

A black and white photograph of an open book with its pages fanned out. The book has a textured, cracked cover. A hand is shown from the top, holding a simple key. Another hand is shown from the bottom, reaching up towards the key. The background is a bright, cloudy sky.

Cicero Pimentel

# **A CHAVE DA CURA É... CONHEÇA A TUA DOR**



**RETIRO ESPIRITUAL**  
**SÍRIO OÁSIS DO SURRÃO**  
**1 à 4 de MARÇO / 2025**

Direitos reservados à CASA DE CHÁ TOQUE VERDE  
Avenida Mundaú, Conj. Arnon de Melo - 206  
Centro de Murici - Alagoas - CEP:57.820-000  
E-mail: [pimentel-naturismo@hotmail.com](mailto:pimentel-naturismo@hotmail.com)

Edição ESPECIAL  
Fevereiro 2025

Editoração: Cicero Roberto de Souza Pimentel  
Projeto Gráfico: Cicero Roberto de Souza Pimentel  
Capa: Cicero Roberto de Souza Pimentel  
Ilustrações: INTERNET e Arquivo pessoal



## **CORTESIA:**

Pimentel, Cicero Roberto de Souza  
A CHAVE DA CURA É... CONHEÇA A TUA DOR;  
Panorama da medicina e plantas Medicinais.

**SÍTIO DO SURRÃO 2025- União dos Palmares-AL.**

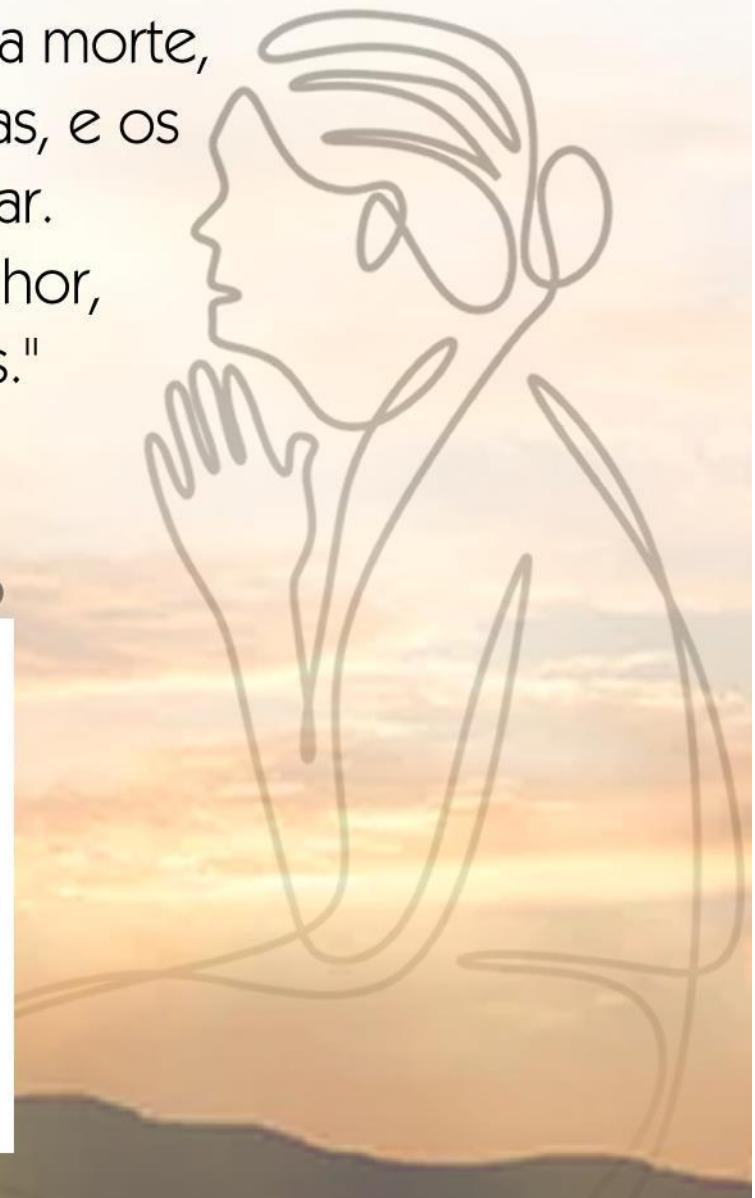


## Salmos 116:7-9

"Volta, minha alma, ao teu repouso,  
pois o Senhor te fez bem.

Pois livraste a minha alma da morte,  
os meus olhos das lágrimas, e os  
meus pés de tropeçar.

Andarei perante o Senhor,  
na terra dos viventes."



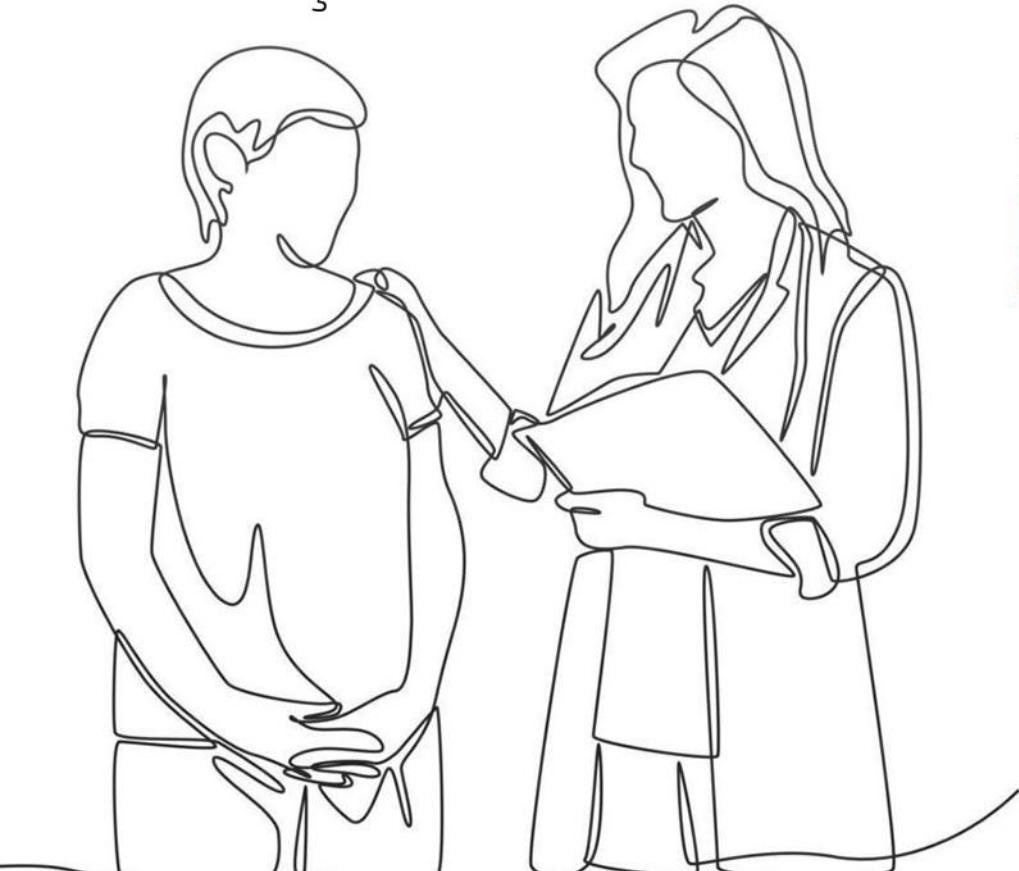
**HÁ ESPERANÇA  
PARA O SEU SOFRIMENTO**



# EMOÇÃO x SENTIMENTO

Embora sejam sinônimos, emoção e sentimento são considerados diferentes tanto na psiquiatria, na filosofia como na psicologia.

Em seu livro *Emoções*, Rodrigo Fonseca, especialista em Inteligência Emocional e Presidente da Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBie), diz que “a palavra *emoção* vem do latim *emovere*. O **'e'** significa **'energia'** e **'movere'** significa **'movimento'**. Ou seja, toda *emoção*, que normalmente percebemos e usamos de forma negativa, existe para nos ajudar a movimentar nossa vida, a MUDAR o que não está bom ou em desequilíbrio. E se não movermos essas energias, elas acabarão gerando doenças ou dores dentro de nós.”.



**PROF. LÚCIA GALVÃO**  
**NÃO SE DEIXE**  
**CONTAMINAR PELO MEIO** 



# Confiança Imprudente

Muitos relutam em fazer o necessário empenho para adquirirem o conhecimento das leis da vida e dos meios simples a serem empregados para a restauração da saúde. Não são fiés para com a vida.

Quando a doença é resultado de sua transgressão na lei natural do corpo, não procuram corrigirem seus erros para depois pedir as bênçãos de Deus. Mas recorrem aos médicos. Se recobram sua saúde, dão toda a honra às drogas e a esses médicos. Sempre estão prontos a idolatrar a sabedoria humana, como se não conhecessem outro deus senão essa criatura - pó e cinza (**ainda lhes dão presentes - grifo meu**).

Não é seguro confiar nos médicos que não mantêm o temor de Deus diante de si. Sem a influência da graça divina, é, o coração dos homens, "engano-so... e perverso; ...". (Jer. 17:9.) Seu alvo é a glorificação própria. Oh! Quantos enganos praticados, sob a capa da profissão médica! Além disso, o ensinamento desses médicos está desviando o que Deus nos

**TODOS OS MÉDICOS  
atenderão aos seus  
ANSEIOS ATUAIS?**

deu como verdades  
sobre saúde. A luz  
enviada por Deus.

**Cons. S. Saúde pág. 456,457**



## "Adoecendo o homem, **continuará** doente?"

Esta pergunta surge na mente de todo doente: E quem no-la responderá?

A incerteza neste assunto tem perturbado muitos doentes. Os cientistas nada podem dizer, pois não tem como investigar esse assunto. Os filósofos só podem apresentar suas próprias conjecturas. Mas nós, como seres dotados de razão e fé, não nos contentamos com o que os outros pensam e nem com o que os que morreram doentes antes de nós. Creram e aceitaram como verdade para seus casos de doenças no corpo, alma e espírito! Queremos e devemos saber qual o melhor meio de cura para viver essa realidade ainda em vida.

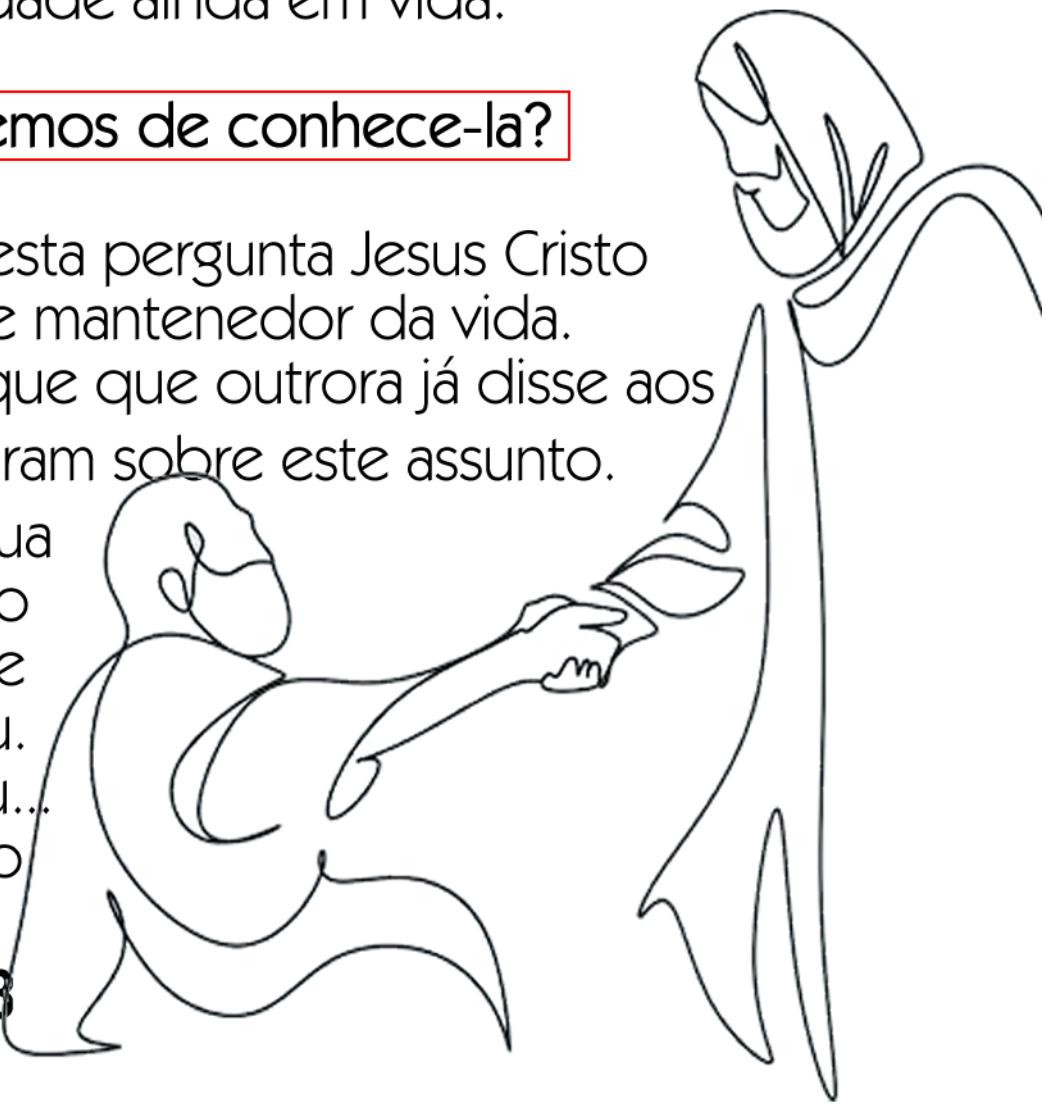
**E como havemos de conhecê-la?**

Se fizermos esta pergunta Jesus Cristo que é Senhor e mantenedor da vida.

Dir-nos-ia o que que outrora já disse aos que o consultaram sobre este assunto.

“O homem é sua imagem; Deus o criou; homem e mulher os criou. e os abençoou... (notai a benção do Criador em

**Genesis 1:27-28**



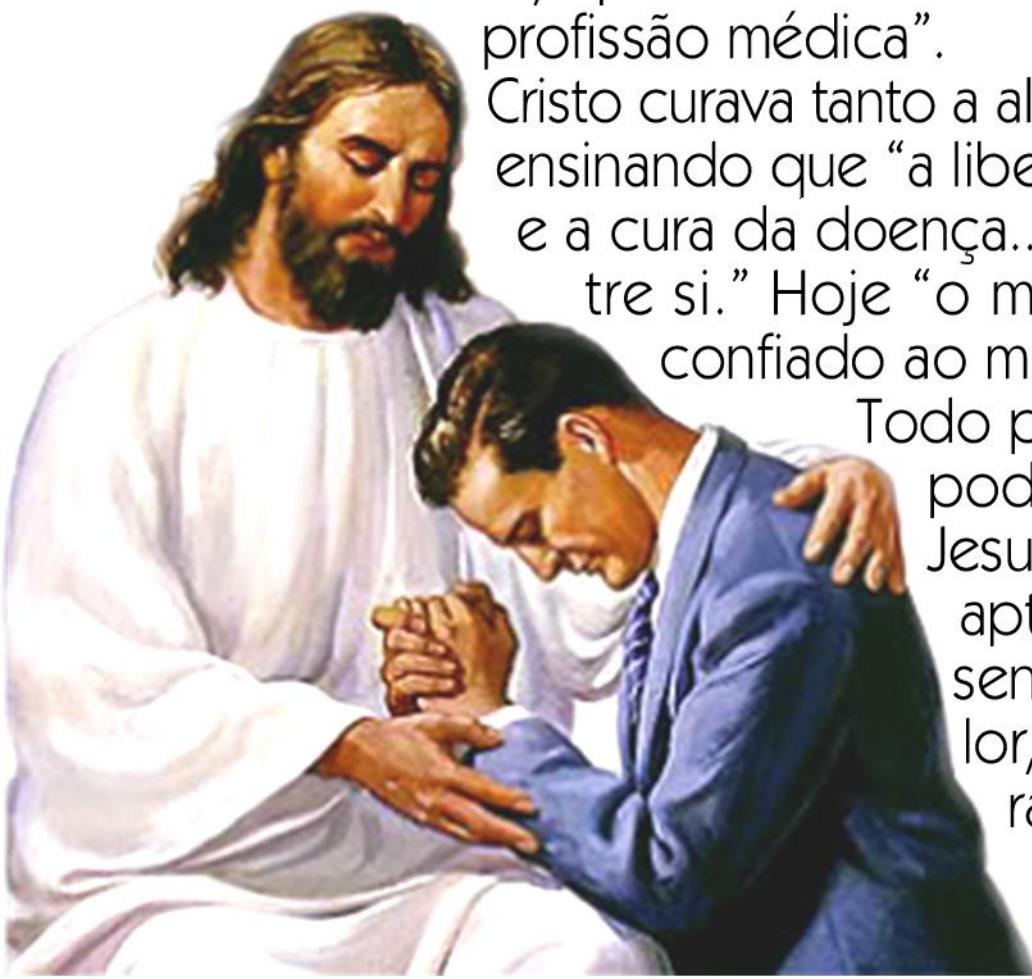
**A FILOSOFIA DE SAÚDE E CURA NATURAL** dos Adventistas do Sétimo Dia está solidamente baseada nas Escrituras Sagradas, e ensinam que a doença é O resultado do pecado original como também da transgressão das leis naturais, físicas e morais que Deus estabeleceu para governar a felicidade e o bem-estar na criação do homem no início de tudo.

De acordo com Ellen G. White, principal escritora adventista em questões de saúde: “Se os homens tivessem sido sempre obedientes à lei dos Dez Mandamentos (ver <sup>Ê</sup>Exodo 20), vivendo em sua vida todos os princípios desses conceitos morais, não haveria a maldição de doenças que agora inunda o mundo.”

A filosofia de saúde dos Adventistas do Sétimo Dia, de acordo com Ellen White, ensina que os médicos, enfermeiros e profissionais dos serviços de saúde devem ser coobreiros com o Grande Médico Chefe, JESUS CRISTO, que é “a verdadeira cabeça desta profissão médica”.

Cristo curava tanto a alma como o corpo, ensinando que “a libertação do pecado e a cura da doença... estão ligados entre si.” Hoje “o mesmo ministério é confiado ao médico cristão.”

Todo profissional médico pode através da fé em Jesus Cristo, ter em sua aptidão, a cura como sendo de elevado valor, e um remédio para o corpo enfermo pelo pecado.



# VOCÊ FOI CRIADO PARA



# TER SAÚDE TOTAL



Conta-nos a BÍBLIA que no 6º dia da primeira semana o homem foi CRIADO. Antes, pois, de fornecer ao **HOMEM** uma **COMPANHEIRA** para o coração, cuidou DEUS de Preservar-lhes o **ALIMENTO** do estômago, mostrando assim que dos dois **pólos da vida** (a fome e o amor) a fome é mais urgente. Mostrou então ao homem as **plantas** que dão **sementes** e as **frutas** em que há sementes para lhes serem por sustento. Estavam, pois lançados os fundamentos da dieta.

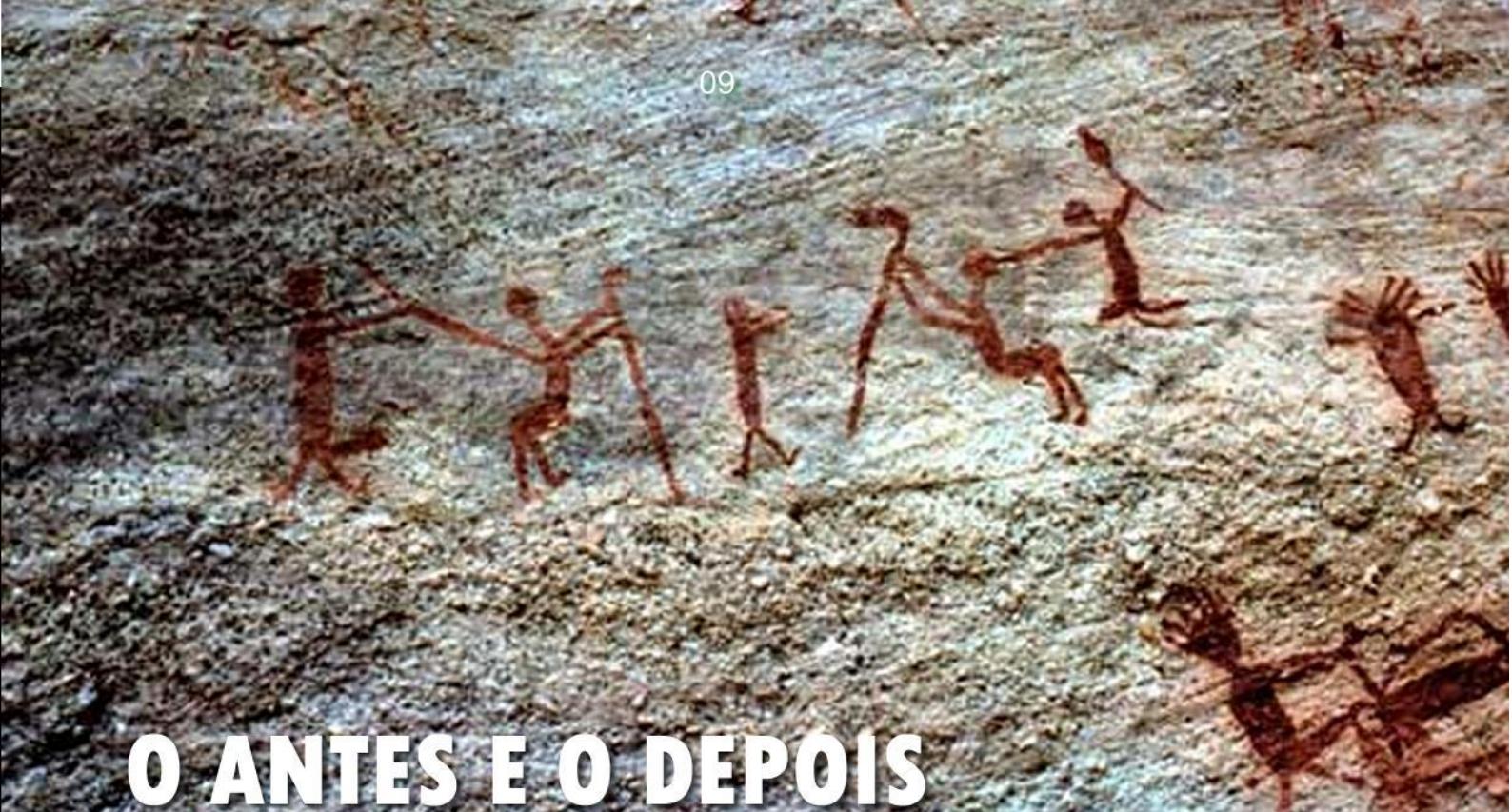


# O mistério de Deus na Bíblia

Jesus Cristo é um com o pai e é um com o Espírito Santo mas, são pessoas diferentes. Então esse é um mistério que nós não conseguimos quantificar e nem entender completamente porque extrapola e transcende ao nosso entendimento, mas antes da Encarnação ele já atuava em favor da humanidade que foi ferida pelos dardos mortíferos do pecado da desobediência às Leis estabelecidas por Deus.

No princípio era o VERBO, isto é uma alusão que o apostolo João faz no capítulo primeiro à Gênesis que Deus criou o universo pela palavra. Quem é a palavra? É Jesus e depois em seguida o texto diz que o Espírito de Deus pairava sobre as águas, este é o Espírito santo. Então temos; O Pai, O Filho e O Espírito Santo, Os três atuando na criação do mundo que seria a morada do primeiro casal. Cuidou então de deixar diversas metáforas para explicar que ele é O EU SOU, ...O PÃO DA VIDA, ...A ÁGUA DA VIDA E EU SOU A PORTA. Estas metáforas explicam quem ele é para as pessoas. O Verbo de Deus é o Criador de todas as coisas e tudo foi criado por Ele e sem Ele nada foi criado.





## O ANTES E O DEPOIS

Pinturas rupestres representando figuras humanas em uma cena de luta "corpo-a-corpo". Indivíduos subjugando seus oponentes, Toca do Caldeirão do Rodrigues, Serra da Capivara, Piauí, Brasil.

Apesar da ilusão ecológica de que a vida, no seio da natureza, é quase um Paraíso, imagens pré-históricas pintadas na pedra mostram-nos cenas de lutas, partos, quedas e outras situações de risco à saúde.

Esqueletos arqueológicos mostram os indícios de diversas doenças. E dentes apresentam as cáries e outras lesões. Os estudos nos cemitérios mostraram que as pessoas viveram menos tempo depois do pecado de Adão e Eva, em geral 30 ou 40 anos, e muitas crianças morriam muito cedo. As lutas para manter a vida e a saúde é muito antiga.



Quais doenças a história da humanidade registrou?  
 Seria possível descobrir as doenças antigas hoje?  
 Como elas vieram a surgir e como foram tratadas?  
 Como as pessoas morriam e o que faziam a elas?  
 Os antigos moradores da terra eram violentos?  
 Como venceremos os medos que os adoeceram?

## Sobre A dor

"Tornarei penosa a tua gravidez, e entre penas darás a luz a teus filhos"

## Sobre A morte

"Não aconteça agora que ele estenda a mão e tome também da Árvore da Vida, dela coma e viva para sempre"

## Sobre A violência

"E quando estavam no campo, Caim investiu contra seu irmão Abel e o matou"



# TOCADO E MUDADO

Nos relatos Bíblicos das jornadas do povo de Deus, encontramos algumas citações que poderão ser usadas aqui neste comentário sobre cuidados gerais do corpo, mente e alma do **CRENTE EM JESUS CRISTO**.

" A história do povo começa assim em Genesis 1:1 "No princípio criou Deus... , e em João 1:1 "No princípio era o Verbo... . No começo de tudo o homem via DEUS como DEUS e não iniciava seu dia sem se relacionar com DEUS por meio de sacrifícios, pois O Próprio DEUS pagava por meio destes sacrifícios sua dívida com A LEI que fora violada e exigia a morte do transgressor (Eles, porém, como Adão, transgrediram o pacto - **mandamentos de Deus**; nisso eles se portaram aleivosamente contra mim (Deus). Amós 6:7).

Passados os anos em afastamentos e transgressões a **CREATURA** agora haveria de relacionar-se com o seu **"REDENTOR"** chamando-o de **"PAI"**. **DEUS** fora visto com temor por suas criaturas antes de **JESUS** revelar o caráter de **DEUS, AMOR** aos **HOMENS** como um **PAI** amoroso (**obedecer** ao pai, não por **MÉDO** e sim por **AMOR** será amado deste).



**"OBEDIÊNCIA  
É A CHAVE"**



# TOCA-ME SENHOR...

Ao lembrar **DEUS MOLDANDO** o homem do pó da terra, soprando o fôlego da vida em suas narinas e atendendo ao primeiro anseio "**COMPANHEIRISMO**". Aprendemos que o **TOQUE DE DEUS** nas costelas de **ADÃO** fez nascer **A MULHER** (Eva ainda não tinha recebido um nome pessoal-era apenas uma mulher). Só após ter transgredido os mandamentos de Deus que estava sendo representado pela arvore da bem e do mal (note-se a expressão "Certamente morrerás" no mandamento do Sábado - Exôdo 31:14), A tristeza invadiu o coração de Adão e a discórdia o fez chama-la de **EVA A MÃE DOS VIVENTES** (ver Genesis 3:20).

E continua as **ESCRITURAS SAGRADAS** relatando que quando **DEUS** tocou a **COXA DE JACÓ** seu novo **NOME** mudou toda sua história.

Já em nossos dias o toque que Adão recebeu em suas costelas trazendo-lhes a existência uma ajudadora e companheira, foi substituído em **JESUS CRISTO** por um **GOLPE DE LANÇA** fazendo sair dEle água e sangue.

Eva veio ao mundo envolta em água e sangue e teve o seu primeiro parto em água e sangue.

A mulher no poço de Jacó provou da água que **O SENHOR JESUS** lhes ofertou e se transformou. Quando **O SANGUE DO CORPO DE JESUS NA CRUZ** tocou o corpo do soldado que o crucificara, mudou-lhe a natureza.

Em nossos dias o suco de uva da **SANTA CEIA** que foi usado por **JESUS CRISTO E SEUS DISCÍPULOS** na noite em que Ele foi traído continua **MUDANDO VIDAS** e **PERDOANDO OS PECADOS** por meio da confissão.



# O HOMEM SUA ORIGEM NATUREZA E SEU DESTINO



“No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus [...] Todas as coisas foram feitas por Ele, e sem Ele nada do que foi feito se fez” (João 1:1-3). “Pela fé é que sabemos que o universo foi criado pela palavra de Deus, de maneira que do invisível saiu o visível” (Hebreus 11:3 - H R). Portanto, “o que de Deus se pode conhecer”, “as Suas coisas invisíveis, desde a criação do mundo, tanto o Seu eterno poder, como a Sua divindade, se entendem e claramente se veem pelas coisas que estão criadas” (Romanos 1:19, 20). O relato inspirado refere-se a criação com palavras muito simples, para que estivessem ao alcance do povo daquele tempo. Deus houve por bem não empregar uma linguagem técnica, pois ninguém seria capaz de entendê-la, nem mesmo os mais doutos cientistas. Devemos, pois, contentar-nos com a simplicidade da linguagem bíblica e não com palavras rebuscadas da ciência.

A Bíblia chama este mundo de “globo” (Isaías 40:22) e diz que Deus “suspende a Terra sobre o nada” (Jó 26:7). Os sábios do passado, com as suas absurdas teorias cósmicas, certamente haviam de rir-se do fato de a Bíblia referir-se à Terra como sendo um

globo a mover-se no espaço, mas finalmente se demonstrou, e hoje qualquer infante sabe que o relato bíblico é verdadeiro, ficando patente, e sempre vai ficar, que a palavra de Deus é a verdade e a sabedoria humana “loucura diante de Deus” (1 Coríntios 3:19).

Foi por meio de Cristo que Deus Pai criou, não só esta Terra e este céu, mas todo o Universo. O mundo, com o sistema planetário a que pertence, e, bem assim, todos os demais mundos e sistemas planetários do vasto universo de Deus, não se criaram por si mesmos, do nada, mas saíram das mãos de um Criador onisciente e todo-poderoso. As leis que os regem não se originaram por si próprias. Todas procedem do Criador e são por Ele mantidas.

Criados os céus e a Terra, o reino animal e vegetal, disse Deus: “Façamos o homem à Nossa imagem, conforme à Nossa semelhança; e domine [...] sobre toda a Terra”. (Gênesis 1:26, 27). O homem foi feito à semelhança de Deus, não só no caráter, mas também na forma e aspecto. Não foi, porém, revestido da “expressa imagem” do Pai, pois esta somente Cristo possui (Hebreus 1:3). O homem não foi formado como nós o conhecemos hoje, física e intelectualmente fraco, deformado e doentio. Era de elevada estatura, seus traços eram perfeitos, vestes de luz envolviam seu corpo e era dotado de grande capacidade intelectual. Sua mente, moldada de acordo com a mente de Deus, era capaz de compreender as coisas divinas. A vontade de Deus estava gravada no seu coração e no seu entendimento. A Bíblia Sagrada relata de modo muito simples e explícito a origem da raça humana: “Criou Deus o homem à Sua imagem”. Não há aqui

lugar para conclusões errôneas.

Que da matéria inerte possa ter saído, por si mesma, qualquer forma de vida, é uma ideia repugnante a todo cérebro esclarecido e dotado de sinceridade. Até hoje, pelo menos, ninguém pôde demonstrar a possibilidade de tal absurdo. E outro absurdo é a errônea crença na transformação progressiva das espécies, segundo a qual o homem não é nada mais que o resultado da evolução de um gérmen. Mas até hoje não se tem provado a possibilidade desta suposição, e todas as falsas teorias forjadas neste sentido têm sido postas por terra.

Nenhum motivo há para se crer que o homem, por um moroso processo de evolução, através de uma linhagem de germes, moluscos, répteis e quadrúpedes, remonte às formas inferiores da vida animal. Muitos dos pretensos sábios são tão estreitos nas suas concepções, que rebai-xam sua própria origem, despojando-a de toda a dignidade. Diz, mui acertadamente, o apóstolo Paulo: “Por quanto, tendo conhecido a Deus, não O glorificaram como Deus, nem Lhe deram graças, antes em seus discursos se desvaneceram, e o seu coração insensato se obscureceu. Dizendo-se sábios, tornaram-se loucos” (Romanos 1:21, 22). A luz da Palavra de Deus está ao alcance de todos e brilha mui claramente, de modo que ninguém necessita tatear nas trevas da filosofia humana.

**Esse ser, o homem, criado à semelhança de Deus, crê-se popularmente seja composto de corpo e alma. A alma, que, comumente, também se chama espírito, pretende-se seja uma entidade imaterial, consciente e imortal, que continue a viver depois da morte do corpo.**

Veremos mais adiante que muitas doenças poderiam ser curadas apenas com o perdão liberado à quem o

ofendeu. Estas mágoas podem ser as causas de muitas doenças incuráveis e resistentes à medicamentos.

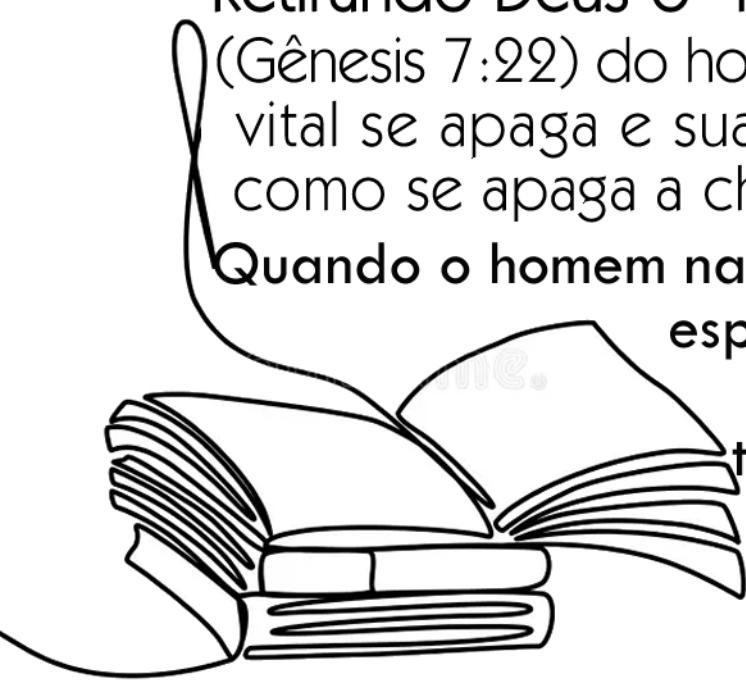
A vida de todos os seres animados, e também das plantas, depende da respiração. A planta tem um princípio vital em que se baseia sua vida. A efetividade desse princípio requer, entre outras coisas, o bióxido de carbono e o oxigênio. Retirando-se desta planta esses elementos, cessa a existência efetiva e, consequentemente, cessa também a vida da planta. Ela morre. Essa ilustração dar-nos uma ideia da vida e morte do homem. Vejamos uma ilustração talvez mais adequada. Admitamos a hipótese de termos à nossa frente uma vela acesa. A chama da vela, que dá luz, depende do oxigênio. Faltando-lhe este elemento, a chama se apaga e a luz desaparece. Assim, também, o homem possui um princípio vital, dado e mantido por Deus, princípio esse ao qual a Bíblia às vezes chama “espírito”, e mediante o qual o homem tem vida. Esse princípio vital depende da respiração. Por isso, a Bíblia também chama “espírito” ao fôlego do homem. Muitos povos antigos usavam a terapia respiratória para prolongar a vida do corpo.

### **Retirando Deus o “fôlego do espírito de vida”**

(Gênesis 7:22) do homem, ele morre. Seu princípio vital se apaga e sua vida deixa de existir, assim como se apaga a chama da vela e cessa sua luz.

**Quando o homem nasce, Deus lhe dá o “fôlego de espírito de vida” (Gênesis 7:22).**

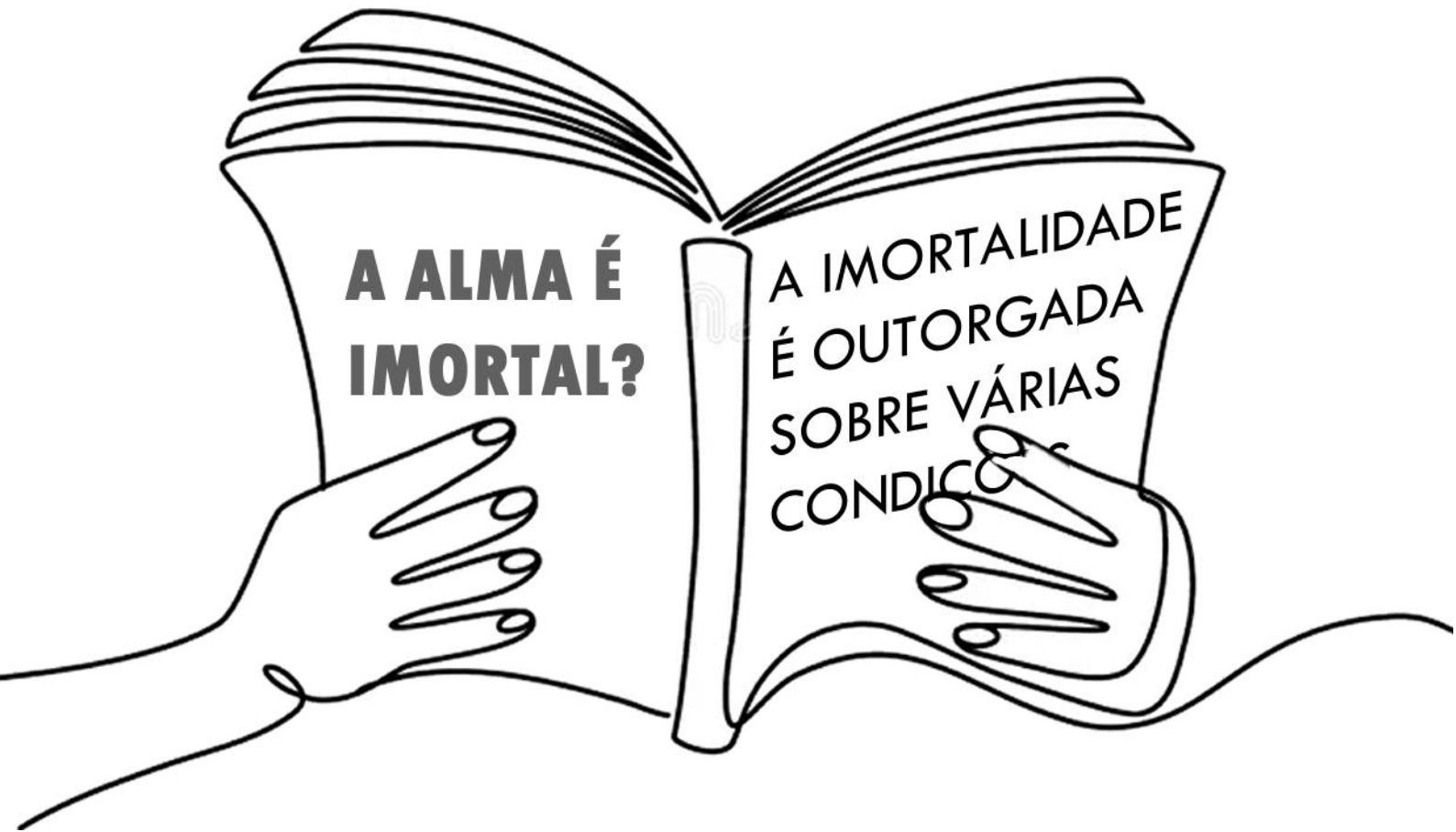
“ [...] Ele mesmo é quem dá a todos a vida e a respiração.”  
(Atos 17:25).



Do homem, por ocasião da morte, não se desprende nenhuma entidade imaterial, consciente e imortal, a que muitos chamam erroneamente “espírito” ou “alma”. A Bíblia nunca usa estes termos neste sentido, pois não existe essa entidade imaterial, consciente e imortal a sobreviver ao nosso corpo.

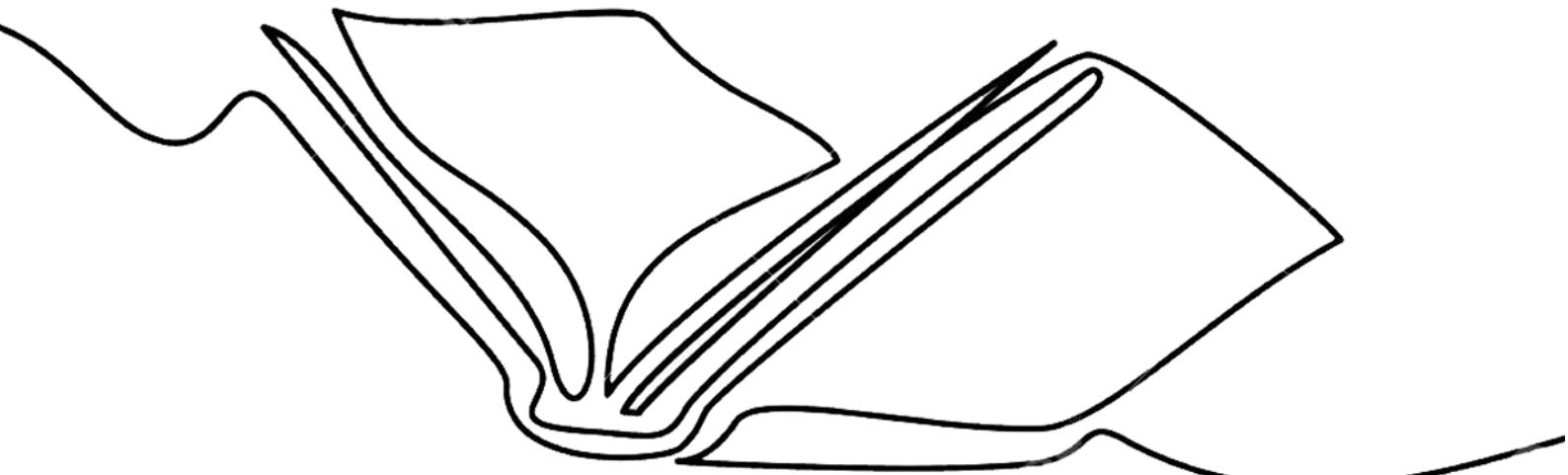
“ [...] está na Sua mão [...] o espírito de toda carne humana” (Jó 12:10). Isto o salmista confirmou quando disse: “Nas Tuas mãos encomendo o meu espírito [...] Os meus tempos estão nas Tuas mãos” (Salmos 31:5, 15). Enquanto o homem vive, Deus lhe conserva o princípio vital e o fôlego da vida: “E a Tua providência tem conservado o meu espírito” (Jó 10:12 -TB).

O homem, porém, não tem poder para reter seu fôlego. “Nenhum homem há que tenha domínio sobre o espírito, para reter o espírito; nem tem poder sobre o dia da morte..” (Eclesiastes 8:8). Disse o salmista: “ [...] se lhes tiras a respiração, morrem, e voltam para o seu pó” (Salmos 104:29).



A errônea crença na imortalidade da alma não se baseia em nenhuma declaração bíblica. Encontramos, na Bíblia, cerca de 400 vezes a palavra “alma”, e aproximadamente 450 vezes a palavra “espírito”, mas nunca lhes é ligada a ideia de imortalidade inata.

Se os protestantes crêm na imortalidade da alma, não é porque tenham encontrado, na Escritura, fundamento para essa crença, mas simplesmente porque a herdaram inadvertidamente da igreja católica, a qual, por sua vez, a derivou da filosofia dos povos pagãos, incorporando-a à sua religião, no princípio da tenebrosa Idade Média, quando o paganismo invadiu a igreja e acarretou apostasia da doutrina original contida nas Sagradas Escrituras. Foi então aceito grande número de erros graves. “Destaca-se, entre outros, o da crença da imortalidade natural do homem e sua consciência na morte. Esta doutrina lançou o fundamento sobre o qual Roma estabeleceu a invocação dos santos e a adoração da Virgem Maria. Disto também proveio a heresia do tormento eterno para os que morrem impenitentes, a qual logo de início se incorporara à fé papal. Achava-se então preparado o caminho para a introdução de ainda outra invenção do paganismo, a que Roma intitulou purgatório e empregou para amedrontar as multidões crédulas e



supersticiosas. Com esta heresia se afirma a existência de um lugar de tormento, no qual as almas dos que não mereceram condenação devem sofrer castigo por seus pecados, e do qual, quando libertas da impureza, são admitidas no Céu". Ver livro de E. G. White, O Conflito dos Séculos, pág. 55.

## **Cuidado com as curas mediúnicas**

Foi a manifestação de agentes satânicos (anjos caídos), disfarçados em espíritos desincorporados de pessoas defuntas, que deu origem à crença na imortalidade da alma. Desde tempos remotos, a comunicação com supostos espíritos de mortos tem sido a base da idolatria pagã.

A manifestação desses anjos caídos, em forma de almas de pessoas mortas, é uma farsa com que Satanás procura dar vida à mentira por ele lançada no princípio do mundo: "Certamente não morrereis" (Gênesis 3:4 - esta foi a primeira experiência espírita).

Eis o fundamento da doutrina da imortalidade da alma. A vida que Deus concedera ao homem era condicionada à obediência. Se obedecesse, viveria; se desobedecesse, adoeceria e morreria. Nestas condições, no dia em que o homem caiu em desobediência, foi pronunciada sobre ele a seguinte sentença de morte: "és pó, e em pó te tornarás" (Gênesis 3:19).



**Confiará você o seu corpo doente, aos médicos que cultuam espíritos ou crêem em demônios?**

## NOS ANOS 80 NO PORTO DE MACEIÓ APORTAVA O NAVIO ESCOLA DE MEDICINA HOPE

(muitos enfermos que não tinham meios para realizar uma cirurgia para ele recorreram e lá foram atendidos em suas necessidades).

(o mesmo não fora bem recebido em 04/11/2019)

Pois, grupos ligados à defesa das religiões de matriz africana iniciaram por volta das 10h da segunda-feira 04/11/2019, em Salvador, um ebó (ofrenda das religiões de matriz africanas) coletivo, em frente ao navio Logos Hope. [Assista vídeo **QR-CODE** acima]

Quem é coobreiro de Cristo nesta abençoada obra médico-missionária? Quem aprendeu as lições do Mestre e sabe como tratar habilmente com as almas pelas quais Cristo morreu? Nós necessitamos, e quanto! de médicos para a alma, que tenham sido educados na escola de Cristo e que possam trabalhar nas fileiras de Cristo. Beneficiência Social Pág. 58



Que todos os aflitos possam receber atendimento de médicos e enfermeiros imitadores de Jesus Cristo, os quais podem ajudá-los a repousar o corpo cansado e doente aos cuidados do grande Médico Jesus, dEle esperando com fé a sua restauração.

Todo verdadeiro cristão ao adoecer, submete-se a Jesus como o verdadeiro médico do corpo. Quando Ele (Jesus) Coloca-se ao lado do leito dos aflitos, há muitos não apenas convertidos, mas curados. Se este paciente é levado a entregar o corpo doente e seus pensamentos à obediência e à vontade de Deus, sua cura será alcançada. Beneficiência Social Pág. 125,126.



## JESUS USAVA TRATAMENTOS NATURAIS

A palavra “terapeuta” vem do grego “therapeutai”, derivado do verbo “therapeuin”, que se traduz por: “Servidor de Deus”, ou “Aquele que está a serviço de Deus”. O terapeuta é acima de tudo um conselheiro e reformador da saúde do povo. A profissão do terapeuta não visa à cura, e sim, melhorar a qualidade de vida, com aconselhamentos, orientações sobre nutrição natural, mudança no estilo de vida, terapias preventivas e equilibradas não-agressivas ao organismo humano. “Jesus Cristo praticava e ensinava a verdadeira Medicina Holística”.

A terapia holística (não confundir com terapias que envolvam iridologia, yoga, harmonia de meridianos, meditação transcendental, etc.) já existe há muitos anos, é uma herança dos sacerdotes e profetas, figura chave da cultura do povo judeu.

“Segundo a tradição judaica, a função de terapeuta era exercida pelos profetas e sacerdotes do antigo Israel. Esses homens tinham o dever de cuidar tanto das emoções quanto do corpo de seus compatriotas. A cura era um ato divino-humano. Os terapeutas ou médicos, são auxiliares de Deus” (Revista Vida e Saúde/02-1997 -Dr. Manfred Krusche).

“Filon, filósofo judeu de Alexandria, foi o primeiro a referir-se aos terapeutas, considerando-os como integrantes de uma seita Judaica. Eusébio, São Jerônimo e outros Pais da Igreja católica ensinavam que os terapeutas eram cristãos. Eles formavam uma união entre o judaísmo e o cristianismo”. Depois da divulgação de tais conceitos mal-concebido a prática de terapias naturistas ficou maculada. “Esta terapia holís-

tica, confiada apenas aos sacerdotes e aos profetas de Israel, veio a existência por um grupo de judeus pré-cristãos que chamavam a si mesmos de "Terapeutas", cuja fama se devia ao fato de praticarem uma arte harmonizadora mais eficaz que a de uso geral, incluindo corpo, alma e espírito. Eles eram guiados pelas leis sagradas instituídas pelo Deus vivo". O paradigma holístico era, na antiguidade, absoluto não somente entre o povo judeu, mas em todas sociedades primordiais sob outros nomes, a exemplo da Medicina empírica, que surgiu no Egito por volta de 2900 antes de Cristo.

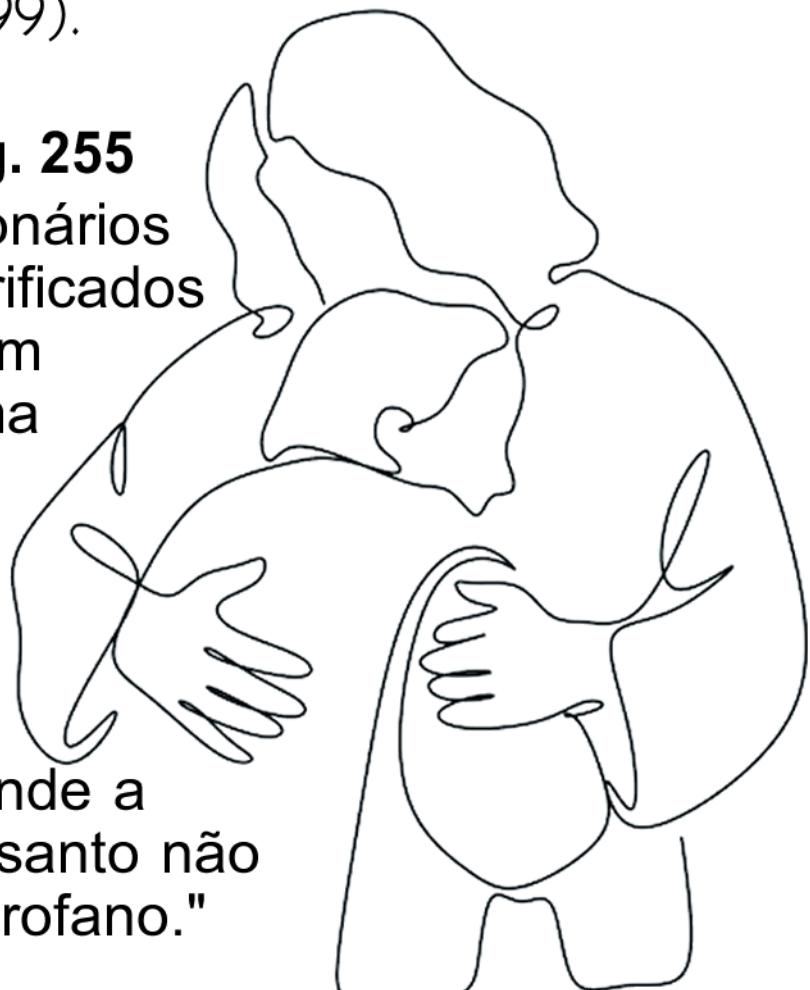
"Em resposta à doença, a pseudo-ciência médica foi desenvolvida no Egito e na Mesopotâmia. Alguns dos tratamentos incluía feitiçaria, bruxaria, astrologia, exorcismo, adivinhação por agouros e encantamentos" (Revista Teológica do IAENE, página 74 e 75, edição de julho dezembro de 1999).

## **Beneficiência Social Pág. 255**

"Obreiros médicos-missionários devem ser refinados, purificados limpos e elevados. Devem permanecer na plataforma da verdade eterna.

Mas o fato de que a verdade não tem sido apresentada em seu verdadeiro ângulo.

O resultado final disto tende a corromper as mentes; o santo não se tem feito distinto do profano."



# ONDE COMEÇA A DOENÇA no CORPO HUMANO? SERIA NA MENTE?

Como são formados os traumas no cérebro?

Para entender a formação de um **trauma psicológico**, é preciso saber que muitas regiões do cérebro entram em ação durante e após o evento traumático.

Quando uma pessoa vivencia uma situação cuja intensidade do **estresse** é tamanha, ela possui dificuldade para lidar com o **desconforto emocional** e psicológico. Ocorre uma descarga de adrenalina no corpo e a **memória do ocorrido é impressa** em uma região do sistema límbico, também conhecido como cérebro emocional.

As informações do trauma nem sempre são armazenadas em sua totalidade. Às vezes, partes da memória são reprimidas. Isso acontece porque o cérebro fica sobrecarregado com os estímulos provocados pelo trauma. Ao mesmo tempo, o corpo entra em modo de sobrevivência, ativando o instinto de '**lutar ou fugir**'. O ritmo cardíaco acelera, a sensibilidade sensorial fica aguçada, os músculos se tensionam à espera do momento de lutar ou fugir, entre outros achaques.

Com a **concentração da energia** do indivíduo na sobrevivência, as **estruturas da linguagem cerebral** e o **raciocínio** ficam em segundo plano.

# NECROMANCIA ANTIGA E MODERNA

(Confiaria você seu corpo doente à médicos espíritas?)

Desde que Satanás lançou no Éden a grande mentira da imortalidade da alma - “certamente não morrereis” - ele tem procurado sustentar esta falsidade, fazendo aparecer, aos habitantes da Terra, os anjos caídos (demônios) em forma de pessoas falecidas, para fazê-los crer que o homem, ao morrer, realmente desprende uma “alma” imortal que sobrevive ao corpo em estado de consciência. Os demônios têm poder para reproduzir com exatidão a aparência, os gestos, as expressões, o tom da voz, etc. A contrafação é perfeita. Ao mando de Satanás, eles se manifestam aos vivos, arvorados em “almas” ou “espíritos” desencarnados de parentes ou amigos que já estão mortos. Mostram-lhes eles estarem felizes a gozar as venturas do Céu, e dizem que são mandados à Terra como “espíritos ministradores, enviados para servir em favor daqueles que hão de herdar a salvação”. Conhecem com precisão o passado dos viventes, em todos os seus detalhes, e podem relatar-lhes todos os incidentes de sua vida desde o início.

Nenhum mistério há para eles neste sentido. Pretendem alimentar profundo interesse pelo bem-estar deles (os que crêem na mentira) e dizem que são comissionados para ajudá-los, iluminá-los, curá-los e confortá-los nas horas amargas. Muitas das vezes lhes dão bons conselhos e os advertem contra o mal. Assim, ganham a confiança daqueles com quem se comunicam, e, em seguida, lhes ensinam coisas que estão em contraste direto com a Palavra de Deus,

arrastando-os, desta maneira, para a perdição. Esses espíritos enganadores põem de lado a Lei de Deus, desprezam o Espírito da graça, profanam o sangue do concerto (morte vicária de Jesus Cristo), refugam a mediação de nosso Salvador no santuário celestial e negam a divindade de Cristo. Nenhuma distinção fazem entre o justo e o injusto, entre o puro e o impuro, entre o santo e o profano.

A necromancia e feitiçaria da antiguidade, e todas as formas de sortilégio e idolatria que, desde tempos remotos, se haviam espalhado entre as nações da Terra, tinham comunicação com demônios personificando parentes ou amigos mortos. Aqueles que se entregavam a essa prática pretendiam ser instruídos e iluminados por espíritos de pessoas falecidas. Os deuses dos pagãos eram os pretensos espíritos dos heróis que haviam morrido. Em suma, a religião dos pagãos era, e ainda hoje é, o culto aos mortos. Isto podemos notar nas Escrituras Sagradas. Está escrito que os **moabitas** “convidaram o povo (de Israel) aos sacrifícios dos seus deuses; e o povo comeu, e inclinou-se aos seus deuses. unindo-se pois Israel a Baalpeor [...]” Números 25:1-3. Esses “deuses” eram justamente os mortos, pois o salmista, referindo-se àquela experiência dos israelitas, diz: “Juntaram-se com Baalpeor, e comeram dos sacrifícios oferecidos aos mortos” (Salmos 106:28). Israel participara dos sacrifícios dos “mortos”, que eram os “deuses” dos pagãos. A Bíblia declara que o culto aos mortos é culto aos demônios. “As coisas que os gentios sacrificam” (no primeiro dia do ano novo professores, estudantes, médicos, advogados e até

juízes oferecem prendas à iemanjá e pulam as primeiras ondas buscando sorte e direção para o novo ano. Já no mês de Outubro é celebrado um ritual às entidades cosme e Damião ofertando-se doces e guloseimas às crianças - vacê sabia e tem evitado este tipo de culto aos mortos?), diz o apóstolo, “as sacrificam aos demônios, e não a Deus. E não quero que sejais participantes com os demônios” (leia-se advertências em 1 Coríntios 10:20). Supondo render culto aos mortos, cultuavam em realidade os demônios.



## Oferendas

Na Bahia é tradicional o “Caruru de Cosme e Damião” evento em homenagem aos gêmeos que acontece uma vez por ano, tanto no terreiro de Candomblé como em algumas linhas de Umbanda. Faz-se o caruru completo (comida feita com quiabos) incluindo também arroz, pipoca, rapadura, abóbora, cocada, acarajé, banana da terra frita, farofa de dendê, galinha cozida, feijão fradinho e paçoca e oferece-se a 7 crianças mais humildes da comunidade, que serão convidados para a festa e comer antes dos demais.

Aos israelitas Deus proibira terminantemente cultuar



ou consultar os mortos. Lemos isto em diversas partes da Bíblia. E a desobediência a esta proibição era punida com pena de morte. Tão abominável é aos olhos do Senhor essa prática idólatra! Escreveu o profeta Isaías: “Quando vos disse-

rem: Consultai os que têm espíritos familiares e os adivinhos, que chilreiam e murmuram entre dentes; - não recorrerá um povo ao seu Deus? A favor dos vivos interrogar-se-ão os mortos?

À Lei e ao Testemunho! se eles não falarem segundo esta palavra, nunca verão a alva" (Isaías 8:19-20). E lemos noutra parte: "Quando entrares na terra que o Senhor teu Deus te der, não aprenderás a fazer conforme as abominações daquelas nações. Entre ti não achará quem faça passar pelo fogo o seu filho ou a sua filha, nem adivinhador, nem prognosticador, nem agoureiro, nem feiticeiro, nem encantador de encantamentos, nem quem consulte um espírito de adivinhante, nem mágico, nem quem consulte os mortos: pois todo aquele que faz tal coisa é abominação ao Senhor, e por estas abominações o Senhor teu Deus as lança fora de diante dEle [...] Porque estas nações, que hás de possuir, ouvem os prognosticadores e os adivinhadores; porém, a ti o Senhor teu Deus não permitiu tal coisa" (Dt. 18:9-14).

"Quando, pois, algum homem ou mulher em si tiver espírito adivinho, ou for encantador, certamente morrerão; com pedras se apedrejarão; o seu sangue é sobre eles" (Lev. 20:27).



# A LINHA TENUE ENTRE A CONSCIÊNCIA e a Saúde mental



## ORAÇÕES PELOS MORTOS

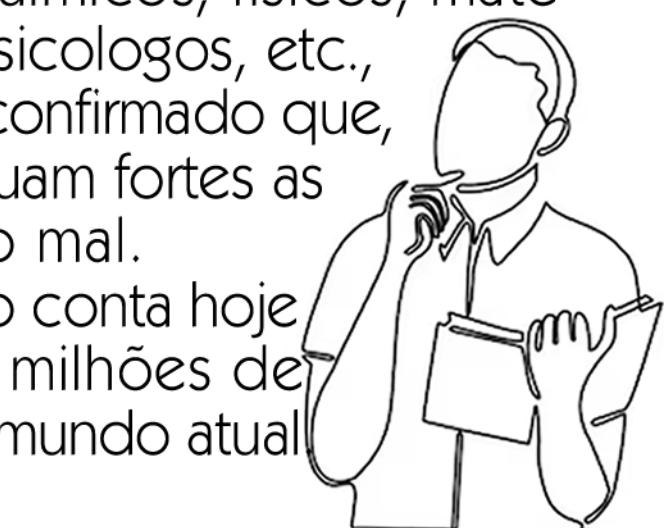
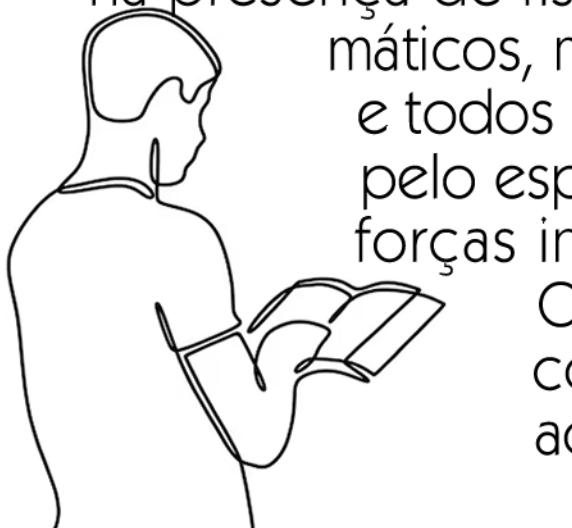


Essa idolatria pagã penetrou também sob o nome de “missa pelos mortos” e “invocação aos santos”, na professa igreja cristã, e a necromancia e feitiçaria da antiguidade, pelas portas da grande mentira da imortalidade da alma, introduziu-se também, “o espiritismo”, entre os cristãos. Tanto a idolatria e necromancia antiga, como o espiritismo moderno, giram em torno da pretensa comunicação com os mortos com base na mentira lançada por Satanás no Éden:

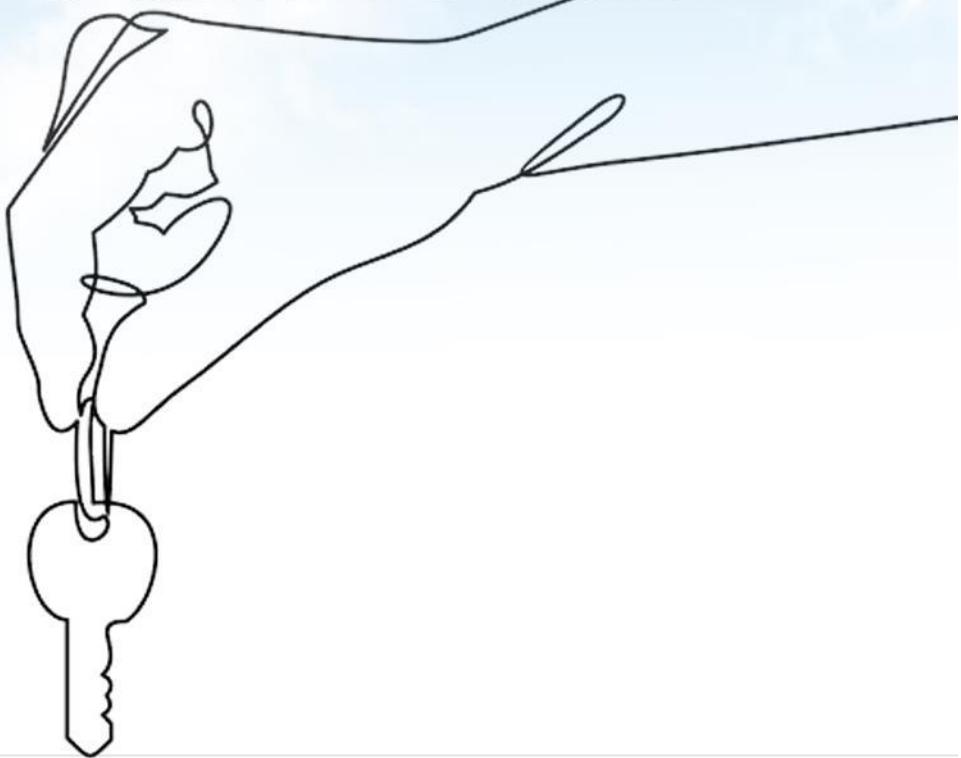
“Certamente não morrereis”. O aparecimento do espiritismo entre os cristãos professos está predito na Bíblia: “[...] nos últimos tempos”, escreve o apóstolo Paulo, “apostatarão alguns da fé, dando ouvidos aos espíritos enganadores, e a doutrinas de demônios” (1 Timóteo 4:1). Operando grandes maravilhas por meio de Satanás, mediante o espiritismo, os padres milagreiros e operadores de prodígios em geral, declara o apóstolo Paulo ser um dos sinais da breve volta do Salvador. Há hoje muitos operadores de milagres (padres, curandeiros mediúnicos e médicos)

O espiritismo opera coisas admiráveis: Ruídos que revelam certa inteligência - por exemplo: toda a classe de golpes e imitação de sons; movimento de objetos, como sinais de inteligência, tais como: mesas, sofás, cadeiras, etc. são movidos do lugar, levantados do chão, empurrados, etc.; abrir e fechar de portas; instrumentos de musicais; abrir da caixa de dinheiro bem fechada; o escrever com pena ou lápis sobre papel (**mensagens psicografadas**), ou com giz sobre a lousa, etc.; diferentes atividades musculares, nervosas e espirituais médiunicas, independentes de qualquer influência de outros seres terrestres, seguidas pelo falar, escrever, pregar, ler, filosofar e profetizar (transe pentecostal); aparição do braço ou mão de um espírito ou da forma humana completa; conversação entre pessoas defuntas; contato com entes mortais e outras provas sensíveis de sua existência; intervenções cirúrgicas (dr. Frits, Alan Cardeka); mensagens de consolação; avisos de acontecimentos futuros e desconhecidos, que se confirmam mais tarde; receitas de remédios com bom efeito (revelações do padre Cícero); advertências aos perigos; etc. tudo sem intervenção de mãos ou inteligência humana. Estes fenômenos notáveis são realizados na presença de fisiólogos, químicos, físicos, matemáticos, médicos, psicólogos, etc., e todos estes têm confirmado que, pelo espiritismo, atuam fortes as forças invisíveis do mal.

O espiritismo conta hoje com muitos milhões de adeptos no mundo atual.



# Onde começa a CURA NO CORPO? O QUE DEVO FAZER?



"DEUS É AUTOR DAS LEIS FÍSICAS TANTO QUANTO O É DA LEI MORAL." Sua Lei está escrita com o Seu dedo em cada nervo, em cada músculo e em cada faculdade que Ele confiou ao homem.

"O quanto possível, TODOS OS QUE ESTÃO procurando TER SAÚDE devem colocar-se ao alcance de DEUS e viver em um ambiente campestre, onde podem fruir os benefícios da vida ao ar livre. A NATU-REZA É O MÉDICO DE DEUS.

Ar puro, Luz do SOL, ÁGUA, VENTO, TERRA (barro ou argila) as belas flores, as árvores, os pomares de hortas e frutas com o EXERCÍCIO FÍSICO ao ar livre nessa atmosfera NATURAL que são transmissores da boa saúde "o elixir da vida SAUDÁVEL". Saúde para o corpo e para a alma (emoções).



## JESUS CRISTO ESTÁ AO SEU ALCANCE

O senso do pecado tem envenenado a natureza do ser humano. Mas Jesus Cristo diz: "Eu lhes darei saúde e lhes perdoarei os vossos pecados; dar-vos-ei tua paz. Comprei-os com o Meu sangue. Sois Meus. Minha graça fortalecerá vossa vontade enfraquecida; o remorso do pecado, Eu hei de remover." Quando vos assaltam as tentações, quando vos rodearem os cuidados e perplexidades, se estiverdes deprimidos e desanimados, prestes a ceder ao desespero desta vida, olhai para Mim (Jesus Cristo), as trevas dissipar-se-ão ao brilho de Minha Presença. Quando a dúvida lutar pelo predomínio em tua mente e sobre carregar tua consciência, olhai para Jesus Cristo. A Graça Dele será suficiente para subjugar teus pecados e curar todas as tuas enfermidades do corpo e da alma. Que teu coração, cheio de incertezas, se volte para Jesus Cristo ainda hoje.

Apoderai-vos da esperança que está diante de ti. JESUS CRISTO o teu SALVADOR quer te dar hoje as vitórias que almejas. Sua força (Jesus) ajudará vossa fraqueza; passo a passo te levará a um lugar seguro onde reina apenas a paz. Segurai Suas Mão, deixai que Ele te guie até a cura.

Nunca imagine que Jesus Cristo está distante. Ele está sempre perto. Está ao alcance de tuas suplicas. Sua amorável presença te rodeia. Procurai-O como a Alguém que deseja ser achado por vós. Ele (Jesus Cristo) não somente deseja que você toque as suas vestes em busca de cura, mas que caminheis com Ele em uma constante vida de comunhão.

# A Fé pode ser o Remédio

**Mas, e se o remédio não tiver efeito curativo?**

Você sabia que o Cristo Redentor no estado do Rio de Janeiro, que foi inaugurado em 1931, tem os olhos cegos e um CORAÇÃO DE PEDRA?

Ele é reconhecido como "a 7<sup>a</sup> maravilha do mundo".

## **Perguntamos:**

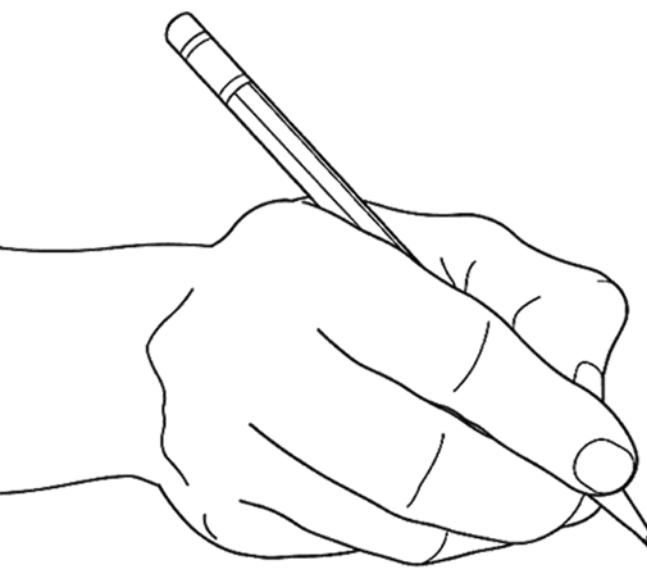
Tais olhos contemplará suas lágrimas de sofrimento?  
O coração pulsará em teu favor quando adoeceres?



Faça a leitura do **QR-CODE**  
conheça sua **CONSTRUÇÃO**

O espiritismo reveste-se de uma capa de sabedoria, e, sob forma de uma ciência elevada, tem penetrado também nos círculos intelectuais, atraindo muitas pessoas de todos os ramos do conhecimento.

Muitos visitam centros espíritas por mera curiosidade apenas e se esforçam para explicar as manifestações que ali se verificam, dizendo que não se trata de outra coisa senão de embuste por parte do médium. É verdade que muitas vezes têm sido apresentados artifícios fraudulentos como manifestações extraordinárias. Mas tem igualmente havido muitas e inegáveis exibições de poder sobrenatural. E quando os duvidosos as defrontam, são levados a aceitá-las como manifestações do grande poder de Deus. Assim é que milhares e mais milhares, de todas as classes sociais e graus de cultura, inclusive ateus declarados, caem na arapuca do princípio das trevas. São enganados não pelo que o espiritismo pretende fazer, mas pelo que faz na realidade. Tal já não aconteceria se tivessem conhecimento das preciosas verdades contidas nas Escrituras Sagradas, pois estas lhes serviriam de escudo contra os dardos envenenados de mentira do maligno (imortalidade da alma).



**A ALMA É IMORTAL?**

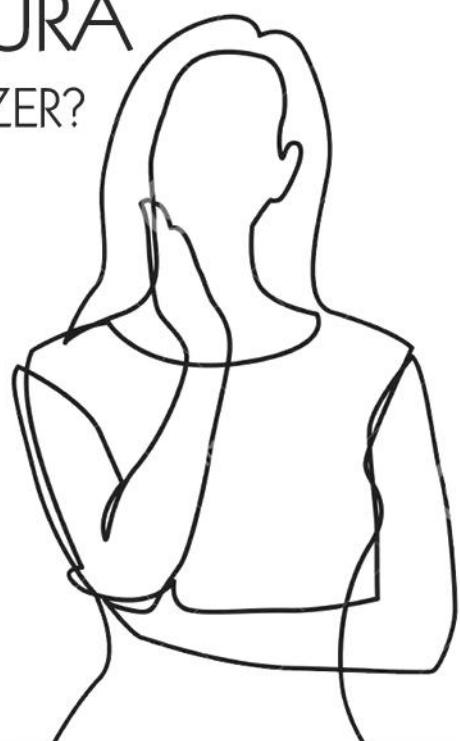


## MUDANDO A MANEIRA DE PENSAR

Entender a alimentação **COLORIDA** como um meio de obter disposição e vigor ao corpo doente, cuidando de adotar hábitos saudáveis (AR PURO, SOL, ÁGUA MAGNETIZADA, EXERCÍCIOS FÍSICOS, ARGILA, BANHOS DE FRICÇÃO COM TOALHAS FRIAS) são o caminho para uma vida emocional equilibrada. Todas as funções do organismo, inclusive a sexual, despertarão. Assim, as glândulas e, consequentemente, nossa saúde física e mental serão diretamente influenciadas por esses cuidados e suplementos ingeridos.

A dieta natural pode nos tornar fisicamente ativos ou sedentários, radiantes ou abatidos. Por isso, inclua na sua alimentação nutrientes que mantenham as suas glândulas endócrinas em estados saudáveis.

Onde começa a CURA  
DO CORPO? QUE DEVO FAZER?



A vida atual nos coloca constantemente em situações de "lutar" ou "fugir", e isto provoca estress emocional. Este mecanismo de defesa (lutar ou fugir) pode danificar nossa saúde quando o requeremos sem necessidade, visto que a energia liberada não é utilizada nem lutando nem fugindo.

Esta tensão nervosa está estreitamente relacionada com a nutrição. Esta reação de "lute ou "fuja", por exemplo, modifica o processo do metabolismo, aumentando as necessidades de certas vitaminas solúveis em água, que devem ser substituídas diariamente. É por isso que as vitaminas C e as do complexo B são o centro dos suplementos vitamícos contra as tensões nervosas.



Aqueles que perseveram na obediência a essas leis (mecanismos naturais estabelecidos por Deus - Digestão, assimilação e eliminação), ganharão mais saúde no corpo e na alma.

Um costume que está tornando-se as bases das doenças do corpo e da mente e dos males mais sérios ainda é o livre uso de medicamentos. Quando atacados pela enfermidade, muitos doentes não buscam descobrir a verdadeira causa da doença. A sua principal ansiedade é verem-se livres da dor e dos desconfortos causados pela enfermidade. Então recorrem as panacéias (tipo de remédio que cura tudo), cujas reais propriedades eles mal conhecem, ou recorrem ao médico para neutralizar os efeitos de seu mau proceder, mas sem nenhuma idéia de como mudar seus nocivos hábitos de comer, vestir e trabalhar. Caso não sintam benefícios imediatos, experimentarão outro remédio químico, e depois outro. Agindo assim, o mal tornasse-á resistente as drogas químicas e se tornarão auto-resistentes.

Bactérias auto-resistentes, também chamadas de superbactérias, são microrganismos que perderam a resposta a medicamentos antibióticos.

**Staphylococcus aureus:** Pode causar infecções na pele, corrente sanguínea, pulmões e outros órgãos.

**Escherichia coli (E. coli):** Pode causar infecções urinárias e outras complicações renais.

**Klebsiella pneumoniae:** Pode causar pneumonia, infecções sanguínea e infecções em locais cirúrgicos.

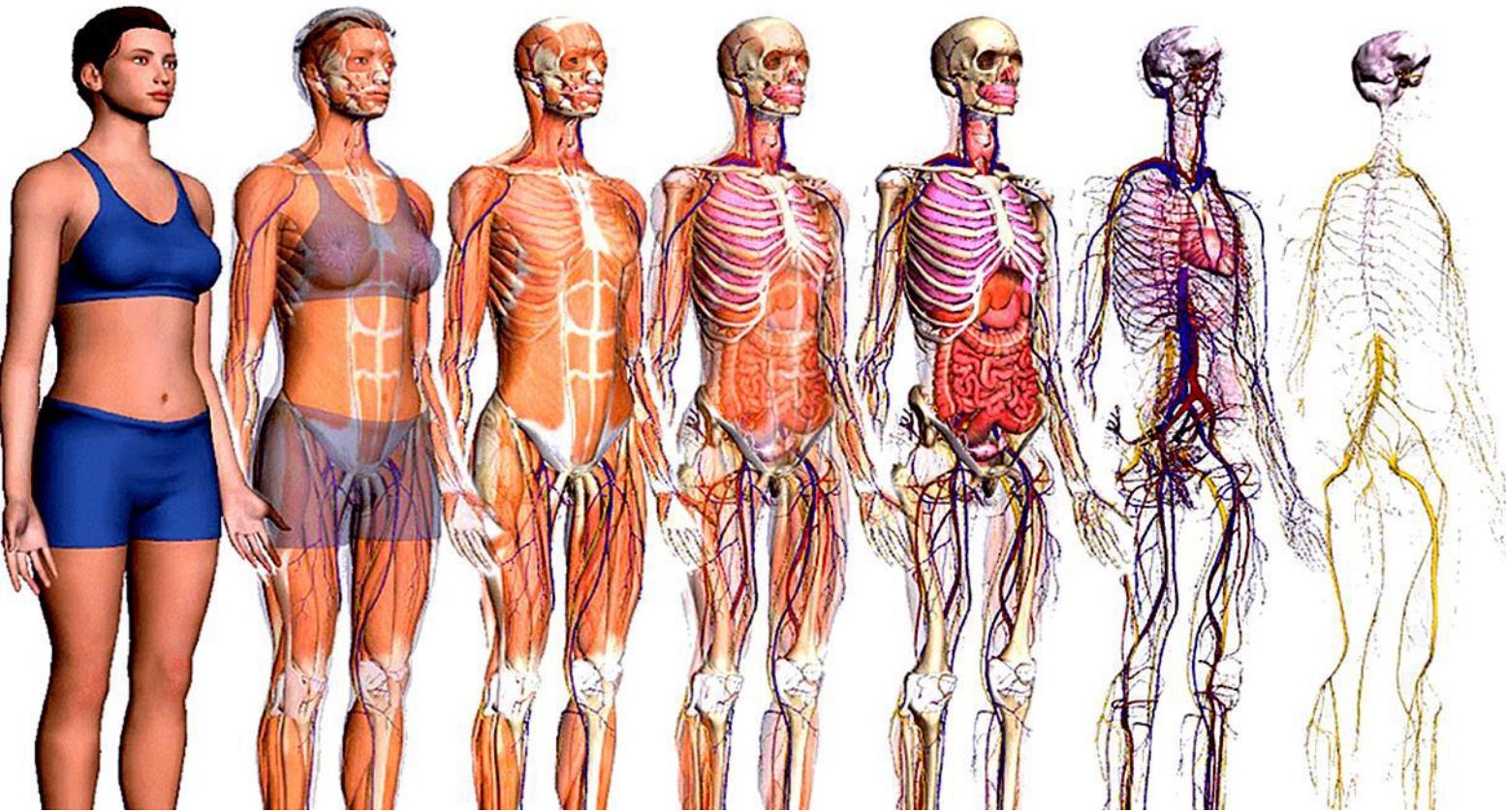
**Acinetobacter baumannii:** Pode causar infecções graves nos pulmões, no trato urinário e no sangue.

**KPC:** As infecções, tipo meningite e a pneumonia.

O povo precisa saber que as drogas não curam as doenças. É verdade que elas as vezes proporcionam temporário alívio, e o paciente parece restaura-se em resultado de haver usado o remédio; isso acontece porque a natureza (constituição herdada dos pais) possui bastante força vital para expelir o veneno, e corrigir as condições ocasionadoras do mal.

A saúde é recuperada a despeito da droga. Mas na maioria dos casos ela apenas muda a forma e o local doente. Muitas vezes o efeito da droga parece ter vencido por algum tempo, mas os resultados permanecem no organismo, operando posteriormente danos maiores e insuportáveis.

Milhares têm sido tolerantes com o seu pervertido apetite, comendo uma boa refeição "como chamam" em horas inapropriadas (tarde da noite - quando a digestão exigia o descanso). Os resultados serão febres, doenças agudas do estômago e a morte precoce.



# Acidez X Alcalinidade

As verduras, as sementes, as raízes, as frutas e as plantas comestíveis quando estão unidas à terra tem um Ph (equilíbrio eletroquímico) alcalino. O mesmo se dá conosco ao nascemos (herdamos os mesmos humores adquiridos durante a gestação embrionária).

Ao longo do tempo, esse Ph vai se acidificando (papinhas de leite animal em pó, purês com carnes animais, confeitarias, Etc. Tudo vai sendo adicionado ao nosso cardápio), “todos nascemos com Ph alcalino, que é o **estado ótimo de multiplicação celular**. Mas ao aprendermos forçadamente a comer as comidas ácidas, coloridas artificialmente e condimentadas, modificam-se e acidificam-se o sangue pelo cozimento destas iguarias e, assim, perdem-se a capacidade de manter-se o sangue saudável no pH aceitável que só tínhamos nos primeiro ano de vida, mas que poderíamos tê-lo por toda vida.

Exemplo: quando uma fruta amadurece e cai, vai ficando ácida, decompõe-se e apodrece, se não for recolhida, limpa, seca, e armazenada. Já algumas sementes passam meses protegida em uma embalagem de supermercado, esperando o momento máximo de fazermos ela brotar (atenção nos aditivos de conservação destas sementes).



# SAÚDE FÍSICA x SISTEMAS DO CORPO

Os ORGÃOS DO CORPO trabalham em conjunto. O coração bombeia o sangue para seus pulmões, E absorve o oxigênio, enviando-o aos intestinos para absorção dos nutrientes, então será distribuído para as demais partes do corpo através do sistema circulatório. As células usam esses nutrientes para produzir energia para o corpo todo. Essa energia supre os músculos, que movimentam os ossos e articulações, em resposta a comandos enviados pelo sistema nervoso. Já o sistema glandular controla o crescimento, e o sistema imunológico protege o corpo.

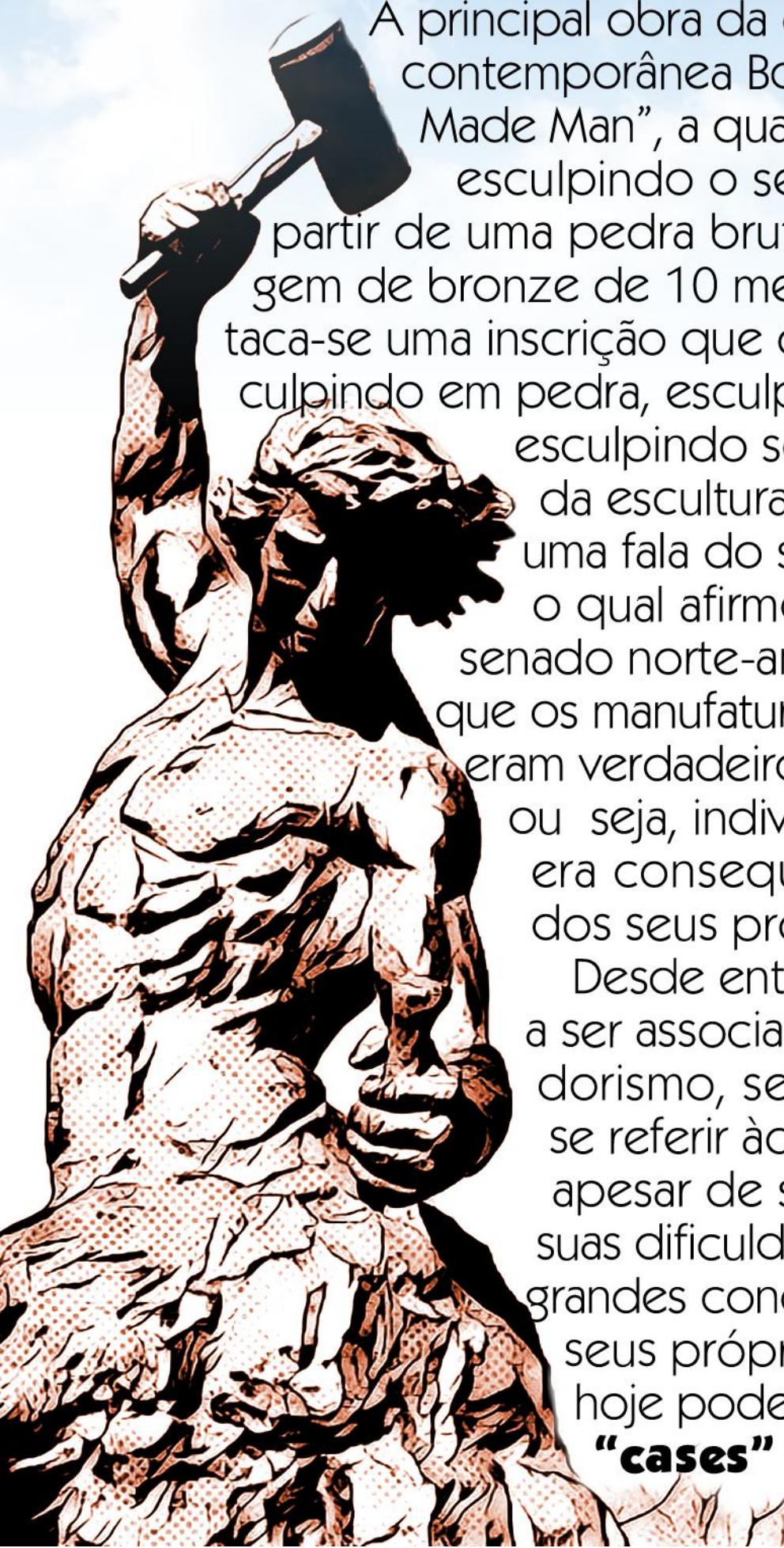
Aprender como o seu organismo funciona, nos ajudará a entender suas funções e a protegê-lo.



**Que tipo de ser humano você quer ser no futuro? Mas será que todo o potencial de "ser" do humano está relacionado apenas a esse tipo de ambição? Nessa palestra, a professora Lúcia Helena Galvão discorre sobre o que é almejar um propósito idealista de vida e como ele pode participar de todas as esferas do nosso cotidiano.**



# ESCULPINDO A SAÚDE MENTAL



A principal obra da escultora americana contemporânea Bobbie Carlyle é "Self Made Man", a qual retrata um homem esculpindo o seu próprio corpo a partir de uma pedra bruta. Na base da imagem de bronze de 10 metros de altura, destaca-se uma inscrição que diz: "Homem se esculpindo em pedra, esculpindo seu caráter, e esculpindo seu futuro". O título da escultura tem inspiração em uma fala do senador Henry Clay, o qual afirmou, em discurso no senado norte-americano em 1832, que os manufatureiros de sua época eram verdadeiros "self-made man", ou seja, indivíduos cujo sucesso era consequência unicamente dos seus próprios esforços.

Desde então, o termo passou a ser associado ao empreendedorismo, sendo utilizado para se referir àquelas pessoas que, apesar de sua pobreza e das suas dificuldades, alcançaram as grandes conquistas da vida com seus próprios esforços e que hoje podem ser consideradas **"cases"** de sucesso.

Você precisa **ler**, lendo você **muda**.  
**Mudando** você **crescerá** no saber.

**“A tragédia** não é quando um homem morre. A tragédia **é o que morre** dentro de um homem **quando ele está vivo.**”

“Sim, sem dinheiro não se vive, mas só com o dinheiro não se vive bem.”

“**As pessoas comem carne e pensam que ficarão fortes como um boi, mas se esquecem de que o boi come plantas.**”

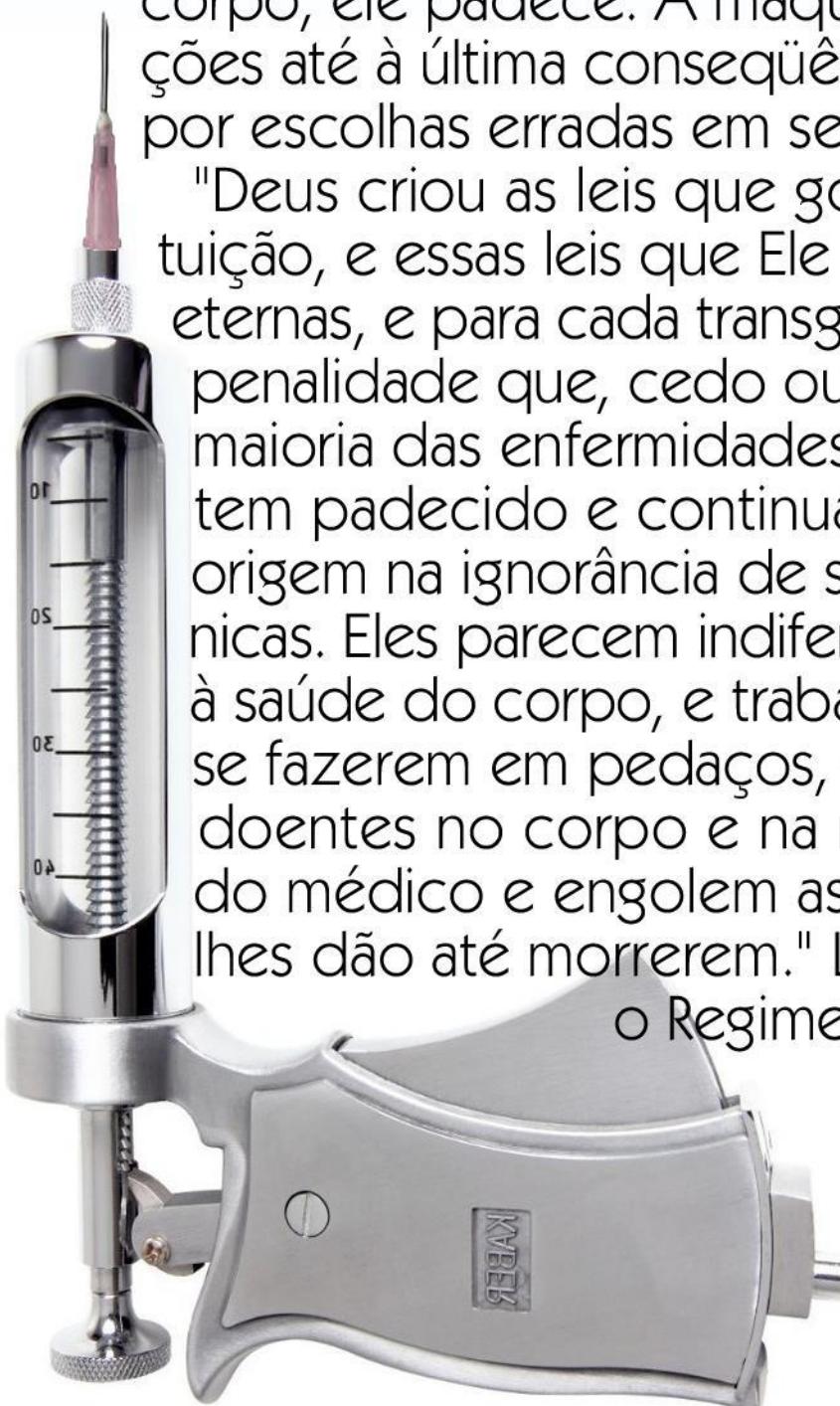


# LEIS DA SAÚDE

O ser humano, obra-prima da criação, essa extraordinária máquina viva, recebeu um manual de instrução para uso do seu corpo. Seu corpo só funcionaria de maneira ideal dentro dos princípios estabelecidos neste manual. E o que vem a ser este "manual"? Exatamente a lei natural.

Por não seguir as leis naturais que governam o seu corpo, ele padece. A maquinaria viva sofre limitações até à última consequência: a morte precoce por escolhas erradas em seu modo de viver.

"Deus criou as leis que governam nossa constituição, e essas leis que Ele pôs em nosso ser são eternas, e para cada transgressão está fixada uma penalidade que, cedo ou tarde, será sentida. A maioria das enfermidades que a família humana tem padecido e continua padecendo tem sua origem na ignorância de suas próprias leis orgânicas. Eles parecem indiferentes no que respeita à saúde do corpo, e trabalham com afinco para se fazerem em pedaços, e quando cansados e doentes no corpo e na mente, vão em busca do médico e engolem as drogas químicas que lhes dão até morrerem." Livro Conselhos Sobre o Regime Alimentar, página 19.



# 12 HÁBITOS SAUDAVÉIS

QUE RESTAURAM O CORPO, A MENTE E A AUTO-ESTIMA



## VEGETAIS/FRUTAS

**1** COMER ATÉ 4 TIPOS DURANTE O DIA TODO

**2** PROCESSADOS  
DESEMBALE MENOS E DESCASQUE MAIS

**3** MASTIGAÇÃO  
A SALIVA AJUDARÁ A SUA DIGESTÃO

**4** ÁGUA  
TOMAR 300ML com a GARRAFADA (3 X)

**5** CAFÉ DA MANHÃ

ADICIONE 1 MACÃ, 1 FATIA DE MELÃO, 1 PORÇAO DE SEMENTES DE LINHAÇA DOURADA E BATA COM 200ml DE IOGURTE NATURAL SEM SABOR



*"Pare de perder saúde, ganhe vida."*

*O mapa está em suas mãos é só comer o que não gosta e beber o que você não quer."*



**6** FAÇA EXERCÍCIOS

**7** GANHE MÚSCULOS COMENDO SEMENTES NAS TRÊS REFEIÇÕES

**8** SUBSTITUA CARNES POR COCO FRESCO, ABACATE, CASTANHAS (CAJU, NOZES, PARÁ)

**9** VIGIE AS MEDIDAS  
EVITE ALIMENTOS FRITOS

**10** CAMINHE MEDITANDO

**11** COMA BANANAS TIPO ANÃ OU MACÃ  
Ela rica em Triptofano



**12** EVITE AS BEBIDAS COM ÁLCOL, AÇUCAR BRANCO, REFRIGERANTE, MASSAS REFINADAS E OS ADOÇANTES



CODIGO-QR



ESCANEI O  
CÓDIGO E  
SAIBA O QUE  
TEM NOS PEIXES

CODIGO-QR



ESCANEI O  
CÓDIGO E  
SAIBA MAIS DE  
PEIXES FALSOS

CODIGO-QR



ESCANEI O  
CÓDIGO E  
SAIBA SOBRE  
ALIMENTOS

## EVITE OS PEIXES





TRUTA

SALMAO



O número do  
Salmão e o  
Aumento da Truta  
“Salmonada” em  
**CATIVEIRO** cresceu.

Você já deve ter notado que nesses últimos anos o salmão se tornou onipresente em vários cardápios de restaurantes, principalmente em casas de sushi, não é mesmo? O que antes era um item mais caro e raro nos cardápios tornou-se mais acessível. Essa crescente busca também trouxe à tona uma prática comum, mas ainda pouco conhecida: a produção de “truta salmonada” em cativeiro.

# QUAL SERÁ SUA DECISÃO HOJE?

Uma pesquisa mostrou que uma dieta saudável rica em frutas, cereais e vegetais in-natura, estilo de vida saudável, juntamente com complementos anti-oxidantes pode ajudar-nos a alcançar essa meta de “morrer jovem o mais tarde possível neste modernismo atual”.



# COMER PARA VIVER NÃO VIVER PARA COMER



# Campanha

## Consumo consciente do sal de cozinha

Aprenda a fazer o **SAL DE ERVAS** com partes iguais das plantas abaixo



Alecrim



Manjericão



Orégano



Salsa



Sal Rosa  
do Himalaia

**Liquidifique todos ingredientes:**

**Conserve** em pote de vidro e use no lugar do seu sal comum

**Obs:** Pode ser acrescentado a este sal: Coentro, Louro, Salvia, Tomilho, Noz moscada e açafrão.

# Mude seus

# HÁBITOS

**O pior perigo** do ser humano **é a INCONSCIÊNCIA!**  
A inconsciência com relação ao que está acontecendo  
**no seu corpo e na sua mente.**

Se você não tem consciência de que está doente,  
**estará doente para sempre.**

No momento que você encontrar a consciência terá a possibilidade de encontrar os meios de recuperar a sua saúde, uma nova, perspectiva e motivação para viver novamente.



**PALESTRA SOBRE**  
**"Uma esperança..."**  
**Prof. Lúcia Galvão**



A doença nunca vem sem causa. O caminho é preparado, e a doença convidada. Desconsiderou as leis da saúde - foi punido pelo corpo.

Muitos sofrem em consequência de seus maus HÁBITOS no ato do comer, beber, vestir e trabalhar. É dever nosso analizar o que é e o que não é a violação das leis da saúde. Evitar hábitos errôneos, viver e colocar-se nas melhores condições das fases da recuperação da saúde pelos meios naturais (Ar puro., luz solar, banhos de mar, banhos em água fria usando buchinhas para ativar a micro circulação, prática de exercícios físicos com orientação de um profissional, fazer meditações matinais para treinar a mente sobre os desafios da futura jornada de recuperação da sua saúde, adotando-se os bons hábitos nas escolhas de uma alimentação agora melhor balanceada.

Desatendendo a esses princípios naturais da saúde nos seus hábitos de comer, beber, vestir e trabalhar. a transgressão das leis produzirá os infalíveis resultados - as piores doenças modernas e o despertar das antigas que lhes afigiram o corpo e a ALMA.



# EXERCITE

53

## SUA MENTE E CORPO



1

PULE  
CORDA



2

EXERCÍCIOS  
AERÓBICOS



3

EXERCÍCIOS COM  
BOLAS SUÍÇAS

**Exercícios  
PARA ATIVAR  
CORPO/MENTE**



4

AGACHAMENTOS

## Analise do Estilo de Vida (anaminese)

01 02 03 04 05 06 07 08 09

Você é diabetico(a), hipertenso(a) é cardíaco(a) ou tem prisão de ventre?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você se cansa com muita facilidade?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você possui mau hálito bucal ou mal odor corporal?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Você tem problemas com a digestão de certos alimentos?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você come carne vermelha, frango ou peixe todos os dias?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você sofre de distúrbios hormonais erétil (frigidez-M ou impotência-F)?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você tomou antibióticos ou usa remédios controlados?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você toma bebidas álcoolicas com frequência (cerveja, alcool, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Você corriza com frequência ou tem rinite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você sofre de algum tipo de alergias?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Você possui olheiras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você fuma ou convive com fumantes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você esquece as coisas com facilidade e tem difit de concentração?	<input checked="" type="checkbox"/>									
Você sente falta de ânimo para executar serviços gerais?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>							
Você costuma arrotar durante ou após as refeições?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Você se sente ansioso(a) ou depressivo(a)?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você tem problemas de pele (manchas, hipetigem, coceiras)?	<input checked="" type="checkbox"/>									
Você come alimentos com corantes (doces, massas refinadas etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Você consome derivados do leite (queijo, manteiga,bolos, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Você se deprime ou irrita-se com muita facilidade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você está dormindo mal "tem insônia, inquietação e pesadelos"?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Você tem as unhas fracas ou tem pintas brancas nas cutículas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Seus cabelos estão caindo muito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você come frituras e iguarias gordurosas (pizzas, etc) a noite?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você é nervoso(a), tenso(a), ansioso(a)?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>							
Você come poucas frutas, legumes e verduras semanalmente?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>							
Você sente alguma cãibras nas pernas ou em partes do corpo?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você está exposto à poluição ambiental (queima de lixo) ou química?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você está exposto à poluição ambiental (queima de lixo) ou química?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você fica sonolento(a) durante ou em períodos do dia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você consome (alternando) café ou refrigerantes todos os dias?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você tem alguma mancha de cor, fungos, ou micose no corpo?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você faz pouco exercício durante dias da semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você tem o nariz entupido, adenoides, sinusite ou asma?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Tem pernas ou pés inchados, varizes, frieiras ou inguas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você tem algum tipo de corrimento ou inflamação nas genitais?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Você já sofreu de alguma doença sexualmente transmitida (DST)?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Total das Colunas

01 02 03 04 05 06 07 08 09

# PREVENIR É A MELHOR SOLUÇÃO

## → Instruções:

- 1:: Assinale com um "X" todos os quadrinhos  das linhas, onde a sua resposta for afirmativa.
- 2:: Ao completar o questionário, some a quantidade de quadrinhos com "X" de cada coluna e anote o resultado em totais por colunas.
- 3:: Compare o total de pontos somados em cada coluna com a tabela abaixo e marque com um círculo o resultado de cada sistema.

**COMPARE OS TOTAIS DAS COLUNAS COM A TABELA ABAIXO**

DIGESTÓRIO	INTESTINAL	CIRCULATÓRIO	NERVOSO	IMUNOLÓGICO	RESPIRATÓRIO	URINÁRIO	GLANDULAR	ESTRUTURAL
------------	------------	--------------	---------	-------------	--------------	----------	-----------	------------

01	02	03	04	05	06	07	08	09	RESULTADO
0-1	0-1	0	0-1	0-1	0	0	0-1	0	EXCELENTE
2-3	2-3	1	2-3	2-3	1	1	2-3	1	BOM
4-5	4-5	2-3	4-5	4-5	2-3	2-3	4-6	2-3	REGULAR
6+	6+	4+	6+	6+	6+	4+	7+	4+	BAIXO

## = RESULTADOS:

**EXCELENTE** Parabéns! Seu estilo de vida está lhe proporcionando o máximo em saúde e bem estar ao seu corpo.

**BOM** Seu estilo de vida parece ser o adequado, porém você pode melhorar em alguns aspectos.

**REGULAR** Recomendável mudar alguns hábitos negativos de seu estilo de vida. Lembre-se "o peixe morre pela boca".

**BAIXO** Faz-se necessária mudanças em seu estilo de vida ou em seus hábitos diários. Seu corpo precisa de nutrição. Sua saúde é resultado do que existe em seu sangue.

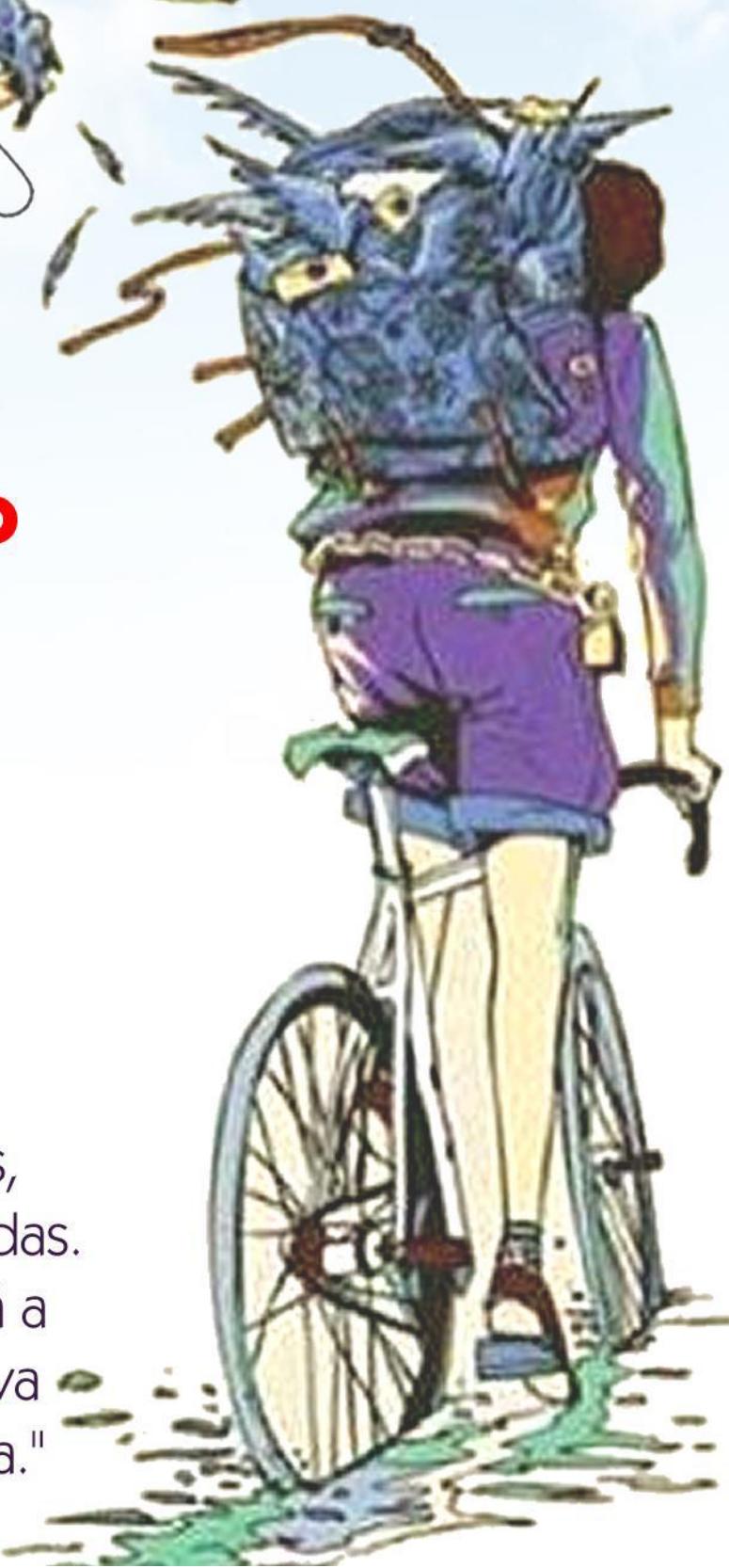


**Por onde começar?**

**COMECE POR DENTRO**

"Você saberá que estará no caminho de volta, que te levará à ter saúde física e mental, quando você perder o interesse em olhar para os antigos traumas, medos, decepções e mágoas vividas.

Apenas a **DECISÃO**, será a a estrada segura que te leva às mudanças da dor a cura."



# JÓ 14:7-9

Porque há esperança para a árvore, que,  
se for cortada, ainda torne a brotar,  
e que não cessem os seus renovos.  
Ainda que envelheça sua raiz na terra,  
e morra o seu tronco no pó,  
contudo ao cheiro das águas brotará, e  
lançará ramos como uma planta nova.

01 à 04 de MARÇO / 2025  
**DÍAS DE PODER**

↑  
**UNIÃO DOS PALMARES**



## COMO CHEGAR

**Sítio Oásis do Surrão**  
Um cantinho no interior de Branquinha, entre Canaviais e Mata Atlântica. Com água pura e muito ar fresco!

Um ambiente pra... mais  
[airbnb.com/h/sitiooasisdosurrao](https://airbnb.com/h/sitiooasisdosurrao)

ESQUERDA DIREITA



ESQUERDA

LAGINHA

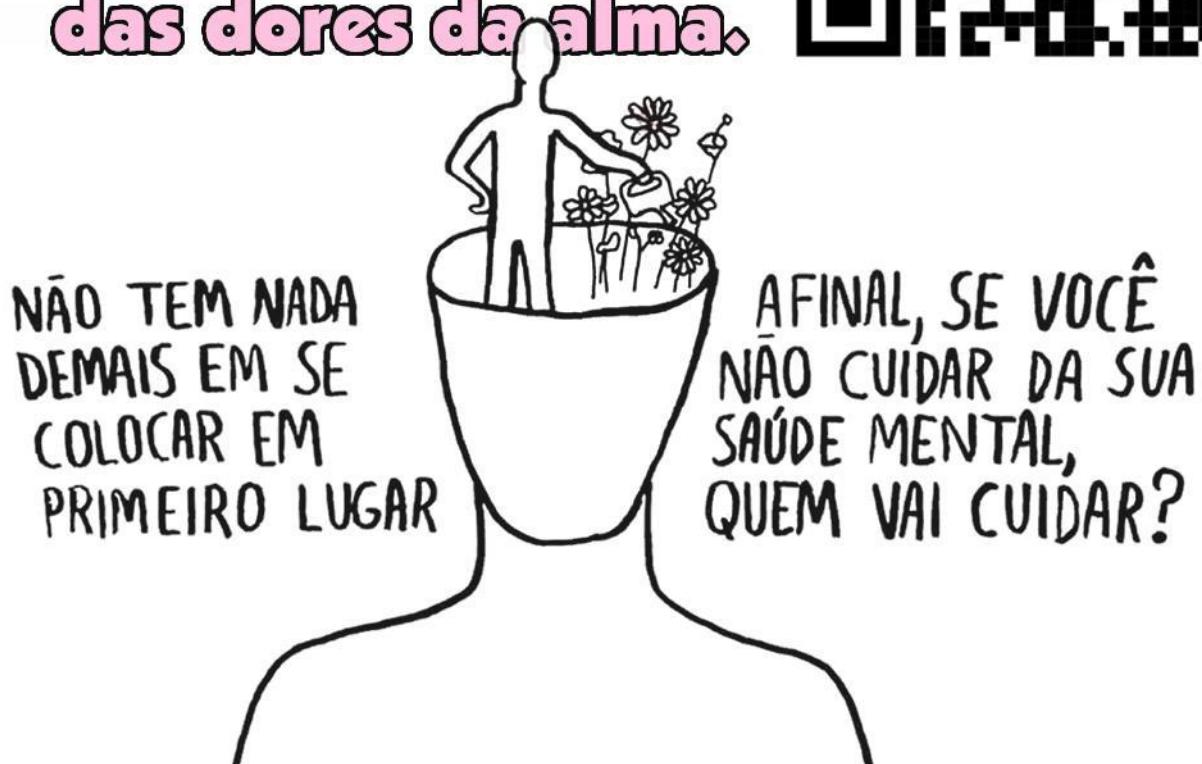
Vindo na BR 104, entrar na USINA LAGINHA, seguir direto no destrito industrial, passar a ponte e VIRAR à ESQUERDA. Na estrada de barro, seguir direto, até encontrar uma entrada à ESQUERDA, Seguir no ESTRADÃO de barro larga. Após passar os dois grandes paredões. Seguir à direita até uma pequena vila, à frente vai ter uma divisão, seguir à ESQUERDA, a estrada será mais estreita. Siga em frente pouco mais alguns minutos e estarás no Sítio Surrão.

↑  
**BR 104**

# DECIDA-SE HOJE MESMO!...

**Na vida como na matemática,** devemos aprender a **somar** alegrias, **diminuir** tristezas, **dividir** amor e **multiplicar** propósitos com sentidos específicos que vai motivar você em novos resultados e descobertas. Para ter êxito em seus novos projetos, substitua os não's, por **eu consigo** !

**Então, o princípio base é conhecer as funções físicas e mentais do corpo. e ajudá-lo na cura das dores da alma.**



**OBRIGADO  
A  
TODOS**



A large, handwritten signature in blue ink, appearing to read "Pfumado", is written over a large, roughly circular blue outline. Below the signature, the date "4/3/2025" is written in a smaller, blue, sans-serif font.

4/3/2025