

05  
Lição

# Elementos da Natureza na Saúde

O programa divino de saúde para a humanidade  
2º Trimestre

“É desígnio de Deus que, mediante Seus servos, os doentes, os desafortunados, os possuídos de espíritos maus, Lhe ouçam a voz. Deseja, mediante Seus instrumentos humanos, ser um Confortador tal como o mundo não conhece.”



Sábado 2 de maio de 2015

# Elementos da Natureza na Saúde

“E formou o Senhor Deus o homem do pó da terra e soprou em seus narizes o fôlego da vida; e o homem foi feito alma vivente.” Gênesis 2:7.

“Os remédios de Deus são os simples agentes da natureza, que não sobrecarregarão nem enfraquecerão o organismo mediante suas fortes propriedades.” — Testemunhos para a igreja, vol. 5, p. 443.

**Estudo Adicional:** A ciência do bom viver, pp. 272-276 (“Higiene geral”); Conselhos sobre o regime alimentar, pp. 419 e 420 (“Bebidas”).

## 1. AR E FÔLEGO DE VIDA – Domingo, 26 de abril de 2015

**1A** | Quando o primeiro ser humano se tornou alma vivente? Do que a vida humana depende essencialmente? Gênesis 2:7; Jó 34:14.

(Sl 128:2) E formou o Senhor Deus o homem do pó da terra, e soprou-lhe nas narinas o fôlego da vida; e o homem tornou-se alma vivente.

(Ec 2:24) Não há nada melhor para o homem do que comer e beber, e fazer que a sua alma goze do bem do seu trabalho. Vi que também isso vem da mão de Deus

“Em Deus vivemos, agimos e existimos. Cada batida do coração, cada respiração é a inspiração dAquele que soprou nas narinas de Adão o fôlego de vida – a inspiração do Deus onipresente, o grande EU SOU.” — *The Review and Herald*, 8 de novembro de 1898.

**1B** | Por que é tão importante ter ar fresco, e como podemos respirar de maneira saudável?

“Ensinaí-os [os pacientes] a respirar fundo e a exercitar os músculos abdominais quando respiram e falam.” — *A ciência do bom viver*, pp. 264 e 265.

“Muitos estão sofrendo enfermidades por recusarem receber em seus quartos o puro ar noturno. O ar livre e puro do céu é uma das mais ricas bênçãos das quais podemos desfrutar.” — *Testemunhos para a igreja*, vol. 2, p. 528.

“A negligência da ventilação apropriada é responsável por muita morosidade e sonolência que destroem o efeito de muitos sermões e tornam fatigante e ineficaz o trabalho do professor.” — *A ciência do bom viver*, p. 274.

## 2. ÁGUA – UM ELEMENTO ESSENCIAL À VIDA – Segunda-Feira, 27 de abril de 2015

### 2A | Por que a água é essencial à vida na Terra? Juízes 15:18 e 19?

*(Jz 15:18 e 19) Depois, como tivesse grande sede, clamou ao Senhor, e disse: Pela mão do teu servo tu deste este grande livramento; e agora morrerei eu de sede, e cairei nas mãos destes incircuncisos? 19 Então o Senhor abriu a fonte que está em Leí, e dela saiu água; e Sansão, tendo bebido, recobrou alento, e reviveu; pelo que a fonte ficou sendo chamada En-Hacore, a qual está em Leí até o dia de hoje*

“Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Seu uso correto 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 auxilia a natureza em resistir à doença.” — *A ciência do bom viver*, p. 237.

### 2B | Que qualidades a água deve ter a fim de ser potável e benéfica à saúde? Êxodo 15:23 e 25. Quais são alguns outros usos da água no tratamento de doenças? Hebreus 10:22.

*(Ex 15:23 e 25) E chegaram a Mara, mas não podiam beber das suas águas, porque eram amargas; por isso chamou-se o lugar Mara. 25 Então clamou Moisés ao Senhor, e o Senhor mostrou-lhe uma árvore, e Moisés lançou-a nas águas, as quais se tornaram doces. Ali Deus lhes deu um estatuto e uma ordenança, e ali os provou...*

*(Hb 10:22) cheguemo-nos com verdadeiro coração, em inteira certeza de fé; tendo o coração purificado da má consciência, e o corpo lavado com água limpa.*

“A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente tônico. O banho morno abre os poros, auxiliando assim na eliminação das impurezas. Tanto os banhos mornos quanto os neutros acalmam os nervos e equilibram a circulação.

[...]. Há muitas maneiras pelas quais a água pode ser aplicada para aliviar o sofrimento e combater a doença. Todos devem se tornar entendidos no emprego da mesma nos simples tratamentos domésticos.” — *Ibidem*.

### 2c | Que substitutos para a água Satanás introduziu a fim de enfraquecer a humanidade física e espiritualmente? O que há de errado com eles? Isaías 55:2; Provérbios 23:31.

*(Is 55:2) Por que gastais o dinheiro naquilo que não é pão! E o produto do vosso trabalho naquilo que não pode satisfazer? Ouvi-me atentamente, e comei o que é bom, e deleitai-vos com a gordura.*

*(Pv 23:31) Não olhes para o vinho quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoia suavemente.*

“A saúde de modo algum é melhorada pelo uso desses artigos que estimulam temporariamente, mas depois causam uma reação que deixa o organismo mais abatido que antes. Chá e café estimulam por algum tempo as energias debilitadas, mas, passada sua influência imediata, resulta uma sensação de depressão. [...]

Tomar chá e café é pecado, condescendência prejudicial, que, como outros males, causa dano à alma.” — *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 425.

“Nunca tomeis chá, café, cerveja, vinho ou quaisquer bebidas alcoólicas. Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos.” — *Ibidem*, p. 421.

### 3. MAIS SOBRE A ÁGUA DA VIDA – Terça-Feira, 28 de abril de 2015

## 3A | Do que devemos nos lembrar quando tomamos água pura? Eclesiastes 3:1

*(Ec 3:1) Tudo tem a sua ocasião própria, e há tempo para todo propósito debaixo do céu.*

“Muitos cometem o erro de beber água fria nas refeições. Tomada com as refeições, a água diminui a secreção das glândulas salivares; e quanto mais fria a água, tanto maior o dano causado ao estômago. Água ou limonada gelada ingerida às refeições paralisa a digestão até que o organismo haja comunicado ao estômago calor suficiente para recomençar seu trabalho. [...] O alimento não deve ser impelido para dentro com água; não é necessária bebida com as refeições. [...]. Quanto mais líquido for posto no estômago com as refeições, tanto mais difícil é para a digestão do alimento, pois esse líquido precisa ser absorvido primeiro. Não useis demasiado sal; abandonai os pickles; excluí de vosso estômago alimentos ardendo de condimentos; comei frutas com as refeições, e a irritação que clama por tanta bebida cessará. Se, porém, alguma coisa é necessária para extinguir a sede, água pura, tomada pouco tempo antes ou depois da refeição, é tudo quanto a natureza requer.” —*Ibidem*, p. 420.

## 3B | Que benefícios recebemos da água, “o dom de Deus”? Salmos 104:10-14. O que podemos aprender das outras coisas que Deus criou?

*(Sl 104:10-14) És tu que nos vales fazes rebentar nascentes, que correm entre as colinas. 11 Dão de beber a todos os animais do campo; ali os asnos monteses matam a sua sede. 12 Junto delas habitam as aves dos céus; dentre a ramagem fazem ouvir o seu canto. 13 Da tua alta morada regas os montes; a terra se farta do fruto das tuas obras. 14 Fazes crescer erva para os animais, e a verdura para uso do homem, de sorte que da terra tire o alimento.*

“O mundo material está sob o governo de Deus. A natureza obedece às leis naturais. Tudo fala e atua em harmonia com a vontade de Deus. Nuvem e Sol, orvalho e chuva, vento e tempestade, tudo está sob a superintendência de Deus, e presta obediência implícita a Seu mandado. Em obediência à lei do Altíssimo é que o caulículo da semente rompe pelo solo, 'primeiro, a erva, depois, a espiga, e, por último, o grão cheio na espiga' Marcos 4:28. A estes, Deus desenvolve em sua estação própria, pois não se opõem à Sua operação. Será que o homem, criado à semelhança de Deus, dotado de raciocínio e linguagem, seria o único incapaz de apreciar Suas dádivas, e desobediente à vontade divina? Causarão unicamente os seres racionais confusão em nosso mundo?” — *Parábolas de Jesus*, pp. 81 e 82.

## 3c | Que referências são feitas à água no reino do Céu? Apocalipse 22:1; 21:6.

*(Ap 22:1) E mostrou-me o rio da água da vida, claro como cristal, que procedia do trono de Deus e do Cordeiro. (Ap 21:6) Disse-me ainda: está cumprido: Eu sou o Alfa e o ômega, o princípio e o fim. A quem tiver sede, de graça lhe darei a beber da fonte da água da vida.*

#### 4. O SENTIDO ESPIRITUAL DA ÁGUA – Quarta-Feira, 29 de abril de 2015

### 4A | Que duas ordenanças religiosas utilizam água como agente principal? Mateus 3:5 e 6; João 13:3-5.

(Mt 3:5) Então iam ter com ele os de Jerusalém, de toda a Judéia, e de toda a circunvizinhança do Jordão.

(Jo 13:3-5) Jesus, sabendo que o Pai lhe entregara tudo nas mãos, e que viera de Deus e para Deus voltava, 4 levantou-se da ceia, tirou o manto e, tomando uma toalha, cingiu-se. 5 Depois deitou água na bacia e começou a lavar os pés aos discípulos, e a enxugar-lhos com a toalha com que estava cingido.

### 4B | Qual é o significado de cada uma dessas ordenanças, e o que a água simboliza em cada uma delas? 1 Pedro 3:21; João 13:8.

(1Pe 3:21) que também agora, por uma verdadeira figura - o batismo, vos salva, o qual não é o despojamento da imundícia da carne, mas a indagação de uma boa consciência para com Deus, pela ressurreição de Jesus Cristo.

(Jo 13:8) Tornou-lhe Pedro: Nunca me lavarás os pés. Repliou-lhe Jesus: Se eu não te lavar, não tens parte comigo

“Simboliza o batismo soleníssima renúncia ao mundo. Os que ao iniciar a carreira cristã são batizados em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo declaram publicamente que renunciaram ao serviço de Satanás e se tornaram membros da família real, filhos do Rei celestial.” — *Testemunhos para a igreja*, vol. 6, p. 91.

“O exemplo de lavar os pés dos discípulos foi dado para benefício de todos os que criariam nEle. Ele lhes ordenou que seguissem Seu exemplo. Essa humilde ordenança não foi designada apenas para lhes testar a humildade e a fidelidade, mas para lhes manter viva na memória o fato de a redenção de Seu povo ter sido comprada sob condição de humilhação e contínua obediência da parte deles.” — *The Spirit of Prophecy*, vol. 1, p. 202.

### 4C | A água da cerimônia do lava-pés nos purifica do pecado? Em caso afirmativo ou negativo, por quê? Lucas 22:3-6; João 13:10 e 11.

(Lc 22:3-6) Entrou então Satanás em Judas, que tinha por sobrenome Iscariotes, que era um dos doze; 4 e foi ele tratar com os principais sacerdotes e com os capitães de como lho entregaria. 5 Eles se alegraram com isso, e convieram em lhe dar dinheiro. 6 E ele concordou, e buscava ocasião para lho entregar sem alvoroço

(Jo 13:10 e 11) Respondeu-lhe Jesus: Aquele que se banhou não necessita de lavar senão os pés, pois no mais está todo limpo; e vós estais limpos, mas não todos. 11 Pois ele sabia quem o estava traindo; por isso disse: Nem todos estais limpos.

“Cristo deu a Seus discípulos a compreensão de que a lavagem dos pés não os purificava do pecado, mas que a purificação do coração deles seria testada nesse humilde serviço. Se o coração estivesse purificado, esse ato seria totalmente indispensável para revelá-lo. Ele havia lavado os pés de Judas; mas disse: 'Nem todos estais limpos.' João 13:11. Judas levou para a ocasião um coração de traidor, e Cristo revelou a todos que sabia ser Judas o traidor de seu Senhor, e que a lavagem dos pés não era uma ordenança para purificar a alma de sua corrupção moral. [...]

E nós temos, no exemplo de Jesus, a lição de que a ordenança do lava-pés não deve ser adiada por haver alguns crentes professos que não estão purificados de seus pecados.” — *The SDA Bible Commentary [E. G. White Comments]*, vol. 5, p. 1138.

## 5. OS BENEFÍCIOS DA LUZ SOLAR – Quinta-Feira, 30 de abril de 2015

**5A** | Que bênçãos Deus nos tem dado por meio do sol? Eclesiastes 11:7; Deuteronômio 33:14 (primeira parte). Que analogia sugere que o sol provê cura física e espiritual? Malaquias 4:2

*(Ec 11:7) Doce é a luz, e agradável é aos olhos ver o sol.*

*(Dt 33:14) com os excelentes frutos do sol, e com os excelentes produtos dos meses;*

*(Ml 4:2) Mas para vós, os que temeis o meu nome, nascerá o sol da justiça, trazendo curas nas suas asas; e vós saireis e saltareis como bezerras da estrebaria.*

“O Sol é um médico dado por Deus.” — *Manuscript Releases, vol. 20, p. 25.*

“Que se convençam de que exercício, luz solar e ar são bênçãos que o Céu proveu para curar o enfermo e manter a saúde dos que não estão doentes. Deus não as privou dessas gratuitas bênçãos do Céu; porém, vocês puniram a si mesmas fechando-lhes as portas. Usados adequadamente, esses simples, mas poderosos agentes ajudarão a natureza a superar as reais dificuldades, se tais existirem, e propiciarão estado saudável à mente e vigor ao corpo.” — *Testemunhos para a igreja, vol. 2, p. 535.*

**5B** | Quais são alguns dos riscos envolvidos na superexposição ao sol? Jonas 4:8; Mateus 13:6 embora sejam referências a plantas, os textos podem ser aplicados também a nós. Que proteção Deus providenciou para os israelitas no deserto? Salmos 105:39.

*(Jn 4:8) E aconteceu que, aparecendo o sol, Deus mandou um vento calmoso oriental; e o sol bateu na cabeça de Jonas, de maneira que ele desmaiou, e desejou com toda a sua alma morrer, dizendo: Melhor me é morrer do que viver*

*(Mt 13:6) mas, saindo o sol, queimou-se e, por não ter raiz, secou-se.*

*(Sl 105:39) Estendeu uma nuvem para os cobrir, e um fogo para os alumiar de noite.*

**5c** | Como as Escrituras retratam o perfeito equilíbrio da natureza na Nova Terra, e qual será a verdadeira fonte de luz ali? Isaías 49:10; Apocalipse 21:23.

*(1 Co 10:31) Portanto, quer comais quer bebais, ou façais, qualquer outra coisa, fazei tudo para glória de Deus.*

*(At 24:16) Por isso procuro sempre ter uma consciência sem ofensas diante de Deus e dos homens.*

## RECAPITULAÇÃO E REFLEXÃO – Sexta, 24 de abril de 2015

1. De que maneira podemos nos beneficiar do ar fresco?
2. Que papel a água desempenha, tanto interna quanto externamente, na preservação da saúde?
3. Por que não devemos beber junto com as refeições?

4. Embora as cerimônias do batismo e do lava-pés em si não nos purifiquem do pecado, por que são ainda necessárias?
5. Como podemos nos beneficiar da luz do sol, tanto física quanto espiritualmente?