

Los ocho remedios naturales



[Aire Sol Abstinencia DescansoEjercicio Regimen AlimenticioAgua Confianza en Dios](#) [Índice](#) [Home](#)

Si Ud. desea obtener completamente gratis el libro **Consejos sobre el régimen alimenticio**, que habla con más detalle de este tema y muchos otros más, solo [presione aquí](#). Formato Zip.

Juan:10:10: El ladrón no viene sino para hurtar, y matar, y destruir: yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.

Éxodo:15:26: Y dijo: Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, é hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído á sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié á los Egipcios te enviaré á ti; porque yo soy Jehová tu Sanador.

3 Juan :1:2: Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas cosas, y que tengas salud, así como tu alma está en prosperidad.

1 Corintios :6:19: ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?

1 Corintios :3:17: Si alguno violare el templo de Dios, Dios destruirá al tal: porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es. Todos los textos son de la versión Reina Valera 1909

El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el tratamiento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que le habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos.

El empleo de los remedios naturales requiere más cuidados y esfuerzos de lo que muchos quieren prestar. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes. El renunciar a la satisfacción dañina de los apetitos impone sacrificios. Pero al fin se verá que, si no se le pone trabas, la naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveren en la obediencia a sus 345 leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu (Ellen White El Ministerio de Curación, pág. 89).

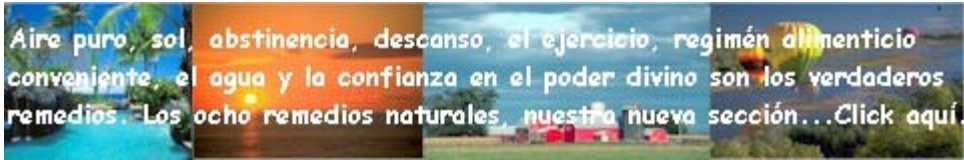
Cuando el Señor le dijo a Ezequías que prolongaría su vida durante quince años, y como señal de que cumpliría su 329 promesa hizo que el sol retrocediera diez grados, ¿por qué no ejerció su poder restaurador directamente sobre el rey? Le indicó que aplicase una pasta de higos sobre su llaga, y ese remedio natural, que tenía la bendición de Dios, lo sanó. El Dios de la naturaleza instruye al instrumento humano para que utilice ahora los remedios naturales. Mensaje Selectos Tomo 2, Pág. 329

Esta es nuestra nueva sección (Febrero 2001) en la cual deseamos traer a Usted por medio de Cristo Jesús salud física. Dios desea lo mejor para nosotros, y también nos dá la sabiduria para que tengamos salud. En esta sección trataremos de dar un resumen sobre los ocho remedios naturalez. Sencillos de aplicar , abundantes y baratos pero a la vez, olvidados, y despreciados.

Disfrute esta sección y como siempre, sus comentarios serán bien recibidos.

Con el amor de Cristo, sus servidores.

EL AIRE



[Aire](#) [Sol](#) [Abstinencia](#) [Descanso](#) [Ejercicio](#) [Regimen Alimenticio](#) [Agua](#) [Confianza en Dios](#) [Índice Home](#)

Atmósfera, mezcla de gases que rodea un objeto celeste (como la Tierra) cuando éste cuenta con un campo gravitatorio suficiente para impedir que escapen. La atmósfera terrestre está constituida principalmente por nitrógeno (78%) y oxígeno (21%). El 1% restante lo forman el argón (0,9%), el dióxido de carbono (0,03%), distintas proporciones de vapor de agua, y trazas de hidrógeno, ozono, metano, monóxido de carbono, helio, neón, kriptón y xenón.

La ayuda del aire puro

159*. La influencia del **aire puro** y fresco hace que la sangre circule en forma saludable por el organismo. Refresca el cuerpo, y tiende a fortalecerlo y a hacerlo saludable, mientras que al mismo tiempo su influencia se siente en forma definida en la mente, pues imparte cierto grado de compostura y serenidad. Excita el apetito, y hace que la digestión sea más perfecta, induciendo un sueño sano y dulce.

160*. Hay que conceder a los pulmones la mayor libertad posible. Su capacidad se desarrolla mediante el libre funcionamiento; pero disminuye si se los tiene apretados y comprimidos. De ahí los malos efectos de la costumbre tan común, principalmente en las ocupaciones sedentarias, de encorvarse al trabajar. En esta posición es imposible respirar hondamente. La respiración superficial se vuelve pronto un hábito, y los pulmones pierden la facultad de dilatarse. Se produce un efecto semejante al apretarse el corsé. . .
Así se recibe una cantidad insuficiente de **oxígeno**. La sangre se mueve perezosamente. Los productos tóxicos del desgaste, que deberían ser eliminados por la respiración, quedan dentro del cuerpo y corrompen la sangre. No sólo los pulmones, sino el estómago, el hígado y el cerebro quedan afectados. La piel se pone cetrina, la digestión se retarda, se deprime el corazón, se nubla el cerebro, los pensamientos se vuelven confusos, se entenebrece el espíritu, y el organismo entero queda deprimido e inactivo y particularmente expuesto a la enfermedad. Consejos sobre el régimen alimenticio, Pág. 123-124

El aire como remedio.

Los médicos y los enfermeros deben animar a sus pacientes a pasar mucho tiempo al **aire** libre, que es el único remedio que necesitan muchos enfermos. Tiene un poder admirable para 203 curar las enfermedades causadas por la agitación y los excesos de la vida moderna, que debilita y aniquila las fuerzas del cuerpo, la mente y el alma. Para los enfermos cansados de la vida en la ciudad, del deslumbramiento de tantas luces y del ruido de las calles, ¡cuán grata será la calma y la libertad del campo! ¡Con cuánto anhelo contemplarían las escenas de la naturaleza! ¡Qué placer les daría sentarse al aire libre, gozar del sol y respirar la fragancia de árboles y flores! Hay propiedades vivificantes en el bálsamo del pino, en la fragancia del cedro y del abeto, y otros árboles tienen también propiedades que restauran la salud. Ministerio de Curación. Pág. 203

El alma necesita alimento, y a fin de conseguirlo, debe estudiarse la Palabra de Dios. . Para curar la enfermedad es esencial inspirar **aire puro**. Y no es menos esencial que la atmósfera que respiramos en la vida espiritual sea pura. Esto es imprescindible para el crecimiento saludable en la gracia. Respiren la atmósfera pura que produce pensamientos puros y palabras nobles. Escojan asociarse con los cristianos. El cristiano no tendrá salud espiritual a

menos que sea cuidadoso con respecto a sus compañías. . . Alza tus ojos Pág. 173.

Madres, dejad a los pequeñuelos jugar al **aire libre**; dejadlos escuchar los cantos de las aves, y aprender del amor de Dios según se expresa en sus hermosas obras. Enseñadles lecciones sencillas del libro de la naturaleza y de las cosas que los rodean; y a medida que sus mentes se expandan podrán añadirse las lecciones de los libros, y grabarse firmemente en su memoria. (Consejos para los Maestros, pág 112)

Si Dios fue tan exigente que ordena la limpieza en el viaje por el desierto, cuando estaban continuamente al **aire libre**, no requiere menos de nosotros que vivimos en casas cerradas, donde las impurezas se ven mejor y tienen una mayor influencia sobre la salud (Counsels on Health. pág. 82).

Cualquier forma de desaseo fomenta la enfermedad. Los gérmenes mortíferos abundan en los rincones oscuros y descuidados, en los desechos pútridos, en la humedad y el moho. No se toleren cerca de la casa los desperdicios de verduras ni los montones de hojas caídas que se pudren y vician el **aire**. No debe haber tampoco dentro de la casa cosas sucias o descompuestas. En ciudades consideradas completamente sanas, más de una epidemia de fiebre se debió a sustancias pútridas toleradas alrededor de la casa de algún propietario negligente.

La limpieza perfecta, la abundancia de sol, la cuidadosa atención a las condiciones sanitarias de todo detalle de la vida doméstica, son esenciales para librarse de las enfermedades y para alegrar y vigorizar a los que vivan en la casa (El Ministerio de Curación, pág. 210).

La madre debiera ser la maestra y el hogar la escuela donde cada niño reciba sus primeras lecciones, y esas lecciones debieran incluir hábitos de laboriosidad. Madres, permitid que los pequeños jueguen al **aire libre**; permitidles que escuchen los cantos de los pajarillos y conozcan el amor de Dios tal como se expresa en sus bellas obras. Enseñadles sencillas lecciones del libro de la naturaleza y de las cosas que los rodean, y a medida que sus mentes se expandan, pueden añadirse lecciones de los libros y pueden fijarse firmemente en la memoria. Pero aprendan también a ser útiles, aun en sus años más precoces. Enseñadles a pensar que, como miembros del hogar, han de realizar su parte con interés y espíritu de ayuda, compartiendo las tareas domésticas y buscando el ejercicio saludable en la realización de los deberes necesarios del hogar (Fundamentals of Christian Education, págs. 416, 417).

A fin de que los niños y los jóvenes tengan salud, alegría, vivacidad y músculos y cerebros bien desarrollados, deben estar mucho al **aire libre**, tener trabajo y recreación bien regulados (Consejos para los Maestros, pág. 66).

Los niños deben ocupar bien su tiempo. La debida labor mental y el ejercicio físico al **aire libre** no quebrantarán el organismo de vuestros muchachos. El trabajo útil y el conocimiento de los secretos del trabajo doméstico serán de beneficio para vuestras niñas y alguna ocupación al aire libre es positivamente necesaria para su organismo y salud (Testimonies, tomo 4, pág. 97).

Buscad la ayuda del poder de la voluntad, que resistirá al frío y dará energía al sistema nervioso. Después de un corto tiempo, os daréis cuenta del beneficio del ejercicio y del **aire puro** hasta el punto de que no viviríais sin esas bendiciones. Vuestros pulmones, desprovistos de **aire**, serán como una persona hambrienta desprovista de alimento. Ciertamente, podemos vivir más tiempo sin comida que sin **aire**, que es el alimento que Dios ha provisto para los pulmones (Testimonies, tomo 4, pág.. 533).

No se debiera permitir que los estudiantes sigan tantos estudios hasta el punto de que no tengan tiempo para el ejercicio físico. No se puede conservar la salud a menos de que se dedique una parte de cada día al ejercicio muscular al **aire libre**. Debieran dedicarse horas previamente señaladas para un trabajo manual de alguna clase, algo que ponga en actividad todo el organismo. Empléense por igual las facultades mentales y físicas, y la mente del alumno será refrigerada. Si está enfermo, con frecuencia el ejercicio físico le ayudará a recobrar la normalidad. Cuando los estudiantes salen del colegio, debieran tener mejor salud y una mejor comprensión de las leyes de la vida que cuando entraron en él. Debiera preservarse la salud tan sagradamente como el carácter (Christian Temperance and Bible Hygiene, págs. 82, 83),

El estudiante de fisiología debería aprender que el objeto de su estudio no es meramente la obtención de un conocimiento de hechos y principios. Este sólo daría poco beneficio. Puede ser que comprenda la importancia de la ventilación; su pieza puede tener **aire puro**, pero a menos que llene debidamente sus pulmones, sufrirá los resultados

de una respiración imperfecta. Debe comprenderse, pues, la necesidad de la limpieza, y proveerse las facilidades necesarias, pero todo será inútil a menos que sea puesto en práctica. El gran requisito en la enseñanza de estos principios, es impresionar al alumno con su importancia, de modo que los ponga escrupulosamente en práctica (La Educación, pág. 196).

Haría una insensatez muy grande si entrara en una habitación fría habiendo transpirado; sería un mayordomo insensato si me sentara en una corriente de **aire**, y así me expusiera a resfriarme. Sería insensato si me sentara con los pies y los miembros fríos y así congestionara el cerebro y los otros órganos internos con la sangre de las extremidades. Siempre debiera proteger mis pies en tiempo húmedo. Debiera comer regularmente de los alimentos más saludables que me proporcionarán la mejor calidad de sangre, y no debiera trabajar con intemperancia, si es que puedo evitarlo. Y cuando viole las leyes que Dios ha establecido en mi ser, debo arrepentirme y reformarme, y colocarme en la condición más favorable bajo el cuidado de los médicos que Dios ha provisto: el aire puro, el agua pura y la preciosa y curativa luz solar (Medical Ministry, pág. 230).

El vestido debiera ser holgado, sin que obstruya la circulación de la sangre ni la respiración libre, plena y natural. Los pies debieran estar protegidos adecuadamente del frío y la humedad. Con esta vestimenta, podemos hacer ejercicio al **aire libre**, aun con el rocío de la mañana o de la noche, o después de una lluvia o nevada, sin temor de resfriarnos (Christian Temperance and Bible Hygiene, págs. 89, 90).

Los padres pueden llevar a sus hijos al **aire libre** para contemplar a Dios en la naturaleza. Pueden señalar a las flores en capullo y a los capullos abiertos, los elevados árboles y las bellas briznas de hierba, y enseñar que Dios hizo todas estas cosas en seis días y descansó en el séptimo día y lo bendijo. En esa forma, los padres pueden dedicarse con afán a instruir a sus hijos, de modo que cuando ellos contemplen las cosas de la naturaleza, recuerden al gran Creador de todas ellas. Sus pensamientos serán elevados al 506 Dios de la naturaleza, llevados a la creación de nuestro mundo cuando se establecieron los fundamentos del sábado y todos los hijos de Dios clamaron de gozo. Tales son las lecciones que han de impresionarse en la mente de nuestros hijos.

No hemos de enseñar a nuestros hijos que no deben ser felices durante el sábado, que es un error salir a dar un paseo al **aire libre**. Oh, no. Cristo condujo a sus discípulos a la orilla del lago durante el sábado y les enseñó. Sus sermones sabáticos no siempre fueron predicados entre cuatro paredes (Manuscrito 3, 1879).

Enseñad a los niños a ver a Cristo en la naturaleza. Sacadlos al **aire libre**, bajo los nobles árboles del huerto; y en todas las cosas maravillosas de la creación enseñadles a ver una expresión de su amor. Enseñadles que él hizo las leyes que gobiernan todas las cosas vivientes, que él ha hecho leyes para nosotros, y que esas leyes son para nuestra felicidad y nuestro gozo. No los canséis con largas oraciones y tediosas exhortaciones, sino que por medio de las lecciones objetivas de la naturaleza, enseñadles a obedecer la ley de Dios (El Deseado de Todas las Gentes, pág. 475).

El sistema de educación llevado a cabo desde generaciones ha sido destructor de la salud, y aun de la vida misma. Muchos tiernos niños han pasado cinco horas diarias en aulas que no estaban debidamente ventiladas, ni eran bastante grandes para acomodar saludablemente a los alumnos. Así el **aire** se transforma pronto en veneno para los pulmones que lo inhalan. Los niños, cuyos miembros y músculos no son fuertes, y cuyo cerebro no está desarrollado, han estado encerrados para su perjuicio. Muchos comienzan la vida con poca resistencia vital, y el estar encerrados día tras día en la escuela los vuelve nerviosos y enfermos. Su cuerpo queda atrofiado debido al agotamiento de sus nervios. Consejos para Maestros, Pág. 78

Muchos niños han sido arruinados para toda la vida al aguijonear su intelecto y descuidar el fortalecimiento de las facultades físicas. Muchos han muerto en la infancia por la conducta seguida por padres y maestros poco juiciosos que forzaron sus jóvenes intelectos por la adulación y el temor, cuando eran demasiado jóvenes para estar en un aula de clases. Recargaron sus mentes con lecciones, cuando no se les debiera haber incitado a estudiarlas, sino impedido que lo hiciesen hasta que su constitución física fuese lo bastante fuerte para el esfuerzo mental. Los niños pequeños deben ser dejados sin trabas como los corderos para correr al **aire puro**, ser libres y felices, y se les deben conceder las oportunidades más favorables para echar el fundamento de una constitución sana. La Educación Pág. 78

La única aula que debieran tener los niños hasta los ocho o diez años, es el **aire libre**, en medio de las flores que abren sus capullos y las hermosas escenas naturales, y su libro de texto más familiar, los tesoros de la naturaleza. Estas

lecciones, grabadas en su mente en medio de las escenas agradables y atrayentes de la naturaleza, no se olvidarán muy pronto. . .

En la primera educación de los niños, muchos padres y maestros no comprenden que la mayor atención debe darse a la constitución física, a fin de que se pueda asegurar una condición sana del cuerpo y de la mente. Ha sido costumbre animar a los niños a asistir a la escuela cuando eran simples infantes que necesitaban del cuidado de una madre. Cuando son de tierna edad, con frecuencia se los apiña en un aula mal ventilada, donde permanecen sentados en malas posiciones sobre bancos mal contruidos y, como resultado, se deforma el esqueleto joven y tierno de algunos.

Consejos para Maestros Pág. 80

A fin de que los niños y los jóvenes tengan salud, alegría, vivacidad, y músculos y cerebros bien desarrollados, deben estar mucho al **aire libre**, tener trabajo y recreación bien regulados. Los niños y los jóvenes a quienes se los mantiene en la escuela, atados a los libros, no pueden tener sana constitución física. El ejercicio del cerebro en el estudio sin el correspondiente ejercicio físico, tiende a atraer la sangre al cerebro y desequilibra su circulación a través del organismo. El cerebro tiene demasiada sangre y ésta falta en las extremidades. Debe haber reglas para regir y 82 limitar los estudios de los niños y los jóvenes a ciertas horas, y luego una parte de su tiempo tiene que dedicarse a la labor física. Si sus hábitos de comer, vestir y dormir están de acuerdo con la ley natural, pueden educarse sin sacrificar la salud física y mental. . . Consejos para Maestros Pág. 82

Un sinnúmero de mujeres están nerviosas y agobiadas de inquietud porque se privan del **aire puro** que purificaría la sangre, y de la soltura de movimientos que la haría correr por las venas, dándoles vida, salud y energía. Muchas 291 mujeres han contraído una invalidez crónica cuando hubieran podido gozar de salud, y muchas han muerto de consunción y otras enfermedades, cuando hubieran podido alcanzar el término natural de su vida, si se hubiese vestido conforme a los principios de la salud, y si hubiesen hecho abundante ejercicio al aire libre. Consejos para los Maestros Pág. 290-291

Las mujeres faltas de salud pueden mejorar mucho su estado merced a un modo de vestir razonable y al ejercicio. Vestidas convenientemente, hagan ejercicios al **aire libre**, primero con mucho cuidado, pero aumentando la cantidad de ejercicio conforme aumente su resistencia. De este modo muchas podrían recuperar la salud, y vivir para hacer su parte en la obra del mundo (El hogar y la salud, págs. 68-73)

Hay modos de recreación que son altamente beneficiosos para la mente y el cuerpo. Una mente ilustrada, discernidora, hallara abundantes medios de entretenerse y divertirse, en fuentes que no sean solamente inocentes, sino instructivas. La recreación al **aire libre**, la contemplación de las obras de Dios en la naturaleza, serán del más alto beneficio (Testimonies for the Church, Tomo 4, págs. 648-653).

A aquellos cuyo empleo sea sedentario o los obligue a estar entre cuatro paredes, el ejercicio al **aire libre** les resultará benéfico para la salud. Todos los que puedan hacerlo deben considerar como un deber el seguir esta conducta. No perderán nada, sino que ganarán mucho. Podrán volver a sus ocupaciones con nueva vida y valor, para dedicarse a su trabajo con celo, y estarán mejor preparados para resistir las enfermedades (Testimonies for the Church, Tomo 1, págs. 514, 515).

Para tener buena salud, debemos tener buena sangre, pues la sangre es la corriente de la vida. Repara los desgastes y nutre el cuerpo. Provista de los elementos convenientes y purificada y vitalizada por el contacto con el **aire puro**, da vida y vigor a todas las partes del organismo. Cuanto más perfecta sea la circulación, mejor cumplida quedará aquella función.

CSRA Pág. 109

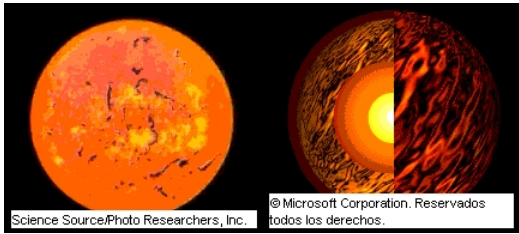


There have been Thanks!! Welcome!

EL SOL



[Aire Sol](#) [Abstinencia](#) [Descanso](#) [Ejercicio](#) [Regimen Alimenticio](#) [Agua](#) [Confianza en Dios](#) [Índice Home](#)



Génesis:1:14: Y dijo Dios: Sean lumbreras en la expansión de los cielos para apartar el día y la noche: y sean por señales, y para las estaciones, y para días y años; Y sean por lumbreras en la expansión de los cielos para alumbrar sobre la tierra: y fue. (RVA)

Sol, la estrella que, por el efecto gravitacional de su masa, domina el sistema planetario que incluye a la Tierra. Mediante la radiación de su energía electromagnética, aporta directa o indirectamente toda la energía que mantiene la vida en la Tierra, porque todo el alimento y el combustible procede en última instancia de las plantas que utilizan la energía de la luz del Sol.

A causa de su proximidad a la Tierra y como es una estrella típica, el Sol es un recurso extraordinario para el estudio de los fenómenos estelares. No se ha estudiado ninguna otra estrella con tanto detalle. La estrella más cercana al Sol está a 4,3 años luz (4×10^{13} km); para observar los rasgos de su superficie comparables a los que se pueden ver de forma habitual en el Sol, se necesitaría un telescopio de casi 30 km de diámetro. Además, un telescopio así tendría que ser colocado en el espacio para evitar distorsiones causadas por la atmósfera de la Tierra.

"Sol", Enciclopedia Microsoft(R) Encarta(R) 99. (c) 1993-1998 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

Si quiere obtener preciosas victorias, contemple la luz que difunde el **Sol** de justicia. Hable de esperanza, fe y gratitud a Dios. Sea alegre; tenga esperanza en Cristo. Edúquese para alabarlo. Este es el gran remedio para las enfermedades del alma y del cuerpo. "Porque aún he de alabarle, salvación mía y Dios mío" (Sal. 42: 11; 43: 5) (Carta 322, del 23 de octubre de 1906, dirigida a la esposa de un obrero de Australia).

En el estudio de la higiene, el maestro atento aprovechará toda oportunidad para mostrar la necesidad de una perfecta limpieza, tanto de las costumbres personales como del ambiente en que uno vive. Debería darse énfasis al valor del baño diario como estimulante para la salud y la acción mental. También debería prestarse atención a la **luz solar** y a la ventilación, a la higiene del dormitorio y de la cocina. Enséñese a los alumnos que un dormitorio que reúna todas las condiciones higiénicas, una cocina limpia y una mesa arreglada con gusto y saludablemente provista lograrán más para la obtención de la felicidad de la familia y la consideración de cualquier visitante sensato, que cualquier conjunto de muebles costosos que adornen la sala. No es menos necesaria ahora que cuando fue enseñada hace mil ochocientos años, por el Maestro divino, la lección: "La vida más es que la comida, y el cuerpo que el vestido" (La Educación., págs. 195, 196).

En lo que atañe a lo que podemos hacer por nosotros mismos, hay un punto que requiere cuidadosa y meditada consideración. Debo conocerme a mí mismo. Siempre debo aprender la forma de cuidar de este edificio, el cuerpo que Dios me ha dado, para que pueda preservarlo en la mejor condición de salud. Debo comer aquellas cosas que

serán para mi mejor bien físico, y debo cuidar especialmente mi ropa de modo que favorezca una saludable circulación de la sangre. No debo privarme del ejercicio y del aire. Debo recibir toda la **luz solar** que me sea posible. Debo tener sabiduría para ser un fiel guardián de mi cuerpo. Conducción del Niño, Pág. 346

El estómago enfermo se aliviará con el ejercicio. Con frecuencia los médicos aconsejan a los enfermos visitar países extranjeros, ir a las termas, o navegar, con el fin de recuperar la salud; cuando, en nueve casos de diez, si se alimentaran moderadamente e hicieran un ejercicio saludable con ánimo alegre, recuperarían la salud y ahorrarían tiempo y dinero. El ejercicio, y un aprovechamiento generoso y abundante del aire y de la **luz solar** bendiciones que el Cielo brinda liberalmente a todos, darían vida y fuerza al extenuado enfermo. . . Consejos sobre la salud Pág. 54

Muchos inválidos han sido confinados durante semanas y aun meses en habitaciones cerradas, sin poder gozar de la **luz del sol** ni del aire puro y vigorizador del cielo, como Si este fuera un enemigo mortal, cuando estos elementos eran justamente la medicina que necesitaban para mejorar... Estos remedios valiosos que el cielo ha provisto sin dinero y sin precio, fueron descartados y se los consideró no solamente como inservibles, sino como peligrosos enemigos, en tanto que se aceptaron ciertamente los venenos prescritos por los médicos. Consejos sobre la salud, Pág. 55.

En el estudio de la higiene, el maestro concienzudo aprovechará toda oportunidad posible para mostrar la necesidad de una perfecta pureza, tanto de las costumbres personales como del ambiente en que uno vive. Debería darse énfasis al valor del baño diario como estimulante para la salud y la acción mental. También debería prestarse atención a la **luz solar** y a la ventilación, a la higiene del dormitorio y de la cocina. Enséñese a los alumnos que un dormitorio que reúna todas las condiciones higiénicas, una cocina limpia y una mesa arreglada con gusto y saludablemente provista, contribuirán más para lograr la felicidad de la familia y el aprecio de cualquier visita sensata, que un costoso juego de muebles que adorne la sala. No es menos necesaria ahora que cuando fue enseñada hace mil ochocientos años esta lección del Maestro divino: "La vida es más que la comida, y el cuerpo que el vestido". Luc. 12: 23. La Educación 200.

as señoritas se entregan frecuentemente a estudio, y descuidan otros ramos de la educación que son aún más esenciales para la vida práctica que el estudio de los libros. Y después de haberse educado, son con frecuencia inválidas para toda la vida. Descuidaron su salud, permaneciendo demasiado encerradas entre cuatro paredes, privadas del aire puro del cielo y de la **luz solar** que Dios nos da. Estas jóvenes podrían haber salido de la escuela con salud, si hubiesen combinado con sus estudios las labores caseras y el ejercicio al aire libre.

La salud es un gran tesoro. Es el bien más precios que puedan tener los mortales. La riqueza, los honores y el saber, se compran a precio muy alto, si es con la pérdida del vigor y de la salud. Ninguna de esta cosas puede asegurar la felicidad, si falta la salud (Consejos para los maestros, pág. 218).

Cuando el cuerpo está inactivo, la sangre fluye perezosamente y los músculos disminuyen en medida y poder... El ejercicio físico, y el uso abundante de aire y de luz solar -bendiciones que el cielo ha derramado abundantemente sobre todos- le proporcionarían 125 vida y fuerza a más de un extenuado inválido... El trabajo es una bendición y no una maldición. El trabajo diligente resguarda a muchos, jóvenes y viejos, de las trampas de aquel que "encuentra algún mal para que hagan las manos ociosas". Que ninguno se avergüence del trabajo, porque el trabajo honrado es ennoblecedor. Mientras las manos están ocupadas en las tareas más comunes, la mente debe estar llena con pensamientos elevados y santos.- YI, 27 de feb. de 1902; NEV 225.

ABSTINENCIA



[Aire Sol](#) [Abstinencia](#) [Descanso](#) [Ejercicio](#) [Regimen Alimenticio](#) [Agua](#) [Confianza en Dios](#) [Índice Home](#)

Hechos:24:25: Y disertando él de la justicia, y de la continencia, y del juicio venidero, espantado Félix, respondió: Ahora vete, mas en teniendo oportunidad te llamaré: (RVA)

2 Timoteo 1:7 Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.

2 San Pedro Apóstol 1:5-6 vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad;

229*.Adán y Eva en el Edén eran de noble estatura, y perfectos en simetría y belleza. Eran sin pecado, y tenían perfecta salud. ¡Qué contraste con la raza humana actual! La belleza ha desaparecido. La perfecta salud es desconocida. Doquiera que miremos vemos enfermedad, deformidad e imbecilidad. He averiguado las causas de esta sorprendente degeneración, y se me señaló el Edén. La hermosa Eva fue seducida por la serpiente a comer de la fruta del único árbol del cual Dios les había prohibido comer, o aun tocar, para no morir. Eva tenía todo lo que podía hacerla feliz. Estaba rodeada de frutas de toda variedad. Sin embargo el fruto del árbol prohibido apareció más deseable a sus ojos que el fruto de todos los otros árboles del huerto de los cuales podía comer libremente. Fue intemperante en sus deseos. Comió, y por su influencia, su esposo también comió, y una maldición descansó sobre ambos. La tierra también fue maldecida a causa del pecado de ellos. Y desde la caída, ha existido la intemperancia en casi todas sus formas. El apetito ha dominado la razón. La familia humana ha seguido una conducta de desobediencia, y como Eva, ha sido engañada por Satanás para descuidar las prohibiciones que Dios ha establecido, haciéndose la ilusión de que las consecuencias no serían tan terribles como se había creído. La familia humana a violado las leyes de la salud, y ha ido a los excesos en casi todo. La enfermedad ha estado aumentado firmemente. La causa ha sido seguida por el efecto.

Consejos sobre el régimen alimenticio, Pág. 171-172

Jesús, sentado en el monte de los Olivos, dio instrucciones a sus discípulos concernientes a las señales que precederían a su venida: "Mas como en los días de Noé, así será la venida del Hijo del hombre. Porque como en los días antes del diluvio estaban comiendo y bebiendo, casándose y dando en casamiento, hasta el día en que Noé entró en el arca, y no entendieron hasta que vino el diluvio y se los llevó a todos, así será también la venida del Hijo del hombre" (Mat. 24:37-39). Los mismos pecados que trajeron los juicios sobre el mundo de los días de Noé, existen en nuestro tiempo. Los hombres y las mujeres llevan hoy su comer y beber tan lejos que degenera en glotonería y embriaguez. Este pecado prevaleciente, la complacencia de un apetito pervertido, inflamó las pasiones de los hombres en los días de Noé, y produjo una corrupción generalizada. La violencia y el pecado alcanzaron hasta el cielo. Esta corrupción moral fue finalmente eliminada de la tierra por medio del diluvio. Los mismos pecados de glotonería y embriaguez entenebrecieron las sensibilidades morales de los habitantes de Sodoma, de manera que el crimen parecía ser la delicia de hombres y mujeres en aquella ciudad malvada. Jesús amonesta así al mundo: "Asimismo como sucedió en los días de Lot; comían, bebían, compraban, vendían, plantaban, edificaban; mas el día en que Lot salió de Sodoma, llovió del cielo fuego y azufre, y los destruyó a todos. Así será el día en que el Hijo del hombre se manifieste" (Luc. 17:28-30). (1890) C.H. 23, 24 Consejos sobre el régimen alimenticio, Pág. 173

254*.Es imposible que cualquiera disfrute de la bendición de la santificación mientras sea egoísta y glotón. Los que tal

hacen gimen bajo una carga de enfermedades debido los malos hábitos en el comer y beber, que hacen violencia a las leyes de la vida y la salud. Muchos están debilitando sus órganos digestivos al complacer un apetito pervertido. El poder que tiene la constitución humana de resistir los abusos que se cometen con ella es admirable; pero los hábitos erróneos persistentes que consisten en comer y beber en exceso debilitarán toda función del cuerpo. Que estas personas débiles consideren lo que podrían haber sido si hubieran vivido en forma temperante, y promovido la salud en lugar del abuso. En la gratificación del apetito y la pasión pervertidos, aun los profesos cristianos incapacitan a la naturaleza en su obra, y aminoran el poder físico, mental y moral. Algunos que lo están haciendo, pretenden estar santificados para Dios; pero tal pretensión no tiene fundamento...

R. & H., enero 25 de 1881

Por el poder de la voluntad y la gracia de Dios

259*. Por medio del apetito, Satanás gobierna la mente y el ser entero. Millares que podrían haber vivido, han ido a la tumba como náufragos físicos, mentales y morales, porque sacrificaron todas sus facultades en la complacencia del apetito. La necesidad de que los hombres de esta generación llamen en su auxilio el poder de la voluntad, fortalecido por la gracia de Dios, a fin de soportar las tentaciones 199 de Satanás, y resistir hasta la menor complacencia del apetito pervertido, es mucho mayor de lo que era hace varias generaciones. Pero la actual generación tiene menos poder de dominio propio que los que vivieron entonces.

260*. Pocos tienen la fibra moral para resistir la tentación, especialmente del apetito, y para practicar la negación de sí mismos. A algunos les resulta una tentación demasiado fuerte para ser resistida el ver a otros tomar la tercera comida; e imaginan que están con hambre, cuando la sensación no es un llamado del estómago de que se le dé más alimento, sino un deseo de la mente que no ha sido fortificada con los principios firmes, y disciplinada para negarse a sí misma. Los muros del dominio propio y de la restricción de sí mismo no deben en ningún caso ser debilitados y desmoronados. Pablo, el apóstol de los gentiles, dice: "Sino que golpee mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado" (1 Cor. 9:27).

Los que no vencen en las cosas pequeñas, no tendrán poder moral para soportar las grandes tentaciones.

261*. Fijaos con cuidado en vuestra alimentación. Estudiad las causas y sus efectos. Cultivad el dominio propio. Someted vuestros apetitos a la razón. No maltratéis vuestro estómago recargándolo de alimento; pero no os privéis tampoco de la comida sana y sabrosa que necesitáis para conservar la salud.

262* . En nuestro trato con los incrédulos, no permitamos que nos desvíen de los principios correctos. Al sentarnos a sus mesas, comamos con templanza, y únicamente alimentos que no confundan nuestra mente. Evitemos la intemperancia.

No podemos debilitar nuestras facultades mentales o físicas, e incapacitarnos para discernir las cosas espirituales. Mantengamos nuestra mente en tal condición que Dios pueda inculcarle las preciosas verdades de su Palabra. Consejos sobre el régimen alimenticio Págs. 199-200.

DESCANSO



[Aire Sol](#) [Abstinencia](#) [Descanso](#) [Ejercicio](#) [Regimen Alimenticio](#) [Agua](#) [Confianza en Dios](#) [Índice Home](#)

Exodo 33:14 Y él dijo: Mi presencia irá contigo, y te daré descanso.

San Mateo 11:29 Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas;

Salmos 4:8 En paz me acostaré, y asimismo dormiré; Porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado.

Salmos 122:7 Sea la paz dentro de tus muros, Y el descanso dentro de tus palacios.

Eclesiastés 4:6 Más vale un puño lleno con descanso, que ambos puños llenos con trabajo y aflicción de espíritu.

Isaías 30:15 Porque así dijo Jehová el Señor, el Santo de Israel: En descanso y en reposo seréis salvos; en quietud y en confianza será vuestra fortaleza. Y no quisisteis,

Jeremías 6:16 Así dijo Jehová: Paraos en los caminos, y mirad, y preguntad por las sendas antiguas, cuál sea el buen camino, y andad por él, y hallaréis descanso para vuestra alma.
Mas dijeron: No andaremos.

Sueño, estado de reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración, latidos del corazón) y por una respuesta menor ante estímulos externos.

Las funciones del sueño y la necesidad de sueño

La cuestión más difícil e importante sobre el sueño es conocer su función. Esta pregunta no se ha respondido del todo y existen opiniones diferentes. Algunos científicos creen que su misión no es biológica y lo consideran un hábito. Sin embargo, parece evidente que cumple dos funciones biológicas relacionadas con los dos estados del sueño. El sueño S tiende a incrementar después del ejercicio o cuando se tiene hambre u otras circunstancias en las que aumenta la demanda metabólica. Es probable que juegue un papel importante en la regeneración orgánica y cerebral, facilitando la síntesis de macromoléculas: proteínas y ácidos ribonucleicos (véase Ácidos nucleicos). El sueño D, sin embargo, puede tener una misión más compleja promoviendo la regeneración de procesos mentales, en especial de facultades mentales superiores, como la fijación de la atención, los mecanismos conscientes, las habilidades cognitivas finas y las que tienen que ver con la relación social.

Para el análisis de las distintas necesidades de sueño de las personas se han realizado numerosas investigaciones, como por ejemplo, el estudio de la pérdida total o parcial del sueño, o el de personas que duermen mucho (más de 9 horas) y el de aquellas que duermen poco (menos de 6 horas). La conclusión es que existe una gran variación en las necesidades de sueño. Algunas personas funcionan bien con 5 horas de sueño nocturno, mientras que otras necesitan 10, aunque todos sean individuos normales física y mentalmente. Cuando se habla sobre personas que no duermen nada o casi nada se exagera, pues todo el mundo necesita dormir al menos 4 o 5 horas.

"Sueño", Enciclopedia Microsoft(R) Encarta(R) 99. (c) 1993-1998 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

En otra ocasión, en un sueño, me fue presentado su caso. Su cabeza estaba reclinada sobre una mesa. Estaba casi inconsciente. Le fueron dirigidas algunas palabras con énfasis firme y decidido: ¡"Deshágase de lo que tiene en la mano! No lo necesita; su vida no le pertenece; no necesita su medicina para tener paz y **descanso**. Lo que Ud. necesita es religión de corazón, un corazón purificado, refinado, elevado sobre las cosas comunes, y tomarse de lo divino. Sea hombre. Traiga a su esposa a su lado, obtenga un mejor conocimiento de la verdad, sea modelado por el Espíritu de Dios y tendrá paz. Si toma el verdadero camino, si es firme en la verdad, si mantiene su alma en el amor de Dios, estará en las manos del Señor, que es la manera de salvar a su esposa. Si ella, por su parte, acepta la verdad de origen celestial, si es una seguidora de Cristo dócil y humilde, podrá constituirse en medio en las manos de Dios para ser una 184 gran bendición para Ud. . ."

Ahora bien, Dr. Q, ¡manténgase en su masculinidad recibida de Dios! Eleve diariamente la cruz de Cristo. Levante sus pensamientos a un cauce más elevado, más puro. Respete sus votos matrimoniales, y sea un siervo de Dios para elevar la raza humana. Si llega a ser un vencedor, poseerá todas las cosas; será suyo el eterno peso de gloria.

EL EJERCICIO



[Aire Sol](#) [Abstinencia](#) [Descanso](#) [Ejercicio](#) [Regimen Alimenticio](#) [Agua](#) [Confianza en Dios](#) [Índice Home](#)

Forma física, capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana. La forma física es un estado del cuerpo (y de la mente) que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana. Fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta, son signos evidentes de que una persona goza de buena forma física. Esto suele calcularse con relación a expectativas funcionales, es decir, lo normal es realizar pruebas periódicas que miden la fuerza, resistencia, agilidad, coordinación y flexibilidad. También se emplean las pruebas de estrés (usando un ergómetro, por ejemplo), que evalúan la respuesta del cuerpo al estímulo físico potente y sostenido.

Estar en buena forma es casi una cuestión de sentido común. Casi todas las personas están en condiciones de hacer algún tipo de ejercicio habitual, ya sea la simple marcha, jogging o footing.

Es deseable mantener la continuidad en los ejercicios, y es importante no realizar súbitamente ejercicios violentos o de extrema tensión. Es esencial empezar con un calentamiento gradual y seguir un proceso de preparación.

Tan importante como el ejercicio regular es una dieta nutritiva y equilibrada. El exceso de alcohol (véase Unidades de alcohol), tabaco y drogas (excepto los fármacos recetados por un médico) suele perjudicar seriamente la salud.

En muchos lugares se ofrecen programas diseñados para ayudar a las personas a lograr una buena forma física: escuelas, gimnasios, salones y estudios privados, y clínicas profesionales especializadas que prestan especial atención a las funciones del corazón y los pulmones. Hay que tener cuidado a la hora de elegir un programa y asegurarse de que está dirigido por expertos en educación física o medicina.

Los individuos sanos pueden elaborar sus propios programas. La regla general es hacer ejercicio sólo hasta que uno se sienta incómodo, es decir, hasta que la respiración se vuelve dificultosa, o cuando se altera la circulación o el cansancio afecta a la forma de realizar los ejercicios. Las personas con problemas de salud ocasionados por ataques al corazón, apoplejía, heridas y enfermedad deben consultar al médico antes de elaborar un régimen o de realizar cualquier forma de ejercicio físico intenso.

"Forma física", Enciclopedia Microsoft(R) Encarta(R) 98. (c) 1993-1997 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

1Cor:9:24: ¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos á la verdad corren, mas uno lleva el premio? Corred de tal manera que lo obtengáis.

1Cor:9:25: Y todo aquel que lucha, de todo se abstiene: y ellos, á la verdad, para recibir una corona corruptible; mas nosotros, incorruptible.

1Cor:9:26: Así que, yo de esta manera corro, no como á cosa incierta; de esta manera peleo, no como quien hiere el aire:

1Cor:9:27: Antes hiezo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre; no sea que, habiendo predicado á otros, yo mismo venga á ser reprobado. (RVA)

El ejercicio de caminar, siempre que se lo pueda hacer, es el mejor remedio para los cuerpos enfermos, porque mediante él se ejercitan todos los órganos del cuerpo. Todos los que pretenden curarse mediante ciertos movimientos, lograrán muchísimo más por el ejercicio muscular que mediante la práctica de dichos movimientos. En algunos casos, la falta de ejercicio debilita y contrae las entrañas y los músculos, y estos órganos debilitados por carencia de ejercicio se fortalecerán únicamente cuando se los ejercite. Ningún ejercicio puede reemplazar la acción de caminar. Al hacerlo se mejora grandemente la circulación de la sangre. Testimonies for the Church, tomo 3. pág. 78 (1871).

En todos estos casos un ejercicio físico bien dirigido resultaría un remedio eficaz. En algunos casos es indispensable para la recuperación de la salud. La voluntad acompaña al trabajo manual; y lo que necesitan esos inválidos es que se les despierte la voluntad. Cuando la voluntad duerme, la imaginación se vuelve anormal y se hace imposible resistir a la enfermedad. Ministerio de Curación, Pág. 183.

La condición de su mente la lleva a la indolencia y a temer el ejercicio, en circunstancias en que éste sería el mejor remedio para su recuperación. Nunca se sanará, a menos que deponga esa condición descuidada y soñolienta de su mente, y se levante para hacer algo, para trabajar mientras el día dura. Haga algo, mientras imagina y traza planes. Aparte su mente de los proyectos románticos, del enfermizo sentimentalismo amoroso, que no eleva, sino que sólo degrada. No solamente Ud. resulta afectada; otros reciben daño mediante su ejemplo y su influencia. 2T 248, 249 (1869).

Regímen Alimenticio Adecuado



[Aire Sol](#) [Abstinencia](#) [Descanso](#) [Ejercicio](#) [Regimen Alimenticio](#) [Agua](#) [Confianza en Dios](#) [Índice Home](#)

Gn:1:29: Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda hierba que da simiente, que está sobre la haz de toda la tierra; y todo árbol en que hay fruto de árbol que da simiente, seros ha para comer. (RVA)

SECCIÓN XVII El Régimen Alimenticio Como Remedio Racional

Consejos sobre el régimen alimenticio, Pág. 355

Agentes medicamentosos de la naturaleza

450* . Es importante familiarizarse con el beneficio de seguir una dieta especial en caso de enfermedad. Todos deben entender qué hacer en favor de sí mismos.

451*. Hay muchas maneras de practicar el arte de sanar; pero hay una sola que el cielo aprueba. Los remedios de Dios son los simples agentes de la naturaleza, que no recargarán ni debilitarán el organismo por la fuerza de sus propiedades. El aire puro y el agua, el aseo y la debida alimentación, la pureza en la vida y una firme confianza en Dios, son remedios por cuya falta millares están muriendo; sin embargo, estos remedios están pasando de moda porque su uso hábil requiere trabajo que la gente no aprecia. El aire puro, el ejercicio, el agua pura y un ambiente limpio y amable, están al alcance de todos con poco costo; mientras que las drogas son costosas, tanto en recursos como en el efecto que producen sobre el organismo.

4527*. El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el trata 356 miento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que le habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos.

El empleo de los remedios naturales requiere más cuidados y esfuerzos de lo que muchos quieren prestar. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes. El renunciar a la satisfacción dañina de los apetitos impone sacrificios. Pero al fin se verá que, si no se le pone trabas, la naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveren en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu.

453*. A menudo los médicos aconsejan a los inválidos que visiten otros países, que vayan a alguna fuente de agua mineral, y que atraviesen el océano para recuperar la salud; cuando, en nueve casos de cada diez, si comieran en forma temperante, e hicieran ejercicio saludable con un espíritu alegre, recuperarían la salud y ahorrarían tiempo y dinero. El ejercicio, y el uso libre y abundante de aire y luz de sol -bendiciones que el cielo nos ha concedido a todos nosotros- en muchos casos darían vida y fuerza a los macilentos inválidos.

Algunas cosas que podemos hacer por nosotros mismos

454*. Con respecto a lo que podemos hacer por nosotros mismos, hay un punto que requiere una consideración cuidadosa y concienzuda. Debo conocerme a mí mismo, siempre debo aprender cómo cuidar

este edificio, el cuerpo que Dios me ha dado, a fin de preservarlo en la mejor condición de salud posible. Debo consumir aquellas cosas que me mantendrán en mejor condición física, y debo tratar especialmente de vestirme en forma tal que permita una circulación ³⁵⁷ saludable de la sangre. No debo privarme del ejercicio ni de aire. Debo recibir toda la luz del sol que me sea posible obtener.

Debo actuar con sabiduría para llegar a ser un fiel guardián de mi cuerpo. Sería muy imprudente que entrase en una habitación fría cuando estoy transpirando; sería un mayordomo infiel si me sentase en la trayectoria de una corriente de aire, exponiéndome de ese modo a contraer un resfrío. Actuaría insensatamente si me sentará con las manos y los pies fríos, privando de este modo de sangre a las extremidades y congestionando el cerebro o los órganos internos. Siempre debo proteger mis pies de la humedad.

Debo comer regularmente los alimentos más saludables para producir la sangre de mejor calidad, y no debería trabajar con intemperancia si está en mí el poder impedirlo.

Cuando he violado las leyes que Dios ha implantado en mi ser, debo arrepentirme y llevar a cabo una reforma, y colocarme en la condición más favorable bajo el cuidado de los médicos que Dios ha provisto: el aire puro, el agua pura, y la valiosa luz del sol de propiedades curativas.

El agua puede utilizarse en diversas formas para aliviar el sufrimiento. El agua caliente bebida antes de comer (aproximadamente poco menos de medio litro), nunca producirá daño alguno, sino que resultará beneficiosa.

La fe y la forma correcta de comer y beber

455*. Los que están enfermos hagan todo lo que está a su alcance, mediante la corrección de sus hábitos de comer, de beber y de vestir, y realizando ejercicios juiciosos, para asegurar la recuperación de la salud. Enséñese a los pacientes que vienen a nuestros sanatorios a cooperar con Dios en la búsqueda de la salud. "Vosotros sois labranza de Dios, edificio de Dios" (1 Cor. 3:9). Dios hizo los nervios ³⁵⁸ y los músculos a fin de que puedan ser usados. Es la inacción de la maquinaria humana lo que trae sufrimiento y enfermedad.

456*. Los que tratan a los enfermos deben realizar su trabajo ejerciendo poderosa confianza en Dios para que su bendición acompañe los medios que él ha provisto generosamente, y a los cuales en su misericordia ha llamado nuestra atención como pueblo, tales como el aire, la higiene, el régimen alimenticio saludable, los debidos períodos de trabajo y reposo, y el uso del agua.

Remedios racionales en los sanatorios

457*. Según la luz que me ha sido dada, debe establecerse un sanatorio, y en él debe descartarse la medicación con droga, para emplear en cambio métodos sencillos y racionales de tratamiento para sanar la enfermedad. En esta institución habría que enseñar a la gente cómo vestir, cómo respirar, y cómo comer adecuadamente: cómo prevenir la enfermedad por medio de hábitos de vida correctos.

458*. En nuestros sanatorios, abogamos por el uso de remedios sencillos. Desalentamos el empleo de drogas, porque éstas envenenan la corriente sanguínea. En estas instituciones debe darse instrucción sensata acerca de cómo comer, cómo beber, cómo vestir y cómo vivir de manera que la salud pueda ser preservada.

459*. La cuestión de la reforma pro salud no se agita como debiera y como será agitada. Un régimen alimenticio sencillo, y la ausencia completa de drogas para dejar que la naturaleza esté libre para recuperar las energías gastadas ³⁵⁹ del cuerpo, harán a nuestros sanatorios mucho más eficaces en restaurar la salud del enfermo.

El régimen alimenticio como remedio

460*. El condescender en comer con mucha frecuencia y en grandes cantidades, sobrecarga los órganos digestivos y produce un estado febril en el organismo. La sangre se hace impura, y ocurren enfermedades de varias clases. Se envía a un médico, quien prescribe alguna droga que proporciona alivio momentáneo, pero que no cura la enfermedad. Puede cambiar la forma de la misma, pero el verdadero mal es aumentado diez veces. La naturaleza estaba haciendo lo mejor que podía para desembarazar al sistema de una acumulación de impurezas, y si se la hubiera dejado por sí sola, ayudada por las bendiciones comunes del cielo, tales como el aire y el agua puros, se habría producido una curación rápida y segura.

Los que sufren en tales casos pueden hacer en favor de ellos mismos lo que otros no pueden. Deben empezar a aliviar a la naturaleza de la carga que le han impuesto. Deben quitar la causa. Ayunen por un corto tiempo, y den al estómago ocasión de descansar. Reduzcan el estado febril del sistema por una aplicación cuidadosa e inteligente del agua. Estos esfuerzos ayudarán a la naturaleza en su lucha para liberar el organismo de las impurezas. Pero generalmente las personas que sufren dolor se vuelven impacientes. No están dispuestas a tener abnegación, y a pasar un poco de hambre...

El uso del agua puede lograr sólo poco resultado si el paciente no siente la necesidad de prestar atención estricta también a su régimen alimenticio.

Muchos están viviendo en un estado de violación de las leyes de la salud, y son ignorantes de la relación que sus hábitos de comer, beber y trabajar tienen con su salud. Ellos 360 no despertarán ante su verdadera condición hasta que la naturaleza no proteste, por medio del dolor, contra los abusos que está sufriendo. Si, aun entonces, los que sufren solamente comenzaran a obrar en la forma correcta, y recurrieran a los medios sencillos que han descuidado -el uso del agua y el régimen alimenticio debido-, la naturaleza tendría la clase de ayuda que necesita, y que debiera haber tenido hacía tiempo. Si se sigue esta conducta, el paciente generalmente se recuperará sin debilitarse.

461*. La intemperancia en el comer es a menudo causa de enfermedad, y lo que más necesita la naturaleza es ser aliviada de la carga inoportuna que se le impuso. En muchos casos de enfermedad, el mejor remedio para el paciente es un corto ayuno, que omita una o dos comidas, para que es un corto ayuno, para que descansen los órganos rendidos por el trabajo de la digestión. Muchas veces el seguir durante algunos días una dieta de frutas ha proporcionado gran alivio a personas que trabajaban intelectualmente; y un corto período de completa abstinencia, seguido de un régimen alimenticio sencillo y moderado, ha restablecido al enfermo por el solo esfuerzo de la naturaleza. Un régimen de abstinencia por uno o dos meses convencerá a muchos pacientes de que la sobriedad favorece la salud.

La temperancia estricta como remedio para la enfermedad

462*. Cuando el médico ve sufrir al paciente de una enfermedad derivada de alimentos o brebajes impropios o de otros hábitos erróneos, y no se lo dice, le perjudica. Los beodos, los dementes, los disolutos, todos imponen al médico la declaración terminante de que los padecimientos son resultado del pecado. Los que entienden los principios de la 361 vida deberían esforzarse por contrarrestar las causas de las enfermedades. Al ver el continuo conflicto con el dolor y tener que luchar constantemente por aliviar a los que padecen, ¿cómo puede el médico guardar silencio? ¿Puede decirse que es benévolo y compasivo si deja de enseñar la estricta templanza como remedio contra la enfermedad?

Se necesita la mejor clase de alimentos

463*. Los médicos deben velar en oración, al darse cuenta de que se hallan en una posición de alta responsabilidad. Deben prescribir para sus pacientes la mejor clase de alimentos adecuados para ellos. Los alimentos deben ser preparados por alguien que se dé cuenta de que ocupa un puesto muy importante, siendo que se necesita buena alimentación para producir buena sangre.

[Efecto laxante de las aceitunas - 614, 615]

[Valor curativo de los huevos - 628, 629, 631]

SECCIÓN XVIII Frutas, Cereales, Legumbres y Hortalizas

Consejos sobre el régimen alimenticio, Pág. 365

PARTE 1 - LAS FRUTAS

La bendición de las frutas frescas

464*. Estoy muy agradecida a Dios de que cuando Adán perdió su hogar edénico, el Señor no lo privara de la provisión de frutas.

465*.El Señor desea que los que viven en los países donde se pueden obtener frutas frescas durante gran parte del año, reconozcan la bendición que tienen en ellas. Cuanto más dependamos de las frutas frescas tal como se las saca del árbol, tanto mayor será la bendición.

466*. Sería bueno que cocinásemos menos y comiésemos más frutas al natural. Enseñemos a la gente a hacer consumo copioso de uvas, manzanas, duraznos y peras en estado fresco, así como de toda otra clase de fruta que se pueda obtener. Prepárense dichas frutas para el consumo invernal poniéndolas en conserva, usando vidrio, hasta donde sea posible, en vez de latas.

[Las frutas son alimento excelente, y ahorran trabajo de cocinar - 546]

467*. Para un estómago dispéptico, podéis colocar sobre vuestras mesas frutas de diferentes clases, pero no demasiadas en una comida. 366

468*. Quisiéramos recomendar especialmente la fruta como un agente de salud. Pero ni siquiera la fruta debe ser consumida después de una comida completa de otros alimentos.

469*. Las legumbres y las frutas bien preparadas en su correspondiente estación serán benéficas, si son de la mejor calidad, y no muestran la menor seña de podredumbre, sino que son sanas y completamente libres de toda enfermedad y corrupción. Mueren más personas de lo que nos imaginamos por comer frutas y legumbres en estado de descomposición, que fermentan en el estómago y producen envenenamiento de la sangre.

470*.Un régimen alimenticio sencillo pero abundante y variado de frutas es la mejor alimentación que puede colocarse ante los que se preparan para la obra de Dios.

[Las frutas y los granos son el alimento para los que se alistan para la traslación - 488, 515]

Parte de un régimen adecuado

471*. Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante.

[Frutas, granos y hortalizas con leche y crema constituyen el régimen más saludable - 487]

[Hortalizas en la mesa de E. G. de White - Apéndice 1:4, 8, 15] 367

472*. En los cereales, las frutas, las legumbres, las hortalizas y las frutas secas oleaginosas (nueces) han de encontrarse todos los productos alimenticios que necesitamos. Si acudimos al Señor con sencillez de mente, él nos enseñará cómo preparar alimentos sanos libres de la corrupción de la carne.

[La fruta forma parte del régimen adecuado - 483, 486, 513]

[La naturaleza abastece ampliamente de frutas, nueces y granos - 485]

[La fruta forma parte de los alimentos sanos - 399, 400, 403, 404, 407, 810]

Un régimen temporario a base de frutas

473*. La intemperancia en el comer es a menudo causa de enfermedad, y lo que más necesita la naturaleza es ser aliviada de la carga inoportuna que se le impuso. En muchos casos de enfermedad, el mejor remedio para el paciente es un corto ayuno, que omita una o dos comidas, para que descansen los órganos rendidos por el trabajo de la digestión. Muchas veces el seguir durante algunos días una dieta de frutas ha proporcionado gran alivio a personas que trabajaban intelectualmente; y un corto período de completa abstinencia, seguido de un régimen alimenticio sencillo y moderado, ha restablecido al enfermo por el solo esfuerzo de la naturaleza. Un régimen de abstinencia por uno o dos meses convencerá a muchos pacientes de que la sobriedad favorece la salud.

Reemplacemos los artículos dañinos

474*. En nuestras instituciones médicas debe darse instrucción clara sobre temperancia. A los pacientes se les debe 368 mostrar el perjuicio de las bebidas alcohólicas intoxicantes, y la bendición de una abstinencia total. Se les debe pedir que eliminen las cosas que han arruinado su salud, y que las reemplacen por abundancia de frutas. Pueden obtenerse naranjas, limones, ciruelas, duraznos y muchas otras variedades; porque el mundo del Señor es productivo si se realiza el esfuerzo necesario.

475*. Evítese el uso de mucha sal y el de encurtidos y especias, consúmase mucha fruta, y desaparecerá en gran parte la irritación que incita a beber mucho en la comida.

[Para reemplazar la carne - 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795]

[Para reemplazar los postres - 546]

[No son apreciados por los que están acostumbrados a alimentos muy sazonados - 563]

[Debe reemplazar la ingestión excesiva de gachas o sopas - 490, 499]

Envasado y secado de frutas

476*. En cualquier parte en que abunde la fruta, hay que conservar abundantes cantidades para el invierno, ya sea en frascos o latas, ya desecadas. Pueden cultivarse con ventaja frutas menudas, como grosellas, fresas, frambuesas, zarzamoras, etc., en los países en que este cultivo es escaso o descuidado.

Para la conservación de frutas en la casa, los envases de vidrio convienen más que las latas. Es de todo punto indispensable que la fruta que se ha de conservar esté en buenas condiciones. Úsele poco azúcar, y no se cueza la fruta más del tiempo indispensable para su conservación. Así preparada, la conserva de fruta es excelente sustituto de la fruta fresca. 369

Donde las frutas desecadas, como uvas pasas, ciruelas, manzanas, peras, melocotones y albaricoques o damascos, puedan obtenerse a precios moderados, se verá que pueden emplearse como alimentos de consumo corriente mucho más de lo que se acostumbra, y con los mejores resultados para la salud y el vigor de todas las clases de personas activas.

477*. La compota de manzana, puesta en frascos, es sana y deliciosa. Las peras y las cerezas, si pueden conseguirse, constituyen una excelente compota para uso durante el invierno.

478*. Si podéis conseguir manzanas, estáis en buena situación en lo que concierne a frutas, aunque no tengáis ninguna otra cosa... Yo no creo que sea esencial una gran variedad de fruta. Sin embargo ésta debe ser recogida y conservada con cuidado en la estación para ser usada cuando no hay manzanas a disposición. Las manzanas son superiores a cualquier otra fruta como un producto de cultivo que siempre se tiene a mano.

Directamente de la huerta

479*. Existe otra ventaja que se obtiene cuando se cultivan frutales en relación con nuestros sanatorios. En esta forma puede obtenerse para poner a la mesa fruta absolutamente sana y recién cortada.

480*. Las familias y las instituciones deben aprender a hacer más en materia de cultivo y aprovechamiento de la tierra. Si la gente solamente conociera el valor de los frutos de la tierra, los cuales se producen en su correspondiente estación, se harían esfuerzos más diligentes para cultivar el 370 suelo. Todos deben familiarizarse con el valor especial de las frutas y las legumbres frescas traídas de la quinta o de la huerta. A medida que aumenta el número de pacientes y de estudiantes, se necesitará más tierra. Pueden plantarse vides, lo cual hará posible que la institución produzca sus propias uvas. La huerta de naranjos que está en el lugar puede ser una ventaja.

[Importancia del cultivo de frutas y verduras para la mesa - 519]

[Frutas y verduras en la misma comida - 188, 190, 722]

[Uso de fruta en la mesa de E. G. de White - Apéndice 1:4, 9, 15, 22, 23]

[La fruta en las dietas del sanatorio - 441]

[Uso de fruta en la mesa de los ayudantes - 444, 651]

[La fruta en la mesa de los campamentos - 124, 765]

[Debe incluirse en una dieta sencilla para los visitantes - 129]

[Forma parte de una dieta sencilla y apetitosa - 204, 503]

[E. G. de White recomienda los tomates - Apéndice 1:16, 22, 23]

PARTE II - LOS CEREALES

Una dieta escogida por el Creador

481*. Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante.

[Para el contexto, véase III] 371

482*. Los que comen carne no hacen más que comer cereales y verduras de segunda mano pues el animal recibe de tales productos el alimento que lo nutre. La vida que estaba en los cereales y en las verduras pasa al organismo del ser que los come. Nosotros a nuestra vez la recibimos al comer la carne del animal.

¡Cuánto mejor sería aprovecharla directamente, comiendo el alimento que Dios dispuso para nuestro uso!

[Hay que llevar a la gente de vuelta al régimen a base de frutas, verduras y granos - 515]

Parte de un régimen adecuado

483*. Es un error suponer que la fuerza muscular depende de consumir alimento animal, pues sin él las necesidades del organismo pueden satisfacerse mejor y es posible gozar de salud más robusta. Los cereales, las frutas, las oleaginosas y las verduras contienen todas las propiedades nutritivas para producir buena sangre.

484*. En los cereales, las frutas, las legumbres, las hortalizas y las frutas oleaginosas secas (nueces) han de encontrarse todos los elementos que necesitamos. Si acudiéramos al Señor con una mente sencilla, él nos enseñaría cómo preparar alimentos sanos, libres de la contaminación de la carne.

[Contienen las propiedades nutritivas necesarias - 513]

Provistos con abundancia

485*. La abundancia de frutas, oleaginosas y cereales que nos proporciona la naturaleza es grande, y año tras año se acrecienta la facilidad de comunicaciones que permite el intercambio de productos de un país con

otro. Como resultado, 372 muchos alimentos que hace pocos años se consideraban lujos están hoy al alcance de todos para el consumo diario.

486*. Si procedemos con prudencia, podremos conseguir en casi cualquier país la clase de alimentos que más favorece a la salud. Las variadas preparaciones de arroz, trigo, maíz y avena, como también las judías, porotos o frijoles, guisantes y lentejas se exportan hoy a todas partes. Estos alimentos, junto con las frutas indígenas o importadas, y con la variedad de verduras propias de cada país, facilitarán la elección y la composición de comidas, sin necesidad de carnes.

[Los granos son un lujo abundante de la naturaleza - 503]

Debidamente preparados

487*. Las frutas, los cereales, las legumbres y las hortalizas preparados en una forma sencilla, sin especias ni grasas de ninguna clase, constituyen, junto con la leche o la crema, el régimen más saludable. Proporcionan nutrición al cuerpo y otorgan una capacidad de resistencia y un vigor intelectual que no son producidos por un régimen estimulante.

[Para el contexto, véase 137]

488*. Los cereales y las frutas preparados sin grasa, y en una condición tan natural como sea posible, deben ser el alimento para las mesas de todos los que pretenden estar preparándose para la traslación al cielo.

[Debemos aprender a vivir de frutas, granos y hortalizas - 514]

[Los granos deben formar parte de los alimentos sanos - 399, 400, 403, 404, 407, 810] 373

Gachas o papilla de cereales

489*. Los cereales que se emplean para hacer gachas deben cocerse varias horas; pero los alimentos blandos o líquidos son menos saludables que los secos, los cuales requieren una masticación cabal.

490*. Algunos piensan sinceramente que un régimen alimenticio adecuado consiste mayormente en gachas (o papillas) de cereales. El alimentarse mayormente de esta manera no proporcionará salud a los órganos digestivos, porque esa comida es demasiado líquida. Estimulad el consumo de frutas, legumbres y pan.

[La ingestión excesiva de gachas o sopas es un error - 499]

Gacha casi líquida de harina integral

491*. Podéis hacer gachas o papilla de harina integral. Si la harina integral es demasiado áspera, cernidla, y mientras la cocción está caliente, añadid leche. Esto hará un plato muy sabroso y sano para el campamento.

Para ocupar el lugar de la carne

492*. Cuando se deja la carne hay que sustituirla con una variedad de cereales, nueces, legumbres, verduras y frutas que sea nutritiva y agradable al paladar... La carne debe reemplazarse con alimentos sanos y baratos.

SECCIÓN XXII Las Proteínas

PARTE I NUECES (FRUTAS SECAS OLEOSAS) Y ALIMENTOS A BASE DE NUECES

Parte de un régimen adecuado

617*. Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante.

618*. En los cereales, las frutas, las legumbres y las nueces (frutas secas oleaginosas) han de hallarse todos

los elementos alimenticios que necesitamos. Si acudimos al Señor con mentes sencillas, él nos enseñará cómo preparar alimentos sanos, libres de todo rastro de carne.

[En el régimen adecuado - 483]

[En el régimen provisto por Dios 404]

[Debe enseñarse a los pacientes del sanatorio a usar 767]

Los alimentos a base de nueces deben prepararse cuidadosamente y son económicos

619*. Dios nos ha dado una amplia variedad de alimentos sanos, y cada cual debe escoger el que más convenga a sus necesidades, conforme a la experiencia y a la sana razón.

La abundancia de frutas, oleaginosas y cereales que nos 438 proporciona la naturaleza es grande, y año tras año se acrecienta la facilidad de comunicaciones que permite el intercambio de productos de un país con otro. . .

Las oleaginosas [nueces, avellanas, almendras, maní o cacahuete] y sus derivados van sustituyendo en gran medida a la carne. Con ellas pueden combinarse cereales, frutas carnosas y varias raíces, para constituir alimentos sanos y nutritivos; pero hay que tener cuidado de no incluir una proporción demasiado elevada de oleaginosas. Es posible que aquellos a quienes no les sienta bien su consumo vean subsanarse la dificultad si prestan atención a esta advertencia.

[Cereales, nueces, legumbres y frutas como sustitutos de la carne 492]

620*. Debe pasarse mucho tiempo aprendiendo cómo preparar alimentos a base de nueces. Pero debe cuidarse de no reducir el menú a unos pocos artículos, usando poca cosa más que los alimentos a base de nueces. La mayoría de nuestros hermanos no puede obtener los alimentos a base de nueces. Pocos saben como prepararlos debidamente para su empleo, aun si pudieran comprarlos.

621*. Los alimentos empleados deben corresponder al clima. Algunos alimentos adecuados a un país, no serían de ninguna manera propios en otro lugar. Y los alimentos a base de nueces deben ser lo más económicos que sea posible, de manera que puedan ser comprados por los pobres.

Proporción de nueces (frutas oleosas) con los otros ingredientes

622*. Debe prestarse cuidadosa atención al debido uso de los alimentos a base de nueces (frutas secas oleosas). Algunas 435 clases de nueces no son tan saludables como otras. No se reduzca el menú a unos pocos artículos compuestos mayormente de estos alimentos de nueces. Esta clase de alimentos no debe usarse tan abundantemente. Si algunos los emplearan más moderadamente, los resultados serían más satisfactorios. El combinarlos en grandes proporciones con otros artículos en algunas de las recetas dadas, hace que el alimento resulte tan rico que el organismo no puede asimilarlo debidamente.

623*. Se me ha indicado que los alimentos a base de oleaginosas se usan con frecuencia imprudentemente. Se consume una proporción demasiado elevada de oleaginosas y algunas de ellas no son tan sanas como otras. Las almendras son preferibles al maní; pero éste puede añadirse en cantidades limitadas a los cereales para constituir un alimento nutritivo y digestible.

624*. Hace tres años recibí una carta que decía: "No puedo consumir alimentos a base de nueces; mi estómago no los acepta". Había entonces varias recetas que fueron presentadas ante mí. Según una, debe haber otros ingredientes combinados con las frutas secas oleosas, que armonicen con ellas, para no usar una proporción tan grande de nueces. Desde una décima parte hasta una sexta parte de las frutas secas oleosas sería suficiente, variándolas según las combinaciones. Probamos esto, y con éxito.

[Se usa una gran proporción de nueces 400, 411]

[No todos pueden usar los alimentos a base de nueces 589]

[El empleo de alimentos a base de nueces en el hogar de los White Apéndice I: 16] 436

PARTE II LOS HUEVOS

El uso de huevos llegará a ser cada vez más inseguro

625*. Los que viven en regiones pobres o poco desarrolladas, donde escasean las frutas y las oleaginosas, no deben sentirse obligados a eliminar de su régimen dietético la leche y los huevos. Verdad es que las personas algo corpulentas y las agitadas por pasiones fuertes deben evitar el uso de alimentos estimulantes. Especialmente en las familias cuyos hijos son dados a hábitos sensuales deben proscribirse los huevos. Por lo contrario, no deben suprimir completamente la leche ni los huevos las personas cuyos órganos productores de sangre son débiles, particularmente si no pueden conseguir otros alimentos que suplan los elementos necesarios. Deben tener mucho cuidado, sin embargo, de obtener la leche de vacas sanas y los huevos de aves igualmente sanas, esto es, bien alimentadas y cuidadas. Los huevos deben cocerse en la forma que los haga más digeribles.

La reforma alimenticia debe ser progresiva. A medida que van aumentando las enfermedades en los animales, el uso de la leche y los huevos se vuelve más peligroso. Conviene tratar de sustituirlos con comestibles saludables y baratos. Hay que enseñar a la gente por doquiera a cocinar sin leche ni huevos en cuanto sea posible, sin que por esto dejen de ser sus comidas sanas y sabrosas.

No deben clasificarse con los alimentos a base de carne

626*. La leche, los huevos y la mantequilla no deben clasificarse con la carne. En algunos casos el uso de huevos es beneficioso. No ha llegado el tiempo en que debamos 437 decir que se debe descartar completamente el consumo de leche y huevos. . .

Sea progresiva la reforma alimenticia. Enséñese a la gente a preparar alimentos sin uso de leche o mantequilla. Expliquémosle que llegará pronto el tiempo en que será peligroso usar huevos, leche, crema o mantequilla, porque las enfermedades aumentan proporcionalmente a la maldad que reina entre los hombres. Se acerca el tiempo en que, debido a la iniquidad de la especie caída, toda la creación animal gemirá bajo las enfermedades que azotan nuestra tierra. Dios dará a su pueblo capacidad y tacto para preparar alimentos sanos sin aquellas cosas. Descarte nuestro pueblo todas las recetas malsanas.

Cuando se dejan de reemplazar artículos alimenticios

631*. Si bien se han dado advertencias con relación a los peligros de enfermedad que derivan de la mantequilla y al mal que ocasiona el uso copioso de huevos por parte de las criaturas, no debe considerarse como violación de nuestros principios el consumo de huevos provenientes de gallinas bien cuidadas y convenientemente alimentadas. Los huevos contienen ciertos principios que obran eficazmente contra determinados venenos.

Algunos, al abstenerse de leche, huevos y mantequilla, no proveyeron a su cuerpo una alimentación adecuada y como consecuencia se han debilitado e incapacitado para el trabajo. De esta manera, la reforma pro salud ha sido desacreditada. La obra que nos hemos esforzado por levantar sólidamente se confunde con las extravagancias que Dios no ha ordenado, y las energías de la iglesia se ven estorbadas. Pero Dios intervendrá para contrarrestar los resultados 440 de ideas tan extremistas. El propósito del Evangelio es reconciliar a la raza pecaminosa. Debe llevar a pobres y ricos a los pies de Jesús.

Llegará el tiempo cuando tal vez tengamos que dejar algunos de los alimentos que usamos ahora, como la leche, la crema y los huevos; pero no necesitamos crearnos dificultades por restricciones prematuras y exageradas. Esperemos que las circunstancias lo exijan y que el Señor prepare el camino.

[Para el contexto véase el 327]

PARTE III EL QUESO

Inadecuado como alimento

632*. El queso nunca debe introducirse en el estómago.

633*. La mantequilla es menos nociva cuando se la come con pan asentado que cuando se la emplea para cocinar, pero por regla general es mejor abstenerse de ella. El queso merece aún más objeciones; es absolutamente impropio como alimento.

634*. Más de una madre pone una mesa que es una trampa para su familia. Carne, mantequilla, queso, pasteles recargados alimentos con especias, y condimentos son consumidos con liberalidad tanto por viejos como por jóvenes. Estas cosas hacen su obra para perturbar el estómago, excitar los nervios, y debilitar el intelecto. Los órganos productores de sangre no pueden convertir tales cosas en buena sangre. La grasa cocinada en los alimentos la hace de difícil digestión. El efecto del queso es perjudicial. 441

635*. Generalmente se permite que los niños coman carne, especias, mantequilla, queso, cerdo, pasteles recargados y condimentos. También se les permite comer irregularmente y entre horas alimentos perjudiciales. Estas cosas hacen su obra para perturbar el estómago, excitar los nervios a una acción antinatural, y debilitar el intelecto. Los padres no se dan cuenta de que están sembrando la semilla que producirá enfermedad y muerte.

636*. Cuando iniciamos el congreso de Nora, Illinois, creí que era mi deber hacer algunas observaciones con respecto a la forma en que la gente comía. Relaté algunas cosas desafortunadas que les habían ocurrido a algunos en Marion, y les dije que yo lo adjudicaba a los artículo alimenticios innecesarios preparados para las reuniones, y también al hecho de comer esos artículos alimenticios innecesarios durante el congreso. Algunos trajeron queso al campamento y lo comieron; aunque no hacía mucho tiempo que estaba hecho, era demasiado fuerte para el estómago, y nunca debió haber sido introducido allí.

637*. Se decidió que en cierto campamento no debía venderse queso a los que estaban en los terrenos. Pero al llegar a ese lugar, el Dr. Kellog halló para su sorpresa que se había comprado una gran cantidad de queso para venderlo en el almacén. El y otros más pusieron objeciones, pero los que estaban a cargo del almacén dijeron que el queso había sido comprado con el consentimiento del Hno -----, y que ellos no estaban en condición de perder el dinero invertido en el mismo. Frente a la situación, el Dr. Kellog preguntó cuál era el precio del queso, y compró todo lo que tenían. El había investigado el asunto estudiando la causa 442 el efecto, y sabía que algunos alimentos que en general se consideraban sanos, eran perjudiciales.

[Venta de queso en el campamento 529]

La práctica de la Sra. White

638*. Con respecto al queso, estoy ahora completamente segura de que no hemos comprado ni colocado en nuestra mesa queso durante muchos años. Nunca pensamos en hacer del queso un artículo del régimen, y mucho menos un artículo para comprar.

[El queso no fue usado por E. G. de White Apéndice 1:21] 445

De vuelta al régimen original

648*. Una y otra vez se me mostró que Dios está tratando de guiarnos de vuelta, paso a paso, a su plan original: 454 que el hombre subsista a ase de productos naturales de la tierra.

649*. Las hortalizas, las legumbres, las frutas y los cereales deben constituir nuestro régimen alimenticio. Ni un gramo de carne debiera entrar en nuestro estómago. El consumo de carne es antinatural. Hemos de regresar al propósito original que Dios tenía en la creación del hombre.

650*. ¿No es tiempo ya de que todos prescindan de consumir carne? ¿Cómo pueden seguir haciendo uso de un alimento cuyo efecto es tan pernicioso para el alma y el cuerpo los que se esfuerzan por llevar una vida pura, refinada y santa, para gozar de la compañía de los ángeles celestiales? ¿Cómo pueden quitar la vida a seres creados por Dios y consumir su carne con deleite? Vuelvan más bien al alimento sano y delicioso que fue dado al hombre en el principio, y tengan ellos mismos y enseñen a sus hijos a tener misericordia de los seres irracionales que Dios creó y puso bajo nuestro dominio.

La preparación para la traslación

651*. Los que esperan la venida del Señor con el tiempo eliminarán el consumo de carne; la carne dejará de formar parte de su régimen. Siempre debiéramos tener este fin en cuenta, y esforzarnos para avanzar firmemente hacia él. No puedo pensar que en la práctica del consumo de carne nos hallemos en armonía con la luz que a Dios le ha agradado darnos. Todos los que están relacionados con nuestras instituciones de salud debieran estar educándose especialmente para subsistir a base de frutas, cereales, legumbres y hortalizas. 455 Si obramos guiados por principios en cuanto a estas cosas, si como reformadores cristianos educamos nuestro propio gusto, y colocamos nuestro régimen en armonía con el plan de Dios, podremos influir en otras personas, en esta materia, lo cual será agradable para Dios.

652*. El principal objetivo del hombre no es gratificar su apetito. Existen necesidades físicas que deben suplirse; pero ¿es necesario que debido a esto el hombre sea dominado por el apetito? ¿Continuarán quitándole la vida a las criaturas de Dios, para saborear su carne como un manjar delicioso, esas mismas personas que tratan de ser santas, puras y refinadas para disfrutar de la compañía de los ángeles celestiales?

Según lo que el Señor me ha mostrado, este orden de cosas debe ser cambiado, y entonces el pueblo peculiar de Dios ejercerá temperancia en todas las cosas.

653*. Los que han recibido instrucciones acerca de los peligros del consumo de carne, té, café y alimentos demasiado condimentados o malsanos, y quieran hacer un pacto con Dios por sacrificio, no continuarán satisfaciendo sus apetitos con alimentos que saben son malsanos. Dios pide que los apetitos sean purificados y que se renuncie a las cosas que no son buenas. Esta obra debe ser hecha antes que su pueblo pueda estar delante de él como un pueblo perfecto.

654*. Es para el propio bien de la iglesia remanente por lo que el Señor le aconseja a ella que descarte el uso de la carne, el té y el café, así como otros alimentos perjudiciales. Hay abundancia de otras cosas que podemos usar, para sostener nuestra vida, que son sanas y buenas. 456

Perfeccionando la santidad

655*. Deben verse mayores reformas entre nuestros hermanos que pretenden estar esperando la pronta venida de Cristo. La reforma pro salud ha de hacer entre nuestros hermanos una obra que todavía no se ha hecho. Hay personas que debieran estar despiertas ante el peligro de comer carne, pero que continúan consumiendo carne de animales, poniendo así en peligro la salud física, mental y espiritual. Muchos que están hoy solamente medio convertidos con respecto al consumo de carne abandonarán el pueblo de Dios para no andar más con él.

En todas nuestras obras debemos obedecer las leyes que Dios ha dado, para que las energías físicas y espirituales puedan obrar armoniosamente. Los hombres pueden tener una forma de piedad, pueden aun predicar el Evangelio, y sin embargo no estar purificados ni santificados. Los ministros deben ser estrictamente temperantes en su comer y beber, no sea que hagan sendas torcidas para sus pies, desviando al cojo los que son débiles en la fe del camino. Si mientras proclaman el más solemne e importante mensaje que Dios jamás haya dado, los hombres combaten la verdad complaciendo hábitos incorrectos de comer y beber, quitan toda la fuerza del mensaje que llevan.

Los que se complacen en comer carne, en tomar té y en la glotonería, están sembrando semillas cuya cosecha será dolor y muerte. Los alimentos no saludables colocados en el estómago fortalecen los apetitos que combaten contra el alma, y así se desarrollan las propensiones inferiores. Un régimen a base de carne tiende a desarrollar la animalidad. El progreso de la animalidad disminuye la espiritualidad, y hace que la mente resulte incapaz de comprender la verdad.

La Palabra de Dios nos amonesta, claramente que a menos 457 que nos abstengamos de la concupiscencia de la carne, la naturaleza física será puesta en conflicto con la naturaleza espiritual. El acto de comer lujuriosamente está en pugna contra la salud y la paz. Así se establece una guerra entre los atributos más elevados y los más bajos del hombre. Las propensiones inferiores, poderosas y activas, oprimen el alma. Los intereses superiores del ser son puestos en peligro por la indulgencia de los apetitos no sancionados por el cielo.

656*. Los que pretenden creer la verdad han de custodiar cuidadosamente las facultades del cuerpo y la mente, de manera que Dios y su causa no sean de ninguna manera deshonrados por sus palabras o acciones. Los hábitos y las prácticas han de someterse a la voluntad de Dios. Hemos de dar cuidadosa atención a nuestro régimen. Se me ha presentado claramente que el pueblo de Dios ha de tomar una posición firme en contra del consumo de carne. ¿Estaría Dios dando a su pueblo durante treinta altos el mensaje de que si sus hijos desean tener sangre pura y mentes claras, deben abandonar el uso de la carne, si él no quisiera que ellos prestaran atención a su mensaje? Por el empleo de la carne se fortalece la naturaleza animal, y la naturaleza espiritual se debilita.

657*. Los males morales derivados del consumo de la carne no son menos patentes que los males físicos. La carne daña la salud; y todo lo que afecta al cuerpo ejerce también sobre la mente y el alma un efecto correspondiente. Pensemos en la crueldad hacia los animales que entraña la alimentación con carne, y en su efecto en quienes los matan y en los que son testigos del trato que reciben. ¡Cuánto contribuye esto a destruir la ternura con que deberíamos considerar a estos seres creados por Dios! 458

658*. El uso común de la carne de animales muertos ha tenido una influencia deteriorante sobre la moral así como sobre la constitución física. y una salud pobre, en una variedad de formas, revelaría ser resultado seguro del consumo de carne, si pudiera rastrearse la causa del efecto.

659*. Los que usan carne desatienden todas las advertencias que Dios ha dado concerniente a esta cuestión. No tienen evidencia de que andan en sendas seguras. No tienen la menor excusa por comer carne de animales muertos. La maldición de Dios descansa sobre la creación animal. Muchas veces cuando se come carne, ésta se descompone en el estómago, y produce enfermedad. El cáncer, los tumores y las enfermedades pulmonares son producidos mayormente por el consumo de carne.

660*. Ojalá que todos pudieran discernir estos asuntos como me fueron presentados, todos aquellos que ahora son tan descuidados, tan indiferentes con respecto a la edificación de su carácter; los que defienden el régimen a base de carne, nunca abrirían sus labios para justificar un apetito que requiere la muerte de los animales. Tal régimen contamina la sangre en sus venas, y estimularas propensiones animales inferiores. Debilita la percepción aguda y el vigor de pensamiento para entender a Dios y la verdad, y para lograr un conocimiento de sí mismo.

El consumo de carne es especialmente peligroso ahora

661*. La carne no fue nunca el mejor alimento; pero su uso es hoy día doblemente inconveniente, ya que el número 459 de los casos de enfermedad aumenta cada vez más entre los animales.

662*. Los animales están enfermando cada vez más, y no transcurrirá mucho tiempo antes de que los alimentos de origen animal sean descartados por muchos además de los adventistas del séptimo día. Se han de preparar alimentos sanos, capaces de sostener la vida, a fin de que hombres y mujeres no necesiten

comer carne.

663*. ¿Cuándo, los que conocen la verdad, harán su decisión en favor de los principios rectos para este tiempo y para la eternidad? ¿Cuándo serán fieles a los principios de la reforma pro salud? ¿Cuándo aprenderán que es peligroso comer carne? Se me ha instruido para que diga que si alguna vez el consumo de carne fue seguro, no lo es ahora.

664*. La luz que se me dio es que no pasará mucho tiempo antes que tengamos que abandonar el uso de los alimentos animales. Aun la leche tendrá que descartarse. La enfermedad se está acumulando rápidamente. La maldición de Dios está sobre la tierra, porque el hombre la ha maldecido. Los hábitos y prácticas de los hombres han puesto la tierra en tal condición que la familia humana debe reemplazar los alimentos animales por otra clase de sostén. No necesitamos la carne en absoluto. Dios puede darnos otra cosa.

665*. Si conocierais solamente la naturaleza de la carne que coméis, si vierais los animales vivos cuya carne es tomada cuando se matan, os apartaríais con asco de la carne. 460

Los mismos animales cuya carne coméis están frecuentemente tan enfermos que, si se los dejara, morirían por esa causa; pero mientras todavía está en ellos el aliento de vida, son sacrificados y traídos al mercado. Incorporáis directamente en vuestro organismo humores y veneno de la peor clase, y sin embargo no os dais cuenta de ello.

Los animales sufren su efecto

666*. A menudo se llevan al mercado y se venden para servir de alimento animales que están ya tan enfermos que sus dueños temen guardarlos más tiempo. Algunos de los procedimientos seguidos para cebarlos ocasionan enfermedades. Encerrados sin luz y sin aire puro, respiran el ambiente de establos sucios, se engordan tal vez con productos averiados y su cuerpo entero resulta contaminado de inmundicias.

Muchas veces los animales son transportados a largas distancias y sometidos a grandes penalidades antes de llegar al mercado. Arrebatados de sus campos verdes, y salvando con trabajo muchos kilómetros de camino, sofocados por el calor y el polvo o amontonados en vagones sucios, calenturientos y exhaustos, muchas veces faltos de alimento y de agua durante horas enteras, los pobres animales son arrastrados a la muerte para que con sus cadáveres se deleiten los seres humanos.

667*. Muchos mueren de enfermedades causadas totalmente por el consumo de carne; sin embargo, no por esto el mundo parece actuar con más sabiduría. A menudo se matan animales que han sido transportados a través de una distancia considerable para faenarlos. La sangre se ha calentado. Están llenos de carne, y han estado privados del ejercicio saludable, y cuando tienen que viajar tanta distancia, 461 se enferman y se agotan, y en esa condición son sacrificados para el mercado. Su sangre está muy inflamada, y los que comen su carne, comen veneno. Algunos no son afectados inmediatamente, en tanto que otros son atacados por dolores agudos, y mueren de fiebre, cólera o alguna enfermedad desconocida.

Muchísimos animales cuyos dueños sabían que estaban enfermos, son vendidos para el mercado de la ciudad, y los que los compran no siempre ignoran este hecho. Especialmente en las ciudades mayores esto se practica en gran medida, y los que consumen carne no saben que están comiendo animales enfermos. Algunos animales llevados al matadero parecen darse cuenta por instinto de lo que está por ocurrir, y se ponen furiosos, y literalmente enloquecen. Son sacrificados mientras se hallan en ese estado, y su carne es preparada para el mercado. Su carne es veneno, y ha producido, en quienes la han consumido, calambres, convulsiones, apoplejía y muerte repentina. Y sin embargo la causa de todos estos sufrimientos no se atribuye a la carne.

Algunos animales son inhumanamente tratados mientras se llevan al matadero. Literalmente son

torturados, y después de haber soportado muchas horas de extremo sufrimiento, son sacrificados. Se han preparado cerdos para el mercado aun mientras la plaga estaba en ellos, y su carne tóxica ha esparcido enfermedades contagiosas, y la consecuencia ha sido una gran mortandad.

Los efectos físicos de un régimen a base de carne aumentan la propensión a la enfermedad y a la muerte repentina

668*. El peligro de contraer una enfermedad aumenta diez veces al comer carne. 462

669*. Los médicos mundanos no pueden explicar el rápido aumento de las enfermedades en la familia humana. Pero nosotros sabemos que mucho de este sufrimiento está causado por el consumo de carne.

670*. Los animales están enfermos, y al participar de su carne, implantamos la semilla de la enfermedad en nuestros propios tejidos y en nuestra sangre. Luego, cuando estamos expuestos a cambios en una atmósfera palúdica somos más sensibles a los mismos; también cuando estamos expuestos a epidemias y a enfermedades contagiosas, el organismo no se halla en buena condición para resistir la enfermedad.

671*. Tenéis carne, pero no es buen material. Estáis en peor condición por esta cantidad de carne. Si cada uno de vosotros se restringiera a un régimen estricto, que os haría perder de 12 a 15 kilogramos de vuestro peso total, estaríais mucho menos propensos a la enfermedad. El consumo de carne ha producido una calidad pobre de sangre y de carne. Vuestro organismo se halla en un estado de inflamación, preparado para la enfermedad. Estáis propensos a ataques agudos de enfermedad, y a una muerte repentina, porque no poseéis una constitución fuerte como para hacer frente y resistir a la enfermedad. Vendrá un tiempo cuando la fuerza y la salud que os habéis jactado que poseíais resultarán ser debilidad.

Sangre enferma

672*. He sido instada por el Espíritu de Dios a presentar delante de varias personas el hecho de que sus sufrimientos y escasa salud tienen como causa el no haber prestado atención a la luz que les fue dada sobre la reforma pro 463 salud. Les he mostrado que su régimen a base de carne, que creían que era esencial, no era necesario, y que puesto que ellos estaban formados de lo que comían, el cerebro, los huesos y los músculos se hallaban en una condición enferma, porque vivían a base de carne de animales muertos; que su sangre se estaba corrompiendo por este régimen impropio; que la carne que consumían era enferma, y su organismo entero se estaba tornando pesado y corrompido.

673*. Ingeridas como alimento las carnes perjudican a la sangre. Al cocinar carnes con muchos condimentos, y al comerlas con pasteles y tortas succulentas, se obtiene sangre de mala calidad. El organismo está demasiado recargado para asimilar esa clase de alimentos. Los pasteles de carne y los encurtidos, que nunca debieran hallar cabida en un estómago humano, proporcionarán una sangre de pésima calidad. Y un alimento de mala clase, cocinado en forma impropia y en cantidad insuficiente, no puede formar buena sangre. Los alimentos succulentos a base de carne y un régimen empobrecido producirán los mismos resultados.

674*. El cáncer, los tumores y todas las enfermedades inflamatorias son producidos mayormente por el consumo de carne

Por la luz que Dios me ha dado sé que la prevalencia de cáncer y tumores se debe mayormente a un sistema de vida vulgar a base de carne.

Cáncer, tuberculosis, tumores

675*. El régimen a base de carne es un asunto serio. ¿Vivirán los seres humanos a base de carne de animales muertos? La respuesta por la luz que Dios me ha dado es: 464 "No, decididamente no". Las instituciones que promueven la reforma pro salud deben educar sobre este asunto. Los médicos que

pretenden comprender el organismo humano no deben animar a sus pacientes a vivir a base de carne de animales muertos. Deben señalar el aumento de las enfermedades en el reino animal. Según el testimonio de los examinadores muy pocos animales están libres de enfermedad, y la práctica de comer mayormente carne hace que se contraigan enfermedades de todo género: cáncer, tumores, escrófula, tuberculosis y una cantidad de otras afecciones similares.

676*. Los que comen carne y sus derivados no saben lo que ingieren. Muchas veces si hubieran visto los animales vivos y conocieran la calidad de su carne, la rechazarían con repugnancia. Continuamente sucede que la gente come carne llena de gérmenes de tuberculosis y cáncer. Así se propagan estas enfermedades y otras también graves.

677*. Las mesas de muchas mujeres que profesan ser cristianas se cubren diariamente con una variedad de platos que irritan el estómago y producen una condición febril en el organismo. La carne constituye el artículo principal de alimentación en la mesa de algunas familias, hasta que su sangre se llena de humores cancerosos y escrofulosos. Sus cuerpos se componen de lo que comen. Pero cuando los aflige el sufrimiento y la enfermedad, estas cosas se consideran una aflicción de la Providencia.

Disminuye el vigor mental

678*. Los que usan carne en abundancia, no siempre tienen un cerebro despejado y una inteligencia activa, debido a que el uso de carne tiende a causar una tosquedad o pesadez 465 en el cuerpo, y a entorpecer las facultades más delicadas de la mente.

679*. Dios quiere que las facultades perceptivas de sus hijos sean claras y capaces de arduo trabajo. Pero si estáis viviendo a base de un régimen de carne, no necesitáis esperar que vuestra mente sea fructífera. Los pensamientos deben ser limpiados; entonces la bendición de Dios descansará sobre su pueblo.

680*. Es imposible que quienes hacen copioso consumo de carne tengan un cerebro despejado y un intelecto activo.

681*. Existe un letargo alarmante sobre el tema del sensualismo inconsciente. Es costumbre comer carne de animales muertos. Esto estimula las bajas pasiones del organismo humano.

682*. Un régimen a base de carne cambia la disposición y fortalece la animalidad. Nos componemos de lo que comemos, y el comer mucha carne disminuirá la actividad intelectual. Los estudiantes lograrían mucho más en sus estudios si nunca probaran la carne. Cuando la parte animal del agente humano es fortalecida por el consumo de carne, las facultades intelectuales disminuyen proporcionalmente. Una vida religiosa puede obtenerse y mantenerse con mayor éxito si se descarta la carne, porque este régimen estimula las tendencias sensuales a una actividad intensa, y debilita la naturaleza moral y espiritual. "El deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne" (Gál. 5: 17) 466

Fortalece las pasiones bajas

683*. Si alguna vez hubo un tiempo cuando el régimen debería ser más sencillo, es ahora. No debemos colocar carne delante de nuestros hijos. Esta excita y fortalece las pasiones bajas, y tiende a amortiguar las facultades morales.

684*. Se me ha instruido en el sentido de que el uso de carne tiende a animalizar la naturaleza, y a despojar a los hombres y mujeres del amor y la simpatía que deben sentir por cada uno. Estamos hechos de lo que comemos, y aquellos cuyo régimen se compone mayormente de carne llegan a una condición en la que ellos permiten que las bajas pasiones dominen por encima de las facultades superiores del ser. . .

No señalamos ninguna línea precisa de conducta para seguir en materia de régimen. Hay muchas clases de alimento sano. Pero afirmamos que la carne no es el alimento debido para el pueblo de Dios. Animaliza a

los seres humanos. En un país como éste, donde hay frutas, cereales y nueces en abundancia, ¿cómo puede alguien pensar que debe comer carne de animales muertos?

685*. Si las cosas fueran como deben ser en los hogares que constituyen nuestras iglesias, haríamos un doble servicio en favor del Señor. Según la luz que me ha sido dada debe darse un mensaje más decidido con respecto a la reforma pro salud. Los que usan carne fortalecen las tendencias inferiores y preparan el camino para que la enfermedad tome posesión de ellos.

686*. Su familia ha consumido mayormente carne, de modo que las propensiones animales se han fortalecido, en 467 tanto que las intelectuales se han debilitado. Nos componemos de aquello que comemos, y si subsistimos mayormente a base de carnes de animales muertos, participaremos de su naturaleza. Ud. ha estimulado la parte más tosca de su cuerpo, en tanto que la más refinada se ha debilitado.

687*. Queremos que la verdad impregnadora de la Palabra de Dios se posesione de cada uno de nuestros hermanos antes de que terminen estas reuniones. Queremos que entiendan que la carne no es el alimento adecuado para ellos. Un régimen tal cultiva las pasiones animales en ellos y en sus hijos. Dios quiere que eduquemos a nuestros hijos en los hábitos correctos de comer, vestir y trabajar. El quiere que hagamos lo que podamos para reparar la máquina desgastada.

[Efecto de la carne y los alimentos concentrados sobre los niños 348, 350, 356, 357, 361 578, 621, 711]

La conducta más segura

688*. Las facultades intelectuales, morales y físicas son rebajadas por el uso habitual de la carne. El uso de carne trastorna el organismo, anubla el intelecto y entorpece las sensibilidades morales. Os decimos, querido hermano y hermana, que vuestra conducta más segura es dejar la carne.

No se reconoce la causa

689*. Los efectos de una alimentación con carne no se advierten tal vez inmediatamente; pero esto no prueba que esa alimentación carezca de peligro. Pocos se dejan convencer de que la carne que han comido es lo que envenenó su sangre y causó sus dolencias. 468

690*. El tema me ha sido presentado bajo diferentes aspectos. La mortalidad causada por el consumo de carne no se discierne; si se percibiera, no oiríamos más defensas y excusas en favor de la complacencia del apetito por la carne. Tenemos abundancia de cosas buenas para satisfacer el hambre sin necesidad de poner cadáveres sobre nuestra mesa para que integren nuestro menú.

691*. Muchos mueren de enfermedades totalmente debidas al consumo de carne, y la verdadera causa apenas es sospechada por ellos o por otras personas. Algunos no sienten inmediatamente sus efectos, pero ésta no es una evidencia de que no les esté haciendo daño. Puede estar haciendo su obra en forma segura en el organismo, y sin embargo por el momento la víctima puede no darse cuenta de ello.

692*. Ud. ha dicho repetidamente en defensa de su complacencia del deseo de comer carne: "Por perjudicial que sea para otros, no me daña a mí, porque la he usado toda mi vida". Pero Ud. no sabe cuán bien se sentiría si se hubiera abstenido del uso de carne.

El cerdo es especialmente condenado

693*. Dios os ha dado luz y conocimiento, que según habéis profesado creéis que provienen directamente de él. Esa luz os enseña a negaros a satisfacer el apetito. Sabéis que el uso de carne de cerdo es contrario al expreso mandato del Señor, no porque él deseara manifestar especialmente su autoridad, sino porque esa carne sería dañina para los que la consumieran. Su empleo haría que la sangre fuera impura, de manera que la escrófula y otros humores corrompieran 469 el sistema, y todo el organismo sufriera. Especialmente

los finas y delicados nervios del cerebro se debilitan y su función se entorpece de tal manera que las cosas sagradas no se disciernen, sino que se colocan en un plano inferior con las cosas comunes.

694*. En los tejidos del cerdo hormigean los parásitos. Del cerdo dijo Dios: "Os será inmundo. De la carne de éstos no comeréis, ni tocaréis sus cuerpos muertos" (Deut. 14:8). Este mandato fue dado porque la carne del cerdo es impropia para servir de alimento. Los cerdos se alimentan de desperdicios, y sólo sirven para este fin. Nunca, en circunstancia alguna, debería ser consumida su carne por los seres humanos.

695*. El cerdo, aunque constituye uno de los artículos más comunes del régimen alimenticio, es uno de los más perjudiciales. Dios no prohibió que los hebreos comiesen carne de cerdo únicamente para mostrar su autoridad, sino porque no era un alimento adecuado para el hombre. Llenaba el organismo con escrófula, y especialmente en ese clima cálido producía lepra y diversas clases de enfermedades. La influencia sobre el organismo en ese clima era mucho más perjudicial que en un clima más frío. Pero Dios nunca se propuso que se consumiese cerdo en circunstancia alguna, Los paganos consumían el cerdo como alimento, y el pueblo norteamericano ha utilizado abundantemente el cerdo como un importante artículo de alimentación. La carne de cerdo no sería agradable al paladar en su estado natural. De modo que se la torna apetecible condimentándola abundantemente, lo que hace que una cosa mala se torne peor. La carne de cerdo, por encima de todas las demás carnes, pone la sangre en mal estado. Los que consumen carne de cerdo en abundancia no pueden evitar estar 470 enfermos. Los que hacen mucho ejercicio al aire libre no se dan cuenta de los efectos perjudiciales de la carne de cerdo como los que viven en los edificios, y cuyos hábitos son sedentarios y su trabajo es mental.

Pero el consumo de carne de cerdo no daña únicamente la salud física. La mente es afectada y la delicada sensibilidad queda embotada por el uso de este tosco alimento. Es imposible que la carne de ninguna criatura viviente esté sana cuando la inmundicia constituye su ambiente natural, y cuando se alimenta de toda clase de cosas detestables. La carne de cerdo se compone de lo que éste come. Si los seres humanos ingieren su carne, su sangre y su carne quedarán corrompidas por las impurezas que recibirán a través del cerdo.

El consumo de carne de cerdo ha producido escrófula, lepra y humores cancerosos. El consumo de carne de cerdo continúa causando el sufrimiento más intenso a la humanidad.

[La actitud de Daniel hacia la carne de cerdo - 34]

La grasa y la sangre animal

696*. Como familia, estáis lejos de hallaros libres de enfermedad. Habéis usado el sebo de los animales que Dios en su Palabra prohíbe expresamente. "Estatuto perpetuo será por vuestras edades, dondequiera que habitéis, que ninguna grosura ni ninguna sangre comeréis" (Lev.3:17)"Además, ninguna sangre comeréis en ningún lugar en donde habitéis, ni de aves ni de bestias. Cualquiera persona que comiere de alguna sangre, la tal persona será cortada de entre su pueblo" (Lev 7:26, 27)

697*. La carne se sirve despidiendo un fuerte olor a grasa, porque conviene al gusto pervertido. Tanto la sangre 471 como la grasa de los animales son consumidas como manjares deliciosos. Pero el Señor dio instrucciones especiales de que estas cosas no debían comerse. ¿Por qué? Porque su uso produciría una corriente sanguínea enferma en el organismo humano. El no prestar atención a las instrucciones especiales del Señor ha traído una variedad de dificultades y enfermedades a los seres humanos... Si éstos introducen en su organismo lo que no puede constituir buena carne y buena sangre, deben soportar los resultados de su falta de atención a la Palabra de Dios.

El pescado a menudo está contaminado

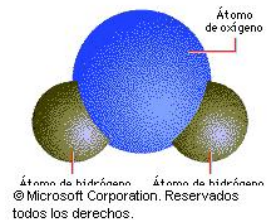
698*. En muchos puntos los peces se contaminan con las inmundicias de que se alimentan y llegan a ser causa de enfermedades. Tal es en especial el caso de los peces que tienen acceso a las aguas de albañal de las grandes ciudades. Los peces que se alimentan de lo que arrojan las alcantarillas pueden trasladarse a aguas distantes, y ser pescados donde el agua es pura y fresca. Al servir de alimento llevan la enfermedad y la muerte a quienes ni siquiera sospechan el peligro.

EL AGUA



[Aire Sol](#) [Abstinencia](#) [Descanso](#) [Ejercicio](#) [Regimen Alimenticio](#) [Agua](#) [Confianza en Dios](#) [Índice Home](#)

Génesis:1:10: Y llamó Dios á la seca Tierra, y á la reunión de las aguas llamó Mares: y vió Dios que era bueno. (RVA)



Agua, nombre común que se aplica al estado líquido del compuesto de hidrógeno y oxígeno H₂O. Los antiguos filósofos consideraban el agua como un elemento básico que representaba a todas las sustancias líquidas. Los científicos no descartaron esta idea hasta la última mitad del siglo XVIII. En 1781 el químico británico Henry Cavendish sintetizó agua detonando una mezcla de hidrógeno y aire. Sin embargo, los resultados de este experimento no fueron interpretados claramente hasta dos años más tarde, cuando el químico francés Antoine Laurent de Lavoisier propuso que el agua no era un elemento sino un compuesto de oxígeno e hidrógeno. En un documento científico presentado en 1804, el químico francés Joseph Louis Gay-Lussac y el naturalista alemán Alexander von Humboldt demostraron conjuntamente que el agua consistía en dos volúmenes de hidrógeno y uno de oxígeno, tal como se expresa en la fórmula actual H₂O.

El agua en la vida

El agua es el componente principal de la materia viva. Constituye del 50 al 90% de la masa de los organismos vivos. El protoplasma, que es la materia básica de las células vivas, consiste en una disolución de grasas, carbohidratos, proteínas, sales y otros compuestos químicos similares en agua. El agua actúa como disolvente transportando, combinando y descomponiendo químicamente esas sustancias. La sangre de los animales y la savia de las plantas contienen una gran cantidad de agua, que sirve para transportar los alimentos y desechar el material de desperdicio. El agua desempeña también un papel importante en la descomposición metabólica de moléculas tan esenciales como las proteínas y los carbohidratos. Este proceso, llamado hidrólisis, se produce continuamente en las células vivas.

"Agua", Enciclopedia Microsoft(R) Encarta(R) 99. (c) 1993-1998 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

PARTE I - EL AGUA COMO BEBIDA. Consejo Sobre el Régimen Alimenticio (CSRA), Pág. 503.

El agua pura es una bendición

726*. Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad.

727*. Debo comer escasamente, aliviando así mi organismo de la carga innecesaria, y debo albergar alegría, y obtener los beneficios del debido ejercicio al aire libre. Debo bañarme con frecuencia, y beber en forma abundante agua pura y blanda.

El uso del agua en la enfermedad.

728*. El agua puede usarse de muchas maneras para aliviar el sufrimiento. El tomar sorbos de agua clara y caliente antes de comer -medio litro, más o menos-, no hará ningún daño, sino que más bien resultará beneficioso.

729*. Miles de personas han muerto por falta de agua pura y de aire puro, y sin embargo, habrían podido vivir... Pero necesitan de estas bendiciones para restablecerse. Si quisieran recibir instrucción y dejaran de lado los medicamentos si se acostumbraran al ejercicio al aire libre y a tener aire en su casa, en el verano y en el invierno, y a utilizar agua pura para beber y bañarse, estarían comparativamente bien y felices en lugar de arrastrar una existencia miserable. 504

En caso de fiebre.

730*. Si en ese estado febril se les hubiese dado abundante agua para beber, y si se la hubiese aplicado externamente, se habrían evitado largos días y noches de sufrimiento, y se habrían salvado muchas vidas preciosas. Pero miles de personas han muerto por la fiebre consumidora, hasta que se agotó el combustible que las alimentaba, y hasta que se consumieron las fuerzas vitales, y los pacientes murieron en la mayor agonía sin que se les permitiera beber agua para aliviar su sed abrasadora. El agua que se administra a un edificio insensible para apagar el fuego rugiente, le es negada a los seres humanos para apagar el fuego que consume sus fuerzas vitales.

El uso debido e indebido del agua

731*. Muchos cometen un error al beber agua fría en sus comidas. Tomada con las comidas, el agua disminuye el flujo de las glándulas salivales; y cuanto más fría el agua, mayor es el perjuicio para el estómago. El agua o la limonada heladas, tomadas con la comida, detendrán la digestión hasta que el organismo haya impartido suficiente calor al estómago para habilitarlo a reiniciar su tarea. bebidas calientes son debilitantes; y además, los que complacen en usarlas llegan a ser esclavos del hábito. El alimento no debe ser lavado; no se necesita beber nada con los alimentos. Cómacese con lentitud y permítase que la saliva se mezcle con los alimentos. Cuanto más líquido se introduzca en el estómago con las comidas, tanto más difícil es que los alimentos se digieran; porque el líquido debe ser primeramente absorbido. No consumáis sal en gran escala; abandonad lo encurtidos envasados, dejad libre vuestro estómago de los alimentos con muchas, especias; comed fruta en vuestras comidas, y la irritación que exige beber tanto cesará. Pero si algo se necesita para apagar la seda el agua pura, bebida poco tiempo antes o después de la comida, es todo lo que la naturaleza exige. Nunca se tome té, café, cerveza, vino o cualquier bebida alcohólica. agua es el mejor líquido posible para limpiar los tejidos. 505

PARTE II - EL TÉ Y EL CAFÉ

Los efectos estimulantes del té y el café

732*. El régimen de alimentación y las bebidas estimulantes de estos días no conducen al mejor estado de salud. El té, el café y el tabaco son todos

estimulantes, y contienen veneno. No solamente son innecesarios, sino perjudiciales, y deben ser descartados si hemos de agregar al conocimiento temperancia.

733*. El té es venenoso para el organismo. Los cristianos deben abandonarlo. La influencia del café es hasta cierto punto la misma que la del té, pero su efecto sobre el organismo es aún peor. Es excitante, y en la medida en que lo eleve a uno encima de lo normal, lo dejará finalmente agotado y postrado por debajo de lo normal. A los que beben té y café, los denuncia su rostro. Su piel pierde el color y parece sin vida. No se advierte en el rostro el resplandor de la salud. 506

734*. Enfermedades de todo género y de todo tipo han sido acarreadas a los seres humanos por el uso del té y del café, y de los narcóticos, el opio y el tabaco. Estas complacencias perjudiciales deben ser abandonadas, no solamente una de ellas, sino todas; porque todas son dañinas y ruinosas para las facultades físicas, mentales y morales; y deben ser descartadas desde el punto de vista de la salud.

[Sembrando semillas de muerte - 655]

735*. No bebáis nunca té, café, cerveza, vino o cualquier otra bebida alcohólica. El agua es el mejor líquido posible para limpiar los tejidos.

736*. El té, el café, y el tabaco, así como las bebidas alcohólicas, constituyen diferentes grados en la escala de los estimulantes artificiales. El efecto del té y del café, como se ha mostrado hasta ahora, tiene la misma tendencia que el del vino y la sidra, el licor y el tabaco. El café comporta una complacencia dañina. Si momentáneamente excita la mente a una acción inusitada, el efecto posterior es agotamiento, postración, parálisis de las facultades mentales, morales y físicas. La mente se enerva, y a menos que por un esfuerzo determinado se venza el hábito, la actividad del cerebro se disminuye en forma permanente. Todos estos productos irritantes de los nervios están agotando las fuerzas vitales, y la inestabilidad causada por los nervios destrozados, la impaciencia, la debilidad mental, llegan a ser un elemento de combate, que antagoniza con el progreso espiritual. ¿No debieran, pues, los que defienden la temperancia y la reforma, estar alerta para contrarrestar los males de estas bebidas perjudiciales? En algunos casos es tan difícil quebrantar el hábito de beber 507 té y café, como para el alcohólico terminar con el uso del alcohol. El dinero gastado en té y café está más que malgastado. Estos sólo perjudican al que los usa, y esto en forma continua. Los que emplean té, café, opio y alcohol pueden a veces vivir hasta una edad avanzada, pero este hecho no es ningún argumento en favor del uso de estos estimulantes. Lo que estas personas debían haber realizado, pero dejaron de lograrlo, debido a su hábito intemperante, sólo lo revelará el gran día de Dios.

Los que recurren al té y al café como un estímulo para el trabajo, sentirán los malos efectos de esta conducta en forma de nervios alterados y falta de dominio propio. Los nervios cansados necesitan reposo y quietud. La naturaleza necesita tiempo para recuperar sus energías agotadas. Pero si sus fuerzas son aguijoneadas por el uso de estimulantes, existe, siempre que se repite este proceso, una disminución de la verdadera fuerza. Por un tiempo puede realizarse más bajo el estímulo antinatural, pero gradualmente se va haciendo más difícil despertar las energías hasta el punto deseado, y por fin la naturaleza exhausta ya no puede responder.

EFFECTOS DAÑINOS ATRIBUIDOS A OTRAS CAUSAS.

El hábito de beber té y café es un mal mayor que el que a menudo se sospecha. Muchos que se han acostumbrado al uso de bebidas estimulantes sufren dolor de cabeza y postración, y pierden mucho tiempo por enfermedad. Imaginan que no pueden vivir sin el estímulo e ignoran sus efectos sobre la salud. Lo que los hace más peligrosos es que sus malos efectos son a menudo atribuidos a otras causas.

EFFECTOS SOBRE LA MENTE Y LA MORAL.

Por el uso de estimulantes, todo el organismo sufre. Los nervios se desequilibran, el hígado desarrolla una acción mórbida, quedan afectadas la calidad y la circulación de 508 la sangre, y la piel se hace inactiva y se vuelve pálida. También la mente se perjudica. La influencia inmediata de estos estimulantes es excitar el cerebro hasta una actividad indebida, sólo para dejarlo más débil y menos capaz de esfuerzo. El efecto posterior es la postración, no solo mental y física, sino también moral. Como resultado vemos a hombres y mujeres nerviosos, de juicio inseguro, y mente desequilibrada. A menudo manifiestan un espíritu apresurado, impaciente, acusador; ven las faltas de los demás, como a través de un vidrio de aumento, y son completamente incapaces de discernir sus propios defectos.

Cuando estas personas que usan té y café se reúnen para pasar momentos de recreación social, los efectos de su hábito pernicioso son manifiestos. Todos participan libremente de las bebidas favoritas, y a medida que se siente la influencia estimulante, sus lenguas se sueltan, y comienzan con la malvada tarea de hablar contra los demás. Sus palabras no son pocas o bien escogidas. Los bocados selectos de la chismografía empiezan a circular, y demasiado a menudo también circula el veneno del escándalo. Estos chismosos desconsiderados olvidan que tienen un testigo. El Vigilante, invisible, está escribiendo sus palabras en los libros del cielo. Todas estas críticas duras, estos informes exagerados, estos sentimientos de envidia, expresados bajo la excitación de la taza de té, son registrados por Jesús como si hubieran sido dirigidos contra él mismo. "En cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis".

Estamos ya sufriendo a causa de los malos hábitos de nuestros padres, y sin embargo ¡cuántas personas siguen una conducta aún peor que la de ellos!

El opio, el té, el café, el tabaco y las bebidas alcohólicas están agotando rápidamente la chispa de vitalidad que todavía queda en la raza humana. Cada año se toman millones de litros de bebidas alcohólicas y millones de pesos se en 509 vierten en tabaco. Y los esclavos del apetito, en tanto que gastan constantemente lo que ganan en la complacencia sensual, despojan a sus hijos de alimentos, vestido y de las ventajas de la educación. La sociedad nunca podrá estar en su debido estado mientras predominen estos males.

Crea excitación nerviosa, y no fuerza.

737*. Ud. es sumamente nervioso y excitable. El té ejerce una influencia excitante de los nervios, y el café oscurece el cerebro; los dos son muy perjudiciales. Debe Ud. ser cuidadoso con su régimen. Consuma los alimentos más saludables y nutritivos, y consérvese en un estado de calma mental, donde no se excite y se arrebate lleno de pasión.

738*. El té estimula y hasta cierto punto embriaga. Parecida resulta también la acción del café y de muchas otras bebidas populares. El primer efecto es agradable. Se excitan los nervios del estómago, y esta excitación se transmite al cerebro, que, a su vez acelera la actividad del corazón, y da al organismo entero cierta energía pasajera. No se hace caso del cansancio; la fuerza parece haber aumentado. La inteligencia se despierta y la imaginación se aviva.

En consecuencia, muchos se figuran que el té o el café les hace mucho bien. Pero es un error, El té y el café no nutren el organismo. Su efecto se produce antes de la digestión y la asimilación, y lo que parece ser fuerza, no es más que excitación nerviosa. Pasada la acción del estimulante, la fuerza artificial declina y deja en su lugar un estado correspondiente de languidez y debilidad.

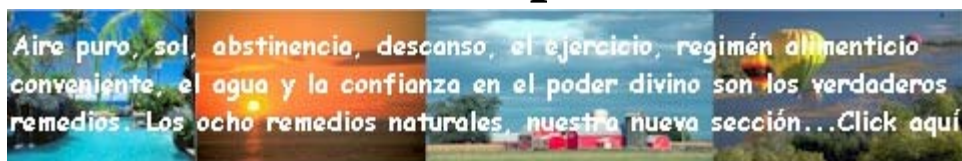
El consumo continuo de estos excitantes de los nervios provoca dolor de cabeza, insomnio, palpitaciones del corazón, indigestión, temblores y otros muchos males; porque esos excitantes consumen las fuerzas vitales. Los nervios 510 cansados necesitan reposo y tranquilidad en vez de estímulo y recargo de trabajo. La naturaleza necesita tiempo para recuperar las agotadas energías. Cuando sus fuerzas son aguijoneadas por el uso de estimulantes uno puede realizar mayor tarea; pero cuando el organismo queda debilitado por aquel uso constante se hace más difícil despertar las energías hasta el punto deseado. Es cada vez más difícil dominar la demanda de estimulantes hasta que la voluntad queda vencida y parece que no hay poder para negarse a satisfacer un deseo tan ardiente y antinatural, que pide estimulantes cada vez más fuertes, hasta que la naturaleza, exhausta, no puede responder a su acción.

[El té y el café arruinan el estómago - 722]

No tienen valor alimenticio.

739*. La salud no mejora en ningún sentido por el uso de las cosas que estimulan por un tiempo pero que después causan una reacción que deja el organismo humano más deprimido que antes. El té y el café estimulan las energías que flaquean por el momento, pero cuando ha pasado su influencia inmediata, sobreviene un estado de depresión. Estas bebidas no tienen en absoluto ningún alimento en sí mismas. La leche y el azúcar que

Confianza en el poder Divino



[Aire Sol](#) [Abstinencia](#) [Descanso](#) [Ejercicio](#) [Regimen Alimenticio](#) [Agua](#) [Confianza en Dios](#) [Índice Home](#)

Exodo 3:14 Y respondió Dios a Moisés: YO SOY EL QUE SOY. Y dijo: Así dirás a los hijos de Israel: YO SOY me envió a vosotros.

Gn:1:1: EN el principio crió Dios los cielos y la tierra. (RVA)

Exodo 14:14 Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos.

Salmos 40:4 Bienaventurado el hombre que puso en Jehová su **confianza**, Y no mira a los soberbios, ni a los que se desvían tras la mentira.

Salmos 94:22 Mas Jehová me ha sido por refugio, Y mi Dios por roca de mi **confianza**.

Proverbios 3:26 Porque Jehová será tu **confianza**, Y él preservará tu pie de quedar preso.

Proverbios 14:26 En el temor de Jehová está la fuerte **confianza**; Y esperanza tendrán sus hijos.

Isaías 30:15 Porque así dijo Jehová el Señor, el Santo de Israel: En descanso y en reposo seréis salvos; en quietud y en **confianza** será vuestra fortaleza. Y no quisisteis,

Jeremías 17:7 Bendito el varón que confía en Jehová, y cuya **confianza** es Jehová.

Es imposible que nosotros, con nuestra propia fortaleza sostengamos el conflicto; y todo lo que aleje a nuestra mente de Dios, todo lo que induzca al ensalzamiento o a la dependencia de sí, prepara seguramente nuestra caída. El tenor de la Biblia está destinado a inculcarnos desconfianza en el poder humano y a fomentar nuestra **confianza** en el poder divino. Conflicto y valor, Pág. 178

Les esperaba un viaje que duraría varios meses. Los hombres llevaban consigo a sus esposas y sus hijos, así como sus posesiones, además de un gran tesoro para el templo y su servicio. Esdras sabía que en el camino los acecharían enemigos listos para saquearlos y matarlos a él y a su grupo; y sin embargo no solicitó al rey fuerza armada para su protección. . . En este asunto, Esdras y sus compañeros vieron una oportunidad de ensalzar el nombre de Dios delante de los paganos. Quedaría fortalecida la fe en el poder del Dios viviente si los israelitas mismos revelaban una fe implícita en su Caudillo divino. Resolvieron por lo tanto poner toda su **confianza** en Él. No quisieron pedir guardia de soldados, para no dar a los paganos ocasión de asignar a la fuerza del hombre la gloria que pertenece a Dios solo. No podían correr el riesgo de despertar en la mente de sus amigos paganos una duda en cuanto a la sinceridad de su confianza en Dios como pueblo suyo. . . Serían protegidos tan sólo por la observancia de la ley de Dios y por sus esfuerzos para acatarla. . . "Ayunamos pues, y pedimos a nuestro Dios sobre esto, y él nos fue propicio" (Profetas y Reyes, págs. 448-450, 452, 453).

Con corazón agradecido, trató entonces de retirarse de la muchedumbre; pero de repente Jesús se detuvo. . . El Salvador podía distinguir el toque de la fe del contacto casual de la muchedumbre desprevenida. Una **confianza** tal no debía pasar sin comentario. . . Hallando que era vano tratar de ocultarse, ella se adelantó temblorosa, y se echó a los pies de Jesús. Con lágrimas de agradecimiento, relató la historia de sus sufrimientos y cómo había hallado alivio. Jesús le dijo amablemente: "Hija, tu fe te ha salvado: ve en paz". El no dio oportunidad a que la superstición proclamase que había una virtud sanadora en el mero acto de tocar sus vestidos. No era mediante el contacto exterior con él, sino por medio de la fe que se aferraba a su **poder divino**, como se había realizado la curación. . .

Así es también en las cosas espirituales. El hablar de religión de una manera casual, el orar sin hambre del alma ni fe viviente, no vale nada. Una fe nominal en Cristo, que le acepta simplemente como Salvador del mundo, no puede traer sanidad al alma. . . No es suficiente creer acerca de Cristo; debemos creer en él; la única fe que nos beneficiará es la que le acepta a él como Salvador personal; que nos pone en posesión de sus méritos (El Deseado de Todas las Gentes, págs. 311- 313).

Si Moisés hubiera esperado que Dios hiciese el trabajo por él, nunca hubiera estado preparado para su posición de confianza. La luz del cielo vendrá a los que sienten necesidad de ella y que la buscan como tesoros escondidos. Pero si nos hundimos en un estado de inactividad, permitiendo que nos gobierne el poder de Satanás, Dios no nos enviará su inspiración. A menos que ejercitemos al máximo las facultades que Dios nos ha dado, siempre seremos débiles e ineficientes. Se necesita mucha oración y el ejercicio más vigoroso de la mente si queremos estar preparados para realizar el trabajo que Dios nos confíe. Muchos nunca alcanzan la posición que podrían ocupar porque esperan que Dios haga para ellos lo que él les ha dado capacidad de hacer por sí mismos. Todos los que hayan de ser útiles en esta vida deben pasar por la escuela de la disciplina mental y moral más severa, y entonces Dios los ayudará combinando el **poder divino** con el esfuerzo humano. . .

Los hábitos equivocados no son vencidos por un solo esfuerzo. Sólo mediante una lucha larga y penosa se domina al yo (Testimonies, tomo 4, págs. 610-612).

La oración es la herramienta del éxito establecida por el cielo. Exhortaciones, peticiones y ruegos entre hombre y hombre, mueven a los hombres y desempeñan una parte en el control de los asuntos de las naciones. Pero la oración mueve al cielo. Sólo ese poder que viene en respuesta a la oración hará a los hombres sabios en la sabiduría del cielo y los capacitará para trabajar en la unidad del Espíritu, unidos por el vínculo de la paz. La oración, la fe y la **confianza** en Dios ponen en juego un poder divino que coloca las maquinaciones humanas en su verdadero valor: cero.

Dios nos cuida, Pág. 325.

La fe es el medio de conexión entre la debilidad humana y el poder divino. . . Debemos tratar de que se fortalezca nuestra fe. La iniquidad que abunda no debería ni por un momento hacer disminuir nuestra fe y amor por Dios, o debilitar nuestra **confianza** en sus seguras promesas, para que ninguna fuerte tormenta de tentación no nos desarraigue del verdadero cimiento. Tenemos una gran obra que hacer y necesitamos mayor fe. . . Mediante la comunión con Dios nuestra fe será fortalecida y las pruebas de nuestra fe serán una señal de nuestro destacado triunfo (Carta 24, 1888).

Los que se asocian íntimamente con Dios pueden no ser prósperos en las cosas de esta vida; a menudo pueden pasar por pruebas y aflicciones muy severas. José fue calumniado y perseguido porque decidió conservar su virtud e integridad. David, aquel siervo escogido de Dios, fue perseguido por sus malvados enemigos como si hubiera sido una bestia de presa. Daniel fue lanzado al foso de los leones porque se

mostró fiel e inquebrantable en su lealtad a Dios. Aunque a Job lo despojaron de sus posesiones mundanales y afligieron su cuerpo de tal manera que sus familiares y amigos llegaron a aborrecerlo, él conservó su integridad y su fidelidad a Dios. Jeremías hablaba únicamente las palabras que Dios colocaba en su boca, y su claro testimonio airó de tal manera al rey y los príncipes que lo arrojaron en una mazmorra repugnante. A Esteban lo apedrearon porque no dejaba de predicar a Cristo y éste crucificado. A Pablo lo encarcelaron, lo azotaron con varas, lo apedrearon y finalmente lo mataron, porque fue un mensajero fiel en llevar el Evangelio a los gentiles. El amado Juan fue deportado a la isla de Patmos "por causa de la palabra de Dios y el testimonio de Jesucristo".

Estos ejemplos de inquebrantable **confianza** humana en la fuerza del **poder divino**, constituyen un testimonio para el mundo acerca de la fidelidad de las promesas divinas, de su constante presencia y de su gracia sustentadora. Mientras observa a estas personas humildes, el mundo es incapaz de discernir el valor moral que Dios les adjudica. Es una obra de fe reposar serenamente en Dios en la hora más sombría -no importa cuán severamente probada y azotada por la tormenta-, porque sabe que nuestro Padre está en el timón. Únicamente el ojo de la fe puede ver más allá de las cosas temporales y discernir el valor de las riquezas eternas.

Exaltad a Jesús, Pág. 323.