





Entorpecidos

2 Coríntios 3

Vem Espírito Santo,
vem, transforma meu ser.
Dá-me Tua paz,
e a luz do Teu bem,
é o que te peço, amém!

HASD 598 - Vem, Espírito Santo

2 Coríntios 3:14

Bíblia. ARA. II Coríntios 3:14

Mas os sentidos deles se embotaram. Pois até ao dia de hoje, quando fazem a leitura da antiga aliança, o mesmo véu permanece, não lhes sendo revelado que, em Cristo, é removido.



Bíblia. ARA. Apocalipse 3:19

Eu **repreendo** e **disciplino** a
quantos amo. Sê, pois, zeloso e
arrepende-te.



Bíblia. ARA. Hebreus 3:13

pelo contrário, **exortai-vos**
mutuamente [uns aos outros] cada
dia, durante o tempo que se chama
hoje, a fim de que nenhum de vós
seja **endurecido** pelo engano do
pecado.



SAGRADO

Bíblia. ARA. I Coríntios 6:19

Acaso, não sabeis que o vosso
corpo é santuário do Espírito
Santo, que está em vós, o qual
tendes da parte de Deus, e que
NÃO sois de vós mesmos?



Bíblia. ARA. I Coríntios 3:17

Se alguém destruir o santuário
de Deus, Deus **o destruirá**; porque
o santuário de Deus, que sois vós,
é sagrado.



Bíblia. ACF. I Coríniros 10:31

**Portanto, quer comais quer bebais, ou
façais outra qualquer coisa, fazei tudo
para glória de Deus.**



O que é cuidar do corpo? 5 Pontos

Bíblia. ARA. Gênesis 1:29-30

E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a **erva que dê semente**, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há **fruto que dê semente**, ser-vos-á para mantimento. ³⁰ E a todo o animal da terra, e a toda a ave dos céus, e a todo o réptil da terra, em que há alma vivente, toda a **erva verde** será para mantimento; e assim foi.



Bíblia. ARA. Gênesis 3:18

Ela produzirá também cardos e abrolhos, e tu comerás a **erva do campo.**



Bíblia. ARA. Gênesis 9:3

Tudo o que se **move** e **vive** ser-vos-á para **alimento**; **COMO** vos dei a erva verde, tudo vos dou agora.

* Levítico 11 apresenta mais detalhes.

Distinção feita em Gênesis 7:3



Os médicos mundanos não podem explicar o rápido aumento das **doenças** entre a família humana. Mas sabemos que muito desse sofrimento é causado por **comer carne** de animais mortos.

Conselhos sobre o Regime Alimentar
Capítulo 23 - Carnes, pg. 330/386
Carta 83, 1901

2º

Elimine todo tipo de
DROGAS

Classificação de **drogas** psicotrópicas (que atuam Sistema Nervoso Central):

Psicodislépticos (Perturbadores)

Anticolinérgicos
Maconha
Cacto
Cogumelo
Êxtase e LSD

Psicolépticos (Depressores)

Álcool
Inalantes
Ansiolíticos
Barbitúricos
Opiáceos

Psicoanalépticos (Estimulantes)

Anfetamina
Cocaína
Nicotina
Cafeína



IMESC - Instituto de Medicina Social e de Criminologia
<https://imesc.sp.gov.br/>
<https://bit.ly/3veBDXz>



não há nível seguro de consumo de álcool.



o álcool é um problema colossal de saúde global



BURTON, Robyn; SHERON, Nick. No level of alcohol consumption improves health. *The Lancet*, v. 392, n. 10152, p. 987-988, 2018.
The Lancet | <https://bit.ly/4aHmz4>

“Abstende-vos das concupiscências da carne, que combatem contra a alma” [1 Pedro 2:11] ... Muitos admitem esta advertência como aplicando-se apenas aos licenciosos; mas ela tem significado mais amplo; guarda contra **toda satisfação danosa do apetite ou das paixões.** É uma advertência muito vigorosa contra o uso de estimulantes e narcóticos tais como chá, **café**, fumo, álcool e morfina.

Conselhos sobre o Regime Alimentar,
Capítulo 2 - Regime e espiritualidade, pg. 61/63
The Review and Herald, 25 de Janeiro de 1881

Alimentos mais ricos em cafeína (metilxantinas):

**Café
Cacau (chocolates)
Erva mate, Verde e preta
Noz de cola
Guaraná**



SCHIMPL (2013)
[//bit.ly/3viURLN](https://bit.ly/3viURLN)



UFMG
[//bit.ly/3RGUfr1](https://bit.ly/3RGUfr1)



Vida e Saúde
[//bit.ly/3TDaTdD](https://bit.ly/3TDaTdD)



Harvard
[//bit.ly/3tzQtyq](https://bit.ly/3tzQtyq)

3º
AÇÚCAR
é sim droga

O açúcar afeta os messageiros químicos cerebrais, como a serotonina (que dá sensação de bem-estar) e a dopamina (recompensa). Ainda que de maneira bem mais leve, o efeito é comparável ao vício em drogas e pode causar dependência quando consumido em excesso.



UNIMED
[//bit.ly/3RGHMDx](http://bit.ly/3RGHMDx)

É melhor deixar em paz os **doces**. Deixai em paz aquelas **sobremesas doces** que são colocadas sobre a mesa. Não necessitais delas. Precisais de **uma mente clara para pensar** segundo a **vontade de Deus**.

Conselhos sobre Regime Alimentar
Capítulo 19 - Sobremesas, pg 281/329
The Review and Herald, 7 de Janeiro de 1902

Pudéssemos nós saber que os animais estavam em perfeita saúde, e eu recomendaria que o povo comesse carne de preferência a grandes quantidades de leite com açúcar. Ela não causaria o mal que leite com açúcar ocasiona. **O açúcar obstrui o organismo.** Entrava o trabalho dos órgãos.

Testemunhos para a Igreja, vol 2
Capítulo 52 - Temperança cristã, pg 330/369

NOTA: não é uma defesa da carne, mas uma condenação ao açúcar, em especial quando misturado ao leite.

...segundo a luz que me foi dada, o açúcar, quando usado abundantemente, é mais prejudicial do que a carne.

Testemunhos para a Igreja, vol 2
Capítulo 52 - Temperança cristã, pg 331/370

4.
QUEIJO

**Queijo nunca deve ser
introduzido no estômago.**

**Testemunhos para a Igreja, vol 2
Capítulo 7 -Negligência da reforma de saúde
pg 65/69**

NOTA:
queijo = Ribened Cheese

O **queijo** é ainda mais objetável;
é totalmente **impróprio** como
alimento

5.

TEMPERANÇA

(Domínio próprio)

O **PECADO** do comer **imoderadamente**, em grandes quantidades e com muita freqüência alimentos **requintados** e não saudáveis, destrói a salutar ação dos órgãos digestivos, afetando o **cérebro**, **pervertendo** o **juízo**, **impedindo** um **racional**, **calmo** e **saudável** **pensamento** e **ação**.

Testemunhos para a Igreja, vol 1
Capítulo 107 - Magoar e ferir, pg. 604/619

Portanto, para que o povo de Deus Lhe seja aceitável, glorificando-O em seu corpo e espírito que Lhe pertencem, precisam, com interesse e zelo, **negar a satisfação do apetite** e exercitar **temperança** em todas as coisas.

Testemunhos para a Igreja, vol 1
Capítulo 107 - Magoar e ferir, pg. 604/619

Oh, quantos estão **baixos** na escala da espiritualidade, porque **não se negam** o próprio **apetite!**
A energia nervosa do cérebro é obscurecida e quase paralisada pelo **excesso** no comer.

Pelo **apetite desordenado** Adão e Eva perderam o Éden. Para **alcançarmos** o paraíso de Deus, temos de ser **temperantes** em todas as coisas. [...] O pecado é vil, a condescendência com o apetite é **sinal de fraqueza**, covardia, degradação;

Para Conhecê-LO, 4 de Novembro, pg 650/312
The Review and Herald, 19 de Abril de 1887

Que ninguém que professe piedade considere com **indiferença** a saúde do **corpo**, e se lisonjeie **pensando** **NÃO ser pecado a intemperança**, e **não** afetar sua espiritualidade. Existe íntima afinidade entre a natureza física e a moral.

Conselhos sobre o Regime Alimentar

Capítulo 8 - Controle do Apetite, pg. 147/165

The Review and Herald, 25 de Janeiro de 1881.

Isto tudo é entre você e DEUS,
mas...

E COMO IGREJA?

Não sejam trazidos para nosso acampamento [reuniões e igreja] comidas e artigos de confeitoria em contradição com a luz comunicada a nosso povo quanto à reforma de saúde.

Daniel 9:11

Bíblia. ARA. Daniel 9:11

Sim, **todo** o Israel transgrediu a tua lei, desviando-se, para não obedecer à tua voz; **por isso**, a maldição e as imprecações que estão escritas na Lei de Moisés, servo de Deus, se derramaram sobre nós, porque **temos pecado contra ti.**



Bíblia. ARA. Daniel 1:8

Resolveu Daniel, **firmemente**, não contaminar-se com as finas iguarias do rei, nem com o vinho que ele bebia; então, pediu ao chefe dos eunucos que lhe permitisse não contaminar-se.



Atos 17:30

Bíblia. ARA. Atos 17:30

Ora, não levou Deus em conta os tempos da ignorância; **agora**, porém, notifica aos homens que todos, em toda parte, se **arrependam**;

Bíblia. ARA. I Pedro 1:14-16

Como filhos da obediência, não vos amoldeis às paixões que tínheis anteriormente na vossa ignorância; ¹⁵ pelo contrário, segundo é santo aquele que vos chamou, tornai-vos santos também vós mesmos em todo o vosso procedimento, ¹⁶ porque escrito está: Sede santos, porque eu sou santo.



HISTÓRIA

Precisamos **apegar-nos** mais
estritamente a um regime
simples de frutas,
cereais e verduras.

O regime tem muito que ver
com a disposição de entrar
em tentação e cometer
pecado

Os que são de Cristo
crucificaram a carne com os
seus **vícios.**

Conselhos sobre o Regime Alimentar
Capítulo 2 - Regime e espiritualidade, pg 43/45
The Health Reformer, Março 1878

Se fecharmos os olhos à luz pelo temor de ver os erros que não desejamos abandonar, nossos pecados não são por isto amenizados, **mas agravados**. Se a luz é evitada num caso, será desconsiderada outro. **Tão pecado é** violar as leis de nosso ser, **como quebrar um dos Dez Mandamentos**, ...

Aqueles que, tendo tido **luz** sobre a questão de **comer e vestir-se** com simplicidade, em obediência a leis morais e físicas, ainda deixam a luz que lhes indica o dever, **fugirão** ao seu dever em **outras coisas**. Por fugirem à cruz que deviam assumir a fim de estar em harmonia com a lei natural, **maculam a consciência**; e, para evitar descrédito, **violarão os Dez Mandamentos**.

Bíblia. ARA. I João 3:9

Qualquer que é nascido de Deus
não permanece em pecado; porque
a sua semente permanece nele; e
não pode pecar, porque é nascido
de Deus.



Tudo que nos diminui a força física, enfraquece a mente e a torna **menos** capaz de discernir **entre o bem e o mal**. Ficamos menos aptos para escolher o bem, e temos menos **força de vontade** para fazer aquilo que sabemos ser **justo**.

Conselhos sobre o Regime Alimentar
Capítulo 2 - Regime e espiritualidade, pg 47/49

Nossos **hábitos** no **comer** e no **beber** mostram **se** **somos** **do mundo** ou **se** **estamos** entre aqueles a quem o Senhor com Sua poderosa cunha da verdade **separou do mundo.**

Conselhos sobre o Regime Alimentar.
Capítulo 2 - Regime e espiritualidade, pg 56/58
Testimonies for the Church 6:372 (1900).

Não devemos ser dominados para pôr na boca alimento que produza uma condição mórbida, por mais que dele gostemos. Por quê? — Porque somos propriedade de Deus. Tendes uma coroa a conquistar, um Céu a ganhar, um inferno a evitar.

A força dominante do apetite demonstrar-se-á a ruína de milhares, quando, se houvessem triunfado nesse ponto, teriam tido força moral para ganhar a vitória sobre qualquer outra tentação de Satanás. Os que são escravos do apetite, no entanto, deixarão de aperfeiçoar caráter cristão.

Testemunhos para a Igreja, volume 3
Capítulo 43 - O Poder do Apetite, pg 470/492

Negar o **apetite requer decisão de **caráter**.** Por falta dessa decisão, multidões se arruínam. Fracos, maleáveis, fáceis de ser guiados, muitos homens e mulheres **fracassam** **completamente** quanto a tornar-se aquilo que Deus deseja que sejam. [...] **não** podem ter êxito na tarefa diária de **vencer** [...] e quão difícil lhes é tornarem-se **cristãos genuínos!**

Bíblia. ARA. I Coríntios 9:27

Mas esmурro o meu corpo e o **reduzo à escravidão**, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado.



Muitos desejam a recompensa final e a vitória concedidas aos vencedores, mas não estão dispostos a suportar fadiga, privação e renúncia do próprio eu, como fez o Redentor. É unicamente por meio da **obediência e de contínuo esforço** que havemos de vencer como Cristo venceu.

Os que vencem como Cristo
venceu **precisam** **guardar-se**
continuamente contra as
tentações de Satanás. O **apetite** e
as paixões devem ser restringidos
e postos em sujeição ao domínio
de uma consciência esclarecida...

Despertai de vossa letargia, e Cristo vos dará vida. Mudai vosso modo de viver, de comer e **de beber, e vosso sistema de trabalho. Enquanto continuardes no caminho que tendes seguido por anos, **não podereis discernir** com clareza coisas eternas e sagradas. [...] Não tendes crescido em **espírito**, mas aumentado em trevas.**

Conselhos sobre o Regime Alimentar

Capítulo 2 - Regime e espiritualidade, pg. 44/45

Testimonies for the Church 2:70, 71 (1868).

Hebreus 12:14

Bíblia. ARA. Hebreus 12:14

Segui a paz com todos, e a
santificação, sem a qual ninguém
verá o Senhor;



Bíblia. ARA. Filipenses 2:13

**porque Deus é quem efetua em vós
tanto o querer como o realizar,
segundo a Sua boa vontade.**



NÃO CONFIE
VERIFIQUE!



<https://abre.ai/hM2W>

A photograph of a person with long brown hair, wearing a green shirt, sitting at a desk and writing in a notebook with a yellow pen. The person is holding the pen in their mouth. The word "Entorpecidos" is overlaid in large white letters across the lower portion of the image.

Entorpecidos