

SAÚDE PARA AS NAÇÕES



Proporcionando esperança a um mundo
sofredor e em crise



Uma História Verdídica

O homem que perdeu sua personalidade

NO DIA 13 DE setembro de 1848, ocorreu um trágico acidente que assombraria o mundo da medicina. Fineas P. Gage, de 25 anos de idade, era capataz em uma empreiteira na cidade de Vermont, e estava encarregado de dinamitar uma zona montanhosa para que se pudesse construir uma linha ferroviária.

A tarefa era simples: fazer um buraco profundo na rocha, enchê-lo com pólvora e depois cobrir com areia. Depois, com um bastão de ferro deveria fixar a areia para estabilizar a carga. Finalmente se utilizaria um pavio para detonar os explosivos. Naquele dia tudo caminhava como planejado. O buraco na rocha havia sido feito e pólvora havia sido colocada dentro do buraco. Mas alguém havia se esquecido de colocar a areia em cima da pólvora. Fineas começou então a estabilizar a carga com o bastão, mas uma faísca soltou, formada com o atrito do bastão na rocha, o que acabou detonando a pólvora e provocando uma grande explosão.

O bastão de ferro, de aproximadamente 7 Kg, 2,5cm de diâmetro e um metro de comprimento, foi jogado contra o operário. Com a força de um foguete, o ferro atravessou sua bochecha esquerda passando por detrás do olho esquerdo, para finalmente atravessar o cérebro e sair pela parte superior do crânio.

Por incrível que pareça, o acidente não matou Fineas, e de fato, ele viveu mais 13 anos e quase conseguiu recuperar todas as suas forças físicas. Não era tão inteligente quanto antes. Podia falar e fazer trabalhos físicos normalmente e sua memória estava bem ativa, mas o acidente havia levado algo de muito mais valioso.

Antes do acidente, Fineas era um trabalhador responsável, inteligente e um ótimo marido. Era conhecido como uma pessoa com alto valor moral e era descrito, pelas

Uma Lobotomia Acidental para Fineas P. Gage



peças que o conheciam bem como um "homem piedoso e reverente em sua paróquia". Tão excelente era o caráter de Fineas que os arquivos de trabalho o elogiavam como o "funcionário mais eficiente e responsável", empregado pela companhia ferroviária Rutland e Burlington.

Logo depois do acidente, Fineas experimentou uma grande queda moral. Se tornou muito emotivo, sensível e se enjoava facilmente. Perdeu o interesse do lado espiritual e deixou de ir à igreja, tornando-se irreverente e profano. Perdeu todo o respeito pelos bons costumes sociais e chegou a ser totalmente irresponsável. De ser um homem respeitado e trabalhador, passou a constar na lista de desempregados. Sua companhia o despediu por não cumprir com suas responsabilidades no trabalho.

O acidente traumático que sofreu Fineas lhe custou sua personalidade, seus valores morais e seus compromissos com a família, igreja e seus amados. Os investigadores concluíram que ele perdeu uma parte importante da zona frontal de seu cérebro chamada **lóbulo frontal**. Esta parte em nosso cérebro é responsável pela moralidade e comportamento social.

O cérebro está dividido em várias partes, ou lóbulos. Cada lóbulo tem funções específicas. O lóbulo frontal é o maior lóbulo do cérebro. É o responsável pelo juízo, a razão, o intelecto e a vontade. É o local da espiritualidade e moralidade do

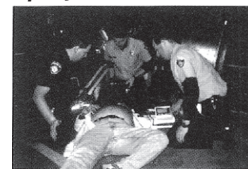
NESTE EXEMPLAR VOCÊ ENCONTRARÁ

- Plano de "5 por dia" na luta contra o câncer
- As 8 leis divinas e os remédios naturais
- Prevenção de doenças e simples tratamentos caseiros
- Educação e prevenção do tabagismo juvenil
- E muito mais!

CRISE MUNDIAL de SAÚDE

Doenças do coração

- ♦ As doenças cardiovasculares, coronárias e o câncer são os assassinos número 1 do ser humano no mundo todo.
- ♦ Nos países desenvolvidos, a proporção total de mortos aumenta a mais de 50%.
- ♦ Há probabilidade do aumento de mortes por doenças infecciosas em muitos países.
- ♦ Os ataques do coração e os derrames significam 25% das mortes em todo o mundo.



Impacto Global Causado Pelo Cigarro Se a tendência atual continuar...

- ♦ 500 milhões de pessoas em todo o mundo morrerão por causa do cigarro.
- ♦ Isto significa aproximadamente 10% de toda a população mundial.
- ♦ A metade destas mortes, ou seja, 250 milhões ocorrerão nos países desenvolvidos.
- ♦ Portanto, fumar resultará em 20% de todas as mortes nestas nações.



qual resulta o caráter de todo o ser humano. Portanto, uma pessoa com danos no lóbulo frontal pode aparentar ser a mesma pessoa de sempre, mas se alguém que o conhece se relaciona com ela, dirá que não é a mesma pessoa.

LOBOTOMIA FRONTAL

No final do século XVIII (1880) os psiquiatras começaram a levar a cabo uma intervenção cirúrgica ou operação chamada "lobotomia frontal" (a remoção ou extração do lóbulo frontal). Em algumas ocasiões se removiam partes do lóbulo de forma direta e em outras ocasiões se desativava

(Continua na página 8)

A Carne Aumenta o Risco de Câncer do Cólon

Frequência no consumo de carne de vaca, porco e cordeiro.

Aumento em porcentagem(%), do risco de câncer de Cólon

Menos de uma vez por mês	0
1 vez por mês a 1 por semana	39
2 a 4 vezes por semana	50
5 a 6 vezes por semana	84
Diariamente ou mais	149

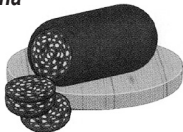


Figura 1

Agentes protetores (anti-cancerígenos) Frutas e Verduras

- ◆ Framboesas, amoras, Cerejas
- ◆ Morangos
- ◆ Ameixas
- ◆ Laranjas, limões, mandarinas, etc.
- ◆ Uvas
- ◆ Kiwis
- ◆ Damascos
- ◆ Suco de laranja
- ◆ Bananas
- ◆ Melões
- ◆ Espinafre e acelga



- ◆ Alface e outras de cor verde escuro
- ◆ Repolho, couve de Bruxelas
- ◆ Feijões, lentilhas, ervilhas
- ◆ Couve-Flor, Brócolis
- ◆ Beterraba, cenoura, batata
- ◆ Agrião
- ◆ Alho, cebola e alho-poró
- ◆ Nabo e suas folhas verdes
- ◆ Tomate
- ◆ Abóbora
- ◆ Pimentão verde e Colorido (doces, ou picantes)



Figura 2

Elementos contra o Câncer no estilo de vida

- ◆ Dieta adequada: Frutas, verduras, grãos e cereais integrais, nozes
- ◆ Horários regulares
- ◆ Não comer entre as refeições (no mínimo 5 horas de intervalo)
- ◆ Exercícios aeróbicos (que oxigenam o cérebro) regulares, todos os dias ou 3 vezes por semana
- ◆ Tomar banhos de sol ou expor-se à luz solar com moderação
- ◆ Manter um peso ideal e apropriado em relação a sua altura
- ◆ Controlar o stress, ansiedade e preocupações.



Figura 3

5-por-Dia

A LUTA CONTRA O CÂNCER

O SENHOR RICHARD DOLL, destacado especialista sobre o câncer, considera que a dieta é responsável por 30-70% de todas as formas de câncer. Segundo a Fundação de Investigação Mundial de Câncer, a quantidade oscila entre 35-60%.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INC) as pessoas que comem mais ou menos cinco porções de frutas e vegetais por dia, possuem 50% menos de probabilidade de desenvolver a maioria das enfermidades provocadas pelo câncer do que aqueles que se servem com menos de duas porções. Como resultado, o Instituto têm desempenhado uma campanha chamada "5-A-Day" (5 por dia) para persuadir as pessoas a que comam 5 porções de frutas e vegetais a cada dia para reduzir o risco de câncer.

Em 1991 os Norte-Americanos consumiram 3.8 porções por dia. Em 1998, consumiram 4.4. No entanto, 50% não consomem as três porções de vegetais sugeridas e três quartos não consomem o mínimo de frutas recomendadas.

"Hoje em dia, possivelmente a investigação demonstrará que uns 80% comem vegetais todos os dias, mas um quarto destes vegetais provêm de batatas fritas e crocantes. Somente 10% dos vegetais são de cor escura como brócolis e espinafre; somente 13% são de cor amarelo forte, como laranja e cenoura. Sem dúvidas estes vegetais deliciosos e nutritivos são os melhores para se reduzir o risco de doenças. (Health, Maio/Junho 1998. Artigo "Somente 5 por dia", pg. 80). Como se pode esperar, os estudos demonstram que os vegetarianos são menos propensos a serem vítimas de câncer.

A revista American Journal of Clinical Nutrition (Revista Americana de Nutrição Clínica) informa que há uma proteção muito significativa contra o câncer de esôfago, laringe, cavidade oral e pâncreas naquelas pessoas com um bom índice de vitamina C obtidas através de frutas e vegetais que possuem esta vitamina. (American Journal of Clinical Nutrition, Janeiro de 1991; pg. 53).

FRUTAS, VERDURAS E NUTRIENTES ANTIOXIDANTES

Uma dieta vegetariana não contém os

nutrientes que se encontram em muitas carnes e que têm sido relacionados com o câncer de boca, de esôfago e de estômago. Em contrapartida, os vegetais contêm substâncias naturais, chamadas nutrientes antioxidantes, que protegem contra o câncer. Os nutrientes antioxidantes mais importantes são as vitaminas A, C e E, e o mineral selênio. As pessoas que fumam, ou que estão expostas a um ambiente muito contaminado, requerem mais nutrientes antioxidantes em sua dieta.

Fontes destes nutrientes, que combatem os radicais livres que causam câncer e que se encontram abundantemente em uma típica dieta vegetariana, incluem:

BETA-CAROTENO: Frutas e vegetais de cor verde escura, amarelo, alaranjado e roxo como cenoura, tomate, espinafre, agrião, brócolis, cereja, pêssego e damasco.

VITAMINA C: frutas frescas e vegetais, particularmente frutas cítricas como Kiwi, morango, melão, uva-passa negra, batata, vegetais de folhas verdes e tomates.

VITAMINA E: todos os cereais de grãos incluindo arroz integral, aveia, pão integral, gérmen de trigo, soja, óleos vegetais prensados a frio, nozes, cheiro-verde, brócolis e aspargos.

SELÊNIO: cereais de trigo inteiro, particularmente gérmen de trigo, também cebola, alho e fungos.

Há outros ingredientes notáveis nas frutas frescas chamados fitoquímicos, que significam substâncias químicas de origem vegetal.

Estas substâncias químicas desenvolvem muitas funções dentro da mesma planta. Algumas regulam o crescimento normal e o desenvolvimento da planta e a protege contra infecções. Outras existem para oferecer-lhe proteção enquanto absorve a energia do sol dia após dia. Outras atuam como pesticidas para protegerem-na contra insetos e animais predadores. É incrível como Deus designou estas substâncias químicas com duplo propósito: fornece proteção tanto para as plantas como para os homens. Consideremos agora como estes maravilhosos fitoquímicos podem ajudar-nos contra a aparição do câncer.

BRÓCOLIS

Leia abaixo um informe da Universidade da Califórnia em Berkeley, Carta de Bem-estar, de julho de 1994, Volume 10, envio 10:

“Como alimento, o brócolis e seus derivados, são poderosas fontes de energia. São conhecidos como crucíferos porque suas folhas possuem forma de cruz. Uma xícara de brócolis cozido contribui para a metade do suplemento necessário da vitamina A (na forma de Beta-caroteno), o dobro do que se requer da vitamina C (mais que um copo de suco de laranja), 6% de niacina, 9% de cálcio, 12% de fósforo, 10% de ferro, 20% de fibra cotidiana necessária, cinco gramas de proteína e um pouco de potássio; tudo isso com somente 45 calorias. Os fitoquímicos que o brócolis contém, não possuem nomes memoráveis como no inglês o Indol, Isothiocyanate e outros. Um destes isothiocyanates, conhecido como sulfa, têm recebido atenção por seu papel na prevenção do câncer. Nos tubos de ensaio ele foi capaz de proteger as células contra agentes cancerígenos e um estudo feito na escola de Medicina da Universidade de John Hopkins, demonstrou que tem protegido contra o câncer de mama nos animais de laboratório. Os estudos também demonstram que os seres humanos que consomem grande quantidade de vegetais crucíferos, possuem menor risco de vários outros tipos de câncer. Suspeita-se que isso ocorre com a combinação de beta-caroteno, indol e isothiocyanate, assim como também outras substâncias que estão agindo para oferecer esta proteção. Outros membros desta família como o repolho, couve-flor e couve de Bruxelas, possuem um elevado valor alimentício, mas nenhum comparado ao brócolis.

REPOLHOS, NABOS E MORANGOS

Outra matéria da Newsweek de 25 e abril de 1994 elogiou a descoberta de fitoquímicos em seu artigo principal, apresentando os seguintes benefícios.

“Outra substância química isothiocyanate, que se encontra nos repolhos e nabos, chamada PEITC (sigla em inglês), inibe o câncer de pulmão ao tornar em fragmentos cós carcinógenos antes e se unir a uma célula DNA.

Um fitoquímico nos morangos, uvas e framboesas chamado ácido ellagic (em inglês) também neutraliza os carcinógenos antes que possam invadir o DNA. Dois dos fitoquímicos nos tomates,

Fontes Alimentícias (anti-cancerígenas) Fitoquímicas

ALIMENTOS	FOTOQUÍMICOS
Broto de Bruxelas	Sinigrin (Inglês)
Brócolis	Sulphoraphane (Inglês)
Brócolis	Dithiolthiones (Inglês)
Uvas roxas ou coloridas	Resveratrol (Inglês)
Agrião	PEITC (Inglês)
Frutas cítricas	Limonene (Inglês)
Alhos, cebolas, nabos	Allyl Sulfides (Inglês)
Legumes y feijões de Soja	Inibidores Protease (Inglês)
Uva, cereja, framboesa, amora	Acido Elágico
Frutas	Acido Cafeico
Grãos integrais	Acido Fítico

Figura 4

ácido peournic (em inglês) e ácido clorogênico, acredita-se que combatem o câncer ao perturbar o desenvolvimento das nitrosaminas, que se ocupam para que as células normais se transformem em cancerígenas. Estas duas substâncias químicas também se encontram em pimentões, abacaxis, morangos e cenouras, entre outras. A cebola e o alho contém sulfa allylic (em inglês), que age nas enzimas para desintoxicar os carcinógenos. O capsaicin (em inglês) e as pimentas picantes tais como a caiana, impedem que as moléculas tóxicas se juntem ao DNA e desta forma iniciem o câncer. Quase todas as frutas e vegetais, desde morangos, batatas, cítricos e pepinos, contém flavonóides, outro antioxidantes e anticancerígeno, o qual também se encontra na soja”.

SOJA

Outra matéria em Nutrição Ambiental de maio de 94, Vol. 17, No. 5, coloca em pauta os benefícios da soja:

“A soja contém fitoquímicos que possuem um papel importante na diminuição do colesterol e que podem contrabalancear as doenças do coração. Contém compostos múltiplos para combater o câncer.

A genistina, que se encontra somente na soja, possui a capacidade de bloquear o desenvolvimento do câncer em diferentes etapas de sua evolução. Têm se realizado mais de 30 estudos em laboratório que comprovam o efeito inibidor da genistina no crescimento das células do câncer. Ao verificar a investigação que se está fazendo com a soja, vê se que a soja possui um rol preventivo para muitas

Fontes Comuns de Fibras

Cada valor corresponde a 1 copo ou uma porção.

Alimentos	Fibra (g)	Alimentos	Fibra (g)
Pão de Trigo Integral	2.1	Couve flor crua	4.6
Bolo de Trigo Integral	4.3	Brócolis crua	5.2
		Ervilha	6.7
		Broto de Bruxelas	7.0
Milho de pipoca	5.2	Batata sem casca	7.7
Cereal de Aveia	4.1	Lentilha	10.3
Espaguete de Trigo Integral	4.5	Feijões coloridos	12.0
Biscoito de Trigo	2.2	Feijão preto	15.4
Granola	6.6		
Maçã com casca	2.8		
Laranja	3.1	Ovo	0.0
Cenoura crua	7.2	Carne	0.0
Pêra enlatada ou em conserva	7.7	Leite	0.0
Framboesa crua	11.0	Queijo	0.0

Figura 5

enfermidades desde diabetes, vesícula biliar, cálculo renal, sintomas da menopausa, hipertensão arterial e até doenças do coração e câncer.

O tipo de fibra e proteína que a soja possui, somada a sua abundante seleção de substâncias químicas de origem vegetal, faz com que a soja seja um inibidor excepcional e potente para a saúde.

O CÂNCER E A FIBRA DA SOJA

A revista American Journal of Epidemiology (Revista Americana de Epidemiologia) examinou uma investigação que se fez sobre os riscos do câncer de endométrio. Avaliou-se que as mulheres que consomem maior quantidade de fibras de cereais, vegetais e frutas, teriam de 29-46% de redução de risco de câncer, comparadas com aquelas que consumiam menos quantidade de fibras.

De acordo com os investigadores do Câncer Research Center of Hawai (Centro de Investigação de Câncer do Havai), o risco de câncer de endométrio pode ser reduzido consumindo-se alimentos de base vegetal, com baixa gordura, ricos em fibras e em grãos, vegetais, frutas e legumes – especialmente a soja.

Os legumes, o tofu e outros produtos da soja são ricos em fitoestrógenos; compostos que ajudam a controlar o nível de estrógeno que circula no sangue.

Os investigadores concluíram: “estas descobertas e as de outros investigadores, sugerem uma estratégia prática para a prevenção do câncer de endométrio, ou seja, um controle de peso reduzindo o consumo de energia, especialmente de gordura e proteína, e um aumento de soja e fibras, especialmente de vegetais e frutas”. (American Journal of Epidemiology, 1997; 146:294-306).

Veja as figuras 2, 4 e 5, ali você encontrará agentes alimentícios adicionais que contém uma abundante quantidade de fibras para combater o câncer.

Com todos os benefícios de uma dieta vegetariana para reverter os estragos do câncer no mundo todo, cremos veementemente no programa “5 por dia”. Alertamos as pessoas para que na medida do possível façam uma transição para uma dieta vegetariana consumindo três ou mais porções de verduras ou vegetais, e dois ou mais porções de frutas cruas e frescas a cada dia. Prove! não se arrenderá!

Para te ajudar na preparação de um bom cardápio, sugerimos um guia para uma semana neste panfleto. Veja página 6.



Leis Divinas — Os Remédios Naturais

VOCÊ GOSTARIA de viver mais e se sentir melhor? Baseado em um estudo realizado na Califórnia, o Dr. Breslow identificou sete hábitos que poderiam melhorar a saúde e incrementar a longevidade.

1. Controle seu peso de tal maneira que não tenha nem peso a mais nem peso a menos.

2. Estabeleça hábitos regulares na alimentação e não coma entre as refeições.

3. Desfrute de um desjejum abundante e bem balanceado.

4. Abstenha-se de usar álcool.

5. Desfrute de sete a oito horas de sono por noite.

6. Mantenha um programa de exercícios consistente e moderado.

7. Não fume.

De acordo com este estudo, os pesquisadores descobriram, entre outras coisas, que as pessoas com 45 anos que praticam pelo menos seis dos oito hábitos da saúde, normalmente podem viver 33 anos mais. Aqueles que praticam somente um ou dois dos hábitos, podem chegar a viver uns 22 anos mais. Isto significa com certeza um maior gozo na vida. The Golden 8, pg. 20.

Os sete hábitos de saúde definitivamente proporcionam um impacto positivo na qualidade e longevidade de sua vida, mas as oito regras de ouro de saúde lhe ajudarão a viver ainda mais saudavelmente e por ainda mais tempo.

São oito leis divinas. Oito remédios naturais:

Ar fresco, Descanso, Exercícios, Luz Solar, Água Pura, Nutrição, Temperança e por último, Esperança e Confiança em Deus.

AR PURO

Hoje em dia, mais e mais pessoas estão preocupadas com a qualidade de ar que respiram. E com razão.

Foi comprovado que até as pessoas que não fumam mas vivem em áreas de alta contaminação ambiental, sofrem os mesmos sintomas que os fumantes. A contaminação ambiental diminui a quantidade de oxigênio que deveria chegar ao sangue.

Um ingrediente prevalecente na contaminação ambiental é o monóxido de carbono, que se une com o oxigênio no sangue diminuindo assim sua eficácia. De acordo com uma pesquisa realizada, milhões de pessoas morrem a cada ano pela contaminação ambiental.

“As principais cidades nos Estados Unidos matam milhões de americanos a cada ano. Se as pessoas vivem em uma cidade com neblina tóxica e a exalam de forma prolongada, geralmente estão mais propensas a contrair algumas enfermidades que eventualmente podem causar a morte. O conselho Nacional de Defesas e Recursos (The National Resources Defense Council) publicou uma lista com as cidades que causam mais mortes a este respeito nos Estados Unidos, junto com o número de pessoas que morrem a cada ano por este motivo. As cinco cidades que tomam a dianteira são: Los Angeles, 5873 mortes a cada ano; Nova York, 4020; Chicago, 3479; Philadelphia, 2599; e Detroit, 2123. (Time, 9 de dezembro de 1996).

Mas o que podemos fazer?

1. Exercícios: o exercício fortalece os pulmões e proporciona mais oxigênio ao sistema. Durante o exercício, os pulmões treinam a respirar mais profundamente e ao mesmo tempo aumentam a sua habilidade de se expandir.

2. Boa Postura: A respiração artificial é provocada quando usamos uma roupa muito apertada ou quando estamos com uma postura errada. Isto faz com que o sangue volte impuro, porque recebe menos oxigênio. Como resultado, nos deprimimos, perdemos a capacidade de concentração e a digestão acaba por se desestabilizar.

3. Beba água em abundância: A água é essencial para a boa respiração. Os pulmões são compostos por 75% de água e perdemos pelo menos um copo de água quando respiramos a cada dia.

4. Purificador de Ar: para aquelas pessoas que dirigem onde há muito tráfego, seria muito benéfico comprar um purificador de ar portátil. Também existem purificadores para casas e escritórios.

DESCANSO

Uma parte vital de um estilo de vida saudável é a quantidade e a qualidade do sono. Durante o sono o corpo se recupera, se regenera e se prepara para outro dia de atividades.

Abaixo segue algumas idéias que podem ajudá-lo a descansar mais:

1. Faça exercícios rigorosos durante o dia ao ar livre e à luz do sol; isto se converterá em um sono mais agradável

2. Tenha uma rotina noturna, que pode incluir um banho morno, alguma leitura tranquilizante ou beba uma xícara de chá de ervas, como melissa, valeriana (raiz), cidreira.

3. Evite coisas estimulantes como televisão ou conversas emotivas ou negativas.

4. Não jante muito tarde nem coma comida pesada. Quando o estômago está cheio antes de dormir, o processo digestivo continua nas horas de sono e isto resulta em sonhos desagradáveis ou até pesadelos.

5. Abstenha-se do tabaco, da nicotina, da cafeína, mateína (chá mate) e do álcool.

6. Tome tempo, durante o dia, para resolver qualquer problema que lhe tenha causado raiva, ressentimento ou algum tipo de emoção forte.

7. Seja regular nas horas de dormir. É como dizem: “Deus ajuda quem cedo madruga”. As pesquisas mostram que devido ao “ritmo circadiano” que é regulado pelos raios do sol, o sono mais profundo ocorre entre as 9:00 e 12:00 da noite.

8. Desfrute de abundante ventilação em seu quarto enquanto dorme

Para compreender melhor o tema do descanso, leia o artigo “O descanso Divino” neste panfleto.

EXERCÍCIO

Existe o ditado: “Se não encontrar tempo para fazer exercícios, terá que encontrar tempo para ficar doente”. Observemos agora algumas poucas razões pelas quais este ditado está correto:

O exercício:

1. Reduz o risco de doenças do coração porque melhora a força e a

eficiência do coração, assim como baixa a pressão arterial.

2. Melhora a força dos músculos e dos ossos, assim como dos ligamentos, tendões e cartilagens.

3. Aumenta a média do metabolismo basal, ajudando-nos a queimar calorias extras.

4. Fortalece o sistema imunológico. As pesquisas mostram que as pessoas que gozam de um estilo de vida ativo são menos propensas a desenvolver qualquer tipo de câncer. O exercício aumenta o número das células brancas chamadas linfócitos, que são as células que lutam contra as doenças.

Com todos estes benefícios e muitos outros, um programa de exercício regular e consistente, é um dos princípios fundamentais para a saúde. Se recomenda fazer exercícios pelo menos umas duas ou três vezes por semana mas, naturalmente, todos os dias não é muito.

Quando você decidir começar com um programa de exercícios, deve-se fazer certas coisas básicas. Primeiro é recomendado que se consulte um médico, especialmente se possui alguma preocupação concernente à sua saúde. Depois, deve-se decidir que exercício deseja praticar. Pelo menos no começo, sugerimos uma caminhada. Ao caminhar usamos quase todos os 206 ossos e 660 músculos do corpo, e é algo que quase todos podem fazer e que não tem necessidade de se aprender novas técnicas.

O importante, para ter êxito, é fazer algum tipo de exercício. Se decidiu caminhar, invista em um par de sapatos e vestimentas apropriadas para o tempo. Encontre também alternativas para os dias em que o tempo não lhe permita caminhar à vontade.

Escolha uma hora do dia que seja melhor para você e cumpra este objetivo como se fosse uma entrevista de negócios. Comece caminhando lentamente por uns 5 a 10 minutos para aquecer. Depois faça alguns exercícios de alongamento, sempre fazendo-os com movimentos leves e uniformes. Depois volte a caminhar uns 20 a 30 minutos com passos mais enérgicos,

o suficiente para aumentar o ritmo da respiração. Depois continue caminhando uns 4 a 5 minutos lentamente e volte a fazer alongamentos. Isto é bastante importante para evitar dores e melhorar a flexibilidade. Mas lembre-se que você não está competindo, por isso não vá além da tolerância de seu corpo. O ideal é poder caminhar energeticamente por uma hora ou mais por dia. Trabalhar na hora certa também é um excelente exercício e saudável.

LUZ SOLAR

Muitos se surpreenderão de quantos benefícios pode trazer a luz solar para o tratamento de pressão alta, tuberculose, colesterol e prevenção e tratamento do câncer. A luz solar é um dos melhores agentes de cura que Deus tem dado ao homem.

Sem dúvidas, devido a incidência elevada de câncer de pele, se tem feito uma propaganda negativa. Em parte se deve à exposição prolongada ao raios de sol, mas outro fator é quantidade de gordura na dieta. A gordura cria uma base para a formação de radicais livres instáveis. Das 450.000 pessoas diagnosticadas com câncer todos os anos, na maioria dos casos foi um resultado de um alto consumo de gordura na dieta, exposição prolongada ao sol e baixos níveis de vitamina A, B, C e selênio, que se encontram principalmente nos alimentos vegetais. Comece a tomar banhos de sol sobre o corpo todo por dois minutos para cada lado, por dia, então vá aumentando um ou dois minutos por dia para no fim estar tomando sol durante 15 a 20 minutos em cada lado do corpo. Os benefícios deste tratamento natural não se podem comparar. Os doentes, especialmente, notaram quanto bem lhes fez tomar estes banhos de luz solar, e se eles não podem sair da cama, leve a cama até onde se pode pegar a luz do sol. Mas evite as seguintes horas prejudiciais: entre as 11 da manhã até as 2:30 da tarde. Preocupe-se com a privacidade para que possa tomar estes banhos sem roupa alguma.

ÁGUA PURA

Sabia que a água é o elemento mais importante de uma dieta balanceada? Nosso corpo usa 40.000 copos de água por dia para distribuir os alimentos nutritivos a todas as células e para remover os resíduos. Deus desenhou nosso corpo para reciclar toda essa quantidade de líquido, mas no processo se perde

um pouco de água e necessitamos repor esta água. Um adulto, em média, necessita de 6 a 8 copos de água por dia, no mínimo. O melhor é tomar entre as refeições, meia hora antes ou duas horas depois. Comece a beber dois copos de água pura ao levantar-se de manhã, e se desejar pode colocar meio limão também. Você notará o bem que isto faz, abrindo o apetite, iniciando os movimentos peristálticos dos intestinos e colaborando com a saúde dos rins. Por outro lado a água tem propriedades benéficas ao utilizá-la em abundância:

–Na higiene pessoal e geral para prevenir doenças.

–Na hidroterapia (tratamento curativo pela água, gelo e vapor) para colaborar com a natureza (o corpo) em seu esforço para eliminar as doenças. Se deseja mais informações a respeito, escreva-nos solicitando, pois teremos o maior prazer em responder.

NUTRIÇÃO

As pesquisas mostram que uma dieta baixa em gorduras e proteínas, e alta em carboidratos complexos diminui o risco de doenças.

Durante a primeira e segunda guerra mundial os europeus sofreram uma escassez drástica de alimentos; especialmente carnes, ovos, leite, manteiga, queijo e óleo. Cultivar, processar, criar, armazenar, transportar e distribuir estes alimentos é um processo complicado que facilmente se desestabiliza com a guerra e as pessoas recorrem a alimentos mais fáceis de cultivar e acumular como batatas, vegetais e particularmente grãos que podem ser armazenados por um longo tempo.

“Na Finlândia, os médicos Ilmari Vartiminea e Karl Kanerva documentaram que nos cidadãos houve uma diminuição de 67% das mortes causadas pelas doenças do coração em comparação com os dias precedentes à guerra, e havia muito menos placas de colesterol”. Julian M. Whitaker, *Reversing Heart Disease* (Revertendo as doenças do coração), Warner Books, 60-61.

Imagine se tivéssemos uma diminuição de uns 67% nas disfunções causadas pelas doenças do coração na América. É possível. A maior parte das doenças do coração são reversíveis quando se pratica as 8 regras de ouro da saúde.

Há aqui umas poucas sugestões para ajudar a começar uma dieta saudável:

1. Ferva os alimentos. Cozinhe no

vapor ou no forno em vez de fritá-los.

2. Em cada refeição, consuma alimentos crus que sejam frutas ou vegetais. Use suco de limão nas saladas em vez de usar algo alto em gordura ou vinagre.

3. Coma sobremesas saudáveis; consuma frutas secas em vez de bolachas e biscoitos refinados e açucarados.

4. Evite comer entre as refeições. Os aperitivos detêm o processo digestivo ao meio para começar com o outro, tornando um obstáculo para a digestão anterior, o que, pela demora, fermenta, produzindo gases, dores de cabeça e outros problemas.

5. Evite alimentos que contenham gordura hidrogenada. Isso muda a estrutura química de um óleo ao agregar átomos de hidrogênio que saturam as gorduras não saturadas.

6. Não coma muito rápido. Isto impossibilita a digestão adequada que começa na boca e faz com que você coma muito porque as papilas gustativas não estão satisfeitas.

7. Estabeleça um horário para cada dia com um tempo específico para as refeições, exercícios e descanso; e depois faça todo o possível para que continue assim. Uma vez que faça isso, sua vida parecerá menos estressante e se sentirá melhor.

Nota: ao final deste artigo, compartilhamos algumas receitas para fazer leite de soja saudável e natural em sua própria casa.

TEMPERANÇA

A temperança é uma adesão a tudo o que traz saúde e a eliminação de tudo o que causa dano, como: o álcool, o cigarro, as drogas, bebidas que contêm cafeína, comidas gordurosas, açúcar refinado, trabalho em excesso, etc.

Cem anos atrás, os americanos consumiam em média 20 Kilos de açúcar por ano. Agora aumentou para mais de 50Kg. O uso do açúcar refinado não somente soma as calorias inúteis a nossa dieta, mas destrói a habilidade do corpo para trabalhar contra as toxinas e impurezas, resultando assim em enfermidade. Por exemplo: uma latinha de refrigerante contém de 8 a 10 colheres de açúcar refinado o qual reduz a mais de 50% a habilidade das células brancas ou fagócitos para defender o corpo contra todo o inimigo e doenças. Tragicamente, as crianças e os jovens (ultimamente até os adultos) bebem mais refrigerante que água pura

e ingerem doces maléficos para a boa saúde. Apesar e tudo isso, graças ao plano divino, ainda há esperança no poder de Deus para viver mais e melhor, e para viver com saúde abundante!

ESPERANÇA E CONFIANÇA NO PODER DIVINO

A verdadeira recuperação física começa com uma limpeza de nossos pensamentos e sentimentos. Todas as ações boas ou más que afetam nossa saúde se originam na mente. Se continuarmos desejando comidas que fazem mal a nossa saúde a praticarmos outros hábitos também nocivos, correremos o risco de ficarmos doentes.

O primeiro passo para vencer as práticas de enfermidades é ver a Cristo tal como ele é. Veja Mateus 11:28.

Venha a Ele e peça-lhe perdão por seus pecados do passado, incluindo os maus hábitos que destroem sua saúde. Em segundo lugar, estabeleça uma vida de estudo da Bíblia Sagrada e dos ensinamentos de Jesus. Em terceiro lugar, desenvolva o hábito de passar tempo com Deus em oração como se faz com um bom amigo. Encontre um tempo e um lugar especial para ter comunhão com Ele. Permita que Ele conheça suas preocupações, lutas e gozos. Ao fazer isto, aprenderá a amá-lo, esperar e confiar mais nEle.

Em quarto lugar, compartilhe a vida de Cristo a as regras de ouro de saúde com outras pessoas. Ao fazer isto, essas pessoas receberão uma grande bênção. E finalmente nunca se dê por vencido. Toda vitória obtida sobre as práticas que destroem sua saúde, somará anos de qualidade a sua vida e conseqüentemente grande felicidade.

O GRANDE PLANO DE DEUS PARA A SAÚDE

A perfeição original do homem.

“O homem foi feito no ato culminante da criação de Deus, feito à imagem de Deus, com o propósito de ser uma cópia fiel dEle”. (Revista Herald, 18-6-1895)

“Adão era um ser nobre dotado de uma mente poderosa, de uma vontade em harmonia com a vontade de Deus e de inclinações centradas no céu. Seu corpo não havia recebido a herança de nenhuma doença e sua alma levava o selo da Divindade”. (O instrutor para os jovens, 5-3-1903)

“Estava diante de Deus na fortaleza da perfeita virilidade. Todos os órgãos e faculdades de seu ser eram desenvolvidos por igual e equilibrados

MENÚ VEGETARIANO SIMPLES PARA UMA SEMANA

Nas horas adequadas, coma de uma ampla variedade de alimentos naturais e não refinados, preparados de uma maneira simples, o suficiente para manter a saúde e o peso ideal.

DESJEJUM

Domingo: Cereal cozido de aveia com leite* e uvas passas com algumas rodela de laranja fresca (crua) e duas fatias de pão (opcional).

Segunda: Granola com leite* e banana ou morango e duas fatias de pão integral ou biscoito de milho (opcional).

Terça: Cereal Creme de trigo ou de milho com leite*; uvas frescas e/ou melão; pão (opcional).

Quarta: Arroz integral cozido com leite*, uvas passas e maçã; amêndoas, nozes ou sementes de girassol cruas. Pão opcional.

Quinta: Torradas com creme ou pasta de amendoim. Pêssegos frescos.

Sexta: Cereal de milho cozido com leite* e abacaxi. Figos frescos ou secos. Pão integral.

Sábado: Trigo integral com leite* e amoras ou framboesas. Laranjas.

ALMOÇO

Lentilhas com batata assada; cenouras cruas; espinafre ou acelga cozida. Duas fatias de pão (opcional)

Macarrão / espaguete com molho de tomate; pão alho ou azeite de oliva; salada vegetal mista; pão.

Sopa de Ervilha; bolacha de grãos integrais; tiras de aipo e rabanete cru. Pão.

Ensopado ou guisado de verduras (vegetais); pão ou biscoito de centeio; fatias de abacate; salada de vegetais mista.

Batata doce ou batata assada; salada de vegetais mista; tiras de beterraba cozida; pão integral com grãos.

Arroz integral cozido; brócolis à vapor; salada de repolho; pão integral.

Feijão marrom ou preto; rodela de tomate; salada verde mista; pai integral.

PLANO DE MENÚ

Desjejum Abundante:

1 porção ou prato principal com leite*;
1 porção de fruta crua;
1 porção de outra fruta;
Pão integral com algum preparado pra passar no pão.

Almoços Bons e Moderados:

1 entrada,
1 verdura/ (vegetal) crua ou salada crua;
1 verdura (vegetal) cozida;
Pão integral com algo para passar no pão. _____

Janta Bem Leve : (Opcional)

–sopa ou
–Fruta e torrada
Se conseguir não jantar, ou ter uma janta bem leve, isto lhe proporcionará mais saúde!

A menos que combinemos: exercícios regulares ao ar livre, descanso suficiente, tomar a água em quantidades adequadas e uma perspectiva positiva de vida, uma dieta não é suficiente como prevenção contra as enfermidades.

*O leite utilizado neste plano é **leite de soja**, amêndoa, arroz, etc. não é leite de vaca ou cabra. O leite de soja é mais saudável e não traz toxinas.

Anote as receitas de leite de soja neste artigo!

harmoniosamente". (Redenção e a Tentação de Cristo, pg. 30)

A Promessa de Deus de conservar nossa saúde: "O criador do homem desenvolveu a maquinaria vivente do nosso corpo. Toda função foi feita maravilhosa e sabiamente. E Deus se comprometeu a conservar esta maquinaria humana marchando de forma saudável, se o agente humano obedecer às leis de Deus e cooperar com Ele". (Conselhos sobre o regime alimentar, pg. 17)

A responsabilidade para as leis da natureza. "Para que haja saúde se necessita de crescimento, e o crescimento exige que se preste cuidadosa atenção às leis da natureza, para que os órgãos do corpo possam conservar-se em bom

estado, sem algo atrapalhando em sua ação". (Manuscrito 47, 1896)

O PLANO DE SATANÁS PARA DESTRUIR A RAÇA HUMANA

O começo da intemperança. "Satanás reuniu os anjos caídos para planejar alguma forma de fazer o maior dano possível à família humana. Se fez uma proposta atrás da outra, até que finalmente o próprio Satanás idealizou um plano. Pegaria o fruto da videira, como também o trigo e outras coisas dadas por Deus como alimento, e as converteria em venenos que arruinariam as faculdades físicas, mentais e morais e submeteriam de tal forma os sentidos que Satanás conseguiria o domínio completo. Debaiixo da

influência do licor, os homens seriam levados a cometer crimes de todas as classes. O mundo se corromperia mediante o aperitivo pervertido. Fazendo com que os homens tomassem álcool, Satanás os degradaria cada vez mais. Satanás tem tido êxito em afastar o mundo de Deus. Tem convertido em uma maldição mortal as bênçãos inerentes ao amor e à misericórdia de Deus. Tem levado os homens a terem vontade de álcool, licor e fumo. Este apetite, que não tem fundamento algum na natureza, tem destruído milhões". (Revista Herald, 16-4-1901)

O segredo da estratégia inimiga. "A intemperança de qualquer classe, entorpece os órgãos sensoriais e debilita de tal forma o poder cerebral, que as

coisas eternas não são apreciadas, e sim colocadas no mesmo nível que as coisas comuns. As faculdades superiores da mente, destinadas a propósitos elevados, são postas em escravidão das paixões mais baixas. Se nossos hábitos físicos não são corretos, nossas faculdades morais e mentais não podem ser fortes, porque há uma estreita relação entre o físico e o moral". (Testemunhos para a igreja, tomo 3, PP. 50 e 51)

"Os nervos do cérebro que relacionam todo o organismo entre si, são o único meio pelo qual o céu pode comunicar-se com o homem, e afetam sua vida mais íntima. Qualquer coisa que perturbe a circulação das correntes elétricas do sistema nervoso diminui

a força das potências vitais, e como resultado se atenua a sensibilidade da mente". (Jóias dos testemunhos, tomo 1, p. 254)

"Satanás se acha constantemente alerta para se colocar acima do domínio da raça humana. A forma mais poderosa que ele pode usar para fazer do homem uma presa, é o apetite, que ele trata de estimular de todas as maneiras possíveis". (Conselhos sobre o regime alimentar, pg. 177)

Sua tentação mais efetiva de hoje. "Mediante o apetite, Satanás dominou a mente e o ser. Milhões que poderiam ter vivido, têm descido prematuramente ao túmulo, como restos físicos, mentais e morais. Teriam boas faculdades mentais, mas sacrificaram tudo pela complacência do apetite que os levou a gastar suas rendas ficando à mercê da concupiscência... da doença e da morte". (Testemunhos, tomo 3, PP. 561 e 562)

SOCORRO OPORTUNO: NOSSO SENHOR JESUS CRISTO

Nós, com Jesus e através de seu poder, também podemos vencer. "Nossa única esperança de recuperar o Éden é por meio de um firme domínio próprio.

Se o apetite pervertido tem um poder tão grande sobre a humanidade que, a fim de quebrar seu domínio, o divino Filho de Deus teve que suportar um jejum de quase 6 semanas em favor do homem, que obra está diante do cristão! Sem dúvida, por maior que seja a luta, esta pode ser vencida.

Com a ajuda do poder divino que suportou as mais terríveis tentações que Satanás pôde inventar, você também pode ser vitorioso em sua guerra contra o mal, e finalmente poderá leva a coroa da vitória ao Reino de Deus". (Conselhos sobre o Regime alimentar, pg. 198)

Peça o poder de Cristo. Cristo tem faculdade de Pai para dar sua graça e força divinas ao homem fazendo com que possa vencer em Seu nome. Não têm sido poucos os professos seguidores de Cristo que escolhem alistar-se com Ele na obra de resistir as tentações de Satanás como Ele resistiu e venceu... todos estão pessoalmente expostos às tentações que Cristo venceu, mas têm se feito provisões de forças para essas pessoas no Todo Poderoso nome do grande

Vencedor. E todos devem vencer individualmente por si mesmos". (Sinai dos Tempos, 13-8-1874)

O que faremos? "Não nos achegaremos ao Senhor para que nos salve de toda a intemperança no comer e beber, de toda a paixão profana e concupiscente e de toda a perversidade? Não nos humilharemos diante de Deus e não deixaremos tudo o que corrompe a carne e o espírito, para que em Seu tempo possamos aperfeiçoar santidade do caráter?". (Jóias dos Testemunhos, tomo 3, pg. 198)

"Tudo posso naquele que me fortalece", Filipenses 4:13. Jesus é nossa única segurança ante os ataques do inimigo de nossa saúde, felicidade e salvação eterna, e seu nome e honra estão em jogo ante todo o universo; nosso querido Salvador jamais perdeu uma só batalha, portanto, ânimo e siga em frente para Jesus, o autor e consumidor de nossa fé. (Hebreus 12:1 e 2).

RECEITA PARA FAZER LEITE DE SOJA, SAUDÁVEL E DE FORMA CASEIRA.

Receitas tiradas do livro "Retorno ao Éden" por Jetro Kloss

O leite de soja não se apodrece no estômago como o leite de vaca ou de ovelha, e pode ser usado da mesma forma que os outros leites. Os feijões e as ervilhas se cozinham mais rapidamente quando fervidos em leite de soja que em água. Ele azeda e coalha como o leite de vaca, mas depois que ele azeda, pode-se bater para formar um delicioso soro de nata de leite. O bom da soja é que é altamente alcalina (o contrário do ácido), e se adapta perfeitamente bem ao organismo humano, tanto de adultos como de crianças.

Muitos pagam um alto preço pelo leite de cabra, e sem dúvida o leite de soja é infinitamente melhor para o consumo humano. Não contém a contaminação do animal nem o perigo de doenças e putrefação.

A soja é um alimento que ocupa perfeitamente o lugar da carne, leite e ovos (e estes são produtos de várias doenças). Contém todas as propriedades alimentícias e vitalizantes da carne, do leite e dos ovos, e é muito mais econômica e mais fácil de produzir que qualquer um destes produtos.

A farinha de soja é consideravelmente mais rica em proteínas que as farinhas feitas de outros legumes,

como por exemplo, do feijão, ervilha, lentilha, etc., e é quase quatro vezes mais rica em proteínas que as farinhas de cereais. A proteína da farinha de soja é de uma qualidade especialmente boa. A farinha de soja contém menos de 2% de amido, enquanto que o amido é o elemento principal das outras farinhas de cereais, as quais contém mais ou menos 30 vezes mais amido.

A farinha de soja é especialmente rica em vitaminas e em minerais. A quantidade de cálcio é 20 vezes maior que em batatas, 12 vezes maior que a que se encontram na farinha de trigo, 5 vezes maior que nos ovos e mais ou menos 2 vezes maior que a quantidade que existe no leite em pó, e isso que o leite de vaca ou o de cabra têm sido considerados sempre como alimento rico em cálcio por excelência.

Meio quilo de farinha de soja equivale a um quilo de carne em conteúdo protéico. Se se consumisse um quarto de quilo de farinha de soja por dia em lugar do pão comum, a quantidade extra de proteína que existe no pão de soja será suficiente para reembolsar uma quantidade de proteína equivalente a quarta parte da carne que se consome em média. A proteína da carne decaí 5 vezes mais que a proteína da soja.

LEITE DE SOJA No. 1

Deixe a soja de molho na água durante a noite. Pela manhã lave-a muito bem diversas vezes até tirar a casquinha. Cubra-a com água fervendo e deixe a soja em fervura branda por 3 minutos. Desligue o fogo. Escorra a água e torne a lavar deixando novamente em água fervendo por 3 minutos. Isso faz com que o gosto forte da soja diminua. Escorra a água e torne a lavar. Para cada medida de soja, use 3 medidas de água fria; bata no liquidificador, coe em um pano ou em coadores finos e leve para ferver. Deixe ferver por 3 minutos em fogo brando e retire do fogo. Tempere com uma pitadinha de sal. Se quiser, pode ser colocado uma colher pequena de baunilha, para dar um sabor especial ao leite. Tente não cozinhar em panela de alumínio. As panelas de barro cozido, ferro ou aço inoxidável são mais recomendáveis. Hoje em dia o leite de soja não se pode comprar já preparado, mas o pó da soja se pode misturar com água no liquidificador; mas ainda que possam

ter um melhor sabor, não são mais saudáveis nem mais econômicos. Faça somente o suficiente para um ou dois dias e guarde na geladeira.

LEITE DE SOJA No. 2

Pegue meio kilo de farinha de soja (não necessita ser moída muito fina) e três quartos (12 copos) de água fria. Misture e ferva por 25 minutos, coe, adoece e sal a gosto. É melhor usar um recipiente de fundo plano e misturar com um uma colher o leite em pó, pois pode se queimar com facilidade. Se deseja mais concentrada, adicione um pouco de creme de soja. O leite de soja pode ser usado da mesma maneira que o leite da vaca. Quando se utiliza para cozinhar, não adoce. Este leite é altamente alcalino. Deve ser manejado da mesma maneira que o leite de vaca. Quando esfriar, mantenha na geladeira ou em lugar frio, pois pode azedar mais ou menos ao mesmo tempo que se azeda o leite de vaca. Agregue ao leite os ingredientes para adoçá-lo na mesma hora em que você for bebê-lo, assim pode-se conservá-lo por mais tempo.

COMO COALHAR O LEITE DE SOJA (TOFU)

Depois de fazer o leite de soja, enquanto o leite está fervendo, acrescente ácido cítrico (pode-se usar suco de 1 limão) o quanto seja necessário para que se coalhe. Necessita-se 3 ou 4 colheradas de suco ácido para cada 4 copos de leite fervente. Bata bem e deixe. Os coalhos se formam dentro de poucos segundos e não se requer muito tempo para que o leite se coalhe. Tire os coalhos da água clara e ponha-os em um pano para coar, apertando para que saia toda a água e fazendo com que o queijo saia o mais seco possível. Se você deseja um queijo mais suave, use menos ácido cítrico. Para conseguir o tofu, coloque este queijo em um molde quadrado com alguns buracos para sair mais a água. Coloque sobre o queijo outro prato com alo pesado e deixe agir durante a noite e depois de retirá-lo terá na forma mais firme. Depois de utilizá-lo, guarde o restante em um recipiente com água e sal e um pouco de suco de limão na geladeira. Prepare o tofu com sal e outros condimentos a gosto.

O Descanso Divino

“**ASSIM OS CÉUS**, a terra e todo o seu exército foram acabados. E havendo Deus acabado no dia sétimo a obra que fizera, descansou no sétimo dia de toda a sua obra, a que tinha feito. E abençoou Deus o dia sétimo, e o santificou; porque nele descansou de toda a sua obra que Deus criara e fizera”, (Gênesis 2:1-3).

Deus previu a necessidade de fornecer um dia de descanso para a humanidade e escolheu o sétimo dia da semana, o Sábado. Este dia é tão importante para Ele que o incluiu como parte dos Dez Mandamentos. O quarto mandamento diz: “Lembra-te do dia do Sábado para o santificar. Seis dias trabalharás. E farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do Senhor teu Deus; não farás nenhuma obra, nem tu, nem teu filho, nem tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o teu estrangeiro que está dentro das tuas portas. Porque em seis dias fez o Senhor os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há, e ao sétimo dia descansou; portanto abençoou o Senhor o dia do sábado, e o santificou”, (Êxodo 20:8-11). Ao guardar o sábado, entramos em uma comunhão especial de repouso com Aquele que nos outorgou a vida. Ao guardá-lo, reconhecemos que ele é o doador da vida e o verdadeiro Legislador. O mandamento do sábado se encontra no coração da lei mais sublime de todas – Os Dez Mandamentos. Estes mandamentos são uma expressão do caráter imaculado de Deus. Ao guardá-los, pela graça de Deus, progressivamente chegamos a ser mais semelhantes ao nosso Criador em pensamentos e sentimentos.

Tão importante é esta obra para o desenvolvimento do caráter, que Deus separou o sétimo dia, Sábado, como um dia especial de santificação para Ele. A bíblia diz: “Certamente guardareis os meus sábados; porquanto é um sinal entre mim e vós nas vossas gerações; para que saibais que Eu sou o Senhor que vos santifica”, (Êxodo 31:13).

Quando Deus santificou o sábado (ver Gênesis 2:1-3), o estabeleceu como sinal de seu poder para santificarmos (separarmos um dia para Ele). Deus estabeleceu o sábado como uma recordação de Seu poder criador e é também

um sinal que nos alimenta, porque da mesma maneira, por meio deste mesmo poder pode recriar-nos. De todos os dias da semana, é o sétimo dia, Sábado, o que nos recorda que podemos ser investidos por seu Espírito Santo para viver uma vida nova. Deus promete santificar a todos os que escolhem honrá-lo guardando o seu santo Sábado.

Então, como podemos santificar o sábado? Em primeiro lugar, aceitando o Senhor do Sábado (Jesus) como nosso Salvador pessoal (Marcos 2:27-28). Depois, deixando de lado nossas ocupações comuns de cada dia, utilizando as horas sagradas do sábado para estreitar nossa comunhão com nosso Criador. “Se não desviares o teu pé do sábado, de fazeres a tua vontade do meu santo dia, e chamares ao sábado deleitoso, e o santo dia do Senhor, digno de honra, e o honrares não seguindo os teus caminhos, nem pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falares as tuas próprias palavras, então te deleitarás no Senhor, e te farei cavalgar sobre as alturas da terra, e te sustentarei com a herança do teu pai Jacó; porque a boca do Senhor o disse”, (Isaías 58:13, 14).

O Sábado é a oportunidade perfeita para vencer o egoísmo e não buscar nossos interesses, para cumprir a vontade de nosso Deus que nos redimiu. É o dia especial para consagração a Ele, que deveria incluir atos bondosos, serviço desinteressado no bem do nosso próximo e companheirismo com o povo de Deus. Jesus nos deu um maravilhoso exemplo de como guardar o sábado, participando em cultos de adoração, louvor e curando todas as enfermidades espirituais.

UM DIA DE GOZO, PAZ E VERDADEIRO DESCANSO

Grandes bênçãos estão incluídas na observância do sábado, e Deus quer que este dia seja para nós um dia de gozo. Deus viu com satisfação a obra de suas mãos. Todas as coisas que havia feito declarou serem “muito boas”, Gênesis 1:31. Os céus e a terra se encheram de regozijo. Ainda que o pecado chegou a este mundo para estragar sua obra perfeita, Deus todavia nos deu o sábado como testemunha de um ser Onipotente, Infinito em bondade e

misericórdia e que criou todas as coisas. Nosso Pai Celestial deseja preservar o conhecimento dEle por meio da observância do Sábado. Deseja que o sábado dirija nossas mentes a Ele como o Único e Verdadeiro Deus, e que por meio de Seu conhecimento tenhamos vida e paz.

Deus abençoou e santificou o sétimo dia porque descansou de toda a sua maravilhosa obra da criação. O dia de repouso, o Sábado, foi feito para toda a humanidade, e Deus quer que você cesse seu labor durante este dia, assim como Ele mesmo descansou depois de sua obra da Criação em seis dias.

O começo do quarto mandamento, Deus disse: “lembra-te” pedindo um dia que seja separado e santificado. Ele o dá ao homem como um dia que ele pode descansar do trabalho e dedicar-se por inteiro ao culto, a contemplação da natureza e a melhorar sua condição espiritual.

A instituição do sábado e da família foram dadas por Deus no Éden. Como o sábado é um dia para se recordar de seu poder criador, este é o dia que devemos colocar sobre todos os outros para nos familiarizarmos com Deus através de suas obras. Feliz da família que pode dirigir-se a um lugar de culto no Sábado como Jesus e seus discípulos – através de campos, pelas margens de um lago e pela natureza. Bem aventurado o pai ou a mãe que pode ensinar a seus filhos a palavra de Deus com ilustrações das páginas abertas do livro da natureza; que podem reunir-se embaixo das verdes árvores, ao ar livre puro e fresco para estudar a santa palavra de Deus e cantar louvando ao Pai Celestial.

Por meio destas associações, os pais podem unir seus filhos a Deus, com laços que não poderão jamais ser romper.

O Sábado é o sinal distintivo entre Deus e seu povo (Ezequiel 20:12 e 20). Este dia nos convida a encontrar a paz interna nAquele que diz: “Vinde a Mim todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu os aliviarei”, Mateus 11:28.

Estimado leitor, mesmo que você ainda não tenha provado das bênçãos do repouso do sábado, lhe animamos de todo o coração para que o faça, e descobrirá quanta paz traz à alma seguir os caminhos do Senhor. Se desejar obter mais informações acerca deste tema tão importante, escreva-nos pelo endereço ao final desta publicação e com alegria enviaremos os materiais gratuitamente a você para sua maior compreensão.

Uma História Verdida

Continuação da página 1

Portanto, é imperativo que cada um de nós nos perguntemos: “Quais são as causas básicas e comuns que estão deteriorando ou danificando meu lóbulo frontal?”. Com certeza são os **hábitos inadequados no estilo de vida**.

Consideremos alguns dos hábitos nocivos que impedem que nosso lóbulo frontal tenha melhores decisões morais e espirituais.

O ÁLCOOL

O álcool tem efeitos diretos sobre o lóbulo frontal. Desenvolveu-se um estudo com pessoas alcoólicas e não alcoólicas através dos procedimentos de diagnóstico, Imagem de ressonância magnética (MRI) e emissão de posição topográfica (PET scanning). O MRI mostra a estrutura atual do cérebro. Entre o grupo de alcoólicos, o estudo revelou uma tremenda perda de material cinzento do lóbulo frontal. Esta perda de material cinzento indica uma perda atual de células cerebrais que possuem funções críticas e de grande importância no lóbulo frontal.

O PET scanning mostra as funções cerebrais. Este estudo demonstrou que os alcoólicos possuíam um metabolismo inferior de glicose, o qual indica uma menor atividade do lóbulo frontal. A deterioração das funções do lóbulo frontal não se limita só ao grupo de alcoólicos que ingerem muita bebida. Efeitos adversos também se notaram naqueles que só bebiam uma vez por semana. Pode se notar que quanto mais álcool se consume tanto menor será a capacidade ou habilidade de pensar abstratamente e tomar as melhores decisões morais.

O álcool também interfere adversamente no desenvolvimento do cérebro fetal. Reconhece-se claramente que as mulheres que tomam álcool durante o período da gravidez afetam desfavoravelmente seus filhos na vida. Por sua vez, os maridos que bebem também deterioram o lóbulo frontal de seus filhos. O livre uso de vinhos, licores e quaisquer outras bebidas alcoólicas, deixará a seus filhos um legado de uma constituição física enferma, debilidade moral e mental, apetites compulsivos anormais, um tempe-

ramento irritável e uma inclinação propensa ao vício.

A CAFEÍNA E OUTROS ALCALÓIDES

A cafeína que se encontra no café, tem se transformado para milhões de pessoas em uma droga muito popular de estímulo matinal assim como refrigerantes ou bebidas estimulantes durante o dia. Mas é muito alto o preço que se paga por este estímulo artificial.

A cafeína, de forma especial (assim como outros alcalóides) interfere deteriorando de várias maneiras o sistema de comunicação cerebral. Ao explorar este maravilhoso sistema de comunicação e suas relações, devemos ter em conta que as células cerebrais se comunicam umas com as outras mediante um intercâmbio químico. As células nervosas produzem e soltam uma substância química chamada “neurotransmissor” (ou “mensageiro químico”) o qual é assimilado por células nervosas vizinhas. Alguns neurotransmissores causam o estímulo das células nervosas enquanto que outros causam depressão. A influência abrangente da cafeína se deve a sua habilidade de afetar o nível dos neurotransmissores: acetilcolina e adenosina. A cafeína rompe a química cerebral ao aumentar o nível de acetilcolina e interfere com a transmissão de adenosina.

Os pesquisadores consistentemente acham que uma diminuição da acetilcolina cerebral está associada com a deterioração da função mental. Quando a cafeína debilita a capacidade de adenosina para fazer seu trabalho, cria-se um estímulo artificial na mente, tais como uma sensação maior de energia, estado depressivo rápido, insônia e outras mais. Cada um destes estímulos e estados de aparente bem-estar e maior energia estão viciando a reserva de força e poder vital provinda de nosso Criador, e com o passar do tempo, isso resultará em debilidade, doença e morte.

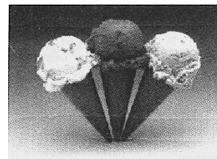
EFEITOS DA DIETA E NUTRIÇÃO

Estudos e pesquisas têm demonstrado que as crianças que foram amamentadas, possuem uma vantagem mental que persiste por vários anos e provavelmente por toda a vida. Entre as vantagens que se notam, está o conteúdo gorduroso do leite materno. O doutor Yokota, do Japão, demonstrou que os camundongos recém nascidos necessitam quantidades adequadas da gordura ômega 3 em sua dieta. Sem esta gordura, há uma notável deterioração no aprendizado. Se reconhece, no círculo de investigação científica, que as

de gordura utilizada gerou uma diferença. As gorduras saturadas que geralmente se encontram nos produtos de origem animal, tendem a dificultar a comunicação nervosa a nível celular. Suas hipóteses são que as membranas de onde se desenvolvem a comunicação (chamada de sinapses) ficam mais fortes com uma dieta rica em gordura saturada enquanto que gorduras não polissaturadas providas de vegetais, sementes e nozes, propiciam o desenvolvimento de membranas mais flexíveis, nas quais se promove uma comunicação cerebral mais eficiente.

O Açúcar e o Lóbulo Frontal

Grandes quantidades de açúcar na dieta, demonstram perturbar e danificar as funções do lóbulo frontal das crianças em idade escolar.



fórmulas infantis tradicionais para o consumo humano, fornecem muito por baixo a quantidade de gordura ômega 3 quando se comparado ao leite materno. Utilizar suplementos nutricionais e dietéticos não suprirá a falta de gordura ômega 3.

Também parece ser necessário um tipo especial de gordura nos adultos para a aprendizagem a curto prazo. Isto foi demonstrado há mais de uma década atrás pelo doutor Coscina e um grupo de colegas. Eles alimentaram dois grupos de camundongos adultos com dietas que continham a mesma quantidade de gordura, ainda que a gordura viesse de diferentes fontes. Depois de três semanas apenas, camundongos os quais haviam se alimentado com dietas baseadas em quantidades moderadas de gordura vegetal (20% de óleo de soja não-polissaturado) demonstraram uma maior e melhor capacidade de aprendizado comparado com aqueles os quais se alimentaram com uma dieta de 20% de gordura saturada animal (gordura de toucinho de porco).

O doutor Bernell Baldwin sugere uma explicação do por que a classe

LIÇÕES DOS CARBOIDRATOS

Podemos usar outras partes de nosso corpo para obter a energia das gorduras, proteínas e carboidratos, mas não é assim com o cérebro. O cérebro utiliza a glicose quase exclusivamente, um carboidrato simples, como sua fonte de energia. Aparentemente, como resultado do rápido metabolismo cerebral, depende de uma provisão, minuto a minuto, deste simples carboidrato. Isto é compreendido melhor quando se entende que o cérebro tem um ritmo metabólico de 7.5 vezes mais rápido que a média de qualquer outro tecido no corpo. Ainda que isto signifique apenas 2% da massa total de nosso corpo, o cérebro leva a cabo 15% do metabolismo total. No entanto não conta com muito espaço para armazenar os nutrientes. Somente uma provisão de dois minutos de glicose está disponível para alimentar suas células e isto está em forma de glicogênio (a maneira em que se reserva o açúcar). Portanto, para que funcione da melhor maneira, o lóbulo frontal

necessita de uma grande provisão de sangue que mantenha um adequado e constante nível de glicose.

A melhor fonte de carboidratos para a mente está nas frutas, vegetais e nos grãos integrais. Deve-se notar que todos os produtos animais, tais como a carnes e laticínios, estão destituídos de carboidratos. Por esta razão e em benefício de nossa saúde mental deveríamos, na medida do possível, não ingerir produtos de origem animal.

Anos atrás, quando os cientistas descobriram pela primeira vez que o cérebro funcionava melhor com o “combustível de carboidratos”, algumas pessoas começaram a se referir às balas e doces como a “comida” ou “combustível cerebral”. Posteriormente se compreendeu que o açúcar refinado ou produtos como doces e barras de chocolate, teria sobre o cérebro um efeito totalmente contrário. De fato, hoje se sabe que grandes quantidades de açúcar na dieta deterioram e deprimem as funções do lóbulo frontal em crianças de idade escolar.

Um estudo feito com 46 crianças de 5 anos de idade tornou-se interessante e revelador. As crianças com pouco açúcar em sua dieta demonstraram uma atenção superior e mais prolongada, e suas respostas foram muito mais exatas que as do grupo que estava consumindo altas quantidades de açúcar. Quando foram examinadas, as crianças que recebiam uma dieta baixa de açúcar refinado demonstraram em seu desempenho estarem completamente um grau mais adiante que seus companheiros, os quais haviam recebido uma dieta rica em açúcar refinado.

Alguns têm perguntado: “Se o açúcar é um carboidrato e os carboidratos são o combustível preferido do lóbulo frontal, então por que uma dieta rica em açúcar deteriora as funções cerebrais?” Nosso corpo foi criado para comer alimentos tais como frutas e os grãos em forma natural, de uma maneira integral e sem refinamento. Estes alimentos naturais ajudam o nosso corpo a manter o açúcar em nosso sangue a um nível equilibrado e constante.

Mas quando bebidas ou alimentos refinados açucarados entram no sistema digestivo, o nível de açúcar no sangue se eleva rápida e drasticamente, e o corpo reage como se estivesse sendo exposto a uma grande quantidade de alimentos naturais. Em resposta, o pâncreas produz grande quantidade de insulina. No entanto, o rápido aumento de açúcar no sangue é enganoso. A diferença dos alimentos vegetais em seu estado natural está em que os alimentos ricos em açúcar refinado tendem a serem absorvidos rapidamente. Em conseqüência, o rápido aumento de açúcar no sangue é de curta duração. Com a insulina presente e sem o açúcar proveniente do processo digestivo, o açúcar no sangue pode cair notavelmente.

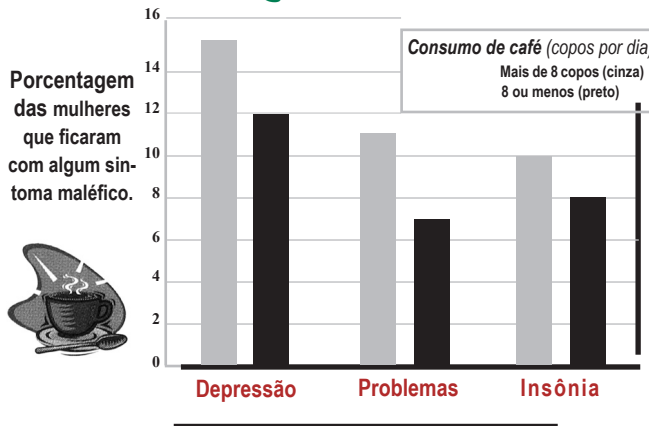
Se o nível de açúcar no sangue de uma pessoa cai o suficiente baixo, as funções cerebrais do lóbulo frontal podem sofrer pela falta de combustível adequado. Para prevenir este rápido e prejudicial rebaixamento de nível de açúcar no sangue, devemos a cada dia começar com um desjejum de boa qualidade, o qual inclua uma seleção balanceada de nutrientes provenientes de frutas, cereais, sementes e grãos integrais.

EFEITOS DA HIPNOSE SOBRE O CÉREBRO

A hipnose foi projetada de maneira que passe por alto o lóbulo frontal levando a pessoa a um estado de transe. Durante o estado hipnótico, os indivíduos podem receber todo o tipo de informação e podem registrar mentalmente as tarefas que o hipnotizador lhe ordena que se faça. Nenhuma dessas informações é filtrada ou processada pelo lóbulo frontal (da pessoa em transe) de acordo com seus sentidos e valores morais, sendo seu poder de raciocínio obviamente iludido.

Se as ondas cerebrais fossem medidas com um EEG (Eletroencefalograma) durante este processo, poderíamos ver que a pessoa hipnotizada perde as suas ondas beta de seu cérebro. As atividades das ondas beta indicam que a pessoa está pensando coerentemente, o qual requer a atividade dinâmica do

O café e os problemas Mentais



lóbulo frontal.

Em estado hipnótico, no entanto, operam as ondas alfa, durante o qual não se pode analisar conscientemente a informação que está se recebendo. As ondas alfa são ondas cerebrais de frequência mais baixa. Com estas frequências, em transe hipnótico, a pessoa registrará qualquer informação ou sugestão sem a interpretação ou o filtro direto do lóbulo frontal.

O HIPNOTIZADOR CASEIRO

Você pode não se dar conta, mas no seio de seu próprio lar podemos contar com algo que coloca você e sua família (especialmente as crianças) em um tipo de transe hipnótico.

Depois de somente dois minutos olhando para a televisão, as ondas cerebrais da pessoa que está assistindo estão, quase em sua maioria, em padrão alfa. Isto significa que enquanto está vendo televisão, a pessoa "não está raciocinando, está desorientada, sem enfoque; está ainda, fora de si".

O Dr. Herbert Krugman, um investigador das ondas cerebrais, diz: "a televisão é um meio de comunicação que transmite sem maiores esforços uma tremenda quantidade de informação sem levar em conta a hora que se assiste".

Outro investigador e escritor influente sobre o assunto, o Dr. Erik Peper uma vez disse: "o horror da televisão é que a informação entra, mas não raciocinamos a ela. Entra

diretamente no banco de nossa memória e possivelmente raciocinamos mais tarde, mas o caso é que não sabemos por que ou a quê estamos raciocinando. Quando vemos televisão, nos auto treinamos a não raciocinar, mas depois você fará coisas sem saber o por quê as está fazendo e de onde elas vêm".

Em outras palavras, pode ser que as crianças saiam de casa e matem alguém depois de haver visto um assassinato na televisão. Sem dúvidas, todos estes atos violentos foram registrados fidedignamente no banco de dados da mente e assim se incrementa a possibilidade de um comportamento violento mais adiante.

o problema da televisão é sua influência debilitante no poder cerebral. Uma das maiores preocupações nos círculos acadêmicos é a decadência e o grande desinteresse na leitura por parte os estudantes que assistem muita televisão.

As crianças que passam várias horas na frente da TV, no geral tendem a serem maus leitores. O resultado é uma declinação constante na habilidade média de leitura entre os jovens a partir do surgimento da televisão na década de 50.

A televisão também incentiva a ter hábitos de estilo de vida pobres. Se observarmos uns poucos programas infantis na televisão, veremos que continuamente estão promovendo alimentos altamente açucarados e com alto teor de

gordura. Grandes seções no supermercado estão saturados com essa classe de "alimentos lixo" promovidos pela televisão, mas não porque sejam o melhor para nós, mas porque vendem mais.

Ao assistir televisão, as crianças já estão comprometendo seu lóbulo frontal, mas ao ver comerciais dessas "comidas prejudiciais", eles se animam a consumir "combustível prejudicial" para o cérebro, o qual leva a um deterioramento maior do lóbulo frontal.

Essas influências negativas e nocivas sobre as crianças estão demonstrando ser um fator preponderante na obesidade infantil. Já são muitos os estudos que têm revelado que assistir televisão e obesidade infantil estão diretamente relacionados: quanto mais televisão uma criança assiste, tanto mais obesa a criança tenderá a ser.

Ver televisão não requer nenhuma atividade física por parte do telespectador, entretanto, em tempo médio, isto ocupa 26 horas por semana da maioria das crianças. Durante o tempo gasto em frente da televisão, o ritmo metabólico das crianças entre 8 e 12 anos de idade baixa significativamente do mesmo modo que quando elas estão inativas ou em repouso total. Um metabolismo mais baixo, agregado aos lanches ricos em açúcar e gorduras saturadas ingeridas durante estas horas, colocam as crianças em um alto risco de obesidade. Certamente, na maioria dos países desenvolvidos e inclusive em vários que estão em desenvolvimento, atualmente, a obesidade infantil afeta uma em cada quatro crianças.

A TELEVISÃO, JOGOS ELETRÔNICOS E INTERNET, REFORÇAM AS QUALIDADES NEGATIVAS NAS CRIANÇAS.

As crianças que olham televisão, jogam jogos eletrônico ou passam horas na internet, são propensas a terem péssimas atitudes e muita irritação. Isso os motiva a faltar com respeito a seus pais, mentir e se envolver com comportamentos agressivos.

A televisão, os jogos eletrônicos e a internet, incrementam também

a atividade sexual, não só dos adolescentes e crianças pequenas, mas de adultos e também das pessoas de terceira idade. Quanto mais se assiste à televisão, menor será a idade do primeiro ato sexual. Quanto mais se assiste à televisão e se jogue os jogos “imorais” e se passe mais tempo na internet, fonte de toda classe de informações sexuais, pornografia virtual e demais quadros impuros, tanto mais difícil será para a nossa mente, neste caso para o lóbulo frontal, processar de forma correta e filtrar aquilo que é tóxico, nocivo e destrutivo para o nosso bem estar físico, mental e espiritual. Corre-se o grande perigo de sacrificar nossa vida eterna por um “prato de estímulo sexual”.

A TELEVISÃO ROUBA A ESPIRITUALIDADE

Quando se analisam as atividades semanais de uma pessoa antes e depois da aparição da televisão, rapidamente se pode ver diminuição em quantidade e qualidade de atividades tais como: o tempo gasto na igreja ou na leitura da Bíblia. A razão para isso, sem dúvidas, vai mais além do tempo que é gasto imperceptivelmente em frente à televisão. Recordemos que a televisão deprime e deteriora as atividades no lóbulo frontal, lugar onde nosso Criador colocou a espiritualidade, a moralidade e a vontade. Se alguém ainda está duvidando se se deve ou não gastar seu tempo em frente à televisão ou dar menos ênfase a este tipo de hipnotizador, por favor, considere os 17 efeitos nocivos de televisão na lista que acompanha este artigo.

OS RATOS “ROQUEIROS”

Poucas pessoas compreendem a poderosa influência que tem a música sobre o lóbulo frontal. Dependendo da classe de música que se ouve, o cérebro pode receber uma influência positiva ou negativa.

Terapeutas musicais nos dizem que certos tipos de músicas, tais como “música rock”, com seu ritmo sincopado, obscurece e ilude o lóbulo frontal significando, portanto, que a pessoa poderá não raciocinar ou

17 Efeitos Prejudiciais da Televisão

1. *Produz efeitos hipnóticos obstruindo a filtração do lóbulo frontal.*
2. *Reduz o interesse na leitura e no aprendizado.*
3. *Debilita e deteriora o poder cerebral.*
4. *Fornece hábitos de estilo de vida pobres.*
5. *Promove a obesidade.*
6. *Aumenta as fantasias diurnas.*
7. *Debilita a criatividade.*
8. *Pode reduzir a nossa capacidade de distinção.*
9. *Treina para um estilo de vida inativo.*
10. *Leva à pessoa que assiste a ter comportamentos violentos.*
11. *Faz com que as crianças sejam mais irritadas.*
12. *Aumenta a agressividade.*
13. *Acelera a atividade sexual e a desvirtua.*
14. *Produz vício.*
15. *Reduz o tempo disponível para fazer coisas produtivas.*
16. *Rouba o tempo para relacionamento familiar.*
17. *Afeta adversamente a espiritualidade, tanto em crianças como adultos.*



tomar juízo do que se está acontecendo. As pesquisas mostram que, tanto a televisão quanto este tipo de música, podem produzir efeitos hipnóticos.

Por muitos anos, alguns sustentaram que a música rock estava arruinando a mente dos jovens. Recentemente, um neurobiólogo e um físico, uniram suas forças e investigações para colocar à prova esta idéia generalizada.

Eles possuíam três grupos de ratos. Um grupo não escutava nada de música, o outro grupo ouvia músicas de Mozart e o terceiro grupo escutava músicas rock. Mas antes deste experimento, fizeram com que todos os ratos passassem por um labirinto estabelecendo um tempo base de 10 minutos. Depois disso separaram os ratos nestes três grupos distintos. Depois de um mês,

os ratos que não ouviam nenhuma música reduziram à metade do tempo que lhes levou a primeira vez ao passar pelo labirinto. Os ratos que ouviram músicas de Mozart fizeram em menos tempo, podendo até atravessar todo o labirinto em somente um minuto e meio. Os ratos “roqueiros”, em compensação, se chocavam contra as paredes do labirinto e levaram 20 minutos para poderem atravessá-lo. Eventualmente, o experimento foi suspenso porque os ratos “roqueiros” começaram a comer uns aos outros.

Para determinar o por quê os ratos “roqueiros” tinha tantos problemas, os pesquisadores examinaram seus cérebros. O que acharam era óbvio e esclareceu muito bem o enigma: encontraram bifurcações e surtos anormais das células nervosas assim como uma grande diminuição na quantidade de “mensageiros” RNA, uma substância química crucial para o armazenamento da memória.

Estes estudos podem esclarecer-nos o por quê os que ouvem música rock, rap, heavy metal, metálica e outros estilos similares, são mais propensos a usar drogas, iniciar relações sexuais extra-conjugais e também o motivo pelo qual eles são mais propensos a considerar o suicídio como algo positivo.

Por outro lado, a música clássica tem ajudado estudantes universi-

tários a aprender mais facilmente relações geométricas complexas. Resumindo, se se ouve a música incorreta, o ouvinte chegara a ter ações também incorretas.

Mas não é necessário se desesperar. Existem muitas músicas boas que elevam nossos pensamentos a algo muito maior e eterno, como a música cristã que nos aproxima de Deus, nosso Criador e Redentor. Recordemos o que disse o sábio Salomão sob inspiração divina: “Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração (a mente) porque dele procedem as fontes da vida”, Provérbios 4:23. E em Jó 31:1 lemos esta nobre solução: “Fiz aliança com os meus olhos; como, pois, os fixaria numa virgem?”. Deus, em sua Santa Palavra nos anima a ser limpos de mente pois há uma recompensa. “Quem subirá ao monte do Senhor, ou quem estará no seu lugar santo? Aquele que é limpo de mão e puro de coração, que não entrega a sua alma à vaidade, nem jura enganosamente”, Salmos 23:3-4. “Com o que limpará o jovem o seu caminho? Observando-o conforme a Tua palavra”, Salmos 119:9. O Senhor mesmo tem se comprometido em conduzir-nos até a Sua santa presença. Ele pode e quer livrar-nos de toda a imundícia do pecado; em Deus há poder e salvação. “Tudo posso nAquele que me fortalece”, Filipenses 4:13.

Assim seja, querido leitor, podemos ter feito muitas decisões más em nossa vida, mas Deus vem em nosso auxílio para oferecer-nos Sua paz, seu amor inesgotável e seu santo perdão; tão só nos convida a que aceitemos pela fé e lhe obedecemos de todo o coração para que sejamos bons e possamos estar com Ele, o doador e mantenedor da vida, por toda a eternidade, gozando de plena saúde física, mental e espiritual! Que maravilhoso plano de Redenção: da morte e da vida eterna de Jesus!

O Senhor mesmo se comprometeu em nos conduzir em sua Santa Presença! Ele pode e quer nos livrar de toda imundícia de pecado; em Deus, há poder e salvação!

Campanha de Prevenção Juvenil Contra o Fumo

PLANO NATURAL PARA DEIXAR DE FUMAR

NOS PAÍSES desenvolvidos, mais de um terço dos homens cujas idades variam entre os 35 e 69 anos morrem pelo vício do cigarro. Aproximadamente a metade dos homens do Leste Europeu morreram cedo por conta do cigarro. Paralelamente, um terço dos homens do Oeste Europeu também morrem prematuramente.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o fumo causa mais de 3 milhões de mortes por ano em todo o mundo. Cerca de 50 milhões de pessoas que vivem hoje, morrerão facilmente como resultado do cigarro.

Este abundante uso do tabaco tem criado uma epidemia mundial. Por este motivo, se torna necessário realizar uma campanha global de saúde pública contra o cigarro. Se conseguirmos fazer isto, teremos enfrentado a maior causa de enfermidades e mortes prematuras em muitas partes do mundo que poderiam ser prevenidas.

E por onde começaríamos? As estatísticas indicam que a maioria dos fumantes começam a fumar em tenra idade. Nos Estados Unidos, cerca de 60% dos atuais fumantes começaram a fumar aos 14 anos e mais de 90%, aos 19 anos de idade.

Portanto, por várias razões, necessitamos focar uma boa parte de nossos esforços na prevenção do fumo nas crianças e adolescentes.

1. É mais fácil para os jovens nunca começar a fumar que parar, uma vez que se tornaram viciados.
2. Quanto antes os indivíduos começam a fumar, maior será o tempo em que estarão expostos aos efeitos danosos do tabaco e será maior o risco de contrair sérias doenças.
3. O ato de fumar possui efeitos físicos e sociais imediatos para destruir a saúde, incapacitar o desempenho e debilitar as oportunidades de emprego.
4. A indústria de tabaco está trabalhando ativamente com pessoas jovens como público alvo, porque eles são sua esperança para o futuro. Devemos nos focar ativamente neste grupo para fortalecê-los

e ajudá-los a focar seu próprio futuro.

5. Se nós realmente cremos que essa prevenção irá ajudar, começaremos com o grupo que nunca fumou, pois esta é a melhor maneira de minimizar os riscos da saúde.

Para as crianças de 3 a 11 anos, a tarefa de convencê-los que fumar é prejudicial à saúde parece ser muito simples. Entretanto, no tempo em que chega à puberdade, muitos jovens se consideram "imortais". Portanto devemos nos focar nos prejuízos que a curto prazo causa o ato de fumar. Isto inclui resistência física e atlética diminuída, custo, mau hálito, cabelos

500 milhões de pessoas que vivem hoje, morrerão como resultado do tabaco.

brancos e calvice precoce, odores corporais, decadência no desempenho estudantil, risco de começar um incêndio, diversas doenças e deteriorização da pele, unhas e papilas gustativas.

Com certeza, os pais fumantes são o fator de maior influência nas crianças. Na realidade, os estudos e pesquisas demonstram que os pais que fumam determinam uma forte previsão se o filho vai fumar ou não.

As pesquisas também indicam que os programas em salas de aulas produzem mais efeitos quando se ensinam sobre a influência social de uma maneira estruturada. Alguns dos elementos que ajudam nestes programas são:

1. Fornecem informações sobre os resultados do uso do tabaco, com ênfase especial nos efeitos a curto prazo sobre a saúde e o aspecto social.
2. Combatem os falsos conceitos sobre a porcentagem de adultos e companheiros que fumam.
3. Educam sobre as influências sociais do uso do tabaco, dispersando

mitos difundidos pelos meios de comunicação, seus companheiros, seus pais e outros alunos.

4. Ajudam as crianças a saberem como resistir à pressão de fumar.

Nós sabemos que podemos ajudar a milhões de pessoas a dizer "não" ao cigarro. Solicitamos suas orações e apoio para ajudar a educar estes jovens e adultos ao redor do mundo para que nunca comecem a fumar. E para aqueles que já possuem o vício, esperamos que os seguintes princípios para deixar de fumar resultem em um êxito maravilhoso na libertação do cigarro.

COMO DEIXAR DE FUMAR?

Gostaria você de fumar seu último cigarro? Aqui está a informação que você precisa para deixar o hábito da nicotina. Não podemos prometer-lhe que será fácil, mas podemos dizer-lhe como lutar na batalha contra a nicotina e como vencer. Outras milhões de pessoas têm feito isto e você também pode conseguir.

LUTANDO DE FRENTE COM O VÍCIO

Não é um sinal de debilidade admitir que é um viciado. Na realidade, este é o primeiro passo para controlar os hábitos em seu estilo de vida.

O vício da nicotina é psicológico e físico e você deve enfrentar ambos os aspectos do vício para conseguir a liberdade duradoura.

VÍCIO FÍSICO

Existem algumas técnicas comprovadas que diminuem o desejo da nicotina. Uma vez que tenha decidido fumar seu último cigarro, prove o seguinte plano por uma semana.

1. Nas primeiras **24 horas**, coma somente **frutas** e beba somente **água e suco de frutas naturais, sem adição de açúcar refinado**. Consuma o quanto quiser. As frutas e a água esvaziarão seu sistema de toxinas, como a nicotina. Quanto mais rápido eliminar a nicotina de seu sistema, mais rápido seus desejos serão dominados e no terceiro dia sem fumar, seu corpo estará completamente livre da nicotina.
2. Não beba qualquer bebida que contenha cafeína, álcool, mateína, teína e açúcar. Estas coisas estimulam seu desejo pela nicotina. Durante a semana, siga tomando muito líquido, uns 8 a 10 copos de

água ou suco de frutas naturais (sem açúcar refinado) por dia.

3. Tome uma ducha morna toda manhã e toda tarde, terminando o banho com água fria, esfregando todo o corpo com uma toalha úmida; isto estimulará a circulação sanguínea provendo uma maior quantidade de oxigênio no seu cérebro, que necessita disto há muito tempo.

4. Duas vezes por dia, faça a rotina de 5, 10 e 15. 5 minutos de alongamento, 10 minutos de caminhada ao ar livre e 15 respirações profundas, também ao ar livre e fresco. Isto o ajudará a melhorar sua circulação sanguínea provendo alimento e oxigênio, além de ir purificando todo o corpo.

Depois das primeiras 24 horas, evite comidas picantes, mostarda, vinagre, molho de tomate, conservas em vinagre, carnes e azeitonas condimentadas, queijos fortes e toda sobremesa açucarada ou rica em calorias. Estes alimentos despertam o desejo pela nicotina. Continue evitando as bebidas que contêm cafeína e álcool. Se deseja uma bebida quente, use café de cereal ou chá de ervas naturais.

VÍCIO PSICOLÓGICO

Os hábitos profundamente arraigados chegam a ser reflexos, pois fazemos sem pensar. O mesmo acontece com o hábito de fumar. Sua mente está condicionada a viver com o tabaco e você não somente necessita deixar de fumar, mas também substituir o cigarro e as atividades relacionadas com o mesmo com novos hábitos saudáveis.

1. Analise seus hábitos de fumar. Geralmente, onde você fuma? Com quem? Quando? Se você geralmente fuma sentado à mesa depois do almoço, então levante-se imediatamente depois de almoçar e vá fazer alguma coisa que não está relacionado com o ato de fumar. Evite contato desnecessário com seus companheiros que fumam até que você tenha quebrado firmemente com o hábito de fumar. E quanto à sua poltrona? Sempre há um cigarro na sua mão quando está sentado nela? Sente-se em algum outro lugar ou sair para dar uma caminhada ao ar livre.
2. Quando o desejo de fumar aparece, a tensão pode aumentar. Não tem cigarro! Mas lembre-se: **você decidiu parar e fumar**. Imediatamente,

faça o seguinte: silenciosamente, ore a Deus e humildemente diga: “por favor, dá-me Tua força”, então exercite seu poder de escolha e repita em voz alta: “eu decidi deixar de fumar”; e finalmente escolha uma ou mais armas da lista seguinte:

- ☐ Respire profundamente 5 vezes seguidas.
- ☐ Tome um copo de água ou suco de frutas.
- ☐ Faça uma caminhada rápida ao ar livre.
- ☐ Faça exercícios de alongamento e relaxamento.
- ☐ Trabalhe em algum hobby, fazendo algum trabalho na horta ou saia para andar de bicicleta.
- ☐ Escove seus dentes com uma pasta dental sabor menta.
- ☐ Tome uma ducha morna esfregando-se com uma toalha suavemente por todo o corpo; depois termine com uma ducha fria.
- ☐ Mastigue cenoura ou aipo crus cortados em tiras.
- ☐ Coma semente de girassol com casca. Mastigue tentando descascá-la com a boca.
- ☐ Mastigue chiclete sem açúcar.
- ☐ Peça a alguém que lhe ajude por telefone.
- ☐ Repita a afirmação: “**Eu decidi deixar de fumar**”.
- ☐ Olhe seu relógio e adie um minuto, e logo outro, e outro.
- ☐ Reclame uma promessa bíblica sobre a vitória que provém de Deus.
- ☐ Recite seu poema ou verso bíblico favorito. Nos versículos abaixo encontrará belas promessas para memorizar: **Filipenses 4:13; Efésios 3:20; Marcos 10:27; Isaías 41:10; I Coríntios 10:13.**

Deus pode e quer dar a ajuda que você necessita nestes momentos. Vá até Ele e solicite sua força e poder; Ele sempre está disposto a socorrer os que buscam sua ajuda (ver Salmos 46 e Hebreus 4:14-16). Renda hoje mesmo sua vida a Deus. Em Sua força, você pode vencer o hábito do cigarro, drogas, bebida ou outra prática ou hábito que fazem mal a sua saúde. Desde já, lhe desejamos o maior de todos os êxitos, recordando sempre que Deus está com você, Ele é seu médico e seu Salvador. Veja Êxodo 15:26 e 23:25, e João 1:29.



VÁRIAS RECOMENDAÇÕES PARA REDUZIR O RISCO DO CÂNCER

Condensadas de materiais produzidos pela Associação Americana do Câncer e da Academia Americana Nacional de Ciências.

- ☐ Coma alimentos que contêm suficientes fibras, tais como: Grãos integrais, feijões, frutas e verduras ou vegetais crus frescos.
- ☐ Coma quantidades abundantes de alimentos ricos em vitaminas A e C, tais como: verduras verde-escuro, verduras amarelas, frutas cítricas e frutas amarelas e alaranjadas.
- ☐ Coma mais vegetais ou verduras Crucíferas como: Brócolis, couve de Bruxelas, rabanete, repolho e couve-flor.
- ☐ Mantenha um peso apropriado.
- ☐ Reduza o consumo de gorduras a não mais de 30% do total de calorias consumidas.
- ☐ Evite todo o tipo de carnes, tanto de animais do mar, quanto aves e carnes vermelhas, especialmente o charque ou carnes salgadas, assadas ou tratadas com nitrato.
- ☐ Não fume ou mastigue tabaco.
- ☐ Não beba nenhum tipo de bebida com álcool.
- ☐ Não se exponha ao excesso da luz solar.

Veja, leia ou imprima artigos

(alguns em espanhol)

www.LaGranControversia.com
www.bible-sabbath.com
www.earthfinalwarning.com
www.present-truth.org
www.worldincrisis.org
www.evolution-facts.org
www.pathlights.com

O SEGREDO DA FELICIDADE E DA VITÓRIA

A NATUREZA e a revelação ainda são testemunhos do amor de Deus. A transgressão da lei de Deus, da lei do amor, foi o que trouxe consigo dor e morte. Entretanto, no meio do sofrimento resultante do pecado, se manifesta o amor de Deus. “Deus é amor” está escrito em cada pétala de flor que se abre, em cada folha da erva que cresce.

O senhor Jesus veio viver entre os homens para manifestar ao mundo o amor infinito de Deus. Seu coração transbordava de tenra simpatia pelos filhos dos homens. Revestiu-se da natureza humana para poder simpatizar com suas necessidades. Assim, os mais pobres e humildes não teriam medo de achegar-se a Ele, tal foi o caráter que Cristo revelou em sua vida. “Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o Seu filho único, para que todo aquele que nEle cre não pereça, mas tenha a vida eterna”, João 3:16.

O homem, originalmente, foi dotado de faculdades nobres e de um entendimento bem equilibrado. Era perfeito e estava em harmonia com Deus. Seus pensamentos eram puros e seus desígnios santos. Mas pela desobediência, suas faculdades se perverteram e o egoísmo substituiu o amor. Sua natureza ficou tão debilitada pela transgressão, que o homem já não pode por sua própria força resistir o poder do mal.

É impossível que escapemos por nós mesmos das trevas do pecado em que nos encontramos. Nosso coração é mau e não podemos mudar. Por isso, deve haver um poder que aja desde o interior; uma vida nova do alto antes que o homem possa converter-se do pecado à santidade. Este poder é Cristo. Somente sua graça pode fazer reviver as faculdades mortas da alma e atrair esta para Deus, a santidade. Para todas as pessoas, há uma só afirmação: “Está aqui o cordeiro de Deus que tira o pecado do mundo”, João 1:29. Aproveitemos os meios que nos são providos para que sejamos transformados conforme a Sua semelhança e restituídos à comunicação com os anjos ministradores e à harmonia e comunicação com o Pai e com o Filho.

O ARREPENDIMENTO

Como se justificará o homem com Deus? Como um pecador pode se tornar justo? Somente por intermédio de Cristo que podemos ser postos em harmonia com Deus e com a santidade; mas como podemos ir a Cristo?

O arrependimento é a tristeza pelo pecado e o abandono do mesmo. Não renunciaremos ao pecado a menos que vejamos sua pecaminosidade. Enquanto não o repudiamos de coração, não haverá mudança real em nossa vida.

Mas quando o coração cede à influência do Espírito de Deus, a consciência se vivifica e o pecador discerne algo da profundidade e santidade da sagrada lei de Deus, fundamento de seu governo nos céus e na terra. A convicção então se posicionará na mente e no coração.

A oração de Davi depois de sua queda ilustra a natureza da verdadeira dor causada pelo pecado. Seu arrependimento foi sincero e profundo. Ele não se esforçou por atenuar sua culpa e sua oração não foi inspirada pelo desejo de escapar do juízo que lhe ameaçava. Davi via a grandiosidade de sua transgressão e da contaminação de sua alma; ele odiava seu pecado. Não só pediu perdão como também que seu coração fosse purificado. Ansiava o gozo da santidade e de ser restituído à harmonia e comunhão com Deus. Sentir um arrependimento como este é algo que supera nosso próprio poder; se você o obtém unicamente de Cristo.

Cristo está pronto para libertar-nos do pecado, mas não força nossa vontade. Se recusarmos, que mais Deus pode fazer?

Estude a palavra de Deus com oração. Quando você vê a grandiosidade do pecado ou quando você se vê como é na realidade, não se entregue ao desespero, pois ao pecador foi que Cristo veio salvar. Quando Satanás aparece para dizer que você é um grande pecador, levante seus olhos para seu Redentor e fale sobre seus méritos. Reconheça seu pecado e diga ao inimigo que “Cristo Jesus veio ao mundo para salvar os pecadores” e que você pode ser salvo. (1 Timóteo 1:15).

A CONFISSÃO

“O que encobre as suas transgressões nunca prosperará, mas o que as confessa e deixa, alcançará misericórdia”, Provérbios 28:13.

As condições indicadas para obter a misericórdia de Deus são simples, justas e razoáveis. Confesse seus pecados a Deus, o único que pode perdoá-los. Os que não têm humilhado sua culpa perante Deus reconhecendo-a, não têm cumprido a primeira condição da aceita-

Você não pode expiar seus pecados passados; não podes mudar teu coração e fazer-te santo. Mas Deus promete fazer tudo isto por ti mediante Cristo.

ção. Devemos ter a vontade de humilhar nosso coração e cumprir as condições da Palavra da Verdade. A confissão que brota do íntimo da alma, sobe ao Deus de piedade infinita. A verdadeira confissão reconhece pecados particulares. Mas toda a confissão deve ser feita de modo definido e direto. Está escrito: “se confessarmos os nossos pecados, Ele é fiel e justo para perdoar-nos e limpar-nos de toda a iniquidade”, João 1:9.

CONSAGRAÇÃO

A promessa de Deus é: “e buscar-me-eis e me achareis, quando me buscardes de todo o vosso coração”, Jeremias 29:13.

Devemos dar a Deus todo o coração ou a mudança que é necessária acontecer não se realizará, pela qual temos de ser transformados conforme a semelhança divina.

A guerra contra o nosso próprio eu é a maior batalha a ser vencida. Render-se de si mesmo entregando tudo à vontade de Deus requer uma luta; mas para que a alma seja renovada em santidade, deve antes ser submetida a Deus. Ver Tiago 4:7.

Ao nos consagrarmos a Deus, devemos necessariamente abandonar tudo aquilo que nos separa dEle. Há aqueles que professam servir a Deus, entretanto, confiam em seus próprios esforços para obedecer Sua lei e desenvolver um caráter reto para assegurar a salvação. Seus corações não são movidos por algum sentimento profundo do amor de Cristo, procurando cumprir os deveres da vida cristã somente como algo que Deus lhes exige para ganhar o céu. Uma religião assim não possui valor algum.

Quando Cristo habita no coração, a alma transborda de tanto amor, gozo, e comunhão que se apegam a Ele. E contemplando-lhe, esquece-se de si mesmo. O amor a Cristo é a chave mestra de suas ações.

Os que sentem o amor constrangedor de Deus não perguntam quanto é o menos que podem dar para satisfazer o que é requerido para Deus; não perguntam qual é a norma mais baixa aceita, mas sim, eles

aspiram uma vida de completa conformidade com a vontade de seu Redentor.

Você acha que é um sacrifício muito grande dar tudo a Cristo? Então perguntamos: o que Cristo deu por mim? Seu filho. Ele deu todo o seu filho para redimir-nos do sofrimento. Como pode então, nós, seres indignos, recusarmos entregar-lhe nosso coração?

O que abandonamos quando oferecemos tudo a Deus? Um coração manchado de pecado, para que o Senhor Jesus o purifique e o limpe com seu próprio sangue, para que o salve com seu incomparável amor. Sem dúvidas, os homens acham difícil renunciar a tudo, mas Deus não pede que renunciemos coisa alguma que possa contribuir para o nosso maior proveito! Em tudo o que faz, tem como objetivo o bem estar de seus filhos.

Muitos perguntam: como me entregarei a Deus? Você deseja fazer Sua vontade mas vê que é moralmente débil, escravo da dúvida e dominado pelos hábitos de sua vida e do pecado. Suas promessas e resoluções são muito frágeis; não pode governar seus pensamentos, impulsos e afetos; o conhecimento de suas promessas não cumpridas e de seus votos quebrados debilita a confiança que tens na sua própria sinceridade, e o induz a sentir que Deus não pode te aceitar. Mas não se desespere. O que deves entender é a verdadeira força de vontade.

Este é o poder governante na natureza humana, a faculdade de decidir ou escolher. Tudo depende da correta ação da vontade. Deus deu aos homens o poder de escolha; ao homem fica o dever de exercer este poder. Não podes mudar seu coração, nem pode dar você mesmo seus afetos a Deus; mas podes escolher servi-lo. Você pode dar a sua vontade para Deus para que Ele opere em você tanto o querer quanto o fazer, segundo a Sua boa vontade. Deste modo, toda a sua natureza estará debaixo do domínio do Espírito de Cristo, suas inclinações se concentrarão nEle e seus pensamentos serão colocados em harmonia com Ele.

Desejar ser bondoso e santo é certo; mas se você não passar por isso, de nada valerá. Muitos se perdem esperando e desejando serem cristãos. Não chegam ao ponto de dar a sua vontade para Deus. Não decidem serem cristãos agora.

Por meio do exercício da vontade, pode ser feita uma mudança completa em sua vida. Ao oferecer sua vontade a Cristo, você se une com o poder que está sobre todo o principado e potestade. Você terá força do alto para te sustentar, e rendendo-se constantemente a Deus, sereis fortalecidos para viver uma vida nova, a vida de fé.

FÉ E ACEITAÇÃO

A medida que sua consciência é vivificada pelo Espírito Santo, verás a perversidade do pecado, seu poder, sua culpa e sua miséria; e verá o pecado com aborrecimento. Mas o que você necessita é paz. Depois de confessados os seus pecados e se entregue completamente a Deus, então podes ir a Ele pedindo-Lhe que limpe seu coração dos pecados e lhe dê um coração novo.

Cria que Ele fará, porque prometeu. Devemos crer que recebemos o dom que Deus nos promete, e o possuímos. Você pode expiar seus pecados passados, mas não podes mudar seu coração e fazer-se santo. Entretanto Deus promete fazer tudo isso por você mediante Cristo. Cria nesta promessa. Confesse seus pecados e se entregue a Deus. Queira servi-Lo e Deus cumprirá Sua palavra contigo. Não aguardes até sentir que está são, mas diga: “Eu creio, e assim será. Não porque eu sinto, mas porque Deus prometeu”.

Disse Jesus: “todas as coisas que pedirdes, orando, credes receber, e tê-las-ei”, Marcos 11:24. Uma condição acompanha esta promessa: que peçamos conforme a vontade de Deus. Mas é a vontade de Deus limpar-nos do pecado fazendo-nos filhos seus e vivermos uma vida santa. De modo que podemos pedir a Deus estas bênçãos, crer que as recebemos e agradecer-lhe por haver recebido.

Há alguns erros contra os quais os filhos de Deus devem guardar-se de forma especial. O primeiro é o de nos prender às nossas próprias obras, confiando em algo que possamos fazer para colocarmos em harmonia com Deus. Tudo o que o homem pode fazer sem Cristo está contaminado pelo pecado e egoísmo. Só a graça de Cristo por meio da fé pode fazer-nos santos.

O erro oposto e não menos perigoso consiste em sustentar que a fé em Cristo tira a obrigação do homem de guardar a lei de Deus, e que em vista de que somente pela fé chegaremos a ser participantes da graça de Cristo, nossas obras não tem nada que ver com nossa redenção (Ver Tiago 2:14-26).

A obediência é fruto da fé e da justiça, que se define pela norma da santa lei de Deus e está expressa nos dez mandamentos (Êxodo 20:1-20). A assim chamada Fé em Cristo que, segundo se pensa, liberta os homens da obrigação de obedecer a Deus, não é fé, e sim presunção. A condição para alcançar a vida eterna é agora exatamente a mesma de sempre, tal qual era no paraíso antes da queda de nossos primeiros pais: a perfeita obediência à lei de Deus, a perfeita justiça. Se a vida eterna se concede com alguma condição inferior a esta, seria

colocada em perigo a felicidade de todo o Universo. Se abrisse a porta do pecado com toda a sua seqüela de dor e miséria para sempre.

Cristo muda o coração. Ele habita em você pela fé. Deves manter esta comunhão com Cristo pela fé e submissão de sua vontade a Ele. Enquanto isso, Ele fará uma obra em você para que queiras e faças tudo conforme a Sua vontade.

Quanto mais perto estiver de Jesus, mais imperfeito se achará, porque verá mais claramente seus defeitos na luz, contrastando com sua perfeita natureza. Este é um sinal certo de que os enganos de Satanás têm perdido seu poder e de que o Espírito de Deus está despertando o ser humano. Não pode existir amor profundo entre Jesus e o coração que não compreenda sua própria perversidade. A alma transformada pela graça de Cristo admirará Seu divino caráter. Uma percepção de nossa pecaminosidade nos impulsiona para Aquele que pode perdoar nossos pecados e, quando compreendemos nosso desamparo, esforçemo-nos para seguir a Cristo, e Ele Se nos revelará com poder. Quanto mais nos achegarmos a Deus pela Sua palavra, tanto mais elevada visão teremos do caráter de nosso Redentor e com maior plenitude refletiremos Sua imagem.

COMO PERMANECER EM CRISTO?

Entrega diária: consagre-se a Deus todas as manhãs; faça disso seu primeiro trabalho. Seja sua oração “Toma-me, oh Senhor! Como inteiramente Teu. Coloco todos os meus planos aos Teus pés. Usa-me hoje em Teu serviço. Habita em mim e seja toda a minha obra feita em Ti”. Este é um assunto diário. Designe todos os teus planos a Ele, para colocá-los em prática ou abandoná-los, segundo o que Ele te indicar. Poderás assim colocar cada dia da tua vida nas mãos de Deus e sua vida será cada vez mais semelhante à de Cristo.

A vida em Cristo é uma vida de repouso. Quando pensamos muito em nós mesmos, nos desconectamos de Cristo, a fonte da fortaleza e da vida. Por

Não espere até sentir que está são, mas diga: “Eu creio, e assim é. Não porque eu sinto, mas porque Deus me prometeu”.

Logo Ele voltará para buscar seus filhos!

isso Satanás se esforça constantemente por manter a atenção longe do Salvador, a fim de impedir a união e comunhão da alma com Cristo.

São muitas as maneiras que Deus procura nos colocar em comunhão com Ele. Não se demore uma lágrima sem que ele não note. Não há um sorriso que para Ele passe despercebido. Se cremos nisto, deixaríamos toda a ansiedade indevida. Nossa vida não estaria tão cheia de enganos como agora; porque cada coisa, grande ou pequena, se deixaria nas mãos de Deus.

Estudo de Sua palavra: a bíblia foi escrita para pessoas comuns. As grandes verdades necessárias para a salvação são apresentadas com tanta clareza como a luz do meio dia.

Tenha sua bíblia à mão. Leia quando tiver oportunidade. Fixe os textos na memória. Não podemos ter sabedoria sem atenção verdadeira e um estudo com oração. Nunca se deve estudar as Sagradas Escrituras sem oração. Antes de abrir suas páginas devemos pedir a iluminação do Espírito Santo, e esta nos será dada. Os anjos deste mundo de luz acompanharão a todos os que buscam com humildade de coração a direção divina. Quanto não estima Deus a raça humana sendo que deu seu Filho para que morresse por ela, e manda seu espírito para que seja sempre o Mestre e Guia dos homens!

Oração: orar é o ato de abrir nosso coração a Deus como a um amigo. Não que Deus necessite disto, mas é para capacitar-nos para recebê-lo. A oração não rebaixa Deus até nós, mas nos eleva até Ele.

Nosso Pai celestial está esperando para derramar sobre nós a plenitude de suas bênçãos. Quão estranho é que oremos tão pouco! Deus está pronto e disposto a ouvir a oração e seus filhos. As trevas do mal cercam aqueles que descuidam da oração. As tentações do inimigo os incitam ao pecado; e tudo porque eles não se valem ao privilégio de orar, quando a oração é a chave na mão da fé para abrir o armazém do céu, onde estão guardados os recursos infinitos da Onipotência!

Há certas condições de acordo com as quais podemos esperar que Deus ouça e responda nossas orações:

□ Uma das primeiras é que sintamos a necessidade da ajuda que Ele pode dar. Se tolerarmos a iniquidade em nosso coração, se nos apegarmos a algum pecado conhecido, o Senhor não nos ouvirá; mas a oração da alma arrependida e contrita será sempre aceita. Quando confessamos com o coração contrito e consertamos o

possível todos os nossos pecados conhecidos, podemos esperar que Deus responderá nossas orações.

□ A oração eficaz tem outro elemento: **a fé.** Quando parece que nossas orações não são respondidas, devemos nos apegar à promessa; porque o tempo de receber respostas virá seguramente e receberemos as bênçãos de que mais necessitamos.

□ Quando vamos a Deus em oração, devemos ter **um espírito de amor e perdão** em nosso próprio coração.

□ **A perseverança** na oração tem sido constituída uma condição para receber. Devemos orar sempre se queremos crer na fé e na experiência.

Não há tempo ou lugar em que seja impróprio orar a Deus. No meio da multidão nas ruas ou no meio de uma reunião de negócios, podemos elevar a Deus uma oração e implorar por uma direção divina (ver Neemias 2:4).

Testemunho: quando agregamos o amor de Cristo no coração, assim como uma fragrância, não se pode ocultar. O amor a Jesus se manifestará pelo desejo de trabalhar como Ele trabalhou, para beneficiar e elevar a humanidade. Inspirará amor, ternura e simpatia a todas as criaturas que gozam do cuidado de nosso Cristo e no coração nasce um vivo desejo de fazer saber a outros quão precioso amigo encontramos no Senhor Jesus. E o esforço por se fazer bem aos outros se tornará em bênçãos para nós mesmos. Os que assim participam em trabalho de amor são os que mais se achegam ao Criador. A força se desenvolve com o exercício. Com o espírito de amor podemos executar os deveres mais humildes da vida “como para o Senhor”, (Colossenses 3:23). Se temos o amor de Deus no coração, este se manifestará em nossa vida. Não devemos esperar melhores oportunidades ou capacidades extraordinárias para começar a trabalhar para Deus. Os mais humildes e mais pobres dos discípulos de Jesus podem ser uma bênção para outros.

O grande coração do Amor infinito é atraído até o pecador com ilimitada compaixão. “Em quem temos a redenção pelo seu sangue, a remissão das ofensas, segundo as riquezas da sua graça”, Efésios 1:7. Assim é, se somente crer que Deus é seu ajudador. Ele anela restaurar sua imagem moral em ti. A medida que te achegues ao Salvador com confissão e arrependimento, Ele se achegará a ti com Sua misericórdia e perdão. Louvado seja Deus por tão grande amor!

Palavras extraídas do clássico livro “Caminho a Cristo” de Ellen G. White.

DEPOIS de haver lido e analisado esta publicação, cremos sinceramente que você não será a mesma pessoa. A bíblia sagrada nos diz que o caminho dos justos, as profecias e a sabedoria são como a luz da aurora que vem aumentando até que o dia seja perfeito.

Juntos podemos compreender o quanto nos ama o nosso Salvador divino por ter-nos feito seres com livre arbítrio, com a possibilidade de tomar decisões (boas ou más) através da nossa força de vontade localizada no lóbulo frontal de nosso cérebro. Deus nos educa para que possamos escolher tudo o que é saudável, aquilo que nos ajuda a viver mais e melhor nesta terra, assim como na vida futura e celestial.

Nosso Criador nos deixou leis naturais para que, ao obedecer-las, possamos gozar de maior saúde física, mental e espiritual, assim como de plena felicidade. Seu plano de restauração é maravilhoso mas é condicional a que O aceitemos em forma pessoal, pois Ele deseja preparar-nos para a vida eterna desde agora. Deus, falando mediante seu servo Moisés em Êxodo 15:26, nos disse:

- “Se ouvirdes atentamente a voz do Senhor teu Deus...
- E fizerdes o que é reto diante de Seus olhos...
- E deres ouvido a seus mandamentos...
- E guardares todos os Seus estatutos (tais como os princípios de saúde)...
- **Nenhuma enfermidade** porei sobre ti, que pus sobre o Egito; porque **Eu Sou o Senhor que te sara**”.

Quando nosso Senhor Jesus viveu entre os homens como o Cordeiro de Deus, a maior parte de seu tempo Ele dedicou a curar as enfermidades e doenças das pessoas ao seu redor e restaurar neles seu próprio caráter e sua própria imagem. Hoje, Ele deseja fazer o mesmo por ti e por mim, se em humildade nos achegarmos a Ele em busca de sua graça, perdão e poder restaurador. Há vida em olhar para Jesus. Hebreus 12:1 nos convida a fixar nossos olhos em Jesus, o autor e consumidor da fé.

Os grandes acontecimentos que estão se sucedendo em todo o mundo, nos dizem muito claramente que o fim está muito perto; Cristo virá para colocar fim em toda a dor, doença, violência, pecado e morte.

Apesar das condições terríveis nas quais estamos vivendo, produto do pecado, Deus tem um grande plano de

redenção e libertação para nós. A última mensagem de amor e advertência para um planeta em pecado e rebelião, podemos encontrar em Apocalipse 12:17, 14:6-12 e 18:1-4. Deus sempre teve, tem e terá um povo fiel a seu governo de justiça e amor. Neste momento, o último chamado de Cristo está ressoando por todo o mundo através de milhões de vozes que proclamam a Mensagem dos três anjos. *O convite é solene e direto:*

“E vi outro anjo voar pelo meio do céu, e tinha o evangelho eterno, para o proclamar aos que habitam sobre a terra, e a toda a nação, e tribo, e língua, e povo, dizendo em grande voz:

1. Temei a Deus, e dai-lhe glória; porque é vinda a hora do seu juízo. E adorai aquele que fez (o Criador) o céu, a terra, o mar e as fontes das águas.

2. E outro anjo seguiu, dizendo: Caiu, caiu Babilônia, aquela grande cidade, que a todas as nações deu a beber do vinho da ira da sua prostituição.

3. E seguiu-os o terceiro anjo, dizendo com grande voz: Se alguém adorar a besta, e a sua imagem, e receber o sinal na sua testa, ou na sua mão, e também este beberá do vinho da ira de Deus, que se deitou, não misturado, no cálice da sua ira; e será atormentado com fogo e enxofre diante dos santos anjos e diante do Cordeiro; e a fumaça do seu tormento sobe para todo o sempre; e não têm repouso nem de dia nem de noite os que adoram a besta e a sua imagem, e aquele que receber o sinal do seu nome.

Aqui está a paciência dos santos; aqui estão os que guardam os mandamentos de Deus e a fé em Jesus”.

Querido leitor, é evidente a seriedade com que Deus apresenta este último chamado de misericórdia. O grande conflito, em todas as épocas, tem sido travado entre os poderes do bem e do mal, e agora que estamos chegando ao fim da história deste mundo, cada caso será decidido de acordo com a decisão que cada um tem tomado: servir e obedecer a Deus ou servir e obedecer aos homens e ao inimigo de Deus. E de acordo com nossa escolha, será nosso fim. Se escolhermos a Deus, nos espera a vida eterna; se o contrário, a morte eterna. Mas a bíblia nos diz: “Porque não tenho prazer na morte do que morre, diz o Senhor DEUS; convertei-vos, pois, e vivei”, Ezequiel 18:32.

Convidamos a você para que siga ao Senhor Deus, Criador do Universo, e não a Satanás e aos homens que ele lidera. Oramos por ti. Se desejares mais

informações, escreva-nos, e com muito gosto lhe responderemos brevemente. Os remanescentes no final, de acordo com Apocalipse 17:14, é um povo chamado, escolhido e fiel, mediante Jesus, o Cordeiro de Deus. Em todas as partes

do mundo, Deus tem levantado seus filhos da “décima primeira hora”, para reparar os pontos antigos de sua santa lei de amor derrubadas pelas tradições e invenções humanas. Vamos nos unir a este Capitão Celestial! Cristo logo vem!

NOSSA CRISE MUNDIAL DE SAÚDE

Realidades sobre a “Vaca Louca”

Esta terrível enfermidade está infectando pessoas na Grã-Bretanha e Europa.

Há sérias ameaças de que há fontes perigosas de infecção nas Américas, Norte, Central e Sul. Os nomes científicos para a “vacalouca” são: no gado vacinado se chama Encefalopatia Esponjosa Bovina (BSE - sigla em inglês); em ovelhas se chama Scrapie (em inglês); em humanos é Creutzfeldt-Jacob disease. Todas estas formas de enfermidade, são conhecidas como Encefalopatias Espongiformes (EE). Esta doença faz com que o cérebro se encha de buracos como uma esponja. A causa vem de comer carnes contaminadas de vacas, porcos, frangos, ovelhas e outros animais silvestres. Os sintomas podem não aparecer por anos.

Você pode pegar esta doença (CJD) ao comer qualquer parte do corpo de um destes animais. Os Prions (causadores de todos os tipos de EE), infectam todas as partes do corpo, não só o cérebro do animal. Ainda que o BSE/CJD ataque o cérebro, está presente em todas as partes da vítima. Portanto, todo o animal estará infectado. Não se deveria comer nada deste animal. Esta contaminação não se pode remover cozinhando a carne. Este agente misterioso que causa SE/EE é encontrado em muitos tecidos e órgãos dos animais, incluindo no sangue e nos ossos. Em 1993, confirmou-se que a doença pode ser transmitida através do sangue de animal para animal. Os ossos das vacas velhas são a fonte mais utilizada de proteína gelatina, usada em muitos alimentos, incluindo balas de menta, sobremesas de gelatina e cápsulas para medicamentos.

A infecção de ovelhas nos Estados Unidos e Britânicas ocorreu ao mesmo tempo. Isto aconteceu na década de

1950 a partir de alguns experimentos que os cientistas descartaram; experimentos realizados para determinar a causa Kuru, uma doença entre os canibais da Nova Guiné. **Já pelos anos 70, Scrapies apareceram em ovelhas tanto nos Estados Unidos quanto na Grã-Bretanha. As ovelhas que morriam desta doença eram usadas para alimentas as vacas em outros países.** As ovelhas mortas eram enviadas a máquinas processadoras que as transformavam em pó de proteína, para a alimentar as vacas. Isto fez com que a doença se ampliasse.

Nos Estados Unidos, não se revisa os animais para ver se estão doentes antes e matá-los e quando se checam, só são analisados 100 cérebros dos 100.000 ou mais animais; ou seja, é muito pouco.

O BSE/CJD não se detecta durante o período de encubação. Pelo fato da doença ser causada por prions (proteínas danificadas, não são nem bactérias, germes ou vírus), o BSE e CJD não fornece uma resposta a anticorpos. Quando a infecção entra em um animal ou humano, o sistema imunológico da vítima não mostra nenhum sinal de luta contra a infecção como o faz contra as bactérias, germes e vírus. O sistema imunológico então não detecta e nem reage. Os cientistas não podem utilizar a prova ou método de anticorpos para determinar se uma pessoa está infectada com esta “nova” enfermidade, como se pode fazer com a AIDS. A única exceção são as biópsias de cérebro, mas estas não são levadas a cabo até que a pessoa morra.

Pode-se levar anos antes que apareçam sinais desta doença, a qual leva de 10 a 50 anos para comer e esburacar em forma de esponja o cérebro. Nas vacas a morte aparece de 1 a 8 anos depois de haverem sido infectadas. Se o leite de vaca que você

toma está infectado, o bezerro, o qual foi usado ano passado, também estava infectado.

BSE se transmite às crias. As vacas e as ovelhas passam para suas crias; as galinhas podem transmitir mediante os ovos. Será que CJD, a doenças nas pessoas, pode ser transmitida a nossa descendência? Este é um assunto muito sério. Nos Estados Unidos, a Agência de Controle sobre drogas e alimentos (FDA) agora obriga a todos os doadores de sangue que façam a seguinte pergunta: “Há alguém da família que morreu pela enfermidade Creutzfeldt-Jacob (CJD)? Não podemos deixar e advertir a população mundial que tem chegado o tempo em que já não é mais seguro nem saudável comer produtos animais. Devemos alertar a população para deixar de comer carne. Esta crise, engloba também cervos e veados e outros animais selvagens.

Infelizmente, os granjeiros fazem muito dinheiro vendendo os animais que morrem para serem colocados em máquinas processadoras. E como andam as coisas, com certeza eles não vão deixar de fazê-lo.

É extremamente difícil desativar e destruir um Prion. Os prions de BSE e CJD não podem ser destruídos da mesma forma como se tem feito com as pragas, epidemias de cólera e contra a terrível ebola o qual se desativa queimando os corpos. Esta infecção (BSE/DJD) é transmitida através dos prions, os quais são proteínas que só se desativam com altas temperaturas que excedem 450 a 500 graus centígrados (800° F). Esta temperatura é muito maior que a que se necessita para transformar os corpos em cinzas.

Não utilize alimento para plantas a base e sangue. Uma senhora vegetariana na Inglaterra foi infectada co CJD simplesmente por usar spray com produtos animais, a base de sangue, em suas rosas.

Milhões de vacas na América do Norte estão morrendo por morte súbita misteriosa. Desde 1981 os Estados Unidos tem tido milhares de mortes “misteriosas”, mas o Dr. Richard Marsh, um virologista da Universidade Wisconsin em Madison, disse que tem visto mais de 100 casos de BSE em sua prática, nos Estados Unidos, entre os anos de

1981 e 1989.

Se você morre contagiado por CJD, oficialmente (nos Estados Unidos), catalogarão você como outra vítima de Alzheimer. Toda morte resultante de CJD nos EUA, se rotula assim. Por isso que, supostamente, não existe nenhum caso de infecção CJD (vacalouca) nos EUA. Alguns doutores sabem a verdade. O hospital de Veteranos em Pittsburg levou a cabo 5 autópsias seqüenciais de vítimas de Alzheimer. No primeiro caso, 5,5% haviam morrido de CJD, a segunda análise já revelou 6,3%. As mortes de “Alzheimer” se estão duplicando e triplicando na América do Norte, mas isto não é característico das doenças genéticas (como o verdadeiro caso de Alzheimer). A taxa de doenças genéticas não se incrementam, duplicam ou triplicam continuamente.

Voltemos a Gênesis 1:29. Deus, nosso Criador, sabe o que é melhor para a nossa saúde e felicidade!

SAÚDE PARA AS NAÇÕES

CHEGA o tempo quando os habitantes de nosso pequeno mundo devem decidir viver mais saudavelmente. As ramificações e conseqüências do uso ilegal das drogas, bebidas alcoólicas, cigarro, caféina e das dietas altas em açúcar a gorduras, são de conhecimento mundial. Com este rápido aumento das doenças coronárias e das mortes por câncer em todo o mundo, a disseminação da AIDS, a ameaça da Vacalouca e milhares de outras complicações para a saúde, nós, com Saúde Para as Nações, temos nos dedicado a fornecer informações sobre saúde natural e longevidade. Nossa organização opera graças a leigos que estão dedicados a melhorar sua saúde. Nós temos apoiado uma campanha internacional chamada “5 por dia e as 8 leis ou remédios naturais”. Cremos que isso fornece a chave para reduzi drasticamente os custos da saúde e do sofrimento causados pelas diversas doenças que existem ao redor do mundo. Oramos para que esta publicação signifique uma bênção em sua vida, para sua família, sua comunidade, sua nação.

Para receber mais publicações, escreva-nos: