

Escola dos

# Profetas

Temperança



“Portanto, quer comais, quer  
bebais, ou façais outra coisa  
qualquer, fazei tudo para a glória

1 Coríntios 10: 31  
de Deus.



Temperança é um assunto muito abrangente, pode referir-se à temperança no trabalho, no lazer, no vestir-se, no dormir e até na prática religiosa.

PE 40



“O cristão será temperante em  
tudo – no comer, no beber, no  
vestir-se e em todos os  
aspectos da vida.”  
CSS 432



“Temperança no alimento ingerido: A verdadeira temperança nos ensina a dispensar inteiramente todas as coisas nocivas, e usar judiciosamente aquilo que é saudável.”

Temperança Pág.

139



# IMAGEM DE DEUS

Criado em perfeição e beleza, o homem saiu da mão de seu criador perfeito em organização e beleza de forma. O homem foi a obra que coroou a criação de Deus, feito à Sua imagem e destinado a ser Sua Adão era um ser nobre, de MENTE poderosa, semelhante a Deus, com vontade em harmonia com a VONTADE DE DEUS, as afeições



# COMUNICAÇÃO COM

Os nervos **DEUS** que se comunicam com todo o organismo, são o único meio pelo qual o Céu pode comunicar-se com os homens e afetar-lhes a vida no recôndito.

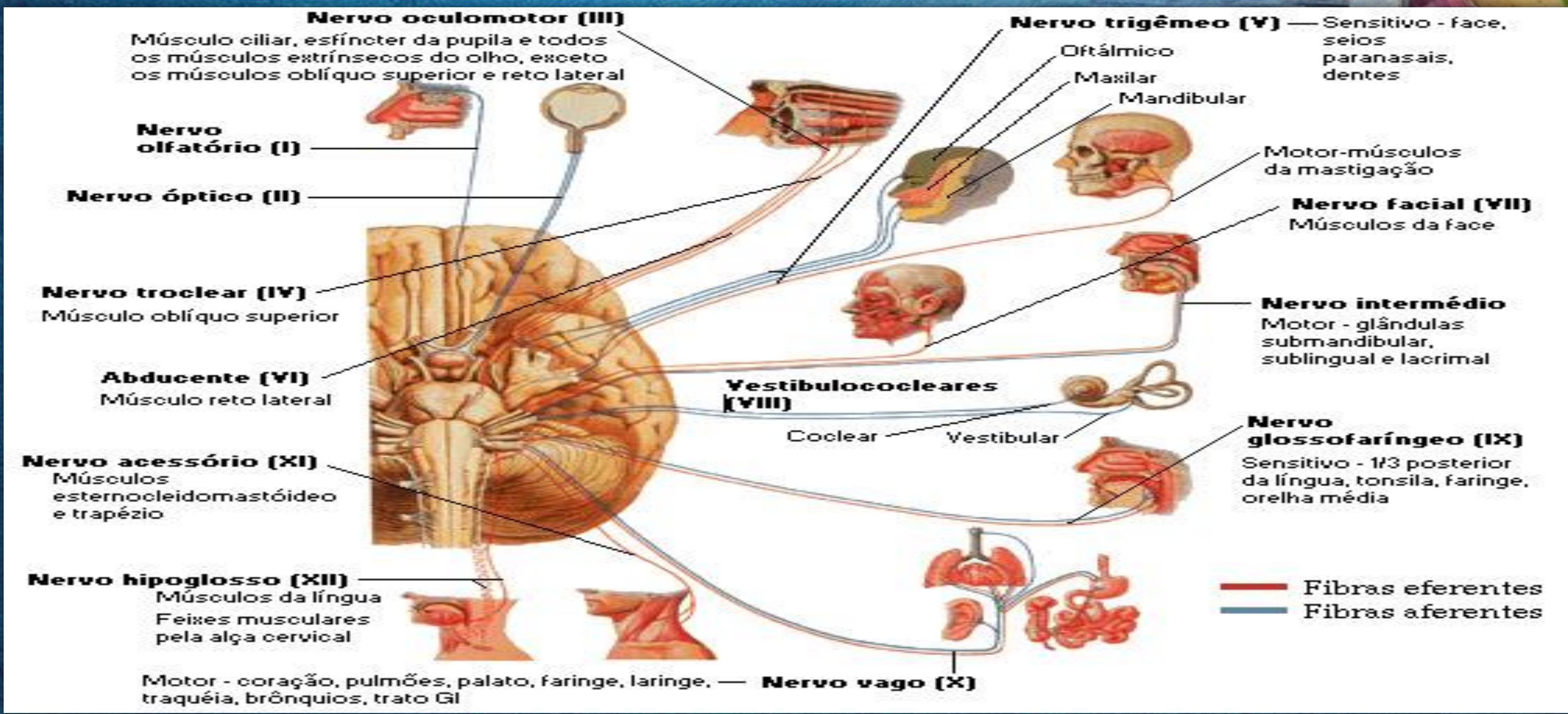
Qualquer coisa que perturbe a circulação das correntes elétricas no sistema nervoso, diminui a das forças vitais, e o resultado é um

amortecimento Temperança 13 das sensibilidades

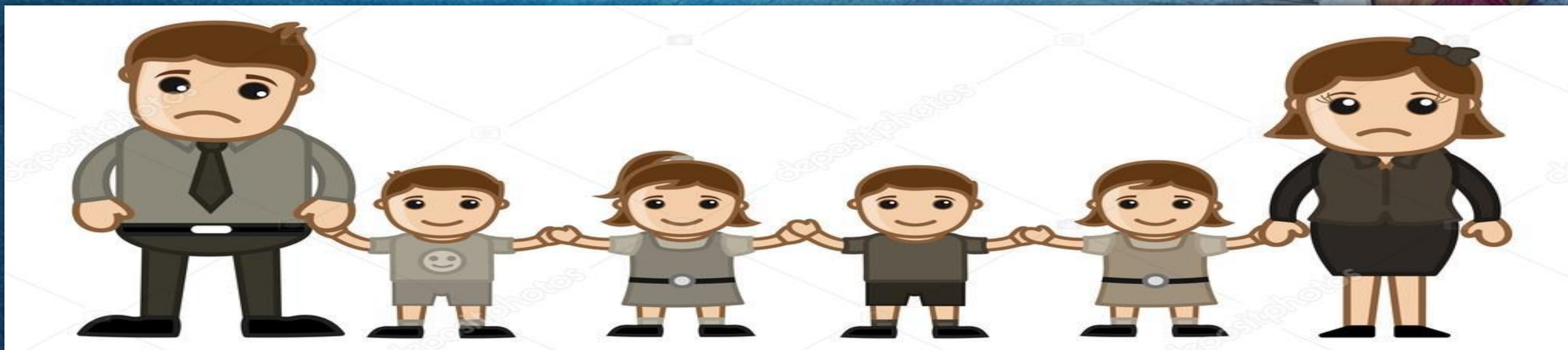
mentais



# NERVOS CEREBRAIS



# O SEGREDO DA ESTRATÉGIA DO INIMIGO



Satanás reuniu os anjos caídos a fim de inventar algum meio de fazer o máximo de mal possível à família humana.

Temperança Pág.

12



## ESTRATÉGIA DE SATANÁS



Foi apresentada proposta sobre proposta, até que finalmente Satanás mesmo imaginou um plano.

Temperança Pág.

12



Ele tomaria o fruto da vide, também o trigo e outras coisas dadas por Deus como alimento, e os converteria em **VENENOS** que arruinariam as faculdades físicas, **MENTAIS** e morais do homem, dominariam de tal maneira os sentidos, que satanás teria sobre eles **INTEIRO** **CONTROLE.**



**SATANÁS TEM O  
INTEIRO CONTROLE!**  
Mediante o apetite pervertido, o  
mundo seria corrompido.



Escola dos Profetas

# ALIMENTOS APROVADOS POR DEUS!



# O que diz a Bíblia?

“Eis que eu vos dou toda a erva  
que produz semente sobre a  
superfície da terra, e toda árvore  
que dá fruto e produz semente;  
servirão para vós de  
mantimento”. (Edições Paulinas)

Gênesis 1:29



O que diz o espírito de

“Cereais, frutas e  
verduras constituem o regime  
dietético escolhido por nosso  
Criador. Esses alimentos,  
preparados da maneira mais  
simples e natural possível, são  
os mais saudáveis e nutritivos”.

CSRA 30, 310

“Nos cereais, frutas, verduras e



Escola das  
Profetas

# ALIMENTOS APROVADOS POR DEUS!



A FIA FAZ DIFERENÇA. ≠

# ‘Indústria alimentícia busca pesquisas que a favoreçam’

Em seu primeiro livro publicado no Brasil, especialista fala da pressão do setor sobre os profissionais de saúde

Entrevista com

**Marion Nestle**, professora emérita da Universidade de Nova York

Lígia Formenti, O Estado de S.Paulo

05 de maio de 2019 | 03h00

BRASÍLIA - Financiar **pesquisas** de seu interesse, oferecer presentes a formadores de opinião, promover a autorregulação e enfatizar as ações de responsabilidade social. Para

SIGA O ESTADÃO



PUBLICIDADE

# DIFERENÇAS ENTRE VEGETARIANISMO, ONIVORISMO E VEGANISMO

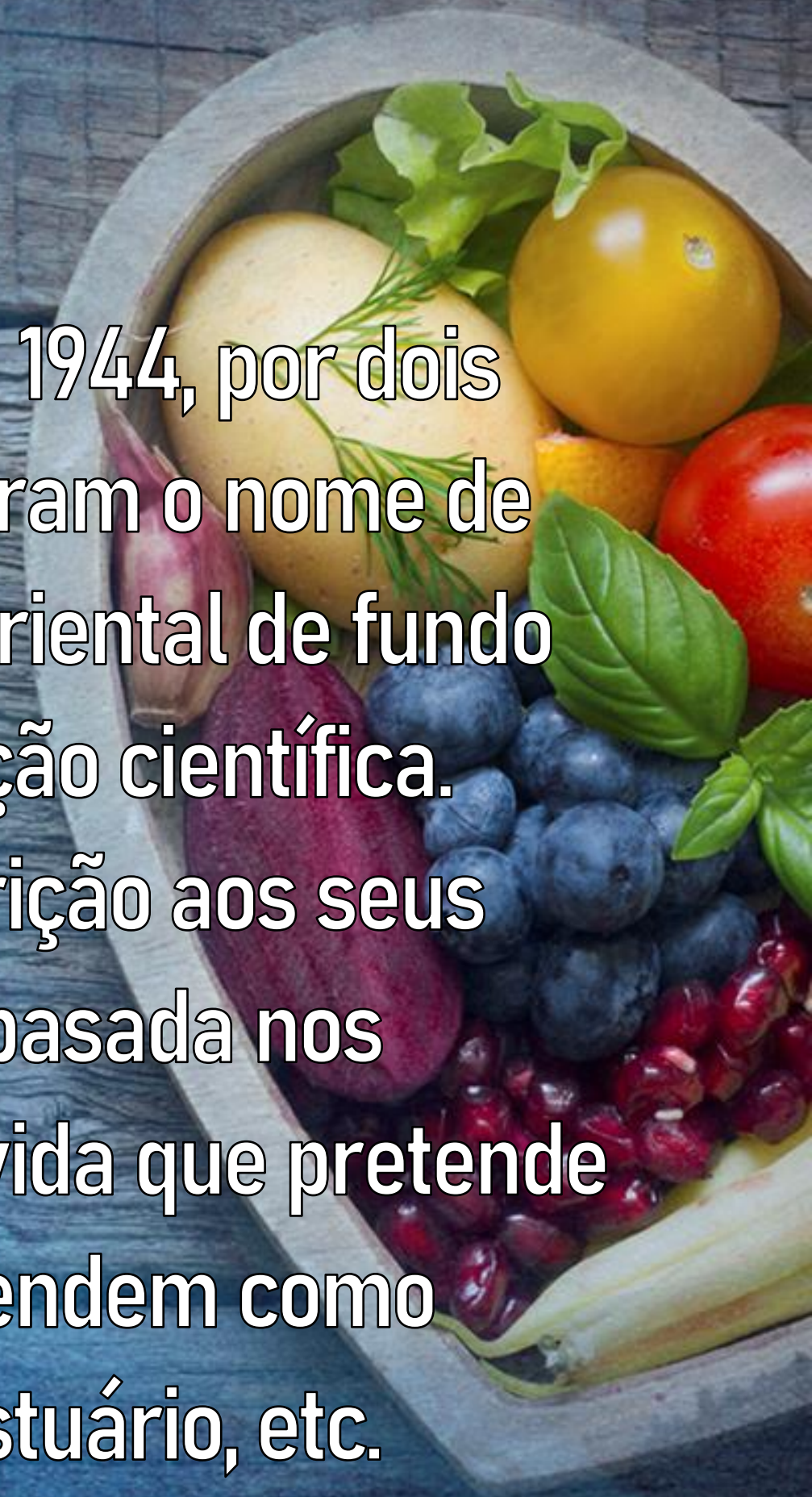


Atualmente existem no mundo três principais tipos de dietas alimentares:

**Onivorismo:** Dieta alimentar constituída de diferentes classes de “alimentos”, sem nenhuma restrição. Usa-se de tudo como alimento; vegetais, cereais, frutas, hortaliças, carnes de todo tipo: bovinos, suínos, aves, peixes crustáceos, répteis, como lagartos, cobras, etc. Esse tipo de dieta à luz da inspiração, dispensa qualquer comentário.



**Veganismo:** Embora tenha sido popularizada a partir de 1944, por dois americanos, Elsie Shirgley e Donald Watson, os quais deram o nome de veganismo, é muito antigo. É fundamentado na filosofia oriental de fundo espiritualista. Não tem, a rigor, nenhuma fundamentação científica. Apresenta sérios riscos à saúde e pode causar desnutrição aos seus seguidores. De fato, veganismo não é uma dieta embasada nos requerimentos nutricionais do homem, é uma filosofia de vida que pretende excluir toda forma do que os adeptos dessa dieta entendem como exploração aos animais, seja na alimentação, no vestuário, etc.



O veganismo baseia-se em um definido alicerce espiritualista oriental. Sua origem é muito antiga, sendo adotada por grandes figuras do passado, como o líder do Budismo Sidarta Guatama, mais conhecido como Buda.



## Vegetarianismo:

O vegetarianismo está dividido em quatro segmentos:

a) **Ovolactovegetariano**. Que inclui em sua dieta, além de vegetais em geral, ovos e laticínios;

b) **Lactovegetariano**, além de vegetais adotam laticínios em sua dieta, excluindo ovos;

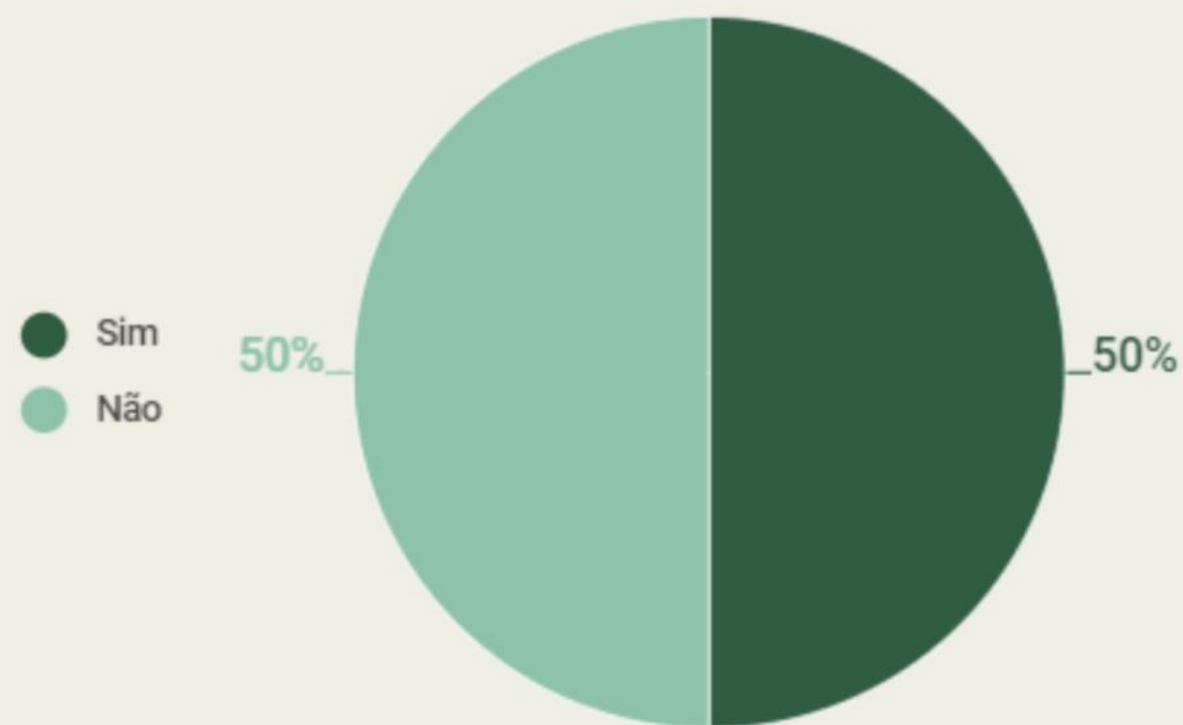
c) **Ovovegetariano**. Excluem laticínios, mas incluem ovos, além de vegetais em sua alimentação;

d) **Vegetariano restrito**: Não usam nenhum produto de origem animal em sua alimentação



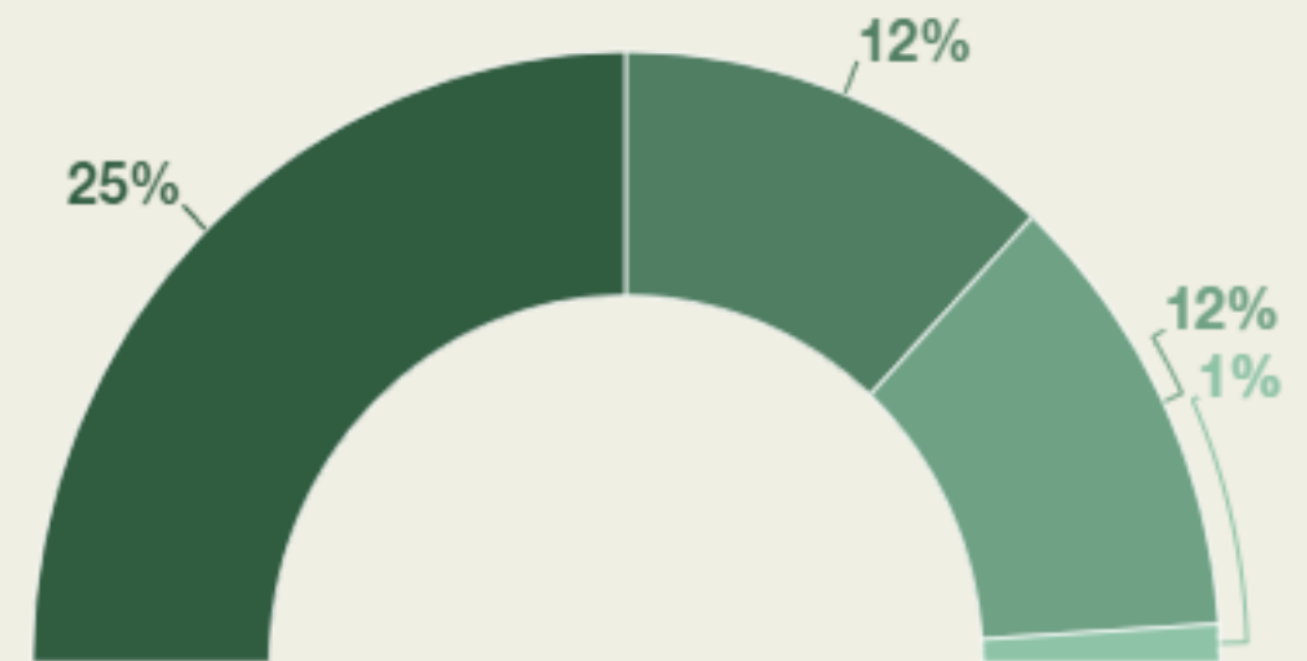
# REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNES NO BRASIL

Você reduziu seu consumo de carne (bovina, suína, aves, peixes) nos últimos 12 meses?



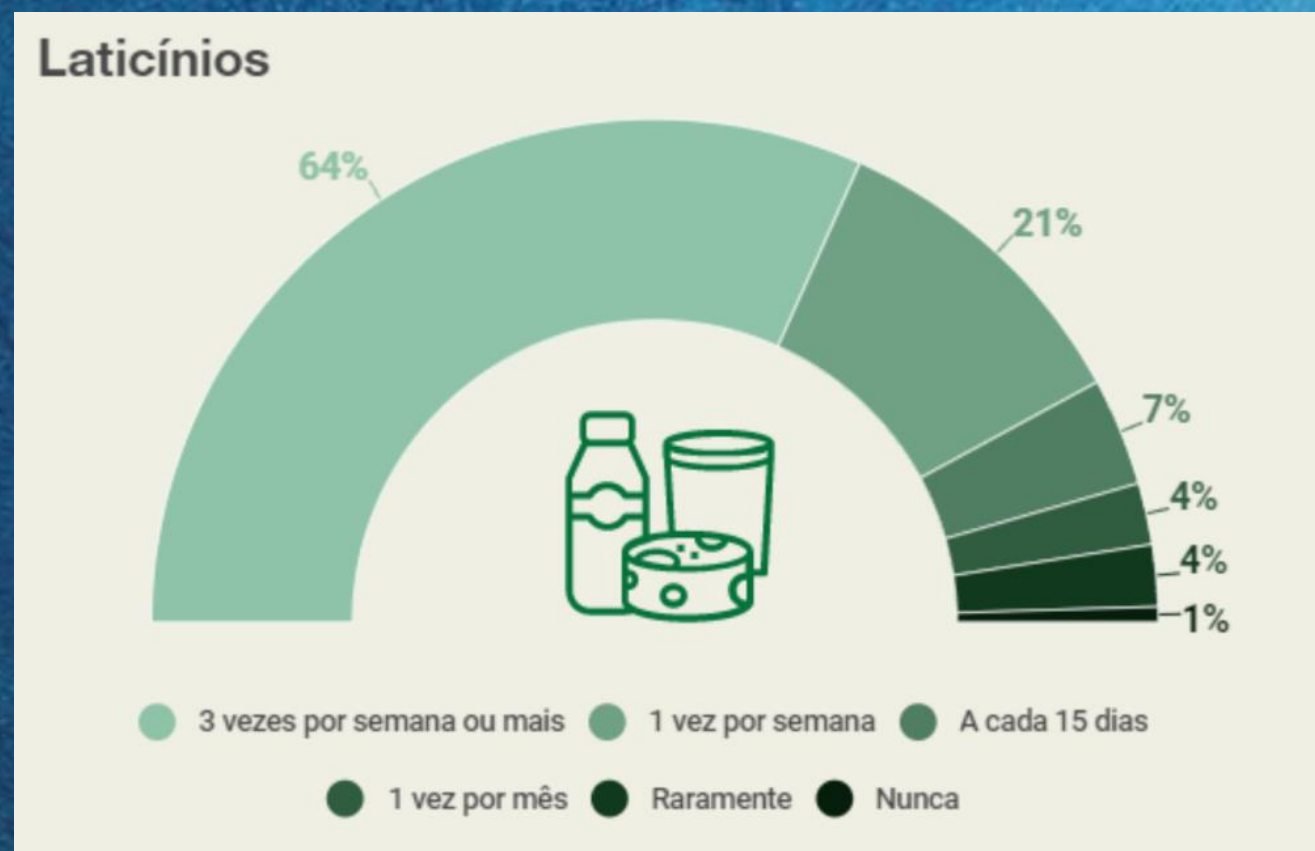
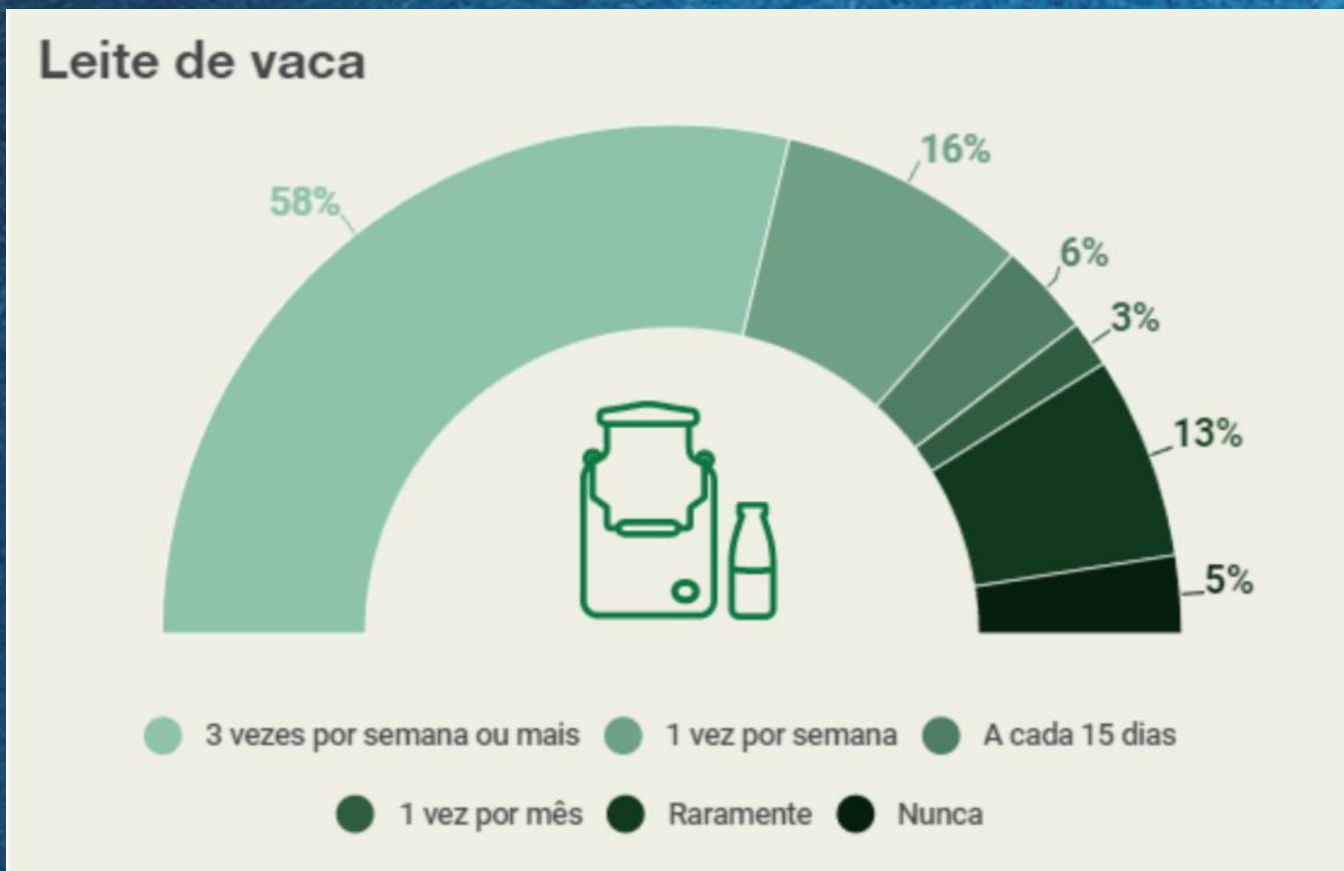
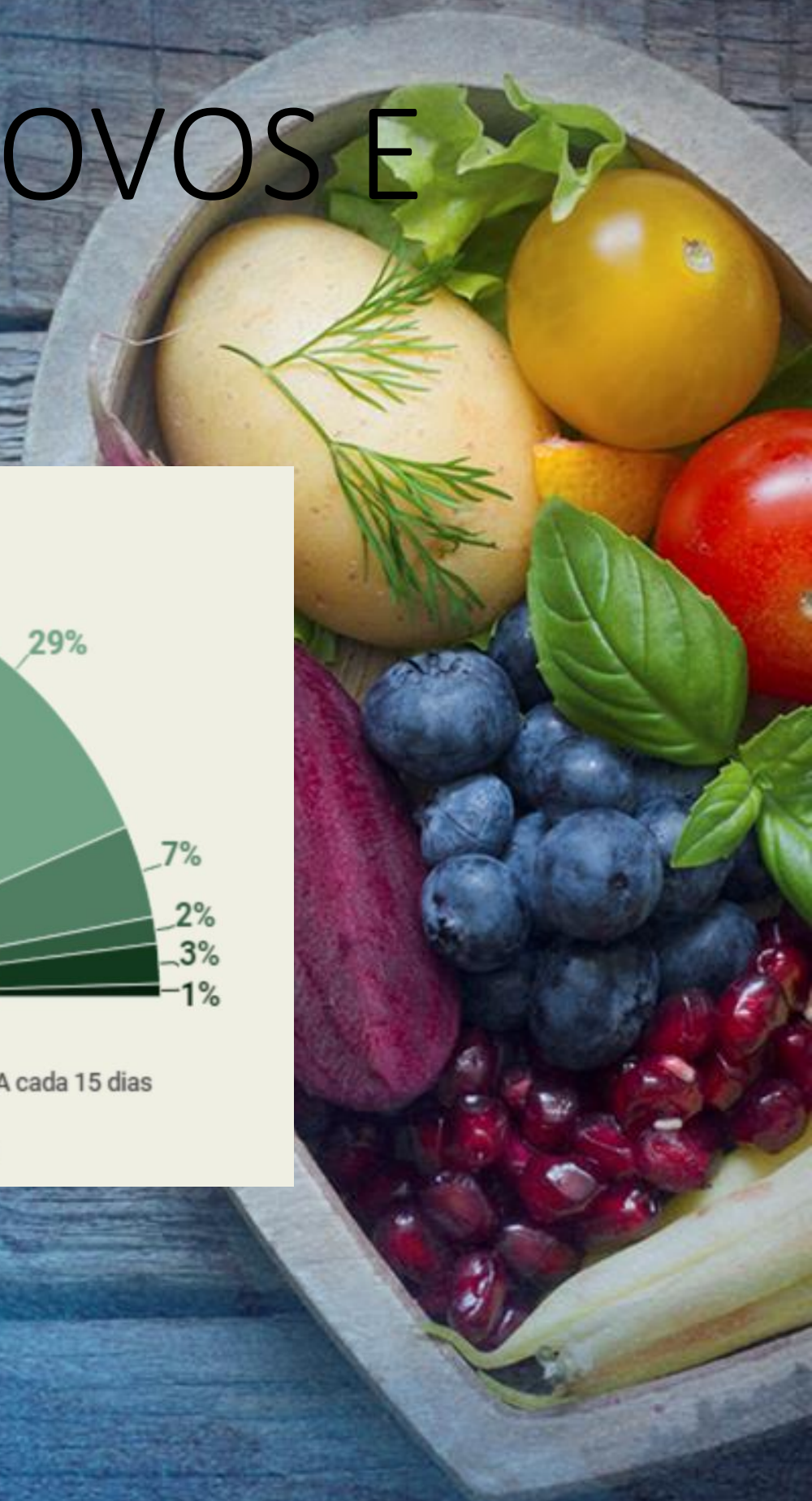
Entre os 50% que reduziram, em que quantidade?

- Menos carne em cada refeição
- Pelo menos uma refeição sem carne
- Passei a não comer carne em determinados dias da semana
- Parei totalmente de comer carne



<https://www.beefpoint.com.br/pesquisa-inedita-aponta-que-metade-dos-brasileiros-reduziu-o-consumo-de-carne/>

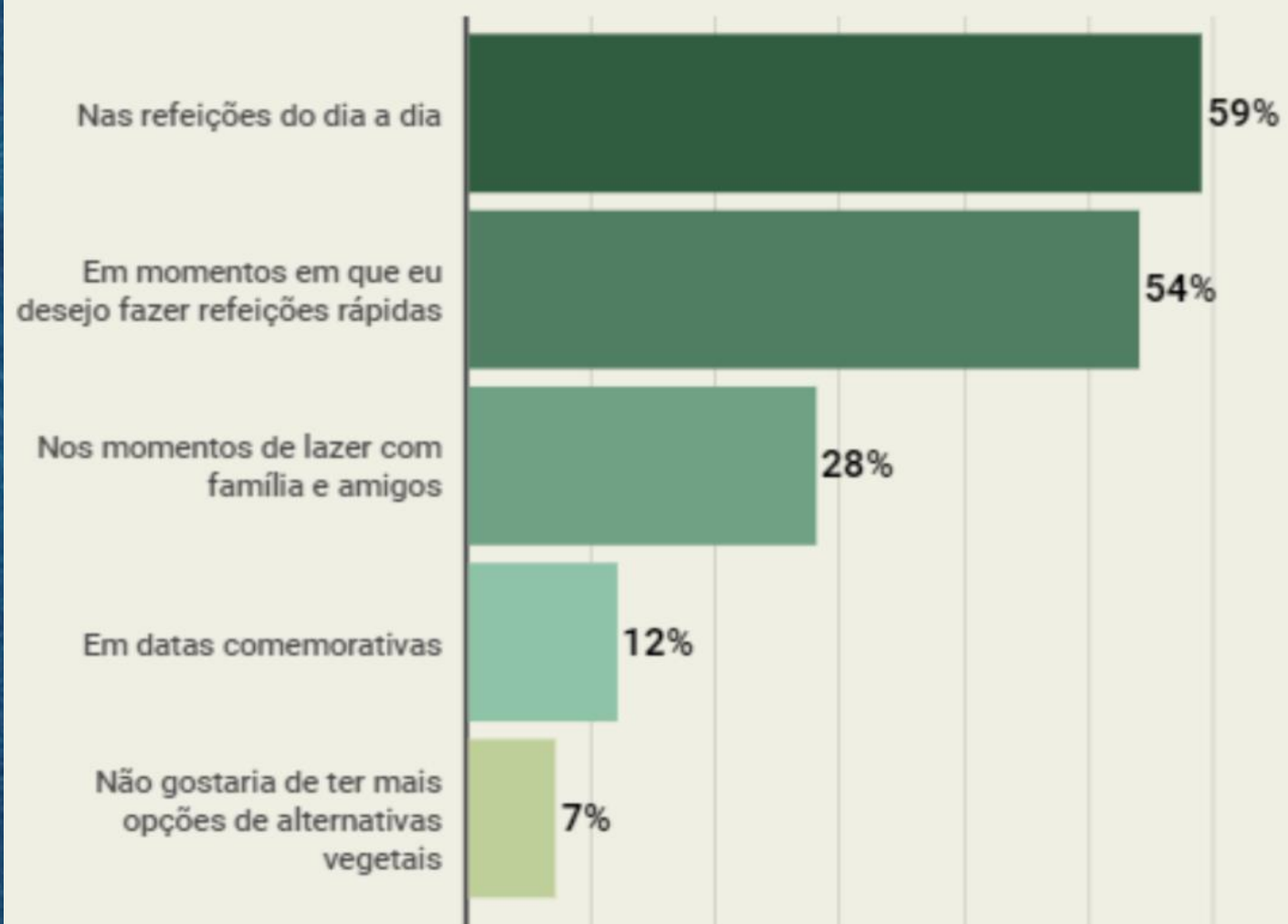
# CONSUMO DE LEITE, LATICÍNIOS, OVOS E DERIVADOS



<https://www.beefpoint.com.br/pesquisa-inedita> aponta que metade dos

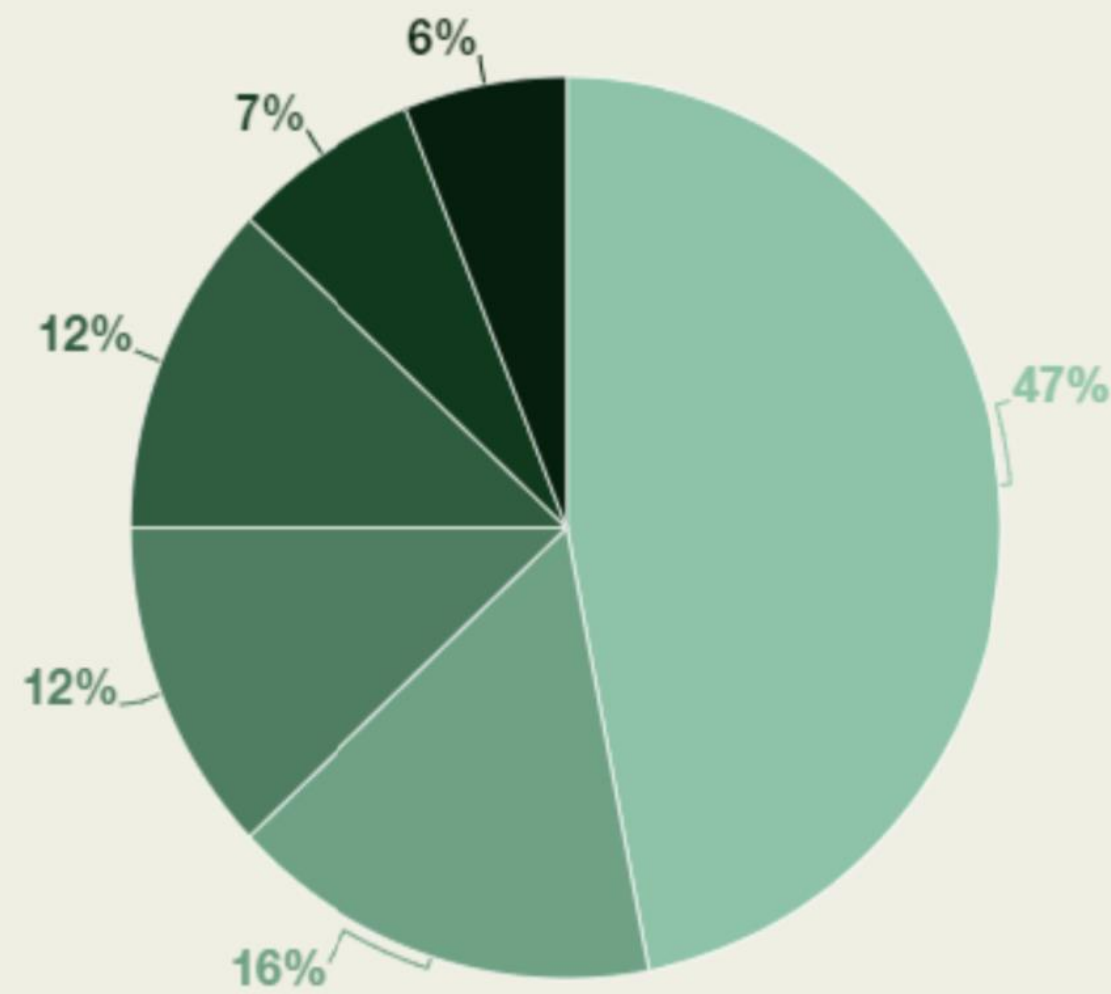
# QUAIS ALIMENTOS SUBSTITUÍRAM A CARNE?

Escolha 2 momentos que você mais desejaria consumir uma alternativa vegetal



Quais alimentos substituíram a carne no dia a dia?

- Somente vegetais como legumes, verduras e grãos
- Isso não me preocupa
- Somente carnes vegetais parecidas com as de origem animal
- Principalmente vegetais e, às vezes, carne de origem vegetal
- Somente carnes vegetais que não são parecidas com as de origem animal
- Principalmente carne de origem vegetal e, às vezes, vegetais



## O Que diz a ciência?

Um estudo publicado no British Medical Journal mostra a importância da dieta mediterrânea com a receita da longevidade e da juventude, a dieta mediterrânea é composta de uma mistura de vegetais, frutas e azeite: o cardápio dado por Deus no Éden.

Certos alimentos de nossa dieta podem servir de adubo para tumores.  
(Servan-Schereiber, 2008).

“Outros, ao contrário, guardam preciosas moléculas anticancer”.  
(Servan- Schereiber, 2008, p. 126)

“Todos os dados epidemiológicos confirmam com efeito: a principal diferença entre as populações que têm as mais altas taxas de câncer de mama e as que têm as mais baixas é sua alimentação.” (Servan-Schreiber, 2008, p. 122)

(David Servan-Schereiber, Anticancer, 2008)



Embora o Espírito de profecia diga que leite e ovos não devem ser classificados como carne (CSRA 401), o testemunho diz também que a dieta de quem está aguardando a segunda vinda de Cristo deve evoluir para uma alimentação puramente vegetariana.



# Posição da American Dietetic Association e Dietitians - Canadá em relação ao vegetarianismo

- “As dietas vegetarianas adequadamente planejadas são saudáveis, nutricionalmente adequadas e fornecem benefícios à saúde na prevenção e tratamento de certas doenças”.
- “Os vegetarianos têm índices de massa corporal mais baixos do que os não vegetarianos, bem como menores taxas de morte por doença cardíaca isquêmica; os vegetarianos também apresentam níveis mais baixos de colesterol no sangue; diminuir a pressão arterial; e taxas mais baixas de hipertensão, diabetes tipo 2 e câncer de próstata e cólon”.
- As dietas vegetarianas oferecem uma série de vantagens, incluindo níveis mais baixos de gordura saturada, colesterol e proteína animal e níveis mais altos de carboidratos, fibras, magnésio, boro, folato, antioxidantes como vitaminas C e E, carotenóides e fitoquímicos

<https://doi.org/10.1053/jada.2003.50142>



“A luz que me foi comunicada é que não tardará muito a que tenhamos de abandonar alimentos animais, mesmo o leite terá de ser deixado”. CSRA 357



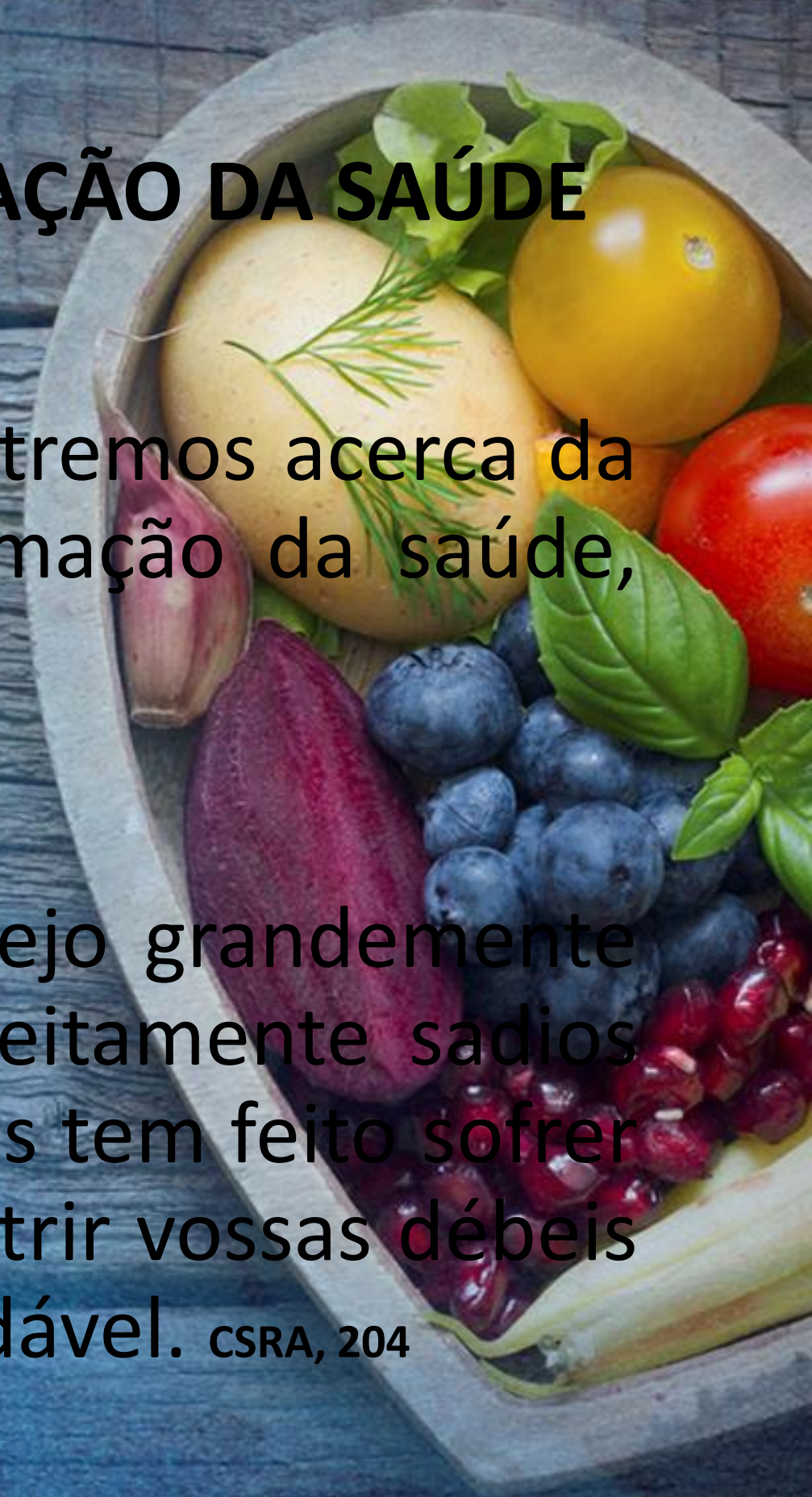
“Deus providenciará meios que possibilitam os fiéis a adotarem uma dieta exclusivamente vegetariana”.

“Em todas as partes do mundo serão tomadas providências para substituir leite e ovos e o Senhor nos fará saber quando chegará o tempo de abandonar esses artigos”. CSRA 359

## QUANDO A REFORMA DE SAÚDE SE TORNA A DEFORMAÇÃO DA SAÚDE

Tenho algo que dizer com referência a pontos de vista extremos acerca da reforma de saúde. A reforma de saúde torna-se deformação da saúde, destruidora da saúde, quando levada a extremos. CSRA, 202

Irmão e irmã....., tenho toda confiança em vós, e desejo grandemente que tenhais saúde física, a fim de que possais ser perfeitamente sadios espiritualmente. É a falta de alimento conveniente que vos tem feito sofrer tanto. Não tendes tomado o alimento necessário para nutrir vossas débeis forcas físicas. Não deveis negar-vos o alimento bom e saudável. CSRA, 204



# ROUBANDO A DEUS!

É a intemperança no comer que torna precária a saúde de tantos, roubando a Deus a glória que Lhe é devida.



“O senhor dará a Seu povo em todas as partes do mundo, arte e habilidade no regime alimentar, ensinando-lhes a maneira de usar para sustento os produtos da terra.” CSRA 359



# GANHADOR DO PRÊMIO NOBEL DE MEDICINA

**NENHUMA DOENÇA,  
INCLUSIVE O CÂNCER,  
PODE EXISTIR EM UM  
AMBIENTE ALCALINO!**

Dr. Otto Warburg  
Prêmio Nobel de Medicina (1931)



# GANHADOR DO PRÊMIO NOBEL DE MEDICINA

Dr. Otto Warburg observa a importância de se manter uma alimentação equilibrada para que o organismo funcione corretamente e seja evitada a proliferação de células cancerígenas e bactérias, que se reproduzem em ambientes ácidos no corpo.



# TEMPERANÇA NAS ATIVIDADES FÍSICAS

- MELHORA A CIRCULAÇÃO E A OXIGENAÇÃO CELULAR
- AUXILIA NO BOM FUNCIONAMENTO DAS ARTICULAÇÕES
- AR PURO / RESPIRAÇÃO
- A FALTA E O EXCESSO SÃO ATOS DE INTEMPERANÇA



“O exercício é importante para a digestão, bem como para a saudável condição do corpo e da mente. Necessitais de **exercício físico.**”

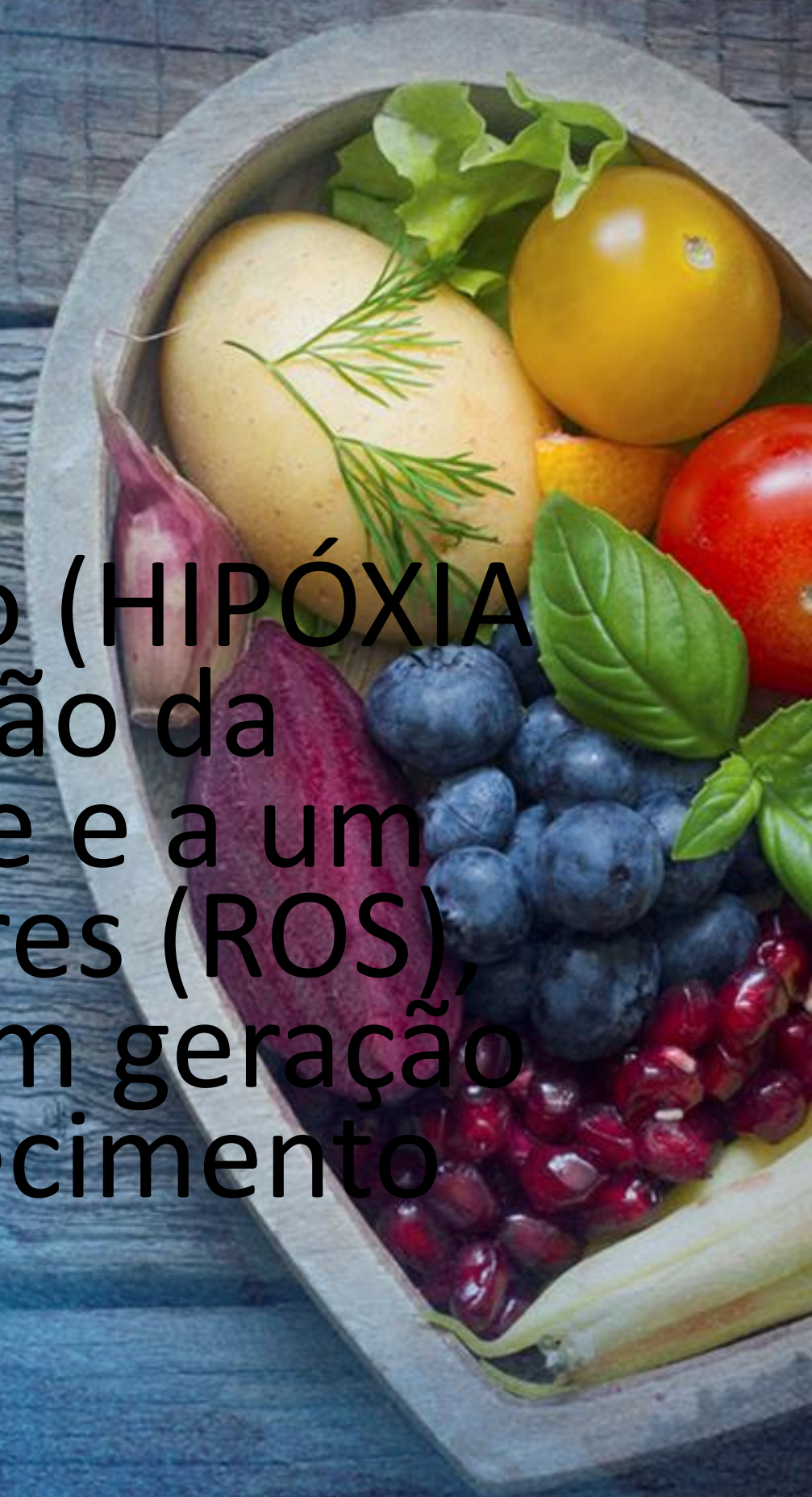


“Ao negligenciarmos fazer exercício físico, ao sobrecarregarmos a mente ou o corpo, desequilibramos o sistema nervoso. Aqueles que assim encurtam a existência, desatendem <sup>CSS</sup> as leis da natureza, são culpados de roubo para com Deus.”



# AR PURO - OXIGÊNIO

A diminuição na utilização do oxigênio (HIPÓXIA CITOPÁTICA) leva a uma diminuição da capacidade do sistema anti-oxidante e a um aumento da produção de radicais livres (ROS), produzindo uma mitocondriopatia com geração de doenças degenerativas e envelhecimento prematuro



# OXIGÊNIO ATIVA A ENZIMA

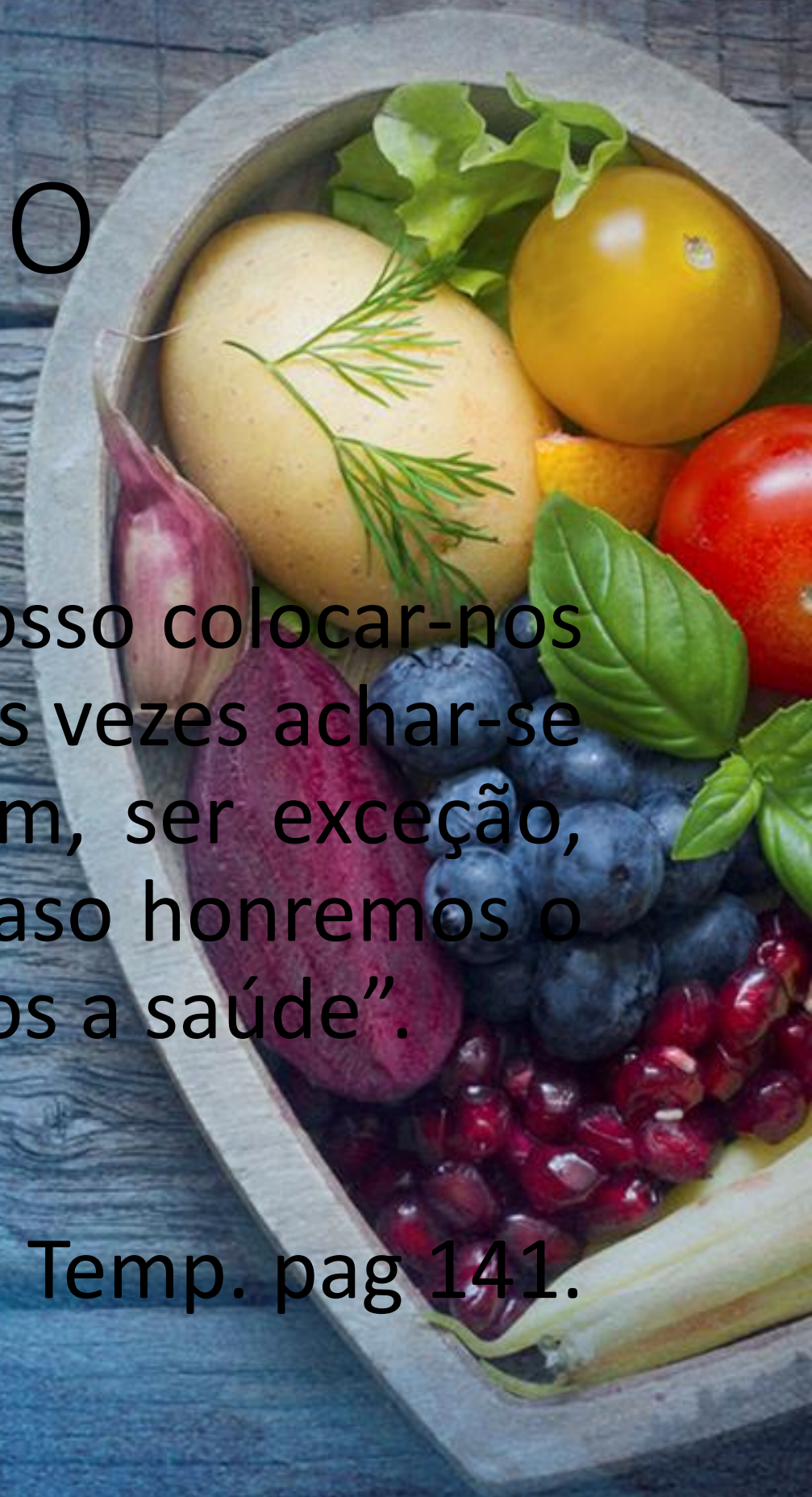
- Enzimas: Ativam sistemas antioxidantes naturais do nosso organismo, com a função de combater os radicais livres.
- Superóxido dismutase
- Catalase
- Glutathiona Peroxidase



# TEMPERANÇA NO TRABALHO

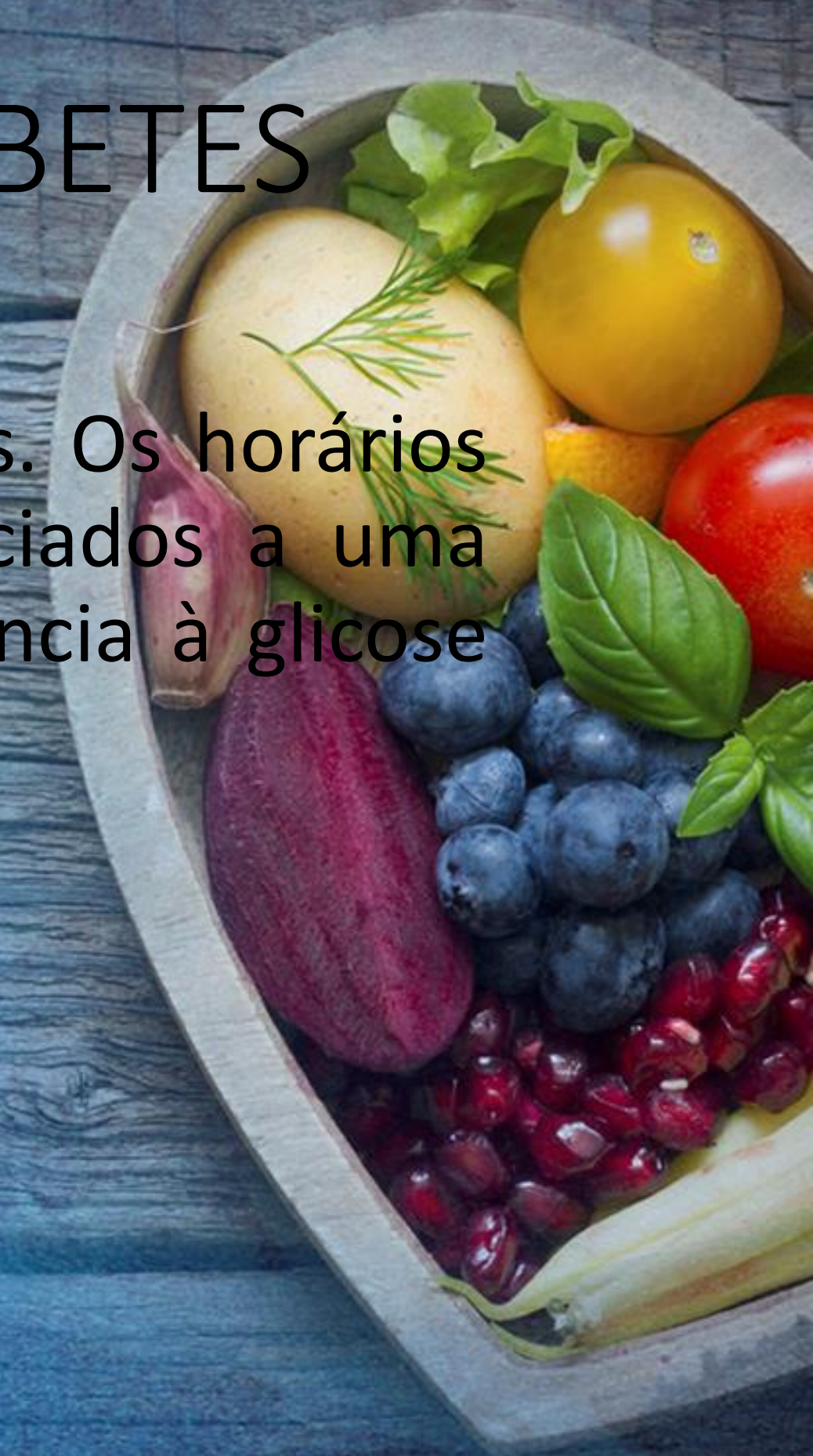
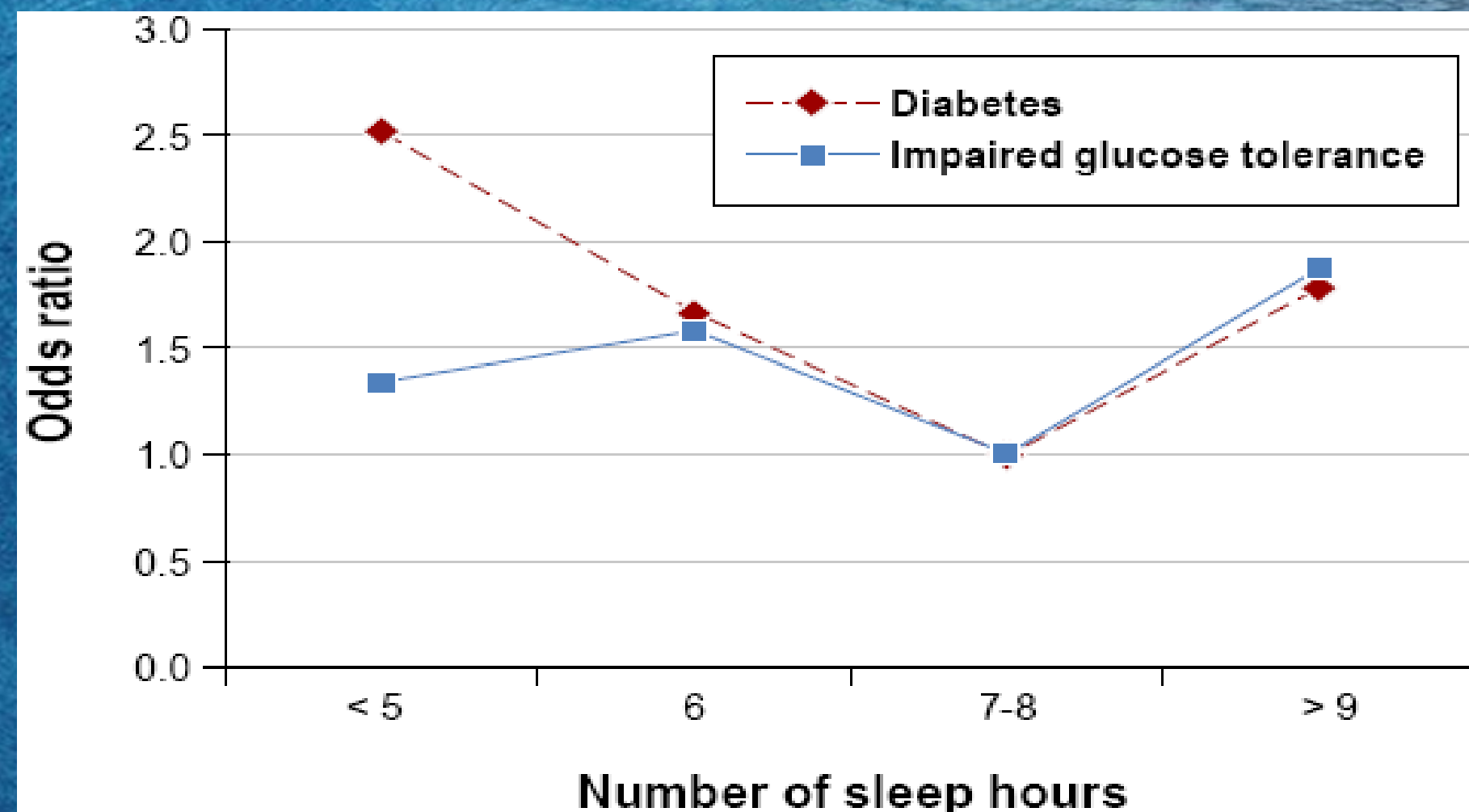
“Devemos ser temperantes no trabalho. Não é dever nosso colocar-nos em situação de ficar sobrecarregados. Alguns poderão às vezes achar-se em condição em que isto seja necessário; deve, porém, ser exceção, não regra. Cumpre-nos exercer temperança em tudo. Caso honremos o Senhor fazendo a nossa parte, Ele, pela Sua, conserva-nos a saúde”.

Temp. pag 141.



# TEMPERANÇA NO SONO E DIABETES

A falta ou o excesso de sono podem gerar diabetes. Os horários habituais de sono  $\leq 6h$  ou  $\geq 9h$ /noite foram associados a uma prevalência aumentada de diabetes tipo 2 e tolerância à glicose prejudicada.

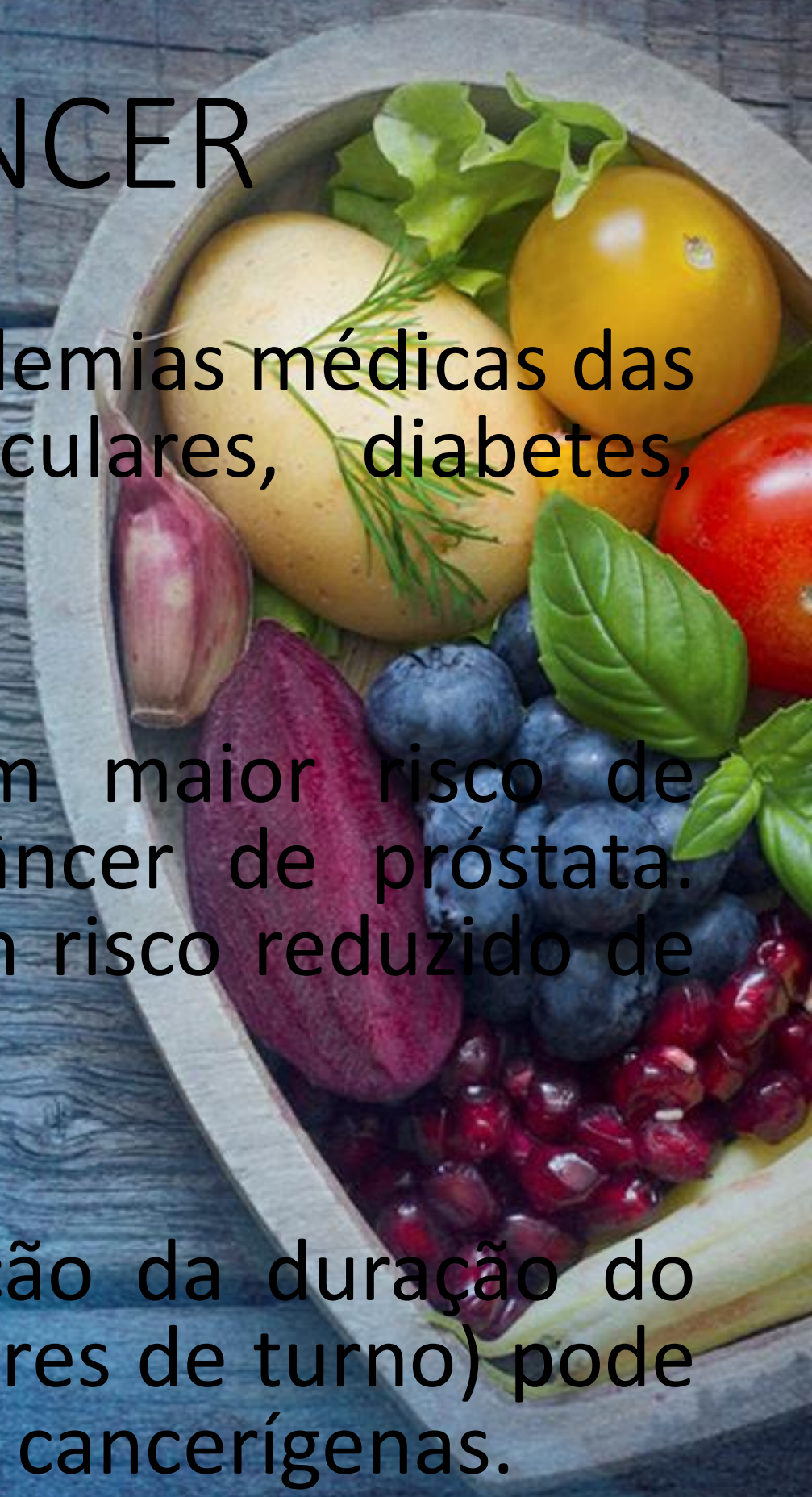


# TEMPERANÇA NO SONO E CÂNCER

A deficiência do sono contribui para o risco de várias epidemias médicas das sociedades modernas, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e câncer.

A curta duração do sono tem sido associada a um maior risco de desenvolver câncer de mama, câncer colorretal e câncer de próstata. Mulheres com maior duração do sono ( $\geq 9$  h/noite) têm risco reduzido de câncer de mama.

A supressão noturna da melatonina devido à diminuição da duração do sono ou à exposição à luz à noite (no caso de trabalhadores de turno) pode promover o desenvolvimento e o crescimento das células cancerígenas.



# O SONO É ESSENCIAL PARA A SOBREVIVÊNCIA

Aumentos de marcadores inflamatórios como

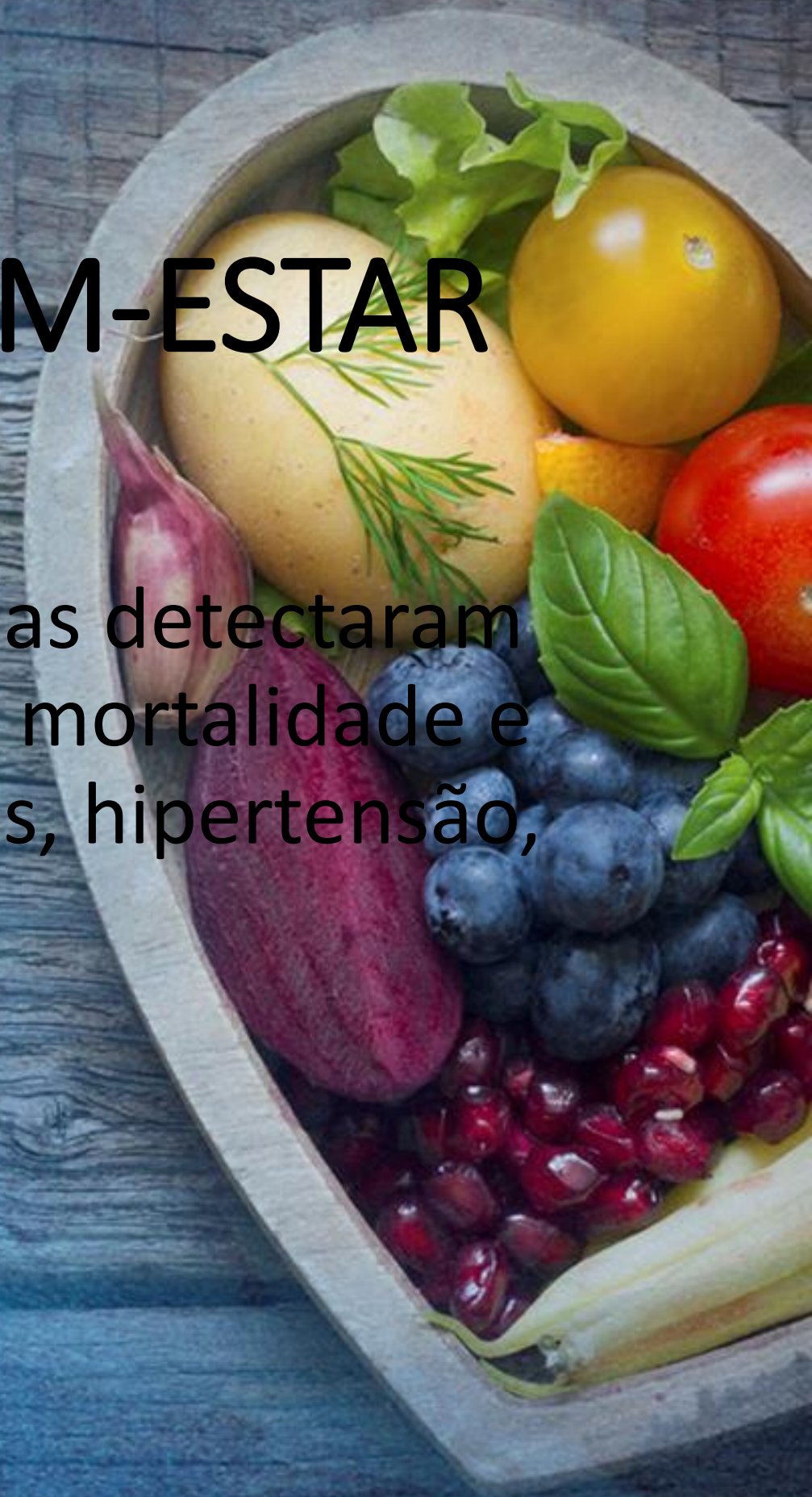
- Proteína C-reativa,
- Fator de necrose tumoral (TNF)- $\alpha$  e
- Interleucina (IL)-6

Também foram associados ao sono curto.



# TEMPERANÇA! QUALIDADE DO SONO, SAÚDE E BEM-ESTAR

Especificamente quanto à qualidade do sono, as pesquisas detectaram que a pior qualidade se associa a taxas mais elevadas de mortalidade e a prevalências maiores de síndrome metabólica, diabetes, hipertensão, doença coronariana e depressão.



# LEIS DA SAÚDE!

## 18 Princípios de saúde

c. Dito remédios

### 1 Luz solar

Aumenta os glóbulos brancos e vermelhos do sangue e ajuda a fixar o cálcio e o fósforo nos ossos.

### 5 Descanso

Os adultos necessitam de 8 horas diárias de sono para relaxar músculos, nervos e mente.

### 7 Alimentação saudável

Maior consumo de frutas e verduras e menos gordura, sal, açúcar e condimentos.

### 2 Ar puro

As células precisam de oxigênio. Os glóbulos vermelhos (250 milhões em cada gota) transportam para o corpo o oxigênio necessário às células.

### 3 Temperança

Não consumo de alimentos imundos, drogas, estimulantes. Domínio próprio.

### 4 Exercício físico

Tonifica os músculos, acalma os nervos e ajuda a circulação. Recomenda-se atividade física regular.

### 6 Água

$\frac{3}{4}$  do corpo são compostos de água. Serve de veículo para levar alimentos às células e veículo na eliminação dos detritos. Os rins filtram 170 litros de impurezas do sangue cada dia.

### 8 Confiança em Deus

"Ele é o que perdoa todas as tuas iniquidades, que sara todas as tuas enfermidades."  
Sl 103:3; Êx 23:25



NÃO nos é possível glorificar a Deus enquanto vivemos em violação das leis da vida.

NÃO é possível ao coração manter-se consagrado a Deus enquanto se tolera a concupiscência do apetite.

É um dever saber como preservar o corpo na melhor condição de saúde, e é dever sagrado viver à altura da luz que Deus graciosamente tem dado.



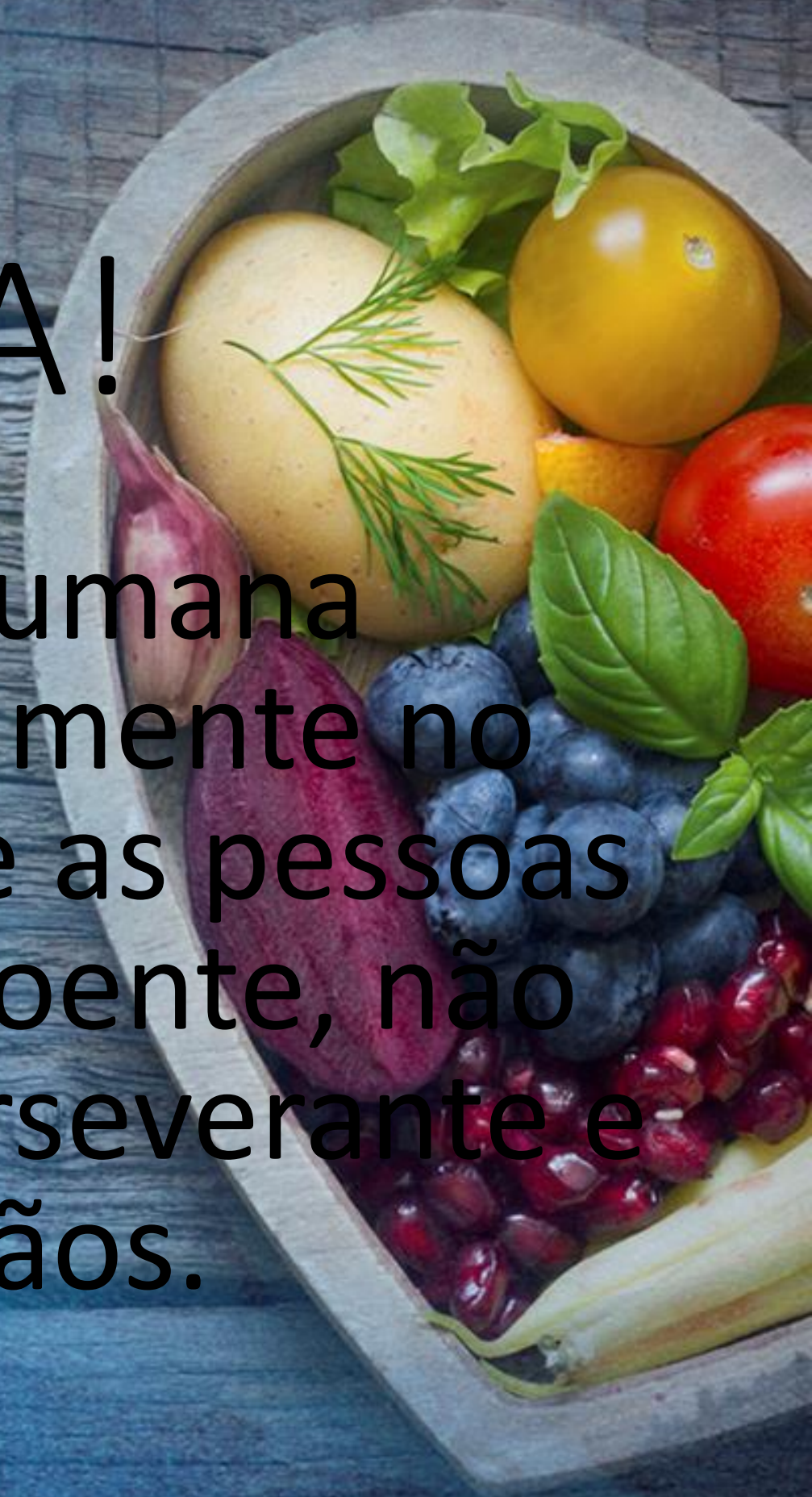
Muitos que professam amar a Jesus Cristo não mostram a devida reverência e respeito por aquele que deu Sua vida para salvá-los da morte eterna.

O Senhor não é reverenciado, nem RESPEITADO, nem RECONHECIDO. Isto é evidente pelo dano causado a seus próprios corpos em violação das leis de seu ser.



# SATANÁS SE ALEGRA!

Satanás exulta ao ver a família humana mergulhando mais e mais profundamente no sofrimento e na miséria. Ele sabe que as pessoas que têm hábitos errôneos e corpo doente, não podem servir a Deus tão resoluta, perseverante e puramente como se fossem sãos.



“Os que andam segundo a orientação de Deus revelada através da Sua palavra inspirada, serão naturalmente temperantes. Para isso é necessário domínio próprio, fruto do Espírito Santo.”

Gálatas 5:22



“Portanto, sede vós perfeitos  
como perfeito é o vosso Pai  
celeste”  
Mateus 5:48



“Portanto, sede vós perfeitos  
como perfeito é o vosso Pai  
celeste”  
2 Coríntios 5:17



“Ao vencedor, dar-lhe-ei sentar-se comigo no meu trono, assim como também eu venci e me sentei com meu Pai no seu trono”.

Apocalipse 3:21



Escola dos

# Profetas

## Temperança



Estudo elaborado por:

**Pr. Elias de Sousa | Nutricionista**

**Dr. David M Rodrigues | Biomédico – Departamental de Saúde: ASCENBRA**