

CAPÍTULO 16

COMO POSSO APLICAR PRINCÍPIOS DE SAÚDE EM MINHA VIDA DIÁRIA?

Você precisa de um plano de estilo de vida simples para melhorar sua saúde? Muitas pessoas solicitaram um protocolo pessoal para ajudá-las a recuperar uma saúde excelente, o que é totalmente possível pela graça de Deus. Este capítulo lhe dá as ferramentas para incorporar em uma programação diária todos os princípios descritos em detalhes nos outros capítulos relacionados a doenças específicas. Primeiro, descreverei alguns princípios gerais de saúde, seguidos de uma explicação linha por linha da programação exata que uso nos institutos de saúde.

ORIENTAÇÕES PARA A VIDA

Você notou a mão de Deus em sua vida hoje? Quando você olha para fora, para as maravilhas da natureza, as estrelas, o poderoso mar, os campos, as árvores altas, Deus mantém tudo em perfeita ordem. Ele mantém a Terra girando em torno do sol.

Como diz a Bíblia: “Porque nele vivemos, e nos movemos, e existimos”¹. Se alguma vez você se perguntar se Deus ainda está presente, verifique seu pulso. Cada batida de seu coração, sua própria respiração, é uma evidência contínua do poder de um Criador íntimo e amoroso sempre presente.

Então, surge a pergunta: se Deus está me mantendo vivo a cada minuto e tudo em mim está sob Seu controle, não faria sentido Ele me manter vivo e saudável em vez de permitir que eu fique doente?

Se Deus me mantém vivo a cada minuto e tudo em mim está sob Seu controle, não faria sentido para Ele me manter vivo e saudável em vez de permitir que eu fique doente?

Então, qual seria a diferença entre Ele ser capaz de me sustentar na saúde vibrante e na

doença? Essa é uma boa pergunta, pois todos nós acreditamos que Deus gostaria que todos estivessem bem e saudáveis. Portanto, algo deve estar limitando Seu poder - impedindo-O de nos dar o tipo de saúde que Ele gostaria que tivéssemos. O que poderia limitar a capacidade de Deus de me dar saúde perfeita o tempo todo?

“O Criador do homem dispôs a maquinaria viva de nosso corpo. Toda função é maravilhosa e sabiamente desempenhada. E Deus Se encarregou de manter esta máquina humana em saudável função se o instrumento humano obedecer a Suas leis e cooperar com Deus. Cada lei que governa a maquinaria humana deve ser considerada tão verdadeiramente divina em sua origem, caráter e importância, como a Palavra de Deus. Cada descuido, ação desatenta, qualquer abuso para com o maravilhoso mecanismo do Senhor, por desconsiderar Suas leis específicas na humana habitação, é uma violação da lei de Deus.”²

Ao estudar os resultados da obediência ou desobediência às leis da saúde, descobri que nos primeiros dias de nossa igreja, antes de nossa mensagem sobre saúde ser transmitida, muitos de nossos ministros estavam morrendo na meia-idade. Eles estavam comendo carne de porco e fazendo muitas coisas que a Bíblia ensina serem prejudiciais, e a saúde debilitada deles atestava a veracidade da Palavra de Deus.

Será que Deus não precisava desses ministros? Ele não poderia tê-los mantido vivos para fazer Sua obra evangélica? Talvez haja um tipo de contrato envolvido no Grande Conflito entre Deus e Satanás, segundo o qual, quando as pessoas não seguem a vontade do Senhor, Satanás pode objetar dizendo: “Você não pode mantê-las bem, Deus, não pode

protegê-las, não pode cuidar delas, porque elas não estão seguindo a Sua vontade - elas não são realmente Suas, são minhas”.

Deus diz em Êxodo 15:26: “Se ouvires atento a voz do SENHOR, teu Deus, e fizeres o que é reto diante dos seus olhos, e deres ouvido aos seus mandamentos, e guardares todos os seus estatutos, nenhuma enfermidade virá sobre ti, das que enviei sobre os egípcios; pois eu sou o SENHOR, que te sara.” O sucesso do propósito de Deus de nos tornar saudáveis é limitado se não estivermos em harmonia com as leis da boa saúde.

A doença pode ser um sinal de que estamos, consciente ou inconscientemente, fora de harmonia com uma ou mais das leis da saúde.

“Os que percebem as evidências do amor de Deus, que compreendem alguma coisa da sabedoria e beneficência de Suas leis, e os resultados da obediência, virão a considerar seus deveres e obrigações sob um ponto de vista inteiramente diverso. Em vez de olhar a observância das leis da saúde como um sacrifício ou uma abnegação, considerá-la-ão, como em realidade é, uma inestimável bênção.”³

COMO RECUPERAR A SAÚDE PERDIDA

Então, o que é doença e o que podemos fazer para recuperar a saúde? Sua definição e as etapas exatas a serem seguidas para a recuperação estão delineadas nesta citação da pena de inspiração:

"A doença é um esforço da natureza para libertar o organismo de condições resultantes da violação das leis da saúde. Em caso de doença, convém verificar a causa. As condições insalubres devem ser mudadas, os maus hábitos corrigidos. Então se auxilia a natureza em seu esforço para expelir as impurezas e restabelecer as condições normais no organismo.”⁴

Que receita perfeita para a recuperação da saúde. Tudo o que precisamos fazer é seguir esses passos simples. Deus está procurando nos abençoar ao nos dar um modelo de bem-estar para que saibamos exatamente o que fazer.

Vemos resultados surpreendentes quando as pessoas seguem um cronograma simples de estilo de vida baseado nos princípios de Deus.

APLICAÇÃO PRÁTICA: PROGRAMAÇÃO DE SAÚDE

O sucesso do programa depende da adesão estrita a um cronograma muito específico e rigoroso, especialmente com relação ao horário das refeições, da hora de dormir e dos exercícios. Em vez de deixar isso por conta das circunstâncias, programamos as atividades da vida onde elas terão o impacto benéfico mais poderoso sobre sua saúde.

As atividades da vida são programadas para que cada uma delas tenha o maior impacto benéfico possível sobre a saúde.

Na natureza, podemos ver alguns dos exemplos mais impressionantes de programação. O sol, a lua e as estrelas funcionam em um relógio. Podemos ajustar nossos relógios de acordo com eles. Você sabia que até mesmo a soja mostra evidências de um relógio interno? Um grupo de cientistas se dirigiu a uma plantação de soja às 3h da manhã e acendeu uma luz de alta intensidade que imitava a luz do sol. Os grãos de soja reagiram virando suas folhas para cima para captar a luz. Todas as manhãs, às 3h, durante a semana seguinte, os cientistas voltaram a observar os grãos de soja e ficaram surpresos com o que descobriram. Os grãos de soja continuaram a virar suas folhas para cima às 3h da manhã, todas as manhãs, durante uma semana inteira, esperando a luz brilhante, mesmo que não houvesse nenhuma luz brilhante presente. Isso ocorreu porque, assim como nós, a soja funciona com um relógio interno.

Gostaria de compartilhar um exemplo de um de meus pacientes: Uma pessoa com dor nas costas estudou o material do nosso site sobre saúde da coluna e o seguiu sem obter os resultados que esperava. Ele entrou em contato comigo e descobri que sua programação era inconsistente. Assim que conseguimos programá-los com horários regulares para as refeições diárias e para dormir, os resultados que ele buscava foram alcançados.

Nosso relógio interno do corpo é chamado de ritmo circadiano. Quanto mais nos mantivermos no horário, melhor será nossa saúde. O relógio circadiano não funciona corretamente e se desequilibra quando as refeições não são programadas ou são feitas tarde da noite,^{5,6} quando os horários de sono

variam,⁷ são insuficientes ou são alterados para uma hora de dormir tardia e/ou levantar tarde.⁸ Exercícios regulares e horários de exposição ao sol também são benéficos para regular o relógio biológico.

Por exemplo, o equilíbrio anti-inflamatório/inflamatório está ligado aos ritmos circadianos.^{9,10} Uma das principais causas da artrite reumatoide é uma incompatibilidade nos relógios do ritmo circadiano que controlam os picos regulares de cortisol e melatonina do corpo. A única cura, portanto, não é o metotrexato ou algum outro medicamento, mas sim colocar o tempo dos ritmos circadianos em ordem, adotando horários exatos para as refeições, horários exatos para dormir e até mesmo horários exatos para exercícios e exposição ao sol. Isso precisa ser consistente em todos os dias da semana, inclusive nos finais de semana.

Uma jovem de 21 anos com um longo histórico de psoríase avançada me procurou e eu criei um programa de saúde para ela. A maior parte de seu programa envolvia colocá-la em um cronograma regular. Quando ela seguiu rigorosamente o cronograma, relatou que sua psoríase estava melhor do que nunca em toda a sua vida. O tempo faz uma enorme diferença!

Recebemos as seguintes informações sobre como o cumprimento de um cronograma rígido durante as reuniões de acampamento beneficia a saúde: “Os irmãos e as irmãs não precisam ficar doentes no acampamento. Se se vestirem devidamente para o frio da manhã e da noite, e forem hábeis para variar o vestuário de acordo com as mudanças de temperatura, de maneira que a circulação seja mantida convenientemente, e observarem estrita regularidade no dormir e na ingestão de alimentos simples, nada consumindo entre as refeições, não terão de ficar doentes. Podem estar bem durante as reuniões, tendo a mente clara e capacitados para apreciar a verdade, podendo retornar a seus lares refrigerados no corpo e no espírito.”¹¹

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

Quando entendermos como o corpo humano é projetado para processar os alimentos, veremos a necessidade de prestar muita atenção a quando e o que colocamos em nossa boca. De todas as atividades da vida diária,

programar e planejar refeições parece ser uma das mais negligenciadas. Muitas pessoas hoje em dia são tão ocupadas que muitas vezes não têm tempo para tomar um desjejum decente. Quando ficam com fome, fazem um lanche aqui e ali, ou beliscam durante todo o dia, até chegarem em casa para uma grande refeição noturna. As pessoas comem a qualquer hora do dia ou da noite, sem se preocupar com um horário específico para as refeições. Elas não percebem que, ao deixar de cuidar das necessidades de seus corpos, estão sabotando sua saúde física, mental e emocional. Elas ficam letárgicas, têm dores, nevoeiro cerebral, são mal-humoradas e deprimidas e são suscetíveis a pegar todas as doenças que estão surgindo. Muitas vezes acabam tomando remédios e até mesmo indo para o hospital, tudo por causa da falta de algumas mudanças simples no estilo de vida.

As pessoas que fazem suas refeições exatamente no mesmo horário todos os dias consomem menos calorias, têm melhor sensibilidade à insulina e apresentam níveis mais baixos de colesterol e, portanto, menos diabetes e doenças cardíacas.

É importante programar e tomar o desjejum e o almoço exatamente no mesmo horário, com precisão de minutos, todos os dias da semana, inclusive nos fins de semana, não variando o horário de início em mais de 5 minutos, nem para mais nem para menos.

A inspiração confirma isso: “Se vos couber preparar as refeições, fazei cálculos cuidadosos e tomai todo o tempo necessário para preparar o alimento e pô-lo na mesa em boa ordem e no tempo exato. Ter a refeição pronta cinco minutos mais cedo do que o tempo que estabelecesteis, é mais recomendável do que tê-la cinco minutos mais tarde.”¹²

Meu conselho para as pessoas que levam a sério a ideia de viver a vida ao máximo, maximizar seu potencial e obter uma saúde vibrante é tratar sua programação de refeições como uma programação de aeroporto. Os aviões decolam em um determinado horário; os passageiros que chegam atrasados e perdem o voo são obrigados a esperar pelo próximo voo programado. Se sua refeição estiver atrasada, é melhor não fazê-la do que comer na hora errada. Pular uma refeição de vez em quando

pode ser uma bênção. Basta beber um copo de água fresca, que saciará o apetite, e dar uma volta, longe, muito longe da geladeira, da lanchonete ou das máquinas de venda automática de lanches que acenam, e deixar que seu estômago tenha um descanso muito merecido.

Se estiver atrasado para uma refeição, é melhor não fazê-la do que perturbar seus ritmos circadianos comendo em um horário não programado; ocasionalmente, pular uma refeição também pode ser benéfico.

“A intemperança no comer é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada da indevida carga que lhe foi imposta. Em muitos casos de doença, o melhor remédio é o paciente jejuar por uma ou duas refeições, a fim de que os sobrecarregados órgãos digestivos tenham oportunidade de descansar. Um regime de frutas por alguns dias tem muitas vezes produzido grande benefício aos que trabalham com o cérebro. Muitas vezes um breve período de inteira abstinência de comida, seguido de alimento simples e moderadamente tomado, tem levado à cura por meio dos próprios esforços recuperadores da natureza. Um regime de abstinência por um ou dois meses, haveria de convencer a muitos sofrendores que a vereda da abnegação é o caminho para a saúde.”¹³

Observações médicas preocupantes mostram que, quando os horários das refeições são variados, o corpo não está preparado com insulina para atender ao açúcar das refeições que vêm em horários irregulares e imprevisíveis. Isso resulta, entre outras coisas, em resistência à insulina, o que leva a níveis elevados de açúcar no sangue e diabetes.¹⁴ As pessoas que fazem suas refeições exatamente nos mesmos horários todos os dias têm melhor sensibilidade à insulina.^{15,16} Um horário regular reduz o colesterol total e o LDL e aumenta o bom colesterol HDL, diminuindo assim o risco de doenças cardíacas.¹⁷ A manutenção de horários regulares para as refeições reduz significativamente o risco de obesidade na adolescência.¹⁸ Por outro lado, a irregularidade de horários, como a encontrada no trabalho em turnos, aumenta o colesterol¹⁹ e os triglicérides, além de aumentar a obesidade abdominal e na

adolescência, o que tem um efeito prejudicial sobre a saúde do coração.²⁰

É mais saudável pular a refeição noturna. Uma terceira refeição raramente é necessária, exceto em casos de trabalho físico pesado e, mesmo assim, precisa ser cuidadosamente planejada. Se for incluída, é muito difícil fazer um cronograma funcionar, pois são necessárias 5 horas entre o final da última refeição e o início da próxima e um mínimo de 3 horas entre o final da refeição noturna e a hora de ir para a cama. A programação para um programa de três refeições diárias é bastante desafiadora; o café da manhã precisaria ser às 6h00, o almoço ao meio-dia e o jantar às 17h30. Se for feita uma refeição noturna, ela deve ser leve e de fácil digestão, como frutas e grãos (como torradas ou biscoitos), porque você quer que seu estômago esteja completamente vazio até a hora de dormir, às 21h00. O conselho inspirado é: “Se sentis que deveis comer à noite, tomai um pouco de água fria, e de manhã vos sentireis muito melhor por não haverdes comido.”²¹

Os israelitas faziam apenas duas refeições por dia até a época de Salomão, que, com todas as suas esposas pagãs, introduziu o costume pagão de uma terceira refeição com um banquete noturno. Isso, em grande parte, contribuiu para a desmoralização da sociedade e o eventual fim de seu reino.²²

“É de vital importância a regularidade no comer. Deve haver tempo determinado para cada refeição. Nesta ocasião, coma cada um o que o organismo requer, e depois não tome nada mais até a próxima refeição. Muitas pessoas comem quando o organismo não sente necessidade de alimento, em intervalos irregulares e entre as refeições, porque não têm suficiente força de vontade para resistir à inclinação.”²³

LANCHES

Ao contrário dos animais que pastam continuamente ou comem quando veem ou encontram comida, os seres humanos são projetados para se alimentarem melhor com duas refeições por dia, sem lanches entre elas. Fazer apenas duas refeições por dia reduz o risco de muitas doenças, inclusive o câncer. No entanto, fazer três refeições por dia aumenta o risco de câncer de cólon em 70% e

fazer quatro refeições em 90%.^{24,25} Exceto pelas duas refeições regulares feitas exatamente no mesmo horário todos os dias, nada deve passar pelos lábios ou entrar no estômago, exceto água pura com um suco de limão ocasional, se desejado. Como você verá nos outros capítulos deste livro, os lanches aumentam a pressão arterial, o refluxo, a obesidade, o colesterol, o diabetes, as doenças cardíacas e o câncer, só para citar alguns exemplos. Para cada vez que você faz um lanche durante o dia, o risco de câncer de cólon aumenta em mais 60%.¹²⁶

“Mas estou com fome, não quero esperar até a hora da refeição”, você pode dizer. A fome, exceto durante as refeições, geralmente indica sede e pode ser saciada com um copo de água pura.

“A importância da regularidade no tempo de comer e dormir não deve passar despercebida. Desde que o trabalho da construção do corpo ocorre durante as horas do descanso, é essencial, especialmente na juventude, que o sono seja regular e abundante.”²⁷

As pessoas que não fazem lanches, comendo apenas durante as refeições, dormem melhor à noite. A regularidade na hora das refeições compensa com a melhora do sono. Esse pode ser o elo perdido para as pessoas que estão lutando contra a insônia.

REPOUSO

Outra maneira de melhorar sua saúde é observar a regularidade do sono. Assim como acontece com o horário das refeições, manter um horário regular de sono é geralmente considerado um luxo, totalmente dispensável quando o trabalho é urgente, os eventos sociais se estendem até tarde da noite ou há entretenimento. Muitas vezes, o fim de semana é passado “dormindo até tarde”, tentando compensar o déficit. O resultado geralmente é a “tristeza da manhã de segunda-feira”, pois o corpo tenta redefinir o relógio circadiano de acordo com a programação do dia da semana.

Dormir em horários regulares traz benefícios anti-inflamatórios e melhora a qualidade geral do sono. Uma programação rigorosa, com um horário definido para ir para a cama no máximo até as 21h00 e um horário

definido para acordar 7,5 ou 8 horas depois, em todos os dias da semana, inclusive nos fins de semana, fará uma enorme diferença na maneira como você se sente.²⁸ Pesquisas mostram que, em comparação com dormir pouco (menos de 6 horas) ou muito (mais de 9 horas), dormir entre sete horas e meia e oito horas regularmente reduz significativamente o risco de morte por câncer e outras doenças.²⁹ As pessoas que dormem bem têm uma função imunológica significativamente melhor do que as pessoas com insônia.³⁰

“Adquira o hábito de não continuar em atividade após as nove horas. Todas as luzes devem ser apagadas. Essa questão de transformar a noite em dia é um hábito deplorável e destruidor da saúde, e as muitas leituras por obreiros de atividade mental, para além da hora de dormir, são prejudiciais à saúde. Levam o sangue ao cérebro e então resulta em agitação e insônia, e o precioso sono que deveria descansar o corpo não vem quando é desejável.”³¹

Um dos motivos para dormir cedo é permitir que o corpo produza melatonina. A melatonina é um hormônio protetor e anticancerígeno com forte atividade antioxidante.³² As pessoas que vão para a cama às 21h00 têm um aumento muito maior de melatonina promotora da saúde nas primeiras horas da manhã. Níveis altos e horários previsíveis de melatonina estão associados a taxas mais baixas de câncer e doenças autoimunes. Portanto, o horário de seu sono é muito importante. As pessoas que vão para a cama mais tarde, por exemplo, por volta das 23h, têm níveis de melatonina muito mais baixos, e o horário de seu pico varia muito. Isso perturba seu relógio biológico.

Portanto, é benéfico ir para a cama e levantar-se no mesmo horário todos os dias da semana para não interromper o ciclo sono-vigília.

“Duas horas de sono bem dormidas antes da meia-noite valem mais do que quatro horas depois da meia-noite.”³³

É melhor não deixar nenhuma luz acesa à noite enquanto estiver dormindo, pois isso suprime a produção de melatonina, resultando no aumento das taxas de crescimento de células cancerígenas. A interrupção dos ritmos circadianos está associada ao crescimento acelerado de tumores cancerígenos.³⁴ Atualmente, há

evidências que ligam a exposição à luz durante a noite ao aumento dos cânceres de mama³⁵ e colorretal.³⁶ Até mesmo uma luz noturna ou um despertador brilhante podem ser prejudiciais.

O descanso e o relaxamento também abrangem o rejuvenescimento mental e espiritual. Tenho certeza de que todos nós podemos testemunhar a necessidade de um descanso mental adequado. Jesus Cristo disse: “Vinde repousar um pouco, à parte, num lugar deserto.”³⁷ Também somos beneficiados por um descanso mental semanal - uma fuga da rotina diária. Historicamente, sempre que o ciclo semanal foi alterado ou o trabalho passou a ser exigido sete dias por semana, os seres humanos tiveram saúde debilitada e produtividade reduzida. Pesquisas mostram que os adventistas do sétimo dia, que observam o descanso semanal de acordo com o Sabbath bíblico, têm níveis plasmáticos significativamente mais altos de antioxidantes estimulantes do sistema imunológico, que aumentam a longevidade, retardam o envelhecimento e reduzem os riscos de câncer, doenças autoimunes, doenças cardíacas e artrite.³⁸

EXERCÍCIO

A regularidade dos exercícios diários também ajuda a manter o ritmo circadiano em dia.³⁹

As pessoas que praticam regularmente exercícios vigorosos têm colesterol totais significativamente mais baixos e melhores colesterol HDL.⁴⁰ De fato, exercícios vigorosos reduzem o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes.⁴¹ Escolher as escadas em vez do elevador 5 vezes por dia pode reduzir o colesterol LDL em 8%.⁴² Caminhar para se exercitar, 30 minutos por dia, reduz significativamente os triglicerídeos e o colesterol total e aumenta o colesterol HDL.⁴³ Foi demonstrado que caminhar 6.000 passos ou mais por dia reduz os triglicerídeos em 10 mg/dL e aumenta o HDL em 3 mg/dL. Isso significa que o exercício pode torná-lo mais saudável, fazer você se sentir mais jovem, com mais energia e diminuir o risco de morrer de ataque cardíaco.

“Caminhar, em todos os casos em que isso é possível, é o melhor exercício, porque ao caminhar todos os músculos entram em ação... Não há nenhum exercício que possa

substituir a caminhada. A falta de exercício faz com que os intestinos fiquem enfraquecidos e encolhidos. O exercício fortalecerá esses órgãos que se tornaram enfraquecidos pela falta de uso. A circulação do sangue é melhorada grandemente pelo ato de caminhar. O uso ativo dos membros será de grande vantagem para os inválidos.”⁴⁴

Você sabia que uma saúde perfeita depende de uma circulação perfeita? Muitas pessoas sofrem de má circulação. A maioria das pessoas sabe que, se a circulação for interrompida, a vida também será interrompida. Mas nem todo mundo percebe que a circulação comprometida leva à saúde comprometida e à doença.

A inflamação aumenta quando o fluxo sanguíneo é congestionado e retardado.^{45,46,47,48} Um estilo de vida sedentário, roupas apertadas e/ou extremidades frias aumentam a probabilidade de ocorrência de doenças inflamatórias autoimunes. Por outro lado, quando a circulação é acelerada pelo exercício e apoiada por roupas sem restrições, suficientemente quentes e uniformemente distribuídas, a inflamação diminui.⁴⁹

Portanto, preste atenção ao vestuário. O objetivo das roupas é manter o sangue em uma temperatura uniforme e equilibrada em todo o corpo. Quando as roupas são insuficientes, como acontece quando se usam mangas curtas ou calças curtas, o sangue é resfriado de regresso das extremidades para o tronco, onde fica congestionado. Isso aumenta a inflamação em todo o corpo,^{50,51} perturba os ritmos circadianos,⁵² e aumenta o risco de muitas doenças.

“A fim de seguir as modas, as mães vestem os filhos com os membros quase desnudos; e o sangue é resfriado ao voltar de seu curso natural e ser lançado nos órgãos internos, interrompendo a circulação e produzindo enfermidade. Os membros não foram formados por nosso Criador para suportar tanta exposição como o rosto. O Senhor proveu a face de uma imensa circulação, pois ela deve ficar exposta. Ele proveu, também, grandes veias e nervos para os membros e os pés, para conter grande quantidade do fluxo sanguíneo, a fim de que os membros pudessem estar tão uniformemente aquecidos como o corpo. Devem estar tão completamente agasalhados que conduzam o

sangue para as extremidades. Satanás inventou as modas que deixam os membros expostos, resfriando o fluxo sanguíneo ao voltar de seu curso original. E os pais se curvam ante o altar da moda, de tal maneira vestindo os filhos que os nervos e veias ficam contraídos e não desempenham o propósito que Deus para eles determinou. O resultado é, habitualmente, pés e mãos frios. Os pais que seguem a moda em vez de à razão, terão contas a prestar a Deus, por assim roubarem a saúde dos filhos. Mesmo a própria vida, freqüentemente é sacrificada ao deus da moda." ⁵³

Roupas muito apertadas, onde quer que sejam usadas, têm um efeito negativo sobre a saúde dessa parte do corpo. As faixas apertadas não devem deixar marcas na pele. Por exemplo, estudos mostram que roupas muito apertadas ao redor da cintura retardam a digestão dos alimentos, aumentam a inflamação e aumentam o risco de doenças. ^{54,55}

"Faixas apertadas impedem o funcionamento do coração e dos pulmões, devendo ser evitadas. Parte alguma do corpo jamais deve ficar mal acomodada por meio de roupas que comprimam qualquer órgão, ou restrinjam sua liberdade de movimento. As roupas de toda a criança devem ser bastante folgadas a fim de permitir a mais livre e ampla respiração, e arrançadas de maneira que os ombros lhes suportem o peso." ⁵⁶

Embora essas citações falem de crianças, os princípios também se aplicam aos adultos.

SAÚDE PELA FÉ

Quando você faz a sua parte, colocando em prática esses bons hábitos de vida, Deus pode fazer a parte Dele, protegendo-o de doenças. Seguir as leis de saúde é o que faz a diferença, conforme descrito nessa citação,

"Pedimos que Ele nos guarde da peste que anda na escuridão, que espreita com grande poder pelo mundo; cumpre-nos então cooperar com Deus, observando as leis da saúde e da vida. Havendo feito tudo quanto nos é possível, devemos continuar pedindo com fé saúde e força. Devemos comer o alimento que nos conserva a saúde física. Deus não nos dá nenhuma animação quanto a fazer por nós aquilo que podemos fazer por nós mesmos. As leis naturais têm de ser obedecidas. Não devemos deixar de fazer

nossa parte. Deus nos diz: "Operai a vossa salvação com temor e tremor; porque Deus é o que opera em vós tanto o querer como o efetuar, segundo Sua boa vontade." **Filipenses 2:12, 13.**" ⁵⁷

E AGORA O CRONOGRAMA

Iniciamos as pessoas com esse cronograma nos institutos de saúde e é importante, para a recuperação total da saúde, perseverar e continuar com ela em casa. A seguir, explicarei detalhadamente o cronograma, linha por linha. Coloquei um asterisco (*) em cada item em que você precisa verificar as recomendações nos capítulos específicos da doença. Inicialmente, você precisará ajustar os horários para se adequar ao seu trabalho ou às suas obrigações de fim de semana, mas, uma vez estabelecido, tome cuidado para não deixar que coisas triviais o perturbem. Faça questão de ser regular em seus hábitos diários e, depois de se adaptar ao novo padrão, veja se não percebe uma diferença em sua vida. São necessárias pelo menos três semanas para estabelecer um novo hábito, portanto, seja paciente e persistente. Ao ver sua saúde melhorar, você se sentirá inspirado a continuar.

Linha (#)
CRONOGRAMA

(1) <u>5:00</u>	<u>Hora de acordar.</u>
(2)	Tome um banho de esponja ou ducha fria, esfregue a pele.
(3)	Beba 1L de água morna com o suco de um limão.
(4)	Faça uma caminhada de 10 a 15 minutos ao ar livre e respire profundamente.
(5)	Tempo para devoção pessoal.
(6)	Diário de gratidão: liste 10 coisas pelas quais você é grato.
(7) <u>6:30</u>	Chá de ervas: 1-2 xícaras, tomado meia hora antes das refeições.*
(8) <u>7:00</u>	<u>Desjejum</u> 65-70% frutas frescas.* 10-15% nozes e sementes.* 20% alimentos cozidos.*
(9)	Suplementos.*
(10)	Após o desjejum, caminhe: 10-15 minutos.
(11)	Controle do estresse.
(12) <u>10:00</u>	Hidratação de rotina: 1L de água com uma colher de chá de pó de carvão ativado adicionada.
(13)	Caminhe de 10 a 15 minutos ao ar livre.
(14) <u>13:00</u>	Segundo chá de ervas do dia: 1-2 xícaras.*
(15) <u>13:30</u>	<u>Almoço</u> 65-70% vegetais frescos (crus se possível). 10-15% nozes e sementes 20% cozido (no máximo)
(16)	Suplementos.*
(17)	Caminhada após o almoço: 10-15 minutos.
(18) <u>16:00</u>	Beba 1L de água e faça uma caminhada de 10 a 15 minutos ao ar livre.
(19) <u>18:30</u>	Hidroterapia.*
(20) <u>21:00</u>	<u>Hora de Dormir</u>
(21)	Cataplasma de carvão, conforme necessário, durante a noite.*

*** Consulte o capítulo específico sobre sua doença para obter recomendações sobre esse item programado.**

EXPLICAÇÃO DO CRONOGRAMA LINHA POR LINHA

Linha (1) HORA DE ACORDAR

Observe o horário de levantar às 5h da manhã. É bom ter horários regulares para levantar, orar e comer. Lembre-se de como é importante fazer isso todos os dias da semana para evitar a melancolia da segunda-feira de manhã. Mas por que 5h da manhã? Isso é ditado, em grande parte, pelo seu horário pré-determinado para dormir, porque você precisa de oito horas de sono. Eu tenho o horário das 21h00 no cronograma para obter a melatonina ideal, conforme explicado anteriormente neste capítulo.

Linha (2) ROTINA DA MANHÃ

Peço às pessoas que se levantem de manhã e tomem uma ducha fria, não necessariamente gelada, ou um banho de esponja, com esfoliação vigorosa e estimulação da pele.

Muitas pessoas tirariam proveito de um banho frio ou tépido cada dia, pela manhã ou à noite. Em vez de tornar mais sujeito a resfriados, um banho devidamente tomado fortalece contra os mesmos, porque melhora a circulação; o sangue é levado à superfície, conseguindo-se que ele afluia mais fácil e regularmente às várias partes do organismo. A mente e o corpo são igualmente revigorados. Os músculos tornam-se mais flexíveis, mais vivo o intelecto. O banho é um calmante dos nervos. Ajuda os intestinos, o estômago e o fígado, dando saúde e energia a cada um, o que promove a digestão." ⁵⁸

"As pessoas que estão com saúde não devem de maneira alguma negligenciar o banho. ...O banho é um calmante dos nervos. Promove a transpiração, estimula a circulação, neutraliza as obstruções do organismo e age beneficemente sobre os rins e órgãos urinários. O banho auxilia os intestinos, o estômago e o fígado, comunicando energia e nova vida a cada um.

"Também estimula a digestão, e, em vez de enfraquecer-se, o organismo é fortalecido. Em vez de aumentar a possibilidade de resfriado, um banho, convenientemente tomado, protege contra ele, pois a circulação é aumentada, e os órgãos uterinos, que estão mais ou menos congestionados, são aliviados; pois o sangue é levado à superfície, e se consegue um fluxo de sangue mais livre e mais regular através de todos os vasos sanguíneos.." ⁵⁹

As pessoas que reforçam seu sistema imunológico com um banho frio têm contagens mais altas de glóbulos brancos e um sistema imunológico mais enérgico, que as prepara para qualquer exposição a doenças causadas pelo clima frio.⁶⁰ Portanto, comece o dia com um bom banho frio de esponja.

Linha (3) HIDRATAÇÃO PROATIVA

É hora de hidratar o corpo bebendo água morna com um pouco de limão. Quanto mais próxima a temperatura da água estiver da temperatura do corpo, mais facilmente ela será absorvida.

"De manhã, tomo limão e água. Não bebo nada entre as refeições, a menos que seja ocasionalmente um pouco de limão e água." ⁶¹

As pessoas geralmente bebem muito pouca água e ficam desidratadas. Por que elas ficam desidratadas quando têm um copo de alguma coisa na mão o dia todo? É o resultado de bebidas concorrentes. Qualquer bebida com açúcar ou cafeína tende a desidratar nosso corpo em vez de hidratá-lo. Além disso, se você consumir produtos com açúcar refinado, sentirá sede apenas pela metade da quantidade de água de que realmente precisa. ⁶²

"Milhares têm perecido por falta de água e ar puro para que pudessem continuar vivos. E milhares de sofrendores, que constituem um fardo para si mesmos e para os outros, pensam que sua vida dependa da ingestão de remédios dos médicos. Estão constantemente precavendo-se contra o ar e a evitar o uso de água. Necessitam eles dessas bênçãos, a fim de que possam tornar-se bons. Se eles fossem esclarecidos e deixassem os remédios de lado, e se acostumassem ao exercício ao ar livre e à entrada de ar em suas casas, no verão e no

inverno,* e usassem água pura para beber e banhar-se, sentir-se-iam relativamente melhores e mais felizes, em lugar de levarem uma existência deplorável." ⁶³

“Milhares têm perecido por falta de água e ar puro para que pudessem continuar vivos.”⁶⁴

Recomendamos a hidratação proativa. Quando você sente sede de água, já está 30% atrasado em sua hidratação. O consumo de água programado regularmente o mantém à frente do jogo. No cronograma, programamos três litros de água por dia, mas isso pode precisar ser ajustado dependendo do seu tamanho. Ter sua água dividida em porções, por exemplo, em 3 garrafas de um litro, e beber uma em cada horário designado pode ser uma grande ajuda para manter suas necessidades de água.

Linha (4) MOVIMENTO NA MANHÃ

Recomendamos fazer uma caminhada no início da manhã.

“Exercícios matinais, como caminhar ao revigorante ar da manhã, ou o cultivo de flores, pequenos frutos, vegetais, etc., são necessários para uma saudável circulação do sangue. É a mais segura salvaguarda contra resfriados, tosse, congestão do cérebro e dos pulmões, inflamação do fígado, rins, pulmões e uma centena de outras enfermidades.”⁶⁵

Uma caminhada ao ar livre de manhã cedo, especialmente quando há orvalho no chão, ajuda a respirar mais íons negativos que estimulam o sistema imunológico. Durante a noite, as árvores produzem oxigênio a partir do dióxido de carbono acumulado durante o dia. Há menos poluentes no ar da manhã; as pessoas não tiveram a oportunidade de dirigir seus carros, que sugam o ar fresco e expelem o escapamento sujo. Há muitos motivos pelos quais uma caminhada matinal é muito benéfica.

Linha (5) FAZENDO CONTATO COM O GRANDE MÉDICO

Recomendamos reservar um tempo para as devoções matinais para se familiarizar melhor com o Grande Médico. Em última análise, toda cura vem de Deus. Algumas doenças são o resultado de estarmos fora de harmonia com Ele. Se quisermos ser curados, é importante conhecer, confiar e seguir aquele que diz: “Eu sou o SENHOR que te sara”.⁶⁶ Se alguém não tiver certeza se tem ou não um bom relacionamento com Deus, recomendamos a leitura de um livro pequeno, mas poderoso e profundo, chamado “Caminho a Cristo”, de Ellen G. White.⁶⁷

“O fardo do pecado, com seu desassossego e insatisfeitos desejos, é o fundamento de suas doenças. Não podem encontrar alívio, enquanto não forem ter com o grande Médico. A paz que unicamente Ele pode dar, comunica vigor à mente e saúde ao corpo.” ⁶⁸

Para algumas pessoas, mesmo que estejam fazendo todas as coisas certas que recomendamos aqui, a cura não virá até que sua mente e seu coração estejam em paz com Deus.

“O amor difundido por Cristo por todo o ser é um poder vitalizante. Todo órgão vital — o cérebro, o coração, os nervos — esse amor toca, transmitindo cura. Por ele são despertadas para a atividade as mais altas energias do ser. Liberta a alma da culpa e da dor, da ansiedade e do cuidado que consomem as forças vitais. Vêm com ele serenidade e compostura. Implanta na alma uma alegria que coisa alguma terrestre pode destruir — a alegria no Espírito Santo — alegria que comunica saúde e vida.” ⁶⁹

Nada tende a promover mais a saúde do corpo e da alma do que um espírito de gratidão e louvor.

Linha (6) TERAPIA DE GRATIDÃO

O registro no diário da gratidão (escrito) é muito útil. Temos um tempo devocional programado, e parte desse tempo inclui a gratidão.

“Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma do que um espírito de gratidão e louvor. É um positivo dever resistir à melancolia, às idéias e sentimentos de descontentamento — dever tão grande como é orar. Se nos destinamos ao Céu, como poderemos ir qual bando de lamentadores, gemendo e queixando-nos por todo o caminho da casa de nosso Pai?” ⁷⁰

É um positivo dever resistir à melancolia, às idéias e sentimentos de descontentamento — dever tão grande como é orar.

Linha (7) REMÉDIOS DE ERVAS (HORA DO CHÁ)

A próxima coisa que recomendamos é que as pessoas tomem seus chás de ervas medicinais meia hora antes das refeições.

“As ervas que crescem para o benefício do homem e o pequeno punhado de ervas guardadas e preparadas para doenças súbitas têm servido a um propósito dez vezes, sim, cem vezes melhor, do que todas as drogas escondidas sob nomes misteriosos e distribuídas aos doentes.” ⁷¹

As ervas são benéficas; as diferentes ervas para doenças específicas podem ser encontradas nos respectivos capítulos sobre doenças.

Linha (8) QUEBRANDO O JEJUM

Em seguida, vem o desjejum.

Primeiro, uma palavra de cautela sobre beber durante as refeições. O estômago precisa de pelo menos duas horas após uma refeição para a digestão ininterrupta dos alimentos. Também é importante que você pare de beber água pelo menos 30 minutos antes de uma refeição para não diluir os sucos digestivos e atrapalhar o processo de digestão.

“Muitos erram em beber água fria às refeições. O alimento não deve ser misturado com água. Tomada às refeições, a água reduz o fluxo de saliva; e quanto mais fria a água, maior o dano causado ao estômago. Limonada ou água

geladas, tomadas às refeições, retardarão a digestão até que o organismo tenha provido suficiente calor ao estômago, habilitando-o a retomar o seu trabalho. Mastigai devagar, permitindo que a saliva se misture com o alimento.

“Quanto mais líquido se coloca no estômago às refeições, mais difícil se torna a digestão do alimento; pois o líquido precisa primeiro ser absorvido.” ⁷²

Muitas pessoas não sentem fome na hora do desjejum. Para a maioria, isso ocorre porque comeram o seu desjejum na noite anterior e, pela manhã, ainda não estão com fome.

“É costume e norma da sociedade tomar um desjejum leve. Mas não é esta a melhor maneira de tratar o estômago. Na ocasião do desjejum o estômago está em melhores condições de cuidar de mais alimento do que na segunda ou terceira refeição do dia. O hábito de tomar um desjejum insuficiente e um lauto almoço é errado. Fazei vosso desjejum corresponder mais aproximadamente à refeição mais liberal do dia.” ⁷³

Para obter saúde e cura abundantes, o melhor plano é ter como meta cerca de 80% dos alimentos ingeridos tal como foram criados, crus e não cozidos. Essa foi a dieta histórica seguida nos primeiros sanatórios adventistas de grande sucesso.

“Rejeite o nosso povo toda receita não saudável. Aprendam a viver de maneira adequada, ensinando a outros o que aprenderam. Partilhem esse conhecimento como o fariam com a instrução bíblica. Ensinem às pessoas a, evitando a grande quantidade de cozimentos que têm enchido o mundo de inválidos crônicos, preservarem a saúde e o vigor. Por preceito e exemplo, esclareçam que o alimento que Deus deu a Adão em seu estado isento de pecado é o melhor para o uso do homem, ao buscar ele reaver esse estado de pureza.” ⁷⁴

“O alimento provido para os pacientes é saudável e apetecível. O regime é

composto de frutas e cereais e nozes."

75

Para ser saudável, é preciso tomar um bom desjejum. "De quê?", você pode perguntar. "Seria bom que cozinhassemos menos e comêssemos mais frutas em seu estado natural. Comamos livremente uvas frescas, maçãs, pêssegos, laranjas, amoras e todos os outros tipos de frutas que pudermos obter." ⁷⁶

Há benefícios em cada um desses alimentos, por exemplo, uvas e maçãs ajudam os pulmões a combater doenças virais. Você acredita que os cientistas descobriram que comer uma maçã por dia faz com que você inspire mais 138 mililitros de ar (20% a mais) a cada respiração. ⁷⁷

No desjejum, para uma saúde ideal, o objetivo é comer 80% de frutas cruas, nozes e sementes e 20% de grãos e leguminosas cozidos. Ao planejar seus cardápios, consulte os outros capítulos relevantes deste livro para obter orientações e recomendações específicas, incluindo não beber smoothies e sucos, evitar alimentos fermentados, alimentos processados (como óleos refinados engarrafados), chocolate, vinagre, pão de massa fermentada etc.

Nozes e sementes estimulam o sistema imunológico. As nozes-pecã são particularmente boas porque são as mais ricas em antioxidantes, cerca de duas vezes mais que as nozes. As nozes, por outro lado, são ricas em ácidos graxos ômega-3 anti-inflamatórios. As sementes de girassol são ricas em vitamina E, folato e selênio, as sementes de abóbora são especialmente ricas em zinco e as castanhas-do-pará têm a maior quantidade de selênio.

Simplifique o desjejum. Você não precisa equilibrar a nutrição de toda a sua vida nessa única refeição.

"Não tenhais à mesa, numa mesma refeição, variedade muito grande de alimentos; três ou quatro pratos são o bastante. Na refeição seguinte podeis ter uma mudança. Deve a cozinheira apelar para suas faculdades inventivas a fim de variar os pratos que prepara

para a mesa, não devendo o estômago ser compelido a tomar as mesmas espécies de alimentos refeição após refeição." ⁷⁸

Você pode estar se perguntando por que 20% cozido. Afinal de contas, existem pessoas que vão a extremos acadêmicos para descobrir como fazer cada refeição 100% crua, incluindo coisas que não são saborosas e que não são boas para você quando consumidas cruas. Então, por que 20%? Porque algumas coisas, como feijões e grãos (exceto alguns que são germinados), e alguns vegetais, que são muito benéficos para a saúde, precisam ser cozidos. Você também não quer comer tudo frio.

"Eu aconselharia a todos a pôr alguma coisa quente no estômago pelo menos cada manhã. Podem fazer isto sem muito trabalho.... Não aprovo o comer muito alimento frio, porque então a vitalidade do organismo será chamada para aquecer o alimento até que ele se torne da mesma temperatura do estômago antes do trabalho de digestão começar. Outro prato muito simples, porém saudável, é feijão cozido ou assado." ⁷⁹

O feijão é um bom prato quente para o desjejum, especialmente para diabéticos e pessoas que desejam melhorar a saúde do cérebro. Seu alto teor de fibras ajuda a controlar o açúcar no sangue, e sua alta concentração de aminoácidos selecionados fornece os blocos de construção de neurotransmissores abundantes para o cérebro.

Linha (9) DEVO SUPLEMENTAR?

E quanto aos suplementos - todos aqueles produtos de venda livre, como vitaminas, minerais e enzimas, que alegam promover o bem-estar? Na citação a seguir, você verá que, historicamente, eles eram chamados de "patent nostrums", porque eram um produto de bem-estar que podia ser patenteado e comercializado.

"Um costume que está deitando bases a vasta soma de moléstias e males mais sérios ainda, é o livre uso de drogas venenosas. Quando atacados pela enfermidade, muitos não se

darão ao trabalho de investigar a causa do mal. Sua principal ansiedade é verem-se livres da dor e dos desconfortos. Recorrem portanto a panacéias, cujas reais propriedades eles mal conhecem, ou recorrem a um médico para neutralizar os efeitos de seu mau proceder, mas sem nenhuma idéia de mudar seus nocivos hábitos. Caso não sintam benefícios imediatos, experimentam outro remédio, e depois outro. Assim continua o mal." ⁸⁰

Em que parte da Bíblia é recomendada a medicação oral? Onde está escrito: "Engula isso e você vai melhorar"? Na Bíblia, foi ordenado impor as mãos sobre os doentes, colocar um cataplasma de figos em um furúnculo ou mergulhar no rio Jordão, e houve várias ocasiões em que o bálsamo de Gileade e outros cataplasmas foram usados, mas a medicação oral nunca foi mencionada.

Em que parte da Bíblia é recomendada a medicação oral? Onde está escrito: "Engula isso e você vai melhorar"?

ERVAS OU SUPLEMENTOS

Quando usadas para fins medicinais, recomendamos o uso de ervas como chás para tratar de problemas de saúde específicos em conjunto com a adoção de um estilo de vida saudável.

Há uma diferença entre ervas e suplementos. As ervas são preparações em que você pode ver o que é o produto, como uma folha, flor ou casca etc. Os suplementos são pílulas, líquidos ou pós que foram preparados em algum laboratório e fabricados em uma fábrica. Anteriormente, nos referimos a eles como drogas patenteadas.

Quando a Bíblia fala sobre a construção do templo terrestre, Deus deu instruções muito específicas de que não deveria ser usada nenhuma ferramenta de ferro nas pedras do altar.⁸¹ Nosso corpo é comparado ao templo do Espírito Santo. Nós somos o que comemos. Os alimentos - frutas, nozes, sementes, grãos, legumes etc. - que comemos são perfeitamente projetados e usados pelo Criador para sustentar

e energizar o corpo e mantê-lo em perfeita saúde. O homem tenta melhorar o projeto de Deus, mas qualquer interferência, seja por processamento, alteração, extração etc., apenas torna o alimento inferior e mais difícil de ser utilizado pelo corpo.

A fabricação de suplementos de vitaminas e minerais é um exemplo disso. A ciência sugere que a vitamina A é benéfica para a saúde, por isso as pessoas a extraem da cenoura como betacaroteno. Mas o fato é que se descobriu que as cenouras têm 273 formas ativas diferentes de vitamina A, não apenas o betacaroteno. Então, o que aconteceu com as outras 272 formas de vitamina A? Quando você se contenta com uma pílula em vez de comer cenouras, perde algumas formas importantes de vitamina A. É melhor consumir alimentos naturais em sua totalidade - alimentos inteiros como cultivados, em vez de partes na forma de suplementos. Além disso, as pílulas de suplemento de vitamina A são prejudiciais e aumentam o risco de morte por câncer de pulmão em 46% e de doenças cardíacas em 26%.⁸²

Linha (10) A CAMINHADA DIGESTIVA APÓS AS REFEIÇÕES

O próximo passo da programação é uma caminhada terapêutica logo após a refeição.

"Mas uma breve caminhada após a refeição, com a cabeça ereta e os ombros para trás, num moderado exercício, é grandemente benéfico. A mente é desviada do eu para as belezas da Natureza. Quanto menos atenção se desviar para o estômago, tanto melhor. Se estiverdes em constante temor de que o alimento vos faça mal, certamente ele o fará. Esquecei vossos problemas; pensai em coisas alegres." ⁸³

Essa ideia sobre sua capacidade de controlar seus pensamentos nos leva ao próximo ponto, na linha (11).

Linha (11) CONTROLE DO ESTRESSE

Percebi que muitos dos meus pacientes, especialmente os pacientes com câncer, vivenciaram uma vida estressante antes do diagnóstico. O controle bíblico do estresse pode ser a chave para a recuperação da sua saúde.

“A enfermidade da mente reina por toda parte. Nove de cada dez enfermidades sofridas pelo homem têm aí seu fundamento. Talvez algum vivo distúrbio doméstico esteja, como gangrena, roendo até à própria alma, e enfraquecendo as forças vitais. O remorso pelo pecado mina por vezes a constituição, e desequilibra a mente. Há, também, doutrinas errôneas, como a de um inferno eternamente a arder e o tormento perpétuo dos ímpios, as quais, por darem uma visão exagerada e torcida do caráter de Deus, têm produzido os mesmos resultados sobre espíritos sensíveis. Os infiéis têm aproveitado ao máximo esses casos infelizes, atribuindo a loucura à religião; isto, porém, é grosseira difamação, a qual deverão enfrentar afinal. A religião de Cristo, bem longe de causar loucura, é um de seus mais eficazes remédios; é poderoso calmante nervoso.”⁸⁴

“A ansiedade é cega, e não pode discernir o futuro; mas Jesus vê o fim desde o começo.” “Os que aceitam como único princípio tornar o serviço e a honra de Deus o supremo objetivo, não de ver desvanecidas as perplexidades, e uma estrada plana diante de seus pés.” {O Desejado de Todas as Nações p. 228}

Você pode estar pensando, como muitos pensam, “Tenho sintomas reais, tenho um diagnóstico, meu médico tem um plano de tratamento, meus problemas não são mentais ou relacionados à mente”. Às vezes, as pessoas ficam muito ofendidas se você deduzir que a doença delas não é apenas física, mas que é a mente que as está deixando doentes. Acabamos de ler acima que nove décimos ou 90% das doenças têm sua base na mente. Se estivesse apostando, você colocaria seu dinheiro onde

teria apenas uma em dez ou nove em dez chances de ganhar? Não faz absolutamente nenhum sentido começar a se concentrar no físico sem nenhuma referência ao mental.

Por exemplo, se seu estômago ocupar muito seus pensamentos - se está doendo ou não -, ele provavelmente começará a doer. Isso me lembra de quando eu estava no “serviço de pés” em minha residência. Havia um médico que não fazia nada além de ver e tratar pacientes com problemas nos pés. Nós, residentes, o seguíamos, aprendendo a tratar os pacientes. Enquanto atendia todos esses pacientes com dor nos pés por três meses, meus pés começaram a doer sem motivo aparente. Isso foi um pouco constrangedor. Cerca de um ano depois, eu estava sentado com meus colegas residentes quando um deles mencionou: “Sim, quando eu estava no serviço de pés e todos aqueles pacientes chegavam com os pés doendo, meus pés também começaram a doer”. Vários outros também disseram: “Sim, certo, meus pés também”. Todos nós rimos muito.

Como a mente tem tanto poder sobre o corpo, incluímos três capítulos no livro para ajudá-lo a lidar com o estresse psicológico: “Stress Management God's Way” (Gerenciamento do estresse à maneira de Deus), “If We Would Be but More Grateful: The Power and Science of Gratitude” (O poder e a ciência da gratidão) e “Health by Faith: Whole Person Healing” (Saúde pela fé: a cura da pessoa inteira).

“Quando nos advêm provas, não meditemos sobre a grandeza das dificuldades sentindo que não podemos ter alegria no Senhor. É verdade que teremos mudanças de sentimentos. Sobrevir-nos-ão tempos de desânimo e depressão. Mas viveremos de sentimento ou de fé? Quando nossos irmãos e amigos falam inadvertidamente e nos causam mal-estar, não nos abatamos. Lembremo-nos que estamos num mundo de prova e sofrimento, de tristeza e desapontamento. Quando essas experiências nos advêm, deveriam conduzir-nos a Cristo. Se não o fizerem, seremos derrotados.”⁸⁵

Linha (12) HIDRATAÇÃO DE ROTINA E CARVÃO

“Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Seu uso devido promove a saúde. Foi a bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundantemente, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza em resistir à doença.”⁸⁶

Recomendamos adicionar uma colher de chá de carvão vegetal em pó, que é um poderoso limpador interno, ao litro de água programado para o meio da manhã. Isso pode ser benéfico para remover toxinas indesejadas e inflamações do seu sistema, esteja você doente ou não. Nossa receita é pegar uma jarra de um litro, enchê-la com água, deixando espaço para um pouco de ar e carvão, adicionar o carvão, colocar a tampa e agitar até que o carvão esteja bem misturado, e beber. Em nenhum outro lugar do corpo é possível colocar o carvão vegetal tão próximo da corrente sanguínea para eliminar toxinas e inflamações como nos intestinos, onde os vasos estão bem abaixo da superfície.

“Eu lhe envio neste momento carvão vegetal pulverizado. Deixe que ele beba a água depois que tiver repousado um pouco para extrair a virtude. Essa água deve estar fria quando usada.” {20Manuscript Releases 280.4}

O carvão vegetal pode ser tomado com as refeições ou separadamente. Se for tomado com uma refeição, talvez seja melhor adicioná-lo ao alimento em vez de acrescentar mais líquido à refeição. O carvão vegetal não tende a retirar os nutrientes necessários, apenas tende a adsorver as toxinas. Por exemplo, pacientes em diálise renal têm seu sangue filtrado por carvão três vezes por semana, mas não apresentam deficiências nutricionais subsequentes. Uma palavra de cautela: não tome carvão vegetal nas duas horas seguintes à ingestão de qualquer medicamento, pois o carvão pode torná-lo ineficaz.

Linha (13) EXERCÍCIO DE ROTINA

Caminhadas regulares ao ar livre, no ar fresco e à luz do sol são terapêuticas.

Uma caminhada, mesmo no inverno, seria mais benéfica para a saúde do que todos os remédios que os médicos possam receitar.

“Quando a temperatura permitir, todos os que puderem devem andar ao ar livre cada dia, tanto no verão como no inverno. Mas a roupa deve ser apropriada para o exercício, e os pés devem estar bem protegidos. Uma caminhada, ainda que seja no inverno, será mais benéfica à saúde do que todos os remédios que os médicos possam prescrever. Para os que podem fazê-lo, o andar a pé é preferível a andar de condução. Os músculos e veias tornam-se mais capacitados a desempenhar seu trabalho. Haverá aumento de vitalidade, tão necessária à saúde. Os pulmões realizarão a atividade indispensável; pois é impossível sair ao ar revigorante de uma manhã de inverno sem encher os pulmões.”⁸⁷

Essa é uma afirmação forte, não é? Você já viu um PDR (Physicians' Desk Reference - Referência de Mesa do Médico) de todos os medicamentos disponíveis? Ele contém cerca de 5.000 medicamentos e todas as explicações que descrevem os sintomas para os quais eles são prescritos. Bem, você pode tomar um desses 5.000 medicamentos ou pode optar por fazer uma caminhada ao ar livre. Qual delas você prefere?

Linha (14) SEGUNDO CHÁ DE ERVAS DO DIA: 1-2 XÍCARAS

Procure recomendações nos capítulos específicos sobre doenças. Veja os comentários na Linha (7).

Linha (15) HORA DO ALMOÇO

A dieta é a principal ênfase de um bom programa de saúde. A hidroterapia também é útil, mas a alimentação é realmente a mais importante, porque pouquíssimas pessoas

comem as coisas certas. Mesmo as pessoas que acham que têm uma alimentação saudável podem ser enganadas por ensinamentos errôneos que estão em exata oposição aos desígnios do Criador. Você é feito daquilo que come. Se você estiver doente e quiser mudar e ficar saudável, precisará mudar seus hábitos alimentares. Melhorar sua dieta faz uma grande diferença.

“Mais se pode fazer pelos doentes mediante a regularização de seu regime alimentar do que por todos os banhos que lhes possam ser dados.” ⁸⁸

Recomendamos que você procure comer 80% de verduras e vegetais crus ou levemente cozidos no vapor no almoço, combinados com 20% de alimentos cozidos. Quanto mais a sua refeição for composta de vegetais crus, levemente cozidos no vapor ou na água, melhor será a sua saúde.

Os 20% da parte quente ou cozida da refeição podem consistir em itens como arroz integral, feijão, lentilha, macarrão integral, batata, pão etc.

“Muitos se acham debilitados pela doença e precisam de alimento bem preparado e nutritivo. Os reformadores de saúde, mais que todos, devem ter o cuidado de evitar os extremos. O corpo precisa ter suficiente nutrimento.” ⁸⁹

Em geral, temos que incentivar as pessoas a comer alguns vegetais, pois nem todo mundo os aprecia naturalmente - elas têm que aprender a apreciá-los. As frutas são muito mais fáceis de comer, mas elas são menos entusiasmadas quando se trata de iguarias como verduras e raízes, até que seu paladar adquira gosto por elas.

Em geral, temos que incentivar as pessoas a comer alguns vegetais, pois nem todo mundo os aprecia

naturalmente - elas têm que aprender a apreciá-los.

“Há, numa instituição médica, apetites vários a satisfazer. Alguns necessitam de bem preparadas verduras para satisfazer às necessidades particulares. Outros não têm podido usar verduras sem sofrer as conseqüências. Os pobres doentes dispépticos precisam muitas palavras de animação. Seja o sanatório impregnado da influência religiosa de um lar cristão. Isto será de molde a promover a saúde dos pacientes. Todas estas coisas têm de ser manejadas com cuidado e oração. O Senhor vê as dificuldades a serem ajustadas, e será vosso ajudador.” ⁹⁰ Veja a linha (9).

Linha (16) SUPLEMENTOS DEPOIS DO ALMOÇO Linha (17) CAMINHADA DIGESTIVA DEPOIS DO ALMOÇO

Após o almoço, recomendamos que faça uma caminhada, assim como fez após o desjejum. A caminhada não precisa ser longa.

“Em todos os casos possíveis, andar é o melhor remédio para os corpos enfermos, pois nesse exercício todos os órgãos do corpo são postos em uso... Em alguns casos, a falta de exercício faz com que os intestinos e músculos se tornem enfermos e contraídos, e esses órgãos que se tornaram doentios por falta de uso poderão ser fortalecidos pelo exercício. Nenhum exercício pode substituir a caminhada. Ela aumenta grandemente a circulação do sangue.” ⁹¹

Linha (18) REGANDO AS CÉLULAS (veja também as linhas nº 3 e nº 12)

No meio da tarde, beba mais água, lembrando-se do intervalo de duas horas após as refeições (consulte a linha nº 8).

Esse é o terceiro litro de água prescrito para o dia. As pessoas podem beber mais água se desejarem. Quanta água você pode beber com segurança? A maioria das pessoas pode beber 4 litros por dia sem se preocupar com a perda de eletrólitos (sal) e sem precisar tomar mais sal.

“Beba bastante água pura e refrescante. Caso fosse seguida essa conduta de maneira perseverante, resistindo à inclinação para agir de maneira diferente, operaria maravilhas na recuperação da saúde.”⁹²

(Consulte também a seção “Linha (3) HIDRATAÇÃO PROATIVA”, acima).

Linha (19) HIDROTERAPIA PARA DOENTES

A água é maravilhosa, usada tanto no interior quanto no exterior. Quando usada na parte externa, é chamada de hidroterapia.

A aplicação externa de água pode ser usada para limpeza e também para melhorar a ação saudável dos órgãos e das células. A hidroterapia precisa ser aplicada corretamente, de acordo com a condição de sua doença, portanto, consulte o método prescrito nos capítulos relevantes.

Como esses tratamentos podem ser exaustivos para o paciente, descobrimos que aplicar a hidroterapia antes de se recolher para dormir é conveniente e benéfico. Portanto, gostamos de administrá-la logo antes de dormir. A hidroterapia deve ser sempre seguida de um descanso de 30 minutos (no mínimo), para que o corpo possa reagir ao tratamento de forma mais completa.

Há muitos benefícios inesperados no simples fato de tomar banho como medida preventiva.

“Banhar-se freqüentemente é muito benéfico, especialmente à noite, justamente antes de deitar, ou ao se levantar de manhã. Tomará apenas alguns momentos dar nos filhos um banho e friccioná-los até o corpo ficar avermelhado. Isso traz o sangue à superfície, aliviando o cérebro; e há menos inclinação para condescender com práticas impuras. Ensinaí aos pequenos que Deus não Se agrada de vê-los com o corpo sujo e roupas desalinhas e rasgadas. Dizei-lhes que Deus deseja que sejam puros interna e externamente, para poder habitar com eles.”⁹³

Linha (20) DORMINDO NA HORA CERTA

A hora de dormir não deve ser posterior às 21h00, conforme descrito no início deste capítulo sob o título “DESCANSO”.

Linha (21) BENEFÍCIOS DO CARVÃO

O valor medicinal do carvão vegetal está em sua capacidade de extrair toxinas, excesso de fluidos e inflamação do corpo.⁹⁴ A hora de dormir é um bom momento para aplicar um cataplasma de carvão vegetal, se necessário, para que ele possa funcionar durante a noite. Aqui estão alguns exemplos de como usar o carvão vegetal e uma experiência real de como o carvão vegetal pode ser eficaz.

“Eu lhe envio neste momento carvão vegetal pulverizado. Deixe-o beber a água depois que ela estiver em repouso por algum tempo para extrair as propriedades. Esse carvão deve estar frio quando for usado. Quando usado para fomentações sobre os intestinos, o carvão deve ser colocado em um saco, costurado e mergulhado em água quente. Isso servirá várias vezes. Tenha dois sacos; use um e depois o outro.”⁹⁵

“Certa ocasião veio ter comigo um médico, muito aflito. Fora chamado para ver uma jovem muito doente. Contraíra febre quando se achava nos campos vizinhos à nossa escola e fora levada para o edifício escolar, perto de Melbourne, Austrália. Mas piorou tanto que se temia não sobreviver. O médico, Dr. Merritt Kellogg, veio ter comigo e disse: “Irmã White, tem a senhora qualquer esclarecimento para mim, neste caso? Se não pudermos dar alívio a nossa irmã, ela viverá apenas mais algumas horas.” Respondi: “Mande buscar, numa oficina de ferreiro, um pouco de carvão em pó; faça disso um emplastro e coloque sobre o estômago e os lados.” O médico apressou-se em seguir minhas instruções. Logo voltou, dizendo: “Veio o alívio em menos de meia hora depois da aplicação dos emplastros. Ela está agora passando pelo primeiro sono, desde alguns dias.”⁹⁶

Observe que esse conselho foi dado puramente com base nos sintomas, sem qualquer investigação elaborada ou diagnóstico de uma condição de doença com um nome específico e complexo. O remédio simples de cataplasma de carvão natural foi aplicado, não para mascarar os sintomas, mas para trabalhar com as leis da natureza, aliviando a carga de toxinas e inflamação para que o corpo pudesse se curar. Não importa qual seja a sua condição, vá a Deus e trate a doença com o melhor remédio natural que Ele indicar à sua mente.

“Os meios naturais, usados em harmonia com a vontade de Deus, produzem resultados sobrenaturais. Pedimos um milagre, e o Senhor dirige a mente a algum remédio simples.” ⁹⁷

A maneira de fazer um cataplasma de carvão é ferver uma xícara de água, adicionar 3 colheres de sopa de carvão ativado e 3 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas. Ferva em fogo brando por 5 minutos e deixe esfriar. O que você terá após o cozimento dessa mistura é um gel fácil de trabalhar. Você pode aplicá-lo diretamente na pele ou envolvê-lo em uma camada de papel-toalha úmido e aplicar o papel-toalha úmido na pele sobre a área a ser tratada. Em seguida, envolva o cataplasma aplicado com filme plástico e uma bandagem elástica, para mantê-lo no lugar, e deixe-o agir durante a noite. O mesmo cataplasma pode ser usado na noite seguinte, virando-o e reaplicando-o como descrito acima.

Verifique também a linha (14) para tomar carvão vegetal por via oral.

CONCLUSÃO

Quando você segue o plano de Deus para seu estilo de vida, seguindo um cronograma regular, a recuperação da doença é mais certa. Com o tempo, isso ficará mais fácil e se tornará uma alegria.

Não abordamos todos os princípios de saúde que poderíamos ter abordado, mas tocamos naqueles que dizem respeito a uma programação diária boa e promotora da saúde.

A seguir, há um formulário em branco no qual você pode planejar sua própria programação de acordo com as recomendações para sua condição. Em seguida, ore pedindo o poder de Deus para cumpri-lo.

“Sejam os alunos impressionados com o conceito de que o corpo é um templo em que Deus deseja habitar; que deve ser conservado puro, como a habitação de pensamentos elevados e nobres. Vendo eles pelo estudo da fisiologia que na verdade são formados “de um modo terrível, e tão maravilhoso” ([Salmos 139:14](#)), ser-lhes-á inspirada reverência. Em vez de desmerecer a obra de Deus, terão o desejo de fazer tudo que lhes é possível a fim de cumprir o plano glorioso do Criador. E assim virão a considerar a obediência às leis de saúde não como uma questão de sacrifício ou negação de si mesmos, mas, como realmente é, um privilégio e bênçãos inestimáveis.” ⁹⁸

Essa tem sido a experiência daqueles que colocaram os princípios acima em prática. Nossa oração é que essa seja a sua também.

Preencha sua própria programação	
Linha (#)	PROGRAMAÇÃO
(1) :	<u>Hora de acordar</u>
(2)	Tome um banho de esponja ou ducha fria, esfregue a pele.
(3)	Beba 1L de água morna com o suco de um limão.
(4)	Faça uma caminhada de 10 a 15 minutos ao ar livre e respire profundamente.
(5)	Tempo para devoção pessoal.
(6)	Diário de gratidão: liste 10 coisas pelas quais você é grato.
(7) :	Chá de ervas: 1-2 xícaras, tomado meia hora antes das refeições.*
(8) :	<u>Desjejum</u> 65-70% frutas frescas.*
	10-15% Nozes e sementes.*
	20% alimentos cozidos.*
(9)	Suplementos.*
(10)	Após o desjejum, caminhe: 10-15 minutos.
(11)	Controle do estresse.
(12) :	Hidratação de rotina: 1L de água com uma colher de chá de pó de carvão ativado adicionada.
(13)	Caminhe de 10 a 15 minutos ao ar livre.
(14) :	Segundo chá de ervas do dia: 1-2 xícaras.*
(15) :	<u>Almoço</u> 65-70% vegetais frescos (crus se possível). 10-15% nozes e sementes
	20% cozido (no máximo)
(16)	Suplementos.*
(17)	Caminhada após o almoço: 10-15 minutos.
(18) :	Beba 1L de água e faça uma caminhada de 10 a 15 minutos ao ar livre.
(19) :	Hidroterapia.*
(20) :	<u>Hora de dormir</u>
(21)	Cataplasma de carvão, conforme necessário, durante a noite. *
* Consulte o capítulo específico sobre sua doença para obter recomendações sobre esse item programado.	

- 1 Atos 17:28, Versão Almeida Revista e Atualizada .
- 2 White, E. G. (1932) *Medicina e Salvação* p. 221.
- 3 White, E. G. (1905) *A Ciência do Bom Viver* p. 51.
- 4 White, E. G. (1905) *A Ciência do Bom Viver* p. 42.
- 5 Roky R, Chapotot F, Hakkou F, Benckekroun MT, Buguet A. Sleep during Ramadan intermittent fasting. *J Sleep Res.* 2001 Dec;10(4):319-27.
- 6 Wu MW, Li XM, Xian LJ, Lévi F. Effects of meal timing on tumor progression in mice. *Life Sci.* 2004 Jul 23;75(10):1181-93.
- 7 Carney CE, Edinger JD, Meyer B, Lindman L, Istre T. Daily activities and sleep quality in college students. *Chronobiol Int.* 2006;23(3):623-37.
- 8 Magrini A, Pietroiusti A, Coppeta L, Babbucci A, Barnaba E, Papadia C, Iannaccone U, Boscolo P, Bergamaschi E, Bergamaschi A. Shift work and autoimmune thyroid disorders. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 2006 Oct-Dec;19(4 Suppl):31-6.
- 9 Cutolo M, Sulli A, Pizzorni C, Secchi ME, Soldano S, Serio B, Straub RH, Otsa K, Maestroni GJ. Circadian rhythms: glucocorticoids and arthritis. *Ann N Y Acad Sci.* 2006 Jun;1069:289-99.
- 10 Cutolo M, Masi AT. Circadian rhythms and arthritis. *Rheum Dis Clin North Am.* 2005 Feb;31(1):115-29, ix-x.
- 11 White, E. G. (1938) *Conselhos sobre a Regime Alimentar* p. 85.
- 12 White, E. G. (1954) *Orientação da Criança* p. 75
- 13 White, E. G. (1905) *A Ciência do Bom Viver* p. 92
- 14 Farshchi HR1, Taylor MA, Macdonald IA. Regular meal frequency creates more appropriate insulin sensitivity and lipid profiles compared with irregular meal frequency in healthy lean women. *Eur J Clin Nutr.* 2004 Jul;58(7):1071-7.
- 15 Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women. *Am J Clin Nutr.* 2005 Jan;81(1):16-24.
- 16 López-Prieto RS, Romo-Romo A, Gómez-Avilés P, Sharma-Sharma S, Costilla-Orozco X, Galán-Ramírez GA, Almeda-Valdés P. Time matters: an insight into the relationship between chrononutrition and diabetes. *Rev Invest Clin.* 2024 Apr 3;76(2):080-090.
- 17 Bøggild H, Jeppesen HJ. Intervention in shift scheduling and changes in biomarkers of heart disease in hospital wards. *Scand J Work Environ Health.* 2001 Apr;27(2):87-96.
- 18 Oblacinska A, Jodkowska M. Eating patterns of school-aged children and adolescents in Poland - questionnaire investigations. *Med Wieku Rozwoj.* 2000;4(3 Suppl 1):53-64.
- 19 Ghiasvand M, Heshmat R, Golpira R, Haghpahan V, Soleimani A, Shoushtarizadeh P, Tavangar SM, Larijani B. Shift working and risk of lipid disorders: a cross-sectional study. *Lipids Health Dis.* 2006 Apr 10;5:9.
- 20 Copertaro A, Bracci M, Barbaresi M, Santarelli L. Role of waist circumference in the diagnosis of metabolic syndrome and assessment of cardiovascular risk in shift workers. *Med Lav.* 2008 Nov-Dec;99(6):444-53.
- 21 Ellen G. White. *Conselhos sobre o Regime Alimentar* p. 177.
- 22 White, E. G. (1878, June 1). "The Apostasy of Solomon." *The Health Reformer.*
- 23 White, E. G. (1905) *Conselhos sobre o Regime Alimentar* p. 179.
- 24 Franceschi S, La Vecchia C, Bidoli E, Negri E, Talamini R. Meal frequency and risk of colorectal cancer. *Cancer Res.* 1992 Jul 1;52(13):3589-92.
- 25 Benito E, Obrador A, Stiggelbout A, Bosch FX, Mulet M, Muñoz N, Kaldor J. A population-based case-control study of colorectal cancer in Majorca. I. Dietary factors. *Int J Cancer.* 1990 Jan 15;45(1):69-76.
- 26 de Verdier MG, Longnecker MP. Eating frequency--a neglected risk factor for colon cancer? *Cancer Causes Control.* 1992 Jan;3(1):77-81.
- 27 White, E. G. (1903). *Educação* p. 205.
- 28 Manber R, Bootzin RR, Acebo C, Carskadon MA. The effects of regularizing sleep-wake schedules on daytime sleepiness. *Sleep.* 1996 Jun;19(5):432-41.
- 29 Wingard DL, Berkman LF. Mortality risk associated with sleeping patterns among adults. *Sleep.* 1983;6(2):102-7.
- 30 Savard J, Laroche L, Simard S, et. al. Chronic insomnia and immune functioning. *Psychosom Med.* 2003 Mar-Apr;65(2):211-21.
- 31 White, E. G. (1990) *Filhas de Deus* p. 141.
- 32 Schernhammer ES, Hankinson SE. Urinary melatonin levels and breast cancer risk. *J Natl Cancer Inst.* 2005 Jul 20;97(14):1084-7
- 33 White, E. G. (1990) *Manuscript Releases*, vol. 7 (Nos. 419-525). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 224.
- 34 Filipski E, King VM, Li X, et. al. Host circadian clock as a control point in tumor progression. *J Natl Cancer Inst.* 2002 May 1;94(9):690-7.
- 35 Schernhammer ES, Laden F, Speizer FE, et al. Rotating night shifts and risk of breast cancer in women participating in the nurses' health study. *J Natl Cancer Inst.* 2001 Oct 17;93(20):1563-8.
- 36 Pauley SM. Lighting for the human circadian clock: recent research indicates that lighting has become a public health issue. *Med Hypotheses.* 2004;63(4):588-96.
- 37 Marcos 6:31, Almeida Revista e Atualizada.
- 38 Flagg EW, Coates RJ, et al. Plasma total glutathione in humans and its association with demographic and health-related factors. *Br J Nutr.* 1993 Nov;70(3):797-808.
- 39 Taylor A, Wright HR, Lack LC. Sleeping-in on the weekend delays circadian phase and increases sleepiness the following week. *Sleep Biol Rhythms.* 2008; 6:172-179.
- 40 Lippi G, Schena F, Salvagno GL, Montagnana M, Ballestrieri F, Guidi GC. Comparison of the lipid profile and lipoprotein(a) between sedentary and highly trained subjects. *Clin Chem Lab Med.* 2006;44(3):322-6.
- 41 Williams PT. Relationship of running intensity to hypertension, hypercholesterolemia, and diabetes. *Med Sci Sports Exerc.* 2008 Oct;40(10):1740-8.
- 42 Boreham CA, Kennedy RA, Murphy MH, Tully M, Wallace WF, Young I. Training effects of short bouts of stair climbing on cardiorespiratory fitness, blood lipids, and homocysteine in sedentary young women. *Br J Sports Med.* 2005 Sep;39(9):590-3.
- 43 Murphy M, Nevill A, Neville C, Biddle S, Hardman A. Accumulating brisk walking for fitness, cardiovascular risk, and psychological health. *Med Sci Sports Exerc.* 2002 Sep;34(9):1468-74.
- 44 White, E. G. (1872, July 1). "Experience." *The Health Reformer.*
- 45 Signorelli SS, Malaponte MG, Di Pino L, Costa MP, Pennisi G, Mazzarino MC. Venous stasis causes release of interleukin 1beta (IL-1beta), interleukin 6 (IL-6) and tumor necrosis factor alpha (TNFalpha) by monocyte-macrophage. *Clin Hemorheol Microcirc.* 2000;22(4):311-6.
- 46 Tsujii M, Kawano S, Tsuji S, Kobayashi I, Takei Y, Nagano K, Fusamoto H, Kamada T, Ogihara T, Sato N. Colonic mucosal hemodynamics and tissue oxygenation in patients with ulcerative colitis: investigation by organ reflectance spectrophotometry. *J Gastroenterol.* 1995 Apr;30(2):183-8.
- 47 Keli E, Bouchoucha M, Devroede G, Carnot F, Ohrant T, Cugnenc PH. Diversion-related experimental colitis in rats. *Dis Colon Rectum.* 1997 Feb;40(2):222-8.
- 48 Scholbach T. From the nutcracker-phenomenon of the left renal vein to the midline congestion syndrome as a cause of migraine,

headache, back and abdominal pain and functional disorders of pelvic organs. *Med Hypotheses*. 2007;68(6):1318-27.

49 Ma XJ, Yin HJ, Chen KJ. Research progress of correlation between blood-stasis syndrome and inflammation. *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*. 2007 Jul;27(7):669-72.

50 Bøkenes L, Alexandersen TE, Østerud B, Tveita T, Mercer JB. Physiological and haematological responses to cold exposure in the elderly. *Int J Circumpolar Health*. 2000 Oct;59(3-4):216-21.

51 Mercer JB, Osterud B, Tveita T. The effect of short-term cold exposure on risk factors for cardiovascular disease. *Thromb Res*. 1999 Jul 15;95(2):93-104.

52 Park SJ, Tokura H. Effects of different types of clothing on circadian rhythms of core temperature and urinary catecholamines. *Jpn J Physiol*. 1998 Apr;48(2):149-56.

53 White, E. G. (1868). Testemunhos para a Igreja Vol. 2 p. 531.

54 Mori Y, Kioka E, Tokura H. Effects of pressure on the skin exerted by clothing on responses of urinary catecholamines and cortisol, heart rate and nocturnal urinary melatonin in humans. *Int J Biometeorol*. 2002 Dec;47(1):1-5.

55 Okura K, Midorikawa-Tsurutani T, Tokura H. Effects of skin pressure applied by cuffs on resting salivary secretion. *J Physiol Anthropol Appl Human Sci*. 2000 Mar;19(2):107-11.

56 White, E. G. (1954). Orientação da Criança p. 278.

57 White, E. G. (1958). Mensagens Escolhidas Vol. 2 p. 346

58 White, E. G. (1905) A Ciência do Bom Viver p. 111.

59 White, E. G. (1872) Testimonies for the Church, vol. 3. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 70.

60 Brenner IK, Castellani JW, Gabaree C, Young AJ, Zamecnik J, Shephard RJ, Shek PN. Immune changes in humans during cold exposure: effects of prior heating and exercise. *J Appl Physiol* (1985). 1999 Aug;87(2):699-710.

61 White, E. G. (1993) Manuscript Releases, vol. 21 (Nos. 1501-1598). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 290.

62 Ahrens RA. Sucrose, hypertension, and heart disease an historical perspective. *Am J Clin Nutr*. 1974 Apr;27(4):403-22.

63 White, E. G. (1923) Conselhos sobre Saúde p. 55.

64 White, E. G. (1923) Conselhos sobre Saúde p. 55.

65 White, E. G. (1952) Minha Consagração Hoje p. 126.

66 Êxodo 15:26, Almeida Revista e Atualizada.

67 https://legacy.egwwritings.org/?ref=en_SC.3¶=108.4

68 White, E. G. (1898) O Desejado de Todas as Nações p. 183.

69 White, E. G. (1905) A Ciência do Bom Viver p. 36.

70 White, E. G. (1905) A Ciência do Bom Viver p. 102.

71 White, E. G. (1985) The Paulson Collection of Ellen G. White Letters. Payson, AZ: Leaves-Of-Autumn Books. p. 31.

72 White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 106.

73 White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 173.

74 White, E. G. (1902). Testimonies for the Church, vol. 7. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 135.

75 White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 414.

76 White, E. G. (1993) Manuscript Releases, vol. 21 (Nos. 1501-1598). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 286.

77 Butland BK, Fehily AM, Elwood PC. Diet, lung function, and lung function decline in a cohort of 2512 middle aged men. *Thorax*. 2000 Feb;55(2):102-8.

78 White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar. p. 109.

79 White, E. G. (1868) Testemunhos para a Igreja, vol. 2. p. 603.

80 White, E. G. (1923) Conselhos sobre Saúde. p. 89.

81 Deuteronômio 27:5, Almeida Revista e Atualizada.

82 Omenn GS, Goodman GE, Thornquist MD, Balmes J, Cullen MR, Glass A, Keogh JP, Meyskens FL, Valanis B, Williams JH, Barnhart S, Hammar S. Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease. *N Engl J Med*. 1996 May 2;334(18):1150-5.

83 White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 103.

84 White, E. G. (1882) Testemunhos para a Igreja, vol. 5. p. 443.

85 White, E. G. (1982). Olhando para o Alto p. 276.

86 White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 419.

87 White, E. G. (1868) Testemunhos para a Igreja. p. 529.

88 White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 408.

89 White, E. G. (1923) Conselhos sobre Saúde p. 118.

90 White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 286.

91 White, E. G. (1872). Testemunhos para a Igreja p. 78.

92 White, E. G. Orientação da Criança p. 302.

93 White, E. G. (1890) Christian Temperance and Bible Hygiene. Battle Creek, MI: Good Health Publishing Co. p. 141.

94 Inoue S, Kiriya K, Hatanaka Y, Kanoh H. Adsorption properties of an activated carbon for 18 cytokines and HMGB1 from inflammatory model plasma. *Colloids Surf B Biointerfaces*. 2015 Feb 1;126:58-62.

95 White, E. G. (1993) Manuscript Releases, vol. 20 (Nos. 1420-1500). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 280.

96 White, E. G. Mensagens Escolhidas vol. 2 p. 295.

97 White, E. G. Mensagens Escolhidas vol. 2 p. 295.

98 White, E. G. (1903). Educação p. 201.