



Sociedade Brasileira de
Nutrição & Qualidade de Vida

www.qualidadedevida.org – qualidadedevida@qualidadedevida.org – (21) 96565-2233 – (21) 99775-6333

HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA BÍBLIA

**Abordagem científica, histórica e holística; aplicação física, emocional e espiritual;
atual porque DEUS não erra nem Se desatualiza; isenta de interesses comerciais.**

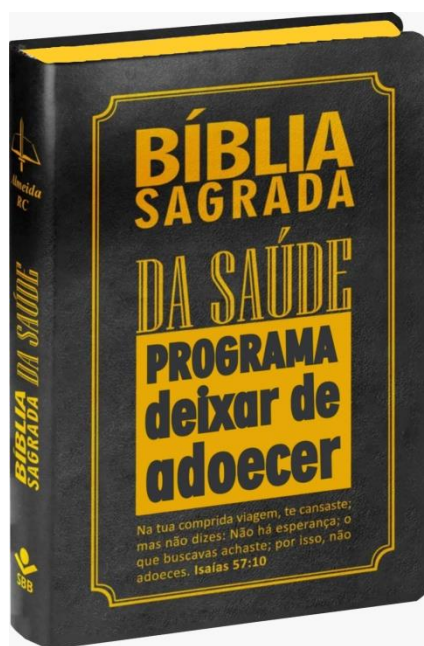
Dá, dá, dá, estão entre as palavras mais pronunciadas em nossos primeiros anos, acompanhadas de berreiro sentido quando não recebemos o que desejamos.

Queremos receber, receber, receber, ainda que tenhamos o bastante, ou o suficiente. Por isso, a pedagogia e a psicologia reconhecem o ensino de limites, como fator essencial ao desenvolvimento humano.

Na BÍBLIA, o método indicado para deter o egoísmo natural, é a prática da bondade e da generosidade. *Isaías 58:7, 8*.

Porém, se a educação e a liberalidade socializam o que é tangível, nossa natureza não se rende ao Criador nem depende espontaneamente dEle, como deseja e convida a cada um de nós – *João 15:4*.

Ele explica o motivo do convite: *“mais bem aventurada coisa é dar do que receber. Atos 20:35.”*



Mesmo tendo planejamento biológico para a Sua habitação pela inserção de *inimizade* aguda em nós entre o bem e o mal – *Gênesis 3:15*, dois fatores atrapalham a entrega humana à Divindade a ponto de não sentirmos esta necessidade:

1. Não podemos ver fisicamente a DEUS – *Êxodo 33:20*;
2. A dependência consciente de um Ser invisível requer atitudes

não naturais, não espontâneas, fundamentadas pela fé. *Jó 33:23, 24; 42:4, 5; João 14:19; I Pedro 1:8*.

Percebemos esta realidade nas histórias do filho pródigo – *Lucas 15:11-32*; dos discípulos, em meio à tempestade – *Marcos 4:35-41*; da mulher, com um fluxo de sangue. Todos buscaram o auxílio de Jesus, somente após esgotar suas possibilidades. *Marcos 5:25-34*.

São evidentes nossas dificuldades em procurar e aceitar auxílio. Costumamos recorrer ao Onipotente, somente depois de nos machucar física, emocional e espiritualmente. *Gênesis 18:14; Jeremias 32:27; Lucas 1:37. II Coríntios 12:9, 10*.

Entretanto, é perigoso tentar vencer sozinhos ao mal, pois é mais forte do que nós. Derrota e escraviza facilmente, causa condicionamento emocional negativo e desânimo espiritual. O desânimo conduz à indiferença em relação a DEUS, além de degradar a auto-

imagem, a estima e a fé. A indiferença ao que é sagrado, conduz à apostasia e às crises existenciais.

Contudo, segundo a BÍBLIA, cristianismo prático e autêntico, significa doação e entrega sem reservas a DEUS, e à Sua vontade. *Lucas 14:26, 27, 33.*

O MELHOR ÂNGULO DE DEUS

Você sabe que DEUS é dono de tudo, possui tudo. Logo, não precisa nem depende de nada, nem de ninguém, para governar o Universo. *Salmo 24:1; 50:12; Ageu 2:8.* E talvez questione o porque de doar-se, entregar-se, se é Sua criatura, o mantém e depende dEle para existir. *Atos 17:28.*

Exatamente aqui, reside o ponto nevrálgico e decisivo da experiência cristã. Precisa deixar de ver DEUS apenas como Doador, Provedor, Mantenedor de bênçãos e benesses, doando-se, entregando-se como oferta a Ele, porque *mais bem aventurada coisa é dar, do que receber.* *Atos 20:35.*

Ele tem sim as funções de Provedor e Mantenedor, mas possui outras que deseja revelar e vivenciar intensamente com você, as quais oferecerão maior satisfação emocional e realização espiritual.

Portanto, será mais saudável e equilibrado, crescerá em campos inusitados e inertes, tornar-se-á mais completo como ser humano, quem compreender melhor a necessidade da entrega diária a Ele, e a fizer de modo mais regular, consistente e prazeroso.

Porque, sem a entrega e a doação solicitadas – *Provérbios 23:26; Jeremias 18:1-6* – não poderá realizar em você o que precisa, pois respeita seu livre arbítrio, a tua vontade. *Apocalipse 3:20.*

Por isso, é fundamental:

1. Temê-Lo no sentido bíblico, significando que O reconhece como seu Criador, Mantenedor e Salvador.

2. Aceitar Sua prerrogativa de dizer o que é certo e errado inclusive quanto ao paladar, sentido que se relaciona mais diretamente com a saúde e a qualidade da vida. *Apocalipse 14:6-8.*



3. Perceber-se privilegiadamente como Seu mordomo, cuidando bem do corpo que lhe confiou.

INTERVENÇÃO MISERICORDIOSA

A experiência de três personagens bíblicos revela os progressos havidos na personalidade e no caráter dessas pessoas, quando vivenciaram ser *mais bem aventurada coisa dar, do que receber.* *Atos 20:35.*

O primeiro é Jacó, que cobiçou e mentiu para arrebatrar a primogenitura do irmão. As consequências foram tão desastrosas, que DEUS achou por bem trocar até mesmo o seu nome. *Gênesis 27; 32:28.*

O segundo personagem é Moisés, judeu culto preparado para ser Faraó, que começou uma revolução política entre seu povo, visando libertá-lo da escravidão egípcia. Fugiu

frustrado, após se tornar um assassino e ser delatado por um israelita que tentara ajudar. *Êxodo 2:11-15.* Quarenta anos depois, DEUS o convidou para empreender a maior obra já confiada a um ser humano: liderar cerca de três milhões de israelitas, do Egito à Canaã. Agora, seria no tempo certo, utilizando os métodos divinos. *Êxodo 3.*

O terceiro exemplo é Saulo de Tarso, que cuidava fazer a obra de DEUS perseguindo e matando cristãos. Sua queda literal do cavalo, com indagações críticas no solo “...Quem És, Senhor?” e, “...o que Queres que eu faça?”, confrontaram seu orgulho e autonomia, com o convite para ser Paulo, o apóstolo dos gentios. *Atos 9:4-6; Atos 22:4, 5; 26:9-11; I Coríntios 15:9; Gálatas 1:13, 14; I Timóteo 1:13.*

Estes expoentes da BÍBLIA eram bem intencionados, e, pareciam preparados para fazer coisas boas. Mas fracassaram porque usaram ferramentas humanas destituídas da fé, a qual opera somente quando motivos, métodos e valores, são divinos.

Porém, eles foram cuidados pelo Criador como a mamãe galinha cuida dos seus pintinhos – *Mateus 23:37.* Por isso, terminam suas histórias na BÍBLIA de maneira inspiradora: Jacó, após o Vau de Jaboque – *Gênesis 32:24-29;* Moisés, depois da sarça ardente – *Números 12:3;* o apóstolo Paulo, instruindo de Roma as igrejas cristãs que fundara. *Gálatas 2:20.*

COISAS OU PESSOAS

Admitida a necessidade da entrega diária ao Criador para ser plenamente saudável, deve resistir à tentação de doar “coisas” em vez da sua “pessoa.” Porque é mais fácil oferecer dinheiro, tem-

po, habilidades, do que sujeitar à Divindade áreas naturalmente autônomas: a vontade, o eu, o prazer, os sentidos, as emoções, preferências, prioridades, hábitos, por exemplo.

Se JESUS morreu por “pessoas” e não por “coisas”, é sensato concluir que será *mais bem aventurado*, mais feliz e realizado, aquele que se entregar a DEUS em vez de dedicar apenas “coisas” por maior valor que possuam, ou em qualquer quantidade que sejam.

Sacrifícios de adoradores abastados do Velho Testamento não foram aceitos, por apresentar “coisas” em grande quantidade sem a entrega imprescindível da pessoa, o “ofertante.” *Isaías 1:11-18; 29:13; 30:15; Miquéias 6:6-8.*

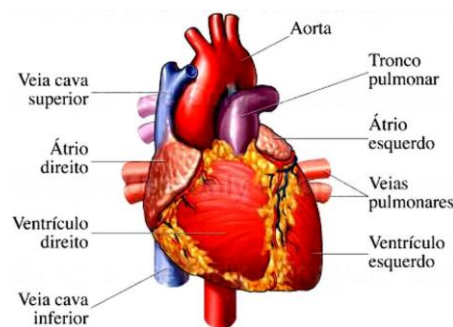
Os versos similares de *Provérbios 3:1-3 e 7:1-3* detalham o que precisa dedicar, entregar a DEUS todos os dias, a fim de *escrever, gravar em você, Sua lei, Sua benignidade, Sua fidelidade, Seus mandamentos.*

Assim como a luz expulsa as trevas, eles devem estar *atados ao seu pescoço, inseparáveis*, para tornar desagradável e repulsiva a transgressão das leis naturais. Daí, o conhecimento científico atual em harmonia com o que é sagrado, oferecerá a qualidade da vida e a longevidade desejadas, mediante abandono de maus hábitos.

Porque desta vez, DEUS foi convidado a participar da obtenção e da manutenção da saúde. Por isso, eles – *Sua benignidade, Sua fidelidade, Seus mandamentos, Sua lei* – precisam estar *arraigados e entretecidos*, no lugar denominado por Salomão “*tábuas do coração*”.

ONDE?

Sabemos que nosso coração é uma poderosa bomba de sangue, constituída por um grupo de células especiais habilitadas para a geração de atividade elétrica por conta própria. Estas células separam partículas carregadas. Depois disso, elas deixam vazar espontaneamente estas partículas carregadas para dentro das células. Isto produz impulsos elétricos nas cé-



lulas marca-passo espalhadas pelo coração, fazendo-o contrair.

Estas células fazem isto mais de uma vez por segundo, para produzir um ritmo cardíaco normal de 72 batimentos por minuto.

Em um dia, ele bate mais de 100 mil vezes, em um ano quase 38 milhões de vezes, e quando você chega aos 70 anos, seu coração bateu em média 2,5 bilhões de vezes.

Um coração normal bombeia 70 ml por batida, 5 litros por minuto, 7.200 litros por dia, quase 2.628.000 litros por ano, ou 184.086.000 litros de sangue até os 70 anos de idade. Nada mal para uma bomba de 300 gramas!

Entretanto, esse órgão extraordinário não possui funções de redação e fixação de qualquer coisa expressa no alfabeto humano. *Tábuas do coração* exprimem uma linguagem figurada, porque se escreviam mensagens públicas em *tábuas* – *Isaías 30:8; Habacuque 2:2.* Acreditava-se, também,

que o *coração* exercesse as funções hoje conhecidas do cérebro.

O apóstolo Paulo ajuda você a compreender, que não há tinta, nem papel, no processo divino de escrever *Sua Lei, Seus mandamentos, Sua benignidade, Sua fidelidade*, no corpo humano. Ele afirma algo extraordinário: você tem o privilégio de cooperar com o *Espírito Santo*, na redação e na fixação da vontade divina em seu organismo! *II Coríntios 3:3; Jeremias 31:33; 32:40.*

Assim, convido o leitor a descobrir onde O Criador escreverá Seus atributos, consciente de que pode cooperar com Ele ao escolher nutrir com alimentos saudáveis seu *Templo do Espírito Santo*. *I Coríntios 3:16, 17; 6:19, 20.* Eles serão escritos nas células nervosas do cérebro, meio mais direto de comunicação com DEUS? No fígado, órgão com a maior capacidade regenerativa? No coração, território tão cogitado pelos autores bíblicos para a atuação divina? *Jeremias 32:40.*

JUNTAS E MEDULAS, POR CÉLULAS E GENES

Para dirimir esta dúvida, recorro inicialmente ao apóstolo Paulo, um dos escritores mais cultos da BÍBLIA, no livro de *Hebreus, capítulo 4, verso 12*. Ele afirma em primeiro lugar que *a Palavra de DEUS é viva*, e por isso, *é eficaz, mais penetrante do que a espada de dois gumes* – a arma de maior uso e resultados da época. *Vai até a divisão da alma e do espírito* – áreas humanas abstratas e intocáveis fisicamente – *e das juntas e medulas* – no que parecem ser as menores estruturas conhecidas de nosso organismo no começo do primeiro século. É apta, ainda a Palavra de DEUS, segundo o após-

tolo, para discernir os pensamentos e as intenções do coração – fatores que sob o controle humano induzem ações egocêntricas e autodestrutivas, contrárias à qualidade da vida. Romanos 6:18-22; I Coríntios 15:9.

Assim, Paulo apresenta a BÍBLIA como arma espiritual mais poderosa, para penetrar na intimidade humana, de maneira incisiva, aguda e profunda.

Mas, se redigisse hoje seu texto, o apóstolo trocaria a *espada de dois gumes*, símbolo do poder de penetração e da conquista de território na capacidade de matar lutando corpo a corpo na época, pelos atuais *meios eletrônicos teleguiados por satélites e miras a laser, e armas atômicas*. E no aspecto físico e anatômico, substituiria *juntas e medulas*, por *DNA, genes e células*, nossas menores estruturas orgânicas.

EXCELÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA!

A saúde ou as doenças, distúrbios, patologias, funções ou disfunções em cada órgão, ocorrem primariamente nas células, mais precisamente nos seus genes. Eles controlam individualmente as cerca de 30.000 funções de cada célula!

A maior célula humana tem o tamanho de um pingo de caneta em um papel. Já as menores, as nervosas, situadas no cérebro, precisam das lentes de um microscópio para a sua visualização.

Um assustador tumor maligno do tamanho de uma laranja, que preocupa e desespera ao ser diagnosticado em uma radiografia porque pode matar em semanas, começou a décadas nos genes microscópicos das suas células. No entanto, esse tumor nasceu e

cresceu quase sempre em função do que ingeria a cada refeição.

“Toda ação causa uma reação,” diz a Física, de modo que ações regulares favoráveis ao seu organismo resultam na capacitação das funções celulares. Logo, aquelas ações desfavoráveis que você



conhece, resultam em disfunções, distúrbios, patologias, doenças.

Lentamente, a cada refeição, produtos nocivos agredem, desorganizam e intoxicam bilhões de genes das células. Inventados para dar prazer e massificar o consumo inconsciente, ocultos nos alimentos mas identificados por seus receptores digestórios, eles fermentam e acidificam o sangue e os tecidos. A acidificação cria sintomas desagradáveis, decorrentes das tentativas de eliminação do lixo ingerido: alcaloides desbalanceados, estimulantes, aditivos, gorduras saturadas e trans, proteínas animais, hormônios, agrotóxicos, excesso de sal, açúcares sintéticos... porque faltam as substâncias desintoxicantes que não ingeriu: água abundante, e as fibras vegetais, por exemplo.

UMA GUERRA PERDIDA

Nesse período, os genes mais doentes porque são agredidos regularmente a cada refeição e encontram-se desorganizados nos tecidos de determinado órgão, unem-se e iniciam a destruição das células saudáveis vizinhas mais

debilitadas. Fortalecidos, os genes doentes destas células criam para si vasos sanguíneos, os quais roubam egoisticamente os nutrientes e o oxigênio delas.

O emagrecimento pela inanição e morte destas células ainda saudáveis, aproxima o desfecho catastrófico dessa luta vital. É desesperador saber, que estas células ainda sadias seriam justamente as únicas, que poderiam vencer esta guerra fratricida com os genes egoístas doentes.

Se fossem corrigidas a tempo a acidez e a alcalinidade do sangue e dos tecidos através dos alimentos ingeridos, com ações combinadas visando também maior provisão circulatória e assimilativa dos nutrientes nas células, conjugadas ainda à eficiência regular da fisiologia intestinal, a cura poderia prevalecer nessa batalha genética ante suspense e ansiedade brutais do paciente e dos seus familiares.

Tudo, porque nesse organismo doente os alimentos saudáveis são transformados cada vez mais em venenos, sob a inspiração destrutiva satânica. Este processo letal contraria o planejamento biológico divino para a humanidade viver com qualidade. Visa causar sofrimento, caluniar, denegrir e destruir a imagem divina em todo ser humano, distanciar as criaturas do Criador através da degeneração.

Veja como ocorre este processo nem sempre perceptível: “fazer o que, DEUS quis assim!” “DEUS sabe o que faz!” “Se DEUS quiser, vou melhorar!” Ou seja: fumam, se embebedam, intoxicam todo dia suas células com inúmeros venenos alimentares, e, apesar deste comportamento irracional, culpam O Criador por suas doenças!

Esta descrição científica se harmoniza com *Isaías 55:2* e *João*

10:10. DEUS anseia que não esteja apenas vivo, mas que desfrute de excelência na qualidade da vida! Lamentou a recusa humana para a conversão do paladar e da vontade, fator que evitaria as doenças e muito sofrimento: *e não quereis vir a mim para terdes vida. João 5:40.*

3.000.000.000.000.000.000.000 DE RESIDÊNCIAS DIVINAS!

Ao habitar em você, O Criador atenderá com urgência a sua maior necessidade: mudar sua propensão doentia pela reprodução do Seu caráter, da Sua mente, da Sua natureza e personalidade, possibilitando a obediência espontânea e prazerosa às leis naturais.

Se os genes humanos comandam através de hormônios as funções físicas, emocionais e espirituais das células, descobrimos o lugar onde a presença divina sanará toda desorganização fisiológica, que ocasiona patologias benignas e malignas quando os maus hábitos se mantêm. Doenças genéticas e degenerativas, mesmo o temido câncer diagnosticado na fase primária, não costumam resistir a hábitos saudáveis que equilibram a acidez através da alcalinidade!

Há textos na BÍBLIA que indicam a atuação divina nos genes humanos, controlando-os com determinado fim? Posso afirmar apoiado pela BÍBLIA, que DEUS atua nos genes humanos para realizar Seus propósitos misericordiosos, quando permitimos? *Filipenses 1:6.*

Em *Gênesis 1:22*, DEUS abençoa peixes e aves e ordena que se multipliquem. O crescimento de um vegetal ou animal em tamanho, ou em volume da população de qual-

quer espécie, se dá pela multiplicação de suas células, comandadas pelo gene do crescimento.

No ser humano, o crescimento acontece pela ação do hormônio GH. Uma célula se multiplica em duas, duas em quatro, quatro em oito, oito em dezesseis, e assim por diante.

Veja outros versos que dizem a mesma coisa, trocando apenas os personagens: *Gênesis 1:28*, em relação à espécie humana; *Gênesis 9:1*, sobre Noé; *Gênesis 22:17*, com Abraão, de quem descendem todos os judeus. A história comprova que DEUS abençoou os genes desses animais e dessas pessoas, e eles se multiplicaram, cumprindo a Sua Palavra e os Seus propósitos. *1 Reis 3:7-9.*



Então, se as funções físicas, emocionais e espirituais de seus órgãos e sistemas são comandadas pelos genes de cada célula, parece lógico crer que eles são o local em que o Criador deseja *escrever, marcar e controlar* com a cooperação humana, *Sua lei, Seus mandamentos, Sua benignidade e Sua fidelidade.*

Desta maneira, o desafio de deixar de se agredir, será vencido pelo controle divino dos seus genes. Minúsculos, eles se localizam no núcleo das células, sendo suas estruturas mais sensíveis e numerosas. Tente multiplicar os cerca de 30.000 genes de cada célula

humana, pelas cerca de 100 trilhões de células que constituem seu corpo. Na calculadora do computador, o número final foi de – 3.000.000.000.000.000.000.000 – três sextilhões de genes!

CONTROLE DIVINO ILIMITADO!

Se esse número espetacular de genes da totalidade das suas células for controlado por DEUS, seus melhores sonhos de qualidade de vida serão possíveis! *Isaías 53:11; João 14:12.* Imagine a vida espiritual autêntica e os hábitos saudáveis que desfrutará prazerosamente, se for transformado pela graça de DEUS e obtiver a vitória sobre:

1. A genética negativa herdada, a qual não pôde escolher.
2. Os hábitos alimentares nocivos aprendidos inconscientemente nos primeiros anos, e aqueles que inseriu depois!

Porque, em vez de pedir, pedir e pedir, você resolveu doar seus genes diariamente, não a um ser humano igual a você nas suas limitações e problemas, mas a DEUS, seu Criador. Todos os seus genes, para que a Trindade habite de fato neles, Se apodere deles, e, controle-os integralmente, com a sua cooperação contínua, porque *“mais bem aventurada coisa é dar do que receber.” Atos 20:35.*

Há mais versos bíblicos que revelam a atuação divina simultânea, nas áreas física, emocional e espiritual. *Jeremias 31:33; Ezequiel 11:19, 20.* No evangelho de *João, capítulo 6, versos 50, 51, 53-58*, JESUS afirma que o ato espiritual de comer Sua carne e beber Seu sangue, fará com que vivamos por

Ele e para sempre, tenhamos a vida, sejamos ressuscitados quando vier, permaneçamos nEle e Ele em nós.

CUIDE COM AS SUAS PREFERÊNCIAS!

Na primeira multiplicação dos pães e peixes, JESUS desejava bem mais do que alimentar fisicamente a multidão: pretendia Se apresentar à humanidade como o Pão da Vida. *João 6:35 e 48*. Após a extração de vitaminas, sais minerais, carboidratos, gorduras e proteínas na digestão, todo alimento físico ingerido têm a absorção desses nutrientes nos intestinos para o sangue, onde circulam e são assimilados individualmente nas 100 trilhões de células que constituem o corpo humano. Aí, são queimados, produzindo nas suas mitocôndrias a energia necessária. Como combustíveis, os nutrientes capacitam os genes das células em suas funções físicas, emocionais e espirituais, porque numa esfera maior, somos constituídos por três partes indivisíveis e intensamente interativas: corpo, mente e espírito.

Entretanto, ao preferir outros alimentos físicos e espirituais não divinos, somos advertidos de que “...se não comerdes a minha carne e não beberdes o meu sangue, não tereis vida em vós mesmos. *João 6:53*.” O Pão Espiritual, JESUS, afirma que a Sua ausência no lugar criado para habitar em nossas numerosíssimas sedes de comando – 100 trilhões, se contar apenas as células, e 3 sextilhões se abranger todos os genes – *fará com que seja um “morto vivo” ou, um “vivo morto espiritual”.*

Não posso classificar qual desses estados é pior, ou se há alguma diferença entre eles. O que sei,

é que eles predominam na humanidade e causam toda a corrupção moral, as guerras, a desagregação familiar, todos os crimes, injustiças, doenças e sofrimentos. Pior: eles decorrem da transgressão das leis naturais e sociais, quando se escolhe ser independente da pessoa de DEUS.

Esses estados espirituais pre-



dominantes, comprovam o que JESUS afirmou em *João 15:5: sem Mim, nada podeis fazer*. Porque eles significam estar morto em relação ao bem e tudo que provém dEle, subjugado e controlado totalmente pelo inimigo da humanidade. *Isaías 24:5; Jeremias 6:16; Efésios 6:12*. Porque o *nada* de DEUS significa *nada* mesmo, absoluto, sem meios termos, ou exceções à regra. *Apocalipse 3:17*.

VÍTIMAS DO PRAZER

Vivemos na verdade, a vulnerabilidade de uma guerra, em que o inimigo espiritual usa contra nós a arma eficientíssima do prazer do apetite, pois Adão e Eva lhe entregaram assim este planeta. *Gênesis 3*. E MAIS: isto foi reconhecido pelo próprio JESUS. *Lucas 4:5, 6; João 12:31; 14:30*.

Todavia, o “NADA” humano deve se agarrar ao “TUDO” divino, pois há oferta abundante de poder para qualquer luta. *Jó 22:21; Isaías 27:5; 59:19-21; João 8:36*.

Esse apego deve ser proporcional à dificuldade de libertação do

domínio maligno, na área específica do apetite. Não substitua na sua força as invenções humanas. Busque o poder de DEUS para abandonar vícios e maus hábitos, prescritos por seu médico e pela BÍBLIA. *Provérbios 23:2; Lucas 21:34; Colossenses 3:5*. É derrota certa iniciar sozinho a guerra contra frituras, refrigerantes, chocolate, café, cereais refinados, produtos industrializados, guloseimas, condimentos estimulantes, carnes, glotonaria...

Conscientize-se, de que os alimentos divinos são insubstituíveis pelas invenções humanas. De que nasce sem saber se alimentar, e quem deveria ensiná-lo, sabia ainda menos do que você. Por isso, deve aprender o quanto antes a balancear os grupos alimentares, combiná-los, ingerindo corretamente água, frutas, legumes, verduras, cereais integrais, açúcares naturais, tubérculos, feijões, proteínas e gorduras vegetais. *II Pedro 1:3*.

DA QUANTIDADE PARA A QUALIDADE

Fomos criados preferindo a *qualidade* em detrimento da *quantidade*, pois a primeira se relaciona com o bem, a perfeição e a santidade, estados que eram naturais antes do pecado em nosso planeta. *Gênesis 3:5*. A adição, a multiplicação, e finalmente a predominância acentuada do mal sobre o bem, trocaram o valor da *qualidade* pela *quantidade* em nossa natureza. Portanto, sem auxílio superior, nada podemos fazer.

Perceba três maneiras pelas quais a condição de pecadores, privilegia a *quantidade* em nossas escolhas instintivas:

1. Desde pequenos, ao nos alimentar ou brincar, brigamos, agredimos e choramos, quando um coleguinha recebe porção maior de alimento, ou de qualquer coisa. Quem ensina as crianças a gostar da quantidade?

2. O ato de pecar de Adão e Eva mudou nossa natureza a ponto de nascer sabendo o mal, o que é evidente desde os nossos primeiros anos. Ninguém precisa entrar numa escola para aprender a brigar, xingar, roubar, cobiçar, mentir, enganar, exagerar na comida e na bebida... Vivenciamos todos estes e tantos outros impulsos não santificados, contrários à saúde física, emocional e espiritual. Todavia, para orar, compreender a vontade de DEUS, nos relacionar adequadamente com Aquele que nos criou e com o próximo, praticar ações cooperativas que nos ajudem a crescer como seres humanos, precisamos ser ensinados e treinados continuamente durante toda a vida. *Lucas 11:1-4; II Timóteo 2:21; 3:16, 17; Romanos 15:4*. E mesmo assim, carecemos do perdão divino, de perdoar a nós mesmos e aos outros, de um advogado no Céu à direita de DEUS, porque não basta saber o que é certo, se não conseguimos praticar o bem apenas com a determinação, a disciplina e a força da vontade. *I João 2:1; Romanos 7:14-23*. Quem se converteu, ou tentou, sabe das dificuldades enfrentadas para trocar hábitos, valores e estilo de vida. Porque conversão significa libertação de um poder que se prevalece de nossa vulnerabilidade, e isto não ocorre automaticamente, sem luta. *Atos 26:18*. Libertação, distanciamento, sim, pois a resignação ao mal ape-

nas o fortalece. *Romanos 12:9, 21; Amós 5:15*.

3. Quando as crianças não foram dedicadas ao Criador e educadas espiritualmente, essas “coisinhas maravilhosas, que despertam ternura e o desejo de ser beijadas”, envergonham seus pais



nos momentos que são contrariadas jogando-se ao chão, gritando, chorando, esperneando e até mesmo se machucando. Demonstram assim, ser vítimas de uma possessão natural desde seu nascimento, da qual precisam ser libertas. O estudo da atuação de DEUS no ser humano – oposta a estas manifestações infantis comuns – conduzirá o leitor a convicções ainda mais pertinentes. *Gálatas 5:22*.

IRREPREENSÍVEIS?

E o que fazer com suas áreas não físicas, que costumam ser problemáticas na vida cristã? Elas são definidas pelo apóstolo Paulo em *Hebreus 4:12* como alma, espírito, pensamentos e intenções, ou em *I Tessalonicenses 5: 23*, espírito e alma. Envolvem o fôlego que recebemos ao nascer e conjuntamente nossas emoções que também precisam segundo o apóstolo, *ser conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo!*

Porém, como ser *irrepreensíveis* com o caráter, a natureza, a personalidade, a mente, a vontade, os instintos, os sentidos, os pensamentos, os sentimentos, as emoções, os impulsos e o prazer ainda não santificados, os quais derrotam e envergonham com tanta frequência? *Isaías 64:6*.

Como curar feridas emocionais, que sangram sem parar fazem décadas?

Como prover respostas para angústias profundas, jamais confiadas a ninguém por duvidar das suas alternativas?

Como solucionar crises existenciais e conflitos interiores nunca abertos ao Criador, por avaliá-los demasiado degradantes e ofensivos à santidade divina?

BUSCA DO PRAZER E FUGA DA DOR

Segundo a Psicanálise, a vida humana pode ser resumida à *busca consciente ou não do prazer, e, à fuga da dor*.

Raciocine comigo: suas ações em busca do prazer ainda não santificado, e na fuga da dor dele decorrente, têm resultado em indisposições e doenças que o infelicitam. Safar-se dessa armadilha cruel e vencer cabalmente os desafios do viver saudável, requer priorizar com sinceridade a entrega diária, voluntária, consciente e completa a DEUS, do seu caráter, da sua mente, da sua natureza, da sua personalidade, da sua vontade, dos seus instintos, dos seus sentidos, dos seus sentimentos, dos seus pensamentos, das suas emoções, dos seus impulsos e do seu prazer.

Você os entrega ao Criador para controlá-los a seu favor, como ferramentas dEle em você, para

viver com qualidade. Faça esta entrega em voz alta logo ao acordar, com as palavras mais claras e detalhadas que conseguir.

Peça que o mantenha em Suas mãos como prometeu. *João 10:27-29*. Que acuda você em seus momentos críticos, da mesma maneira que:

1. Livrou Maria Madalena de um apedrejamento – *João 8:1-11*;

2. Tirou Zaqueu, um rico ex corrupto, de uma figueira onde subira para ver JESUS, o perdoou e foi à casa dele – *Lucas 19:1-10*;

3. Garantiu a Dimas, o ladrão crucificado ao seu lado, de que estará com Ele no Paraíso – *Lucas 23:39-43*.

Diga que desconfia de si, pois tem fracassado seguidamente em suas decisões pelo melhor, mas não quer falhar outra vez. Diga que atende o convite de JESUS, para dividir com Ele seu fardo e encontrar descanso para a sua alma – *Mateus 11:28-30*, porque deseja vivenciar a plenitude do Evangelho da saúde.

Peça que veja tão claramente a sua necessidade de auxílio, como observou e acudiu a mãe que fugia com seu filho no deserto – *Gênesis 16:13*, e em meio à multidão no Templo, uma simples viúva ofertar suas últimas moedas! *Lucas 21:1-4*.

Porque assim como o oxigênio, a água e os nutrientes ingeridos atendem novas carências físicas a cada dia, também se renovam toda manhã suas necessidades espirituais e emocionais criadas com características “absolutas” antes do pecado.

Precisa de porções diárias generosas de DEUS e do Seu Espírito, porque só Eles são “absolutos” e o pecado tornou você “relativo”. Essa condição – sua relatividade – o torna vulnerável às tentações e ao mal que adocece. *Hebreus 12:1*; *João 17:11-22*. Então, *mais bem aventurada coisa é dar do que receber* – *Atos 20:35*, inclui a entrega do que é imaterial e abstrato, para garantir o controle do apetite e da vontade, que conduzem à excelência na qualidade de vida. Para disponibilizar poder, que reavivará experiências cristãs relacionais tímidas e insípidas.

UMA OPINIÃO MÉDICA IRREFUTÁVEL

O Dr. Dean Ornish, cardiologista americano mais famoso, vegetariano, consultor nutricional da



Casa Branca no governo Clinton, que além do casal Bill e Hillary tem entre seus pacientes celebridades como Steven Jobs, presidente da indústria de computadores Apple, o financista Mike Milken, os atores Michael Douglas e Dustin Hoffman e as atrizes Carol Alt e Candice Bergen, diz que uma dieta saudável, boas amizades, meditação, orações e afeto, ajudam a viver mais.

“Não conheço nenhuma droga, nenhum recurso da medicina, inclusive as cirurgias, que seja um fator mais determinante da boa saúde do coração do que a mudança radical do modo de vida

agressor a que a imensa maioria das pessoas está habituada. Não se ensina isso na maior parte das faculdades, mas a sobrevivência saudável está intimamente ligada a fatores que por muitos anos consideramos do domínio das religiões ou dos gurus orienta

“Refiro-me aos fatores subjetivos, como a meditação, a oração e a busca da intimidade com DEUS, e aos prazeres da vida social. Recentemente, pesquisadores da Universidade do Texas fizeram duas simples perguntas a centenas de homens e mulheres que se preparavam para submeter-se a cirurgias cardíacas arriscadas. Os pesquisadores procuraram saber quem entre os pacientes considerava sua religião, não importava qual, uma fonte de segurança e conforto. Também quiseram saber quais pacientes eram membros de grupos ou associações com os quais se reuniam freqüentemente — uma igreja, um clube de boliche ou uma roda de pôquer. Seis meses depois da cirurgia, o grupo de pacientes que respondeu afirmativamente às duas questões acima, apresentou um índice de sobrevivência cinco a sete vezes superior aos demais operados. Todos os estudos enfatizam a mesma coisa: o estilo de vida é um fator determinante não apenas na qualidade mas na extensão da vida.”

“Saber que faz mal apenas não resolve. É preciso trabalhar com os pacientes em níveis muito mais profundos. Por isso a meditação e as orações são vitais. A novidade é que a ciência ocidental agora dá amparo a essa tese. Está provado que a meditação desacelera os processos biológicos e mentais e acalma as pessoas... Nossa experiência com pacientes de todo tipo é uma prova de que vale a pena

tentar. A meditação, a retomada da capacidade de amar e conviver em paz produzem no organismo uma recompensa química que é mais forte do que os remédios.” Veja, 06/05/98.

QUEM É A PESSOA QUE LIBERTA VOCÊ

1. Alimentou no deserto por quarenta anos, dois a três milhões de israelitas que viajavam do Egito para Canaã. *Êxodo 16:35; Josué 5:6, 12; Neemias 9:20.*

2. Abriu o Mar Vermelho para os israelitas passarem: *Êxodo 14:13-31.* Neste milagre foi afogado todo o exército do Egito, a potência militar da época. Mesmo agora, podem ser fotografados no fundo do mar, ossos, ferraduras dos cavalos e as rodas das carruagens do exército egípcio.

3. Controlou leis físicas, para não desgastar roupas e sandálias durante quarenta anos! *Deuteronômio 2:7, 8:4, 29:5.*

4. **ESPETACULAR:** enquanto esta população de dois a três milhões de pessoas foi alimentada pelo “trigo do céu” no deserto, o Maná – *Salmo 78:23-25*, não houve entre eles um só enfermo! *Salmo 105:37.*

5. Derrubou como se fossem penas os muros de Jericó, símbolos pujantes do poder humano. *Josué 6:1-20.*

6. Fez brotar água da rocha. *Êxodo 17:6; Números 20:8, 11; Deuteronômio 8:15.*

7. Parou e voltou o tempo em dez graus, à pedido do Rei Ezequias. *II Reis 20:1-11; Isaías 38:7, 8.*

8. Multiplicou alimentos e saciou multidões, demonstrando ter controle absoluto sobre a matéria. *João 6:9-13; Mateus 15:32-38.*

9. Dominou as leis naturais quando andou sobre o mar e acalmou a tempestade. *João 6:16-21; Mateus 8:23-27.*

10. Satisfez todas as necessidades dos Seus discípulos. *Lucas 22:35.*



11. Sabe tudo sobre você. *João 2:24, 25;* Seus pensamentos, motivos e intenções. *I Crônicas 28:9; Salmo 94:11; Mateus 9:4;* Seu nome: *Isaías 43:1;* Onde e com quem mora. *Atos 9:10, 11; 10:1-34;* Até mesmo quantos cabelos tem. *Lucas 12:7.*

12. Ressuscitou mortos. *II Reis 8:5; Lucas 7:11-17; João 11:1-44.*

13. Detém todo o poder do Universo. *Mateus 28:19; Romanos 14:9; I Coríntios 15:27; I Pedro 3:22; Apocalipse 3:7.*

14. Curou todas as doenças. *Mateus 8:16.*

15. Ama você intensamente e utiliza todas as circunstâncias para atraí-lo a Si. *Jeremias 31:3; João 15:9; 12:32; Oséias 11:4.*

16. Se permitir, promete fazer o que for necessário para ajudá-lo, pois o mais difícil Ele já fez. *Romanos 5:10; 8:32.*

APELO DO CRIADOR: JEREMIAS 15:19.

1. *Se tu voltares, então te trarei, e estarás diante de mim.* Use seu livre arbítrio para colocar-se todo dia na presença de DEUS, o único lugar seguro contra a tentação dos maus hábitos! *II Coríntios 2:10; I Coríntios 6:12, 10:23; Jó 22:21-30; Isaías 27:5.*

2. *E se apartares o precioso do vil, serás como a minha boca.* Ser a boca de DEUS, implica em depender dEle para “não entrar” nem sair nada impuro e nocivo – *Levítico 10:10; Ezequiel 44:23; II Coríntios 6:17;* “o que sair,” deve abençoar – *Gênesis 12:2; Romanos 12:14;* iluminar – *Mateus 5:14,* glorificar o nome de DEUS e melhorar o mundo ao redor – *Deuteronômio 32:2; Miquéias 5:7; Mateus 5:13.* Desapegue-se do conceito humano de que “pouquinho não faz mal,” pois não é divino, nem científico. *Amós 5:15; Mateus 7:18.* Encha a sua geladeira e a sua despesa, apenas com o que O Criador prescreveu e Lhe oferecerá numa visita à sua casa. *Gênesis 1:29; 3:18; Gênesis 1:31.*

3. *Tornem-se eles para ti, mas não voltes tu para eles:* agora que estamos juntos, permanece e anda Comigo, diz DEUS. *Deuteronômio 4:35, 39; Isaías 45:5.* Porque, *mais bem aventurada coisa é dar, do que receber.* *Atos 20:35.*

Autor: AUGUSTO FAJARDO, biólogo especialista em ecologia alimentar, mestre em qualidade de vida, autor de três livros e três vídeos, editor, empresário, palestrante, presidente da SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO & QUALIDADE DE VIDA.
qualidadedevida@qualidadedevida.org