

## **PREÂMBULO**

Eu podia ouvir o grito da sirene ao fundo enquanto atendia a chamada de rádio de uma de nossas ambulâncias. "Temos um homem de 49 anos que estava inconsciente no local. Ele não tem pulso. Nós o chocamos três vezes e o estamos ventilando e fazendo compressões torácicas. Estamos a 2 minutos de distância."

"Está bem. Vamos preparar a equipe. Você estará na baia de trauma 1", respondi. Como médico de emergência, esse cenário era muito familiar para mim. Eu sabia qual seria o resultado provável, mas sempre esperava o melhor.

Quando os paramédicos entraram correndo em nosso departamento de emergência, nós os direcionamos para a baia de trauma 1 e assumimos os cuidados com o paciente. Colocamos um tubo em sua garganta e continuamos a respirar por ele. Continuamos com as compressões torácicas. Iniciamos outra injeção intravenosa e administramos medicamentos para tentar fazer seu coração disparar. Demos choques várias vezes. Mas, no final, seu coração não voltou a bater. E, mais uma vez, tive de ir dizer a outra família que seu ente querido estava morto. Fizemos tudo o que podíamos, mas não conseguimos reverter, em poucos minutos, o que ele havia passado os últimos 47 anos fazendo a si mesmo.

Não foram apenas os ataques cardíacos, que são quase exclusivamente o resultado do estilo de vida de uma pessoa. Foram os pacientes diabéticos com infecções nos pés que exigiam amputação. Foram os pacientes com câncer com dores insuportáveis. Foram os pacientes autoimunes com crises dolorosas e debilitantes. Foram os pacientes com insuficiência cardíaca congestiva que lutavam para respirar, com os pulmões cheios de líquido. A grande maioria desses pacientes poderia ter evitado seus problemas de saúde aplicando princípios simples de estilo de vida em suas vidas.

Por fim, deixei o trabalho no departamento de emergência para sempre. Em vez disso, fiz a transição para uma prática que utilizava exclusivamente intervenções no estilo de vida e remédios naturais. Em vez de colocar as pessoas em medicamentos, eu as retirava deles. Aprendi a usar esses princípios simples de estilo de vida para ajudar as pessoas a mudar suas vidas para sempre.

Quando eu estava fazendo a transição da medicina de emergência para a medicina do estilo de vida, conheci o trabalho do Dr. John Clark. Ele fez a transição de uma prática convencional para uma prática de estilo de vida vários anos antes de mim e produziu uma série de excelentes artigos sobre várias doenças e os fatores de estilo de vida e remédios naturais que poderiam ajudar a revertê-las. Fiquei impressionado com a minúcia de seus artigos e com a extensão científica (com mais de 250 referências científicas em alguns de seus artigos). Estudei esses artigos enquanto aprendia a tratar meus próprios pacientes e vi os resultados positivos em primeira mão.

É claro que o Dr. Clark viu o poder desses princípios em sua própria prática, pois aconselhou muitos e muitos pacientes ao longo dos anos e os ajudou a reverter suas doenças. Esses artigos foram reunidos neste livro, *Blueprint for Health and Healing*. Esses artigos estão agora em suas mãos. E você pode experimentar os resultados profundos em sua própria vida ao aprender e aplicar esses princípios. Portanto, estude, sublinhe, destaque, faça anotações e, o mais importante, coloque em prática o que ler neste livro. Isso fará uma tremenda diferença em sua vida e em sua saúde.

Mark Sandoval, médico, presidente: New Paradigm Ministries, Ex-Presidente e Diretor Médico: Instituto Uchee Pines

## **POR QUE ESTE LIVRO?**

“À medida que a agressão religiosa destruir as liberdades de nossa nação, os que quiserem permanecer ao lado da liberdade de consciência serão colocados em situações desfavoráveis. Em seu próprio interesse, devem eles, enquanto têm oportunidade, tornar-se entendidos com respeito às doenças, suas causas, maneira de evitá-las e a cura. E os que isto fazem encontrarão um campo de trabalho em qualquer parte.”<sup>1</sup>

## **CONHECER A CAUSA AJUDA A DIRECIONAR A TERAPIA**

“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.”<sup>2</sup>

## **UM GRAMA DE PREVENÇÃO...**

“Ensinai ao povo que é melhor saber conservar a saúde do que curar as enfermidades.”<sup>3</sup>

## **A CURA VEM COM A COOPERAÇÃO**

“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. 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.](#)”<sup>4</sup>

Este livro fornece informações básicas sobre as causas de doenças comuns, além de remédios naturais simples e mudanças no estilo de vida necessárias para a prevenção e a recuperação.

<sup>1</sup> White, E. G. Conselhos Sobre Saúde p. 506.

<sup>2</sup> White, E. G. A Ciência do Bom Viver, p. 42.

<sup>3</sup> White, E. G. Conselhos Sobre Saúde p. 135

<sup>4</sup> White, E. G. 2 Mensagens Escolhidas p. 346

## **PREFÁCIO**

Minha jornada da medicina alopática, como cirurgião ortopédico, para um verdadeiro médico missionário.

Meu bisavô, Dr. Warner, pai de minha avó materna, era médico do Sanatório de Nevada, Iowa, no início dos anos 1900. O sanatório foi construído e operado pelos Adventistas do Sétimo Dia.

A ênfase do Sanatório era a prevenção de doenças e a manutenção da saúde.  
(<https://www.amespubliclibrary.org/archive/1909/1447914-6>)

Meu bisavô frequentemente recebia pacientes com doenças das quais a Clínica Mayo havia desistido e ajudava a restaurar a saúde desses pacientes sem o uso de medicamentos ou cirurgia.

Minha avó materna era uma enfermeira que serviu como missionária adventista do sétimo dia na África de 1926 a 1928.

Minha mãe estudou na Loma Linda University School of Medicine, na Califórnia, e serviu como médica missionária em um hospital adventista do sétimo dia em Monument Valley, Utah, de 1978 a 1980.

Minha juventude foi repleta de influências ricas da minha família e da igreja para a maravilhosa alegria do serviço missionário. Eu ouvia e lia sobre milagres e vidas sendo salvas tanto física quanto espiritualmente. Eu desejava experimentar essa alegria e tomei decisões que definiram meu rumo para ser um médico missionário de Jesus Cristo.

Em minha juventude, aprendi agricultura e mecânica com meu avô e meu pai. No primeiro ano do ensino médio, li o livro "Conselhos Sobre o Regime Alimentar" e imediatamente mudei para uma dieta totalmente baseada em vegetais. Tive o privilégio de ouvir muitas histórias de missionários que retornaram da missão. Às vezes, eu trabalhava na cozinha da escola e aprendi a preparar e cozinhar alimentos saudáveis da horta.

Também aprendi a construir, soldar e encanar no ensino médio e, depois de me formar, trabalhei em uma academia de internato. Lá, aprendi o ofício de eletricitista.

A partir daí, fui para a faculdade e pensei que deveria me tornar engenheiro porque uma das histórias que me influenciaram muito quando menino foi a história do Dr. Richli, chamado "O médico voador das Filipinas". O Dr. Richli era um médico missionário que também era um talentoso engenheiro autodidata, que restaurou instalações hospitalares e projetou e construiu usinas hidrelétricas para beneficiar as instituições às quais servia.

Durante a faculdade, tirei 15 meses de férias para servir como estudante missionário nas Filipinas e na Coreia. Nas Filipinas, ajudei a construir uma clínica e uma igreja e, na Coreia, ensinei inglês como segunda língua e testemunhei cinco batismos como resultado da bênção do Senhor em meu trabalho. Ao retornar, decidi mudar meu curso para pré-medicina porque parecia que a necessidade de ajudar as pessoas com sua saúde era maior do que a de restaurar instalações hospitalares e projetar e construir usinas hidrelétricas.

Ao terminar a faculdade, candidatei-me à Associação Geral da Igreja Adventista do Sétimo Dia para participar do programa de nomeação missionária diferida. Esse é um programa em que a Associação concorda em amortizar os empréstimos estudantis para que um aluno estude medicina e depois sirva no campo missionário por dez anos. A conferência ajuda a colocar o médico onde ele pode atender melhor às necessidades das clínicas e hospitais estrangeiros.

Para resumir uma história muito LONGA, após a conclusão da residência, acabei em uma situação em que fui retirado do programa de nomeação de missão diferida devido a uma série de eventos que me forçaram a permanecer nos Estados Unidos trabalhando como cirurgia

ortopédico no meio-oeste. Essa longa história poderia ser um livro por si só, mas, para poupar o leitor e a mim mesmo, o resumo foi que me vi em uma situação extremamente angustiante.

Tudo o que eu vinha trabalhando e desejando não estava mais acessível para mim. Em vez disso, eu estava preso a um contrato em um hospital com uma dívida muito grande da universidade e não conseguia localizar minha esposa e meus dois filhos, que haviam desaparecido sem deixar vestígios.

Depois de muitos meses, enquanto trabalhava em tempo integral como um jovem cirurgião, minha esposa apareceu muito, muito longe e não tinha nenhuma intenção de manter nosso casamento. Ela deu prosseguimento ao divórcio, apesar de meus apelos para que voltasse e, após o divórcio, casou-se com outro homem.

Eu me vi trabalhando em um sistema médico que estava descobrindo ser um pesadelo. Um dia, lembro-me de ter olhado para o corredor e visto uma mulher que havia sido minha paciente entrar em minha clínica para dar dinheiro à minha secretária com moedas. Depois que ela saiu, perguntei à secretária por que ela estava ali, e ela me explicou que estava fazendo um pequeno pagamento semanal com moedas por uma conta que recebeu pelos meus serviços. Veja bem, eu não era autônomo. Eu era funcionário de um grupo médico.

Fiquei totalmente horrorizado. Pedi à minha secretária que cancelasse a conta daquela mulher. Estava começando a me dar conta do inacreditável sistema em que me encontrava.

Eu estava trabalhando em um sistema que era muito político e repleto de tendências. Havia concorrência e pressões enormes. Havia pacientes que buscavam medicamentos, compensação por trabalho e invalidez. Eu estava em um lugar onde nunca pretendi estar.

Um dia, meu pastor da igreja local que eu frequentava me incentivou a ajudá-lo com ministérios de saúde para a igreja e a comunidade. Naquela época, eu era amigo de Don Macintosh, no Kansas, que estava envolvido com o Projeto de Melhoria da Saúde Coronariana (ou seja, CHIP) com o Dr. Hans Diehl. Assim, compartilhei com meu pastor tudo sobre o programa CHIP e como obter treinamento para ele seria um ótimo programa para a igreja e a comunidade.

Depois de participar do treinamento para o CHIP com meu pastor, descobrimos da maneira mais difícil que a maioria da igreja e da comunidade de Iowa, onde morávamos, não estava nem um pouco interessada em mudar sua dieta e, portanto, nossa carga de educação em saúde não obteve nenhum resultado naquele momento.

Alguns anos depois de me divorciar, conheci minha atual esposa. Nós nos casamos, tivemos um bebê e, em 2005, nos mudamos para um lugar onde assumi o cargo de cirurgião ortopédico em um pequeno hospital adventista do sétimo dia independente em Brunswick, Maine. Esse hospital tinha um programa interno estruturado de forma muito semelhante ao programa CHIP, mas as palestras de educação em saúde eram ministradas por médicos que trabalhavam no hospital.

Logo depois que cheguei para trabalhar lá, comecei a dar palestras de educação em saúde para o programa deles sobre o tema artrite. Em seguida, a enfermeira de bem-estar me pediu para criar outra palestra sobre osteoporose. Pouco tempo depois, fiz uma sobre diabetes.

O hospital ficou entusiasmado com minhas palestras sobre saúde e começou a me convidar para fazê-las regularmente para a comunidade local em torno do hospital, como parte do programa de relações públicas. As reuniões se tornaram populares e, muitas vezes, o local ficava lotado até a capacidade máxima, de modo que eles tinham de recusar as pessoas ou fazer uma segunda reunião para aqueles que perderam a primeira.

Além disso, durante esse período, o presidente da Associação comparecia mensalmente às reuniões da diretoria do hospital e começou a me pedir para ajudá-lo com os ministérios de saúde da Associação. Depois de várias solicitações, finalmente fui convencido.

Comecei então a trabalhar com o evangelista da Associação e com o diretor de evangelismo de literatura da Associação e rapidamente descobri que meu trabalho no hospital estava em conflito com meu trabalho no ministério da saúde.

Enquanto isso, coisas estranhas estavam acontecendo no hospital que me envolviam diretamente e que estão além do que eu poderia descrever brevemente aqui. Digamos apenas que era profundamente perturbador e eu estava me sentindo convencido de que não poderia mais trabalhar no sistema hospitalar, nem no sistema médico, também conhecido como medicina alopática. Vou lhe dar um pequeno exemplo. Um senhor chegou ao hospital com fascite necrosante no cotovelo. Após a cirurgia, na manhã seguinte, enquanto eu fazia a ronda, eu estava com ele no quarto e a nutricionista entrou para saber o que ele queria para sua dieta. Parte do que ela lhe ofereceu foram algumas sobremesas diferentes. Eu falei e disse: "Você não quer nenhuma dessas!" As duas riram e ele escolheu uma. Então eu disse: "Estou tentando mantê-lo vivo!" Eles riram e sua escolha foi feita com total desprezo por meus comentários e recomendações. É estranho que um paciente procure um médico e peça que ele o salve, mas depois ignore e/ou rejeite qualquer coisa fora do escopo da medicação e da cirurgia.

Foi no início de 2006 que dei um enorme passo de fé. Pedi demissão do hospital e deixei meu consultório para trabalhar em tempo integral no ministério da saúde baseado na fé. Minha convicção era de que Jesus nunca cobrou de ninguém para ajudá-los com sua saúde e, portanto, eu também não cobrava de ninguém pelo ministério de saúde para o qual eu sentia que o Senhor estava me chamando. Sacamos nosso fundo de aposentadoria e começamos a viver de nossas economias. Aceitávamos doações, mas não as solicitávamos.

Comecei a receber muitas ligações e viajei por todos os Estados Unidos fazendo programas de saúde para igrejas e escolas. As pessoas que buscavam alívio para suas doenças me procuravam em particular. Vi inúmeros casos desesperadores serem revertidos e pessoas serem restauradas à boa saúde. Participei de muitos programas de televisão e rádio nos Estados Unidos e em todo o mundo. Fomos para a Austrália por pouco menos de cinco anos e fizemos o mesmo lá.

Desde a pandemia da COVID-19 em 2020, temos viajado muito pouco, mas meu trabalho como médico missionário e educador de saúde não diminuiu. Em vez disso, ele apenas mudou de viajar para estar no local para ficar em casa e "dar um zoom" on-line em todos os tipos de reuniões, em todo o mundo.

Deus continuou a ser fiel. Nunca deixamos de experimentar Seu cuidado e apoio. Se formos fiéis a Ele e à Sua obra, Ele suprirá todas as nossas necessidades.

Desde o início deste ministério, minha esposa sempre me incentivou a fazer minhas apresentações por escrito, além da forma de vídeo. Ela prefere ler as informações em vez de ouvi-las e, por isso, tenho feito isso o tempo todo. Muitos dos capítulos temáticos deste livro levaram mais de seis meses de pesquisa para serem elaborados.

Recentemente, minha esposa começou a pensar que talvez devêssemos publicar em um livro os vários artigos que escrevi desde 2006, e foi assim que este livro surgiu.

Para concluir, o verdadeiro trabalho médico missionário, em comparação com o da medicina alopática, busca encontrar a causa da doença e corrigi-la, em vez de apenas tratar os sintomas. Espero que este livro seja um recurso valioso para aqueles que buscam encontrar a causa das doenças que acometem as pessoas e que forneça ideias úteis para o tratamento e a reversão de muitas das doenças que assolam a sociedade atualmente.

*“A natureza necessitará de alguma assistência para pôr as coisas em seu devido lugar, e esta assistência pode encontrar-se nos remédios mais simples, especialmente aqueles que a própria Natureza provê: ar puro, e com o precioso conhecimento de como respirar; água pura, com o conhecimento de como aplicá-la; abundância de luz solar em cada cômodo da casa, se possível, e com o conhecimento inteligente de que vantagens se podem tirar de seu uso. Todos esses são poderosos em sua eficiência, e os pacientes que tiverem alcançado o conhecimento de como comer e vestir-se de modo saudável, podem viver para o conforto, a paz e a saúde, e não serão induzidos a pôr em seus lábios drogas que, em lugar de ajudar a natureza, paralisam suas faculdades. Se os enfermos e sofredores fizerem apenas o melhor que sabem com relação a viver os princípios da reforma de saúde perseverantemente, em nove casos de cada dez ficarão livres de seus males.”<sup>5</sup>*

E.G. White <sup>5</sup> White, E. G. Medicina e Salvação p. 223