



Os Segredos da Vida Abundante

Livreto Informativo I

Complemento à Lição 25

“Meu filho, atenta para as minhas palavras; inclina o teu ouvido aos meus dizeres. Não os deixes apartar-se dos teus olhos; guarda-os no meio do teu coração. Porque são vida para os que os acham, e saúde para toda a sua carne”. Provérbios 4:20-22.

Introdução

Três quartos de todas as mortes nos Estados Unidos são causadas por doenças cardiovasculares e câncer. Mas essas são doenças desconhecidas em muitas outras partes do mundo. Estudos confirmaram que as principais doenças degenerativas nos Estados Unidos e em outras nações ocidentais são causadas por nosso estilo de vida. Doenças cardíacas, câncer, derrames, diabetes, obesidade, osteoporose e senilidade são provocados, não pelo destino, mas por nossas próprias escolhas. Na maioria dos casos, essas doenças não são apenas evitáveis, mas também reversíveis por meio de simples mudanças no estilo de vida.

Vamos dar uma olhada nas doenças cardiovasculares (doenças do coração e dos vasos sanguíneos) que são responsáveis por mortes a cada segundo nos Estados Unidos. Uma extensa pesquisa durante os últimos cinquenta anos identificou uma série de fatores de risco para determinar suas chances de doença cardíaca. Os três principais são colesterol alto, tabagismo e hipertensão. Outros indicadores importantes incluem triglicérides elevados, diabetes, obesidade, falta de exercícios e estresse. Tudo isso está relacionado ao estilo de vida. A maneira como nos alimentamos e vivemos determina a duração e a qualidade de nossas vidas.

Os fumantes têm 10 vezes mais probabilidade de morrer aos 60 anos do que os não fumantes. Homens com apenas 20% de excesso de peso têm cinco vezes mais probabilidade de morrer de doenças cardiovasculares aos 60 anos do que homens com peso desejável.

A maioria dos fatores de risco tem a ver com nossos hábitos alimentares, principalmente nossa ingestão de gordura e colesterol. A ingestão média de gordura na América equivale a cerca de 40% do total de calorias consumidas! A ingestão de gordura na China, entretanto, é em média menos de 15% das calorias. Não surpreendentemente, apenas 4 em cada 100.000 homens na China morrem de doenças cardíacas a cada ano.

Um colesterol no sangue de 200 mg% pode ser considerado normal nos Estados Unidos, mas normal não significa seguro. Autópsias de jovens soldados americanos (idade média: 22!) que morreram na guerra da Coreia mostrou que três em cada quatro deles já tinham artérias coronárias significativamente estreitadas. Não é de se admirar que 200.000 cirurgias de ponte de safena sejam realizadas todos os anos nos Estados Unidos.

O povo americano agora está gastando quase um trilhão de dólares todos os anos com assistência médica. A verdadeira tragédia é que a maioria dessas doenças poderia ter sido evitada se as pessoas simplesmente seguissem o plano de saúde de Deus.

Os segredos de saúde da Bíblia

A Bíblia é o “manual do proprietário” de nossos corpos, fornecido por nosso Projetista. A atenção cuidadosa às suas diretrizes garantirá um desempenho ideal. Vamos começar com algumas especificações básicas.

1 - Não coma carne impura

Carne impura é definida em Levítico 11 e Deuteronômio 14. Esses animais são necrófagos, carnívoros ou têm caminhos imundos. Suas doenças são facilmente transmitidas aos humanos.

2 - Não comer carne com sangue

"Não comereis coisa alguma com sangue". Levítico 19:26.

O sangue é o sistema de transporte de produtos químicos, resíduos e doenças. Intimamente relacionado ao HIV, o vírus da AIDS humana, é o VIB (vírus da imunodeficiência bovina) que é amplamente propagado entre o gado nos Estados Unidos. O Centro Nacional de Doenças Animais do USDA conseguiu transferir a infecção entre cabras, ovelhas e coelhos através da transfusão de sangue. Nenhum teste foi feito para determinar se o vírus é transferível para humanos. Certamente, o curso mais seguro é seguir as instruções de Deus.

3 - Não comer gordura animal

"Não comereis gordura de boi, nem de ovelha, nem de cabra. E a gordura do animal que morre por si, e a gordura do que é dilacerado por animais, poderá ser utilizada em qualquer outro uso, mas de nenhuma maneira a comereis;" Levítico 7:23-24.

Agora é bem conhecido que a gordura dietética é a culpada mais comum em doenças cardíacas, câncer, hipertensão, diabetes e aterosclerose. As últimas recomendações do governo dos Estados Unidos exigem que os americanos comam mais alimentos ricos em carboidratos complexos e fibras.

4 - Comer apenas na hora das refeições

"Abençoada és tu, ó terra, quando... teus príncipes comem na estação certa". Eclesiastes 10:17.

As funções digestivas são cronometradas com precisão e fazem o trabalho mais eficiente quando mantidas em uma programação regular. As refeições devem ser feitas no mesmo horário todos os dias. Após uma refeição, o estômago normalmente se esvazia em 2 horas e meia a 4 horas. Quando o estômago e o intestino delgado estão completamente vazios, segue-se uma fase de limpeza interdigestiva, que rejuvenesce todo o intestino. Se alguma coisa for comida antes que essa fase interdigestiva seja autorizada a fazer seu trabalho de limpeza, o conteúdo do estômago e do intestino fica estagnado, contribuindo para câncer, úlceras e outros problemas gastrointestinais.

Estudos mostraram os efeitos prejudiciais de comer entre as refeições. Uma pessoa tomava um café da manhã regular às 8:00 da manhã. Duas vezes durante a manhã e duas vezes durante a tarde foi dado um pouco de chocolate. Às 21h30, 13 horas e meia após o café da manhã, as radiografias mostraram que mais da metade da refeição matinal ainda estava no estômago. Verificou-se que mesmo uma pequena mordidela de amendoim atrasa a digestão, a ponto de onze horas após o café da manhã ainda haver um grande resíduo no estômago.

5 - Não comer demais

"Abençoada és tu, ó terra, quando... teus príncipes comem... para se fortalecerem, e não para se embriagar!" Eclesiastes 10:17.

Qualquer abuso ao nosso sistema trará fraqueza e doença.

6 - Fique longe do álcool

"O vinho é um zombador, a bebida forte é colérica, e quem quer que seja enganado desse modo não é sábio". Provérbios 20:1.

Além de danificar o fígado, o cérebro e outros órgãos, o álcool também afeta o tecido cardíaco, está associado a muitos cânceres e diminui a imunidade a doenças (consulte o Sexto Relatório Especial para o Congresso sobre Álcool e Saúde, divulgado pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA). De acordo com o The Washington Monthly, trinta e cinco por cento de todos os leitos hospitalares na América são ocupados por pessoas que estão lá por causa de problemas relacionados ao álcool.

A melhor dieta

Deus projetou o corpo humano para operar de maneira mais eficiente com uma dieta de alimentos vegetais: frutas, vegetais, grãos e nozes. A dieta que Deus deu a Adão e Eva é a melhor dieta para nós hoje. Dr. T. Colin Campbell, um cientista da Cornell University, trabalhou com a National Academy of Sciences em um estudo da relação entre nutrição e câncer. A pesquisa revelou que substituir produtos de origem animal por frutas frescas, vegetais e grãos inteiros é a melhor maneira de se proteger contra o câncer. Eles descobriram que, independentemente do número de mutações celulares causadas por fatores ambientais, aqueles que têm uma dieta baixa em proteínas e baixa em gorduras têm taxas de câncer significativamente mais baixas. Na verdade, foi demonstrado que uma dieta natural com alimentos integrais reverte o crescimento de células cancerosas que já formaram tumores malignos.

Independentemente se você está preocupado com câncer, aterosclerose, obesidade, diabetes, osteoporose ou hipertensão, a única dieta que pode prevenir ou reverter o problema é a dieta que Deus deu ao homem em sua criação. De acordo com dados fornecidos pelo Instituto Nacional do Câncer, os países com o maior número de mortes por câncer de intestino e doenças cardíacas são os países com maior consumo per capita de carne.

Os derrames e ataques cardíacos ocorrem quando artérias importantes ficam obstruídas, uma condição conhecida como aterosclerose. O colesterol, o principal fator na aterosclerose, é encontrado apenas em produtos de origem animal. As plantas não o produzem. Antes da cultura ocidental e dos hábitos alimentares serem apresentados aos japoneses, a aterosclerose era tão desconhecida no Japão que as escolas de medicina japonesas tiveram que importar artérias coronárias cheias de placas dos Estados Unidos para demonstrar a seus alunos de medicina a doença que estava causando metade de todas as mortes na América.

Antonio Gotto, MD, presidente da American Heart Association, declarou em uma audiência no Senado dos Estados Unidos que “Em sociedades onde o colesterol no sangue está abaixo de 160 mg%, virtualmente não há doença arterial coronariana ou aterosclerose”. Sua conclusão?-- “Se reduzirmos a contagem de colesterol de todos nos Estados Unidos para menos de 150 mg%, provavelmente acabaremos com as doenças cardíacas”. Uma das autoridades mais respeitadas em diabetes, Dr. James Anderson, depois de trabalhar com dietas de alimentos com baixo teor de gordura, de baixa proteína, altos em fibra e amido não refinado por quinze anos, declarou: “Noventa e cinco por cento dos diabéticos com início adulto em drogas orais poderiam interromper o uso em menos de oito semanas, e 50 a 75 por cento poderiam normalizar o açúcar no sangue e eliminar toda a insulina em semanas”.

Há alguns anos, as pessoas achavam que uma dieta rica em proteínas era melhor. Mas foi descoberto que as taxas mais altas de doenças cardíacas, câncer, diabetes e osteoporose são encontradas entre aqueles que consomem mais proteína. O adulto médio provavelmente precisa de menos de 30 gramas de proteína por dia, que são facilmente obtidas a partir de frutas, vegetais, grãos e nozes. A maioria dos americanos consome 100 gramas de proteína ou mais por dia. Esse consumo excessivo de proteínas aumenta a excreção urinária de cálcio e outros minerais, enfraquece os ossos e causa estresse nos rins. Os atletas sabem que os carboidratos complexos são o melhor combustível para nossos corpos, fornecendo mais energia e resistência. Alimentos vegetais não refinados também fornecem a fibra natural necessária para a saúde. Os produtos de origem animal não contêm fibras, mas são carregados com colesterol e quantidades excessivas de proteína. Normalmente, as carnes não fornecem carboidratos e são a única maior fonte de gordura na dieta americana.

Parece muito fácil, mas é verdade: Uma simples mudança para uma dieta vegetariana ampla reduziria nossa gordura e colesterol, forneceria todos os amidos e fibras de que necessitamos, protegeria contra a concentração excessiva de proteínas, reduziria nossa pressão arterial, nosso peso e nossas chances de morte prematura. A Bíblia tem muito a dizer sobre os benefícios do vegetarianismo. Adão viveu quase mil anos com uma dieta vegetariana pura. Após a introdução de carnes “limpas” na época do dilúvio, o tempo de vida do homem foi imediatamente reduzido em um terço. Depois de apenas algumas gerações comendo carne, as pessoas estavam morrendo aos 200 anos. E apenas algumas gerações depois, Moisés escreveu: “Os dias dos nossos anos são setenta anos; e se por causa do vigor, chegam a oitenta anos, mas toda sua força é afã e tristeza, porque logo passam...” Salmos 90:10.

Quando os israelitas estavam no deserto, Deus providenciou o maná para eles - pão do céu - e água de uma rocha. Mas muitos deles "ficaram com fome" e disseram: "Quem nos dará carne a comer?" Deus esperava trazer Seu povo de volta à dieta original do Éden. O desejo deles por alimentos carnis O desapontou muito. Portanto, Ele lhes deu a carne que eles queriam, mas "quando a carne estava entre os seus dentes, e antes que fosse mastigada, a ira do SENHOR se acendeu contra o povo, e o SENHOR feriu o povo com uma praga muito grande. E... ali enterraram o povo que teve o desejo". Números 11:33-34.

Esta experiência foi tão significativa para o povo de Deus que ela foi recontada em sua totalidade em Salmos 78:18-31, e mencionada novamente em Salmos 106:15, "E ele lhes deu o que pediram, mas enviou magreza às suas almas". Deus muitas vezes permite que tenhamos o que queremos, mas o resultado é uma perda de vitalidade - tanto fisicamente quanto espiritualmente.

Referindo-se ao mesmo evento, Paulo aconselha: "...a fim de não cobiçarmos coisas más, como eles cobiçaram". 1 Coríntios 10:6.

Observe nestes textos que comer carne está associado ao desprazer de Deus:

"Não estejas entre os bebedores de vinho, entre turbulentos comedores de carne". Provérbios 23:20.

"...matando bois e matando ovelhas, comendo carne e bebendo vinho. Comamos e bebamos, porque amanhã morreremos". Isaías 22:13.

Quando consagramos nossa vida ao serviço de Deus, nosso corpo se torna o templo do Espírito Santo. Como Cristãos, somos chamados a glorificar a Deus em todos os nossos hábitos e práticas. Faremos tudo o que estiver ao nosso alcance para viver da maneira mais saudável possível, para a glória de Deus.

"Portanto, quer comais, quer bebais ou façais qualquer coisa, fazei tudo para a glória de Deus". 1 Coríntios 10:31.

O livro de Daniel, com sua mensagem vital, foi escrito para nós que vivemos "no tempo do fim". Quão significativo é para nós que o livro de Daniel comece com a mensagem de abstinência de alimentos ricos e prejudiciais, e enfatize os benefícios de uma dieta vegetariana pura!

Instruções práticas e bíblicas sobre alimentação

"...e comerás a erva do campo; E no suor da tua face comerás o pão;" Gênesis 3:18-19.

"... come o teu pão com alegria". Eclesiastes 9:7.

"Melhor é um banquete de ervas, onde há amor, do que o boi cevado, e com ele o ódio". Provérbios 15:17.

"Melhor é um bocado seco, e sua quietude, do que uma casa cheia de sacrifícios e com contenda". Provérbios 17:1.

"Meu filho, come mel, porque é bom; e o favo de mel é doce ao teu paladar;" Provérbios 24:13.

"Achaste mel? Come o tanto quanto te for suficiente; para que não te fartes dele e o vomites". Provérbios 25:16.

"Não é bom comer muito mel;" Provérbios 25:27.

“Quando te assentares para comer com um governante, considera diligentemente o que é posto diante de ti: e põe uma faca à tua garganta se fores um homem de grande apetite. Não sejas desejoso de suas iguarias; porque são alimento enganoso”. Provérbios 23:1-3.

“Ele os teria alimentado com o mais fino do trigo;” Salmos 81:16.

“...o que se colocaria na tua mesa, estaria cheio de gordura”. Jó 36:16.

“...com a gordura da flor do trigo;” Deuteronômio 32:14.

“Por que razão gastais dinheiro naquilo que não é pão? E seu trabalho naquilo que não satisfaz? Escutai-me diligentemente e comei aquilo que é bom e permiti que as vossas almas deleitem-se com a gordura”. Isaías 55:2.

“Pois o SENHOR Deus é um sol e escudo; o SENHOR dará graça e glória. Nenhuma coisa boa ele reterá daqueles que andam retamente”. Salmos 84:11.

“Não há nada melhor para o homem do que comer e beber, e fazer com que sua alma goze do bem do seu trabalho. Isto também eu vi que vem da mão de Deus”. Eclesiastes 2:24.

Abstenção de substâncias nocivas

“O vinho é um zombador, a bebida forte é colérica, e quem quer que seja enganado desse modo não é sábio”. Provérbios 20:1.

“Não sabeis que os injustos não herdarão o reino de Deus? Não vos enganeis; nem os fornicadores, nem os idólatras, nem os adúlteros, nem os efeminados, nem os abusadores de si mesmo com os do sexo masculino, nem os ladrões, nem os cobiçosos, nem os bêbados... herdarão o reino de Deus”. 1 Coríntios 6:9-10.

“Que comem carne de porco, e caldo de abomináveis coisas está dentro das suas vasilhas”. Isaías 65:4.

“Porque o bêbado e o comilão virão à pobreza; e a sonolência vestirá um homem com trapos”. Provérbios 23:21.

“O vinho deles é o veneno dos dragões e o veneno cruel das víboras.” Deuteronômio 32:33.

“Ai dos que se levantam cedo, pela manhã, para que eles possam seguir a bebida forte; que continuam até a noite, até que o vinho os inflame!” Isaías 5:11.

De quem são os ais? De quem as tristezas? De quem as contendas? De quem as queixas? De quem as feridas sem motivo? De quem os olhos vermelhos? Daqueles que ficam muito tempo com o vinho; aqueles que vão buscar vinho misturado. Não olhes para o vinho quando ele estiver vermelho, quando der sua cor na taça, quando ele se mover suavemente. No final, ele pica como a serpente, e ferroa como uma víbora”. Provérbios 23:29-32.

“Não sabeis vós que a quem vos apresentardes como servos para obedecer-lhe, servos sois daquele a quem obedecéis, seja do pecado para a morte, ou da obediência para a justiça?” Romanos 6:16 (veja também o versículo 13).

“E não vos embriagueis com vinho, no qual há excesso, mas enchei-vos do Espírito;” Efésios 5:18.

“Não bebereis vinho ou bebida forte... para fazer diferença entre o santo e o profano, e entre o impuro e o limpo”. Levítico 10:9-10.

“e bebeste o sangue puro das uvas”. Deuteronômio 32:14.

“Assim diz o SENHOR: quando vinho novo é encontrado no cacho... Não o destrua; para uma bênção ele existe”.

Isaías 65:8. “estai vós limpos, os que carregam os vasos do SENHOR”. Isaías 52:11.

“Vos abstenhais das concupiscências carnis, que guerreiam contra a alma”. 1 Pedro 2:11.

“Se um homem se purificar destas coisas, será vaso para honra, santificado e idôneo para uso do Mestre, e preparado para toda boa obra”. 2 Timóteo 2:21.

“Portanto, sai do meio deles, e separai-vos, diz o Senhor. E não toqueis em coisa imunda”. 2 Coríntios 6:17.

“E não haja algum fornicário ou pessoa profana, como Esaú, que por um bocado de alimento vendeu o seu direito de primogenitura”. Hebreus 12:16.

Aviso: o primeiro pecado do homem no jardim do Éden foi relacionado ao apetite. A primeira tentação de Jesus no deserto também estava relacionada ao apetite. Cristo venceu onde Adão falhou, tornando assim possível para você e eu obtermos a mesma vitória sobre o apetite.

Mas alguns tentam ignorar esses claros princípios dietéticos de Deus, e creem ter encontrado outras passagens bíblicas que lhes permitem fornecer uma desculpa para a falta de controle sobre os hábitos alimentares. Portanto, vamos reservar um tempo para examinar essas chamadas passagens que fornecem uma desculpa.

Em 1 Timóteo 4:1-5

Algumas pessoas usam essa passagem para dizer que os Cristãos são realmente livres para comer o que quiserem. Mas não é isso que diz.

Esta passagem fala de alguns que se afastam da fé, e ordenam "a abstinência de manjares [em algumas versões da bíblia – incluindo versões recentes da bíblia King James 1611 em português - a palavra “manjar” está traduzida como “carne”] que Deus criou para ser recebido, com ação de graças, pelos que creem e conhecem a verdade;" Observe que essas pessoas estão ordenando que se abstenham de alimentos que Deus criou para serem recebidos.

A questão vital é: que “manjar” Deus criou para ser recebido? O relato de Gênesis é claro: “Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente, que está sobre a face de toda a terra, e toda árvore na qual está o fruto de uma árvore que produz semente; para vós será para alimento”. Gênesis 1:29. Assim, as carnes que Deus criou para recebermos são ervas, frutas e sementes.

A palavra “manjar” (ou carne em algumas versões de bíblia) hoje quase sempre significa alimento cárneo. Mas, na Bíblia, pode simplesmente significar "alimento". Quando o navio de Paulo estava para naufragar, ele convidou os passageiros a “comer alguma coisa” [traduzido como “meat” (manjar) na versão em inglês da Bíblia King James 1611], acrescentando: “por que é para a vossa saúde”; Atos 27:34. Mas observe então o que ele comeu. Ele, “tomando pão, deu graças a Deus na presença de todos eles, e... começou a comer”. Versículo 35.

1 Timóteo 4:4 diz: “porque toda criatura de Deus é boa, e não há nada que rejeitar, sendo recebido com ações de graças”. Algumas pessoas afirmam que isso significa que devemos comer tudo e qualquer coisa. Seguindo essa linha de raciocínio, não devemos nos recusar a comer ratos ou baratas. Obviamente, o “toda criatura” que Paulo disse, deve ser qualificado pelo versículo anterior - alimentos que Deus criou para serem recebidos!

O versículo 5 dá qualificações adicionais: alimento que seja “santificado pela palavra de Deus”. Santificado significa separado e designado para um propósito específico. Longe de dar licença para comer qualquer coisa que quisermos, esta passagem é totalmente consistente com o resto das Escrituras, permitindo apenas aqueles alimentos que são designados pela palavra de Deus.

Em Atos 10 - a visão de Pedro

A visão de Pedro do lençol cheio de animais às vezes é citada em uma tentativa de contornar as diretrizes dietéticas da Bíblia. Na verdade, sua mensagem não se refere ao alimento de forma alguma.

A visão ocorre no contexto da abertura do evangelho aos gentios. Naquela época, todos os Cristãos eram judeus. Eles viam os gentios como fora do alcance da graça de Deus. Deus queria derrubar aquele muro de preconceito e usou esse sonho estranho para isso.

Enquanto mensageiros estavam a caminho de Cornélio para buscá-lo, Pedro, em um telhado, caiu em transe. Ele viu um grande lençol baixado diante de si “no qual havia todo tipo de animais quadrúpedes da terra, animais selvagens, seres rastejantes e aves do céu. E veio a ele uma voz: Levanta-te, Pedro! Mata e come. Mas Pedro disse: De forma alguma, Senhor, porque nunca comi coisa alguma que é comum ou imunda. E a voz lhe falou novamente pela segunda vez: Não chames comum o que Deus purificou. E isto aconteceu por três vezes; e o vaso foi recolhido novamente ao céu”.

Se Deus estava de fato instruindo Pedro a adicionar todas essas criaturas à sua dieta, então seria nossa obrigação Cristã comer gambás, ratos e cobras. Mas o propósito da visão não era mudar a dieta de Pedro, mas sua perspectiva. Não foi dada a ele para que ele pudesse expandir sua seleção de alimentos na hora das refeições, mas para que ele pudesse expandir sua missão.

Aprendemos em lições anteriores que animais ou bestas em visões simbólicas representam nações. Assim como em Apocalipse 10, João em visão foi convidado a comer um livro, aqui Pedro em visão foi convidado a comer animais. Esses animais, sendo impuros, representavam as nações incircuncisas. Pedro representou a igreja, assim como João em Apocalipse 10. Comer algo simbolizava recebê-lo. Deus estava ilustrando graficamente a Pedro que a igreja deveria receber “qualquer nação” (versículo 35) nela.

As palavras que foram ditas a Pedro foram: "Não chames comum o que Deus purificou". Enquanto Pedro ainda se perguntava a que Deus estava se referindo, os mensageiros de Cornélio chegaram à casa onde Pedro estava hospedado. Então “o Espírito disse-lhe: Eis que três homens te procuram. Portanto, levanta-te, e desce, e vai com eles, não duvidando, porque eu os enviei”. Pedro então começou a entender o significado da visão. Quando ele chegou na casa de Cornélio ele encontrou um grande grupo de gentios reunidos, todos esperando para ouvir o evangelho de Jesus.

Pedro disse: “Vós sabeis que é uma coisa ilegal para um homem que é judeu se reunir ou aproximar de alguém de outra nação; mas Deus me mostrou a não chamar a nenhum homem de comum ou imundo. Portanto, ao ser chamado, eu vim a vós sem contradizer”. “Na verdade”, concluiu, “eu percebo que Deus não faz acepção de pessoas: Mas em toda nação aquele que o teme e pratica a justiça é aceito com ele”.

Aqui, o próprio Pedro explicou claramente o que sua própria visão significava. Não que Deus quisesse deixar de lado Suas próprias leis dietéticas e agora permitisse a Seu povo a liberdade de comer tudo o que quisesse. Mas que Deus queria que Seus seguidores deixassem de lado a barreira judaica de preconceito e permitissem que o Evangelho fosse a todas as nações, línguas e povos.

Em 1 Timóteo 5:23

O que Paulo estava recomendando quando disse a Timóteo para “usar um pouco de vinho por causa do teu estômago”? Ele estava sugerindo que o álcool é bom para o nosso sistema? O fato é que o álcool não beneficia o estômago em nada.

A palavra “vinho” na Bíblia significa suco de uva. A mesma palavra é usada tanto para suco fermentado quanto para suco não fermentado. A prática de usar suco de uva não fermentado para fins medicinais nos dias de Paulo está bem documentada. Aristóteles (384-322 a.C.), Ateneu (200 d.C.) e Plínio (24-79 d.C.; que foi contemporâneo de Paulo), cada um aconselhou o uso de suco de uva doce para aliviar transtornos estomacais.

Paulo e Pedro ensinaram a abstinência de álcool. Isso é evidente pelo uso frequente da palavra “sóbrio” (ver 1 Tessalonicenses 5:6-8; 1 Timóteo 3:2, 11; Tito 2:2; 1 Pedro 1:13; 4:7; 5:8). A palavra grega traduzida como “sóbrio” nesses versículos é “nepho” ou “nephaios”. Nepho significa "abster-se de vinho" e nephaios significa "abstinente em relação ao vinho".

Por essa definição, que também é atestada nos escritos de Josefo e Filo, Paulo admoestou em 1 Timóteo 3:2 que um bispo deve ser abstinente com respeito ao vinho. No versículo 3, ele declarou que um bispo deve ser “*me paroinon*”, que significa literalmente “não chegado ao vinho”. Tendo assim instruído Timóteo tão fortemente a se abster de álcool e nem mesmo ficar perto dele, Paulo certamente não o teria aconselhado no mesmo livro a tomar um pouco para o bem do estômago. Obviamente, no Capítulo 5, ele recomendou suco de uva não fermentado.

Um programa de saúde recomendado

O ABC da Saúde

(Um programa simples para evitar doenças ou restaurar a saúde)

- A** – Abster-se de práticas desregradadas.
- B** – Respirar profundamente ar fresco e puro.
- C** – Expor-se moderada à luz solar.
- D** – Beber água pura à vontade e tomar banho.
- E** – Comer alimentos simples, integrais, baseados em planta.
- F** – Seguir um programa de exercícios.
- G** – Obter descanso regular e adequado.
- H** – Ter fé no poder de Deus.