

## CAPÍTULO 23

# SAÚDE E ESPIRITUALIDADE: A CONEXÃO MENTE-CORPO

### CÁPSULA DO TEMPO

Recebi um e-mail da minha sociedade profissional. Eles queriam montar uma cápsula do tempo para ser aberta no centésimo quinquagésimo aniversário da associação no ano de 2083. Pensei: o que devo sugerir para ser colocado nessa cápsula do tempo? Então pensei, espere um minuto, 2083! Onde estarei em 2083? Então pensei, quantos anos tenho agora e, se o tempo continuasse, onde eu estaria? Eu provavelmente não estaria por aqui até lá, então escrevi de volta e disse a eles para colocarem um pouco de asbestose na caixa, para que ela sobreviva ao inferno, pois isso já terá acontecido até lá. Alguns de vocês, teólogos, estão dizendo que o inferno só acontecerá depois dos mil anos, mas sabemos que Pedro diz que, quando o Senhor voltar, os elementos se derreterão com calor ardente e, portanto, em essência, isso acontecerá nessa época.

Uma cápsula do tempo foi colocada pela escola primária de Lakefield no ano 2000 para ser aberta cem anos depois. Costumamos gostar de cápsulas do tempo. Às vezes, transformamos a pedra fundamental de um prédio em uma cápsula do tempo, esvaziando-a e colocando nela um jornal da época em que foi construída. Então, quando o prédio é demolido, o jornal é encontrado contando as notícias sobre a época em que foi construído.

Lembro-me de que, quando eu estava no ensino fundamental, a NASA enviou uma sonda espacial com uma cápsula espacial e eles estavam falando sobre todas as coisas que iriam colocar nessa sonda espacial para o caso de "alguém lá fora" descobri-la. Pessoalmente, não fiquei impressionado com algumas das coisas que eles escolheram para colocar na sonda espacial para nos representar, mas, apenas para ilustrar que gostamos de cápsulas do tempo.

### ABERTURA DA CÁPSULA DO TEMPO

Sabe, há 66 livros na Bíblia; você consegue pensar em um desses livros que foi essencialmente colocado em uma cápsula do tempo? Daniel! Daniel foi selado, não foi? "Tu, porém, Daniel, encerra as palavras e sela o livro, até ao tempo do fim; muitos o esquadrinharão, e o saber se multiplicará." <sup>1</sup> Não publique, não envie para sua mãe, você mesmo não entenderá, apenas coloque-o em uma cápsula do tempo, preparado para um tempo em que o conhecimento aumentará. O conhecimento aumentou? É

difícil se manter atualizado em qualquer área! Dizem que o conhecimento dobra a cada poucos anos e, quando você olha para a Internet, tem cada vez mais acesso a muito desse conhecimento.

"Eu ouvi, porém não entendi", disse Daniel, "então, eu disse: meu senhor, qual será o fim destas coisas? E ele disse: "Vai, Daniel, porque estas palavras estão encerradas e seladas até ao tempo do fim. "2 Será que vivemos no tempo do fim? Como você sabe? Os sinais estão por toda parte, você diz. Mas como esse versículo diz que saberíamos que estamos no tempo do fim? Nós entenderíamos Daniel! Então, vou fazer um pequeno teste aqui, Daniel 2, qual é a cabeça de ouro? A Babilônia! Muito bem, quais são os braços de prata? Medo-Pérsia! O bronze é a Grécia, o ferro é Roma, e o que dizer dos dedos dos pés de ferro e barro? Vou chamá-la de Babilônia moderna, ou nossos dias. O que é restaurado no final de Daniel para o reino de Deus? Isso mesmo, "nos dias destes reis, o Deus do céu suscitará um reino que não será jamais destruído."3 A questão é que entendemos Daniel, portanto, devemos estar no tempo do fim.

E aquela pedra que foi cortada sem mãos,<sup>4</sup> não é a esperança de todo cristão, onde haverá um reino onde Deus reina, onde Seus servos não lutam, como ele disse aos judeus? Sim, esperamos por essa pedra, mas não estou aqui para falar com você sobre profecia. A pergunta que tenho a fazer é a seguinte: por que esse livro, selado até nossos dias, começa com uma história engraçada de interesse humano sobre um experimento dietético?

## **O DESAFIO: LAVAGEM CEREBRAL**

"No ano terceiro do reinado de Jeoaquim, rei de Judá, veio Nabucodonosor, rei da Babilônia, a Jerusalém e a sitiou. O Senhor Ihe entregou nas mãos a Jeoaquim, rei de Judá, e alguns dos utensílios da Casa de Deus; a estes, levou-os para a terra de Sinar, para a casa do seu deus, e os pôs na casa do tesouro do seu deus. Disse o rei a Aspenaz, chefe dos seus eunucos, que trouxesse alguns dos filhos de Israel, tanto da linhagem real como dos nobres, jovens sem nenhum defeito, de boa aparência, instruídos em toda a sabedoria, doutos em ciência, versados no conhecimento e que fossem competentes para assistirem no palácio do rei e lhes ensinasse a cultura e a língua dos caldeus. "5 Daniel estava entre os melhores, ele devia pertencer à realeza ou às famílias nobres. Ele deve ter sido um bom estudioso e muito especial. Aspenaz deve ter sido capaz de identificá-lo quando entraram em Jerusalém, pegaram-no e o levaram para a Babilônia. O que ele iria fazer na Babilônia? Sofrer uma lavagem cerebral! Eles precisavam de alguns judeus que se parecessem com babilônios para voltar para casa e governar o país. Aspen deveria ensiná-los a ler e escrever no idioma babilônico.<sup>6</sup> Agora, você consegue pensar em alguma vez na história americana em que trouxemos pessoas para cá e dissemos a elas: "Tudo bem, vocês não devem falar o idioma que conhecem em casa, vocês só devem falar inglês. Não falem Swahili, alemão, navajo, espanhol, o que quer que seja... todos vocês devem falar inglês. É uma lavagem cerebral e enculturação,

treinados para se tornarem babilônios. Queremos que vocês esqueçam seu passado, queremos que se tornem como nós - queremos que pensem como nós pensamos!

A lavagem cerebral está acontecendo hoje? Qual é a maior ferramenta de lavagem cerebral atualmente? A televisão! Alguns professores da universidade local vieram às minhas reuniões quando eu estava fazendo uma série no norte do estado de Nova York. Após as reuniões, eu estava conversando com um deles e começamos a falar sobre televisão. Em um determinado momento, ele disse: "Sou um hipnotizador profissional e, na televisão, eles usam todas as técnicas de hipnotismo que já aprendi, e as usam constantemente".

## **ALIMENTOS NO PLANO DE AULA**

Parte do treinamento de Daniel envolvia comida: "Determinou-lhes o rei a ração diária, das finas iguarias da mesa real e do vinho que ele bebia, e que assim fossem mantidos por três anos, ao cabo dos quais assistiriam diante do rei."<sup>7</sup> Três anos de treinamento, três anos em uma determinada dieta, três anos de lavagem cerebral, e então eles deveriam comparecer perante o rei. E como era a comida? Rica em gordura saturada e colesterol, inebriante, nada além do que o rei comeria. Essa é a melhor comida para jovens que estão indo para a escola?

Muito interessante é o efeito dos alimentos ricos em oxigênio no cérebro. Você gostaria que o oxigênio no cérebro fosse bastante alto, talvez algo em torno de noventa e cinco por cento. Isso o ajuda a estudar melhor e a conseguir pagar seus impostos. Mas você sabe o que acontece quando comemos uma refeição rica em gordura? Em seis horas, o oxigênio no cérebro cai para menos de setenta por cento e, além disso, ele não volta ao normal por três dias inteiros!<sup>8</sup> Uau! Isso é muito tempo. É melhor não comer uma refeição rica em gordura nos três dias que antecedem o teste, pois você não terá o melhor desempenho possível. Mas quem come apenas uma refeição rica em gordura por dia? No dia seguinte, outra refeição com alto teor de gordura é consumida, e você acaba de voltar a ter um nível baixo de gordura, e será necessário mais um dia para voltar ao normal. Qual é a moral da história? Algumas pessoas nunca tiveram um cérebro totalmente funcional! Tenha cuidado, não aponte o dedo e não diga nenhum nome.

## **"DEVOLVA-ME MEU CÉREBRO!"**

Compartilhei esse tópico em uma palestra em minha igreja local. Uma das senhoras sentadas no fundo disse para si mesma: "Essa sou eu!" Naquele momento, ela decidiu fazer a dieta de Daniel. Seis semanas depois, ela me puxou pela manga e disse: "Gostaria de lhe dizer uma coisa: quando ouvi sua palestra sobre o fato de o cérebro não funcionar bem com determinados alimentos, decidi ali mesmo que faria a dieta de Daniel. Emagreci 15 quilos e, por mais que isso seja maravilhoso, o que me deixa ainda mais feliz

é que agora tenho meu cérebro de volta. Agora, quando você e os outros estão pregando, eu não durmo, ouço e aprendo. Obrigado por me dar meu cérebro de volta!"

### **ACAMPAMENTO QUE FOI LONGE DEMAIS**

Qual é a distância de Jerusalém até a Babilônia em linha reta? Pesquisei no Google Maps e a distância é de 890 km. Mas Daniel e seus amigos não voaram como pássaros por essa distância, eles subiram a costa do mar, subiram o Crescente Fértil, como eles chamam, onde há plantas verdes e desceram o rio até a Babilônia. Os historiadores nos dizem que eles provavelmente caminharam 2250 km! Essa é uma longa caminhada e não foi exatamente um passeio de escoteiro, foi mais ou menos uma marcha da morte. Agora tenho uma pergunta para você: o que você acha que um grupo de desbravadores ou escoteiros faria com uma mesa cheia de sobremesas e outros alimentos não saudáveis depois de uma caminhada de 2250 km? Eles a devorariam, não é mesmo?! Mas não Daniel! Quando chegou à Babilônia e viu toda a comida, "Daniel resolveu, firmemente, não contaminar-se com as finas iguarias do rei, nem com o vinho que ele bebia".<sup>9</sup> Daniel tinha um propósito, sabia quem era e, como sabia quem era e tinha uma ideia de sua missão, sentiu que era mais importante cuidar de si mesmo do que satisfazer o apetite. Muitas pessoas não sabem quem são, comem para se sentirem bem consigo mesmas, comem só porque estão preocupadas, tristes ou felizes, tornam-se comedores emocionais, perdem seu propósito e acabam se contaminando.

### **ELES BEBEM E ESQUECEM A LEI**

Talvez Daniel estivesse lendo Provérbios 31: "Não é próprio dos reis beber vinho, nem dos príncipes desejar bebida forte. Para que não bebam, e se esqueçam da lei, e pervertam o direito de todos os aflitos."<sup>10</sup> Agora, você consegue pensar em alguém na Bíblia que bebeu álcool e perverteu o juízo dos aflitos? O rei Herodes! É isso mesmo. Herodes deu uma festa de aniversário em que todos os convidados beberam vinho e, quando beberam vinho, suas mentes não funcionaram muito bem. Enquanto suas mentes não funcionavam muito bem, ele fez com que uma jovem saísse e dançasse diante deles, e então ofereceu à moça metade de seu reino. Ela voltou e disse: "Quero a cabeça de João Batista em uma bandeja". Naquele momento, Herodes deveria ter dito: "Bem, não é minha para dar, você deve ir pedir a ele". Mas, em vez disso, por ter feito essa promessa e porque todos os convidados estavam bêbados e não protestaram, ele saiu e mandou tirar essa cabeça e entregá-la à senhora, e se arrependeu disso pelo resto da vida. Agora, você consegue pensar nos tempos modernos em alguém que bebe o vinho e se esquece da lei? Já ouvimos falar do vinho da Babilônia? Será que a Babilônia se esquece da lei? Certamente que sim.

### **"NENHUMA DESSAS DOENÇAS"**

Há um livro no mercado que fala sobre os benefícios de seguir os princípios bíblicos de saúde, chamado "None of These Diseases" (Nenhuma dessas doenças).<sup>11</sup> Na contracapa, ele diz o seguinte: "Com mais de 1 milhão de cópias vendidas, 'None of These Diseases' se tornou um clássico, agora completamente revisado e atualizado para uma nova geração, ele mostra como obter benefícios médicos extraordinários simplesmente dando ouvidos à palavra de Deus." Daniel seguiu essas orientações e se beneficiou! Isso se deve ao fato de que tudo segue a lei do universo, que é "causa e efeito": "Não vos enganeis: de Deus não se zomba; pois aquilo que o homem semear, isso também ceifará."<sup>12</sup> Ah, às vezes semeamos coisas que não queremos colher e oramos para que a colheita fracasse, e Deus às vezes é muito bondoso e nos dá a colheita fracassada, mas, no final das contas, colhemos o que plantamos. Muitas vezes acontece algo ruim conosco, "ah, eu fiquei doente", "bem, isso simplesmente aconteceu comigo", mas, na verdade, se olharmos para a verdadeira lei de causa e efeito, descobriremos que houve algo que realmente deu início ao processo, algo que fizemos para provocar isso em nós mesmos.

## **ESCALA DE SAÚDE VERSUS DEFICIÊNCIA**

Um entendimento que nos ajuda a perceber o que podemos fazer para resolver o problema mais prontamente é o que chamo de escala de saúde versus deficiência. Cada decisão que tomamos em relação ao estilo de vida nos coloca em algum lugar nessa escala: maior indulgência em uma extremidade, maior saúde na outra, maior força na outra, maior incapacidade na outra, cada decisão que tomamos nos coloca em algum lugar ao longo da escala. Quando eu estava na faculdade de medicina, o reitor veio e quis incentivar todos os alunos, ele nos contou um pouco sobre quando era estudante de medicina. Ele disse que se certificava de que todas as decisões que tomasse apoiassem sua meta de ser um bom aluno e que, se tivesse que decidir entre jogar tênis ou estudar os livros e ele precisasse estudar, ele tomava a decisão de estudar naquele momento, pois assim cada decisão o colocava mais perto ou mais longe de sua meta. O mesmo se aplica a toda decisão de dieta ou estilo de vida que tomamos na vida. Se quisermos ficar livres de doenças, todas as decisões que tomarmos devem apoiar essa meta.

## **LINGUA AMARRADA**

Você já ouviu falar do grupo musical "Canadian Brass"? Eles são um dos melhores grupos de instrumentos de sopro do mundo. Imagine a velocidade de suas línguas quando tocam peças clássicas! Eles são frequentemente apresentados na capa de revistas importantes, como a "The Brass Herald". Eles vieram à Andrews University um ano e, quando chegaram, havia uma recepção em sua homenagem. Antes do concerto que iriam dar, ofereceram-lhes ponche, biscoitos e outros doces, mas eles recusaram tudo. Eles disseram: "Se bebermos seu ponche açucarado e comermos seus doces açucarados, não conseguiremos tocar nossas notas como você gostaria de ouvi-las, e nosso concerto

seria um desastre!" Se o açúcar faz isso com a língua deles, imagine o que esse tipo de dieta faz com os nervos sensíveis do cérebro!

Pesquisas também demonstraram que o açúcar realmente afeta o cérebro das crianças. As crianças que consomem mais açúcar têm menos função nos lobos frontais do cérebro.<sup>13,14</sup> É nos lobos frontais que tomamos decisões importantes, como decisões sobre salvação e decisões sobre o que é bom e o que é ruim. Seus lobos frontais são o que o diferencia de um macaco; é uma distinção que você quer manter! Estudos mostram que as crianças que consomem mais açúcar apresentam mais problemas de comportamento;<sup>15</sup> também descobriram que as crianças que consomem mais açúcar geralmente têm suas notas mais baixas do que aquelas que não consomem alimentos ricos em açúcar e refrigerantes.<sup>16</sup>

O açúcar afeta o cérebro, assim como a carne, "comer muita carne diminui a atividade intelectual. Os estudantes efetuariam muito mais em seus estudos se nunca provassem carne."<sup>17</sup> Daniel devia saber algo sobre isso. Parece que Daniel tinha percepções que vão muito além da média.

## **CATIVOS DA BABILÔNIA**

Sabe, Daniel era um cativo dos babilônios. A Babilônia sempre foi o arqui-inimigo típico de Deus. Ela veio do norte e invadiu Jerusalém. A Babilônia também sempre foi a sede das falsas religiões e assume esse papel no Apocalipse. Daniel era um cativo dos babilônios, e a pergunta que devemos nos fazer é: será que somos cativos dos babilônios hoje, na filosofia ou em nosso estilo de vida e alimentação? Veja que há a dieta pervertida da Babilônia rebelde e há a dieta bíblica. "Milhares de pessoas estão continuamente vendendo o vigor físico, mental e moral pelo prazer do paladar."<sup>18</sup> Como você decide a quantidade de alimento que deve comer? Ah, se for gostoso, coma mais! Não é mesmo? Por outro lado, temos a dieta bíblica: "Então Deus disse: Eu lhes dou todas as plantas que dão sementes na face de toda a terra e todas as árvores que têm frutos com sementes, elas serão seus alimentos e vocês comerão barras de chocolate".<sup>19</sup>

Oh, espere um minuto, citei errado? "E vocês comerão as plantas do campo."<sup>20</sup> Deus nos deu uma dieta excelente no início, veja bem, nosso cérebro tem que estar limpo, nosso cérebro tem que ser capaz de receber o sinal de Deus, essa é a maneira pela qual Deus fala conosco. "Os nervos do cérebro, que se comunicam com todo o organismo, são os únicos instrumentos pelos quais o Céu se pode comunicar com o homem e afetar sua vida mais íntima.... Para ter sucesso na vida cristã, o aperfeiçoamento de mente e corpo são de maior importância."<sup>21</sup> Daniel era conhecido por sua conexão com Deus. Deus era capaz de falar com ele, como vemos em algumas das profecias que citamos no início.

## **FLUXO SANGUÍNEO ESSENCIAL**

Agora vamos falar um pouco sobre o coração. Há muitas artérias no coração que precisam ficar bem abertas. Se elas permanecerem bem abertas, você terá um bom fluxo sanguíneo para o músculo cardíaco e ele permanecerá saudável. Se as artérias coronárias começarem a ficar obstruídas, digamos oitenta por cento, e você sair para correr em algum lugar, poderá sentir um pouco de peso no peito. Se elas ficarem noventa por cento obstruídas, a dor virá mais cedo; se estiverem noventa e cinco por cento obstruídas, você poderá sentir um peso no peito só de andar pela casa. Se estiverem noventa e nove por cento bloqueados, poderá sentir um peso no peito só de ter pensamentos estressantes. Bem, eu tenho muita reserva, 80% de bloqueio antes de você ter sintomas. A propósito, não podemos detectar bloqueios nos vasos sanguíneos do coração em um simples monitor cardíaco elétrico (ECG ou eletrocardiograma) até que o bloqueio tenha ultrapassado 75% de oclusão!<sup>22</sup>

Isso é no coração, e no cérebro? Bem, se você sabe que tem placa aterosclerótica no coração, provavelmente a tem no cérebro e em outros lugares também. Há certos vasos sanguíneos que são muito importantes para o cérebro, como a artéria cerebral anterior, a artéria que surge na parte frontal do cérebro e alimenta os importantes lobos frontais. O que há de tão importante nos lobos frontais? Os lobos frontais do cérebro são o local onde você tem o pensamento superior, onde distingue o certo do errado, onde reside sua consciência. Sem eles, você perde sua bússola moral. Agora, há algo muito importante que você vai querer saber sobre as artérias que alimentam os lobos frontais. Se essas artérias forem bloqueadas em apenas 20%, a função do lobo frontal começará a sofrer.<sup>23</sup> Os lobos frontais não estarão mais funcionando como deveriam. Precisamos nos certificar de manter nossas artérias limpas. Você sabia que a cafeína contida em apenas uma xícara de café interrompe o fluxo sanguíneo para o cérebro em 30%?<sup>24</sup> Qual é o efeito disso? Apenas uma xícara de café pode torná-lo mais propenso a compartilhar com outras pessoas informações que, de outra forma, você teria o cuidado de manter em sigilo.<sup>25</sup> Qual é a moral dessa história? Não deixe que o café faça de você um macaco!

## **VALIDAÇÃO CIENTÍFICA DA DIETA DE DANIEL**

"Sim, mas o que posso fazer agora?", você pode estar se perguntando. Passei minha vida inteira comendo alimentos ricos em colesterol e gordura, não me exercitei e fiz todo tipo de coisa que destruirá meu corpo, então o que faço agora? Isso é reversível? Preciso de um bypass em minha cabeça? Bem, é interessante; achamos que, com nossa medicina moderna, tudo o que precisamos é de um bypass! Ah, meu médico é o melhor do mundo e meu seguro não tem franquia. Tudo o que tenho de fazer é aparecer lá e eles me levam direto para a cirurgia. Bem, é bom ter um seguro, mas temos o dever de cuidar de nós mesmos. O Dr. Caldwell Esselstyn Jr. M.D., da Cleveland Clinic, demonstrou em angiografia, raios X dos vasos sanguíneos, que esses vasos sanguíneos podem ser abertos novamente apenas com mudanças no estilo de vida, sem angioplastia, sem stent, sem cirurgia de ponte de safena, simplesmente com boas mudanças no estilo de

vida. Qual é a dieta dele e o que ele faz? Bem, ele escreveu um livro inteiro sobre isso chamado "Prevent and Reverse Heart Disease" (Prevenir e reverter doenças cardíacas), mas ele diz que a dieta ideal consiste em grãos, legumes (feijões), verduras e frutas, com menos de dez a quinze por cento de suas calorias provenientes de gordura - uma dieta com baixo teor de gordura. Isso se parece com o estilo de vida de Daniel? Sim, de fato, a dieta de Daniel manteria os vasos sanguíneos do cérebro e do coração bem abertos! O Dr. Caldwell Esselstyn diz ainda que essa dieta minimiza a probabilidade de derrame, obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2 e cânceres de mama, próstata, cólon, reto, útero e ovários!<sup>26</sup> Uau, será que meu plano de saúde já prometeu algo assim? Não, esse é realmente o melhor programa de seguro, não é? Cuidamos de nós mesmos e não precisamos ir ao hospital para fazer reparos nos vasos sanguíneos ou algo do gênero.

### **OS COMPRIMIDOS NÃO SÃO A SOLUÇÃO**

Provavelmente dois terços da população do mundo ocidental têm pressão alta ou hipertensão, como é chamada. Alguns diagnosticados, outros não. A maioria deles está tomando algum tipo de pílula para tentar resolver o problema. Foi feito um estudo sobre pessoas com hipertensão. Decidiram escanear o cérebro de pessoas que estavam sofrendo de pressão alta para ver o que descobriam. Eles compararam as pessoas com hipertensão com aquelas que não tinham problemas de pressão alta. Os pesquisadores descobriram que as pessoas com pressão alta tinham 10 vezes mais incidência de lesões de Alzheimer em seus cérebros - lesões de substância branca, 10 vezes mais incidentes.<sup>27</sup> Eles os acompanharam ao longo do tempo e disseram: "Muito bem, vamos ver se podemos interromper esse acúmulo de lesões de substância branca" e, assim, deram-lhes pílulas para baixar a pressão arterial e, em seguida, examinaram seus cérebros novamente. O pesquisador descobriu algo muito interessante: corrigir a pressão arterial com pílulas não fez absolutamente nada para diminuir a velocidade com que as lesões de substância branca se acumulavam nos cérebros deles!<sup>28</sup> Para interromper esse processo, seria necessário mudar o estilo de vida que estava causando a pressão arterial alta e as lesões de substância branca. Cuidar bem de nós mesmos é a melhor maneira de manter nosso cérebro limpo e, portanto, isso é de extrema importância.

### **A LUZ SOBRE UMA VIDA SAUDÁVEL AJUDA A CLAREAR AS LENTES**

Na caminhada cristã, é por meio da contemplação que nos tornamos semelhantes a Jesus.<sup>29</sup> No entanto, temos um problema: vemos através de um vidro escuro.<sup>30</sup> Estou aqui para testemunhar que a luz da vida saudável ajuda a clarear um pouco as lentes.

### **SAÚDE PARA A ESPIRITUALIDADE E ESPIRITUALIDADE PARA A SAÚDE**

Portanto, o que falamos até agora foi sobre como a saúde do corpo afeta a espiritualidade, principalmente por meio da saúde do cérebro. Agora vamos inverter a situação e falar sobre como a espiritualidade afeta sua saúde.

Foram realizados estudos sobre pessoas que frequentam a igreja nas Carolinas. Eles analisaram as pessoas que frequentavam serviços religiosos semanalmente e as que não frequentavam. Os pesquisadores descobriram que as pessoas que não frequentam serviços religiosos têm um risco oitenta e sete por cento maior de morrer de todas as causas.<sup>31</sup> Os que frequentavam a igreja viveram mais tempo, até 83 anos; os que não frequentavam a igreja viveram apenas 75 anos. Outro estudo analisou a pressão arterial. Eles descobriram que as pessoas que vão à igreja regularmente têm pressão arterial consistentemente mais baixa do que aquelas que não vão.<sup>32</sup>

## **ZONAS AZUIS**

Você viu o artigo da National Geographic de novembro de 2005 intitulado "How They Live Longer"? A revista abordou a questão do que faz com que as pessoas vivam mais tempo. Eles procuraram em todo o mundo grupos de pessoas que tivessem uma longevidade excepcional e descobriram que os sardos na Itália, os okinawanos no Japão e os adventistas no sul da Califórnia viviam mais tempo. Eles observaram que somente os adventistas não estavam perdendo sua vantagem de longevidade, ou seja, parecia que os outros não viveriam tanto tempo. Eles chegaram a essa conclusão quando viram a geração mais jovem de sardos e okinawanos comendo em sacos de plástico. Eles analisaram o que consideravam ser os motivos pelos quais essas pessoas estavam vivendo mais. Para os adventistas, a lista era a seguinte: eles não fumam, colocam a família em primeiro lugar, são ativos todos os dias, mantêm-se socialmente engajados, comem frutas, verduras, grãos integrais, nozes e feijão, observam o sábado e têm fé. Achei essa lista interessante para essa revista. Em um de seus artigos, eles mencionaram que "os adventistas também observam o Dia do Senhor no sábado, socializando com outros membros da igreja e desfrutando de um santuário no tempo que ajuda a aliviar o estresse".<sup>33</sup> Que comentário interessante feito por uma revista mundana.

## **PERDOAR PARA VIVER**

Na Flórida, no Florida Hospital, há um grupo que faz um seminário sobre o perdão. O seminário dura cerca de seis semanas e, durante esse seminário, as pessoas aprendem a receber e a dar o perdão. É um workshop. Eles descobriram que as pessoas estavam se sentindo muito melhor depois desse seminário e quiseram estudá-lo em termos de seu impacto sobre a saúde física, por isso estudaram a pressão arterial. Descobriram que as pessoas que participaram desse seminário com pressão alta tinham grande probabilidade de ter sua pressão arterial normalizada após o seminário.<sup>34</sup> É interessante como o perdão se relaciona com a saúde, até mesmo Isaías aponta isso: "Nenhum

morador de Jerusalém dirá: Estou doente; porque ao povo que habita nela, perdoar-se-lhe-á a sua iniquidade."<sup>35</sup> É interessante a conexão entre o perdão e o bem-estar!

Em outro estudo, eles analisaram a morte após a cirurgia, o que não é um resultado desejável, mas descobriram que os pacientes idosos tinham 14 vezes menos probabilidade de morrer após a cirurgia cardíaca se encontrassem conforto em sua fé religiosa e fossem socialmente ativos. Por outro lado, aqueles que não encontravam nenhuma força ou conforto na religião tinham três vezes mais chances de morrer após a cirurgia.<sup>36</sup> Parece que, antes da cirurgia, é melhor fazer uma triagem das pessoas e descobrir como é a religião delas. Bem, isso provavelmente não seria ético, mas é muito interessante observar o impacto e, para a cirurgia eletiva, talvez um curso sobre fé em Deus ou perdão fosse um bom pré-requisito, isto é, se quisermos ser realmente científicos.

Bem, isso traz à tona um ponto importante: se a religião ajuda muito no tratamento médico, seria sensato identificar a melhor religião, certo? A religião que tem o maior impacto ou os melhores resultados, que traz a vida mais longa e feliz, que proporciona a melhor saúde! Como saberíamos? Como saberemos qual é a melhor religião, a que proporciona os melhores resultados? Bem, aqui está um comentário interessante de Tiago: "A religião pura e sem mácula, para com o nosso Deus e Pai, é esta: visitar os órfãos e as viúvas nas suas tribulações e a si mesmo guardar-se incontaminado do mundo."<sup>37</sup> Uma religião que ajuda os outros, não uma religião egocêntrica - não gaste tempo estudando seu umbigo, gaste tempo ajudando os outros. Isso funciona? Os estudos mostraram algum benefício com isso? Com certeza sim. Chamamos isso de "viver para doar". A mortalidade foi significativamente reduzida para indivíduos que deram apoio a amigos, parentes, vizinhos e cônjuges; por outro lado, receber apoio não teve efeito sobre a mortalidade.<sup>38</sup> Ficar sentado e absorver tudo não ajuda em nada. Ajudar os outros é o maior benefício. Precisamos sair de nós mesmos, mesmo nos momentos de dificuldade, talvez, lembrem-se de Elias? Ele foi até a mulher que estava recolhendo gravetos para a última refeição dela e do filho e perguntou se ela tinha algo para comer. Ela disse a Elias que ela e seu filho estavam prestes a comer sua última refeição. Ele lhe diz para alimentá-lo primeiro e então tudo ficará bem. E quando ela o alimentou primeiro, estendendo a mão no momento de sua própria grande necessidade, ela foi beneficiada!

## **A LEI SUPREMA DO UNIVERSO**

Sabe, tudo isso tem a ver com a lei suprema do universo. Há diferentes níveis de detalhamento da lei. Lembre-se de que, certa vez, quando Jesus estava andando entre os homens, eles O questionaram sobre a lei, e Ele disse que a lei é: "Amarás o Senhor teu Deus com toda a tua alma e o teu próximo como a ti mesmo". Em outra ocasião, eles o questionaram dizendo: "Você está se fazendo Deus", e ele disse: "Não lestes na vossa lei que todos vós sois deuses?"<sup>39</sup> Espere um minuto, isso é dos Salmos, não da "lei". Na

verdade, os judeus consideravam todo o Antigo Testamento como a lei, portanto, sim, era a lei! Portanto, há definições de diferentes tamanhos para a lei, mas se chegarmos à definição mais básica, ela seria "a lei do amor que renuncia é a lei da vida para a Terra e o Céu; "<sup>40</sup>, essa é a lei suprema, ela é expressa de várias maneiras: "Deus ama a quem dá com alegria "<sup>41</sup>, "é mais bem-aventurado dar do que receber "<sup>42</sup>, "o Filho do homem não veio para ser servido, mas para servir e dar a sua vida em resgate por muitos "<sup>43</sup>, "Quem quiser, pois, salvar a sua vida perdê-la-á; e quem perder a vida por causa de mim e do evangelho salvá-la-á. "<sup>44</sup>, é a lei da vida para o universo.

“No próprio Céu foi quebrantada essa lei. O pecado originou-se na busca dos próprios interesses. Lúcifer, o querubim cobridor, desejou ser o primeiro no Céu. "<sup>45</sup> e sabemos qual foi o resultado: pecado! Egoísmo, insensibilidade, negligência - PECADO! E essas coisas retornam sobre o ator com mais força do que sobre o receptor. Quando somos egoístas e insensíveis, quando negligenciamos, nossa saúde piora, isso afeta todo o nosso ser, pois, novamente, quem quiser, pois, salvar a sua vida perdê-la-á; e quem perder a vida por causa de mim e do evangelho salvá-la-á.

## **VIVER PARA DAR**

Isso é mencionado em Isaías 58, onde descobrimos que Deus nos diz o que fazer para ter boa saúde. Ele diz para corrermos uma maratona? Não. Ele diz algumas coisas interessantes como... "repartas o teu pão com o faminto" e "tragas para a tua casa os pobres que foram expulsos". Espere um pouco, Deus, eu ainda não passei o aspirador de pó, eles também não, não se preocupe, "quando vires o nu, cobre-o, e a tua saúde logo brotará". Nossa saúde depende de ajudarmos os outros. Em um estudo, qualquer quantidade de voluntariado reduziu a mortalidade em sessenta por cento, mesmo entre os frequentadores semanais de cultos religiosos.<sup>46</sup> Embora tenhamos ressaltado que é bom ir à igreja todas as semanas, e isso se mostra em benefícios na pressão arterial e na mortalidade, não devemos parar de ir à igreja, também precisamos ajudar outras pessoas. Faça coisas pelos outros e a mortalidade cairá ainda mais. As pessoas que se envolvem se beneficiam ainda mais, porque "é mais bem-aventurado dar do que receber" <sup>47</sup>. "O prazer de fazer o bem aos outros confere aos sentimentos calor que atravessa os nervos, aviva a circulação do sangue e promove a saúde mental e física. "<sup>48</sup> Você quer saber o que fazer pelos nervos; quer que a energia passe pelos nervos? E se você tiver insuficiência cardíaca congestiva? Fazer o bem aos outros tem um impacto dramático em nossa própria saúde, é parte da receita para a recuperação.

## **PROPÔS EM SEU CORAÇÃO**

Bem, voltando a Daniel: "Experimenta, peço-te, os teus servos dez dias; e que se nos deem legumes a comer e água a beber. 13 Então, se veja diante de ti a nossa aparência e a dos jovens que comem das finas iguarias do rei; e, segundo vires, age com os teus servos. "<sup>49</sup> Vamos fazer um estudo de caso-controle aqui, vamos apenas fazer uma

comparação, 10 dias, vocês comem o que vão comer, e nós comeremos legumes e beberemos água. Muito bem! Você estaria disposto a arriscar seu futuro em um experimento de 10 dias? ... um experimento de 10 dias com sua dieta, seu estilo de vida por 10 dias? O que sua dieta faria por alguém com diabetes, doença cardíaca ou pressão alta? Ela os curaria ou lhes daria diabetes, doenças cardíacas ou pressão alta? E quem você acha que ficou melhor ou pior em 10 dias; você acha que Daniel realmente ficou melhor? Ou você acha que todos os outros estavam muito piores? Ou ambos?

Por que apenas 10 dias? Por que não cem dias? Seriam necessários três anos para que ele se apresentasse diante do rei. Bem, em muitos programas, 10 dias são definitivamente suficientes para fazer uma grande diferença! Reverter o diabetes, reverter a doença arterial coronariana, especialmente a angina, 10 dias podem fazer uma grande diferença! Já vi uma diferença em três dias em algumas pessoas.

### **DETALHES DA DIETA DE DANIEL**

Que tipo de dieta Daniel estava pedindo, afinal? O que são legumes? Bem, se olharmos a versão atual em inglês, veremos que diz: "teste-nos por 10 dias, ele disse, dê-nos vegetais para comer e água para beber". Vegetais e água! De volta à dieta original! Boa comida!

Tenho uma foto de um cartaz que vi na Internet com alguém em um desfile local marchando pela rua com o cartaz "16 Reasons to Be A Vegetarian" (16 razões para ser vegetariano). Você consegue pensar em 16 razões para ser vegetariano? Isso é apenas o público desfilando; eles estão lá fora marchando. A pergunta que tenho é a seguinte: Daniel foi revelado ao público em geral? Certa vez, um político francês estava passando em revista seu exército, que estava marchando, e, de repente, acho que ele devia estar sonhando acordado ou algo assim, ele apareceu e disse: "Ah, é melhor eu alcançar meu exército, afinal, sou o líder dele! Será que o mundo passou por nós enquanto dormíamos?"

Daniel, ele se saiu bem em suas provas ao final de três anos? Você já foi avaliado em um gráfico? Na faculdade de medicina, éramos basicamente avaliados de acordo com a escala, se alguém se saísse muito bem, isso fazia com que o restante da turma baixasse suas notas. O Daniel era dez vezes mais sábio, dez vezes melhor, ou seja, isso atrapalhava a escala. Gostaria de saber se mais alguém recebeu alguma nota.

Jesus foi testado quanto à dieta e ao apetite? Bem, lembre-se de que Ele foi levado ao deserto após o batismo e, depois de jejuar por quarenta dias, Satanás veio até Ele todo faminto e, olhando para Ele, disse: "Se és Filho de Deus, manda que estas pedras se transformem em pães." <sup>50</sup> Parecia uma boa ideia, exceto pelo pequeno "se" ali. E Jesus percebeu isso, é claro. Jesus não estava ali para usar Seu poder para cuidar de Si mesmo. Muitas vezes usamos nosso poder para satisfazer a nós mesmos.

Agora, na Bíblia, reconhecemos que todos pecaram e estão destituídos da glória de Deus,<sup>51</sup> mas não havia muito o que escrever sobre as falhas de Daniel, sobre todos os seus defeitos, quero dizer, ele é uma das poucas pessoas sobre as quais nenhum pecado é registrado. Você acha que a dieta dele tinha algo a ver com a sua integridade, com o fato de ter enfrentado o diabo, mesmo quando os babilônios estavam tentando fazer uma lavagem cerebral nele?

## **CAMPO DE TREINAMENTO**

"A força dominante do apetite demonstrar-se-á a ruína de milhares quando, se houvessem triunfado nesse ponto, teriam tido força moral para ganhar a vitória sobre qualquer outra tentação de Satanás." Isso soa como um campo de treinamento, certo? Se eles vencerem nesse ponto! Qual é o nosso teste? A lei dominical, certo? Bem, quando isso acontecer, será tarde demais! Nosso teste é inicialmente sobre o apetite: "Os que são escravos do apetite, no entanto, deixarão de aperfeiçoar o caráter cristão e, à medida que nos aproximamos do fim do tempo, a tentação do inimigo para ceder ao apetite será mais poderosa e difícil de vencer!"<sup>52</sup> Como Satanás torna a comida mais viciante hoje?

## **DANIEL E O TEMPO DE ANGÚSTIA**

Daniel é conhecido por outras coisas além de sua boa alimentação: ele passou uma noite com alguns gatinhos grandes, não foi? Esse foi seu momento de angústia, um momento de dificuldade para Daniel. Você acha que a dieta dele teve algo a ver com o fato de ele ter passado por esse período de dificuldades? Você sabia que ele menciona um tempo de angústia para nós também? "E haverá tempo de angústia, qual nunca houve, desde que houve nação até àquele tempo"<sup>53</sup> "Nunca houve, desde que houve nação"! Quantos milhões morreram sob o governo de Hitler na Alemanha? 16 milhões? Quantos morreram sob o regime de Stalin no comunismo? 75 milhões? Quantos morreram sob a perseguição religiosa durante a Idade das Trevas? 150 milhões. Mas esse tempo de angústia, previsto por Daniel, torna tudo isso insignificante. Você acha que a dieta de Daniel tem algo a ver com o fato de conseguirmos atravessar nosso período de dificuldades?

Os três amigos de Daniel tiveram seu grande teste com a imagem de ouro. Esse foi o momento de dificuldade deles. Quando o mundo inteiro estava se curvando diante da imagem, esses três vegetarianos permaneceram de pé..

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

Dez Mandamentos. <sup>154</sup> O apetite é um teste para nós? Muito bem! O que vem primeiro, o teste dos mandamentos ou o teste do apetite?

## **FARDO OU BÊNÇÃO**

Então, a dieta de Daniel é mais um fardo ou é realmente uma bênção inestimável?

Em resumo, Daniel é um livro profético, selado até o nosso tempo, para não ser aberto até o tempo do fim. Por que Deus começou um livro que seria aberto em nossa época com uma história engraçada de interesse humano sobre um experimento dietético? Porque Deus quer que tenhamos mentes claras e constituições sólidas para que possamos entender as profecias de Daniel e sobreviver nos últimos dias!

Quantos querem permanecer leais ao seu Salvador Jesus Cristo durante o tempo de angústia que está chegando? Quantos querem adotar a dieta de Daniel para ajudá-los a permanecer leais ao seu Salvador Jesus Cristo durante o tempo de angústia?

## **REFERÊNCIAS**

<sup>1</sup> Daniel 12:4, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>2</sup> Ibid 12:8,9, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>3</sup> Ibid 2:44, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>4</sup> Ibid 2:45, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>5</sup> Daniel 1:1-4. Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>6</sup> Daniel 1:4, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>7</sup> Ibid v.5.

<sup>8</sup> Swank RL, Nakamura H. Oxygen availability in brain tissues after lipid meals. Am J Physiol. 1960 Jan;198:217-20.

<sup>9</sup> Daniel 1:8, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>10</sup> Provérbios 31:4-5, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>11</sup> McMillen SI, Stern DE. None of These Diseases. Revell 1984.

<sup>12</sup> Gálatas 6:7, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>13</sup> Burger KS. Frontostriatal and behavioral adaptations to daily sugar-sweetened beverage intake: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2017 Mar;105(3):555-563.

- <sup>14</sup> Jastreboff AM, Sinha R, Arora J, Giannini C, Kubat J, Malik S, Van Name MA, Santoro N, Savoye M, Duran EJ, Pierpont B, Cline G, Constable RT, Sherwin RS, Caprio S. Altered Brain Response to Drinking Glucose and Fructose in Obese Adolescents. *Diabetes*. 2016 Jul;65(7):1929-39.
- <sup>15</sup> Jansen EC, Miller AL, Lumeng JC, Kaciroti N, Brophy Herb HE, Horodyski MA, Contreras D, Peterson KE. Externalizing behavior is prospectively associated with intake of added sugar and sodium among low socioeconomic status preschoolers in a sex-specific manner. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017 Oct 3;14(1):135.
- <sup>16</sup> Park S, Sherry B, Foti K, Blanck HM. Self-reported academic grades and other correlates of sugar-sweetened soda intake among US adolescents. *J Acad Nutr Diet*. 2012 Jan;112(1):125-31.
- <sup>17</sup> White, E. G. (1897). *Conselhos sobre o Regime Alimentar* p. 389
- <sup>18</sup> White, E. G. (1949). *Temperança* p. 59.
- <sup>19</sup> Gênesis 1:29, Versão Almeida Revista e Corrigida.
- <sup>20</sup> *Ibid*, Gênesis 3:18.
- <sup>21</sup> White, E. G. (1952). *Mente, Caráter e Personalidade Vol.1* p. 73, 61.
- <sup>22</sup> Lipinski M, Do D, Morise A, Froelicher V. What percent luminal stenosis should be used to define angiographic coronary artery disease for noninvasive test evaluation? *Ann Noninvasive Electrocardiol*. 2002 Apr;7(2):98-105.
- <sup>23</sup> Dr. John Kelly, personal communication.
- <sup>24</sup> Perthen JE, Lansing AE, Liao J, Liu TT, Buxton RB. Caffeine-induced uncoupling of cerebral blood flow and oxygen metabolism: a calibrated BOLD fMRI study. *Neuroimage*. 2008 Mar 1;40(1):237-47.
- <sup>25</sup> White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 423.
- <sup>26</sup> Esselstyn CB Jr. Resolving the Coronary Artery Disease Epidemic Through Plant-Based Nutrition. *Prev Cardiol*. 2001 Autumn;4(4):171-177.
- <sup>27</sup> van Swieten JC, Geyskes GG, Derix MM, Peeck BM, Ramos LM, van Latum JC, van Gijn J. Hypertension in the elderly is associated with white matter lesions and cognitive decline. *Ann Neurol*. 1991 Dec;30(6):825-30.
- <sup>28</sup> Longstreth WT Jr, Arnold AM, Beauchamp NJ Jr, Manolio TA, Lefkowitz D, Jungreis C, Hirsch CH, O'Leary DH, Furberg CD. Incidence, manifestations, and predictors of worsening white matter on serial cranial magnetic resonance imaging in the elderly: the Cardiovascular Health Study. *Stroke*. 2005 Jan;36(1):56-61.
- <sup>29</sup> 2Coríntios 3:18, Versão Almeida Revista e Atualizada.

- <sup>30</sup> 1Coríntios 13:12, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>31</sup> Hummer RA, Rogers RG, Nam CB, Ellison CG. Religious involvement and U.S. adult mortality. *Demography*. 1999 May;36(2):273-85.
- <sup>32</sup> Larson DB, Koenig HG, Kaplan BH, Greenberg RS, Logue E, Tyroler HA. The impact of religion on men's blood pressure. *J Relig Health*. 1989 Dec;28(4):265-78.
- <sup>33</sup> <http://ngm.nationalgeographic.com/print/2005/11/longevity-secrets/buettner-text>
- <sup>34</sup> Tibbits D, Ellis G, Piramelli C, Luskin F, Lukman R. Hypertension reduction through forgiveness training. *J Pastoral Care Counsel*. 2006 Spring-Summer;60(1-2):27-34.
- <sup>35</sup> Isaías 33:24, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>36</sup> Pavelis KW. Hope: critical therapy. *J Back Musculoskelet Rehabil*. 1997 Jan 1;8(3):237-9.
- <sup>37</sup> Tiago 1:27, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>38</sup> Brown SL, Nesse RM, Vinokur AD, Smith DM. Providing social support may be more beneficial than receiving it: results from a prospective study of mortality. *Psychol Sci*. 2003 Jul;14(4):320-7.
- <sup>39</sup> Lucas 10:27; Salmos 82:6, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>40</sup> White, E. G. (1898). *O Desejado de Todas as Nações* p. 9.
- <sup>41</sup> 2Coríntios 9:7, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>42</sup> Atos 20:35, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>43</sup> Mateus 20:28, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>44</sup> Marcos 8:35, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>45</sup> White, E. G. (1898). *O Desejado de Todas as Nações* p. 10.
- <sup>46</sup> Luskin F. Review of the effect of spiritual and religious factors on mortality and morbidity with a focus on cardiovascular and pulmonary disease. *J Cardiopulm Rehabil*. 2000 Jan-Feb;20(1):8-15.
- <sup>47</sup> Atos 20:35, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>48</sup> White, E. G. (1881). *Beneficência Social* p. 303
- <sup>49</sup> Daniel 1:12-13, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>50</sup> Mateus 4:3, Versão Almeida Revista e Atualizada.
- <sup>51</sup> Romanos 3:23, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>52</sup> White, E. G. Conselhos sobre Saúde p. 574.

<sup>53</sup> Daniel 12:1, Versão Almeida Revista e Atualizada.

<sup>54</sup> White, E. G. Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 49.