

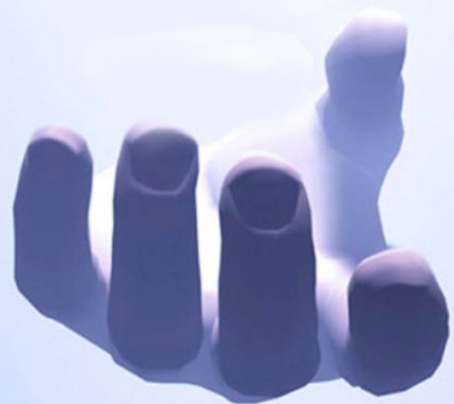


Viver
Bem

Que o teu
ALIMENTO
seja teu

REMÉDIO

Que o teu alimento seja teu remédio



O homem saiu da mão de seu criador organizado perfeitamente e com belas formas.

Que o teu alimento seja teu remédio



O homem foi a obra que corou a criação de Deus, feito à imagem dele e destinado a ser sua semelhança.

Que o teu alimento seja teu remédio



Adão era um ser nobre, de mente poderosa, cuja a vontade estava em harmonia com a vontade de Deus, tendo as afeições centralizadas no céu.

Que o teu alimento seja teu remédio



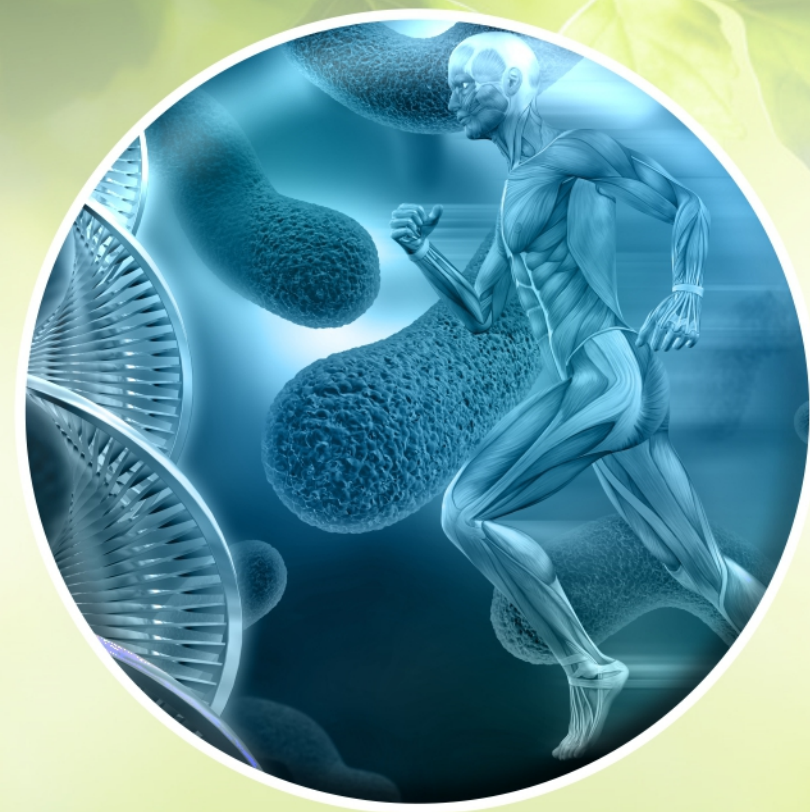
Possuía um corpo livre de doenças, e uma alma que levava o carimbo da Divindade.



Que o teu alimento seja teu remédio

Achava-se diante de Deus na força da perfeita masculinidade. Todos os órgãos e habilidades de seu ser achava-se igualmente desenvolvidos, harmoniosamente equilibrados.

Que o teu alimento seja teu remédio



O Criador do homem organizou a estrutura viva do nosso corpo. Cada função é maravilhosa e sabiamente arranjada.

Que o teu alimento seja teu remédio

E Deus se comprometeu a manter esse maquinismo humano em saudável ação desde que o indivíduo obedeça as suas leis e coopere com Ele.





Que o teu alimento seja teu remédio

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.

Que o teu alimento seja teu remédio



Nossas inclinações e apetites naturais [...] foram divinamente providos, e ao serem dados aos homens, eram puros e santos.



Que o teu alimento seja teu remédio

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.

(Saúde e Temperança)

Que o teu alimento seja teu remédio

“E todo aquele que luta, exerce domínio próprio em todas as coisas; ora eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível, nós, porém, uma incorruptível.”

1 Coríntios 9:25.



Que o teu alimento seja teu remédio

Muitos dos professos cristãos não sabem que é um dever religioso preservar e promover a saúde física. Parecem dizer: “não se preocupe com o corpo, procure apenas salvar a alma.”

Que o teu alimento seja teu remédio



Assim, nunca perguntam sobre o que é bom e o que é mal para a saúde. Fumar, beber, comer carnes etc. Tudo isso é correto para eles.



Que o teu alimento seja teu remédio

Entretanto, jamais nos harmonizamos com tais hábitos destruidores da saúde, não apenas rejeitamos estas coisas, mas também o uso de todos e quaisquer outros artigos que sejam



Que o teu alimento seja teu remédio

evidentemente prejudiciais, café, chá preto, chá-mate, chocolates, bebidas alcoólicas, doces industrializados, chicletes, sorvetes artificiais, vinagres, drogas, etc.

Que o teu alimento seja teu remédio

“Portanto quer comais quer bebais, ou façais qualquer outra coisa, fazei tudo para a glória de Deus. 1 Coríntios 10: 31; Isaías 22: 12 -14”

(Conselhos sobre o Regime Alimentar, pág 63; 329; 420 e 421)

Que o teu alimento seja teu remédio



Como se vê, a reforma de saúde faz parte de nossas preparações para a segunda vinda de Cristo.

Que o teu alimento seja teu remédio

“Não sabeis vós que sois de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá porque sagrado é o santuário de Deus, que sois vós.”

1 Coríntios 3: 16, 17.



Que o teu alimento seja teu remédio

“Que o próprio Deus da paz vos santifique integralmente. Que todo o vosso espírito, alma e corpo sejam mantidos irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.”

1 Tessalonicenses 5:23.



Que o teu alimento seja teu remédio

“Fazes crescer ervas para os animais, e a verdura para o uso do homem de sorte que tire da terra o alimento.”

Salmos 104:14.



Que o teu alimento seja teu remédio



A serva do Senhor escreve: tem me sido repetidamente mostrado que Deus esta procurando levar-nos de volta, passo a passo, a seu desígnio original que o homem subsista com os produtos

Que o teu alimento seja teu remédio



naturais da terra... Podemos usar abundantemente frutas, e em maneiras variadas, e não incorrer no risco de contrair as doenças adquiridas pelo uso da carne de animais doentes.

Que o teu alimento seja teu remédio



Devemos por sobre controle, de maneira fruaamos simples e saudável a comida, e tenhamos a abundancia dela, afim de que ninguém sofra fome.

(Conselhos sobre o Regime Alimentar 488)

Que o teu alimento seja teu remédio



nos cereais, frutas, verduras e nozes devem encontrar-se todos os elementos nutritivos de que necessitamos.

Que o teu alimento seja teu remédio



**Se chegarmos ao Senhor com
singeleza de espírito Ele nos
ensinará a preparar comida sau-
dável livre de contaminação de
carne.**

(Conselhos sobre o Regime Alimentar 636)



Que o teu alimento seja teu remédio

Deus forneceu ao homem abundantes meios para satisfação de um apetite não pervertido. Estendeu diante dele os produtos da terra, bela variedade de alimentos agradáveis ao paladar, e nutritiva para o organismo.

Que o teu alimento seja teu remédio

Dessas coisas, nosso benévolo Pai celeste disse que podemos comer livremente. Comunicam nutrição ao corpo, e dão um poder resistência e um vigor de intelecto não produzido por um regime estimulante.

(Conselhos sobre o Regime Alimentar 355)

Que o teu alimento seja teu remédio

Escolhendo a comida do homem, no Éden mostrou o Senhor qual era o melhor regime; na escolha feita para Israel, ensinou Ele a mesma lição. Tirou os israelitas do Egito, e empreendeu educá-los, a fim de ser um povo para sua possessão própria.

Que o teu alimento seja teu remédio



Desejavam por intermédio deles, abençoar e ensinar o mundo inteiro. Proveu o regime mais adaptado ao seu desígnio; não carne, mais o mana, “o pão do céu”.

Que o teu alimento seja teu remédio

Foi unicamente devido ao seu descontentamento e murmurações em torno da panela de carne do Egito, que Ihe foi concedido alimento carne. E isto apenas por pouco tempo.

Que o teu alimento seja teu remédio

Seu uso trouxe doença e morte de milhares, todavia a restrição de um regime sem carne não foi nunca de coração aceito.

(A Ciência do Bom Viver, pag. 311 e 312)

Que o teu alimento seja teu remédio



Nem todos alimentos saudáveis são igualmente adequado as nossas necessidades em todas as circunstancias. Deve haver cuidado a escolha da comida.

Que o teu alimento seja teu remédio



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 outros.



Que o teu alimento seja teu remédio

Assim, a diferentes alimentos, mais adequados as pessoas segundo as varias ocupações. Muitas vezes, alimentos que podem ser bem aproveitados

Que o teu alimento seja teu remédio

por pessoas ocupadas em intensas atividades físicas não são indicadas para as de trabalhos sedentárias ou intensas atividade mental[...]

(Saúde e Temperança 161)

*“Todas as coisas me são lícitas,
mas eu não me deixarei dominar
por nenhuma.”*

1 coríntios 6:12



Que o teu alimento seja teu remédio



Vi que muitos entre o remanescente era doentio, os quais tornaram assim pela transigência com o apetite.



Que o teu alimento seja teu remédio

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 isento de gorduras.

Que o teu alimento seja teu remédio

Então quando você estiver a mesa para comer, poderá pedir sinceramente a bênção de Deus sobre o alimento, e obter energia de itens integrais. Deus terá prazer em abençoá-los generosamente, e eles serão um benefício para quem osingere.

Que o teu alimento seja teu remédio



Há alguns observadores do sábado que fazem do estômago um deus. Eles desperdiçam seus recursos na obtenção de alimentos muito fortes.



Que o teu alimento seja teu remédio

Vi que tais pessoas, se chegarem a ser salvas, saberão o que é passar necessidade, a menos que controlem seu apetite e comem para a gloria de Deus.

(Manuscrito Sra. 3, 1854)

Que o teu alimento seja teu remédio



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 trigos são primários.

Que o teu alimento seja teu remédio

Quando ingerido como cereal integral, o trigo é uma fonte alimentar saudável e múltiplo nutriente e fibra de dietética, recomendada para crianças e adultos por varias porções diárias contendo uma variedade de alimentos de grãos integrais.

Que o teu alimento seja teu remédio



A fibra alimentar também pode ajudar pessoas a se sentir satisfeita e, portanto, a auxiliar a manter um peso saudável.

Que o teu alimento seja teu remédio



Além disso, o trigo é uma fonte importante para a suplementação natural e biofortificada de nutrientes, incluindo fibras, proteínas e minerais dietéticos.

Que o teu alimento seja teu remédio

Para o pão, não é a melhor 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, pag. 300)

Que o teu alimento seja teu remédio



É geralmente aceito que o brasileiro gosta de frutas e hortaliças tropicais, uma análise mais apurada, porém revela que a ingestão desses nutritivos e ricos em fibras é insuficiente.

Que o teu alimento seja teu remédio

Estudo tem demonstrado essa preocupante faceta de nossa realidade nutricional. Comer alguma ‘verdurinha’ e saborear alguma ‘frutinha’ todos os dias não é suficiente para suprir os requerimentos dietéticos de fibras.

Que o teu alimento seja teu remédio

O problema então envolve proporção, somando-se a quantidade total de fibras dietéticas que um brasileiro ingere, em média, todos os dias, concluem-se tratar de uma ingestão inadequada e

Que o teu alimento seja teu remédio



pobre, que abre o caminho para um desenvolvimento de doenças crônicas e degenerativas como o câncer do cólon, a aterosclerose, etc.

Que o teu alimento seja teu remédio

É preciso então ingerir muito mais frutas e hortaliças que o habitual, e soma-se a isso a necessidade de consumir cereais integrais, o que não é habito alimentar no Brasil.

(As Hortaliças na Medicina Natural, pag. 13 e 14)

Que o teu alimento seja teu remédio



Ar puro, luz solar, temperança, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino eis os verdadeiros remédios.

(A Ciência do Bom Viver, pag. 12)

Que o teu alimento seja teu remédio



Dinah Chaves Paula

Nutricionista
CRN 23937 P

**Graduação em Nutrição pela
Universidade Estácio de Sá.**

**Pós-graduação em Fitoterapia
pela Faculdade FAVENI.**