



## Sermão 8 - DICAS DO FABRICANTE

Olá amigo, Olá amiga, é um prazer estar aqui consigo mais uma noite desta semana especial. Estas mensagens foram preparadas pensando em si e creio que estes temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para si, para mim e para a nossa família. Quero que me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

Imagine que está a caminhar numa praia e vê uma frase escrita na areia: “No princípio, criou Deus os céus e a Terra”. Aí aproxima-se um surfista brincalhão e diz: “Estas palavras apareceram aí na areia”. Aceitaria esta “explicação”? E se ele dissesse que as ondas foram batendo contra a praia, e o vento foi soprando sobre os grãos de areia a ponto de organizá-los daquela forma? Você ainda não acreditaria? E se ele, por fim, dissesse que isto aconteceu durante milhões de anos? Ajudaria? É claro que nós não conseguimos aceitar uma história destas. Sabe por quê? Porque intuitivamente sabemos que a informação depende de uma fonte segura de informações. A informação não surge do nada. E, se uma frase escrita na areia nos leva a esta conclusão, o que dizer da tremenda quantidade de informação contida no código da vida, o DNA?

O núcleo de uma ameba, por exemplo, tem tanta informação que daria para encher uma enciclopédia. E, se fosse impresso como listas telefónicas, o genoma humano formaria uma pilha de volumes de cerca de 170 metros de altura! Esqueça a frase na areia, pois agora a coisa ficou muito mais complicada!

A complexidade da vida aponta para um projeto que, por sua vez, aponta para o Projetista. É exatamente isso o que Paulo escreveu em Romanos 1:19-20. Deus é o criador da vida, e ninguém melhor do que Ele para nos dizer como funciona o nosso corpo, e

da maneira mais adequada. A boa notícia é que Ele nos deixou um verdadeiro manual de instruções na Bíblia Sagrada. Curiosamente, as oito principais dicas do Fabricante (que alguns chamam de “remédios naturais”) estão delineadas desde o começo, no primeiro livro das Escrituras, o Gênesis. Se forem seguidas, podem trazer saúde física, mental e espiritual.

## **BEBA ÁGUA**

“Era a Terra sem forma e vazia; as trevas cobriam a face do abismo, e o Espírito de Deus movia-se sobre a face das águas” (Gênesis 1:2).

O corpo humano é formado por 70% de água. Portanto, fica claro que repor constantemente a água que perdemos é uma atitude que representa saúde e longevidade. A água limpa o organismo e elimina as impurezas do sangue. Não beber água frequentemente deixa o corpo vulnerável a inflamações e infecções, principalmente dos rins e das vias urinárias. Em média, recomendam-se oito copos por dia, entre as refeições, evitando-se ingerir líquido com a comida.

## **TOME BANHO DE SOL**

“Disse Deus: ‘Haja luz’, e houve luz” (Gênesis 1:3).

Os raios solares exercem múltiplos efeitos sobre o corpo humano. Eles ajudam a combater bactérias e outros micro-organismos. A ação antisséptica é produzida pelos raios ultravioleta. Se a dose de radiação solar que a pele recebe for conveniente, todos os processos vitais serão estimulados pela luz visível, assim como pelos raios infravermelhos e ultravioletas, que não podem ser vistos. A luz solar ajuda a sintetizar a vitamina D nas células da pele. Esta vitamina favorece a assimilação do cálcio ingerido com os alimentos, contribuindo decisivamente na formação e para o bom estado dos ossos.

## **RESPIRE FUNDO**

“Então Deus fez o firmamento [atmosfera] [...]. Ao firmamento Deus chamou céu” (Gênesis 1:7-8).

Quando respiramos com regularidade, calma e profundamente, além de irrigar o cérebro, o ar chega a todas as partes dos pulmões, fazendo com que o sangue também circule adequadamente por elas. Há também um aumento da resistência local a infecções das vias respiratórias (laringe, traqueia e brônquios); as mucosidades retidas nas vias respiratórias mobilizam-se e saem mediante a expetoração ou a tosse; aumenta a resistência às infecções; melhora o rendimento intelectual e reduz a irritabilidade.

## **ALIMENTE-SE BEM**

“Disse Deus: Eis que vos dou todas as plantas que nascem em toda a terra e produzem sementes, e todas as árvores que dão frutos com sementes. Elas servirão de alimento para vocês” (Gênesis 1:29).

A melhor forma de ingerir os alimentos é no seu estado mais natural possível. O ideal é que no mínimo 50% da refeição sejam compostos de alimentos crus. Prefira alimentos integrais, altamente nutritivos e ricos em fibras, capazes de reduzir a exposição a agentes cancerígenos devido à sua capacidade de regular o funcionamento intestinal. Alimentos muito processados, gorduras animais e gorduras trans, açúcar, sal e cereais refinados trazem muitos prejuízos à saúde, gerando obesidade, cancro, diabetes e diminuição da resistência imunológica. Enlatados e refrigerantes fazem parte de uma longa lista de produtos que comprovadamente fazem mal ao organismo.

## **PRATIQUE EXERCÍCIO**

“O Senhor Deus colocou o homem no jardim do Éden para cuidar dele e cultivá-lo” (Gênesis 2:15).

O exercício físico libera uma cascata de neuro químicos e fatores de crescimento que podem reverter o processo de desgaste das conexões entre os neurônios, ajudando a sustentar a infraestrutura cerebral. Isto contribui até mesmo para a capacidade de aprendizagem. Exercícios físicos libertam endorfinas e levam a uma sensação de bem-estar; mantêm o humor sob controle; a longo prazo, reduzem a frequência cardíaca de repouso, aliviando o coração; facilitam a ação da insulina e a circulação periférica, tratando o diabetes tipo 2; melhoram a autoimagem; reduzem a taxa de triglicéridos; favorecem o bom sono. De fato, a lista dos benefícios é muito mais extensa.

## **DESCANSE**

“No sétimo dia Deus tinha concluído a obra que realizara, e nesse dia descansou. Abençoou Deus o sétimo dia e o santificou, porque nele descansou de toda a obra que realizara na criação” (Gênesis 2:2, 3).

Não sacrifique as suas preciosas horas de sono em atividades que o deixarão mais tenso ainda. Reserve o sétimo dia da semana como especial para repouso físico, mental e espiritual. Aproveite as férias para ficar com os seus filhos. Este período deve ser sagrado para a família. A vida passa, os filhos crescem, nós envelhecemos e morremos, e o trabalho permanece.

## **PRATIQUE O DOMÍNIO PRÓPRIO**

“Comam livremente de qualquer árvore do jardim, mas não comam da árvore do conhecimento do bem e do mal” (Gênesis 2:16-17).

A resistência à compulsão começa com o exercício do domínio próprio, o que pode ser definido numa palavra: temperança, que significa a abstinência de tudo o que é prejudicial e o uso equilibrado de tudo o que é bom.

## **CONFIE EM DEUS**

Além de ser uma atitude positiva para o futuro e fonte de saúde mental, a esperança é uma qualidade intimamente relacionada com a fé religiosa. A maioria das religiões está fundamentada na esperança ou conta com um forte componente dela. Para o crente, a esperança é um dom de Deus que relaciona o passado com o presente e o futuro, até oferecer um final feliz e definitivo.

A esperança cristã tem como ponto culminante a volta de Jesus (Tito 2:13) e anima a pessoa que crê, pois ela sabe que um dia ressuscitará para a salvação eterna (1 Tessalonicenses 4:13, 16).

O primeiro passo para ter esta esperança no coração consiste em depositar a nossa confiança em Deus. O general Naamã aprendeu isto de um modo peculiar:

**LEITURA BÍBLICA:** 2 Reis 5:1-3, 9, 10, 14

Ainda que as ordens de Deus nos pareçam estranhas, confiemos. Esse é o melhor caminho.

## **APELO**

Deus ama-nos incondicionalmente e por isso deseja que sejamos saudáveis e felizes. Por que não seguir os seus conselhos e assim desfrutar de uma vida plena? Por que deixar para depois decisões que podem custar a nossa saúde, a nossa família e principalmente a vida eterna? Faça o seu compromisso com Deus de começar um processo de mudança de vida e, com certeza, Ele o abençoará e o fortalecerá nas suas escolhas!

SUGESTÃO DE APELO FINAL, QUE PODE SER REPETIDO SEMPRE QUE O PREGADOR O ENTENDER ADEQUADO

**(Olhe nos olhos das pessoas que estiverem na frente e diga algo mais ou menos assim):** Você é muito especial para Jesus; perante Ele, somos todos iguais. Deus tem

um lindo plano para a sua vida. Enquanto eu falo consigo, Jesus está aqui no meio de nós, e segura a sua mão. Ele quer conduzir os seus passos a partir de agora, por isso, não tenha medo de tomar uma decisão, Deus dará lhe forças. Hoje é dia de começar uma nova etapa na vida, é hora de começar a escrever a sua nova história! Coloque sobre Jesus todas as suas angústias, comece hoje uma nova vida, sepulte todo o passado e comece agora uma caminhada vitoriosa! Você quer isso para a sua vida? Quer que eu ore por você? Então quero que você ouça esta linda música e em seguida vou orar por si!