

© 1955, BY REVIEW AND HERALD

PAINTING BY RUSSELL HARLAN

Daniel and his companions purposed in their hearts not to be defiled with the dainties and wine offered to them from the king's table, and asked to be served only the plainest food.

## TEMPERANÇA

*“Daniel, propôs no seu coração não se contaminar com a porção das iguarias do Rei...” Daniel 1:8*



Igreja Adventista  
do Sétimo Dia  
LISBOA-CENTRAL



Departamento de Saúde  
e Temperança C. Ribeiro

# TEMPERANÇA

O Deus que nos criou à Sua imagem, preocupa-se com o nosso bem-estar físico, emocional e espiritual.

A Sua palavra escrita, está cheia de conselhos no sentido de alcançarmos saúde.

É São Paulo que nos dá a certeza de que tudo o que está escrito no Antigo Testamento é para nosso ensino e exemplo:

## **I Coríntios 10:11:**

*“Estas coisas aconteceram-lhes a Eles para servirem de exemplo e foram escritas como aviso para nós que vivemos nestes últimos tempos...”*

Existe um “paralelo” entre a libertação do povo de Israel do Egito e a libertação do povo remanescente de Deus através da morte de Cristo.

As escrituras dizem que não havia uma única pessoa fraca (doente) em todas as tribos:

## **Salmos 105:37:**

*“Deus fez sair o Seu povo com prata e ouro e não houve um único doente nas suas tribos”.*

Da mesma maneira seria maravilhoso que pela graça de Deus, quando Jesus regressasse não houvesse um único doente ou pessoa fraca entre o povo remanescente, por termos aprendido e aplicado os princípios da saúde em cada uma das áreas da nossa vida.

**Por isso sentimos de forma tão premente que na preparação de um povo remido para a segunda vinda de Cristo, a saúde tem uma tarefa gigantesca na promulgação dos princípios de vida saudável.**

Cabe-nos aliviar o sofrimento pelo uso dos meios que Deus providenciou.

Temos que ensinar as pessoas como devem **prevenir as doenças pela obediência às leis da vida** e enquanto fazemos assim devemos procurar que entendam a **cura para as suas almas**.

Era este o método de Cristo.

Muitos estudos científicos comprovam os benefícios de uma vida mais natural.

Doenças degenerativas como a diabetes, doenças cardiovasculares, doenças reumáticas, demências etc. podem ser evitadas.

**ELLEN WHITE** refere no livro: “**A Ciência do Bom Viver**”:

*“O corpo é o único meio pelo qual a mente e a alma são desenvolvidas para a edificação do carácter.”*

O que afetar negativamente a nossa saúde física, de certeza que afeta também a nossa saúde espiritual, **podendo comprometer o nosso destino eterno.**

**Paulo disse em I Coríntios 10:31:**

*“Quer comais ou bebais, ou fazeis qualquer outra coisa, fazei tudo para honra de Deus”*

---

## **NUTRIÇÃO SAUDÁVEL**

Vários estudos como por exemplo o bem conhecido: “**Estudo Framingham**” que acompanhou **832 homens durante 20 anos**, e publicado no “**Journal of the American Medical Association**” entre vários outros, demonstraram de forma científica e sistemática que uma **dieta à base de hidratos de carbono saudáveis, como as frutas, vegetais, cereais integrais e legumes**, pode prevenir certas formas de cancro, doenças cardiovasculares, diabetes etc.

Novas evidências vieram também com um estudo conduzido por pesquisadores da **Universidade de Loma Linda**, na Califórnia (EUA) e publicado na revista científica “**The Journal of Nutrition**”, em 2019.

Os investigadores analisaram biomarcadores (ou seja, moléculas que representam **estados de saúde**) no **sangue**, na **urina** e no **tecido adiposo** (gordura) de 840 adultos, de ambos os sexos, agrupados pelo seu tipo de alimentação:

**Veganos:** aqueles que seguem uma dieta vegetariana pura e nunca ou raramente comem ovos, laticínios, peixe ou carne.

**Ovolactovegetarianos:** os que comem ovos e laticínios mais de uma vez por mês, mas nunca ou raramente comem peixe ou carne.

**Pesco-vegetarianos:** comem peixe pelo menos uma vez por mês, mas nunca ou raramente comem carne.

**Semi-vegetarianos:** comem carne, pelo menos uma vez por mês.

Em termos de biomarcadores do estado de saúde, **todas as dietas vegetarianas saíram-se melhor do que as dietas semi-vegetarianas e não-vegetarianas.**

Na Bíblia Deus deu ao seu povo indicações precisas sobre quais os alimentos limpos e os impuros.

**No Éden e antes do Dilúvio a alimentação era à base de frutas, verduras e sementes.**

**A carne e o peixe só foram introduzidos após o dilúvio pois a terra estava sem mantimento.**

## **EXERCÍCIO FÍSICO**

Neste princípio também tem que haver **temperança e equilíbrio**, **mas o tempo utilizado a fazer exercício não é tempo perdido.**

O exercício proporcional de todos os órgãos e faculdades do nosso corpo é essencial para o bom funcionamento do conjunto.

Quando o cérebro está a ser constantemente sobrecarregado enquanto os outros órgãos da nossa “máquina” se mantêm inativos, há perda de força física e mental.

**A parte física do corpo perde o seu tônus, a mente perde a sua frescura e vigor** e daí resulta uma **excitabilidade doentia.**

## CONSELHOS

- 1) Os alimentos devem ser frescos e naturais.

Evitar alimentos processados que vêm em pacotes fechados não só pelos aditivos e conservantes como pela possível contaminação com os plásticos das embalagens.

- 2) Alimentos integrais podem ser também os frutos, o que queremos dizer?

Por exemplo a laranja deve ser comida com uma parte da casca, se livre de agrotóxicos, pois existe sinergia entre todos os constituintes.

- 3) Quanto menos cozinhados os alimentos, melhor.

- 4) Devemos se possível ter a nossa pequena horta, mesmo num apartamento, na varanda podemos semear ervas de cheiro e outros.

- 5) Comer devagar, mastigando bem os alimentos, a digestão começa na boca com a ação da enzima ptialina/amílase, juntamente com a ação mecânica do “partir dos alimentos” pelos dentes, esta quebra o amido em moléculas menores.

- 6) Fazer intervalos de pelo menos 5 horas entre as refeições.

**(VEREMOS ESTE ASSUNTO EM PORMENOR NO CAPÍTULO DO JEJUM)**

- 7) Evitar o açúcar. Este fornece calorias vazias, sem nenhum nutriente que interesse ao bom funcionamento do organismo. A somar a isto, o açúcar, vicia o cérebro porque estimula a produção de Dopamina que é um mediador químico das conexões nervosas que proporciona prazer e bem-estar.

O açúcar prejudica a memória dificultando a aprendizagem.

○ **“Journal of the American Medical Association”** refere que o exercício físico regular reduz o risco de obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, certos cânceros, ansiedade e depressão.

Um exemplo interessante é a história de **Eula Weaver**, uma bisavó que tomava múltiplos fármacos para a artrite e aterosclerose e que não conseguia andar mais de 15 metros seguidos...

Os médicos prescreveram-lhe uma dieta restrita e um programa de exercícios.

**Após 6 meses** ela já percorria vários quarteirões de seguida.

**Após 2 anos**, aos 86, já corria mais do que um **quilómetro e meio por dia** e já não tomava nenhum medicamento.

**Três anos depois entrou para os Jogos Olímpicos Sénior, de Irvine na Califórnia, ganhando várias medalhas de ouro.** Que exemplo!

## Woman, 88, Cuts Her Jogging Regimen To Only A Mile A Day

LOS ANGELES (AP) — Eula Weaver isn't as young as she used to be, so she's reduced her daily regimen of jogging to just one mile a day. After all, she is 88.

When it rains, and she can't jog the full mile around a high school track near her suburban Santa Monica home, she mounts the stationary bicycle in her living room and pedals 10 miles or so.

She also goes to a local gym three times a week and pedals 10 miles before dinner.

Mrs. Weaver suffered a stroke a decade ago and was nearly paralyzed.

"I could hardly walk at all," she said, explaining the effects of the stroke combined with arthritis in her hands and knees.

Doctors gave her two choices — spend the rest of her life as an invalid, being hand-fed and clothed, or get out of her rocking chair and start walking again, no matter how painful. It didn't take her long to decide. She vowed she would "try everything in this world to get back to normal."

Following her doctor's advice, she started slowly, walking gingerly at first, pushing herself even though it hurt, and deadening some of the pain with pills.

She moved from Illinois to southern California to be near her grandson, went on a strict health-oriented diet and started running. Soon, she was jogging two miles a day.

Mrs. Weaver was induced in 1975 to enter the National Senior Olympics held in Irvine, 30 miles south of Los Angeles.

"I jogged three years and got six gold medals, one for Saturday and one for Sunday (each year)," she said. "The first time I did it Sen. (Alan) Cranston (D-Calif.) came out and hugged me and said, 'I'm so proud of you.'"

She walks away from the coasted every year as the female champion of the 1,500-meter run for those over 80. There's no one else in the category.

Mrs. Weaver thanks her grandson, Jim Weaver of West Los Angeles, for introducing her to the man whom she credits for her recovery. She said Nathan Franklin, founder of the Longevity Research Institute in

Santa Barbara is responsible for making her "able to walk — in fact for being alive."

She says he made her throw away her pain-killing pills and put her on a diet of green vegetables and fresh raw fruit, and less than three ounces of meat a day.

OPEN MON.-SAT.  
9 A.M.-9 P.M.

WED.  
THURS.  
FRI.  
SAT.

**A Mile Per Day**

AP Lucyphotos

She used to jog two miles a day after recovery from stroke and arthritis, but now she's 88 and Mrs. Eula Weaver of Los Angeles does just one mile a day. But she still goes to the gym thrice a week and works out 10 miles daily on a stationary bike.

Redação

M<sup>te</sup> Cristina Ribeiro Boneco

João Ferreira de Almeida versão para IOS  
Móvel

“Picture Roll” Década de 50

Seventh-day Adventist Church Inter  
America.org

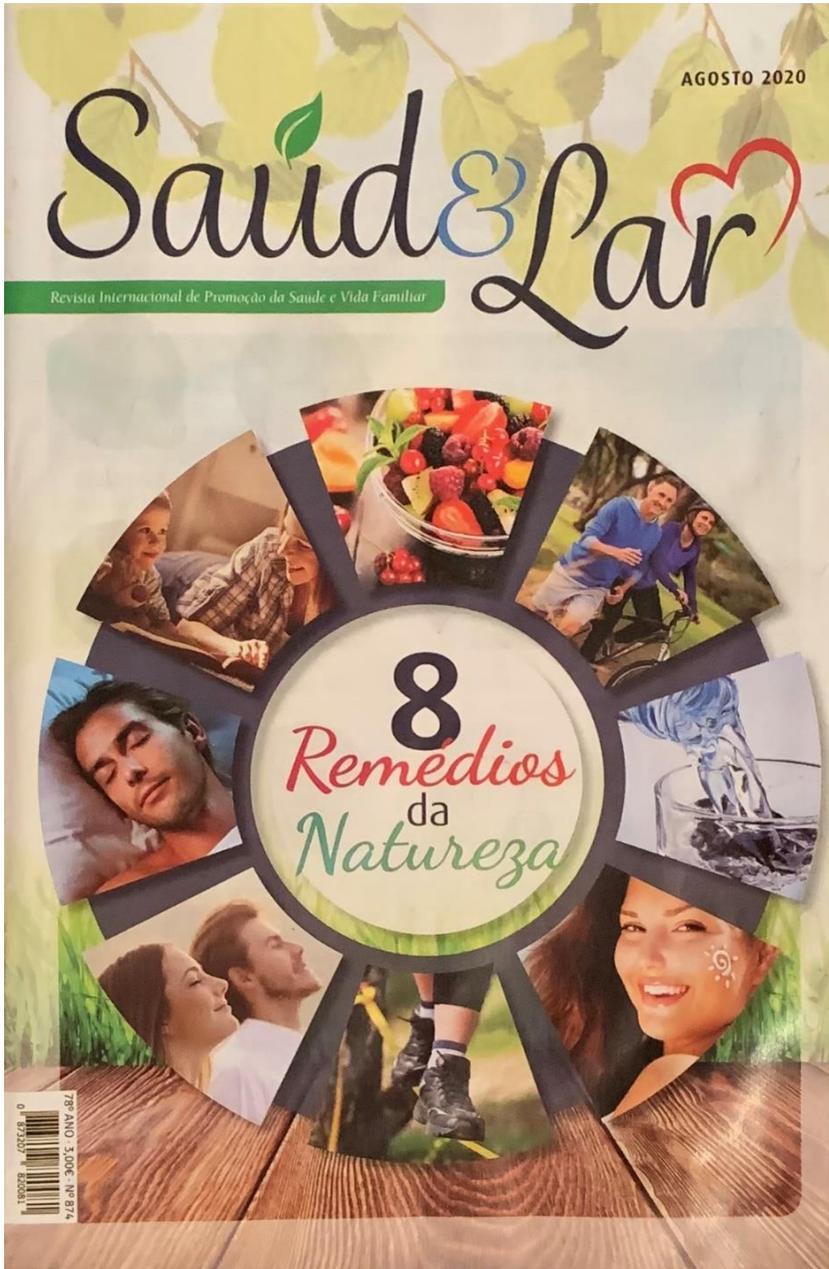
Smith D (2016): “40 Days God’s Health  
Principles for His Last-Day People”

White EG Conselhos sobre Saúde, White EG  
Medicina e Salvação

White EG Lar Adventista

Journal of the American Medical Association

Faça a sua assinatura anual da revista de Saúde mais antiga do país em:  
<https://www.pservir.pt/index.php/catalogo/revistas/saude-e-lar>



## TEMPERANÇA

O Livro de Daniel, é único na Bíblia, na medida em que apresenta a História do povo judeu e simultaneamente profecias intemporais de extrema importância. O conteúdo é especialmente precioso para o povo remanescente dos últimos dias da Terra.

### O que há de extraordinário na história de Daniel?

A história de Daniel é como uma antevisão das experiências que o povo de Deus tem que viver nos tempos do fim do mundo.

Ao serem escolhidos por Nabucodonosor, Daniel e os seus companheiros, viram-se perante o dilema de ter que recusar aquilo que o Rei considerava ser o melhor tipo de alimentação.

É quase como se fossemos a casa de alguém muito importante para nós (patrão, sogro...) e que nos oferece o melhor que tem, mas que na realidade está completamente fora daquilo que sabemos ser saudável e aconselhado por Deus.... Parece um exagero, não é?

Mas às vezes é nas pequenas coisas que podemos mostrar obediência e já vimos antes que a nossa adoração a Deus está sem dúvida ligada à obediência.

Depois há a questão da educação, **que no caso de Daniel era mesmo de vida ou de morte!**

Mas Daniel sabia que substituir a sabedoria de Deus pela dos homens nunca foi uma atitude segura.

Em *Daniel 1:8* encontramos a certeza deste jovem em relação à decisão certa.

Deus, entretanto, também preparou um caminho alternativo ao fazer com que Daniel se tornasse um dos favoritos do príncipe eunuco chefe (*verso 9*).

Conhecemos o desfecho da história e podemos compreender através dela que a obediência às leis da saúde, preparou o caminho para o resto da "história de vida" de Daniel no seu cativeiro em Babilónia, **e este foi de vitória atrás de vitória!**

**Também nos ensina a nós, a importância que os princípios da saúde têm na vida do povo de Deus dos últimos dias à medida que avançam vitoriosos através da crise final e se preparam para a segunda vinda de Cristo.**

**O Departamento de Saúde e Temperança da Igreja de Lisboa empenha-se nos objetivos expressos no Manual de Igreja:** "A Igreja acredita que a sua responsabilidade de tornar Cristo conhecido no mundo inclui a obrigação moral de preservar a dignidade humana mediante a promoção dos melhores níveis de saúde física, mental e espiritual.

Além de atender às necessidades dos que estão doentes, esta responsabilidade abrange a prevenção da doença, mediante educação eficiente para a saúde e liderança na promoção da melhor saúde, livre de tabaco, álcool e outras drogas, bem como de alimentos imundos."

## INCLUI CONSELHOS

