



No alvorecer do glorioso dia de Cristo,
aprenda como preservar

O Santuário do Espírito Santo!

O Santuário do Espírito Santo!

*“Não sabeis vós que sois **santuário de Deus**, e que o Espírito de Deus **habita em vós**? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; porque o **santuário de Deus, que sois vós, é sagrado.**” (1^a Cor. 3.16-17). Poderia haver um privilégio maior?*

Bom sangue >> boa saúde >> espiritualidade!

O sistema nervoso é semelhante a uma rede de fios telefônicos. Através dos **nervos do cérebro** — que se ligam com todas as partes do organismo humano — o Céu Se comunica conosco. Tudo o que dificulte a passagem da corrente elétrica no sistema nervoso, diminuirá, conseqüentemente, a acuidade e a percepção mentais e espirituais, tornando muito mais difícil a compreensão das verdades espirituais, o crescimento em espiritualidade e o avivamento da natureza moral.

Assim sendo, um sangue de boa qualidade, ao proporcionar uma boa saúde, colabora no sentido de tornar muito mais fácil ouvirmos a voz do Espírito Santo. É também quando descuidamos da saúde que O estamos **rejeitando**! Logo, como almejamos a vitória sobre nossa natureza humana, nosso ego — que estão sempre inclinados a ‘farejar o mal’ — teremos também crescente ‘fome e sede’ de conservar nosso estado físico, nossa saúde nas melhores condições possíveis. Uma mente conserva-se sadia, apenas se estiver num corpo sadio.

Existe uma relação direta entre as leis do físico e a lei moral! O nosso Deus, que instituiu a Lei moral — os Dez Mandamentos de **Êxodo 20** — é o mesmo Criador que estabeleceu as leis em nosso corpo, o Seu santuário. Portanto, toda infração de qualquer uma das leis de nosso físico, constitui-se em transgressão da lei moral: **‘Não matarás’; ‘Não furtarás’**. É pecado, então!

Um constante interesse do Criador!

Nas Sagradas Escrituras, transparece o constante interesse do Senhor quanto à saúde de Seus filhos. E Ele não Se esquivava de nos alertar quanto às terríveis consequências, que advirão sobre os que descuidam também da saúde e do devido cuidado com seu corpo: *“... Deus não se deixa escarnecer; pois tudo o que o homem semear, isso também ceifará.”* (Gálatas 6.7). É a lei da causa e efeito.

Desde cedo, Ele nos deu específicas orientações a respeito do que comer, a fim de preservar a boa saúde. Ao criar o homem, determinou-lhe o regime de frutas e cereais. Gênesis 1.29. Como a terra enfraqueceu-se, devido à maldição da entrada do pecado, Ele acrescentou-nos *‘a erva do campo’*, isto é, verduras, legumes, hortaliças, etc. Gên. 3.17. Porém, o regime continuava sendo vegetariano e o homem vivia cerca de nove séculos! Gênesis 5.

Após o dilúvio, Ele deu-nos carne de animais limpos e os anos de vida do homem foram diminuindo. Gên. 7.2; 9.3; 11.10-32. Entretanto, vetou a ingestão de sangue e de gordura animal: *“A carne, porém, com sua vida, isto é, com seu sangue, não comereis.”* (Gên. 9.4); *“Estatuto perpétuo, pelas vossas gerações, em todas as vossas habitações, será isto: nenhuma gordura nem sangue algum comereis.”* (Levítico 3.17).

Igualmente proibiu alguns tipos de carne, por serem nocivos à saúde, conforme lemos em Deuteronômio 14.2-19:

“2 Porque sois povo santo ao Senhor vosso Deus, e o Senhor vos escolheu de todos os povos que há sobre a face da terra, para lhes serdes Seu povo próprio.

3 Não comereis coisa alguma abominável.

4 São estes os animais que comereis: o boi, a ovelha, a cabra, 5 o veado, a gazela, a corça, a cabra montês, o antílope, a ovelha montês e o gamo.

*6 Todo animal que tem unhas fendidas, e o **casco divide em dois, e rumina**, entre os animais, isso comereis.*

7 Porém estes não comereis, dos que somente ruminam, ou que têm a unha fendida: o camelo, a lebre e arganaz, porque ruminam, mas não têm a unha fendida: imundos vos serão.

*8 Nem o **porco**, porque tem unha fendida, mas não rumina: imundo vos será. Destes não comereis a carne, e não tocareis no seu cadáver.*

9 Isto comereis de tudo o que há nas águas: tudo o que tem barbatanas e escamas comereis.

10 Mas tudo o que **não tiver barbatanas nem escamas** não o comereis: imundo vos será.

11 Toda ave limpa comereis.

12 Estas, porém, são as que não comereis: a águia... corvo...

19 Também todo inseto que voa, vos será imundo: não se comerá.”

Aprimorando o regime!

As doenças nos animais vêm crescendo, assim como nos seres humanos; e, além disso, em nossos dias, está-se registrando, de uma maneira global, um progressivo decréscimo quanto ao rigor moral e ao cultivo de boa consciência também no que se refere à criação, ao abate e ao comércio de produtos de origem animal. Assim, a humanidade está se alimentando também de aves, às quais foram-lhes ministradas doses constantes de produtos químicos, hormônios, antibióticos e também, às vezes, anabolizantes, no caso do gado.

Então, além de abster-se do fumo, das bebidas alcoólicas, das drogas, pimenta, vinagre, café, chimarrão, frituras e das carnes, condenadas em Deuteronômio 14.2-19 [ou Levítico 11], a fim de contribuir com o Senhor, em obter completa vitória sobre seu ego, sobre as más tendências, o cristão procurará também evitar, tanto quanto possível, todos os demais alimentos de origem animal.

Exceto o leite, desde que se conheça a origem, e os ovos de galinhas **sadias**, por possuírem propriedades que combatem venenos. Não é apenas a carne vermelha que deveríamos evitar; melhores resultados obter-se-ão renunciando a qualquer espécie de carne, quer seja de aves, quer de quadrúpedes ou de peixes.

Os alimentos integrais são mais benéficos que os refinados porque os amidos daqueles demoram mais tempo para serem transformados em açúcares. Evite-se os alimentos **transgênicos** e os derivados de farinha de trigo **branca** e de arroz **branco**. E, quanto ao sal, evite-se o *refinado*, preferindo-se o *marinho*. E, quanto aos doces, fuja-se do açúcar **branco**, preferindo-se melado ou açúcar mascavo; porém a fruta da estação nos proporcionará maior benefício, desde que não tenha passado de madura.

No processo de industrialização do açúcar branco, refinado, elimina-se o cálcio, o ferro e as vitaminas do complexo B. Como seu metabolismo processa-se apenas se essas substâncias estiverem presentes, elas são retiradas dos ossos, dos dentes e das reservas orgânicas; e, como consequência, temos uma queda da imunidade, diminuem as defesas do nosso organismo. O consumo diário de açúcar branco — desde a colher de chá, até a quantidade presente em comidas, bebidas, sucos ou doces — em hipótese alguma deveria ultrapassar a duas colheres de sopa. Entretanto, o ideal é reduzi-lo ao mínimo possível, tendendo a zero.

Comer acertadamente!

A **primeira** refeição deveria ser a mais substanciosa, pois disporemos de mais tempo, durante no dia, para digeri-la; enquanto que a **terceira** deveria ser a mais leve possível, e tomada algumas horas antes de nos recolhermos.

O fato é que, se o nosso aparelho digestivo não dispuser de, pelo menos, **cinco** horas, entre uma e outra refeição, não terá tido o tempo necessário para produzir suco gástrico em quantidade suficiente para realizar, com eficiência, a digestão; e ao ocorrer

fermentação do alimento, um sangue de inferior qualidade é produzido; dá-se, assim, o primeiro passo em direção às doenças.

Cereais, frutas, leguminosas, hortaliças e verduras contêm todos os elementos suficientes para nos prover uma alimentação adequada. Um bom procedimento é evitar a mistura de muitos tipos de alimentos, mesmo dos saudáveis, numa mesma refeição, a fim de facilitar o trabalho do aparelho digestivo em produzir bom sangue. O ideal é que, numa refeição, haja a ingestão de não mais que **quatro** espécies diferentes de comida ou menos — por exemplo: arroz, feijão, tomate e alface —, variando-as nas próximas refeições. Muitas espécies, de uma vez, ocasionam fermentação.

Na refeição em que nos servimos de frutas, evitamos as verduras e vice-versa, pois juntas, fermentam. Convém a cada um de nós aprender, de seu próprio organismo, quais alimentos combinam bem e quais, não. Nossos físicos não são todos iguais; logo, uma pessoa não deveria inclinar-se a impor '*suas regras*' ou '*suas tabelas de combinações*' aos demais sob sua influência.

A sociedade moderna demonstra ter também excessiva preocupação em ingerir proteínas. O teor de proteína, existente no trigo, feijão, milho, arroz, aveia, ervilhas, soja, nozes, amendoim, etc., é o suficiente para a manutenção de uma excelente saúde.

Como a água compõe cerca de 60% de nosso físico, um bom conselho é beber cerca de dois litros diariamente. Água pura, obviamente! É o líquido ideal para a purificação dos nossos tecidos. O melhor é: nada de bebidas nas refeições, pois diluir-se-ia o suco gástrico e diminui-se-ia a sua segregação. E, como o líquido é o primeiro a ser processado, corre-se o risco da comida mais consistente **fermentar**, ao ser assim postergada sua digestão, produzindo-se sangue de inferior qualidade. O ideal seria tomá-la meia hora antes e/ou duas horas após as refeições.

Mastigação incorreta!

Fazemos bem em dirigir o foco de nossa atenção quanto à **qualidade** e à **quantidade** do nosso alimento; porém não devemos nos descuidar de nos prover também de uma **eficiente mastigação**. Tenhamos em mente que mesmo um alimento saudável, de boa qualidade e na quantidade adequada, poderá deixar de nos trazer os esperados benefícios, se não for mastigado acertadamente. Uma boa digestão deixará de ocorrer, sempre que houver uma **mastigação** inadequada. Para tanto, cuidemos também dos dentes e das gengivas.

A receita para uma **má digestão** é também: comer **rápido** ou em excesso, e mastigar **pouco** e/ou **mal**. O quadro pioraria se estivermos preocupados, nervosos ou agitados. Quando o alimento é mal triturado, e/ou mal ensalivado, ou **em excesso**, não há como o aparelho digestivo realizar bem a sua função. Haverá excessiva demora no processamento dos **hidratos de carbono** — **carboidratos** —, ocasionando sua fermentação e a conseqüente produção de gás carbônico e ácidos, que tornam inativas as enzimas da saliva. Em geral, carboidrato é todo alimento composto também por carbono e água (H₂O): cereais / sementes [trigo, arroz, milho, aveia, etc.], tubérculos [batata inglesa, batata doce, mandioca, aipim, etc.], açúcares e todas as frutas.

E, em decorrência da indigestão, o aparelho digestivo se inflama, podendo dar origem à dor de estômago, mal-estar, azia, cólicas,

gosto amargo na boca, prisão de ventre, sonolência, tontura [tonteira], dor de cabeça, dificuldade de concentração, irritabilidade, desânimo, cansaço, ansiedade, queda de cabelo, diminuição da libido, retenção de líquidos no corpo, etc. E, pela manhã, sobre a língua aparece uma camada esbranquiçada e, muitas vezes, o mau hálito denuncia o ocorrido internamente.

Comendo apressadamente, isto é, mastigando rápido, poucas vezes e mal — num único lado da boca —, normalmente saboreia-se menos o alimento e demora-se mais tempo para sentir-se satisfeito, ter saciedade. Como consequência, come-se **demais**, podendo-se, assim, fortalecer a tendência de ganhar peso, de engordar, obviamente considerando-se a hereditariedade, sexo, idade, atividade física, etc. Se ingerirmos mais alimento do que pode ser digerido e assimilado, forma-se, em nosso aparelho digestivo, uma massa em decomposição, o que ocasiona também mau hálito e um gosto desagradável na boca.

Sendo mal mastigados, e/ou em excesso, os elementos nutritivos são mal selecionados e o organismo absorve uma quantidade maior do que deveria. E estoca o excesso em forma de gordura. Eis a causa dos altos níveis de triglicerídeos, característica da sociedade moderna. Nossa geração está tendo mais obesos, gente gorda, do que a dos nossos antepassados.

Em geral, come-se demais! A maioria dos seres humanos ingere quantidade excessiva de alimento, bem além da sua real necessidade! E, provavelmente, as principais causas desse desregramento sejam a mastigação incorreta e/ou muita mistura.

Mastigação eficiente!

Faça as refeições em horários determinados, respeitando seu relógio biológico. Sente-se à mesa sem pressa, sem TV, sem rádio, sem discussões, sem leituras.

Primeiramente agradeça-se a Deus pelo alimento, que o Senhor providenciou-lhe especialmente para aquela sua refeição. Coma-o **lentamente**, levando à boca **pequenas** quantidades, mastigando **devagar** o bocado de 20 a 40 vezes, ou mais, conforme a consistência; mesmo se for um bocado de banana ou de mamão, mastigue-o muitas vezes, ensalivando-o bem.

Faça o bocado passar de um para o outro lado da boca, I. é, da direita para a esquerda, e vice-versa, constantemente. Desfrutará de **muito mais prazer**, pois os sabores do alimento acentuam-se, maravilhosamente, também porque todas as glândulas gustativas estarão participando do processo. Não o mastigue apenas unilateralmente — num único lado da boca —, pois, se o fizer, além de impedir que todas as glândulas gustativas participem do processo, **reduzindo o prazer**, poderá também causar danos aos músculos faciais inativos e ao mecanismo do queixo. Poderá prejudicar a articulação das mandíbulas (ATM), vindo a sofrer dores de cabeça, devido à excessiva atividade de um lado e carência dela, no outro.

O bocado, completamente triturado, de consistência pastosa e bem **liquefeito**, sofre a ação da abundante saliva, especialmente da ptialina, uma específica enzima digestiva. E, assim inicia-se o processo de desdobramento dos hidratos de carbono complexos — carboidratos — em hidratos de carbono mais simples. Os amidos convertem-se em açúcar. É por isso que, quanto mais mastigamos

esses carboidratos, **mais doce** vai ficando o bocado.

Mais vantagens de se mastigar bem!

Outro excelente benefício de uma eficiente mastigação é o de **comer menos**, em menor quantidade, pois após uns 15 a 20 minutos, o cérebro, estimulado pelos músculos envolvidos na mastigação, envia sua mensagem de saciedade, ou seja, sentimo-nos satisfeitos com uma **menor** quantidade de comida. O sentir-se satisfeito depende tanto da **quantidade** consumida como da **quantidade de tempo** que o alimento permanece na boca, sendo mastigado e ensalivado! Já o benefício, que nos traz, e o aproveitamento, não depende tanto da quantidade engolida como da boa digestão.

Mastigando-se mais, come-se menos, pois dá-se o tempo suficiente para o cérebro avisar que já está satisfeito e facilita-se o trabalho do aparelho digestivo, favorecendo uma boa digestão e a produção de bom sangue. Aquele que mastiga eficientemente, quase nunca passa do primeiro prato, dificilmente o repete; por isso é magro. Já as pessoas gordas [obesas], em geral, engolem rapidamente, sem mastigar direito, e tomam muito líquido nas refeições. *“Devemos beber nossa comida e mastigar nossa água.”*

Mastigando mais, necessita-se de **menor quantidade** de comida, também porque o aparelho digestivo consegue **extrair mais** nutrição dos alimentos ingeridos. E, diminuindo-se a quantidade habitual, o estômago reduz seu tamanho. Mesmo se dispuser de pouco tempo, ao invés de comer apressadamente, mastigue vagarosamente, ainda que isso signifique ingerir menor quantidade. **Pouco** alimento, mas bem-digerido, nos beneficiará bem mais que uma maior quantidade, se essa for **mal-digerida!**

Após a refeição, distraia-se por uns quinze minutos, evitando excessivo esforço físico ou mental, pois o aparelho digestivo está necessitando, no momento, de uma maior quantidade de sangue para executar bem sua tarefa; senão prolongar-se-á o processo, ocasionando fermentação, com os nocivos resultados já vistos.

Outros remédios naturais!

Cuidemos de **dormir** o suficiente para descansar bem, evitando excessos: tanto para mais, como para menos. *“Uma consciência limpa serve de bom travesseiro”. “Em paz me deito e logo pego no sono, porque, Senhor, só Tu me fazes repousar seguro.”* (Salmo 4.8). Busquemos um desejável equilíbrio em tudo!

Os que se inclinam a cuidar devidamente do *‘templo do Espírito Santo’* certamente cuidarão de tomar dois **banhos** diários, em água pura. Manifestarão interesse em tomar **sol** nas horas apropriadas, bem como em respirar **ar puro**, da melhor qualidade, seja de dia ou de noite. Também dedicarão cerca de uma hora, diariamente, à execução de **exercícios físicos**, servindo-se dos meios mais naturais possíveis, e, em geral, disponíveis a todo ser humano, quer seja rico, quer seja pobre.

Dentre eles, o fazer longas caminhadas, a passos rápidos, de manhã e à tarde, sobressai-se, por ser um exercício completo e excelente. Outro seria cultivar a horta e o jardim.

Outra medida aconselhável e salutar é orientar-se considerando o Índice de Massa Corporal (IMC), que é igual ao peso dividido pela altura ao quadrado. [imc = peso: (altura)²].

Alguém de 1,70 m e de 65 kg tem IMC = 22,5 [65: (1,70)² = 22,5]. Como peso normal, segundo uma pesquisa, realizada nos EUA, entre 1976-1980 — a NHANES II [II Pesquisa da Saúde Nacional e Exame de Nutrição] —, indicou-se a adoção dos seguintes critérios, obviamente para o físico do povo norte-americano: IMC = 19,1 a 25,8 para mulheres e 20,7 a 26,4 para homens.

Dê ouvidos a este alerta!

“Nenhum de vós tem visto a necessidade da reforma de saúde, mas quando as pragas de Deus (vide Apoc. 16) estiverem ao vosso redor, então vereis os princípios da reforma de saúde e a estrita temperança em tudo — essa temperança unicamente é o fundamento de todas as graças que vêm de Deus, de todas as vitórias a serem ganhas.”¹

Se obtiver vitória sobre o apetite, poderá ser vitorioso em todos os demais pontos. Se o apetite continuar dominando-o... não haverá, para você, qualquer esperança de alcançar as demais vitórias! Lute, então, *‘com unhas e dentes’* para conquistar o apetite e para mantê-lo constantemente subjogado pela graça do Senhor, nosso Deus! É, pois, uma questão de vida ou morte!

Deseja sintonizar seu aparelho de comunicação — sua mente — com o Céu, intensificando a intimidade e a comunhão com o Criador, ouvindo-Lhe, mais nítida e distintamente, a voz a Lhe falar à consciência, a fim de refletir mais perfeitamente Seu caráter? Ele poderá, assim, verter sobre nós a Sua sabedoria, Seu amor, Suas idéias, sugestões, impressões, orientações e sentimentos, instante a instante. Cuidemos, pois, fielmente do **‘templo’** do Espírito Santo, pois nos foi assegurado que **‘é sagrado’**! Amém?

“Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus” (1^a Cor. 10.31). O fazer para ser fiel também nesse fundamental aspecto? Isto:

Para vencer a tentação, cite a Palavra de Deus mentalmente! Mateus 4.1-11

Isaías 55.10-11; Apoc. 12.11; 2^a Tim. 2.15; Salmo 119.11; 17.4; João 6.63; 15.3 e 7; Atos 20.32; 2^a Pedro 1.3-4; 2^a Cor. 10.3-5

Para cada tentação Jesus tinha uma única resposta: **‘Está escrito...’** E por que Ele citava a Bíblia? Qual é o efeito? Para criar o mundo, Deus simplesmente falou! E Sua Palavra, no ato, **criou**, do nada, tudo o que vemos. Salmo 33.9. 2^a Pedro 3.5. Ao citarmos a Palavra, **com fé em Seu poder criador**, ela cria, em nós, o **conteúdo** da citação, instantaneamente! Assim, ao ser tentado a ser infiel, no cuidado devido ao seu corpo, diga mentalmente: **‘Está escrito: Não matarás’** e receberá, **instantaneamente**, poder para resistir, para ser vencedor. Maravilha! Fácil e funcional!

Imitemos o apóstolo: *“Antes subjugo o meu corpo, e o reduzo à submissão, para que, depois de pregar a outros, eu mesmo não venha a ficar reprovado.”* (1^a Cor. 9.27). Está você disposto?

Oremos: *“Nosso onisciente Criador, dá-nos sabedoria para conservar este Teu santuário nas melhores condições possíveis, pela Tua graça, pela fé no poder da Palavra, de sorte que o nosso caráter possa receber o selo de Tua aprovação. Em nome de Jesus. Amém.”*

Leia mais a respeito em www.citeapalavra.com.br