

# Lição nº 45

## VIDA E SAÚDE

### Introdução

Há um provérbio popular que diz que o peixe morre pela boca. Eu afirmo que o homem também. Muitas enfermidades surgem devido a uma alimentação errada.

### Deus se preocupa com o nosso bem-estar e com nossa saúde.

**III João 1:2 – Provérbios 10:27** - Deus deseja nossa prosperidade e que esta esteja ligada a um perfeito estado de saúde e a uma vida longa e feliz

**Provérbios 10:27 – S. João 10:10** – Satanás é o ladrão de nossa saúde e de nossa paz, por isso ele deseja nos manter desinformados. Se ouvirmos as instruções de Deus teremos uma vida mais longa e com melhor qualidade.

### Conselhos de Deus sobre o regime alimentar

#### Moderar o consumo de açúcar

**Provérbios 24:13 e 25:27:** Deus orientou até mesmo quanto ao **consumo consciencioso e moderado de açúcar**, aqui representado pelo mel (prevenindo contra doenças do metabolismo do tipo do diabetes). **Ver sobre O consumo de açúcar na lição número 104.**



#### Controlar o apetite

**Provérbios 23:2, Gálatas 5:22-23** – É preciso pedir ao Espírito Santo que nos conceda o equilíbrio e a **moderação no apetite, para não praticarmos a glotonaria.**



É preciso moderação, mesmo no consumo de alimentos saudáveis.

### Bebidas impróprias para consumo:

**Provérbios 23:29-35** – Bebida alcoólica.

**Provérbios 20:01** – Bebida forte (estimulantes e energéticas). (Procure se informar sobre essas bebidas energéticas e seus efeitos, o que inclui bebidas com **caféina**).



**Ver sobre bebidas energéticas na lição nº 103**

### O consumo de alimentos de origem animal

**Gênesis 1:29** – O regime alimentar prescrito por Deus para a raça humana desde nossos primeiros pais, consistia em sementes, que se compreende por cereais e nozes.

**Gênesis 2:9, 16** – E também por todos os frutos, inclusive o fruto da Árvore da Vida. Adão e Eva eram vegetarianos.

**Gênesis 1:30** – A princípio, nem mesmo verduras fazia parte do cardápio humano. As verduras eram alimento dos animais. **O fruto e as folhas da Árvore da Vida supriam todas as necessidades humanas e não era necessário consumir verduras.**

## Mudanças nos hábitos alimentares depois do pecado

**Gênesis 3:22 e 23** – Com a entrada do pecado, Adão e Eva foram afastados do Jardim do Éden e não poderiam mais comer do fruto da Árvore da Vida.

**Gênesis 3:18** – Antes de serem colocados fora do Éden, **Deus os orientou que deveriam acrescentar aos seus cardápios o consumo de ervas ou verduras** como suplemento alimentar.

## Adaptações e concessões após o dilúvio

**Gênesis 6:5-7, 11-14** – Após alguns séculos, o pecado se intensificou; a raça humana havia se corrompido e se tornado violenta; Deus se entristeceu com isso e resolveu acabar com o mundo através de um dilúvio.

**Gênesis 6:8-9** – A justiça e a integridade ainda estavam presentes na vida de Noé. Deus ordenou a **Noé que fizesse uma embarcação** (uma arca ou grande barco).

**Gênesis 6:20** – Conduzidos pelos anjos, **dois animais de cada espécie (macho e fêmea)** foram introduzidos na arca para a preservação das espécies.

## Permissão divina para o consumo de carne

**Gênesis 7:2** – Mas, Deus ordenara que fosse introduzida na arca **uma reserva especial de sete casais de cada espécie dos animais limpos. Deus faz distinção entre animais limpos e imundos.**

**Gênesis 8:20** - Deus fez isso, porque, desses **animais limpos, se usaria nos rituais de adoração e, posteriormente como alimento.**



**Gênesis 9:3** – Aí, vemos Deus fazendo **uma concessão já prevista para o ser humano, permitindo que a carne de animais fosse usada como alimento.** Logo, foi o próprio Deus que

autorizou o **consumo alimentar de animais limpos.** Esse consumo não é pecado, pois Deus não faz o homem pecar.

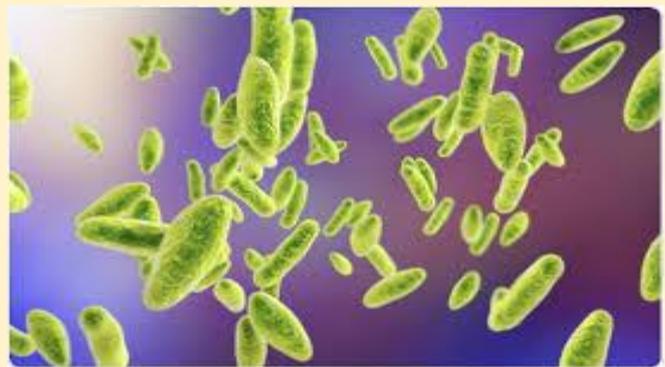
## Algumas restrições no consumo de carne

**Gênesis 9:4, Levítico 17:11-12:** Ligado a essa permissão, seguiram algumas restrições compreendidas por princípios de preservação à saúde. Uma delas foi **não comer sangue.** O sangue representa a vida. **Para se ter uma vida de qualidade, há de se ter um bom sangue.** Tudo o que ingerirmos resultará em uma boa ou má qualidade do nosso sangue, tornando o corpo sadio ou doentio.



**Nota:** Possíveis vírus e bactérias tais como a brucela, podem ser encontradas no sangue de animais que consumimos. A brucela tem o poder de neutralizar todas as defesas do organismo, desde os macrófagos que são as células de defesas até aos gânglios linfáticos deixando o organismo com imunidade zerada e aberto para doenças oportunistas. Sangue não é alimento.

### **Bactéria - Brucela**



A brucela pode matar. Seu diagnóstico nem sempre é preciso pois ela pode se mascarar com

outras doenças até mesmo com uma gripe persistente e, os danos no organismo por demora de diagnóstico podem ser irreversíveis.

### **Não consumir gorduras saturadas**

**Levítico 7:23-24:** Também não comer gorduras. Estudar sobre os males de se consumir gorduras na alimentação na apostila intitulada Saúde sem Segredos.

#### **Gordura saturada de origem animal**



### **O melhor é se abster de alimento cárneo**

**Romanos 14:21** – Embora não seja pecado comer carne (quando falamos dos animais limpos) bom mesmo é não comer nenhuma espécie de carne, especialmente nos dias de hoje, seja fresca ou embutida, pois, nesta geração, quase todos os animais estão contaminados por vacinas, hormônios, doenças etc. Além disso, muitos frigoríficos industriais são desonestos e comercializam carnes em estado impróprio para consumo ou misturadas a outras coisas imundas. Hoje, é muito fácil ser enganado e consumir carnes impróprias.

### **Identificando as espécies de animais cujas carnes são permitidas para consumo:**

**Levítico 11:2-3** – Os mamíferos autorizados por Deus para consumo são **identificados por duas características: por suas patas fendidas e por ruminarem o alimento.**

#### **Pata de um boi – animal ruminante**



**Nota:** O animal mamífero precisa apresentar unhas ou patas divididas e remoer o alimento. **Caso não preencha essas duas características ao mesmo tempo, sua carne não serve para consumo** e estes são classificados como sendo animais imundos. **Ver adendo sobre ruminantes na lição de nº 90.**

### **Carne de porco**

**Levítico 11:4-8** – Relação de animais imundos. (Procure de informar sobre os males da carne de porco, coelho etc.)

**Nota:** Mais de um bilhão de mulçumanos, 14 milhões de judeus e mais de vinte milhões de Adventistas do Sétimo Dia não consomem carne de porco.



**Estudar sobre os males da carne de porco na Apostila por título: Refutando objeções.**

### **Peixes que podem ser consumidos**

**Levítico 11:9-12** – Peixes, somente os que tiverem escamas e barbatanas. Os outros habitantes das águas (como lagosta, camarão, siri, peixes de couro etc. são lixeiros das águas).



**Ver na Apostila por título: Saúde sem Segredos um artigo científico sobre peixes de couro.**

### **Aves que podem ser consumidas**

**Levítico 11:13-20** – Ainda assim, é melhor consumir as aves de nosso próprio viveiro. Aves livres comem de tudo e podem ter sua carne imunda.

### Frango caipira



**Levítico 11:1-46** – Faça uma leitura geral dessa citação e conheça as leis divinas sobre todas as criaturas da terra, das águas e dos ares, considerados limpas ou imundas e tenha um discernimento mais claro do que se pode ou não consumir como alimento, com base nas orientações de Deus. **Apostila por título: “Saúde sem Segredos” sobre o consumo de aves.**

### O alimento e a santificação

**Levítico 11:43-45 – Hebreus 12:14** - O objetivo de Deus em nos dar as orientações sobre saúde e seleção de alimentos é para nossa santificação. A salvação não se obtém através de hábitos saudáveis na alimentação, mas, sim em aceitar a Cristo como Salvador. A santificação faz parte da caminhada cristã para estar no céu.

### A melhor opção alimentar para se ter uma boa saúde



Para uma melhor saúde deveríamos optar pelo consumo de frutas verduras e legumes

**Comentário inspirado:** *A fim de saber quais são os melhores alimentos, cumpre-nos estudar o plano original de Deus para o regime do ser humano.*

*Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades, designou 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." Gên. 1:29. Ao deixar o Éden para ganhar a subsistência lavrando a terra sob a maldição do pecado, o homem recebeu também permissão para comer a "erva do campo". Gên. 2:5.*

*Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes 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. A Ciência do Bom Viver, págs. 295 e 296.*

*Deus deu a nossos primeiros pais o alimento que designara a raça comesse. Era contrário a Seu plano que qualquer criatura tivesse a sua vida tomada. Não devia haver morte no Éden. O fruto das árvores do jardim era o alimento que as necessidades do homem requeriam. Spiritual Gifts, vol. 4, pág. 120.*

**Conclusão:** Vimos nesse estudo muitas orientações sobre como ter e preservar a saúde. Acaso esses princípios estão relacionados a salvação?

### Próximo estudo:

### Princípios de saúde e salvação