMBRO:**

- <sup>1</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 318 e 319.  
<sup>2</sup> *Ibidem*, pp. 319-321.  
<sup>3</sup> *Ibidem*, pp. 321 e 322.  
<sup>4</sup> *Ibidem*, pp. 323 e 324.  
<sup>5</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 51; *Conselhos sobre saúde*, 119 (1890).  
<sup>6</sup> *The Signs of the Times*, 1 de setembro de 1887.  
<sup>7</sup> *Carta 73a*, 1896.  
<sup>8</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 6, p. 343.  
<sup>9</sup> *The Health Reformer*, junho de 1878.  
<sup>10</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 4, p. 96.  
<sup>11</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 132.  
<sup>12</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 4, pp. 454 e 455.  
<sup>13</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 306 e 307.  
<sup>14</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 154.  
<sup>15</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, pp. 362-365.  
<sup>16</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, pp. 135 e 136.  
<sup>17</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 374.  
<sup>18</sup> *A ciência do bom viver*, p. 307.  
<sup>19</sup> *Carta 17*, 1895.  
<sup>20</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 138.  
<sup>21</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 308-310.

- 
- <sup>22</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, pp. 139 e 140.  
<sup>23</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 4, pp. 416 e 417.  
<sup>24</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, pp. 197 e 198.  
<sup>25</sup> *Testemunhos seletos*, vol. 1, p. 189.  
<sup>26</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, pp. 49 e 50.  
<sup>27</sup> *Manuscrito 59*, 1912.  
<sup>28</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 63.  
<sup>29</sup> *The Youth's Instructor*, 31 de maio de 1894.  
<sup>30</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 254.  
<sup>31</sup> *Ibidem*, vol. 1, pp. 205 e 206.  
<sup>32</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, pp. 202 e 203.  
<sup>33</sup> *Ibidem*, pp. 203 e 204.  
<sup>34</sup> *Ibidem*, pp. 204 e 205.  
<sup>35</sup> *Ibidem*, pp. 205 e 206.  
<sup>36</sup> *Carta 37*, 1904.  
<sup>37</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 538.  
<sup>38</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 207.  
<sup>39</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, pp. 161-163.  
<sup>40</sup> *Ibidem*, vol. 2, pp. 374 e 375.  
<sup>41</sup> *Ibidem*, pp. 384-387.  
<sup>42</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, pp. 209 e 210.  
<sup>43</sup> *Carta 57*, 1886.  
<sup>44</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 6, pp. 373 e 374.  
<sup>45</sup> *Ibidem*, vol. 1, p. 478.

## **OUTUBRO:**

- <sup>1</sup> *Conselhos sobre saúde*, pp. 98-100.  
<sup>2</sup> *Manuscrito 62*, 1900.  
<sup>3</sup> *Medicina e salvação*, p. 238.  
<sup>4</sup> *Ibidem*, p. 239.  
<sup>5</sup> *The Review and Herald*, 10 de setembro de 1908.  
<sup>6</sup> *Manuscrito 55*, 1901.  
<sup>7</sup> *Manuscrito 33*, 1901.  
<sup>8</sup> *Manuscrito 33*, 1901.  
<sup>9</sup> *Manuscrito 46*, 1904.  
<sup>10</sup> *Manuscrito 33*, 1901.  
<sup>11</sup> *Carta 128*, 1909.  
<sup>12</sup> *Carta 83*, 1902.  
<sup>13</sup> *Special Testimonies for Ministers and Workers*, vol. 11, p. 32.  
<sup>14</sup> *Medicina e salvação*, pp. 243 e 244.  
<sup>15</sup> *Ibidem*, pp. 244 e 245.  
<sup>16</sup> *Carta 47*, 1894.  
<sup>17</sup> *Manuscrito 58*, 1901.  
<sup>18</sup> *Manuscrito 117*, 1903.  
<sup>19</sup> *Carta 43*, 1895.  
<sup>20</sup> *Manuscrito 172*, 1899.  
<sup>21</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 505.  
<sup>22</sup> *Medicina e salvação*, p. 259.  
<sup>23</sup> *Carta 331*, 1904.  
<sup>24</sup> *Carta 135*, 1902.  
<sup>25</sup> *Manuscrito 86*, 1897.  
<sup>26</sup> *Carta 83*, 1905.  
<sup>27</sup> *Medicina e salvação*, pp. 263 e 264.



- 
- <sup>28</sup> *Carta 158*, 1909.  
<sup>29</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, pp. 112 e 113.  
<sup>30</sup> *The Review and Herald*, 1 de setembro de 1907.  
<sup>31</sup> *Carta 82*, 1903.  
<sup>32</sup> *Manuscrito 78*, 1902.  
<sup>33</sup> *Manuscrito 27*, 1905.  
<sup>34</sup> *Manuscrito 150*, 1905.  
<sup>35</sup> *Manuscrito 85*, 1902.  
<sup>36</sup> *Carta 25*, 1902.  
<sup>37</sup> *Medicina e salvação*, pp. 269 e 270.  
<sup>38</sup> *Manuscrito 95*, 1901.  
<sup>39</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 6, pp. 378 e 379.  
<sup>40</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 427.  
<sup>41</sup> *Ibidem*, pp. 428 e 429.  
<sup>42</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 211.  
<sup>43</sup> *The Review and Herald*, 29 de agosto de 1907.  
<sup>44</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 433.  
<sup>45</sup> *Ibidem*, p. 435.  
<sup>46</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, pp. 20 e 21.  
<sup>47</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 443.  
<sup>48</sup> *Obreiros evangélicos*, p. 233 (1915).

#### **NOVEMBRO:**

- <sup>1</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, pp. 309 e 310.  
<sup>2</sup> *Ibidem*, pp. 310 e 311.  
<sup>3</sup> *Ibidem*, pp. 557 e 558.  
<sup>4</sup> *Ibidem*, vol. 6, p. 376.  
<sup>5</sup> *Ibidem*, p. 378.  
<sup>6</sup> *Ibidem*, vol. 3, p. 370.  
<sup>7</sup> *Ibidem*, pp. 371 e 372.  
<sup>8</sup> *Ibidem*, vol. 6, p. 373.  
<sup>9</sup> *Ibidem*, 6:327 (1900).  
<sup>10</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 318 e 319.  
<sup>11</sup> *Testemunhos seletos*, vol. 2, pp. 551 e 552.  
<sup>12</sup> *O maior discurso de Cristo*, p. 117.  
<sup>13</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 1, p. 618.  
<sup>14</sup> *Ibidem*, vol. 1, p. 546.  
<sup>15</sup> *Ibidem*, vol. 4, pp. 416 e 417 (1880).  
<sup>16</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, pp. 203 e 204.  
<sup>17</sup> *Ibidem*, p. 294.  
<sup>18</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 223 e 224.  
<sup>19</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, pp. 171 e 172.  
<sup>20</sup> *Ibidem*, vol. 2, pp. 486 e 487.  
<sup>21</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, pp. 399 e 400.  
<sup>22</sup> *Carta 3*, 1884.  
<sup>23</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, pp. 409 e 410.  
<sup>24</sup> *Manuscrito 27*, 1906.  
<sup>25</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 6, pp. 112 e 113.  
<sup>26</sup> *Ibidem*, vol. 6, p. 112.  
<sup>27</sup> *Carta 79*, 1905.  
<sup>28</sup> *Carta 233*, 1905.  
<sup>29</sup> *Carta 145*, 1904.  
<sup>30</sup> *Manuscrito 1*, 1888.

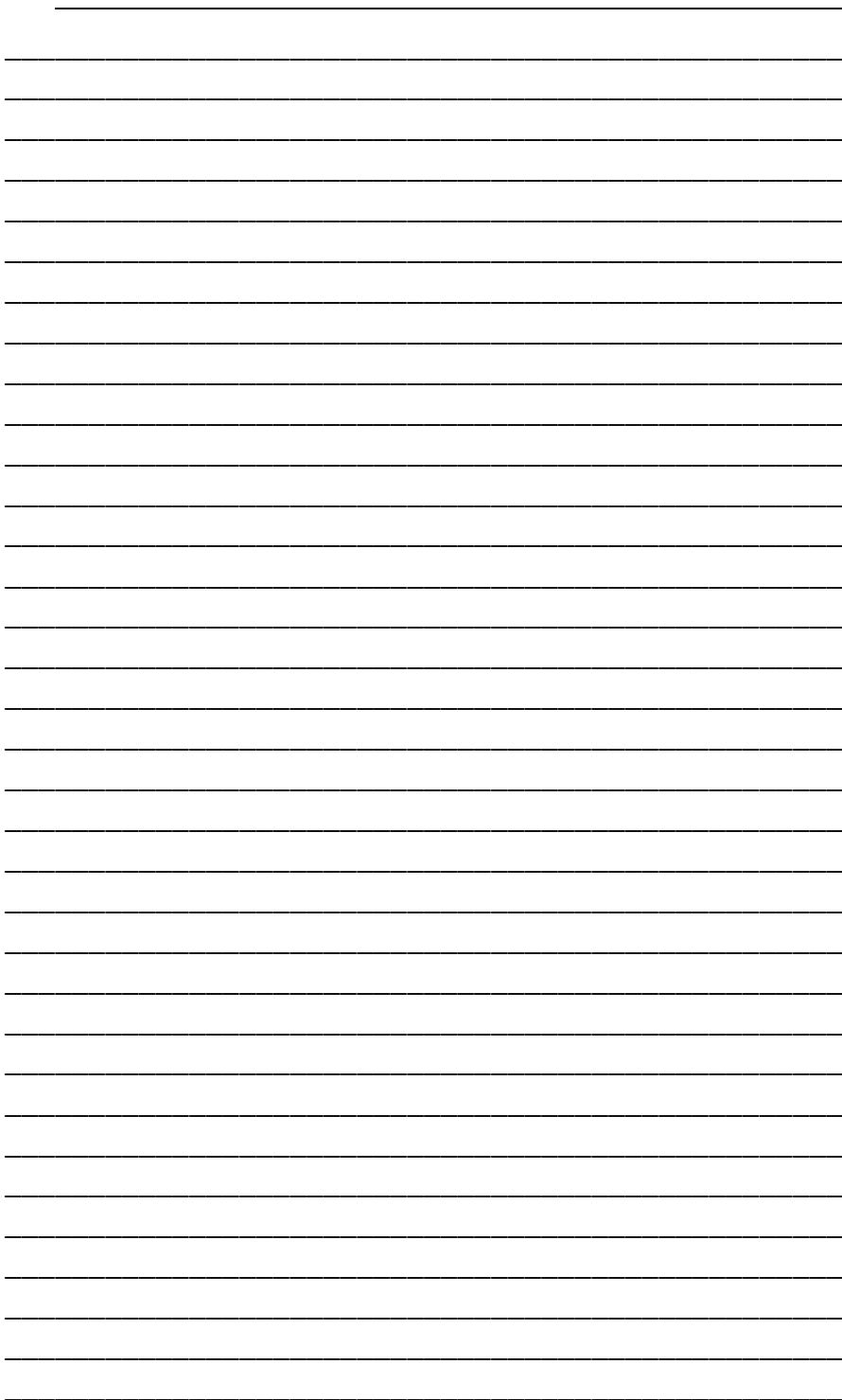
- 
- <sup>31</sup> *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 117.  
<sup>32</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 6, p. 112.  
<sup>33</sup> *Ibidem*, vol. 6, pp. 376-378.  
<sup>34</sup> *A ciência do bom viver*, p. 386.  
<sup>35</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 62.  
<sup>36</sup> *A ciência do bom viver*, pp. 146 e 147.  
<sup>37</sup> *Carta 102*, 1896.  
<sup>38</sup> *Carta 76*, 1895.  
<sup>39</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 163.  
<sup>40</sup> *Conselhos sobre saúde*, pp. 444 e 445.

## **DEZEMBRO:**

- <sup>1</sup> *Conselhos sobre saúde*, pp. 445-447.  
<sup>2</sup> *Vida e ensinos*, 128 (1915).  
<sup>3</sup> *Testemunhos seletos*, vol. 3, pp. 151 e 152  
<sup>4</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 9, p. 62.  
<sup>5</sup> *Manuscrito 127*, 1903.  
<sup>6</sup> *Testemunhos seletos*, vol. 2, p. 536.  
<sup>7</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 5, pp. 405 e 406.  
<sup>8</sup> *Ibidem*, vol. 4, pp. 389 e 390.  
<sup>9</sup> *Ibidem*, p. 390.  
<sup>10</sup> *The Review and Herald*, 7 de outubro de 1902.  
<sup>11</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 5, p. 405.  
<sup>12</sup> *O colportor evangelista*, p. 62.  
<sup>13</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 5, p. 402.  
<sup>14</sup> *Ibidem*, p. 396.  
<sup>15</sup> *Serviço cristão*, pp. 151 e 227.  
<sup>16</sup> *Testemunhos seletos*, vol. 2, pp. 551 e 552.  
<sup>17</sup> *O colportor evangelista*, p. 68.  
<sup>18</sup> *Manuscrito 113*, 1901.  
<sup>19</sup> *The Review and Herald*, 11 de novembro de 1902.  
<sup>20</sup> *Ibidem*, 12 de novembro de 1901.  
<sup>21</sup> *Manuscrito 113*, 1901.  
<sup>22</sup> *O colportor evangelista*, p. 132.  
<sup>23</sup> *Carta 57*, 1896.  
<sup>24</sup> *Manuscrito 113*, 1901.  
<sup>25</sup> *Manual for Canvassers*, pp. 61 e 62.  
<sup>26</sup> *Ibidem*, pp. 63 e 64.  
<sup>27</sup> *Carta 14*, 1902.  
<sup>28</sup> *Conselhos aos pais, professores e estudantes*, p. 138.  
<sup>29</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, pp. 132-136.  
<sup>30</sup> *The Review and Herald*, 4 de novembro de 1875.  
<sup>31</sup> *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 461.  
<sup>32</sup> *Conselhos sobre saúde*, p. 445.  
<sup>33</sup> *Manuscrito 113*, 1901.  
<sup>34</sup> *The Review and Herald*, 11 de novembro de 1902.  
<sup>35</sup> *Manuscrito 113*, 1901.  
<sup>36</sup> *Testemunhos para a igreja*, vol. 7, p. 136.  
<sup>37</sup> *The Southern Work*, 15 de janeiro de 1903.  
<sup>38</sup> *Testemunhos seletos*, vol. 3, p. 313.  
<sup>39</sup> *Serviço cristão*, p. 115.  
<sup>40</sup> *Obreiros evangélicos*, p. 385.  
<sup>41</sup> *The Southern Work*, 20 de novembro de 1902.


















**“O tema da temperança, em todos os seus aspectos, ocupa um lugar importante na obra da salvação. Por motivo dos maus hábitos alimentares, o mundo está se tornando mais e mais imoral.”**

**— Carta 49, 1902.**

**“A mão direita é utilizada para abrir portas pelas quais o corpo irá passar. Essa é a parte que a obra [de saúde] deve desempenhar. Ela precisa, em grande medida, preparar o caminho para a recepção da verdade para este tempo. [...] Portanto, o corpo que trata indiferentemente a mão direita, recusando seu auxílio, não está habilitado a realizar nada.” — Medicina e salvação, p. 238.**

**A**s *Edições Vida Plena* oferecem ao nosso querido povo no Brasil — e em outros países que falam a língua portuguesa — um devocional totalmente voltado ao estudo da temperança e da mensagem de saúde. Há muito que nosso povo tem precisado urgentemente da mensagem pró-saúde em seus lares. Ao passo que a mensagem de temperança pode ser facilmente acessada pelos modernos dispositivos eletrônicos, nem todos têm o interesse de se atualizar e continuar progredindo nesse aspecto. Noutros casos, há pessoas que se sentiriam bem ao receber mais luz, mas ainda não tiveram o interesse despertado para essa tão preciosa mensagem. Contudo, todos podem ser grandemente beneficiados com a leitura do devocional deste ano.

Para o leitor, um dos objetivos mais importantes da leitura de um devocional é receber uma bênção diária, disposta num texto agradável, numa linguagem contemporânea, indicando um rumo claro para seus esforços e objetivos. Tendo isso em mente, as *Edições Vida Plena* prepararam uma tradução própria das fontes citadas, onde alterações de estilo e adequação à linguagem contemporânea deixaram o texto claro, coerente e de fácil leitura.

