

Lição 13

Seminário Bíblico Família Feliz

Oito Passos para a Cura, Saúde e Felicidade

Nascida em 1896, Hulda era anêmica, nervosa e permanentemente cansada. Embora quando ainda jovem, tivesse trocado a dieta cárnea para a vegetariana, aos 31 anos estava acima do peso. Então Samuel, seu marido e médico, encorajou-a a iniciar um programa de exercícios e ela descobriu o poder invencível da combinação da dieta como exercício e fez um novo começo em sua vida.

Em 1962, aos 66 anos, Hulda Crooks subiu o Monte Whitney que é o mais elevado da América do Norte, com exceção do Alasca. Nos seguintes 25 anos, ele subiu o Monte Whitney 23 vezes! Em julho de 1987, subiu o Monte Fuji, no Japão, tornando-se a mulher mais velha a conseguir esse feito. Seis semanas depois, aos 91 anos, ela subiu o Monte Whitney pela última vez.

Entre os 81 e 90 anos, ela subiu 97 picos! Quando tinha 94 anos, seu médico declarou que ela possuía pulmões e coração de uma jovem de 18 anos. Nós também podemos fazer um novo começo em nossa vida.

1. Satanás causa a enfermidade e o sofrimento (Jó 2:7 & Lucas 13:16), mas Deus deseja que desfrutemos de saúde e de felicidade. III João 2 declara: “Amado acima de tudo faço votos por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma”. Nesta lição consideraremos oito passos para a cura, saúde e felicidade.

Nutrição

2. Nutrição. Na criação, Adão e Eva tinham a melhor dieta de todas.

Gênesis 1:29: “Eis que vos tenho dado todas as _____ que dão semente e se acham na superfície de toda a terra, e todas as árvores em que há _____ que dê semente; isso vos será para mantimento”. Visto que muitas enfermidades são transmitidas pela carne de animais, uma dieta vegetariana é ainda a melhor opção hoje. **Acesso: Feijão Milagroso.**

3. Em 1992, a comunidade científica emitiu um guia nutricional chamado de Pirâmide Alimentar que recomenda uma dieta baixa em gorduras e rica em fibras.

Examine a Pirâmide Alimentar e então associe as afirmações abaixo.

- | | | |
|--------------------------------------|-------|---------------------------------------|
| A. Carboidratos: grãos, pão, cereais | _____ | terceira maior quantidade necessária. |
| B. Vegetais e frutas | _____ | maior quantidade recomendada. |
| C. Proteína: ovos, peixe, feijões | _____ | menor quantidade recomendada. |
| D. Gorduras, óleos e doces. | _____ | segunda maior quantidade necessária. |

4. Após o Dilúvio, quando a vida vegetal foi destruída, Deus permitiu que a carne passasse a fazer parte da dieta. Porém, Ele separou os animais em duas categorias. Em Gênesis 7:1, 2 Ele disse a Noé: “De todo animal limpo levarás contigo sete pares ... dos animais imundos, um par”.

Como podemos fazer diferença entre as criaturas limpas e imundas?

Leia Levíticos 11:3, 7, 9, 10 e identifique as afirmações abaixo como Verdadeiras (V) ou Falsas (F):

- Animais com unhas fendidas, o casco divide em dois e ruminam.
- Vacas, carneiros e burros são limpos.
- O porco, portador da triquinose, não é limpo.
- Os animais aquáticos devem ter barbatanas e escamas.
- Siri, lagosta e camarão são limpos.
- Garoupa e cágado são limpos.

Saiba que os animais que se alimentam de carniça e os carnívoros são criaturas proibidas. Mas e o que dizer da visão de Pedro no Novo Testamento? **Acesso: Visão de Pedro.**

5. Trinta e cinco séculos atrás, Deus aconselhou a não consumir gordura animal.

Em Levíticos 7:23-26 Ele disse: “Não comereis gordura de boi, nem de carneiro, nem de cabra. A gordura do animal que morre por si mesmo, e a do dilacerado por feras ... de maneira nenhuma a comereis. Não comereis sangue...” Hoje a ciência médica afirma que uma dieta baixa em gorduras e rica em fibra reduz, significativamente, o risco de diabete, arteriosclerose e câncer.

Além disso, há outros elementos que devem ser considerados!

- **Açúcar.** O consumo médio americano, por pessoa, é de 56kg por ano! O açúcar enfraquece o sistema imunológico, inibindo a atividade dos leucócitos. **Acesso: Leucócitos.**
- **Sal.** Embora o corpo necessite apenas meia colher de sopa de sal por dia, muitos consomem de dez a vinte vezes essa quantidade. Sal em demasia eleva a pressão sanguínea, aumentando o risco de um infarto.
- **Jantar.** “Coma no desjejum como um rei, no almoço como um príncipe e na janta como um mendigo”. Após o jantar, não temos muito tempo ou atividades para queimar as calorias.

Próximo Passo

6. Exercício. No Éden, Deus proveu ao primeiro casal um programa eficaz de exercícios!

Gênesis 2:15 diz-nos que “Tomou, pois, o Senhor Deus ao homem e o colocou no jardim do Éden para o cultivar e guardar”. O mínimo de exercícios físicos recomendado é de 30 minutos diários. O mais proveitoso é o aeróbico que melhora as funções do coração e das artérias. Exemplo: caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar.

Caminhar é mais fácil, seguro e melhor porque:

- ✓ Diminui as batidas cardíacas – o coração bate 100.000 vezes por dia, bombeando 9.000 litros de sangue. Um ritmo cardíaco menor significa uma vida mais longa.
- ✓ Diminui a adrenalina no sangue e assim diminui os níveis do estresse.
- ✓ Ativa as endorfinas ajudando-nos a nos sentirmos melhor.
- ✓ Fortalece o sistema imunológico contra as doenças.
- ✓ Controla o peso.

7. Água. Cerca de 70% do meu peso é água, e meus rins processam 21 litros por dia! As afirmações abaixo são Verdadeiras (V) ou Falsas (F):

- Posso viver por semanas sem alimento, mas apenas dois dias sem água.
- A sede é um bom indicador de que necessito beber água.
- Meu corpo perde de dez a doze copos de água por dia, o alimento substitui dois a quatro copos, e necessito beber seis a oito copos.
- Sucos e refrigerantes são um excelente substituto para a água.

8. Raios Solares. Aqui estão as formas pelas quais eles afetam sua saúde:

- ✓ Fornece energia às folhas das plantas para manufaturarem o alimento que comemos.
- ✓ Capacita a pele a produzir a vitamina D, que combate as células cancerígenas.
- ✓ Provê uma pele saudável quando usados com moderação; mas câncer se usados em excesso.
- ✓ Mata os germes, ajuda a curar e fortalecer o sistema imunológico.
- ✓ Aumenta as endorfinas, dando um sentimento de bem-estar.

Temperança

9. O que significa temperança?

I Coríntios 9:25 diz: “Todo atleta em tudo se _____”.

A verdadeira temperança significa o uso moderado do que é bom e a abstinência do que é prejudicial. Associe as afirmações abaixo quanto ao que é prejudicial.

- A. Bebidas alcoólicas provocam _____ enfermidades respiratórias, enfisema e câncer.
 B. O tabaco provoca _____ alucinações, danos à mente e ao corpo.
 C. As drogas causam _____ cirrose hepática, problemas cardíacos, redução da capacidade de julgamento.

10. O que posso fazer para vencer um hábito insalubre e COMEÇAR DE NOVO?

- ☞ Identificar e resolver a causa básica – o vício é sempre um sintoma.
- ☞ Tomar uma firme decisão: decido parar agora.
- ☞ Evitar desencadeadores: lugares e pessoas que me tentam.
- ☞ Fazer caminhadas e respirar profundamente. O exercício ajuda.
- ☞ Beber muita água. Irrigar o sistema.

11. Sendo que o vício é obra do maligno, necessitamos mais do que o esforço humano para vencer!

Leia Marcos 11:24 e associe as afirmações abaixo:

- A. Peça _____ Agradeça a Deus pela vitória e haja como um vitorioso.
 B. Creia _____ Ore por forças a cada manhã e quando tentado.
 C. Reivindique _____ Tenha certeza de que Deus respondeu sua oração.

E se eu fracassar devo lembrar-me que “sete vezes cairá o justo, e se levantará” (Provérbios 24:16).

Continue Subindo

12. Ar fresco. Qual a importância do ar para a vida e para a saúde?

Gênesis 2:7 diz: “e lhe soprou nas narinas o fôlego de vida, e o homem passou a ser alma vivente”.

- A cada dez a quinze segundos meu suprimento de sangue faz um circuito completo.
- O oxigênio, substituindo o dióxido de carbono, é bombeado através dos 96.500 km de veias e artérias de meu corpo.
- O oxigênio supre as 300 trilhões de células de meu corpo.
- Portanto, preciso respirar profundamente o ar fresco concedido por Deus.

13. Repouso. Em Marcos 6:31 Jesus nos convida: “Vinde repousar um pouco, à parte, num lugar deserto”. Um sono adequado – seis a oito horas diárias – permite que o corpo se revigore. Por outro lado, o repouso inadequado limita o desempenho. Estudos mostram que soldados submetidos a repouso adequado tiveram um bom desempenho e que aqueles que não repousaram suficientemente sofreram de fadiga e algumas vezes não conseguiram fazer diferença entre os companheiros e o inimigo matando os camaradas.

Não apenas necessitamos do repouso diário, necessitamos também de um repouso semanal. Deus designou o sábado semanal para ser um dia de repouso físico, mental e espiritual (Gênesis 2:1-3).

Saúde Mental

14. O último passo é a confiança.

Provérbios 3:5, 6 nos diz “_____ no Senhor de todo o teu coração ... reconhece-o em todos os teus caminhos e ele endireitará as tuas veredas”. A vida é cheia de desafios e algumas vezes parecem ser difíceis de vencer. Se eu permitir que esses estressores me dominem, poderei ser levado a desordens mentais que por sua vez poderão me causar enfermidade física. Os especialistas dizem que a maioria das enfermidades em nossos dias é psicossomática – a mente afetando o corpo. Assim Deus diz: Confie em Mim. Eu Me preocupo com você. Até mesmo conheço o número de cabelos de sua cabeça! (Mateus 10:30) Confiança em Deus é a chave para a paz e a felicidade e é a melhor prescrição para a saúde mental.

15. Note alguns dos benefícios dessa confiança em Deus.

- **Segurança.** “Porquanto não vos inquieteis, dizendo: Que comeremos? Que beberemos? ou: Com que nos vestiremos? ... buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas cousas vos serão acrescentadas” (Mateus 6:31-33).
- **Paz.** “Tu, Senhor, conservarás em perfeita paz aquele cujo propósito é firme; porque ele confia em ti” (Isaias 26:3).
- **Saúde e Felicidade.** “O coração alegre é bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos” (Provérbios 17:22).

Cura

16. No plano de Deus para a saúde e a cura, há um lugar para o médico?

Em Lucas 5:31, Jesus disse que “Os sãos não precisam de médico, e, sim, os doentes”. Ficou aí inferido que os doentes necessitam de médico!

Em Colossenses 4:14, Lucas é chamado de “o médico amado”.

No entanto, sempre que ocorre a cura, quem é o verdadeiro Médico?

Salmo 103:2, 3 declara: “Bendize, ó minha alma, ao Senhor, e não te esqueças de nem um só de seus benefícios. Ele é quem perdoa todas as tuas iniquidades; quem sara todas as tuas enfermidades”.

- ✓ Algumas vezes Deus atua lentamente, usando remédios naturais.
- ✓ Outras, Ele opera indiretamente por meio dos médicos.
- ✓ Em outras ocasiões, Ele age diretamente, curando de forma miraculosa.
- ✓ Em todos os casos, Cristo é o Grande Médico.

17. Sempre que se faz necessária uma cura miraculosa, procedimentos específicos também são necessários.

Tiago 5:14-16 diz que:

- ☞ Todos devem confessar seus pecados para terem o perdão.
- ☞ Os anciãos devem ungir a pessoa doente com óleo.
- ☞ Eles devem orar com fé e esperar um milagre!

Mas Deus sempre cura quando oramos? Leia II Coríntios 12:7-9 e assinale se as afirmações abaixo são Verdadeiras (V) ou Falsas (F):

- O apóstolo Paulo tinha uma enfermidade, “um espinho na carne”.
- Por quatro vezes ele orou pedindo cura.
- Ao invés de curá-lo, Deus deu-lhe forças para enfrentar o sofrimento.

18. Atividade em Grupo: Estudo de Caso

O Sr. José está tendo um ataque cardíaco e sua esposa e filhos estão discutindo.

Alberto: “Usaremos os oito remédios naturais. Nada mais é necessário”.

Berenice: “Isso é loucura. O papai precisa de um médico agora!”

Carlos: “Vamos apenas usar o poder da oração. Esperar um milagre!”

Que conselho você daria à esposa e por quê? _____

Benefícios

19. O plano de Deus do NOVO COMEÇO irá resultar em minha saúde e cura (Provérbios 3:7, 8). Mas deve haver um motivo superior!

I Coríntios 6:20 – “Porque fostes comprados por _____. Agora, pois, glorificai a Deus no vosso _____”.

Por qual preço eu fui comprado?

I Pedro 1:18, 29 responde: “Pelo precioso sangue de Cristo”. Portanto, meu corpo não me pertence! Não tenho liberdade de tratá-lo como bem quiser. No Calvário, Cristo me comprou, e devo agradá-Lhe e glorificá-Lo .

20. Ao submeter meu corpo a Jesus, terei uma experiência gloriosa!

I Coríntios 6:19 pergunta: “Acaso não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo que está em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos?”

II Coríntios 6:16: Deus diz: “Habitatei e andarei entre eles”. Meu corpo é o templo de Deus. Que maravilhoso privilégio! Que honra principesca!

- Sim, aceito o plano de Deus do NOVO COMEÇO para minha vida.
- Iniciarei imediatamente a subida dos oito degraus para a saúde e a cura.
- Pela graça de Deus, serei vitorioso.
- Sendo que Jesus morreu por mim, permitirei que Seu Espírito habite em mim.

Círculo de Oração

- Orar por um milagre em minha vida, hoje.
- Os pedidos podem ser feitos nos Cartões de Oração e colocados na caixa.

- Formar o Círculo de Oração com o grupo.
- O líder ou outra pessoa pode orar pelos pedidos.
- Todos podem louvar a Deus pela resposta às orações.



Lição 14

Como Ajudar Meu Filho a Obedecer – O Caminho da Felicidade

Alguns pais são especialistas em uma forma infeliz – a punição. Esta lição prática apresenta um meio maravilhoso para modificar o comportamento. Este conceito dinâmico é eficaz tanto para bebês quanto para adolescentes, e é sinônimo de felicidade para os pais e para os filhos.

Acesso

Feijão Milagroso

Ervilhas, feijões e lentilha suprem a proteína da mesma forma que a carne! Porém, de todos esses grãos, a soja é a rainha! Rica na proteína de mais elevada qualidade, cresce com facilidade e não é cara. Um acre de soja produz vinte vezes mais proteínas do que um acre destinado ao gado para abate. Esse feijão versátil contém “isoflavones” que não estão presentes nos alimentos normalmente consumidos. Os “isoflavones” estão associados à redução do risco de câncer, ataque cardíaco e osteoporose. Este é sem dúvida um feijão milagroso!

Visão de Pedro

Faminto, Pedro em visão viu um lençol cheio de todos os tipos de criaturas imundas, e ouviu uma voz que lhe ordenava para comer. Quando se recusou a voz disse: “Ao que Deus purificou não consideres comum” (Atos 10:15). Enquanto o preconceituoso Pedro considerava o significado do sonho, chegaram mensageiros de Cornélio, um centurião gentio, convidando-o a vir ensinar-lhes o evangelho. Subitamente Pedro compreendeu o significado da visão. Ao chegar ao lar de Cornélio ele declarou: “Vós bem sabeis que é proibido a um judeu ajuntar-se ou mesmo aproximar-se a alguém de outra raça; mas Deus me demonstrou que a nenhum homem considerasse comum ou imundo” (Atos 10:28). Portanto, Deus não estava se referindo a animais, mas a pessoas. A lição é clara: todas as pessoas são iguais diante de Deus! Todas são purificadas pelo sangue de Jesus.

Leucócitos

Os leucócitos são um tipo de células brancas que devoram as bactérias. Um teste mostra que 10 colheres de chá de açúcar refinado – a quantidade encontrada em uma lata de refrigerante, diminui a atividade dos leucócitos e 50% e que 30 colheres de chá de açúcar destroem completamente sua capacidade, resultando na diminuição da resistência e vulnerabilidade da infecção.

Copyright© 1999 por Gordon e Waveney Martinborough

Traduzido na Divisão Sul-Americana. Acesse as outras lições em

<https://www.maisrelevante.com.br/2022/01/seminario-biblico-familia-feliz-21.html>