

Intimidad con

# Dios

2º SEE Seminario de Enriquecimiento Espiritual



# Viva mejor con más Salud

Segundo Seminario de Enriquecimiento Espiritual

Intimidad con *Dios*

2º SEE – Seminario de Enriquecimiento Espiritual

**Viva mejor**  
con más  
*Salud*

**ASOCIACIÓN CASA EDITORA SUDAMERICANA**  
Av. San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste,  
Buenos Aires, Rep. Argentina



## Presentación

**¿P**ara qué quiere vivir mejor y con más salud? Los que están en esta jornada, practicando el hábito de andar con Dios todos los días, saben responder esta pregunta: “Quiero tener salud para escuchar en ‘digital’ la voz de Dios y cumplir la misión de predicar el evangelio con más alegría y mayor entusiasmo. Quiero tener salud para mostrar que el Evangelio proyecta bienestar en la vida de los que viven día tras día con Cristo en el corazón. A fin de cuentas, ¿qué sentido tiene cuidar la salud si el corazón está fuera del dominio del Señor Jesús?”

La vida consagrada y el respeto por el templo del Espíritu Santo van juntos. Es un contrasentido que un cristiano diga que anda diariamente con Dios, pero no obedece las leyes de la salud que promueven la salud del cuerpo.

“La reforma, una reforma continua, debe mantenerse ante la gente, y por medio de nuestro ejemplo debemos reforzar nuestras enseñanzas. La verdadera religión y las leyes de la salud van mano a mano. Es imposible trabajar por la salvación de los hombres y las mujeres sin presentarles la necesidad de romper las complacencias pecaminosas que destruyen la salud, rebajan el alma e impiden que la verdad divina impresione la mente” (*Consejos sobre la salud*, p. 443).

Como el Seminario de Enriquecimiento Espiritual I (SEE I), el SEE II trabajará con la misma metodología: llevar a cada seguidor de Cristo, que ya haya desarrollado y consolidado el hábito de buscar a Dios en la primera hora de la mañana, a desarrollar y consolidar el hábito de usar diariamente los ocho remedios naturales de la naturaleza (“el médico” de Dios).

Los seminarios aquí presentados buscan impresionar a los participantes con la necesidad de practicar los hábitos que promueven la buena salud. Para ayudar en esta tarea, cada uno, durante cuarenta días, pondrá en práctica las propuestas de cambio de cada seminario, desarrollando así el hábito. Y para consolidarlo, continuará el proceso práctico por ciento ochenta días más.

Ha llegado el tiempo en que la iglesia vuelva con entusiasmo al asunto del mensaje de salud. Centenas de miles de personas en toda Sudamérica están listas para este desafío y creemos que esta profecía ya se ha comenzado a cumplir en nuestro medio: “Cuando se reciba en su plenitud el mensaje del tercer ángel, la reforma pro salud recibirá el lugar que le corresponde en los concilios de la Asociación, en la obra de la iglesia, en el hogar, en la mesa y en el arreglo de la casa. Entonces, el brazo derecho tendrá utilidad y protegerá al cuerpo” (*Testimonios para la iglesia*, t. 6, p. 327 [en portugués]).

Nos uniremos, en nombre de Jesús, a los pastores y los líderes, para que cada miembro y el pueblo en general reciban las enseñanzas teóricas y prácticas del SEE II.

Con aprecio y cariño,

**Equipo de los Ministerios de Mayordomía Cristiana y de la Salud de la División Sudamericana**

# Introducción

La obsesión por el placer en el comer y el beber, y en el uso inadecuado del cuerpo, ha producido un gran catástrofe en la humanidad. Lo que cuenta es lo que gusta y no lo que es saludable. Alegan que lo saludable no les trae tanto placer y que la vida es para ser vivida únicamente de manera “placentera”. Así viven las personas que tomaron la decisión de amistar con los placeres (no saludables) de esta vida. Acaso, ¿esta no es una de las señales del fin?

Muchas instituciones han aprovechado esta onda y, motivadas únicamente por el lucro, han colocado en el mercado sólo lo que es “gustoso”, alegando que eso es lo que da dinero.

El gusto desenfrenado en busca del placer por el placer mismo, sin la preocupación por saber si lo que se está ingiriendo o practicando es saludable, está conduciendo a la humanidad hacia una situación de mala calidad de vida. Esto trae como resultado la obesidad, la depresión, el SIDA, el cáncer y otros males.

Los gobiernos, las ONG, las fundaciones y las instituciones de la salud están preocupados, y en el mundo entero está aumentando el interés por el cambio de estilo de vida y el cuidado preventivo de la salud.

Como iglesia, tenemos la misión de enseñar a los miembros y al mundo a tener respeto y cuidado por la salud, por razones físicas y espirituales. Si las personas y las instituciones que están reaccionando ante los hábitos y las costumbres destructoras de la salud están diciendo que “está de moda ser saludable”, ¡imagine qué debe decir la iglesia! El cuerpo es el templo del Espíritu Santo; no nos pertenece, es propiedad de Dios. Por lo tanto, nuestra responsabilidad en el cuidado del cuerpo trasciende las cuestiones carnales y de estética.

El SEE II es una respuesta divina al clamor de muchos hermanos que viven, enseñan y oran por un movimiento más abarcante del mensaje adventista de la salud. La obediencia a las leyes de la salud cooperará para que actúen en armonía las energías físicas, mentales y espirituales.

El contenido del Seminario de Enriquecimiento Espiritual II está dividido en siete partes:

1. Salud por inspiración y por principio
2. Salud para vivir en santidad
3. La verdadera cura, milagros y fe
4. Cambio de hábitos
5. Salud y misión
6. Guía de alimentación saludable
7. Guía de consolidación de los hábitos

La propuesta básica del SEE II es llevar a cada miembro a cuidar diariamente de la salud, usando los ocho remedios de la naturaleza. El vivir saludable requiere un conjunto de actitudes y acciones, y esas enseñanzas teóricas y prácticas serán suministradas en este seminario.

Llegó la gran oportunidad de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, como institución modelo para el mundo con respecto a las leyes de la salud. Fue establecida dentro de un calendario profético, a fin de despertar y preparar al mundo para el acontecimiento más extraordinario de todos los tiempos: la segunda venida de Cristo.

Llamamos a todos para que participen de este gran movimiento, pues será un instrumento más con el fin de despertar al pueblo para el papel profético de nuestra iglesia en el tiempo del fin.

Está profetizado: “Si los adventistas del séptimo día practican lo que profesan creer, si fueran sinceros reformadores de la salud, verdaderamente serían un espectáculo para el mundo, los ángeles y los hombres” (*Consejos sobre la salud*, p. 578).

Oro para que el Espíritu Santo llene su corazón de discernimiento y sabiduría al participar del Seminario de Enriquecimiento Espiritual II y que, al salir de aquí, tenga toda la motivación que viene del Padre para poner en práctica las enseñanzas absorbidas.

Atentamente,

**Pr. Miguel Pinheiro Costa**

**Director de los Ministerios de Mayordomía Cristiana y de la Salud**

**División Sudamericana**

# Índice



William de Moraes

## PRIMERA PARTE: SALUD POR INSPIRACIÓN Y POR PRINCIPIO ..... 6

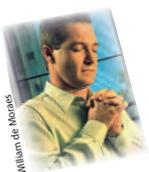
1. Salud cada día.....7
2. Tipos de conducta con respecto a la salud ..... 13
3. El mensaje de la salud en los escritos de Elena de White..... 17
4. La práctica y la enseñanza del mensaje de la salud ..... 19
5. El equilibrio del mensaje adventista de la salud - 1..... 22
6. El equilibrio del mensaje adventista de la salud - 2..... 26
7. Diez principios bíblicos para una verdadera reforma ..... 34

## PARTE 2 – SALUD PARA VIVIR EN SANTIDAD..... 36

8. Salud y santificación: una relación muy estrecha ..... 37
9. Salud en familia ..... 39
10. Las leyes naturales, el carácter y la adoración ..... 42
11. El sistema nervioso simpático y el parasimpático ..... 46



David de Oliveira



William de Moraes

## PARTE 3 – LA VERDADERA CURA, MILAGROS Y FE..... 50

12. El impacto del ejercicio físico en la mente, el cuerpo y la vida espiritual. 51
13. Cómo tener salud y mantenerla ..... 58
14. Remedios certeros en caso de enfermedad ..... 63
15. Curas milagrosas en los últimos días ..... 72
16. Tratamientos para los fieles ..... 79
17. Terapias alternativas ..... 86

## PARTE 4 – CAMBIO DE HÁBITOS ..... 96

18. Poder para cambiar los hábitos ..... 97
19. Hábitos, actitud y motivación ..... 104



William de Moraes



David de Oliveira

## PARTE 5 – SALUD Y MISIÓN ..... 108

20. Lealtad e integridad como factores de la salud ..... 109
21. Aspectos de la teología bíblica del diezmo ..... 112
22. El mensaje de salud y los tres mensajes angélicos..... 118



William de Moraes

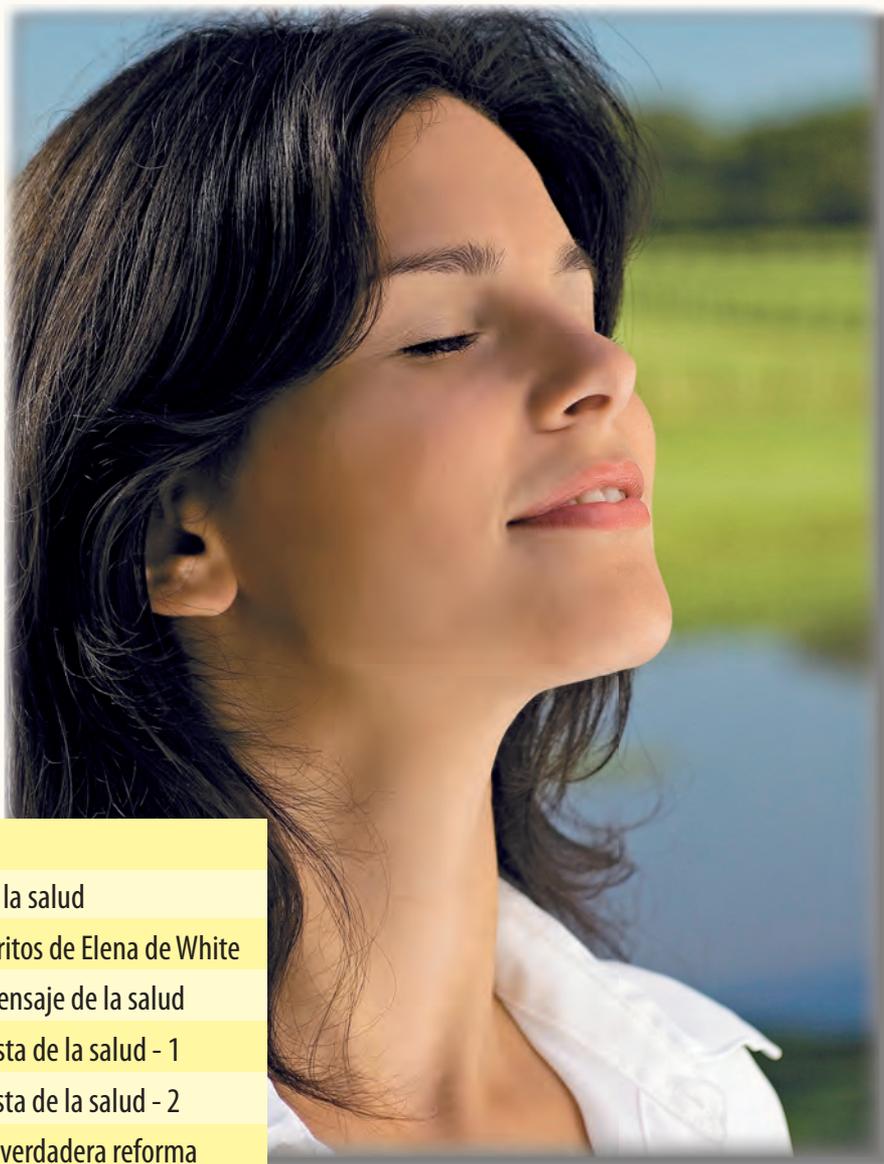
## PARTE 6 – GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ..... 121



William de Moraes

## PARTE 7 – GUÍA DE CONSOLIDACIÓN DE LOS HÁBITOS ..149

# *Salud* POR INSPIRACIÓN Y POR PRINCIPIO



William de Moraes

1. Salud cada día
2. Tipos de conducta con respecto a la salud
3. El mensaje de la salud en los escritos de Elena de White
4. La práctica y la enseñanza del mensaje de la salud
5. El equilibrio del mensaje adventista de la salud - 1
6. El equilibrio del mensaje adventista de la salud - 2
7. Diez principios bíblicos para una verdadera reforma

## **Autores y capítulos**

Miguel Pinheiro Costa .....	<b>1</b>
Sílvio Bernardes .....	<b>2</b>
César Augusto Galvez .....	<b>3, 4</b>
Eduardo Clajus .....	<b>5, 6</b>
Francisco Lemos .....	<b>7</b>



## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“El amor que Cristo infunde en todo nuestro ser es un poder vivificante. Da salud a cada una de las partes vitales: el cerebro, el corazón y los nervios. Por su medio, las energías más potentes de nuestro ser despiertan y entran en actividad. Libera al alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y la congoja que agotan las fuerzas de la vida. Con él vienen la serenidad y la calma. Implanta en el alma un gozo que nada en la tierra puede destruir: el gozo que hay en el Espíritu Santo, un gozo que da salud y vida” (*El ministerio de curación*, p. 78).

En la presencia de Cristo y en el poder del Espíritu Santo, será un deleite practicar los principios básicos de la salud. Veremos, a continuación, un resumen de esas recomendaciones del Creador para una vida saludable: espiritual, física y mental.

### II. EL MÉDICO DE DIOS Y SUS REMEDIOS

El título de este tema le puede parecer extraño, pero este médico existe y está a disposición de todos los que deseen consultarlo, y no cobra la consulta. ¿Quién es esa criatura bondadosa? El libro *El ministerio de curación*, en la página 202, dice: “La naturaleza es el médico de Dios”.

Este “médico” usa los verdaderos remedios en la ejecución de la verdadera medicina natural, no solo para curar a los enfermos, sino también como medio para prevenir la enfermedad y el sufrimiento.

Estas orientaciones sagradas acerca de los ocho remedios naturales de la naturaleza fueron dadas a la iglesia conforme a la orientación profética. Se debe observar el sentido común, el discernimiento y el equilibrio, en el contexto de la comunidad y de la santidad, para que prevalezca el amor a Dios y al prójimo, y así evitar el legalismo y el fanatismo. Veamos esos ocho remedios naturales:

#### Los ocho remedios naturales verdaderos son:

Aire puro, luz solar, ejercicio, abstinencia, descanso, régimen conveniente, uso del agua y confianza en el poder divino; estos son los verdaderos remedios.

**Aire puro.** Usted puede estar varias semanas sin alimentarse, solo algunos días sin agua, pero unos pocos minutos sin respirar. Este remedio es indispensable para la existencia humana.

“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 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” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 123).

“El puro y tonificante aire del cielo es el don gratuito de Dios para los hombres y las mujeres. Será imposible que estos se sientan animados, sanos y alegres a menos que aprecien esos ricos dones y les permitan cumplir su propósito” (*Mi vida hoy*, [MM 1953], p. 141).

#### PRACTICAR:

- Adopte una postura relajada.
- Inspire el aire por la nariz, con la boca cerrada, hasta que sienta los pulmones llenos.
- Retenga el aire por algunos segundos.

- Coloque los labios en forma de silbar.
- Exhale el aire poco a poco, hasta que los pulmones se vacíen por la mitad. Luego, deténgase por algunos segundos y vuelva a exhalar hasta el final.

- Cuando haga ejercicio (caminata), inhale el aire cada ocho pasos y libérela también a los ocho pasos.

- Cuando se canse, repose y reinicie.

(Estas sugerencias prácticas fueron extraídas del libro *Do Artificial para o Natural*, pp. 116, 117, de la autoría de Ângela B. Xavier Alves.)

**Luz solar.** Ventilación y luz solar

“En la construcción de edificios de utilidad pública o en los destinados a viviendas, urge asegurar buena ventilación y mucho sol. Las iglesias y las escuelas adolecen muchas veces de deficiencia en este respecto. A la falta de ventilación se debe una gran parte de la somnolencia y pesadez que contrarrestan el efecto de muchos sermones y hacen enojosa e ineficaz la tarea del maestro. [...] En la construcción de casas es de gran importancia asegurar completa ventilación y mucho sol. Haya circulación de aire y mucha luz en cada pieza de la casa. Los dormitorios deben estar dispuestos de tal modo que el aire circule por ellos día y noche. Ningún cuarto es adecuado para servir como dormitorio a menos que pueda abrirse de par en par cada día para dar acceso al aire y a la luz del sol” (*El ministerio de curación*, p. 208).

**Ejercicio.** Fuimos creados para vivir en movimiento. O nos movemos o morimos. “El ejercicio aviva y regula la circulación de la sangre; pero en la ociosidad la sangre no circula con libertad, ni se efectúa su renovación, tan necesaria para la vida y la salud” (*Ibid.*, p. 182).

Actualmente, todas las investigaciones serias hablan de la importancia del ejercicio y de la dieta como elementos esenciales para la salud, el bienestar y la longevidad (*revista Fundos de Pensão*, agosto de 2006, p. 13). El ejercicio es tan importante como el alimento.

Comience a ejercitarse, y su corazón, sus pulmones, su aparato digestivo, su mente, sus huesos, sus músculos, su apetito, su sueño y otros se lo agradecerán.

En el caso de que no haya desarrollado y consolidado el hábito de practicar ejercicio regularmente, me gustaría que tomara en cuenta por lo menos dos recomendaciones:

- Busque a un profesional de la salud antes de comenzar a ejercitarse.
- Comience con el ejercicio que le da más placer, aquel que se adapta mejor a su realidad financiera, social y geográfica. Este, con certeza, será el mejor ejercicio; es decir, el que está logrando realizar.

“Ningún ejercicio puede reemplazar la acción de caminar” (*Consejos sobre la salud*, p. 197).

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

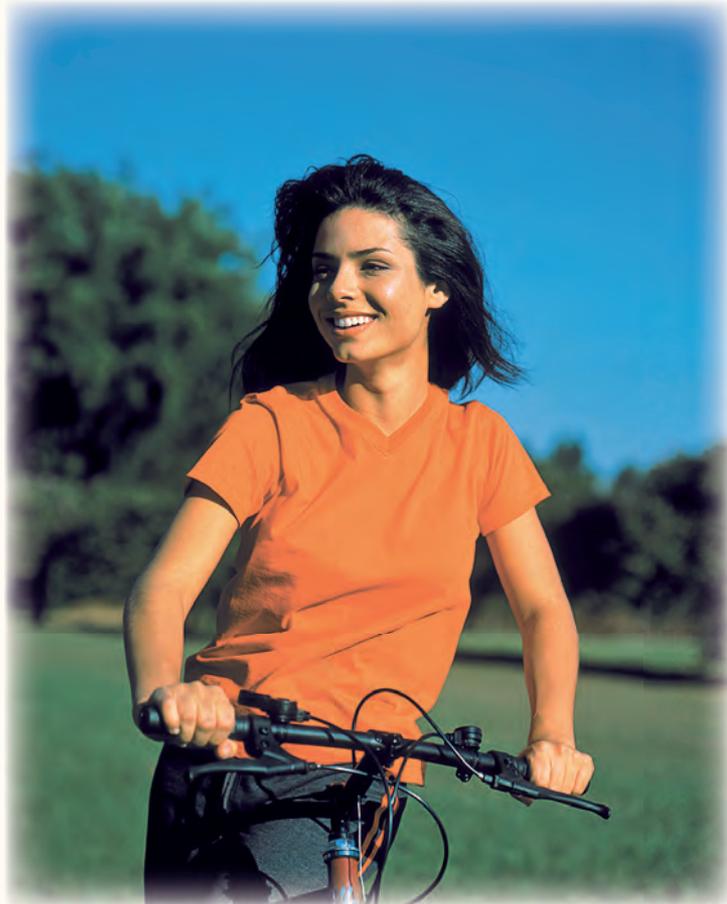
.....

.....

.....

.....

.....



William de Moraes

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“El aire puro, la alegre luz del sol [...] el ejercicio al aire libre [...] favorecen la salud y la vida” (*El ministerio de curación*, p. 201).

**Abstinencia** (temperancia). Hasta lo que es bueno debe ser usado con moderación. La Biblia orienta: “*Que vuestra medida sea conocida de todos los hombres*” (Fil. 5:5, BJ).

“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” (*Ibid.*, p. 180). En tales situaciones, el ideal sería un ayuno, para que los órganos digestivos puedan descansar, seguido por un régimen de frutas, para que el cuerpo pueda recuperarse de la sobrecarga.

Deberíamos pensar menos en alimentos temporales: “Debemos estar constantemente meditando en la Palabra, comiéndola, digiriéndola y asimilándola al practicarla, de manera que sea llevada a la corriente de la vida. El que se alimenta de Cristo diariamente enseñará a otros por su ejemplo a pensar menos en lo que come y a sentir mucha mayor ansiedad por el alimento que da a su alma” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 106).

### **Reposo. El descanso como remedio**

“Algunos enferman por exceso de trabajo. Para los tales, el descanso, la tranquilidad y una dieta sobria son esenciales para la restauración de la salud” (*El ministerio de curación*, p. 181).

Evitar el uso de alimentos antes de dormir. El proceso digestivo durante el reposo no es adecuado e interfiere con la calidad del sueño. Atienda, entonces, cuidadosamente, estas orientaciones sagradas:

“Cuando nos entregamos al descanso, el estómago debe haber concluido ya su tarea, para que él también pueda descansar, como los demás órganos del cuerpo” (*Ibid.*, p. 234).

“En esa forma, el estómago no tiene el descanso debido, se perturba el sueño, el cerebro y los nervios se cansan, se pierde el apetito por el desayuno y todo el organismo no recibe nuevo vigor, ni está preparado para desempeñar los deberes del día” (*La educación*, p. 205).

Dormir antes de la medianoche es lo ideal.

El sábado es la bendición del descanso semanal.

### **Régimen conveniente: Frutas, verduras, cereales y oleaginosas.**

“Los cereales, las frutas frescas, las frutas oleaginosas o nueces y los vegetales, debidamente combinados, contienen todos los elementos nutritivos y, si están bien preparados, constituyen la alimentación que más aumenta la fuerza física y mental” (*Ibid.*, pp. 204, 205).

“*Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios*” (1 Cor. 10:31).

**Uso del agua.** “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 suplende las necesidades del organismo y ayuda a la naturaleza a resistir a la enfermedad. Aplicada externamente, es uno de los medios más sencillos y eficaces para regularizar la circulación de la sangre. Un baño frío o siquiera fresco es excelente tónico. Los baños calientes abren los poros, y ayudan a eliminar las impurezas. Los baños calientes y templados calman los nervios y regulan la circulación” (*El ministerio de curación*, p. 181).

“Vi que era un deber sagrado atender nuestra salud y despertar a otros ante su deber en este sentido, pero no cargar nosotros con la preocupación de su caso. Sin embargo, tenemos el deber de hablar, de oponernos a la intemperancia en todas sus formas –intemperancia en el trabajo, en el comer, en el beber, intemperancia en el consumo de drogas–, y entonces señalarles la gran medicina de Dios: el agua, el agua pura y suave, para la enfermedad, para la salud, para la limpieza y la higiene, y para los lujos” (*Mensajes selectos*, t. 3, pp. 318, 319).

**Beneficios del uso del agua:**

- Regula la circulación de la sangre.
- Calma los nervios.
- Respiración.
- Digestión.
- Saliva y lágrimas.
- Control de la temperatura.
- Flexibilidad.
- Otras necesidades del organismo.

Permanezca atento a las señales de deshidratación: sed, color de la orina, piel seca, dolor de cabeza, fatiga, entre otros.

Así como colocamos agua en el reservorio del automóvil, cuando está bajo de nivel y no cuando está seco, de la misma forma debemos ir a la canilla no solamente cuando estamos con sed, sino antes de ella. La sed ya es una señal de que nuestra hidratación está baja; es decir, si no nos cuidamos, podemos recalentar nuestro organismo como un auto con bajo nivel de agua.

Use en abundancia esta bendición de Dios. Recuerde:

- En el caso de que quiera permanecer vivo, tome cinco vasos al día.
- Para sentirse bien, use ocho vasos.
- Y, para rejuvenecer diariamente, tome diez vasos.

En resumen, ingiera de dos a tres litros de agua todos los días.

**Confianza en el poder divino.** Este es el principal de los remedios. En caso de que los otros fallen, este no lo hará cuando la cura sea para la gloria de Dios.

El poder curativo viene del Señor: “*Sáname, oh Jehová, y seré sano; sálvame, y seré salvo; porque tú eres mi alabanza*” (Jer. 17:14)

**El recurso de la oración:** Podemos alcanzar, por medio de ella, lo que ningún hombre o institución humana puede hacer por nosotros.

“El amor a Dios es esencial para la vida y la salud. La fe en Dios es indispensable para la salud. A fin de poseer una salud perfecta, nuestros corazones deben estar llenos de amor, esperanza y gozo en el Señor” (*Consejos sobre mayordomía cristiana*, p. 121).

**El gran poder del restaurador:** El poder curativo de Cristo debe ser la esperanza de todos los que sufren y padecen enfermedades crónicas o no. Hoy, el Salvador invita a los sufrientes a tener fe en él. La necesidad del hombre es la oportunidad de Dios (ver Mar. 6:1-5).

**III. DESARROLLO Y CONSOLIDACIÓN DEL HÁBITO**

Nuestro desafío es llevar a cada participante del SEE II a desarrollar y consolidar el hábito del uso de estos remedios divinos cada día.



William de Moraes

**ANOTACIONES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Así como con el SEE I, haremos la jornada de los cuarenta días, para desarrollar el hábito, y continuaremos por ciento ochenta días más, hasta que lo hayamos consolidado.

Durante la Jornada, tendrá una motivación diaria, divisando la concienciación de que la persona que es vencedora es la que hace lo que se debe hacer, hasta acostumbrarse. Así, el proceso del desarrollo y de la consolidación del hábito de usar diariamente los remedios de la naturaleza ocurrirá naturalmente.

Creemos que no es suficiente con presentar una serie de informaciones acerca de la salud. Es necesario tener un objetivo específico que debe ser alcanzado. El Ministerio de Mayordomía Cristiana tiene como desafío llevar a cada creyente a desarrollar y consolidar el hábito del uso diario de los remedios de la naturaleza. Estamos convencidos de que este es el camino, pues cuando ayudamos a las personas a formar hábitos correctos, ayudamos a la naturaleza en su obra de restauración, mediante el uso sabio de sus propios remedios sencillos (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 540).

### CONCLUSIÓN

“Si pudiésemos comprender que los hábitos que adquirimos en esta vida afectarán nuestros intereses eternos, y que nuestro destino eterno depende de que nos habituemos a ser temperantes, lucharíamos para ser estrictamente temperantes en el comer y el beber” (*Ibid.*, pp. 275, 276).

Usando cuidadosamente los verdaderos remedios de la naturaleza, raramente estaremos interesados en utilizar los medicamentos tradicionales. Los que usan estos medicamentos, pero comienzan a utilizar los remedios de la naturaleza, luego se librarán de casi todas esas drogas.

El 90% de todas las enfermedades se originan en la mente, y lo que afecta al cuerpo, afecta a la mente.

“Por doquiera prevalece la enfermedad mental. El noventa por ciento de las enfermedades que sufren los hombres tienen su fundamento en esto [...] la religión de Cristo es uno de sus remedios más eficaces; porque es un calmante poderoso para los nervios” (*Consejos sobre la salud*, p. 321).

## Tipos de conducta con respecto a la salud

La forma en que entendemos la salud está relacionada directamente con nuestras costumbres, valores, cultura y educación recibidos. Todo esto constituye nuestra cosmovisión de la salud. Nuestro conjunto de hábitos caracteriza nuestro estilo de vida. Dependiendo de esos hábitos, el estilo de vida podrá ser saludable o no. En todo caso, no podemos olvidar que los aspectos antropológicos y filosóficos forman parte del estilo de vida de las personas.

La conducta de una persona, con respecto a su propia salud, es reflejada en el estilo de vida que adopta. Esto puede ser muy bien explicado de acuerdo con la serie tipológica de Kolbe (Kolbe, L. *Improving The Health Status of Children*. Philadelphia: Phaimer Press, 1984):

- En la primera y más elemental etapa, el individuo adopta la conducta de "ser paciente" o "estar enfermo". Para él, estar enfermo es una especie de estado. Todo debe girar en torno de su persona.

- El segundo tipo de conducta se caracteriza por la "salud perdida". El estilo de vida del individuo se evidencia por la manera en que busca curarse. Enfatiza el tratamiento.

- El tercer tipo de procedimiento es el de la persona en la condición de "estar bajo riesgo". Su estilo de vida tiende a controlar los factores amenazadores.

- La cuarta etapa es la de la "conducta preventiva". La prioridad es mantener la salud.

- El quinto nivel es un poco más elevado, que es el de la conducta del "bienestar". En este caso, el objetivo del estilo de vida no sería la salud en particular, sino la realización personal. En este punto, el estilo de vida comienza a superar las comprensiones puramente biológicas, psicológicas, sociales o culturales del comportamiento, porque el bienestar se relaciona más con una concepción integral del ser. La persona tiene conciencia de que el bienestar depende de la salud integral.

- El sexto y más elevado nivel de comprensión de la salud es el "vital trascendente". En esta condición, las preocupaciones por la salud, en sí, prácticamente no existen. El individuo es consciente de la totalidad humana y privilegia mucho más su relación con Dios. Sabe que la salud y los bienes auténticos y duraderos solo serán posibles con la dimensión espiritual como la base de su sustento. El estilo de vida está destinado a glorificar a Dios, en todos los sentidos. La salud es considerada una de las muchas consecuencias maravillosas de esa forma de vivir; no el objetivo principal. Una persona con ese nivel de comprensión vive lo que está escrito en 1 Corintios 10:31.

¿Y usted? ¿Qué comprensión tiene acerca de la salud? ¿En qué etapa está ahora? ¿Cómo pretende seguir, considerando sus hábitos y su estilo de vida? ¿En qué grupo encaja mejor? ¿Cómo podrá crecer en ese sentido?

Series of horizontal dotted lines for taking notes.



## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Para profundizar:** Sugerimos una dinámica de retención de contenido con seis a ocho personas.

**Conversar:** ¿Qué creo más importante en este seminario? Utilice las tipologías de conductas de la salud, a continuación, para ver en qué etapa se encuentra:

<b>CONDUCTA DE SALUD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>ESTAR ENFERMO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● A veces me siento enfermo, pero solo reacciono cuando ya no puedo desempeñar normalmente mis funciones.</li><li>● En ese caso, me recuesto en la cama y espero a que llamen a un médico.</li><li>● En casa, todos deben ir a verme a la cama y también deben hacer silencio, porque estoy enfermo.</li><li>● Un enfermo, en mi casa, es alguien muy respetado.</li><li>● Generalmente me compran frutas de enfermo: manzana, pera, kiwi, uvas raras, etc.</li><li>● Tan pronto me siento mejor, no creo que sea necesario seguir tomando remedios o cambiando hábitos de vida.</li><li>● Creo que los cursos de medicina preventiva no son para mí.</li></ul>
<b>SALUD PERDIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cuando me siento enfermo, comienzo a preguntar a los demás qué será lo que tengo.</li><li>● Cuando estoy en reposo en casa, ni bien me mejoro, trato de levantarme de la cama.</li><li>● Aun cuando esté enfermo, la casa tiene que seguir funcionando, hasta que mejore totalmente.</li><li>● Cuando regreso a mis actividades normales, sigo tomando remedios todos los días, conforme a las indicaciones del médico.</li><li>● La medicina preventiva no sirve para mí.</li></ul>

CONDUCTA DE SALUD	DESCRIPCIÓN
<b>ESTAR EN RIESGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Siento que debo hacerme un chequeo porque, a mi edad, mi madre o mi padre sufrieron problemas del corazón.</li> <li>● Hace tantos años que como todos los alimentos que deseo que sería bueno saber cómo está mi estómago, mi corazón y mis pulmones.</li> <li>● No quiero enfermar. Por eso voy a escuchar a los que dicen que, con la edad, aumenta la presión y puede surgir la diabetes.</li> <li>● Si puedo, asisto a un curso de medicina preventiva.</li> </ul>
<b>SALUD PREVENTIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● No estoy enfermo, pero para prevenir cualquier problema futuro, me voy a hacer un chequeo.</li> <li>● Lo que deseo es que un examen demuestre que mi nivel de colesterol esté bajo y que mis riñones están funcionando bien.</li> <li>● Prefiero gastar un poco en prevención que sufrir alguna enfermedad en el futuro. Por ese motivo, siempre iré a los cursos preventivos.</li> </ul>
<b>BIENESTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Me intereso en disfrutar de la vida; por eso practico todo lo que me permite vivir con salud.</li> <li>● Si tengo que cambiar un hábito, lo haré con placer, pues sé que eso me prolongará la vida y me dará más placer de vivir.</li> <li>● Usar remedios es lo último que haré para cuidar de la salud. Antes, prefiero usar elementos naturales, hacer control del estrés y tomar algunos recaudos personales.</li> <li>● Pienso organizar un curso de medicina preventiva.</li> </ul>

## ANOTACIONES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONDUCTA DE SALUD	DESCRIPCIÓN
<b>VITAL TRASCENDENTE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● La vida, el cuerpo y la salud son dones que recibí de Dios para administrarlos sabiamente.</li><li>● El Señor ha sido bueno conmigo. Perdona mis faltas, me promete salvación inmerecida; todos los días me bendice ricamente y me ayuda en mis deficiencias. Por eso, estoy muy agradecido. Siempre le pregunto al Señor: ¿Cómo quieres que te agradezca? Y él me responde, por la Biblia, que debo cuidar mi cuerpo como un templo vivo.</li><li>● Si me dice que debo dejar algo que no me hace bien, por pura gratitud, dejaré ese hábito.</li><li>● Si fuera necesario, usaré la medicina para tratarme; pero pediré a Dios que guíe a los médicos, para que sean instrumentos en sus manos.</li><li>● Espero que, cuando me den instrucciones sobre medicina preventiva, los médicos recuerden a Dios, porque solamente con su ayuda podremos controlar el estrés, tener paz interior y ayudar a los demás a encontrar la salud.</li></ul>

## El mensaje de la salud en los escritos de Elena de White

En este seminario, analizaremos algunos elementos básicos del mensaje de la salud en los escritos de Elena de White:

- ¿Qué es el estilo de vida?
- Principales hábitos en el área de la salud preventiva.
- Salud curativa.
- El valor de la medicina.
- Cómo tener vida abundante.

### A. ¿QUÉ ES EL ESTILO DE VIDA?

Es la suma de los hábitos diarios de una persona, que puede traer como resultado la salud, las enfermedades o la cura de estas.

De acuerdo con los escritos de Elena de White, este mensaje que trae bendiciones inestimables abarca el estilo completo de la vida de la persona: hábitos de higiene y limpieza, hábitos de salud ambiental, estilo de tratamiento y cura de las enfermedades, y hábitos de salud personal como alimentación, actividad física, recreación, postura, respiración, uso del agua, temperancia, descanso, estrategias para enfrentar el estrés y confianza en el poder divino.

A continuación, aparecen algunas pinceladas de su extenso y maravilloso contenido.

### B. PRINCIPALES HÁBITOS EN EL ÁREA DE LA SALUD PREVENTIVA

Elena de White destacó la importancia de un régimen alimentario natural, nutritivo, variado, que consiste en cereales, frutas, legumbres y oleaginosas, como la base para obtener mejor y mayor energía física y mental. Enfatizó también la preparación y presentación sencilla, pero atractiva, de los alimentos. Incentivó el consumo de frutas y verduras como parte del régimen alimentario diario ideal, como componentes importantes de una dieta por un período de tiempo para prevenir la enfermedad y como tratamiento para el enfermo. Recomendó una vida activa, que se traduce en ejercicio físico, pero con equilibrio en las actividades. Subrayó, además, la importancia de la condición mental de la persona: sus pensamientos, sentimientos y emociones, y su impacto sobre el organismo físico.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Daniel de Oliveira

## ANOTACIONES

### C. SALUD CURATIVA

Según Elena de White, la salud es la recompensa de la obediencia a las leyes naturales y espirituales de Dios, y la enfermedad es el resultado de la desobediencia a ellas.

El enfermo debe, entonces, buscar la causa, corregirla y asumir un cuidado activo, mediante el uso de bastante agua, la exposición a la luz solar, la respiración correcta, un régimen alimentario adecuado y la confianza en el poder divino. Este concepto de la dinámica del tratamiento parece armonizar con la trilogía epidemiológica: factor, huésped y medio ambiente. El factor externo entra y se aloja en el huésped (el organismo de la persona), y el medio ambiente también puede influir negativamente en el organismo, produciendo ambos la enfermedad. Las conductas de salud, el estilo de vida del huésped y su constitución pueden facilitar, empeorar, prevenir, resistir, rechazar o curar la enfermedad.

### D. EL VALOR DE LA MEDICINA

Según Elena de White, Cristo es el jefe de la profesión médica. El médico colabora con Cristo, el sustentador de todos los sistemas inmunológicos y reparadores de nuestro cuerpo.

Es muy interesante cuando se dice que el médico misionero debería preparar misioneros médicos (misioneros con conocimiento de la salud) a fin de propagar y difundir los principios, educar a las personas y aplicar tratamientos sencillos.

Estas fueron algunas pinceladas del contenido maravilloso del mensaje de la salud.

### E. CÓMO TENER VIDA ABUNDANTE

Escuchemos atentamente la siguiente y extraordinaria declaración de la Sra. de White: "[...] tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad físicas" (*La educación*, p. 195).

El énfasis de esta escritora en el ser como un todo bio-psico-espiritual indivisible refleja la postura de las Sagradas Escrituras. El estilo de vida de una persona afecta directamente el vigor físico y mental; algo que finalmente termina en el debilitamiento de la fuerza espiritual. Aquí no hay mérito alguno en la salvación ni en la santificación; sencillamente, existe un condicionamiento óptimo de todo el ser para disfrutar de la vida plenamente, incluyendo la vida eterna que, con Cristo, comienza aquí y ahora (1 Juan 5:11-14). ¡El mensaje de la salud es atractivo!

## SEMINARIO 4

# La práctica y la enseñanza del mensaje de la salud

Tan importante como el contenido del mensaje de la salud es la metodología para practicarlo y propagarlo. Elena de White se esforzó deliberadamente por presentar los métodos apropiados de práctica y propagación, por señalar los métodos equivocados de vivencia y enseñanza.

### A. FORMA EQUIVOCADA DE PRESENTAR EL MENSAJE DE LA SALUD

El fanatismo compartido y la crítica destructiva son formas totalmente inadecuadas para propagar el mensaje de la salud. El uso de estos métodos o conductas, por parte de los profesos reformadores, revela una comprensión desequilibrada y no genuina del mensaje de la salud.

Esas actitudes o métodos de propagación revelan también un desconocimiento total de la psicología humana y del proceso educativo de cambio.

Más adelante, en esta misma serie de temas, veremos en detalle cómo estas formas están basadas en la presuposición de que el conocimiento cambia. Esto es un error, desde el punto de vista educativo y promocional.

*1. Promover cambios de hábitos de la salud, sobre la base de la condenación o la crítica, movidos por el fanatismo.*

De acuerdo con un profeso conocedor de este mensaje, quien no vive ni practica el mensaje de la salud, y condena a quien no lo hace, comete un error que, en lugar de ayudar, “vacuna” a las personas contra el mensaje, aumentando la resistencia contra él. Tampoco, el mensaje de la salud debe ser utilizado como un látigo de reprensión contra la congregación y la familia.

*2. Mostrar sentimientos de superioridad en relación con las demás personas.*

Podemos dar una falsa apariencia del mensaje, y hacerlo ver como parte de un sistema de salvación por obras. Recordemos siempre que vivir el mensaje de la salud no es prueba de discipulado.

*3. Generalizar las excepciones y énfasis en algunas prácticas.*

A veces, se enfatiza algo que Elena de White no tuvo la intención de enfatizar, o se generaliza algo que ella dio a manera de excepción. Por ejemplo, es muy difundida la idea de que abogó por no mezclar frutas y verduras en una misma comida. Pero, cuando se leen todas las declaraciones al respecto, encontramos que esto fue recomendado a “las personas con digestión débil” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 133), y no a las personas en condiciones normales.



William de Moraes

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lo mismo ocurre con el consumo de leche, huevos y azúcar. Varios presentan que Elena de White era totalmente contraria a su consumo. Por otro lado, al leer bien las citas, percibimos sus enseñanzas a favor de la moderación en su consumo.

Por favor, note que aquí no estamos discutiendo si es bueno o no consumir leche, huevos y azúcar; sino hablando acerca de la metodología correcta e incorrecta para enseñar los buenos contenidos y los buenos hábitos.

Así, el uso de estos métodos, a lo largo de la historia de la iglesia, ha producido más mal que bien. Ha impedido que el mensaje de la salud aparezca en su verdadera dimensión, como un mensaje positivo y atractivo.

### B. METODOLOGÍA APROPIADA PARA LA PRÁCTICA Y LA DIFUSIÓN DEL MENSAJE DE LA SALUD

Cuando se comprende y se vive genuinamente el mensaje de la salud, surge el deseo de propagarlo y compartirlo. Queremos que otros también disfruten de lo que estamos disfrutando. Al sentir mayor energía y optimismo para enfrentar la vida, ¿cómo no vamos a compartir? Por otro lado, es necesario seguir un estilo de promoción de acuerdo con el plan de Dios. "De todos los habitantes del mundo, los reformadores deben ser los más abnegados, bondadosos y corteses" (*El ministerio de curación*, p. 114).

No basta con conocer la verdad, tenemos que poseer el tacto y el método adecuados para presentarla y propagarla. La verdad sin amor no es verdad.



William de Moraes

**1. El presentador del mensaje de la salud debe tener cortesía, abnegación y bondad.**

Debe tener cortesía, abnegación y bondad, y debe estar presente y apoyar todo esfuerzo que promueva la salud.

**2. Debemos educar de manera agradable e inteligente.**

Afirmó Elena de White: "Debemos educar, educar, educar, en forma agradable e inteligente" (*El evangelismo*, p. 384).

¡Cuánta sabiduría hay en esas palabras! Las escribió una dama con solo tercer año de escuela primaria, pero parece que fueron escritas por una doctora en educación y promoción de la salud. Realmente, la educación es el mejor y más efectivo método para promover cambios en la salud. Dicen los entendidos que la medicina preventiva es la verdadera medicina.

**3. Presentar los grandes principios bíblicos, en lugar de enfatizar un hábito o un alimento en particular.**

Es necesario hablar de la calidad de vida que se obtiene gracias a la vivencia de este mensaje, de los beneficios en tiempos de salud y enfermedad, al igual que lo que hacemos en una esfera de la vida afecta a las demás.



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

SEMINARIO 5

## El equilibrio del mensaje adventista de la salud - 1

**S**e debe permanecer alerta contra el extremismo y la apostasía en relación con los cuidados por la salud.

Conocemos, por la Biblia y por los escritos de Elena de White, que una de las estrategias de engaño del enemigo han sido los extremos: la religión en exceso y celo sin entendimiento. Si hay un área de la iglesia que ha sufrido con esta cuestión, ha sido la de la salud.

Ha llegado el tiempo de llevar el mensaje de la salud sin esas amarras, sino con seguridad, convicción y equilibrio, pues es vital para el cumplimiento de la misión que tenemos como iglesia y en la preparación para la segunda venida de Cristo.

**OBJETIVOS DE ESTE SEMINARIO:**

1. Entender los grandes objetivos de Dios al dar a la iglesia remanente el mensaje de la salud.

2. Percibir las trampas que el enemigo ha utilizado con el propósito de debilitar el poder de este glorioso mensaje, con el fin de perjudicar la preparación para el encuentro con el Señor Jesús.

**TEXTO PRINCIPAL:**

*“Guardadlos, pues, y ponedlos por obra; porque esta es vuestra sabiduría y vuestra inteligencia ante los ojos de los pueblos [...] y dirán: Ciertamente pueblo sabio y entendido, nación grande es esta” (Deut. 4:6).*

**I. OBJETIVOS DE DIOS AL DARNOS EL MENSAJE DE LA SALUD**

En este tiempo especial, el tiempo del fin, el Señor confió el último mensaje de advertencia al mundo que incluye como parte importante el cuidado de la salud. Algunos de los propósitos de Dios al dar este mensaje son:

**1. Desea ejercer su poder de curar por nuestro intermedio.**

“Los siervos de Cristo son sus representantes, los conductos por los cuales ha de obrar. Él desea ejercer por ellos su poder curativo” (*El Deseado de todas las gentes*, p. 765).

Desde los tiempos antiguos, Dios demostró e hizo claro su deseo de proteger a sus siervos de las enfermedades y, por medio de ellos, traer bendición a la humanidad.

“Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios [...] ninguna enfermedad [...] te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador” (Éxo. 15:26). “Seréis bendición” (Zac. 8:13).

**2. Disminuir el sufrimiento del mundo y purificar a su iglesia.**

“Aunque la reforma pro salud no es el mensaje del tercer ángel, se halla estrechamente relacionada con él. Los que proclaman el mensaje también deben enseñar la reforma pro salud. [...] Satanás y sus agentes están tratando de obstaculizar esta obra de reforma, y harán

todo lo que puedan para afligir con perplejidades y cargas a los que se empeñen en ella de todo corazón. [...] La obra de la reforma pro salud es el medio que el Señor usa para aminorar el sufrimiento en nuestro mundo y para purificar a su iglesia" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 91).

### 3. Preparar a un pueblo para la venida del Señor.

"Los hombres y las mujeres no pueden violar la ley natural, complaciendo un apetito depravado y pasiones concupiscentes, sin violar la Ley de Dios. Por lo tanto, el Señor ha permitido que sobre nosotros resplandezca la luz de la reforma pro salud, para que veamos el pecado que cometemos al violar las leyes que él estableció en nuestro ser. [...] Hacer clara la ley natural e instar a que se la obedezca es la obra que acompaña al mensaje del tercer ángel, con el propósito de preparar a un pueblo para la venida del Señor" (*Ibid.*, pp. 81, 82).

El asunto del mensaje de la salud es un tema "importante en la obra de la salvación" (*El evangelismo*, p. 194).

"El Señor se propone que el gran tema de la reforma pro salud sea agitado, y la mente pública profundamente sacudida para investigar; pues es imposible que los hombres y las mujeres, con todos sus hábitos pecaminosos destructores de la salud y debilitantes del cerebro, discernan la sagrada verdad por medio de la cual han de ser santificados, refinados, elevados y hechos idóneos para la asociación con los ángeles celestiales en el reino de gloria. [...] Si el hombre aprecia la luz que Dios en su misericordia le da sobre la reforma pro salud, puede ser santificado por medio de la verdad, y hecho idóneo para la inmortalidad" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, pp. 82, 83).

De esta cita, destacamos tres aspectos:

**1. El gran asunto de la reforma pro salud debe ser agitado.** No se trata de una verdad maravillosa para que solo nosotros tengamos mejor calidad de vida, más felicidad y longevidad. Muchos hacen cambios cuando la ciencia descubre o confirma alguna enseñanza ya revelada por Dios en su Palabra o en los escritos inspirados. Fielmente, tenemos que presentar ese mensaje y llevar a las personas a investigar. Aprenderán de nosotros. Es nuestro privilegio seguir hoy, por la fe, las instrucciones divinas acerca de la salud, pues será un fuerte testimonio al mundo de que tenemos luz acerca de este asunto, por medio del don de profecía, en la persona y los escritos de Elena de White.

**2. Es imposible para hombres y mujeres, con todos sus hábitos pecaminosos, destructores de la salud y debilitantes del cerebro, discernir la sagrada verdad.** Los engaños de nuestros días son tan parecidos a la verdad o mezclados con ella, hasta el punto que puedan engañar, si fuera posible, a los propios escogidos. Sin el discernimiento espiritual, agudizado por una mente clara y equilibrada, existe verdaderamente el peligro de no discernir la sagrada verdad, y juzgar erróneamente que estamos en el camino correcto.

**3. El que abraza la luz puede ser santificado.** ¡O no! Tener un estilo de vida saludable no es garantía de santificación, pero no reformar la salud hace imposible que recibamos la plenitud del poder santificador del Espíritu Santo.

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La enseñanza de este mensaje se llama la Obra Médico Misionera, y debe ser llevada a cabo no solo por las instituciones y los profesionales de la salud, sino también por todo el que aceptó la invitación de Cristo.

“Hemos llegado a un tiempo en el cual cada miembro de la iglesia debe hacer obra misionera médica. Este mundo se parece a un hospital de víctimas de enfermedades físicas y espirituales. Por todas partes, hay gente que muere por carecer del conocimiento de las verdades que nos han sido confiadas” (*Consejos sobre la salud*, p. 422).

### II. PROFETIZADOS EL EXTREMISMO Y LA INTERVENCIÓN DE DIOS

La causa de la apostasía en relación con este asunto fue profetizada claramente:

“La gran apostasía acerca de la reforma pro salud se debe a que mentes imprudentes han manejado el asunto y lo han llevado a tales extremos que ha desagradado a la gente en vez de convertirla” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 249).

La palabra *apostasía* parece demasiado fuerte, ¿no es así? Pero muchos que recibieron gran luz han escogido el mal en lugar del bien y, como no hacen ningún intento por reformarse, van empeorando cada vez más. En otras palabras, saber lo que es correcto y persistir en lo errado es, en el sentido más amplio, apostasía.

Observe también la causa de esta apostasía: El mensaje de la salud, “llevado a tales extremos que ha desagradado a la gente”.

*Los extremos del radicalismo.* Por un lado, está aquella persona enfermiza, que se considera ejemplo de todos y exige que los demás sigan su ejemplo, que critica a todos los que no tienen la misma conducta alimentaria, que solo come alimentos integrales, todo natural, todo crudo. Es radical con el uso de los derivados animales como la leche y los huevos, también con respecto al azúcar, las frituras, etc. Tal persona sufre de **ortorexia**; se trata de un trastorno psiquiátrico, al igual que la anorexia nerviosa. Este enfermo necesita ser tratado. Por otro lado, está el negligente, que no tolera ni la idea de cambiar sus malos hábitos, cuyo “dios es el vientre” (Fil. 3:19), y critica al otro vehementemente. Este, que es negligente con respecto al mensaje de la salud, jamás frecuenta la casa ni la mesa del que es considerado fanático. Y aquel jamás va a un asado del negligente. De esta forma, una luz dada por Dios para traer unión y poder a la iglesia se convierte, muchas veces, en motivo de discordia y separación.

El extremismo, la presentación de forma inadecuada de este asunto y la introducción de falsos principios de salud forman parte de un estudiado plan de Satanás para neutralizar el poder de la iglesia en este asunto. En este seminario, conocerá las instrucciones de Dios con respecto a la manera correcta de manejar este asunto, huyendo del extremismo, de los falsos principios de salud y del abordaje inadecuado del tema.

“Un fanático causará mucho daño con su espíritu fuerte y sus ideas radicales cuando se dedique a oprimir la conciencia de los que desean obrar correctamente. La iglesia necesita ser purificada de tales influencias” (*Mensajes selectos*, t. 2, p. 369). “La obra que nos hemos esforzado por levantar sólidamente se confunde con las extravagancias que Dios



## El equilibrio del mensaje adventista de la salud - 2

### VERDADEROS Y FALSOS PRINCIPIOS - DÓNDE ESTAMOS HOY OBJETIVOS DE ESTE SEMINARIO:

1. Entender los grandes principios que rigen el plan de Dios para el equilibrio de la salud.
2. Saber cómo entender los escritos acerca de la salud de Elena de White.
3. Rever los falsos principios introducidos en el asunto de la reforma pro salud.
4. Descubrir mis prioridades personales.

### TEXTO PRINCIPAL:

*“Que vuestra medida sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca”* (Fil. 5:5, BJ).

**Pensamiento:** “La verdadera religión y las leyes de la salud van mano a mano. Es imposible trabajar por la salvación de los hombres y las mujeres sin presentarles la necesidad de romper las complacencias pecaminosas que destruyen la salud, rebajan el alma e impiden que la verdad divina impresione la mente” (*Consejos sobre la salud*, p. 443).

### I. PRINCIPIOS QUE RIGEN LA REFORMA PRO SALUD

Al atender a un joven muy obeso, portador de diabetes, problemas de hígado, hipertensión, disturbios de colesterol, triglicéridos, úlcera gástrica, ácido úrico y muchos otros problemas relacionados, percibí que, a pesar de que era diabético, todavía utilizaba mucha azúcar y dulces.

A pesar de los problemas de hígado, tomaba cerveza diariamente y, aun sufriendo de falta de aire, fumaba mucho, exageraba la cantidad de sal consumida (aun siendo hipertenso), dormía siempre a altas horas de la madrugada y no hacía actividad física. En un momento dado de la consulta, él, preocupado por mejorar su estilo de vida, me preguntó:

–Doctor, comer manzana ¿me hará mal?

–Doctor, comer manzana ¿me hará mal?

Tuve que contener mi sonrisa, pues las prioridades de cambio para él eran tantas y tan importantes, mientras que él estaba preocupado por el probable peligro de ingerir una fruta.

Enfrentamos la misma dificultad de priorizar los aspectos de la



LiquidLibrary



## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En realidad, la alimentación saludable debe ser muy sabrosa. Por más saludable que sea, si se presenta desagradable a los ojos y al paladar, no es apropiada para comer.

“Los que cocinan tienen el sagrado deber de aprender a preparar los alimentos de diferentes formas, de modo que sean al mismo tiempo saludables y agradables al paladar” (*Consejos sobre la salud*, p. 115).

Se necesita hacer esfuerzos para reeducar un paladar pervertido, pero el resultado en felicidad y percepción espiritual ciertamente llegará.

La dieta indicada por Dios a su pueblo es la dieta ovo-lácteo-vegetariana. Sencilla, equilibrada y balanceada. Resaltamos que nuestra dieta no es vegetariana estricta, ni macrobiótica u otra dieta naturista de las que surgen con frecuencia, que son adoptadas por moda. No prohíbe el gluten, salvo en el caso de enfermedades que restrinjan su uso. No prohíbe carbohidratos ni cualquier otro elemento nutricionalmente importante. Jamás se debe aceptar o adoptar aspectos extremistas. El mayor error alimentario cometido, incluso por los que abogan por una reforma alimentaria, es sin duda comer en exceso y comer entre horas. Los consejos de Elena de White son vehementes con respecto a esto:

“Los hábitos incorrectos en el comer y el beber llevan a errores de pensamiento y acción” (*La temperancia*, p. 17).

“Los que comen y trabajan intemperantemente e irracionalmente, hablan y actúan irracionalmente” (*Ibid.*, p. 122).

Observe las razones del interés del enemigo en llevarnos a cometer errores alimentarios.



Mencionamos, a continuación, algunas ideas equivocadas que cunden en nuestro medio, no con la intención de desanimar a los que están avanzados en la reforma, sino para alinear nuestro pensamiento como pueblo en los grandes principios y, a partir de allí, desarrollar un cambio consistente, progresivo, equilibrado y generalizado entre nosotros, que represente al mundo la luz y la sabiduría dadas por Dios.

Estas ideas vienen siendo sutilmente introducidas, y son realmente falsas enseñanzas, pues no se encuentran en los escritos de Elena de White ni en la ciencia de la nutrición. Estos aspectos

tos tienden a traer dificultades a muchos que desearían adherir a la reforma pro salud.

**1. Solo alimentos integrales.** La creencia de que debemos ingerir solo alimentos integrales o crudos es un error. Sin duda, cada comida debe tener una cantidad apropiada de fibras, pero el exceso de ellas perjudica la absorción de los nutrientes y causa enfermedades en niños y adultos.

De manera general, adopte un cereal integral en cada comida, como por ejemplo pan integral, avena, maíz, arroz, trigo, etc. Estos, juntamente con frutas y ensaladas crudas, proporcionarán una alimentación saludable y una cantidad apropiada de fibras.

**2. Mucha soja.** Se escucha hablar mucho de la soja y sus propiedades nutritivas. Quizás haya escuchado hablar, en tono de broma, en la doctrina de la "salvación por la soja": ¡Pobre del que no le guste la soja, si eso fuese verdad! Realmente, la soja es un alimento excelente, pero debe ser utilizada con moderación, pues su uso en exceso puede traer descalcificación ósea en los adultos, raquitismo en los niños y otros trastornos nutricionales. Los fitoestrógenos (hormonas femeninas) de la soja tienen un débil poder hormonal; pero, aun así, pueden predisponer al cáncer en mujeres luego de la menopausia, si se utiliza en exceso o concentrados.

**3. Combinación de alimentos:** "El conocimiento relativo a la debida combinación de los alimentos es de gran valor, y ha de ser recibido como sabiduría de Dios" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 130).

"Es imposible prescribir una regla invariable para regular los hábitos de cada cual, y nadie debe erigirse en juez de los demás. No todos pueden comer lo mismo. Ciertos alimentos que son apetitosos y saludables para una persona, bien pueden ser desabridos, y aun nocivos, para otra. Algunos no pueden tomar leche, mientras que a otros les asienta bien. Algunos no pueden digerir guisantes ni judías; otros los encuentran saludables. Para algunos, las preparaciones de cereales poco refinados son un buen alimento, mientras que otros no las pueden comer" (*El ministerio de curación*, p. 246).

Como regla general, tenemos las siguientes declaraciones: "No tengáis una gran variedad en la misma comida. Tres o cuatro platos son suficientes" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 130).

Aquí está el problema de muchas personas: cuando se juntan, quieren comer un poco de todos los platos servidos.

**4. Azúcar.** Muchos evitan los alimentos cárneos, pero usan el azúcar liberalmente. Otros evitan el azúcar, pero abusan de la miel, la melaza, etc. Los consejos de la Biblia, de Elena de White y de la ciencia son que su uso debe ser muy moderado:

- "Comer mucha miel no es bueno" (Prov. 25:27).
- "El uso liberal de azúcar en cualquier forma tiende a congestionar el organismo y es causa frecuente de enfermedad" (*Consejos sobre la salud*, p. 152).

**5. Azúcar y leche.** Es relativamente común escuchar decir que la leche con el azúcar es peor alimento que la carne. Vamos a consultar lo que realmente está escrito.

"Las grandes cantidades de leche y azúcar ingeridas juntas son

## ANOTACIONES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ANOTACIONES

**7. Postres.** Hay un capítulo entero acerca de los postres, en el que se muestra que, en ocasiones especiales, se los puede consumir. Las principales recomendaciones son:

“Consuma frutas con los alimentos” (*Ibíd.*, p. 120).

“Los postres que se consumen en forma de natillas o flanes pueden hacer más daño que bien. La fruta, si se dispone de ella, es el mejor artículo de consumo” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 396).

Conviene abstenernos de postres muy elaborados.

“Un pastel sencillo puede servir como postre, pero cuando una persona come dos o tres porciones solo para gratificar un apetito desordenado, se descalifica para el servicio de Dios” (*Ibíd.*, p. 397).

**8. Líquido en las comidas.** “Mientras mayor la cantidad de líquido ingerido con los alimentos, más difícil se torna la digestión, porque el líquido debe ser absorbido primeramente. Además, los líquidos diluyen los jugos gástricos y retardan así la acción digestiva. No consuma demasiada sal; renuncie a los encurtidos, absténgase de comidas picantes, consuma frutas con los alimentos y la irritación que produce tanta sed, desaparecerá. Pero, si algo se necesita para calmar la sed, el agua pura es todo lo que la naturaleza requiere. Nunca tome té, café, cerveza, vino o licor” (*Consejos sobre la salud*, p. 118).

En regiones muy calientes, la necesidad de agua puede ser mayor. Por lo tanto, no ingiera más de un vaso de agua en las comidas, cuando sea necesario. Como las frutas son excelentes, puede usar jugo natural de frutas. Que no se utilice para empujar los alimentos, perjudicando la salivación de estos. No consuma líquidos antes, para no diluir los jugos digestivos, ni después, para no detener la digestión.

**9. Vegetarianismo.** Es muy importante, para quien desea ser vegetariano, aprender a comer vegetales. A muchos no les gusta las verduras, las frutas, las legumbres ni los alimentos integrales, y desean abandonar la carne. Sin duda, la carne con grasa, frita, en grandes cantidades, es algo que debe ser abandonado de inmediato; pero, antes de abandonarla, asegúrese de que no habrá perjuicio para la salud por su abandono. La misma Sra. de White, por varios años, luchó consigo misma y con Dios para conseguir la victoria.

En mi experiencia personal, y la de mi familia, fuimos abandonando progresivamente las carnes rojas, luego las aves y, al final, los peces, en un proceso que duró cerca de cinco años. Pero tuvimos el privilegio de criar a nuestros hijos desde su nacimiento sin esos productos. Para la gloria de Dios, ambos tienen mucha salud y consagración, y se están preparando en la universidad para servir como médicos misioneros.

“Los que esperan la venida del Señor con el tiempo eliminarán el consumo de carne [...] Siempre debiéramos tener este fin en cuenta, y esforzarnos para avanzar firmemente hacia él” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 454).

En regiones muy carentes, el Señor orientó, a través de su profetisa, que la reforma de la alimentación no debería ser presentada con rigor, pues así causaría más mal que bien. Los que, por otro lado, pueden tener alimentos saludables y nutritivos, deben empeñarse en ese cambio.

“Se me ha encargado que, mientras predico el evangelio a



## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

los pobres, les aconseje que coman lo que es más nutritivo” (*Consejos sobre la salud*, p. 135).

### IV. CÓMO CAMBIAR Y DÓNDE COMENZAR

El Señor está llamando a un reavivamiento y una reforma. Ha provisto las orientaciones y proveerá los medios para que se convierta en una realidad en su vida. Pero, se puede estar preguntando: ¿Cómo cambiar? ¿Por dónde comenzar? Observe estas sugerencias:

“Los cambios deben hacerse con gran cuidado [...] cautelosa y sabiamente” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 393).

“No debe insistirse en que el cambio sea abrupto” (*Ibíd.*, p. 394).

“Mas la senda de los justos es como la luz de la aurora, que va en aumento hasta que el día es perfecto” (Prov. 4:18). Tengo también mucho para cambiar y crecer en este asunto de la salud; pero, muchas veces, la duda y las muchas instrucciones hacen que las personas se pregunten: ¿Por dónde comenzar? Comience por los grandes principios, como:

**1. Corregir los principales errores alimentarios y controlar el exceso de trabajo.**

“Los que comen y trabajan intemperadamente e irracionalmente, hablan y actúan irracionalmente” (*La temperancia*, p. 122).

Ore a Dios para que le conceda el fruto del Espíritu, que es de dominio propio, a fin de comer en horarios regulares, una cantidad apropiada para mantener el cuerpo y trabajar dentro de límites saludables.

**2. Iniciar o retomar un programa de ejercicios.**

La falta de ejercicio puede ser tan peligrosa para el corazón como fumar un atado de cigarrillos por día (Federación Mundial del Corazón, *New Scientist*, 25 de septiembre de 2002).

Si hay algo que se parezca más al elixir de la vida longeva y que

William de Moraes





## Diez principios bíblicos para una verdadera reforma

### 1. VIVIR DE ACUERDO CON EL "DEBER CONOCIDO"

"Nadie puede creer con el corazón para justicia y obtener así la justificación por la fe mientras continúe en la práctica de aquellas cosas que prohíbe la Palabra de Dios, o mientras descuide cualquier deber conocido" (*Reavivamientos modernos*, p. 28). En otras palabras, negarse a cumplir el "deber conocido" revela un corazón rebelde, lo que indica un problema más profundo que la cuestión del régimen alimenticio.

### 2. HACER LO MEJOR QUE SE PUEDE EN TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS

En Australia, durante la década de 1890, era difícil encontrar comida de calidad, y la carne era el alimento disponible más barato. La Sra. de White menciona cierta ocasión en que la enfermedad alcanzó el hogar de uno de sus vecinos: "En este tiempo de enfermedad no había en la casa nada adecuado para comer. Y ellos rehusaron comer nada que nosotros les lleváramos. Habían estado acostumbrados a la carne. Creímos que debía hacerse algo. Le dije a Sara: 'Saque algunos pollos de mi casa y prepáreles un poco de sopa'. De esta manera les trató su enfermedad y los alimentó con esta sopa. Pronto se recuperaron. Ahora bien, esta es la conducta que seguimos. No les dijimos a la gente: No deben comer carne. Aunque nosotros mismos no usáramos carne, cuando pensábamos que era esencial para esa familia en su tiempo de enfermedad, les dimos lo que creíamos que necesitaban. Hay ocasiones en que debemos encontrar a la gente donde está" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, pp. 560, 561).

¿Qué lección sacamos de este episodio? Aun cuando la Sra. de White no usara carne, juzgó que sería necesaria para la enfermedad de esa familia. Les dio lo que juzgó que era lo que necesitaban. En sus palabras, "hay ocasiones en que debemos encontrar a la gente donde está".

### 3. EVITAR EL USO DE "TODAS LAS COSAS NOCIVAS"

### 4. USAR "CON CRITERIO LO QUE ES SALUDABLE"

### 5. EJERCER DOMINIO PROPIO EN TODAS LAS COSAS

"La excesiva indulgencia en comer, beber, dormir y ver es pecado" (*La temperancia*, p. 121).

La condescendencia propia muchas veces se revela en el "vestirse" y en "trabajar en exceso", indicando así que la mente no se halla "bajo el dominio de la razón y la conciencia" (*Ibid.*, pp. 121, 122, 129).

## 6. NO ESTABLECER “REGLAS FIJAS PARA EL RÉGIMEN ALIMENTICIO”

Elena de White advirtió, de manera clara y precisa, acerca de los alimentos que no hacen bien. Pero, al hablar de lo que podría sustituir a los alimentos perjudiciales, dio sugerencias generales como, por ejemplo, “cereales, nueces, legumbres, verduras y frutas” (*El ministerio de curación*, p. 244). ¿Por qué orientaciones generales en lugar de “reglas”? Porque ella reconocía que una alimentación saludable debe tomar en cuenta los diferentes climas, al igual que la ocupación y las características físicas de las personas (ver *El ministerio de curación*, pp. 95-97).

## 7. TENER CUIDADO Y COMPASIÓN

Es necesario considerar siempre que las personas no son todas iguales, y que son más importantes que las regulaciones.

## 8. TOMAR EN CUENTA LA MOTIVACIÓN REAL PARA LLEVAR A CABO LA REFORMA PRO SALUD

**A.** “La reforma pro salud no es un conjunto de deberes por los cuales impresionamos a Dios y ganamos su amor (legalismo). Antes bien, es una revelación de un Dios amante en cuanto a cómo evitar mejor las circunstancias tristes que resultan de decisiones equivocadas” (Herbert E. Douglas, *Mensajera del Señor*, p. 311).

**B.** “La reforma pro salud contiene esas instrucciones que apresurarán el desarrollo del carácter y una vida de servicio, lo que es el objeto de la redención y el propósito de la existencia” (*Ibid.*).

**C.** “La reforma pro salud encarna un sistema de elecciones que se entiende progresivamente a través de la experiencia. Por esta razón, el consumo de carne, por ejemplo, nunca ha sido una ‘prueba de discipulado’ en la Iglesia Adventista” (*Ibid.*; ver también *Consejos sobre el régimen alimenticio*, pp. 480, 481).

## 9. NO CONVERTIRSE EN NORMA PARA LOS DEMÁS

Este principio está mejor expresado en la simple fórmula de Elena de White: “No me constituyo en criterio de ninguna otra persona” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 593). No intentaba ser conciencia para otros, ni hacía “inspecciones” en las mesas de aquellos que seguían más lentamente la luz progresiva.

## 10. RAZONAR DE CAUSA A EFECTO

El décimo principio permea los nueve anteriores. Esto está quizá mejor expresado en el consejo de Pablo: “Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre sembrare, eso también segará” (Gál. 6:7).



Daniel de Oliveira

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

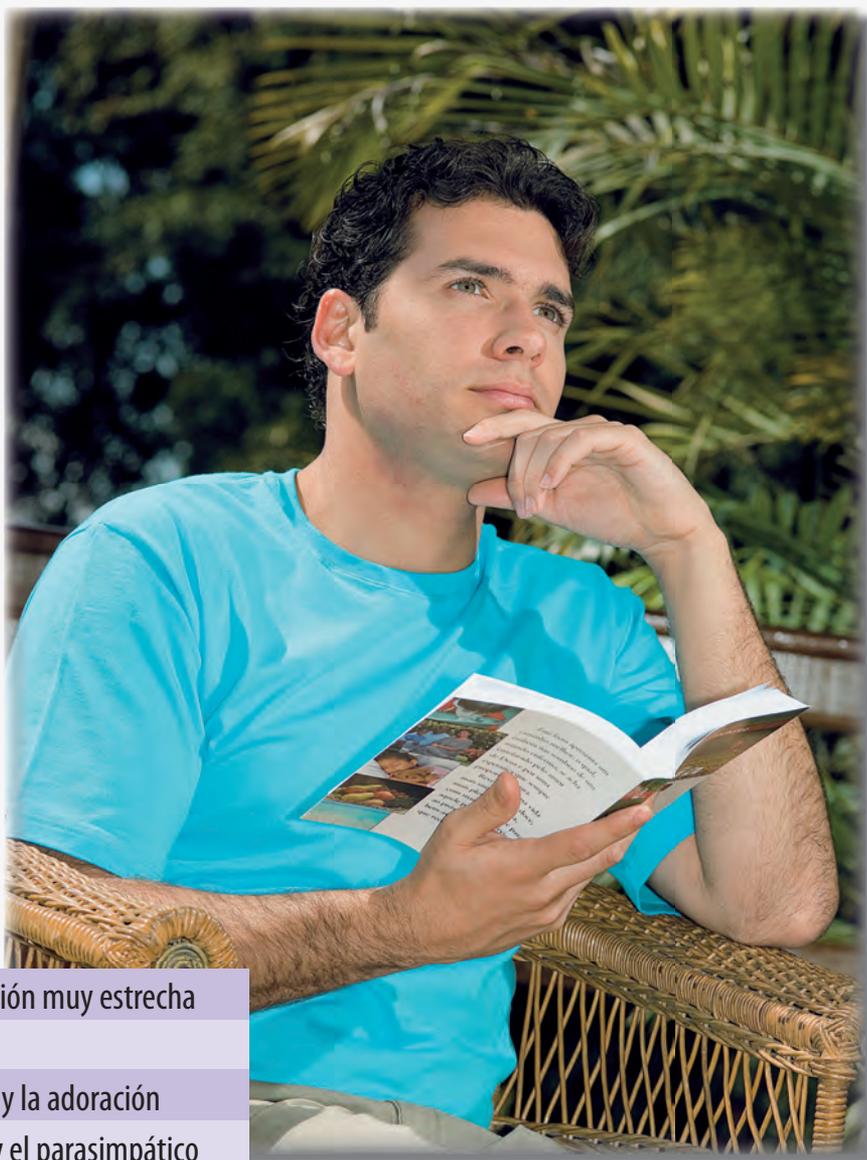
.....

.....

.....

.....

# Salud PARA VIVIR EN SANTIDAD



Daniel de Oliveira

**8.** Salud y santificación: una relación muy estrecha

**9.** Salud en familia

**10.** Las leyes naturales, el carácter y la adoración

**11.** El sistema nervioso simpático y el parasimpático

## **Autores y capítulos:**

Helnio Judson Nogueira ..... **8**

Willian de Oliveira ..... **9**

Sidionil Biazzi ..... **10**

Nelson Bãrg ..... **11**



## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

y tiene una influencia embotadora sobre el cerebro, haciendo que resulte imposible apreciar las cosas eternas. Los que acarician estos ídolos no pueden valorar correctamente la salvación que Cristo ha traído para ellos" (*Ibid.*, pp. 55, 56).

**5.** "Cualquier cosa que disminuya la fuerza física, debilita la mente y la vuelve menos capaz de discernir entre lo bueno y lo malo" (*Ibid.*, p. 56).

**6.** "El abusarse del estómago, complaciendo el apetito, constituye la fuente fructífera de la mayor parte de las pruebas de la iglesia. Los que comen y trabajan intemperada e irracionalmente, hablan y actúan irracionalmente. Un hombre intemperante no puede ser un hombre paciente" (*Ibid.*, p. 58).

**7.** "No es necesario tomar bebidas alcohólicas para ser intemperante. El pecado de comer con intemperancia, de comer muy frecuentemente, en demasiada cantidad, y alimentos ricos y malsanos, destruye la acción saludable de los órganos digestivos, afecta el cerebro y pervierte el juicio, impidiendo el funcionamiento racional, sereno y saludable del pensamiento y la acción. Y esta es la fuente fructífera de las pruebas de la iglesia" (*Ibid.*).

**8.** "El régimen alimenticio tiene mucho que ver con la disposición a entrar en la tentación y cometer pecado" (*Ibid.*, p. 61).

**9.** "Vi que había muchos en el pueblo remanente que eran enfermizos, y que estaban así por complacer su apetito. Si queremos tener buena salud, debemos manifestar especial cuidado con la salud que Dios nos ha dado, negarnos a satisfacer el apetito malsano, comer menos alimentos refinados, y comer alimentos íntegros (enteros, con cáscara, con fibra) y libres de grasa" (*Mensajes selectos*, t. 3, p. 312).

**10.** "No debemos proveer para el sábado una cantidad de alimento más abundante ni variada que para los demás días. Por el contrario, el alimento debe ser más sencillo, y debe comerse menos, a fin de que la mente se encuentre despejada y vigorosa para entender las cosas espirituales. A estómago cargado, cerebro pesado. Pueden oírse las más hermosas palabras sin apreciarlas, por estar confusa la mente a causa de una alimentación impropia" (*El ministerio de curación*, p. 237).

**11.** Dios nos dio las leyes de la salud para facilitar nuestro camino a la santificación. Es importante recordar, por otro lado, que cuidar de la salud ayuda pero no garantiza la santidad ni la salvación: "Porque el reino de Dios no es comida ni bebida, sino justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo" (Rom. 14:17).

Por otro lado, andar en el camino de la santificación garantiza la promesa de que Dios cuidará de la salud: "Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador" (Éxo. 15:26).

# Salud en familia

La formación de los hábitos de la salud debe comenzar en el ambiente familiar. "Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él" (Prov. 22:6).

## CÓMO CRIAR A UN CRIMINAL

A continuación sigue la receta, según la jefatura de policía de Houston, Texas, EE.UU.:

1. Comience, en la infancia, a darle a su hijo todo lo que él quiera. Así, cuando crezca, creerá que el mundo tiene obligación de darle todo lo que desea.

2. Cuando 'el pronuncie malas palabras, hágale sentir que le causó gracia. Eso lo hará considerarse interesante.

3. Nunca le dé orientación religiosa. Espere hasta que llegue a los 18 años y que "decida por sí mismo".

4. Recoja todo lo que él deje tirado: libros, zapatos, ropa, etc. Haga todo para él, para que aprenda a echar sobre los otros toda y cualquier responsabilidad.

5. Discuta con frecuencia delante de él. Así, no sufrirá un shock cuando más tarde el hogar se deshaga.

6. Dele todo el dinero que quiera. Nunca lo deje ganar su propio dinero. ¿Por qué él va a tener que pasar por las mismas dificultades que usted pasó?

7. Satisfaga todos sus deseos de comida, bebida y comodidades. Decir "no" puede acarrearle frustraciones perjudiciales...

8. Tome siempre el partido de él contra vecinos, profesores, policías (todos ellos, por cierto, tienen mala voluntad hacia su hijo).

9. Cuando su hijo se meta en alguna dificultad seria, dé esta disculpa: "Nunca conseguí dominarlo".

10. Prepárese para una vida de disgustos. Ese es su merecido premio.

"Pero los padres se vuelven más y más descuidados en educar a sus hijos en lo que es útil. Muchos permiten que sus hijos formen hábitos incorrectos y sigan sus propias inclinaciones, y dejan de hacerles ver el peligro de proceder así y la necesidad de ser regidos por principios buenos" (*La educación cristiana*, p. 26).

## LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA

\* La familia como agencia de información

## ANOTACIONES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- \* La familia como agencia de formación
- \* La familia como agencia de deformación
- \* La familia como agencia de transformación

Es en la esfera familiar que el niño aprende sus primeras lecciones. Los hábitos buenos y los malos comienzan a ser formados a tierna edad, y serán llevados en la vida adulta.

### LOS PAPELES DE LA FAMILIA

- \* El papel educativo y socializador de la familia
  - Lenguaje
  - Comportamiento
  - Valores
  - Técnicas
- \* El origen biológico del individuo
- \* El desarrollo emocional

### ORGANIZACIÓN DE LA VIDA FAMILIAR

- \* Conjunto de necesidades funcionales, que tienen valor de supervivencia (lo que es necesario para que sobreviva la unidad familiar).
  - \* Negociación: el ambiente familiar ¿es más participativo o dictatorial?
    - \* Expectativas del grupo familiar: ¿Cuáles son los valores que la familia cultiva con respecto al estilo de vida, la profesión, la religión, etc.?
    - \* Construimos una identidad.
      - Autoimagen
      - Autoestima
- “Si ha de efectuarse un cambio permanente para el mejoramiento de la sociedad, la educación de las masas debe empezar en la época temprana de la vida. Es casi seguro que los hábitos formados en la infancia y la juventud, los gustos adquiridos, el dominio propio logrado, los principios inculcados desde la cuna, han de determinar el futuro del hombre o de la mujer. El crimen y la corrupción resultantes de la intemperancia y las costumbres relajadas podrían ser evitados por la debida educación de la juventud” (*Mensajes para los jóvenes*, p. 231).

### PREVIENIENDO LAS ENFERMEDADES EN LA FAMILIA

- \* Establezca un vínculo afectivo mutuo: demuestre amor incondicional. Si el niño yerra, demuestre desaprobación hacia el acto, pero amor hacia el niño. Frases como “si haces esto o aquello, papá (la madre o hasta Jesús) no te amarán más” crean mucho más problemas de lo que ayudan.
- \* Esté disponible emocionalmente para sus hijos, dedicándoles un tiempo adecuado y comunicando sus creencias, sin inducir la culpa.
- \* Anime los comportamientos convencionales y desanime los no convencionales. Permanezca atento a los principios. Cuidado con el uso de la disciplina o las recompensas.
  - \* Establezca límites apropiados.
  - \* Comience en la infancia.
  - \* Persevere.



Dynamic Graphic

## ANOTACIONES

**La importancia de los padres.** “Hay pocos padres que se dan cuenta de cuán importante es dar a sus hijos la influencia de un ejemplo piadoso. Sin embargo, esto es mucho más poderoso que el precepto. No hay otro medio más eficaz para educarlos en el buen camino. Los niños y los jóvenes deben tener un ejemplo fiel en el bien hacer si han de tener éxito en vencer el pecado y en perfeccionar un carácter cristiano. Deben hallar ese ejemplo en las vidas de sus padres. Si han de entrar en la ciudad de Dios y gozarse en la recompensa del vencedor, alguien debe indicarles el camino. Viviendo ante sus hijos vidas piadosas y consecuentes, los padres pueden hacer su obra clara y sencilla ante ellos [los hijos]” (*En los lugares celestiales*, p. 212).

**Influencia de los primeros hábitos en la formación del carácter.** “No puede darse demasiada importancia a la primera educación de los niños. Las lecciones aprendidas, los hábitos adquiridos durante los años de la infancia y de la niñez, influyen en la formación del carácter y la dirección de la vida mucho más que todas las instrucciones y que toda la educación de los años subsiguientes” (*El ministerio de curación*, pp. 293, 294).

**Dificultad para desaprender hábitos establecidos.** “Es un asunto muy difícil desaprender los hábitos que han sido complacidos durante la vida. El demonio de la intemperancia es de gigantesca fuerza, y no es fácilmente vencido. [...] Os valdrá la pena, madres, emplear las preciosas horas que os han sido dadas por Dios en formar el carácter de vuestros hijos, y en enseñarles a adherirse estrictamente a los principios de temperancia en el comer y el beber” (*La temperancia*, p. 157).

**La importancia de la unión entre el padre y la madre en la enseñanza de los principios.** “Vi que debe ser siempre un principio fijo para los padres cristianos mantenerse unidos en el gobierno de sus hijos. Algunos padres fallan al respecto; les falta unión. El defecto se advierte a veces en el padre, pero con más frecuencia en la madre. La madre cariñosa mima a sus hijos. El trabajo del padre lo obliga a menudo a ausentarse de la casa y de la sociedad de sus hijos. La influencia de la madre se hace sentir. Su ejemplo contribuye mucho a formar el carácter de los hijos” (*Joyas de los testimonios*, t. 1, p. 49).

**Cuidado con los “mimos”:** “En gran medida, los padres son responsables de la salud física y moral de sus hijos. Debieran instruir a sus hijos e instarlos a que sigan las leyes de la salud para su propio bien, y para ahorrarse la desgracia y el sufrimiento. ¡Cuán extraño es que las madres permitan a sus niños que sufran la ruina de su salud física, mental y moral! ¿Cómo se entiende tal ternura? Estas madres inutilizan a sus hijos para que tengan felicidad en esta vida, y hacen muy insegura la perspectiva para una vida futura” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 284).

**Necesidad de oración y enseñanza de las leyes de la salud a los hijos.** “Padres y madres, orad y velad. Guardaos mucho de la intemperancia en cualesquiera de sus formas. Enseñad a vuestros hijos los principios de una verdadera reforma pro salud. Enseñadles lo que deben evitar para conservar la salud. La ira de Dios ha comenzado ya a caer sobre los rebeldes. ¡Cuántos crímenes, cuántos pecados y prácticas inicuas se manifiestan por todas partes!” (*La temperancia*, p. 161).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEMINARIO 10

## Las leyes naturales, el carácter y la adoración

¿De qué manera la obediencia a las leyes naturales puede influir en la formación del carácter?

**La relación entre el cuerpo, la mente y la adoración a Dios.**

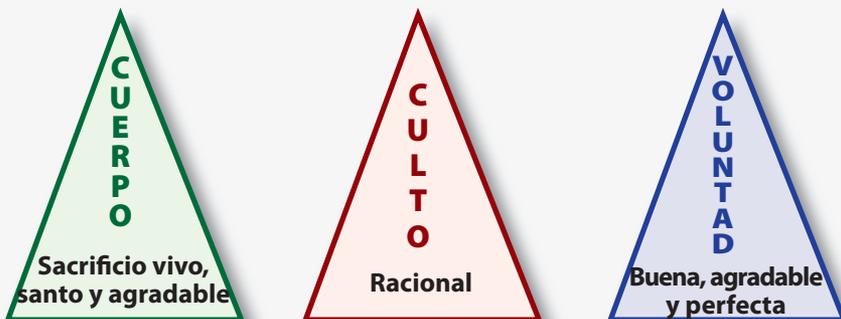
**Comunión con Dios y equilibrio de la mente.**

**Función general del sistema nervioso.**

El desarrollo del carácter se realiza mediante pasos que abarcan un armonioso desarrollo del uso del tiempo, de las posesiones y del cuidado del cuerpo.

Al recordar que la práctica de los principios de la temperancia es fundamental para el desarrollo de la experiencia cristiana, consideremos Romanos 12:1 y 2:

“Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional. No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.”

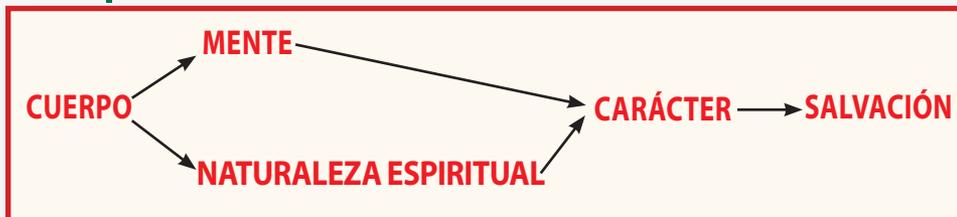


El crecimiento espiritual del cristiano está en directa proporción con la comprensión y la ejecución de la voluntad divina.

Cuanto más conoce y practica esta voluntad, la percibe buena, agradable y perfecta, y reproduce cada vez más el carácter de Cristo en su vida.

No obstante, a fin de que haya una vivencia de la voluntad divina, es necesario que suceda la renovación del entendimiento. ¿Cómo sucede eso? “[...] que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo” (Rom. 12:1).

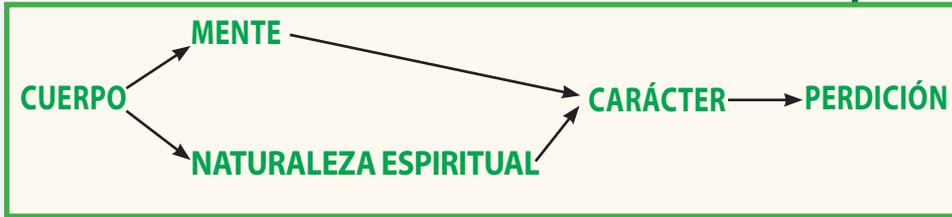
“El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carácter” (*El ministerio de curación*, p.91).



Dios, el Creador, opera en la acción evangelizadora –que es la preparación de un pueblo para el regreso de Jesús– según sus leyes establecidas.

Satanás, el destructor, opera en su acción maligna según esta misma relación, pero en sentido inverso.

## ANOTACIONES



“De ahí que el adversario de las almas encamine sus tentaciones al debilitamiento y a la degradación de las facultades físicas” (*Ibid.*).

“Satanás se halla constantemente alerta para colocar por completo bajo su dominio a la raza humana. La forma más poderosa en que él hace presa del hombre es el apetito, que trata de estimular de toda manera posible” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 177).

Toda transgresión de una ley natural contribuye al debilitamiento y la degradación de las facultades físicas. Así, al comer irregularmente, beber agua con las comidas, no combinar adecuadamente los alimentos y tantos otros hábitos, la persona se convierte en víctima del más fuerte poder de Satanás; víctima del apetito pervertido.

Su mente, su naturaleza espiritual y su carácter son afectados. La comunión con Dios es perturbada, lo que acarrea entonces las más graves consecuencias:

“Muchos se separan a sí mismos de Dios por la complacencia de su apetito” (*Ibid.*, p. 189).

Con mucha razón escribe el apóstol Pablo a los Romanos: “Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional” (Rom. 12:1).

El pueblo que recibió la comisión evangélica de Apocalipsis 10:11, para proclamar la salvación por la fe y la obediencia a los Mandamientos, debería enseñar la manera correcta de adoración. Todavía permanece la pregunta:

### ¿POR QUÉ LA REFORMA PRO SALUD CONSTITUYE PARA LA VIDA CRISTIANA UNA EXPERIENCIA FUNDAMENTAL?

“Por medio de la gratificación del gusto, el sistema nervioso se excita y el poder del cerebro se debilita, haciendo imposible pensar con calma y en forma racional. La mente se desequilibra” (*Ibid.*, p. 178).

La relación de comunión con Dios depende mucho del funcionamiento normal y equilibrado de la mente.

“Los nervios del cerebro, que conectan todo el organismo, constituyen el medio por el cual el cielo se comunica con el hombre y afecta la vida íntima. Todo lo que perturbe la circulación de la corriente eléctrica en el sistema nervioso, debilitando así las facultades vitales y disminuyendo la sensibilidad mental, dificulta la tarea de despertar la naturaleza moral” (*La educación*, p. 209).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“El cerebro es el órgano e instrumento de la mente y controla la totalidad del cuerpo. Para que el resto del organismo se mantenga con salud, el cerebro debe tener salud” (*Consejos sobre la salud*, p. 588).

Es bueno recordar:

“Con la mente servimos al Señor” (*La temperancia*, p. 14).

Nace simétricamente en la base del encéfalo (cerebro y cerebelo) y tiene doce partes de nervios craneanos o cefálicos, con la función de:

**a.** Ajustar el funcionamiento de cada uno de los órganos que componen el organismo humano.

**b.** Armonizar las funciones desempeñadas por todos los órganos y los sistemas orgánicos.

**c.** Recibir e integrar los estímulos sensitivos y sensoriales.

Los nervios craneanos son clasificados en sus funciones como sensoriales, motores y mixtos.

- Los sensoriales (olfativo, óptico, auditivo) conducen al cerebro las impresiones sensoriales.

- Los motores (motor ocular común, patético, motor ocular externo espinal e hipogloso) llevan a la periferia las órdenes de movimiento elaboradas en el cerebro.

- Los mixtos (trigémio, facial glossofaríngeo, neumogástrico) están constituidos por fibras sensoriales y motoras, y ejercen sus funciones en forma concomitante.

Los nervios neumogástricos controlan las funciones de los pulmones, del corazón y del aparato digestivo. “Se puede decir que el encéfalo controla todo lo que pasa en el interior del cuerpo” (*Grande Enciclopedia Médica*, t. 11, p. 194).

### COMO CABLES TELEGRÁFICOS

“El cerebro es la capital del cuerpo, el asiento de todas las fuerzas nerviosas y de la acción mental. Los nervios que salen del cerebro controlan el cuerpo. Por medio de los nervios del cerebro, las impresiones mentales se transmiten a todos los nervios del cuerpo como por hilos telegráficos” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 1, p. 72).

“Los nervios del cerebro, que conectan todo el organismo, constituyen el medio por el cual el cielo se comunica con el hombre” (*La educación*, p. 209).

“Somos hechura de Dios y su Palabra declara que somos ‘asombrosa y maravillosamente’ formados. Ha preparado esta habitación viviente para la mente; la ha ‘entrettejido maestramente’ como un templo que el Señor mismo ha preparado para la morada de su Espíritu Santo. La mente rige a todo el hombre. Todos nuestros hechos, buenos o malos, tienen su origen en la mente. Es ella la que adora a Dios y nos une con los seres celestiales. Sin embargo, muchos pasan toda su vida sin adquirir inteligencia en cuanto al estuche [el cuerpo humano] que contiene este tesoro” (*Conducción del niño*, p. 338).

Dios habla al hombre por medio de los nervios del cerebro, buscando alcanzar hasta lo más íntimo. La transgresión de una ley natural trae como resultado la interferencia en la circulación de la corriente eléctrica en el sistema nervioso.

Esta consecuencia física afecta la experiencia de la comunión y la adoración.

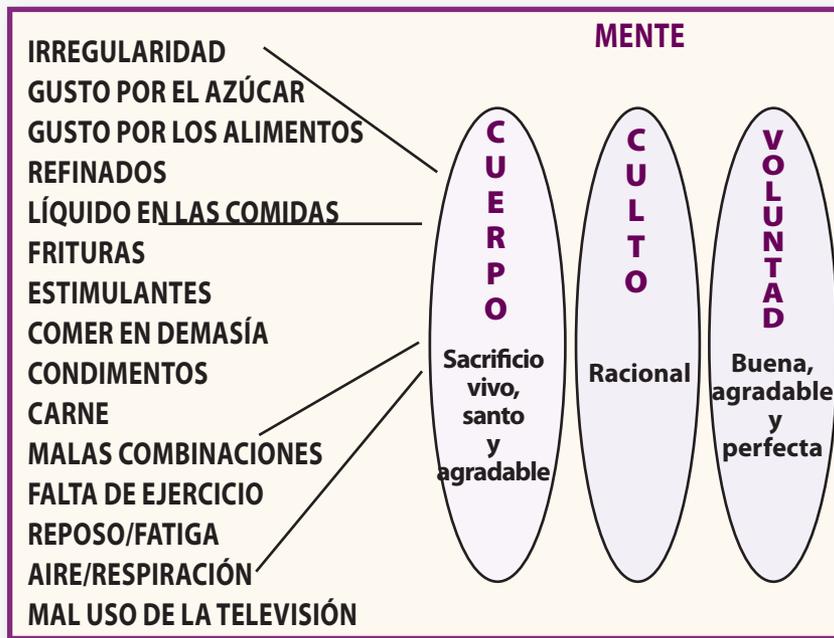
"[...] el amor divino todavía se extiende a la humanidad; y él permite que brille la luz, habilitando a los hombres a ver que, a fin de vivir una vida perfecta, deben obedecer las leyes naturales que gobiernan su ser" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 141).

"Es imposible para los que dan rienda suelta al apetito que obtengan la perfección cristiana" (*Ibid.*, p. 277).

"Si pudiésemos comprender que los hábitos que adquirimos en esta vida afectarán nuestros intereses eternos, y que nuestro destino eterno depende de que nos habituemos a ser temperantes, lucharíamos para ser estrictamente temperantes en el comer y el beber" (*Ibid.*, pp. 275, 276).

En la acción evangelizadora, somos instrumentos en las manos de Dios para presentar las buenas nuevas de salvación. Estas deben llegar a las mentes de los oyentes una vez que ya hayan pasado por nuestras propias mentes.

Y Dios, el Creador, se hace dependiente de las leyes que él mismo estableció.



Es cierto que podemos tener un conocimiento "teórico" de la verdad, pero esto solamente informa. La información no transforma vidas aprisionadas por el maligno. Lo que transforma y convierte es el poder del Espíritu Santo, recibido en la vida.

Y el Espíritu Santo no opera en su plenitud si el predicador no atiende a las leyes naturales.

"Sin salud, nadie puede comprender en forma clara ni cumplir completamente sus obligaciones hacia sí mismo, sus semejantes o su Creador. Debiera cuidarse, por lo tanto, tan fielmente la salud como el carácter. El conocimiento de la fisiología y la higiene debería ser la base de todo esfuerzo educativo" (*La educación*, p. 195).

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEMINARIO 11

## El sistema nervioso simpático y el parasimpático

**H**azme oír por la mañana tu misericordia, porque en ti he confiado; hazme saber el camino por donde ande [...]. Líbrame de mis enemigos [...]. Enséñame a hacer tu voluntad [...] oh Jehová, me vivificarás” (Sal. 143:8-11).

Nuestro cuerpo, formado y creado de manera maravillosa, está constituido por varios y diferentes sistemas. Dentro de ellos, tenemos el sistema nervioso (cerebro y nervios) y el sistema endócrino (hormonas), que capacitan al organismo para percibir todo lo que sucede, tanto en el medio interno como en el externo.

Nuestras neuronas (células del sistema nervioso) tienen extrema importancia, pues son la única manera de comunicarnos con Dios y él con nosotros. Con la mente servimos al Señor. Percibe cada modificación (por ejemplo, claro-oscuro, frío-caliente, seco-húmedo, ruido-silencio) que las variaciones producen y ejecuta respuestas adecuadas para que se mantenga el equilibrio interno del cuerpo. En resumen, las neuronas coordinan y regulan todas las funciones corporales.

Nuestro sistema nervioso está compuesto por:

- SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y
- SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO

El sistema nervioso central recibe, analiza e integra las informaciones. Es el lugar en el que ocurre la toma de decisiones y el envío de órdenes.

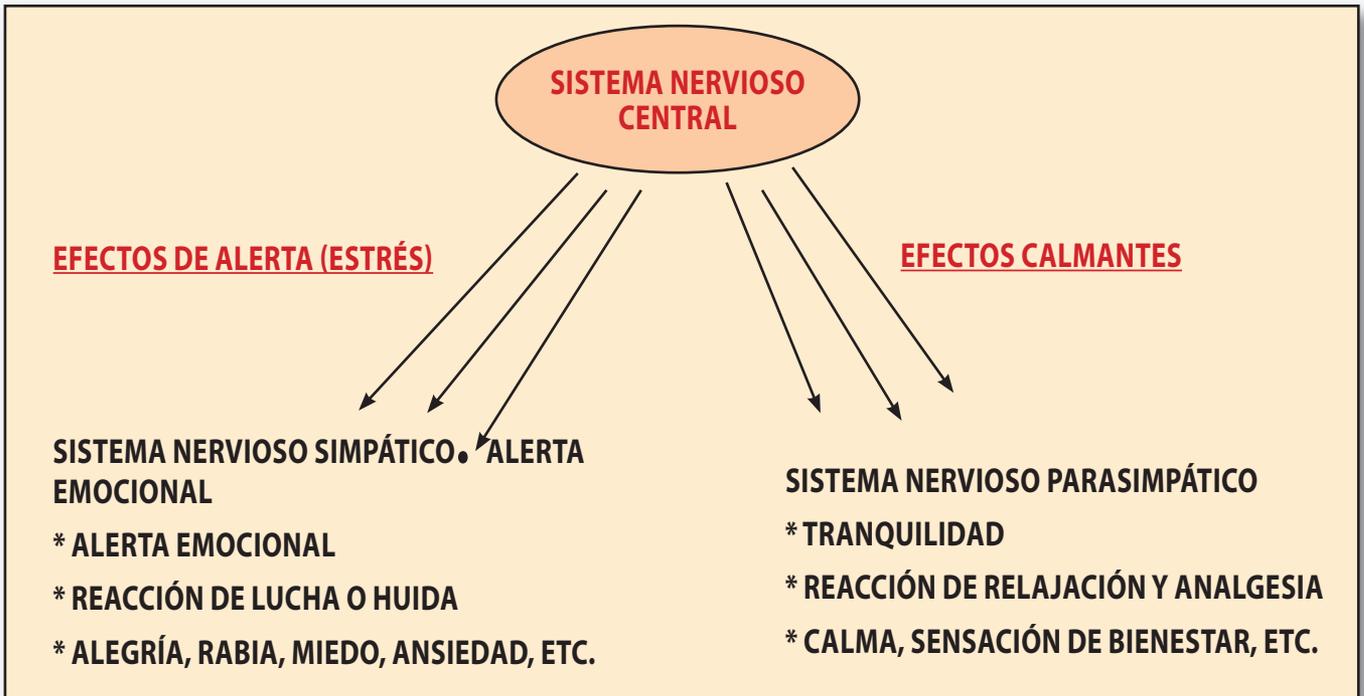
El sistema nervioso periférico transporta las informaciones de los órganos de los sentidos (audición, olfato, tacto y paladar) hasta el sistema nervioso central, y este envía órdenes para que actúen las glándulas y los músculos (órganos actuantes). El sistema nervioso periférico contiene nervios somáticos y autónomos.

El sistema autónomo es el que no controlamos (sudor, escalofríos, respiración, latir del corazón, funcionamiento del estómago, intestino y otros), y se subdivide en dos sistemas distintos: **simpático y parasimpático**. Sus acciones son antagónicas (contrarias). Uno corrige los excesos o las faltas del otro simultáneamente, y el equilibrio entre las fuerzas de acción de cada uno de ellos es lo que nos da la fantástica capacidad reguladora del sistema nervioso autónomo, manteniendo en equilibrio todo nuestro organismo.

El sistema nervioso periférico autónomo simpático, de un modo general, estimula las acciones que movilizan energía (efectos de alerta), lo que permite que el organismo responda a las situaciones de presión y estrés, capacitándonos para reaccionar.

Y el sistema nervioso periférico autónomo parasimpático estimula, principalmente, actividades relajantes.

Sufrimos presiones a cada minuto de nuestra existencia (y a cada día que pasa esas presiones aumentan en número e intensidad).



Estas son llevadas a nuestro sistema nervioso central, y allí son recibidas y analizadas. Las informaciones son integradas y se da una respuesta a cada presión (o situación) individualmente, lo que pone en funcionamiento el sistema nervioso simpático que, al funcionar a plena carga, activa una verdadera orquesta química de liberación de hormonas, que son llevadas por la sangre y actuarán en cada órgano, tejido y célula del cuerpo, poniéndonos en condiciones de enfrentar y reaccionar ante esa situación o presión.

**Ejemplos:** El despertador, que nos recuerda que es hora de despertarse y levantarse; la cuenta de la luz, el teléfono, el agua, el supermercado; los impuestos fiscales; el resumen del banco y la tarjeta de crédito; manejar, ir y volver del trabajo; el jefe; la insatisfacción con la vida; reclamos del cónyuge; los compromisos con la iglesia; la familia; los placeres; los deseos; el novio; el casamiento; el fallecimiento de un amigo o un pariente; el dolor de una herida; frío, calor, etc. Para todo lo que llega hasta nosotros, nuestro organismo tiene una respuesta individual, llevando a una movilización de energía para que pueda soportar las presiones.

Para atender todas estas exigencias, se nos pide que gastemos energía; un proceso que, si se continúa en el tiempo, puede acarrear serias consecuencias para la salud física, mental, social y espiritual, privándonos del bienestar y dejándonos enfermos.

Podemos llegar a sufrir problemas cardiovasculares, hipertensión arterial, palpitación, problemas renales, variaciones en el nivel de azúcar, colesterol y triglicéridos en la sangre; cansancio, pérdida o aumento de peso, agotamiento físico, problemas estomacales y perturbaciones digestivas, sudor excesivo, pies y manos fríos, disturbios visuales y auditivos, falta de concentración, irritabilidad, alteración del sueño (insomnio), disminución de la memoria y alteraciones de la inmunidad (sistema de defensa), con la consecuencia de serios problemas como diabetes, alergia, cáncer, jaqueca, reumatismo y otros.

### ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En esas condiciones, ¿cómo podemos presentar nuestro cuerpo a Dios en “sacrificio vivo, santo y agradable”? ¿Cómo podremos prestar a Dios un “culto racional”? ¿Cómo podremos cumplir la misión que se nos ha dado? ¿Cómo podremos escuchar su voz?

### EL MEJOR TRIBUTO QUE PODEMOS OFRECER A DIOS

Ha sido la obra de Satanás inventar o crear lo que sea posible para que vivamos ocupados todo el tiempo, sobrecargados, sin importar si lo que estamos haciendo es bueno o malo.

Para Satanás, lo importante es que nos mantengamos siempre ocupados, haciendo que falte tiempo para tantas cosas y que el sistema nervioso autónomo simpático prevalezca y permanezca activo todo el tiempo, llevándonos a agotar la energía que tenemos (y, en muchas ocasiones, que no tenemos); y, de esta forma, debilitados, desgastados y enfermos, no podremos adorar a nuestro Dios en espíritu y en verdad.

Recuerde el comienzo de este tema, cuando se dijo que, para que nuestro organismo pueda mantenerse equilibrado, necesitamos la actuación equilibrada del sistema nervioso autónomo simpático y del parasimpático. Uno no debe predominar sobre el otro.

En esta vida agitada, olvidamos que es el PARASIMPÁTICO el que llevará al organismo a recuperarse y recomponerse del desgaste sufrido por el SIMPÁTICO.

¿Le ha dado tiempo para actuar al parasimpático? Tenemos que desactivar el simpático y dar el tiempo necesario y suficiente para que el parasimpático actúe con sus buenas hormonas, cuyas acciones de reposición, relajamiento y analgesia (alivio del dolor) se hagan presentes, creando condiciones ideales a fin de recuperarnos cada día del desgaste de la vida.



PhotoDisc

### ¿CÓMO ACTIVAR EL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO?

Uno de los caminos más eficientes para que el parasimpático actúe es la meditación –no a la manera mística, sino en la forma de oración, reflexión y estudio de la Biblia–, la verdadera comunión con el Creador.

Este siempre fue y será el gran secreto de una vida plena y eficaz: detenerse y meditar en las primeras horas de cada mañana, repitiendo estos momentos de trascendencia otras veces durante el día.

Jesucristo, al amanecer y al final del día, se retiraba a solas para meditar y orar al Padre.

Cuanto más temprano en la mañana tomamos tiempo para meditar, el sistema nervioso simpático es desactivado, y pasa a actuar sobre nuestro cuerpo el parasimpático, generando equilibrio y paz.

“Fueron halladas tus palabras, y yo las comí; y tu palabra me fue por gozo y por alegría de mi corazón” (Jer. 15:16).

La Sra. de White nos aconseja que meditemos en el sacrificio de Cristo todos los días durante una hora. La meditación, al menos por veinte minutos, marca la gran diferencia en nuestra vida y en nuestra salud.

Cuando el día parece no tener fin, sin tener la solución para todo y se siente incapaz de continuar, deténgase y medite, deje que actúe el parasimpático. Porque es en el silencio del alma que escuchamos la voz de nuestro Padre Celestial, que nos orienta y nos conduce por los mejores caminos, y nos concede paz aun en medio de las tempestades.

En otro de sus consejos, la misma autora nos anima a levantarnos antes de la salida del sol, para contemplar los primeros rayos solares y meditar en el gran poder creador, sustentador y salvador de nuestro Dios.

Durante las horas de sueño, también nuestro sistema nervioso simpático es desactivado casi por completo; nuestro cuerpo recupera sus energías, se recompone del desgaste sufrido y el parasimpático actúa de manera maravillosa y completa, dándonos las mejores condiciones posibles para tener un encuentro personal con nuestro Padre. De allí la importancia de estar atentos para dormir en la hora adecuada y el tiempo correcto. De esto también depende nuestra paz.

“Hazme oír por la mañana tu misericordia, porque en ti he confiado; hazme saber el camino por donde ande [...]. Líbrame de mis enemigos [...]. Enséñame a hacer tu voluntad [...] oh Jehová, me vivificarás” (Sal. 143:8-11).

Su meditación al final del día, cuando se va a acostar, sirve para desligar el simpático y permitir que el parasimpático sea utilizado por Dios en la recuperación de sus energías y en su fortalecimiento durante las horas de reposo y sueño.

Por lo tanto, al levantarse revigorizado y recuperado, ofrezca a Dios lo mejor de usted, con el fin de escuchar y entender con claridad su voz, que le hablará con mucho amor, mostrándole el camino, dándole soluciones, confianza y esperanza; renovando cada mañana sus misericordias, con el fin de no ser consumidos por esta vida, sino preservados, viviendo ya aquí en la tierra la experiencia de la vida eterna, en Jesucristo.

### ANOTACIONES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# LA VERDADERA *cura,* MILAGROS Y FE



William de Moraes

- 12.** El impacto del ejercicio físico en la mente, el cuerpo y la vida espiritual
- 13.** Cómo tener salud y mantenerla
- 14.** Remedios certeros en caso de enfermedad
- 15.** Curas milagrosas en los últimos días
- 16.** Tratamientos para los fieles
- 17.** Terapias alternativas

## **Autores y capítulos:**

- César Augusto Galvez .....**12**
- Daniel de Faria .....**13**
- Eduardo Clajus ..... **14-17**

## El impacto del ejercicio físico en la mente, el cuerpo y la vida espiritual

En este seminario, analizaremos los beneficios del ejercicio físico, según Elena de White, y su impacto en la actitud mental.

### OBJETIVO

Que el participante conozca el tipo, la frecuencia, la intensidad y la calidad del ejercicio físico que es capaz de condicionar y revigorar la mente y el espíritu, para vivir mejor y llevar una vida cristiana victoriosa.

### TEXTO PRINCIPAL

*“¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno solo se lleva el premio? Corred de tal manera que lo obtengáis. Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible” (1 Cor. 9:24, 25).*

### INTRODUCCIÓN

#### LA VIDA CRISTIANA SE ASEMEJA A UNA CARRERA Y A UNA LUCHA

El apóstol Pablo, al hablar de la abnegación que se requiere para alcanzar el premio ofrecido por Dios a sus hijos –la vida eterna–, hace alusión a las competiciones olímpicas de Grecia, especialmente a las carreras y las luchas. En estas competiciones, todos los que participaban estaban dispuestos a realizar una severa preparación y practicar la abstinencia, para tener más oportunidades de ganar el premio. Así también, los cristianos de hoy deben seguir un programa que, en algunos aspectos, se parece al de los atletas de las competiciones griegas. Eso exige de nosotros una estricta moderación en los alimentos y las bebidas, y la práctica de toda actividad que pueda fortalecer el cuerpo, habilitándolo para una comunión plena con Dios. Me refiero, en este tema, al ejercicio físico como una práctica recomendada por los mensajes inspirados de Elena de White.

#### EL VIGOR MENTAL Y ESPIRITUAL DEPENDEN DEL EJERCICIO

Elena de White declara:

*“Tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad físicas” (La educación, p. 195).*

El ejercicio es uno de los recursos de la salud que tiene un mayor impacto en el cuerpo, en la mente y en el espíritu.

Existe un tipo de ejercicio físico que es ideal para adquirir y preservar la fuerza mental y espiritual. Aunque sea nuestro tema principal, no podemos dejar de mencionar, en primer lugar, los beneficios del ejercicio físico para promover la salud.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### I. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO REGULAR

#### 1. En el organismo:

- Favorece la digestión.
- Mejora la circulación de la sangre.
- Mejora la secreción de todas las sustancias reguladoras del organismo.
- Fortalece los músculos, los huesos y el sistema inmunológico.
- Disminuye el colesterol negativo y la presión arterial.
- Previene el colesterol negativo y la presión arterial.
- Previene las enfermedades cardiovasculares, la arteriosclerosis, la diabetes y la osteoporosis.
- Disminuye, con seguridad, el riesgo de cáncer de seno y de colon; y posiblemente el cáncer de pulmón.
- Contribuye a la reducción de peso y el mantenimiento del peso ideal. Es verdad que únicamente el ejercicio no es determinante para bajar de peso; pero, junto con una dieta adecuada, que limita la ingestión de calorías, se convierte en un factor poderoso para perder el exceso de peso.

#### 2. En la mente:

- Da una sensación de bienestar, quita la somnolencia y el cansancio.
- Mejora las actitudes ante la vida: acondiciona la mente para el estudio.
- Alivia el estrés, combate la depresión, aumenta el nivel de energía psicológica.
- Predispone la mente para la meditación y produce un sueño reparador.
- Aumenta el vigor sexual y reduce los niveles de ansiedad.

#### 3. En la vida espiritual

- Predispone el espíritu para el estudio de la Biblia y para la oración.
- Crea las condiciones apropiadas para el ayuno y la meditación.
- Predispone a la mente para entrar en contacto con el Espíritu Santo, realizando una actividad devocional de calidad.

William de Moraes



### II. IMPACTO DEL EJERCICIO EN LA ACTITUD DEL SER HUMANO

1. El ejercicio estimula nuestro cerebro a producir endorfinas, que son importantes:

- Para el control del dolor.
- Porque sirven como reguladores de la presión de la sangre y la temperatura corporal.
- Durante el estrés, la persona que segrega endorfinas presenta una reacción baja de la pulsación cardíaca. Antes y durante el período de recuperación del estrés, el productor de endorfinas tiene menor presión arterial.
- Porque las endorfinas se convierten en opio inherente en nuestro organismo. Las endorfinas son docenas de veces

más poderosas que la heroína y la morfina. **En términos de poder estimulante**, tienen un impacto tremendo en la actitud, en la voluntad y en la perspectiva mental.

- En trabajos experimentales con endorfinas en animales, estos mostraron mejoras en su capacidad de aprendizaje.

*Los Grandes líderes producen grandes niveles de endorfinas.* Desde el punto de vista psicológico, esto ayuda a explicar su energía, su tenacidad y su poder, a pesar de los problemas que enfrentan. Esto podría, por ejemplo, responder a la pregunta: ¿Cómo una persona como la Madre Teresa de Calcuta, una mujer tan pequeña y frágil, pudo haber trabajado tanto y alimentado a miles de personas todos los días, por tantos años?

*Las endorfinas nos hacen sentir bien.* Dan una sensación de bienestar y paz, ayudando a disminuir nuestros problemas a su verdadera dimensión. Disminuyen nuestros gigantes, creando un efecto de euforia que nos da energía, entusiasmo y poder para cumplir nuestras tareas diarias.

*Si las endorfinas son tan importantes, ¿qué podemos hacer para producirlas?* Varios estímulos hacen que nuestro cerebro produzca estas sustancias: la oración, la meditación, el amor, la sonrisa y la actitud positiva. Por otro lado, hay un estímulo común en todos los seres humanos que hace que nuestro cerebro produzca cantidades significativas de endorfinas: el ejercicio aeróbico realizado regularmente.

### III. CONDICIONES PARA EL EJERCICIO AERÓBICO

1. Trabajar en el campo; es decir, cultivar sistemáticamente la tierra. Labrar la tierra, para que esta produzca, es el mejor ejercicio. Por otro lado, los tiempos han cambiado y poca gente tiene acceso a esa actividad; es imposible realizarla, pues la mayoría de la población está concentrada en las ciudades. Si alguien todavía tiene un trozo de tierra, que dedique una hora, de lunes a viernes, para hacerla producir, y ya no necesitará del resto de este tema. Pero, como esa no es la realidad de la gran mayoría, necesitamos otras alternativas más reales en relación con las condiciones modernas de vida.

2. La caminata es un ejercicio excelente para todas las edades. *Practicada con regularidad*, por lo menos cuatro veces por semana, o todos los días, proporcionará grandes beneficios. La caminata vigorosa se transforma en un ejercicio de tipo aeróbico, producirá grandes cantidades de consumo de oxígeno, y traerá un mejoramiento progresivo y decidido de la condición cardíaca y la pulmonar.

En el ejercicio aeróbico se consume mucho oxígeno, *lo que favorece la producción de endorfinas*. El ejercicio aeróbico incluye caminar vigorosamente, subir colinas, trotar, saltar con la cuerda y andar en bicicleta.

Las siguientes condiciones, sencillas pero importantes, transforman el ejercicio común en ejercicio aeróbico:

- Debe ser realizado con *frecuencia*. Por lo menos cuatro veces por semana. Una vez por semana ayuda, pero no es suficiente.
- Considere el tiempo del ejercicio aeróbico. Haga un precalentamiento y después haga, al menos, 35 minutos de ejercicio.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



drán en consecuencia. Dios lo bendiga ricamente en las decisiones que hará en relación con lo que estudiamos ahora.

### PRÁCTICA

Sugerimos que un profesional de educación física conduzca esta práctica. Puede ser realizada el domingo de mañana o en otro momento apropiado. Si es posible, pedir que vengan con ropas apropiadas. Si no es posible, pedir que por lo menos lo hagan los que son responsables de la demostración.

Ahora, quiero presentarles un plan sugerente de ejercicios, para que su familia y usted puedan tener una pauta para seguir. En esta parte, dos jóvenes me ayudarán a hacer una demostración práctica de lo que iré describiendo aquí.

*Nota para los oradores:* Pasan dos jóvenes, un varón y una mujer, o puede ser una familia completa, vestidos con ropa apropiada de actividad deportiva y mostrarán lo que va diciendo en su tema.

En cada ejercicio que escoja, el grupo que colabora demostrará entre cinco y siete veces los ejercicios, algo que le tomará unos treinta segundos de actividad. No debe tomar mucho tiempo, pues el interés y el dinamismo deben ser mantenidos (al final se pueden distribuir impresos los mismos ejercicios para que las personas los practiquen en casa).

Antes de comenzar, hay dos precauciones que considerar: Primero, vestir ropas apropiadas para el deporte, de acuerdo con el clima. Segundo, si tiene más de 40 años o sufre alguna enfermedad del corazón, consulte con su médico a fin de tener autorización para comenzar esta rutina.

Una buena rutina aeróbica incluye ejercicios de relajación, calentamiento, trabajo intenso y respiración.

**Relajación.** Son los dos o tres primeros ejercicios, por dos o tres minutos, que tienen el propósito de "lubricar las bisagras"; es decir, las articulaciones y demás órganos de unión de nuestro sistema óseo-músculo-cartilaginoso. Mientras más viejo es, más necesario es relajar y calentar. (Demostrar y describir tres o cuatro ejercicios.)

**Calentamiento.** Si su ejercicio principal va a ser caminar vigorosamente, su calentamiento consistirá en tres minutos de caminata normal. Si va a correr, trotar, saltar con la cuerda, subir una colina o andar en bicicleta, su calentamiento será trotar en el mismo lugar. Mientras camina, mueve los brazos hasta la altura del hombro del compañero del frente; y, si trota, debe balancear sus brazos vigorosamente.

**Trabajo intenso.** Es el momento del ejercicio en sí. Escoja una rutina de aeróbicos, o una distancia para andar en bicicleta, o una distancia y un tiempo para caminar, trotar, correr, subir una colina o una rutina de estilos, si va a saltar con la cuerda.

Esta fase debe durar por lo menos 35 minutos. Mi sugerencia es que divida el tiempo en dos secciones: (1) caminar, trotar, correr, andar en bicicleta, subir la colina o saltar con la cuerda entre 20 a 25 minutos y (2) realizar ejercicios aeróbicos sin salir del lugar, de 10 a 15 minutos. La idea es invertir aproximadamente 2/3 de su tiempo en la primera sección y 1/3 en la segunda sección.

**Instrucciones para caminar.** Si va a caminar vigorosamente,

## ANOTACIONES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

recuerde caminar con pasos largos, rápidos y moviendo los brazos, como si se estuviese esforzando. Este último movimiento lo ayudará a caminar más rápido y mantener un paso largo, rápido y adecuado. Procure aumentar la intensidad a medida que pasa el tiempo, hasta llegar al máximo de su capacidad. Mantener este nivel hasta el final del tiempo. Para evitar que el sol lo queme, utilice un sombrero o una gorra.

**Instrucciones para trotar o correr.** Escoja el ritmo para mantener durante el 75% de la distancia o tiempo de la caminata. Respire al comienzo enteramente por la nariz; es decir, inspirar y espirar por la nariz. Cuando su organismo le pida respirar por la boca, aspire siempre por la nariz y espire por la boca.

A continuación, mostraremos una rutina de ejercicios aeróbicos que deben seguir luego de caminar vigorosamente, saltar con la cuerda, subir colinas, trotar o correr.

Siempre es necesario recordar que el propósito de estos ejercicios es ayudar al organismo a continuar consumiendo oxígeno y mantener un ritmo cardíaco más o menos constante. Por lo tanto, deben ser

William de Moraes

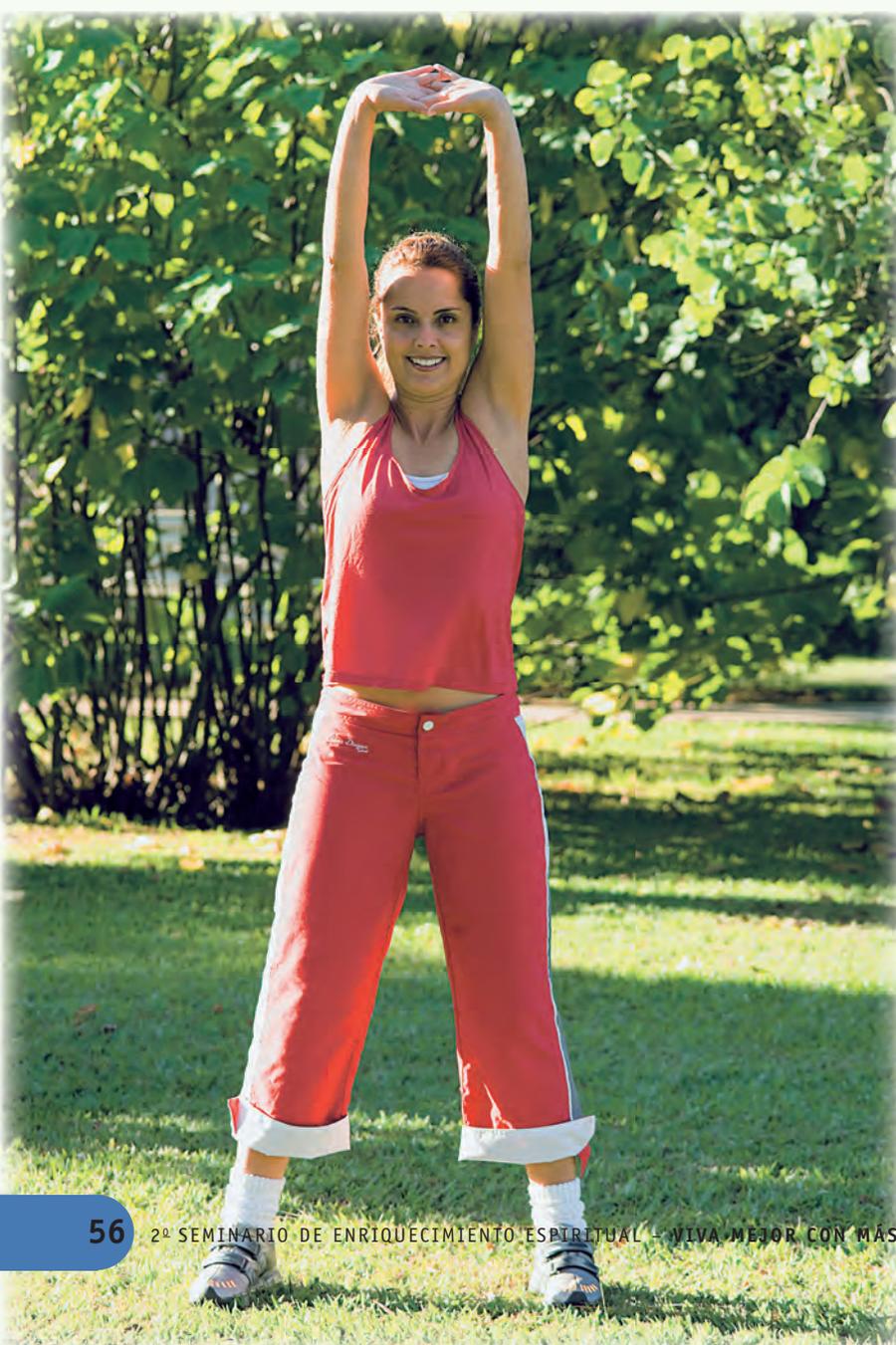
realizados luego de la corrida, el trote, la caminata, la subida de una colina o el salto con la cuerda. Entre un ejercicio y otro, no debe haber un período de descanso; tal vez solo un breve intervalo de cinco a siete segundos. (Demostrar diez ejercicios aeróbicos en los que trabajan las piernas y los brazos, y cinco tipos de abdominales, en el piso.)

Para aumentar la resistencia y el rendimiento, durante todo el tiempo de trabajo intenso de ejercicios, es necesario mantener una actitud y una conducta de respiración, hasta que sea capaz de escuchar la entrada y la salida del aire. Manténgase respirando profundamente por la nariz y espirando por la boca. Cuando más cansado se sienta, respire mucho más, y sentirá que su cuerpo resistirá por mayor tiempo.

**Respiración.** El propósito de esta sección, que viene después del trabajo intenso, es disminuir los dolores musculares, desarrollar la capacidad pulmonar y producir una sensación de relajación total. (Demostrar dos ejercicios.)

**Elongación.** El objetivo de esta sección final es prevenir, disminuir o hacer desaparecer los dolores musculares en las piernas y en la cintura, mejorar el trabajo de sus articulaciones y producir una elongación de ciertos músculos. (Demostrar dos ejercicios.)

“¿Es posible que mi corazón o mis pulmones crezcan, haciendo todos estos ejercicios?” me preguntó una vez un señor de 40





SEMINARIO 13

# Cómo tener salud y mantenerla

Cuando Dios creó nuestro mundo, todo estaba en perfecto equilibrio. No había dolor ni sufrimiento, y todas las criaturas, especialmente Adán y Eva, vivían en perfecta salud, paz y felicidad.

Con la entrada del pecado, todo cambió. La enfermedad y la muerte pasaron a ser destino de cada uno de nosotros.

El ser humano, hoy, busca desesperadamente vencer la enfermedad. Millones de dólares son empleados en investigaciones y en el desarrollo de nuevas tecnologías y nuevos medicamentos.

Pero ¿qué es la salud, realmente? ¿Se ha detenido a pensar en esto? ¿Qué hacer para mantener una buena salud?

Estas son algunas de las preguntas que debatiremos ahora.

Algunos dicen que la salud es ausencia de enfermedad. Pero ¿es así? ¡No! Absolutamente. La salud es mucho más que eso. Salud es el perfecto equilibrio físico, mental y espiritual. No podemos olvidar que, físicamente, somos el resultado de lo que comemos y del ejercicio que hacemos.

En el mundo biológico, el movimiento es vida. El estancamiento produce atrofia, envejecimiento precoz, enfermedad y muerte.

Necesita quedar bien aclarado que:

“Sin ejercicio físico, no hay salud”.

Es obvio que no todos podemos hacer el mismo ejercicio ni la misma cantidad. Esto varía de acuerdo con la edad, las condiciones físicas y la preferencia de cada uno.

Pero, lo que no puede suceder es continuar rumiando disculpas y no hacer ninguna clase de ejercicio, porque todas las células vivas, los tejidos y los órganos comienzan a envejecer cuando disminuyen sus actividades, y el cuerpo, como un todo, envejecerá mucho más rápidamente sin ejercicio regular.

En el pasado, el ser humano tenía que moverse para sobrevivir. Hacía más esfuerzo, pero era mucho más saludable y feliz.

Hoy, con el avance de la tecnología, las máquinas lo hacen todo. Casi no necesitamos hacer esfuerzo físico. Pero, desgraciadamente, vivimos mucho más enfermos, estresados e infelices.

Entonces, a partir de hoy, si no hacía ejercicio, debo procurar orientación médica y, con inteligencia y moderación, comenzar a practicarlo.

## LA SALUD Y LA MENTE

Como dijimos al comienzo, la salud no es solo el bienestar físico, sino también el perfecto equilibrio físico y mental.

Desgraciadamente, el estrés y la depresión son hoy grandes marcas de la vida moderna, y están relacionados con varios aspectos de nuestra existencia. Representan, actualmente, los mayores factores de enfermedades, y también son responsables de la mayor causa de muerte actualmente en el mundo. Están de tal forma diseminados

en nuestro medio que casi un cuarto de la población mundial está en tratamiento psicológico, o toma calmantes o estimulantes para trastornos emocionales, neurosis, depresión, ansiedad, angustia o inseguridad.

Pero ¿qué es el estrés? ¿Cómo nos alcanza? El estrés es la respuesta involuntaria del organismo, que abarca una reacción física, mental, emocional y química, ante cualquier circunstancia que perturbe su equilibrio normal. El estrés no es lo que nos sucede, sino nuestra respuesta a lo que acontece.

### SALUD Y VIDA ESPIRITUAL

Como se dijo al comienzo, la salud no solo es el bienestar físico y mental, sino también el perfecto equilibrio físico, mental y espiritual. No hay cómo huir de esta realidad.

Necesitamos entender que el ser humano fue formado por el Creador con las dimensiones física, mental y espiritual. Estas no son dimensiones independientes, no están separadas. Al contrario, el hombre sólo pasó a ser un "alma viviente", un ser humano, con la interrelación entre estas dimensiones. Y una influye sobre la otra, pues, como dijimos, son interdependientes. Es como un banco de tres patas: por más fuertes y perfectas que estén las tres, si solo una cede, el banco se caerá.

Así también ocurre con el ser humano. No alcanza solamente con que las dimensiones física y mental estén en perfectas condiciones. Hay una necesidad de desarrollar y crecer también espiritualmente, para armonizar el todo, y ser, entonces, saludables y felices, y poder disfrutar de la vida en su plenitud.

### CONDICIONES ACTUALES

Desdichadamente, el ser humano de nuestros días se está distanciando cada vez más de Dios, de la naturaleza y unos de otros, adquiriendo hábitos de vida que, en lugar de promover la salud, desarrollan la enfermedad, el dolor y el sufrimiento. Por ejemplo:

#### 1. Malos hábitos de alimentación

En la gran mayoría de las veces, los hábitos que formamos en la infancia y que estamos desarrollando en nuestros hijos tienen que ver con el uso exagerado de los alimentos refinados, los dulces y productos industrializados, sobrecargados de conservantes, colorantes, aromatizantes y otros tantos aditivos químicos perjudiciales para la salud.

Y las frutas, las verduras y los alimentos integrales, que promueven la vida y la salud, están prácticamente abandonados.

#### 2. Uso de estimulantes

Necesitamos comprender que el café, el mate, el tereré y el té contienen cafeína, que perjudica grandemente al organismo.

Los estudios demuestran que gran parte de las propiedades tóxicas de las *xantinas* incluyen acciones en los procesos *secretorios* y *hormonales* del organismo. Y, si hay alteración hormonal,

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



William de Moraes

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

hay perjuicio y complicaciones en todo el organismo. Las xantinas aumentan, también, la tasa del metabolismo basal. ¿Cómo ocurre? Aceleran el funcionamiento de cada célula del cuerpo, llevando a un desgaste y un envejecimiento precoces. Las xantinas actúan como un estimulante directo y también como potencializadoras de perturbaciones en:

a. Aparato digestivo: Lleva a la irritación gástrica, mala digestión, acidez, flatulencia, dolores abdominales, constipación o diarrea, etc.

b. Sistema circulatorio: Produce aceleración cardíaca y hasta arritmias, alterando también la presión arterial.

c. Sistema nervioso central: El efecto más marcado de las xantinas se da en el sistema nervioso central, pues producen una ilusoria sensación de energía y bienestar, y después viene la depresión. Las investigaciones demuestran que la ansiedad y la depresión aumentan juntamente con el aumento del consumo de cafeína.

Gudman y Guilman, en uno de los mejores tratados de farmacología, dicen: "No hay dudas de que el uso de xantinas acarrea dependencia física, hasta en los individuos que evitan el exceso" (*Bases farmacológicas da terapia*, p. 395).

### 3. Uso del alcohol

El alcohol es una de las pocas sustancias que no se transforma por la digestión. Pasa directamente al estómago y a la corriente sanguínea, y entonces es llevado rápidamente hacia todas partes del cuerpo.

Los principales efectos se perciben primeramente en el cerebro, luego en el páncreas y el hígado.

Infelizmente, al comienzo, la persona no percibe ninguna anomalía, y, cuando se da cuenta, ya no se pueden corregir los daños causados en esos órganos.

William de Moraes

### 4. Agua

El agua es esencial para la preservación de la vida. Sin ella, la vida no puede existir. Fuimos creados de tal modo que cada célula, tejido y órgano del cuerpo no solo contiene agua, sino también es continuamente bañado por fluidos.

¿Tiene idea de cuál es el porcentaje de nuestro cuerpo que está compuesto por líquidos?

El 70% de nuestro cuerpo está compuesto por líquidos.

Por ejemplo, una persona de 70 kg tiene 50 litros de líquido en su cuerpo y solo 20 kg de sustancia sólida.

Lamentablemente, además de beber poco líquido, usamos bebidas gaseosas y una infinidad de jugos artificiales, a la vez que muchas personas dicen que no les gusta el agua, el líquido más importante.







William de Moraes

en lugar de que la persona abandone lo que le hace mal, compra y comienza a usar indiscriminadamente los remedios, con serias consecuencias.

Solo para dar un ejemplo: todos tenemos un umbral para la cefalea (dolor de cabeza). Si en el momento en que estoy teniendo dolor me tomo un analgésico, solo haré que mi umbral para el dolor aumente y los problemas continuarán perjudicando mi cerebro. Solo que no voy a sentir nada.

Es como si tuviera que atravesar una fogata en brasas y estoy descalzo. ¿Valdría de algo anestésicar la

planta del pie? No sentiría dolor, pero se quemaría todo el pie.

Desdichadamente, así actuamos de manera constante. En lugar de buscar descubrir y abandonar la causa de las enfermedades, solo nos llenamos de remedios que disminuyen los síntomas. Con eso, la medicina, que venció las grandes epidemias del siglo pasado, ahora está impotente ante muchas enfermedades, y las consecuencias son catastróficas.

**Conclusión**

Mis hermanos: Dios nos hizo para ser felices, saludables, y no enfermos. Y son los hábitos que formamos los que determinarán nuestro destino.

Que nuestro bondadoso Padre nos ayude a escuchar su voz, y que formemos hábitos que promuevan la vida, no la enfermedad.

**ANOTACIONES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## SEMINARIO 14

# Remedios certeros en caso de enfermedad

“La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, hay que indagar la causa. Deben mortificarse las condiciones antihigiénicas y corregirse los hábitos erróneos. Después hay que ayudar a la naturaleza en sus esfuerzos por eliminar las impurezas y restablecer las condiciones normales del organismo” (*El ministerio de curación*, p. 89).

Nuestro Padre celestial concedió a la humanidad, a través de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, un riquísimo legado en el área de la salud, por medio del don profético manifestado en Elena de White. Sus escritos fueron revolucionarios desde los días en que aparecieron, al cuestionar frontalmente una gran porción de la “ciencia médica” de la época. La mayor parte de las prácticas médicas de esa época eran agresivas e ineficaces; comenzando con las drogas, casi siempre verdaderos venenos, administrados en pesadas dosis. No es de admirar que los “tratamientos” generalmente producían tantas muertes como las propias enfermedades. Como ejemplo, la expectativa de la vida de una mujer en esos tiempos (a comienzos del siglo XIX) ¡era de 35 años!

El Señor dio instrucciones claras, para que llevemos al mundo, acerca de los verdaderos remedios naturales. Además, en la misma época, comenzaron a surgir “tratamientos naturales” de todo tipo, y a resurgir terapias y filosofías orientales milenarias, que habían caído en el olvido hasta entonces, y que llegaron para confundir la mente de las personas acerca de la verdad que tanto necesitaríamos en esta fase única de la historia de la humanidad.

Algunos de estos consejos inspirados acerca de la salud ya se destacaron y otros se lo hará en breve, dejando aclarado que Dios ama al mundo de tal manera que desea aliviar el sufrimiento por medio de una vida sencilla y tratamientos que eduquen en el sentido de un estilo de vida saludable.

El tabaquismo, por ejemplo, era considerado en el siglo XIX un hábito saludable y deseable para fortalecer los pulmones y hasta para curar la neumonía. En 1863, Dios reveló que era pernicioso y causaba muchas enfermedades, incluso el cáncer. En 1950, casi cien años después, la Sociedad Médica Norteamericana todavía consideraba que los beneficios del cigarrillo eran mayores que los perjuicios. Seguir la orientación de Dios acerca de la verdadera vida natural ha convertido a la Iglesia Adventista en el centro de atención del mundo.

La revista *National Geographic*, en su edición de noviembre de 2005, afirma en su nota de tapa (“Los secretos de una vida larga”) que “una existencia larga y saludable no sucede por casualidad”.

Los investigadores admiten que, si tiene buenos genes y adopta un estilo de vida correcto, tiene probabilidades de vivir hasta diez

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

años más. Con financiamiento del Instituto Nacional del Envejecimiento, de los Estados Unidos, los científicos han viajado por el mundo para descubrir los secretos de una vida longeva. Dentro de los más longevos y saludables se encuentran los adventistas.

En Loma Linda, California, fue estudiado un grupo de adventistas que están entre los campeones de la longevidad en Norteamérica. En resumen, esos ancianos ofrecen opciones de “mejores prácticas”, que todos podemos imitar. Un buen ejemplo es la adventista Marge Jetton que, al cumplir 100 años, renovó su carné de conductor por cinco años más. Ella dice que lo que la mantiene viva es su fe. “Ella y otros adventistas del séptimo día –que evitan las comidas rápidas y la cafeína–, viven de cuatro a diez años más que el californiano típico”, dice el artículo de *National Geographic*.

“La Iglesia Adventista nació en la misma época que las reformas de la salud del siglo XIX, que difundieron el vegetarianismo organizado, el pan integral tipo graham y los cereales matinales; John Harvey Kellogg era un adventista cuando comenzó a fabricar copos de maíz. Así, los adventistas siempre predicaron y practicaron la salud. Su iglesia prohíbe fumar, consumir alcohol y alimentos que la Biblia considera impuros, como la carne de cerdo. También intenta desanimar el consumo de otras carnes, alimentos muy grasos, bebidas con cafeína y condimentos considerados ‘estimulantes’”:

“Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador”, escribió Elena de White, una de las figuras que ayudaron a formar esta iglesia. (Ver *El ministerio de curación*, p. 228.)

“Los adventistas del séptimo día han de ser presentados al mundo por los principios avanzados de la reforma pro salud que Dios nos ha dado” (*Un llamado al evangelismo médico*, p. 44).

Desde 2002, cerca de 85.000 adventistas de Canadá y los Estados Unidos vienen respondiendo periódicamente cuestionarios acerca de hábitos de vida, en un estudio supervisado por el Dr. Terry Butler, de la Universidad de Loma Linda, y con la meta de pasar los 100.000 participantes. La investigación tiene el aval de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, que financiaron un estudio con 34.000 adventistas entre 1976 y 1988. Mensualmente, la revista *National Geographic* circula por el globo en 10 millones de copias, con 18 ediciones en diferentes lenguas, y comenzó su vida editorial en 1888. Sus artículos salen simultáneamente en todo el mundo.

Esta divulgación de nuestro estilo de vida, por importantes periódicos, parece muy buena, pero no es nada en comparación con lo que ocurrirá cuando todos los miembros de iglesia permitan que Dios los transforme “por medio de la renovación de vuestro entendimiento” (Rom. 12:2) y, por el poder del Espíritu, experimentemos la reforma y el reavivamiento. El mundo será conmovido y cosecharemos para el Reino de Dios los mejores frutos.

Satanás, no obstante, ha intentado tomar para sí la bandera de lo natural, dándole matices frecuentemente insospechados, y que fácilmente pasan desapercibidos para la gran mayoría de las personas. Es por eso que los hijos de Dios necesitan investigar lo que está detrás de estos “tratamientos naturales”. Jesús predijo con claridad: “Porque

se levantarán falsos cristos, y falsos profetas, y harán grandes señales y prodigios, de tal manera que engañarán, si fuere posible, aun a los escogidos” (Mat. 24:24).

Muchos, en la búsqueda de lo “natural”, han aceptado lo sobrenatural, el curanderismo, los remedios que no contienen principios activos, cuyos efectos son inexplicables, el uso místico de las hierbas como panacea para todos los males, etc. “Y no son pocos, aun en esta era cristiana, los que se dirigen a tales curanderos en vez de confiar en el poder del Dios viviente y en la capacidad de médicos bien preparados” (*Profetas y reyes*, p. 157).

Elena de White denunció los graves riesgos asociados con la aplicación de un enfoque médico que, casi siempre, ignoraba las leyes de la fisiología y casi no podía captar las leyes de la farmacología. Enfatizó el uso preventivo y curativo de los remedios naturales de Dios: agua pura, aire puro, luz solar, actividad física, reposo, nutrición balanceada, temperancia y confianza en el poder divino. Estos, en realidad, son los verdaderos remedios naturales y están al alcance de todos. Insistió en que se hacía necesario el estudio de la fisiología: el modo en que el organismo opera en sus diferentes sistemas.

Satanás intentará cada vez más confundir la verdad con sus sofismas y, en esa área, lo ha hecho de las siguientes maneras:

**1. LLEVA A LA IGLESIA, E INCLUSO HASTA A LOS MISMOS PROFESIONALES DE LA SALUD, A DESCONSIDERAR LA VERDADERA ORIENTACIÓN NATURISTA.**

Con el desarrollo de la medicina científica, gran parte de los medicamentos y las intervenciones médicas de la actualidad no tienen nada que ver con las prácticas condenables de esa época. Los tratamientos son fantásticos. Hoy podemos operar a un niño que nacerá con problemas, durante el embarazo, dentro del útero de la madre, y no nacerá con ese problema.

Se salvan víctimas de accidentes gravísimos, que hasta hace algunos años hubiese sido imposible que sobrevivieran. Existe, hoy, cura para la mayoría de los tipos de cáncer. Pero estos hechos no deberían darnos la libertad de usar los recursos modernos y, al mismo tiempo, apartarnos del enfoque natural. Dejaremos de reconocer fácilmente las verdaderas causas de la enfermedad cuando lo hagamos así. El buen médico se toma tiempo, investiga, solicita exámenes, busca evidencias para determinar la causa de la enfermedad. En el libro *El ministerio de curación*, tenemos el plan de Dios para el tratamiento de los enfermos:

“En caso de enfermedad, hay que indagar la causa. Deben mortificarse las condiciones antihigiénicas y corregirse los hábitos erróneos. Después hay que ayudar a la naturaleza en sus esfuerzos por eliminar



**ANOTACIONES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

las impurezas y restablecer las condiciones normales del organismo” (p. 89).

Cuando se utilizan los recursos farmacológicos para cada síntoma, dejamos de realizar los cambios necesarios en el estilo de vida, ya que una “droga milagrosa” parece producir el mismo efecto, sin algún esfuerzo aparente. Este es el tipo de tratamiento que el Señor no aprueba.

“Pero entiendan todos que tienen una obra que hacer. Dios no obrará de una manera milagrosa para preservar la salud de personas que están siguiendo una conducta que los lleva con seguridad a la enfermedad, por su descuido y falta de atención de las leyes de la salud” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 29).

### 2. INSISTIR EN LA APLICACIÓN EXCLUSIVA DE LOS LLAMADOS RECURSOS NATURALES.

Grave engaño en el que muchos se han embarcado es creer que lo “natural” consiste en el uso de remedios basados en hierbas (la gran mayoría de la quimioterapia para el tratamiento del cáncer es extraída de las plantas). La fitoterapia también consiste en drogas y puede ser usada con algunos criterios. Escuchamos, con frecuencia, el siguiente pedido por parte de personas que viven, duermen, trabajan y se alimentan desordenadamente: “Doctor, me gustaría que me prescribiese un tratamiento natural, sin drogas”.

Las personas desean un “tratamiento natural”, pero no quieren aprender a llevar una vida natural.

Tomo como ejemplo la cita del libro *El ministerio médico*, página 293: “Pero si los médicos alientan a sus pacientes enfermos a mantener una dieta basada en carne, entonces se hará necesario el uso de medicamentos”.

Vemos claramente que el estilo de vida de la persona determinará el tipo de tratamiento que necesita.

### 3. TEMER QUE SOMETERSE A ALGÚN TRATAMIENTO O UTILIZAR ALGÚN MEDICAMENTO SEA PECADO.

Muchos preguntan: “Si Dios tiene poder para curar, ¿deberíamos usar medicamentos, hierbas, antidepresivos, tratamientos psiquiátricos, quimioterapia y cirugías?”

Mientras escribo este tema, algunos pacientes están camino a la muerte, porque bajo la influencia peligrosa de esta creencia engañosa, rechazan el tratamiento que podría haber restaurado su salud. Elena de White responde: “Hacer uso de los medios curativos que Dios ha suministrado para aliviar el dolor y para ayudar a la naturaleza en su obra restauradora no es negar nuestra fe. [...] Debemos aprovechar toda facilidad para la restauración de la salud, sacando todas las ventajas posibles y trabajando en armonía con las leyes naturales. [...] Dios no sana a los enfermos sin la ayuda de los medios de curación que están al alcance del hombre” (*Mensajes selectos*, t. 2, p. 328).

#### FITOTERAPIA

#### Las plantas ¿son remedios naturales?

El uso medicinal de las plantas, también llamado fitoterapia o

medicina herbática, está íntimamente asociado con la idea popular de medicina natural, o alternativa. Es cierto que, además de los elementos nutritivos, tales como las vitaminas, las proteínas, los carbohidratos y los lípidos, muchas plantas tienen sustancias químicas que actúan en el organismo de diversas maneras: son los llamados principios activos. Estos principios activos tienen efectos terapéuticos como analgésicos, antiespasmódicos, antidepressivos, antidiarreicos, anti-sépticos, calmantes, diuréticos, expectorantes, laxantes, etc. También existen plantas cuyos principios activos son tóxicos, cancerígenos, perjudiciales para el organismo. Muchas veces, hay una mezcla de estos principios (buenos y malos) en la misma planta.

**Piense en los siguientes aspectos de la fitoterapia:**

1. El desconocimiento de las indicaciones, del modo de uso y de los verdaderos efectos de la planta expone al usuario al riesgo de que no funcione o hasta de que sea tóxico.

2. ¿Quién determina para qué sirve tal planta, cuál es su dosis segura, cómo se prepara y cómo se usa? ¿Es la creencia popular, la vecina, la abuela, un pariente, la televisión, el periódico o una revista? ¿Cuál es el especialista en fitoterapia en quien realmente podemos confiar? ¿Es el vendedor de plantas del mercado, el empleado de la farmacia natural, el gerente del supermercado o el terapeuta naturista? ¿Cuál? ¿Es confiable lo que dice el rótulo de determinado remedio natural?

3. El remedio natural se ha convertido, para muchos, en un negocio bastante rentable. Debemos tener cuidado con los charlatanes que encuentran aquí un campo fértil y rico.

4. ¿Quién prueba que el contenido de determinada píldora, o polvo o líquido realmente contiene la sustancia y la cantidad adecuada? ¿Quién realiza el control de calidad de estos medicamentos llamados naturales?

5. Cuidado con la pérdida de tiempo. El atraso en el comienzo del tratamiento adecuado de una enfermedad grave puede resultar fatal. ¡Así ha sido para muchos!

6. Es frecuente observar el uso de determinadas plantas en asociación con actividades de curanderismo, curas espirituales, curas simpáticas, creencias y rituales místicos, que van más allá de su actividad farmacológica.

Mucha gente ha criticado indiscriminadamente la medicina convencional porque hace uso de drogas.

Algunos utilizan textos de Elena de White para condenar el trabajo de la obra médica. Creen que apostató y que deberíamos restringirnos a hierbas, raíces, plantas, compresas y limpiezas intestinales. La Sra. de White nunca dijo esto.

Pero, finalmente, ¿quién tiene razón? Las hierbas y las infusiones, ¿son mejores que los remedios de farmacia? ¿O es que estos productos también pueden ser peligrosos para la salud? El boldo (*Peumus boldus*) generalmente es usado en forma de infusión "natural", pero contiene drogas bastante tóxicas, capaces de todos estos síntomas y un poco más:



Science Photo

**ANOTACIONES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La fundación Osvaldo Cruz, en julio de 1996, publicó el resultado de investigaciones hechas acerca del efecto del extracto de boldo en ratas de laboratorio. Por un lado, los estudios confirmaron algunas de las indicaciones populares del boldo para la digestión. Por el otro, mostraron un efecto colateral prácticamente desconocido: un aumento del número de abortos y de malformación en los embriones, además del aumento de los niveles de colesterol en las ratas que usaron boldo durante un mes.

La consuelda (hierba del género *simphytum*): Hubo una época en que la consuelda era el mayor éxito. Llegó a aparecer en un famoso programa de televisión de Brasil: "Fantástico", como la gran panacea. Curaba hasta el cáncer. Se comía ensalada de consuelda, se aplicaba pasta de consuelda, se tomaba jugo de consuelda. Años después, por otro lado, para sorpresa general, el "Fantástico" trajo un nuevo titular sobre el asunto: "¡La consuelda causa cáncer!"

¡Fue una verdadera tragedia! Los naturistas, los homeópatas y los iridiólogos, que siempre usaron la consuelda como un santo remedio, se quedaron sin nada que decir a todos sus pacientes. Hoy es una planta prohibida para el consumo humano. ¿Entiende cuán difícil les era explicar que un "remedio natural" pueda ser perjudicial para la salud? ¿Era posible?

Lo que todos escuchamos en ese momento era que las drogas (alopatía) son las que destruyen la salud. ¡La única opción segura era los remedios "naturales"! Además de eso, los estudios demostraron

William de Moraes

que la consuelda tenía altas cantidades de drogas tóxicas para el hígado, las pirrolizidinas, y la mayor concentración de estas "drogas naturales" está justamente en las raíces.

El uso continuo de la consuelda, en cualquiera de sus formas, puede llevar a la aparición de cirrosis hepática. Estudios en animales de laboratorio mostraron, incluso, que esta droga también es tóxica para los pulmones y para el corazón. Por estas razones, los productos que contienen consuelda están prohibidos en Alemania y Canadá.

Pero no es solo la consuelda la que es rica en pirrolizidinas. Están presentes también en otras hierbas como la "tazna", "hierba cana", "hierba de Santiago" (*Senecio jacobaea*).

### EL USO DE INFUSIONES EN EL EMBARAZO Y EL AMAMANTAMIENTO

Muchas madres, en el mundo entero, creen que está bien tomar una infusión durante el embarazo o el amamantamiento. En los últimos años, varias investigaciones médicas han relatado casos de bebés que desarrollaron cirrosis hepática y murieron por causa de las "hierbas naturales". En Suiza, un bebido, de solo cinco días, manifestó señales evidentes de cirrosis hepática





**ANOTACIONES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

dos (ver 2 Rey. 4:38-41). Hoy tenemos mucho más conocimiento que ellos; por lo tanto, somos mucho más responsables por el cuidado del templo del Espíritu Santo.

Cuando estudiamos lo que la Sra. de White escribió acerca de los remedios naturales, descubrimos que no son presentados en forma de comprimidos, infusiones o inyecciones. Sino en forma de aire puro, luz solar, agua, alimentación adecuada, ejercicio físico, reposo, pureza de vida y confianza en Dios. Estos son más que remedios: son una forma de vivir. Un estilo de vida que evita enfermedades.

**REMEDIOS NATURALES PARA NOSOTROS**

“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” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 355).

Aquí está el secreto. Existen docenas de citas semejantes que definen los “remedios naturales”, o remedios de Dios. Tienen que ver con la manera de comer, trabajar, vestirse y pensar. No son infusiones, emplastes, comprimidos ni inyecciones; ¡es un estilo de vida!

En verdad, para la medicina, no existe esta separación entre lo natural y lo “no natural”. Lógicamente, si puede controlar una diarrea en un niño con carbón, jugo de ciertas frutas y hasta un tecito de manzanilla, no le voy a inyectar suero en su vena o usar antibióticos, ni operar su intestino inflamado. Por otro lado, si su hijo presenta un cuadro de apendicitis aguda, ¿lo trataría con compresas en la panza y té casero? Ciertamente no, pues las complicaciones lo matarían, en caso de no ser operado.

Recuerde: Verificar la causa... Ayudar a la naturaleza en su esfuerzo por expeler las impurezas.

¿Lo percibe? A veces, el tratamiento más natural es el agua, la compresa, el baño, el té. Otras veces, lo más natural es la cirugía, la radioterapia, etc. ¿Quién está preparado para orientar cuál es el tratamiento mejor y más natural sino el médico bien calificado y, de preferencia, cristiano?

**TRATAMIENTOS REALIZADOS POR MIEMBROS DE IGLESIA**

Muchos, a pesar de no tener preparación ni habilitación, aprecian tratar a los enfermos. Hasta pueden actuar de acuerdo con los verdaderos principios de la salud, pero eso no modifica la verdadera condición de estos tratamientos. Esto es práctica de charlatanería.

Si a alguien le gusta curar a los enfermos, debe estudiar, prepararse y habilitarse para eso, trabajando solo en el área para la que se preparó.

Otro problema es que también quieren tratar al enfermo con brebajes de hierbas, sin dosis, indicación de concentración ni protocolo. A veces, el mismo brebaje es vendido para todo tipo de enfermedades, y solo Dios sabe de qué están hechos.

Cuando se le preguntó acerca de miembros de iglesia que hacen tratamientos de salud basados en nuestra filosofía de la salud, la Sra. de White escribió:

“Elevanté la voz contra los novicios que aseveran tratar las enfermedades de acuerdo con los principios de la reforma pro salud. No permita Dios que seamos objeto de experimentación. [...] Dios nos libre de un peligro tal. No necesitamos tales maestros y médicos. [...] Algunos de los que quieren dedicarse a médicos son fanáticos, egoístas y tercos. No se les puede enseñar nada. [...] Tal vez no hayan tenido éxito en la vida. No saben nada que valga la pena saberse y, sin embargo, se dedican a practicar la reforma pro salud. No podemos dejar que estas personas maten a uno o a otro. No, no podemos permitirlo” (*Joyas de los testimonios*, t. 1, p. 192).

**MEDICINA INDICADA POR DIOS**

De los escritos inspirados, indicamos las siguientes citas acerca de la medicina que el Señor nos indicó para este tiempo del fin. Abarca desde la prevención hasta la cura, valiéndose de cada avance de la ciencia, pero enfocada en los recursos naturales con plena confianza en lo único que puede curar y salvar.

- Cristo es el verdadero médico (*El ministerio médico*, p. 258). “El que sana todas tus dolencias” (Sal. 103:3).
- Enseñar un estilo de vida saludable (*Consejos sobre la salud*, p. 448).
- Abandonar las prácticas erróneas (*El ministerio de curación*, p. 89).
- Médicos bien preparados técnicamente (*El ministerio médico*, pp. 75, 76).
- Instituciones científicamente avanzadas (*Ibid.*, p. 74).
- Métodos racionales de diagnóstico y tratamiento (*Ibid.*, p. 383).
- Cirugías guiadas por Dios (*Mensajes selectos*, t. 2, p. 325).
- Transfusión de sangre cuando sea necesario (*Ibid.*, p. 348).
- Uso de Rayos X y otras técnicas científicas (*Ibid.*, p. 349).

¿Por qué Dios no responde algunas de nuestras oraciones en las que pedimos la cura?

“Vi que la razón por la cual Dios no oye más plenamente las oraciones de sus siervos en favor de los enfermos que hay entre nosotros, es que no se lo glorifica al hacerlo, mientras se violan las leyes de la salud. También vi que él quería que la reforma pro salud [...] preparase el camino para que las oraciones de fe fuesen contestadas plenamente” (*Joyas de los testimonios*, t. 1, p. 214).

“Mirad, yo os he enseñado estatutos y decretos, como Jehová mi Dios me mandó, para que hagáis así en medio de la tierra [...]. Guardadlos, pues, y ponedlos por obra; porque esta es vuestra sabiduría y vuestra inteligencia ante los ojos de los pueblos, los cuales oirán todos estos estatutos, y dirán: Ciertamente pueblo sabio y entendido, nación grande es esta” (Deut. 4:5, 6).

(Mis agradecimientos a los Drs. Silas Gomes, Helnio Judson Noqueira y Hélio Grellmann por su colaboración en este seminario.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEMINARIO 15

# Curas milagrosas en los últimos días

**“P**orque se levantarán falsos cristos, y falsos profetas, y harán grandes señales y prodigios, de tal manera que engañarán, si fuere posible, aun a los escogidos” (Mat. 24:24).

## I. HASTA HARÁN DESCENDER FUEGO DEL CIELO

La cuestión de las curas milagrosas, en los últimos días, necesita ser comprendida y observada por los hijos sinceros de Dios como una gran señal de la proximidad de la segunda venida de Cristo. Pero también necesita ser vista como un gran peligro, porque esos milagros serán realizados por maestros religiosos (falsos cristos) y por profetas (falsos): lobos disfrazados de ovejas o hasta disfrazados de pastores. Ya podemos ver o escuchar todos los días de curas milagrosas, y el enemigo está consiguiendo sus mejores resultados en el terreno del dolor y en los métodos para aliviarlo.

Según el texto citado, el objetivo de ellos es: “harán grandes señales y prodigios, de tal manera que engañarán”. El blanco especial es el pueblo escogido de Dios, porque este pueblo debería ser más difícil de ser engañado.

“Inicuo cuyo advenimiento es por obra de Satanás, con gran poder y señales y prodigios mentirosos, y con todo engaño de iniquidad para los que se pierden, por cuanto no recibieron el amor de la verdad para ser salvos” (2 Tes. 2:9, 10). Caerán en la redada de los milagros, no por que no conocerán, sino porque no amarán la verdad. ¿Cuál es la diferencia entre saber y amar la verdad? Cuando se ama, se quiere saber más, estar más tiempo junto, vivir junto, agradecer al ser amado, contar a todo el mundo esta verdad. Pero, “por haberse multiplicado la maldad, el amor de muchos se enfriará”. ¿Cuál es la temperatura de su amor por la verdad? ¿Se ha enfriado? ¿Caerá en esta trampa? La profecía bíblica revela que esta introducción de herejías ocurrirá nuevamente, al igual que antes de la primera venida de Cristo. “Pero hubo también falsos profetas entre el pueblo, como habrá entre vosotros falsos maestros, que introducirán encubiertamente herejías destructoras” (2 Ped. 2:1).

“Y vi salir de la boca del dragón, y de la boca de la bestia, y de la boca del falso profeta, tres espíritus inmundos a manera de ranas; pues son espíritus de demonios, que hacen señales, y van a los reyes de la tierra en todo el mundo, para reunirlos a la batalla de aquel gran día del Dios Todopoderoso” (Apoc. 16:13, 14).

El dragón, la bestia y el falso profeta: poderes religiosos importantes, protagonistas de una gran unión, o ecumenismo, que tienen una característica en común: recibirán un espíritu operador de milagros. Pero el Apocalipsis revela que este no será el Espíritu de Dios y sí de los demonios.

“La bestia semejante a un cordero de Apocalipsis 13 ha de obrar

## ANOTACIONES

‘grandes señales, de manera que hasta hará descender fuego del cielo a la tierra delante de los hombres’ (Apoc. 13:13)” (*Caminhando com Jesus no Monte das Bem-Aventuranças* [MD 2001], pág. 337).

Aunque no sabemos ciertamente cómo será esto “es claro que tendrá éxito donde los sacerdotes de Baal fallaron en tiempos de Elías. Los engaños del tiempo del fin serán los más poderosos jamás vistos. Multitudes, incluso gran número de adventistas, serán engañados” (*Ibid.*).

### II. USAR TODOS LOS RECURSOS DISPONIBLES

Hemos visto o escuchado hablar de curas milagrosas, y las veremos cada vez más.

Dos experiencias, como médico, marcaron profundamente mi vida.

Entraron en mi consultorio una pareja con su hija, que se había desmayado y entrado en estado de coma. El diagnóstico reveló que había contraído diabetes mellitus del tipo I, que representa un tipo de diabetes en que existe una pérdida de la capacidad del páncreas de producir insulina de forma adecuada y suficiente. La niña se recuperó con las aplicaciones de esta hormona y la familia nos buscó, por haber escuchado que, como coordinador del Centro de Vida Saludable del Hospital Adventista de Campo Grande, hacía tratamientos naturales.

Orientamos a los padres, hablándoles de que, gracias a Dios, con el desarrollo de la medicina y de la farmacología, hoy podemos tratar la diabetes de manera calmada, y que la calidad de vida de la persona se acerca mucho a la de una persona que no tiene esta enfermedad, pero que tendría que seguir usando las pequeñas inyecciones de insulina.

Salieron disconformes del consultorio, pues deseaban escuchar que su hija no necesitaría insulina en el caso de que hubiera algún tipo de tratamiento natural. Se fueron diciendo:

–Nuestra hija no tomará insulina. Jesús va a curar a nuestra pequeña.

Esa frase me trajo preocupación, pues Dios ya había hecho el milagro de que la ciencia descubriera la causa y el tratamiento de esa enfermedad que mataba en pocos días, y ahora, con el tratamiento adecuado, las personas pueden tener una vida normal.

Días más tarde, supe lo que le sucedió a esta niña. Sus padres, en la desesperación, buscaron una de esas iglesias que operan milagros y curan. Oraron mucho, hasta que la niña nuevamente entró en estado de coma. ¿Sabe lo que hicieron entonces? Continuaron orando, orando, orando hasta que la niña murió. ¿Sabe lo que hicieron después? Siguieron orando, pensando que Dios resucitaría a la niña.

¿Es que Dios no escuchó la angustiada oración de esa madre? ¿Qué tipo de fe poseía ella, al punto de abandonar las orientaciones médicas y los tratamientos, para confiar solo en la oración?

Ciertamente, el Señor escuchó su oración. Si hay una oración que Dios siempre escucha es la oración de los padres afligidos por sus hijos? ¿Dónde estaba el problema?

### ILUSTRACIÓN

En el nordeste del Brasil hay una región muy seca, pero que sufre inundaciones todas las veces que viene la temporada de lluvias. En la

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



“Dios no sana a los enfermos sin la ayuda de los medios de curación que están al alcance del hombre” (*Mensajes selectos*, t. 2, p. 328).

La educación es mejor que las curas milagrosas. “Debe haber una impartición de conocimiento acerca de cómo resistir la tentación en unión con la obra de curación” (*El ministerio médico*, p. 15).

III. CURAS MILAGROSAS EN NUESTROS DÍAS

Pero ¿Cristo no hacía curas milagrosas? ¿No prometió que sus siervos también lo harían? La iglesia ¿no debería obrar milagros de cura como en los días apostólicos, como las demás iglesias lo están haciendo?

El espíritu de profecía responde:

“La forma de trabajar de Cristo consistía en predicar la Palabra y en aliviar el sufrimiento mediante obras milagrosas de sanidad. Pero se me ha instruido acerca de que no podemos obrar ahora de la misma manera, pues Satanás ejercerá su poder por medio de milagros” (*Ibid.*, p. 16).

“El pueblo de Dios no hallará su seguridad en obrar milagros; pues Satanás falsificará los milagros que se harán” (*Ibid.*, p. 144).

Observe que, en este período en que fue permitido a Satanás obrar milagros, Dios continúa operando en favor de sus fieles. Tiene una estrategia para obrar sus milagros de cura y salvación en estos días.

“Por esta razón, el Señor ha señalado un camino en el cual su pueblo debe hacer avanzar una obra de curación física combinada con la enseñanza de la Palabra. Se deben fundar sanatorios y con estas instituciones deben estar relacionados obreros que lleven adelante la obra médica misionera genuina” (*Ibid.*, p. 17). Esta estrategia incluye las instituciones de salud y la obra educativa, que su pueblo es llamado a promover. Cada miembro debe ayudar en la obra médico-misionera.

Cuando se enseña a hacer un pan integral, a sustituir la cafeína por bebidas más saludables, cuando se da un curso sobre estrés, alimentación saludable o cómo dejar de fumar, se está haciendo obra médico-misionera de la más elevada clase. Y Dios opera de forma sobrenatural por medio de estos agentes naturales. Eso es mejor que hacer cura milagrosa.

Las profecías bíblicas acerca de las curas en nuestros días no se refieren a meras apariencias. Milagros reales e increíbles están siendo realizados ante nuestros ojos, y cosas cada vez más espantosas podemos esperar, pues “se presentarán muchos cuadros agradables y obras milagrosas para que si es posible se engañen aun a los elegidos” (*Ibid.*).

Experiencia

Un médico ginecólogo me relató la experiencia de una señora de la Iglesia Adventista que cayó en una grave enfermedad y, ya debilitada, buscó a su médico, que detectó un cáncer muy avanzado, sin posibilidad de tratamiento. El tumor estaba grande en su útero



A vertical column of horizontal dotted lines for taking notes, located to the right of the main text.

## ANOTACIONES

y ya diseminado hacia otras partes del cuerpo. El médico le explicó, consternado, su situación, diciendo que ya no había nada que hacer. Le restaban pocos días de vida.

Con desesperación, escuchó a una amiga que le habló de un pastor muy carismático y bondadoso en una de las iglesias que hace curas milagrosas y que él, ciertamente, la curaría. Decidió ir.

Llegó a esa iglesia, fue llamada al frente, participó de los rituales. Inmediatamente, nuestra hermana comenzó a sentirse mejor. Cada día que pasaba, se fortalecía, y en quince días, físicamente bien, volvió al ginecólogo. Al examinarla, el médico quedó asombrado, pues no había ni vestigios de la enfermedad. Estaba totalmente curada.

Totalmente no, porque aquella hermana, antes alegre, activa en la iglesia, emocionalmente estable, desde el momento de la curación, fue atrapada por una gran angustia y un estado depresivo incontrolable.

El libro *Profetas y reyes* contiene una explicación para esa reacción: la vida de la persona pasa a ser controlada por un poder satánico. "No podemos quebrantar con impunidad una sola barrera que Dios haya erigido para proteger a su pueblo del poder de Satanás" (*Profetas y reyes*, p. 158).

Ese estado de sufrimiento mental constante la llevaba a un único deseo: suicidarse. Fue exactamente lo que buscó hacer después de algunos días.

Los que se aventuran a entrar en el terreno de Satanás, los reclama como suyos, y no vacilará en empeñar todas las energías y llamar en su ayuda a todas las huestes malignas a fin de arrebatarse un único ser humano de las manos de Cristo (ver *Joyas de los testimonios*, t. 1, p. 99).

Aquella hermana fue encontrada semimuerta y llevada al hospital, donde, con mucho esfuerzo, los médicos pudieron recuperarla. Pero, conversando con una amiga, reveló en llantos que todavía pensaba morir. Además, solo pensaba en morir. Esta amiga fiel y muy cristiana la invitó:

–Vamos a hablar con el pastor de nuestra iglesia.

El pastor adventista, percibiendo la gravedad de la situación, oró con ella y le dijo:

–Lo único que me se me ocurre es que, puesto que la hermana fue hasta aquella iglesia a pedir la cura, debería regresar allí y devolver la cura.

–¿Devolver la cura? Si es eso lo que debo hacer, entonces lo haré –respondió nuestra angustiada hermana.

Fue, entonces, hasta allí y, con valentía, dijo:

–Me gustaría devolver la cura.

–¿Devolver la cura? Se asombraron todos, porque las personas siempre iban allí a buscar una cura milagrosa.

–Sí, devolver la cura –respondió nuestra hermana.

Se hicieron los arreglos y los rituales para "devolver" la cura.

La hermana comenzó a sentirse débil progresivamente, pero su alegría y su paz de espíritu regresaron. Su esperanza y su confianza en un Dios que cuida, que ama con infinito amor y desea salvar a cada uno de sus hijos regresó. Su fe se fortaleció; pero, físicamente más débil, regresó al médico quince días después.

El médico lo constató: allí estaba el tumor, exactamente como antes. Grande, avanzado, diseminado, fuera del alcance de cualquier tratamiento. Comunicó nuevamente a nuestra hermana su verdadero estado. Esta vez, nuestra hermana respondió de manera totalmente diferente al informe médico, y dijo con mucha dignidad y seguridad:

–Doctor, sé que voy a morir, pero estoy segura de que descansaré en los brazos de Jesús.

Tal vez, exactamente ahora, esté pasando por esta dura prueba. Para todos vendrá el tiempo de prueba. “Solo los que hayan estudiado diligentemente las Escrituras y hayan recibido el amor de la verdad en sus corazones serán protegidos de los poderosos engaños que cautivarán al mundo” (*El conflicto de los siglos*, p. 683).

Cristo dijo: “Yo soy el buen pastor y conozco mis ovejas, y las mías me conocen. Mas al extraño no seguirán, sino huirán de él, porque no conocen la voz de los extraños” (Juan 10:5, 11, 14).

“La voz de los extraños” (Juan 10:5) es la voz de alguien que ni respeta ni obedece la santa, justa y buena Ley de Dios. Muchos tienen grandes pretensiones de santidad, y se jactan de las maravillas que operan curando a los enfermos, cuando no consideran esa gran norma de justicia. Pero ¿por el poder de quién son efectuadas esas sanaciones?

“Si aquellos por medio de quienes se realizan curaciones están dispuestos –en vista de estas manifestaciones– a excusar su descuido de la Ley de Dios, y prosiguen desobedeciendo, aunque tengan poder en todo sentido, tal cosa no significa que posean el gran poder de Dios. Por el contrario, es el poder obrador de milagros del gran engañador. Es un transgresor de la Ley moral, y utiliza toda artimaña posible para engeguacer a los hombres en cuanto a su verdadero carácter. Se nos ha advertido que en los últimos días obrará con señales y maravillas mentirosas. Y continuará esas maravillas hasta que termine el tiempo de gracia, a fin de poder señalarlas como evidencias de que es un ángel de luz y no de las tinieblas” (*¡Maranata: El Señor viene!*, p. 146).

“Aquí está la paciencia de los santos, los que guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús” (Apoc. 14:12).

IV. ¿CÓMO SABER SI LA CURA VIENE DE DIOS?

“Muchos tienen gran pretensión de santidad, y se jactan de las maravillas que realizan sanando a los enfermos, pero al mismo tiempo no toman en consideración esta gran norma de la justicia. ¿Pero mediante el poder de quién se realizan esas curaciones?

“Si aquellos por medio de quienes se realizan curaciones están dispuestos –en vista de estas manifestaciones– a excusar su descuido de la Ley de Dios, y prosiguen desobedeciendo, aunque tengan poder en todo sentido, tal cosa no significa que posean el gran poder de Dios. Por el contrario, es el poder obrador de milagros del gran engañador. Es un transgresor de la Ley moral, y utiliza toda invención posible para engeguacer a los hombres en cuanto a su verdadero carácter. Se nos ha advertido que en los últimos días obrará con señales y maravillas mentirosas. Y continuará esas maravillas hasta que termine el tiempo de gracia, a fin de poder señalarlas como evidencias

Dotted lines for annotations.

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

de que es un ángel de luz y no de las tinieblas” (*Mensajes selectos*, t. 2, pp. 57, 58).

Los apóstoles quisieron impedir que alguien curara en nombre de Jesús, y él los reprendió (Mar. 9:38). No estamos autorizados por Dios para emitir juicios acerca de si la cura es de Dios o no. Esta convicción debe ser íntima y fruto de la luz del Espíritu Santo en la vida del cristiano.

### V. MILAGROS VERDADEROS COMENZARÁN A OCURRIR

Cuando venga la plenitud del poder del Espíritu Santo sobre los fieles guardadores de los mandamientos de Dios, nuevamente será concedido a su pueblo un poder extraordinario.

“La gran obra de evangelización no terminará con menor manifestación del poder divino que la que señaló el principio de ella. Las profecías que se cumplieron en tiempo de la efusión de la lluvia temprana, al principio del ministerio evangélico, deben volverse a cumplir en tiempo de la lluvia tardía, al fin de dicho ministerio. Esos son los ‘tiempos de refrigerio’ en que pensaba el apóstol Pedro cuando dijo: ‘Así que, arrepentíos y convertíos, para que sean borrados vuestros pecados; pues que vendrán los tiempos del refrigerio de la presencia del Señor, y enviará a Jesucristo’ (Hech. 3:19, 20). Vendrán siervos de Dios con semblantes iluminados y resplandecientes de santa consagración, y se apresurarán de lugar en lugar para proclamar el mensaje celestial. Miles de voces predicarán el mensaje por toda la tierra. Se realizarán milagros, los enfermos sanarán, y signos y prodigios seguirán a los creyentes. Satanás también efectuará sus falsos milagros, al punto de hacer caer fuego del cielo a la vista de los hombres. (Apoc. 13:13.) Es así como los habitantes de la tierra tendrán que decidirse en pro o en contra de la verdad.

“El mensaje no será llevado adelante tanto con argumentos como por medio de la convicción profunda inspirada por el Espíritu de Dios. Los argumentos ya fueron presentados. Sembrada está la semilla, y brotará y dará frutos. [...] Pero entonces los rayos de luz penetrarán por todas partes, la verdad aparecerá en toda su claridad y los sinceros hijos de Dios romperán las ligaduras que los tenían sujetos. Los lazos de familia y las relaciones de la iglesia serán impotentes para detenerlos. La verdad les será más preciosa que cualquier otra cosa. A pesar de los poderes coligados contra la verdad, un sinnúmero de personas se alistarán en las filas del Señor” (*El conflicto de los siglos*, pp. 669, 670).

Prepárese con fervor para participar de la segunda manifestación sobrenatural del Espíritu Santo, rechazando totalmente la falsificación que vemos ahora. Busque sabiduría cada mañana para enfrentar su prueba cuando llegare.

# Tratamientos para los fieles

“**P**orque ¿qué aprovechará al hombre, si ganare todo el mundo, y perdiere su alma? ¿O qué recompensa dará el hombre por su alma?” (Mat. 16:26).

Los diagnósticos y los tratamientos alternativos no fisiológicos incluyen siempre alguna especie de adivinación, conceptos místicos y métodos sobrenaturales.

Parece que hay algo, desde hace milenios, que moviliza el misticismo de las personas. Cerca del año 1000, buena parte de la población europea dejó todo lo que estaba haciendo, convencida de que el mundo se acabaría. Un milenio después, una ola de credulidad recorre nuestro mundo y repercute, inevitablemente, en la medicina.

“Somos testigos, hoy, de la explosión de lo oculto. El término oculto significa escondido, oscuro, fuera de la vista, misterioso; incluso lo que llamamos astrología, adivinación, magia, encantamientos, y todo tipo de especulación y teoría oscura. El ocultismo, por otro lado, se refiere a la creencia en poderes escondidos o misteriosos y a la posibilidad de control humano sobre ellos o de ser controlado por ellos.

“En la radio, en la televisión, en libros y revistas, vemos la presentación de canalizadores de la Nueva Era, cartas de tarot, astrología, experiencias extracorporales. Universidades y hospitales de todos los países están estudiando fenómenos de médiums, proyección astral y percepción extrasensorial [...] Conceptos de autorrealización como cientología y grupos de sensibilidad no verbal, están atrayendo un interés creciente. Los misterios del Yoga, los regímenes macrobióticos y los ayunos espirituales se expandieron por todo Occidente, además de las teologías y las teogonías de Oriente.

“Hasta incluso los líderes religiosos, los profesores universitarios y los científicos están estudiando fenómenos relativos a los médium. ¿Hacia dónde lleva esto? La Biblia, en muchos lugares, condena la condescendencia con lo oculto. ‘Porque no tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo, contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes’ (Efe. 6:12). Esta gran confederación de seres malignos, más poderosos, se opone implacablemente a Cristo” (*Boas-Novas Para Você* [Meditações Diárias 2004], p. 294).

No se trata solo de curas milagrosas, sino también de una viva esperanza en el poder de la magia. Lo oculto, lo inexplicable, quizá pueda resolver los problemas que no tienen una solución tan sencilla y humana; algo más allá de la ciencia, de la medicina o de una ley “común y corriente” de causa y efecto.

El ser humano siempre tuvo una tendencia mística y, en los últimos días, esa característica parece acentuarse. Lo peor es que esa onda mística está intentando filtrarse en la iglesia.

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

“Porque vendrá tiempo cuando no sufrirán la sana doctrina, sino que teniendo comecón de oír, se amontonarán maestros conforme a sus propias concupiscencias, y apartarán de la verdad el oído y se volverán a las fábulas” (2 Tim. 4:3, 4).

Esta profecía dice que las personas creerían en fábulas, que son sencillamente historias inventadas que el pueblo cuenta y que el Anticristo se aprovecharía de esas creencias infundadas para engañar.

A las personas les agradan los doctores, los pastores y la religión, sin importar lo que dicen o si enseñan la verdad.

“Inicuo cuyo advenimiento es por obra de Satanás, con gran poder y señales y prodigios mentirosos, y con todo engaño de iniquidad para los que se pierden, por cuanto no recibieron el amor de la verdad para ser salvos” (2 Tes. 2:9, 10).

Pero Satanás hace esto de manera disfrazada, para no levantar sospechas de sus intenciones.

“Y no es maravilla, porque el mismo Satanás se disfraza como ángel de luz” (2 Cor. 11:14).

Como sucedió con Cristo en el desierto de la tentación, el enemigo intensifica sus pruebas exactamente cuando estamos más débiles o enfermos.

La Biblia menciona a Asa –uno de los grandes reyes de Israel, que fue fiel a Dios por largos años, pero que en la hora de la enfermedad fue reprobado por Dios–, por el tipo de cura que buscó: “En el año treinta y nueve de su reinado, Asa enfermó gravemente de los pies, y en su enfermedad no buscó a Jehová, sino a los médicos” (2 Crón. 16:12).

Parece extraño que la Biblia presente una reprensión al rey Asa por haber confiado en los médicos. Entonces, ¿no debemos buscar a médicos competentes y tratamientos eficientes en caso de enfermedad?

En verdad, la medicina científica, como la conocemos hoy, se desarrolló solamente en el último siglo, como parte del cumplimiento de la profecía: “[...] y la ciencia se aumentará” (Dan. 12:4).

Para entender, entonces, en qué médicos el rey Asa confió, vale la pena saber cómo era la medicina en aquella época. Descubrimientos arqueológicos revelaron un manual de atención médica, utilizado por los egipcios en la época de Moisés, el “Papyrus Ebers”. Vea estos ejemplos de tratamiento:

- Para extraer una astilla, se debería aplicar una mezcla de sangre de lombriz y estiércol de asno.
- Para evitar la caída de cabello, debería ser untado con una mezcla de diente de asno triturado con miel.

Eso no era medicina, sino magia. En realidad, fue a buscar la medicina alternativa: un tratamiento místico.

La medicina indicada por Dios, en la época bíblica, era ejercida por los sacerdotes, y el propio Cristo respetó la medicina convencional de su época. Cuando curaba a una persona, Jesús pedía que fuera hasta el sacerdote para tener el “alta” de su enfermedad.

Me quedo pensando por qué es que el rey Asa, un siervo de Dios, no buscó la medicina orientada por él, en momentos de crisis. Creo que pudo haber pensado así: “¿Para qué voy a ir hasta ese sacerdote para tratar este pie herido? Hasta imagino lo que dirá. Me pedirá que lave las heridas con mucha agua pura y jabón, que mejore mi

alimentación, evite comer muchos dulces y alimentos grasos, que haga ejercicios, me duerma más temprano, beba mucha agua, etc.” Y así prefirió colocar en sus heridas algún ungüento como estiércol de asno con sangre de lombriz, bajo la orientación de los médicos místicos.

“Los largos anales de un servicio fiel prestado por Asa quedaron manchados por algunos errores cometidos en ocasiones en que no puso toda su confianza en Dios” (*Profetas y reyes*, p. 83).

Hoy, más que nunca, el enemigo está consiguiendo sus mejores resultados en el terreno del dolor y los métodos para aliviarlo. En la hora de la enfermedad, muchos se apartan de un claro “Así dice el Señor”, y buscan tratamientos que no tienen la aprobación de Dios, con raíces místicas, que pueden afectar no solo la salud física, sino también comprometer el destino eterno.

Parfraseando las palabras de Cristo, “¿qué aprovechará al hombre, si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?”

Las propuestas diagnósticas y terapéuticas místicas han sido consideradas “naturales”, y así es que se presentan al público. Parecen muy inocentes, no agresivas y muy eficaces, según algunos testimonios.

Los tratamientos que mezclan ideas paganas y algunos aspectos del espiritualismo con algunos aspectos de las leyes naturales están confundiendo la mente de muchos.

Y entonces, cuando nos enfermamos, ¿debemos buscar a Dios, a los médicos o a las terapias alternativas místicas solo porque son naturales? La clara respuesta de Dios, por medio de Elena de White, es: “Y no son pocos, aun en esta era cristiana, los que se dirigen a tales curanderos en vez de confiar en el poder del Dios viviente y en la capacidad de médicos bien preparados” (*Ibid.*, p. 157).

Una ancianita entró en mi consultorio y, antes de que pudiera hablar, me dijo:

–Doctor, antes que nada, me gustaría decirle que, al salir de casa hoy temprano, oré por usted, pidiendo a Dios que le dé sabiduría para descubrir mi problema y que también lo ilumine en la elección del tratamiento para traer alivio a mi sufrimiento.

Quedé emocionado al escuchar esas palabras sencillas. ¡Cuánta claridad y comprensión de la manera de actuar de Dios! Entendía muy bien que el Señor actúa por medio de sus instrumentos designados, sean profesionales de la salud, sean los medicamentos o tratamientos que proveyó para aliviar los sufrimientos de este viejo y enfermo mundo.

Es una verdad: “Y no son pocos, aun en esta era cristiana, los que se dirigen a tales curanderos en vez de confiar en el poder del Dios viviente y en la capacidad de médicos bien preparados”

Muchos cristianos están involucrados con terapias místicas como espiritualismo, vitalismo, iridología, acupuntura, yoga, terapias florales, fitoterapia mística, terapias magnéticas, terapias vibracionales, naturismo místico y otros.

ANÁLISIS DE LAS MEDICINAS DE LA NUEVA ERA

Podemos incurrir en algunos errores al analizar las terapias de la

Series of horizontal dotted lines for taking notes.

## ANOTACIONES

Nueva Era desde el punto de vista bíblico y cristiano.

El primer peligro es pensar que todo lo que enseña la Nueva Era está equivocado. Sus enseñanzas se basan en filosofías que incluyen enseñanzas bíblicas. Existen cosas que son correctas y perfectamente apropiadas para los cristianos. Pero, mucho cuidado, pues las enseñanzas aparentemente semejantes a las de la Biblia traen ocultas las filosofías vitalistas y espiritualistas. Por ejemplo: uno de los primeros dibujos animados de la Nueva era trajo un superhéroe llamado "HE MAN", y su grito de guerra era: "¡Yo tengo el poder!" La Nueva Era, con muchos de sus libros de autoayuda, enseña que usted tiene un poder interior, y debe apoderarse de esa energía interna para hacer lo que desea. Para hacer realidad sus sueños. Es un tipo de dios.

En la Biblia, el sabio Salomón enseña algo muy semejante: "Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él" (Prov. 23:7). Elena de White también orienta a los jóvenes a ponerse blancos elevados, buscar alcanzarlos y, así, ser exitosos. Pero, por otro lado, para el cristiano no hay energía cósmica universal ni poder intrínseco en el ser humano. Cristo dijo: "Porque separados de mí nada podéis hacer" (Juan 15:5), y el apóstol Pablo comprendía bien esta verdad cuando declaró: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Fil. 4:13).

¿Percibe el peligro? Para uno, el poder está dentro de usted, dentro de un remedio, dentro de un tratamiento; y, para el otro, el poder está a disposición del Hijo de Dios, pero ese poder viene de afuera. Es del Creador que proviene toda la fuerza, el poder, la vida, la salud y la verdadera cura.

Otro peligro consiste en pensar que cierto tratamiento o procedimiento es errado o satánico solo porque no lo conozco.

El mayor peligro, no obstante, es creer que un beneficio obtenido convierte en correcta una práctica o tratamiento.

Es muy común escuchar decir: "Me sometí a muchos tratamientos, pero ninguno funcionó, hasta que busqué este tratamiento alternativo, y fui curado. ¡Cuidado! Cristo dijo que le fue dado a Satanás el poder de curar en los últimos días, para engañar, si fuere posible, a los propios escogidos.

Toda vez que escuche que un determinado método que no tiene bases fisiológicas, o en las leyes de la causa y el efecto, cura enfermedades, debe al menos encender una luz roja en su mente, llevándolo a investigar, cuestionar, procurar, saber.

### ¿CUÁL ES EL PROBLEMA FUNDAMENTAL DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS MÍSTICAS?

**Espiritualismo.** Se opone a la Biblia. Es una filosofía hinduista que enseña que las energías que recibimos provienen de las estrellas o de otros puntos del cosmos.

Utiliza términos como:

- El Chi, el Ki, el Yin y Yang; fuerza universal.
- Prana; sería la energía vital.
- Cuerpo etéreo. Creen que es un cuerpo físico interior que se renueva cada reencarnación, y se disuelve tres a cinco días después de la muerte. Serviría como mediador entre los cuerpos de energía más elevados y el cuerpo físico. A este se debe el éxito

del "pensamiento positivo" para promover la salud del cuerpo a través de sugerencias positivas (Samuel Hahnemann, *Organon of Medicine* [Nova Deli: B. Jain, 1980]).

- Chackras, nadis y meridianos. Términos utilizados por diferentes filosofías –china, japonesa e hinduista tibetana–, y se refieren a los canales de energía y estaciones receptoras. De esta creencia en la existencia de meridianos se desarrolló la acupuntura. (Ver Sharamon e Baginsk, Bodo J. *CHAKRAS - Mandalas de vitalidade e poder*. São Paulo: Editora Pensamento, 1997.)

Cuerpo denso, cuerpo vital, cuerpo de los deseos y muchos otros términos algo oscuros son usados para aprovecharse de una debilidad de la mente humana. Para nosotros, los términos difíciles, lo desconocido y lo inexplicable causan una atracción, una curiosidad que, para ser satisfecha, se necesita probar. Una cosa nueva fácilmente ocupa un lugar que antes no existía en la mente, sin mayores análisis ni reflexiones, justamente porque es nuevo.

**Vitalismo.** También se opone a la Biblia. Es una teoría de origen asiático que admite la existencia de una energía universal invisible que, de forma mística, se relaciona con el cuerpo físico. Es una creencia del confucionismo, el budismo, el hinduismo y el taoísmo chino.

Esas teorías ofrecen, hoy, terapias alternativas que no podemos aceptar, ni como individuos ni como iglesia:

- Homeopatía (idea del confucionista Hanemann)
- Iridiología
- Acupuntura
- Yoga
- Terapias florales
- Fitoterapia mística
- Terapias magnéticas
- Naturismo místico

### LA VERDAD ACERCA DE LA CONSTITUCIÓN DEL HOMBRE

La Biblia dice que el ser humano fue formado del polvo de la tierra. El Creador soplo en él su espíritu (aliento de vida) "y  **fue**  el hombre un ser viviente" (Gén. 2:7). No pasó a  **tener**  un alma.

El alma no es algo separado del cuerpo, dado que la persona viva es un alma. En la muerte, el hombre deja de ser alma viviente.

El pecado separó al ser humano de la fuente de la vida cuando nuestros primeros padres transgredieron la expresa orden divina: "Mandó Jehová Dios al hombre, diciendo: De todo árbol del huerto podrás comer; mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás; porque el día que de él comieres, ciertamente morirás" (Gén. 2:16, 17). El usurpador confrontó directamente la afirmación divina, asegurando a Eva: "No moriréis" (Gén. 3:4). Esa primera mentira del enemigo fue acerca del estado de los muertos. En otras palabras, afirmó que serían inmortales.

Dios confirmó todo lo que había dicho antes. Una vez que desobedecieron, perdieron su inmortalidad condicional y, ahora, estarían plenamente sujetos a la muerte: "Con el sudor de tu frente comerás tu pan, hasta que regreses a la tierra, pues de ella

## ANOTACIONES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

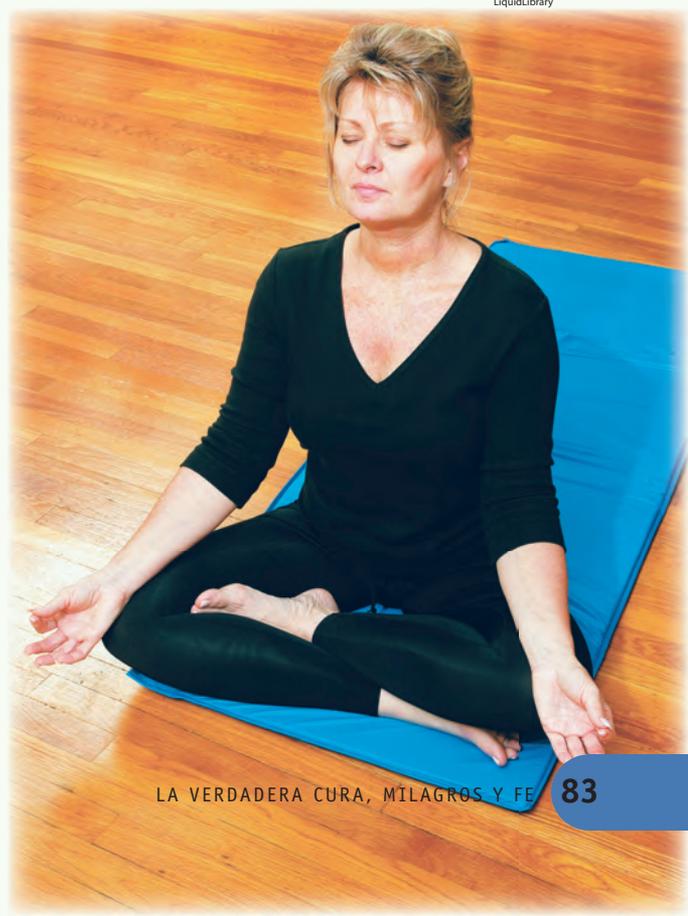
---

---

---

---

LiquidLibrary



## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

fuiste formado: porque eres polvo, y al polvo volverás” (Gén. 2:16). Nuestro cuerpo, por tanto, es mortal (Rom. 6:12), y la Biblia enseña que solo Dios es inmortal (1 Tim. 6:15).

**Alma viviente:** Tanto en hebreo como en griego, el término señala al hombre como persona viva.

**Espíritu:** En hebreo y griego, el término “espíritu” jamás se refiere a una entidad capaz de tener existencia consciente separada del cuerpo.

El ser humano, por lo tanto, está compuesto por una triple unión: “espíritu, alma y cuerpo” (1 Tes. 5:23). Espíritu, en este versículo paulino, tiene que ver con el aspecto mental y la inteligencia; alma se refiere a lo emocional; y cuerpo a la dimensión física. Así, el cuerpo, el alma y el espíritu forman un todo indivisible, llamado en la Biblia “alma viviente”. Cuando la persona muere, sus aspectos físico, emocional y mental llegan a su fin.

Comparte el significado de estas palabras para el cristianismo bíblico y para el espiritualismo:

	EN EL ESPIRITUALISMO	EN LA BIBLIA
<b>ESPIRITUAL</b>	Integración del ser con las energías cósmicas que permean todas las cosas. Adoración del propio yo, del dios que existe en cada uno de nosotros.	Se refiere al vínculo personal que el ser humano desarrolla con su Dios y Creador.
<b>MEDITACIÓN</b>	Mezcla de chackras, auras, meridianos, cuerpos energéticos y supuesta comunicación con los muertos y con los espíritus guías.	Activa, consciente e inteligente sintonía con Dios, por la influencia del Espíritu Santo, al que se dispone a obedecer.
<b>ENERGÍA VITAL</b>	Un ser inmaterial, que tiene poder ilimitado sobre el cuerpo material, que le comunica vida y salud. Fundamento filosófico de gran parte de los sistemas terapéuticos alternativos. Consideran los elementos tierra, agua, aire y fuego como fuerzas universales, de los que depende la vida. Animando los cuatro elementos se encuentra la fuerza vital	Se refiere a la fuerza, o vitalidad, que Dios concede a cada criatura y que debe ser preservada por el cuidado de las leyes de la salud o ser agotada por no respetarlas. “Si Adán, en su creación, no hubiese sido dotado con una fuerza vital veinte veces mayor que la que los hombres tienen ahora, la raza, con sus hábitos actuales en contravención de la ley natural, ya se habría extinguido” ( <i>Eventos de los últimos días</i> , p. 323).



SEMINARIO 17

## Terapias alternativas

*“Porque vendrá tiempo cuando no sufrirán la sana doctrina, sino que teniendo comezón de oír, se amontonarán maestros conforme a sus propias concupiscencias, apartarán de la verdad el oído y se volverán a las fábulas” (2 Tim. 4:3, 4).*

Uno de los caminos propuestos por Satanás es lo “falso natural”. Algunos insisten en la aplicación exclusiva de los llamados recursos naturales, temiendo que el uso de algún medicamento llegue a constituir pecado. Una posición extrema, inadecuada, puede traer graves riesgos, pero no es eso lo que más asusta.

La verdadera razón para la alarma existe en el hecho de que Satanás tomó para sí la bandera de lo natural, dándole matices frecuentemente insospechados, y que fácilmente pasan desapercibidos para la gran mayoría de los miembros de iglesia, incluso de profesionales de la salud.

Ha surgido, en conexión con las filosofías vitalistas (de la energía vital) y espiritualistas, una inmensa cantidad de terapias alternativas místicas.

Vea, en esta tabla, algunas de las centenas de opciones creadas para confundir a las personas y atraer toda clase de personalidad:

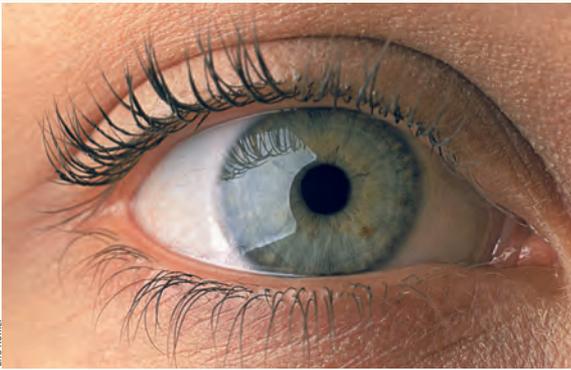
Acupuntura	Acupreura	Astrología	Agua imantada
Bola de cristal	Buceos	Budismo	Cábala
Do-in	Fitoterapia (mística)	Hidroterapia (mística)	Homeopatía
Horóscopo	Hinduismo	Iridología	Karate
Magnetismo	Mesmerismo	Panteísmo	Péndulos
Pirámides	Profecías	Reflexología	Tai-chi-chwan
Ufología	Yin Yang	Yoga	Zen-Budismo

Si se sorprendió de ver algunas de estas prácticas en esta lista y quedó con dudas, busque con sinceridad de corazón y con mucha oración conocer mejor lo que está detrás, cuál es su origen, qué otros métodos están asociados, cuál es el ambiente y quién practica estas terapias.

“No les niego su eficacia, pero quiero conocer su origen. Satanás anhela que consideremos sus agentes y agencias como “naturales”; es decir, que creamos que su acción ocurre de acuerdo con las leyes naturales que, en el caso del organismo humano, son las leyes de la fisiología humana” (Dr. Hélio Grellman).

“El instrumento del gran engañador dirá y hará lo que sea necesario





enfermedad. El iris es la parte coloreada de los ojos y puede ser azul, verde, castaño, etc. Se han creado, con el pasar del tiempo, mapas que relacionan las partes del iris con esos órganos. Como en los demás métodos vitalistas, se cree que las alteraciones orgánicas de la enfermedad son precedidas por alteraciones sutiles de la anatomía, que son detectadas a través del examen del iris, incluso antes de que el cuerpo manifieste cualquier otro síntoma o señal de enfermedad.

No hay ninguna conexión física o anatómica real y visible entre los órganos del cuerpo y el iris. Al realizar el examen, el iridiólogo, en realidad, no ve en el iris el dibujo de los órganos corporales.

Solo asume o deduce, subjetivamente, que determinado punto del iris corresponde a tal órgano.

Las explicaciones de cómo el iris se relaciona con el cuerpo son variadas, ya que no existe comprobación científica. El iridiólogo Peter Johannes Thiel dice que "entre el iris y todos los órganos internos existe una excelente armonía en forma de rayos 'Od'. Od es una energía mundial general derivada de 'Odin', que penetra todo el universo y se transforma en todas las demás fuerzas o formas de energía".

Según una encuesta realizada por la revista *Stern* entre diversos iridiólogos acerca de por qué están convencidos de su doctrina, en general la respuesta fue: "Sencillamente, porque es así". El propio Dr. V. L. Ferrandiz, eminente iridiólogo y autor, reconoce que no alcanza solo con la ciencia para ser un iridiólogo, sino que es necesario ejercer la fe. Este argumento del Dr. Ferrandiz confirma que la iridiología se fundamenta en hechos que no se ven y, por tanto, inateriales o espirituales.

La iridiología tiene en la homeopatía (otro método de energía vital) el método terapéutico de predilección. Es interesante señalar que los ideólogos y defensores de la iridiología fueron, en su mayoría, homeópatas: Peczely, Nils Liljequist, Thiel, Muller, Andershou, Lahn, Lindlahr, Kritzer, V. L. Ferrandiz. También presenta estrecha relación con la cromoterapia, que a través del estudio de las variaciones de los colores del iris, intenta diagnosticar, entre otras cosas, trastornos psicológicos y hasta espirituales del pasado, del presente y del futuro.

Estudios científicos bien conducidos intentaron confrontar a los mejores iridiólogos y los mejores oftalmólogos, con fotos perfectas del iris de enfermos renales crónicos y de personas normales, y ninguno de ellos fue capaz de decir, por el iris, quién tenía esa enfermedad grave y quién estaba saludable.

Un miembro de iglesia que practicaba la iridiología me confesó que el paciente necesita estar cerca del terapeuta, y que entonces recibía la iluminación de lo que le pasa al paciente. Ocurre, en esos casos, un verdadero proceso de adivinación.

"La adivinación es un método satánico de engañar diciendo la verdad". (Por la gracia de Dios, nuestro hermano comprendió el camino en el que se encontraba y abandonó esta práctica.)

También es notoria la asociación de la iridiología con otras técnicas esotéricas de "mapeamiento sutil", tales como: el diagnóstico por el pulso, la quiromancia (diagnóstico, o mejor, adivinación por las líneas de la palma de la mano) y la dactilomancia (adivinación por las líneas de los dedos).

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

No es difícil percibir que la iridiología mezcla, en una misma doctrina, conocimientos y conceptos reales y verdaderos de la medicina, especialmente de la oftalmología, con conceptos filosóficos panteístas orientales, ocultismo, práctica de adivinación y otras variadas deducciones esotéricas.

La iridiología buscar mezclarse muy bien con el cristianismo, buscando apoyo en textos bíblicos aislados, usados fuera de su contexto, procurando asumir una apariencia moral y hasta espiritualmente correcta. Con esto, ha atraído a muchos del pueblo de Dios y cumple su objetivo principal, que es el de quebrar las barreras y bajar la guardia espiritual del practicante y del paciente, abriendo sutilmente las puertas de la mente hacia el espiritualismo, disminuyendo así su discernimiento de la pura verdad bíblica y, finalmente, distanciándolo de Dios.

Otro serio problema de este método es que muchos de sus practicantes no se limitan solo a hacer el "diagnóstico" y decir cuál es el problema del paciente. También quieren tratarlo, muchas veces con cantidades de hierbas, sin fundamentos, sin dosis adecuada ni indicación de concentraciones. A veces, el mismo brebaje es vendido para toda clase de enfermedades, y sólo Dios sabe lo que hay dentro de esos preparados de hierbas.

Hasta pueden actuar de acuerdo con los verdaderos principios de la salud, pero eso no modifica la verdadera condición de estos tratamientos. Sobre esto, la Sra. de White escribió:

"Elevaré la voz contra los novicios que aseveran tratar las enfermedades de acuerdo con los principios de la reforma pro salud. No permita Dios que seamos objeto de experimentación. [...] Dios nos libre de un peligro tal. No necesitamos tales maestros y médicos. [...] Algunos de los que quieren dedicarse a médicos son fanáticos, egoístas y tercos. No se les puede enseñar nada. [...] Tal vez no hayan tenido éxito en la vida. No saben nada que valga la pena saberse y, sin embargo, se dedican a practicar la reforma pro salud. No podemos dejar que estas personas maten a uno o a otro. No, no podemos permitirlo" (*Joyas de los testimonios*, t. 1, p. 192).

HOMEOPATÍA

Método terapéutico creado por el médico alemán Samuel Hahnemann (1755-1843).

La doctrina homeopática está fundamentada en el concepto de la fuerza vital, una elocuente afirmación del papel autorregulador de la conciencia. La prescripción homeopática actuaría directamente sobre esta fuerza vital, que es vista como la clave para activar las energías autocurativas del organismo. Según Hahnemann, esta fuerza "es un ser inmaterial que comunica vida y salud al cuerpo material; es única, permanente e invariable, y tiene poder ilimitado sobre el cuerpo. De esta forma, emanan todos los poderes vitales del organismo" (*Organon*). Toda y cualquier enfermedad serían causadas por un disturbio de la fuerza vital.

Por el hecho de creer que la enfermedad siempre era causada por un disturbio místico, espiritual, inmaterial, de la fuerza vital, Hahnemann pasó a afirmar que solo conseguiría curar al enfermo a partir

Series of horizontal dotted lines for taking notes.



William de Moraes

de la corrección de ese disturbio primario de la “fuerza vital”. Esa corrección solo sería posible a través de un remedio que actuase directamente sobre la fuerza vital. Para esto, el remedio tendría que ser igualmente inmaterial, espiritual. Así, se lanzó la doctrina de la dinamización, que dice que los medicamentos se hacen más activos a medida que van siendo diluidos. Cuanto menos sustancia material contengan, más energía adquieren. La dinamización despertaría el poder curativo que existe en el propio remedio. La dilución de la sustancia debe ser progresiva, hasta eliminar de la solución toda sustancia material, quedando allí solamente su energía. Es decir, el medicamento puramente homeopático no contiene ninguna molécula siquiera de la sustancia original; la única sustancia material que contiene es el alcohol y el agua usados en el diluyente.

La práctica homeopática incluye orientaciones naturales interesantes como: ejercicio físico moderado al aire libre, alimentación conveniente, abstinencia de ciertas drogas tales como bebidas alcohólicas, café, té, chocolate; también recomienda la higiene corporal y domiciliaria, el ambiente ventilado, etc. Por otro lado, Hahnemann consideraba que lo esencial era el remedio homeopático dinamizado. Estos cuidados servirían solo como facilitadores para la acción del remedio dinamizado.

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Creen que, sin el remedio homeopático, jamás habría cura.

Es imposible aceptar la homeopatía sin la aceptación concomitante de su doctrina metafísica espiritualista. Ahora, al tratar con lo invisible, lo espiritual y lo inexplicable, la homeopatía sale del ámbito de la ciencia objetiva y cae en el campo de la especulación espiritual y, cuando se refiere al campo espiritual, la ciencia o el científico ya no ejercen autoridad alguna. En el campo espiritual, la Biblia, la Palabra revelada de Dios, es la única autoridad. Y, si no hablan según la Palabra de Dios, jamás podrán ser confiables.

La homeopatía no es solo una “teoría científica todavía no aclarada”, sino una doctrina espiritualista, claramente contrapuesta con la Biblia y los escritos de Elena de White. El propio Hahnemann manifiesta con claridad su creencia en el espiritualismo y en el magnetismo animal al recomendar, en los últimos párrafos de *Organon*, la práctica de ellos, afirmando que es el último y superior recurso homeopático.

La homeopatía tiene casi nada de ciencia y casi todo de filosofía espiritualista y, como tal, predica una doctrina diametralmente opuesta a la única doctrina espiritual verdadera: la doctrina de la Biblia.

**TERAPIAS MAGNÉTICAS** (terapia magnética, o terapia de imán. Imán o magneto: cuerpo de material ferromagnético con imantación permanente).

La magnetoterapia es una variedad de la curación propia, supuestamente basada en “leyes naturales”. La terapia del imán supuestamente “restablecería” el orden del sistema de energía humana. Su teoría propone la “energía vital” y los “meridianos”; y retrata a los imanes como “fuentes de energía curativa de la naturaleza”.

El principio del funcionamiento de los magnetos, al igual que el uso de péndulos y varillas, se origina claramente en la teoría espiri-



## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Las profecías bíblicas acerca de las curas de nuestros días no se refieren solo a meros engaños. Milagros reales e increíbles están siendo realizados ante nuestros ojos, y cosas cada vez más espantosas podemos esperar, pues “se presentarán muchos cuadros agradables y obras milagrosas para que, si es posible, se engañen aun los elegidos. La única esperanza para cualquiera es que esté asido de las evidencias que han confirmado la verdad en justicia. Que estas sean proclamadas una y otra vez, hasta el cierre de la historia de esta tierra” (*El ministerio médico*, p. 17).

¿Hasta dónde pueden llegar los sofismas diabólicos? La mejor ilustración y la mejor respuesta son dadas por la experiencia personal de Will Baron, relatada en su libro *En las redes de la Nueva Era*, editado por la Asociación Casa Editora Sudamericana. Usted necesita conocer el contenido de esta obra. No por casualidad, Baron fue arrastrado hasta los abismos más profundos del engaño, a partir de la búsqueda de “medicinas alternativas”. Esta también ha sido una técnica preferencial de reclutamiento de los poderes satánicos.

El Señor nos dejó claras orientaciones con respecto a la medicina mística, o sobrenatural, para que no nos engañáramos, pues los médicos seculares, al percibir que la preocupación solo por el cuerpo y el tratamiento únicamente de los síntomas no ha solucionado los problemas y, en la búsqueda de practicar una “medicina integral”, han aceptado métodos científicos y no científicos, naturales y sobrenaturales, para el diagnóstico y el tratamiento.

“Estos instrumentos satánicos pretenden curar la enfermedad. Atribuyen su poder a la electricidad, al magnetismo o a los así llamados ‘remedios simpáticos’, cuando en realidad no son más que canales de las corrientes eléctricas de Satanás. Por este medio, él arroja su ensalmo sobre los cuerpos y las almas de los hombres” (*El evangelismo*, p. 442).

Electricidad o energía, magnetismo (que incluye magnetos, imanes) o terapias magnéticas, poder de la mente y los remedios simpáticos, en que no hay principio activo, sino que, con las debidas técnicas de preparación, funcionan, son instrumentos para desviar a las almas del Creador y de la verdadera fuente de cura y salvación.

De qué manera el enemigo se apodera de la mente y del cuerpo de los hombres por medio de las terapias místicas, no lo sabemos, pero Elena de White así lo dice.

### TRATAMIENTOS NO ACEPTADOS

Estos métodos incluyen varios tipos de conceptos orientales acerca de la existencia de una energía cósmica, o fluido magnético, en los que la enfermedad sería el resultado del desequilibrio de esa energía, y la salud sería el resultado de la armonía entre la persona y esa energía universal. Estos conceptos están basados en la inmortalidad del alma, y no dejan lugar para el pecado, el arrepentimiento, ni para Jesús.

Esto nos lleva a rechazar totalmente métodos como:

- La astrología, y todo lo que se basa en meridianos y signos del zodiaco, como la acupuntura y la iridiología.
- Métodos diagnósticos basados en la adivinación, donde una parte del cuerpo funcionaría como “bola de cristal”, como la

reflexología y la iridología, o iridomancia (adivinación por el iris).

- Meditaciones y concentración que no están basadas en la oración ni en la comunión con Dios, a través de la colocación de la mente en estado de aislamiento; una especie de punto muerto, como es propuesto por varias formas de meditación oriental, yoga, estados alterados de la mente y regresión inconsciente. (Advertimos gravemente contra estas formas de meditación, pues constituyen una oportunidad para que Satanás provea sugerencias directas a la mente.)
- Remedios que no contienen principios activos, cuyos efectos son inexplicables y sobrenaturales, como los homeopáticos, y el uso místico de hierbas como panacea para todos los males.
- Tratamientos psicológicos que incluyen estados alterados de la mente, regresión inconsciente, hipnosis, etc.
- Porque, para el espiritualismo y el vitalismo, Dios no existe.

Para ellos no existe pecado.

No aceptan a Jesús como Salvador.

No consideran al ser humano como un todo individual, indivisible.

En el caso de la homeopatía, su creador, el Dr. Hahnemann, rechazó a Jesús.

Porque creen que existen varios cuerpos, mientras que la Biblia enseña que hay solo un cuerpo en cada ser humano.

Para ellos, todo es natural. No necesitamos a Dios.

No tienen la bendición de Dios, porque el único poder natural al que el hombre puede someterse es el poder de Dios.

### LA VERDADERA FILOSOFÍA DE LA CURA

Para el cristiano, la medicina integral significa que:

- El cuerpo, la mente y el espíritu son considerados una unidad.
- El pecado es desobediencia a las leyes de Dios, ya sea morales o de salud; y el resultado es la enfermedad.
- Se debe cuidar de los enfermos, y eso incluye predicarles el evangelio.
- La cura y la salvación siempre van juntos (*Revista Adventista*, noviembre de 1992, en portugués).

Es importante resaltar, también, que los problemas no existen solo con las terapias alternativas. Hay problemas gravísimos en la medicina convencional, que incluyen a médicos, el tipo de medicina practicada –que muchas veces no ve al enfermo sino a su enfermedad o su plan de salud–, el uso inadecuado de medicamentos, los escándalos que involucran a grandes hospitales, laboratorios multinacionales y gobiernos. Debemos evitar estos problemas y buscar a Dios a la hora de escoger un profesional para tratarnos.

¿Cuál es el consejo para quien practica, divulga o está involucrado con estos métodos?

“Si ganaseis millones de dólares con un trabajo de esa clase, ¿qué valor tendría esa ganancia comparada con la terrible pérdida que se ocasionaría si se publicaran las mentiras de Satanás?” (*Mensajes selectos*, t. 2, p. 402).

“La vida y las enseñanzas de nuestro Señor no dan lugar a estas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

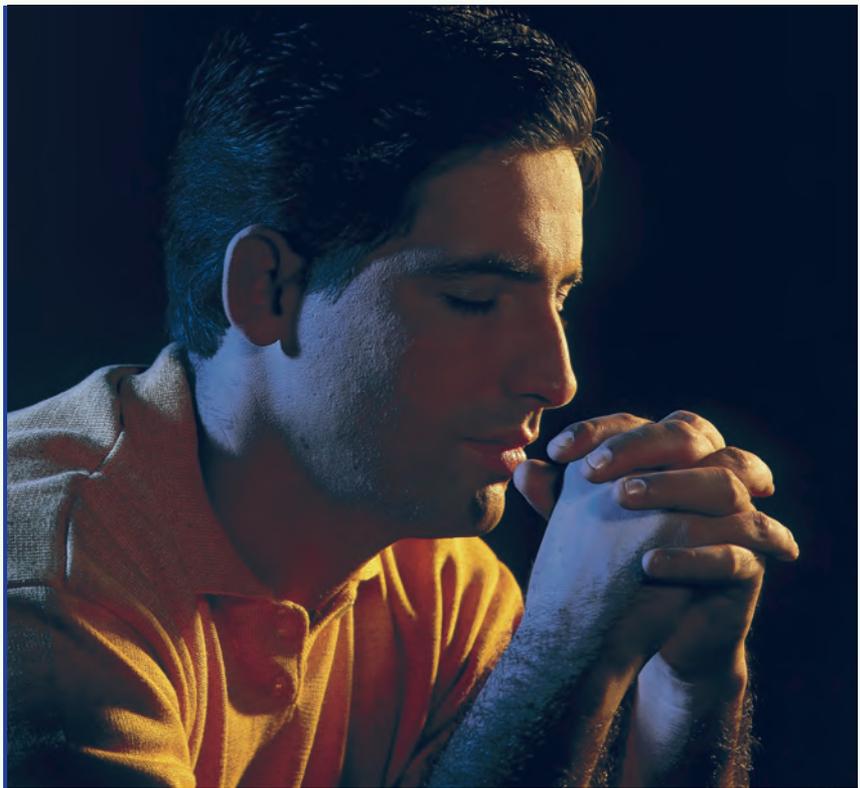
.....

.....

.....

.....

.....



William de Moraes

fábulas artificiosas. La pérdida de la vida eterna es el precio que deberá pagar quien continúe honrando la superstición y la falsedad por encima de la Palabra de Dios, dejando su enseñanza sin efecto” (*El ministerio médico*, p. 134).

El único camino seguro, para los que estén involucrados con este tipo de prácticas no aceptadas por Dios, es apartarse de ellas con arrepentimiento, y volverse a Dios, pidiendo humildemente perdón, y seguir sus claras indicaciones contenidas en la Biblia y en los escritos de Elena de White.

La iglesia necesita ser purificada de esta influencia, pero tenemos que cuidar de no tirar el bebé junto con el agua sucia. Los que practican las terapias espiritualistas, mencionadas en este seminario, también son hijos queridos de Dios, por quienes Cristo entregó su vida, y también son personas que tienen el deseo de ayudar al prójimo. Son muy preciosos para Dios y para la iglesia. Se deben hacer todos los esfuerzos, proveer material escrito sobre estos asuntos, orar con ellos y por ellos.

### **Dios ¿desea curar todas las enfermedades?**

Ciertamente, nuestro Padre celestial se compadece de los que sufren y espera muy en breve curar todas sus heridas, secar todas sus lágrimas y acabar para siempre con todo el sufrimiento de cada uno de sus hijos. Pero, preparó esta cura final y total para el glorioso día de su venida, que está muy próxima. Mientras estemos en este mundo, padeceremos aflicciones que, muchas veces, son permitidas por Dios para perfeccionar nuestro carácter y en humildad ligarnos a él.

“Los que se entregan al sortilegio de Satanás, pueden jactarse de haber recibido grandes beneficios; pero ¿prueba esto que su conducta



Parte **4**

CAMBIO DE *hábitos*



William de Moraes

**18.** Poder para cambiar los hábitos

**19.** Hábitos, actitud y motivación

**Autores y capítulos:**

César Augusto Galvez ..... **18**

Willian de Oliveira ..... **19**



## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

con la salud. Este es el tiempo aproximado que necesitará para efectuar estos cambios. No se olvide: todo debe ser hecho con oración. Afírmese en los principios que la Biblia le presenta.

- Los grandes cambios suceden de manera progresiva y paulatina. Por ejemplo: si quisiera sustituir el consumo de carne por otros alimentos, hágalo progresivamente. Puede sustituirlo solamente una vez a la semana, luego dos, y así sucesivamente.
- El cambio debe ser siempre lo más conveniente y agradable posible.

### II. LOS SIETE PASOS PARA EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD EN ADULTOS Y EN NIÑOS:

Si desea aplicar estos pasos en su vida o en la de su familia, necesita anotar estos siete pasos en el momento de hacer su plan de cambio. Deberá escribir su proyecto en un cuaderno.

#### A. Primer paso: Establezca su CONDUCTA, META Y CAMBIO

1. Establezca lo que es conducta negativa y conducta positiva.

Por ejemplo: "Tomo poca agua. Me gustaría tomar más." "No tomar agua" será su conducta negativa, y "tomar agua" será su meta o conducta positiva. Por favor, haga esta diferencia, considerando este ejemplo. Díganme: Si quieren aprender a tomar un buen desayuno, ¿cuál sería la conducta positiva? (Tomar un buen desayuno.) ¿Cuál sería la conducta negativa? (No tomar desayuno o tomar un desayuno pobre.) ¡Muy bien!

2. Una vez que pensó y escogió la meta para el cambio, escríbala en palabras sencillas, positivas y que puedan ser medidas.

Por ejemplo: TOMAR SEIS VASOS DE AGUA POR DÍA. Esta es una conducta positiva y sencilla, que puede ser medida. Evite términos vagos como "tomar MUCHA agua." "Mucha" no se puede medir; pero "tomar seis vasos de agua todos los días," sí.

3. Después, escriba con letras en colores, especiales y grandes, en un pequeño letrero, más o menos lo siguiente:

- ✓ Mi meta: Tomar seis a ocho vasos de agua por día.
- ✓ La conducta que debo cambiar: No tomar agua.

Finalmente, colóquelo en varios lugares visibles para usted: al lado del espejo del baño, en su habitación, en su oficina o en algún lugar donde lo vea constantemente.

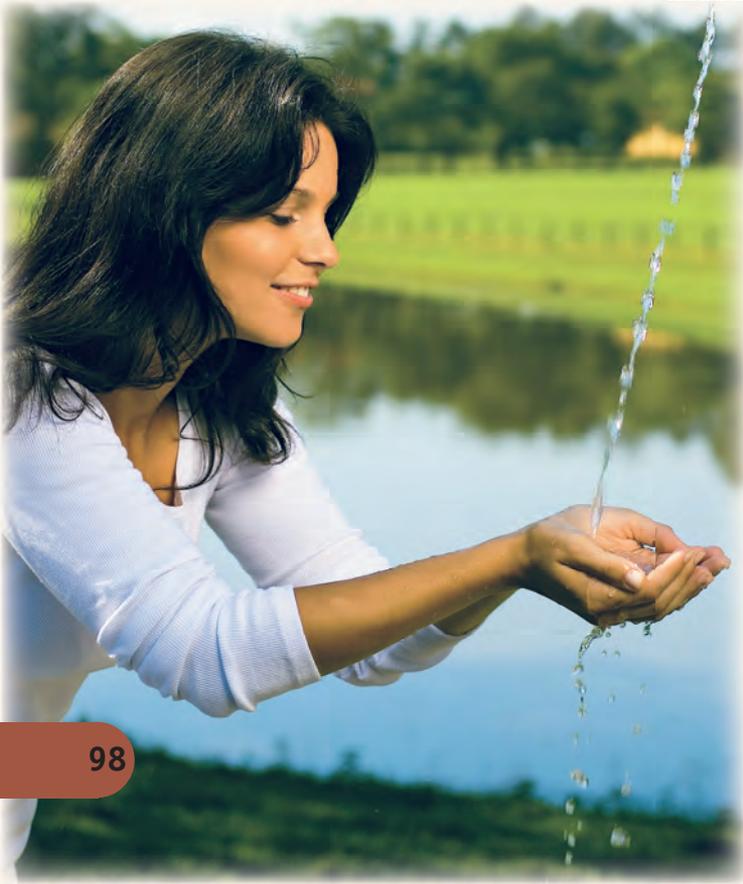
#### B. Segundo paso: Haga una lista de los ANTECEDENTES de la conducta negativa

1. Haga un buen análisis para saber qué experiencias condicionaron esa práctica de conducta negativa.

Es necesario descubrir qué facilitó y lo llevó a desarrollar el mal hábito que ahora quiere cambiar.

2. Este es el momento de responder las siguientes preguntas:

¿Por qué no tomar agua? ¿Por qué no me gusta tomar agua? Analice y encuentre razones. Piense cómo su hogar, la escuela o la comunidad donde vivió y donde vive influyeron en usted para no tomar agua. Escriba las razones que vaya descubriendo.



Daniel de Oliveira













## Hábitos, actitud y motivación

**L**a formación y la manutención de nuevos hábitos. “Este cambio es en sí el milagro de los milagros. Es un cambio obrado por la Palabra, uno de los más profundos misterios de la Palabra. No lo podemos comprender; solo podemos creer, según lo declara la Escritura, que es ‘Cristo en vosotros, la esperanza de la gloria’” (*La educación*, p. 172). El conocimiento de este misterio provee la llave para todo lo demás. Abre al ser humano los tesoros del universo, las posibilidades de desarrollo infinito.

### Comprendiendo la formación de hábitos

- **La función social.** Ejemplo: Comer como forma de reunir amigos y familiares. En algunas culturas, rechazar alimento puede ser considerado una falta de respeto y no valorar el esfuerzo de otra persona. En otras culturas, se debe dejar el alimento en el plato para indicar saciedad. El alimento está asociado con la hospitalidad.
- **El desarrollo biológico.** Ejemplo: En el caso de la alimentación, hay preferencia por el gusto dulce (como la leche materna) desde el comienzo de la vida, por causa de la indiferencia de las papilas gustativas a lo salado, a rechazar lo amargo, como protección contra venenos. Para que un alimento pueda ser insertado en la dieta, necesita ser presentado al menos ocho veces. En general, las madres desisten antes y prefieren ofrecer los alimentos preferidos de los niños (dulces y alimentos grasos).
- **La adquisición de hábitos en la infancia.** Ejemplo: entrenamiento del niño en relación con el horario, el lugar, la situación, la forma, la velocidad, la cantidad y la calidad. Hay un modelado del comportamiento alimenticio, y los padres orientan y sirven de modelo. La disponibilidad de alimentos “saludables” facilita la adquisición de hábitos alimentarios adecuados.
- **Afecto y atención.** Ejemplo: Estos dos elementos son grandes reforzadores de los comportamientos. Desde el seno materno, en que están presentes estos dos elementos, hay una relación de seguridad y placer que incluye la alimentación. Esta también funciona como recompensa (lo dulce como resultado de buen comportamiento) o tiene carácter simbólico (torta de cumpleaños). En todo caso, hay fuertes elementos afectivos que mantienen tales hábitos; lo que dificulta su cambio.
- **Hábitos como síntomas.** Ejemplo: En casos de soledad, miedo, rabia, tedio, estrés, entre otros, la comida puede funcionar como castigo al propio individuo, o a otras personas, por el exceso o la falta total. La comida también puede ser manejada como fuente de placer: comer como actividad reforzadora (en general, por no tener otras), y no comer como forma de autocontrol o placer (anorexia nerviosa) o estar asociada con la culpa (bulimia).

William de Moraes

### ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ejemplo: Faraón ante las plagas. Base: La dificultad presente. El estilo de vida es cambiado, pero cuando pasa el problema, se vuelve al estado anterior.

### B. Importancia de la actitud

El cambio de hábitos exige un cambio de actitudes. “El mayor descubrimiento de mi generación es que cualquier ser humano puede cambiar de vida, cambiando de actitud”.—*William James (1842-1910)*. En Romanos 12:1 y 2, el apóstol Pablo reflexiona en la importancia de la actitud, cuando recuerda que el cristiano debe renovar su forma de pensar, a fin de comprender el propósito de Dios para su vida. La actitud no debe ser la de la literatura de autoayuda, sino de confianza en la ayuda que viene de lo Alto.

Algunos ejemplos de pensamientos resistentes al cambio:

- ¡Esta es mi manera de ser!
- Las cosas siempre fueron así... y permanecerán de ese modo.
- Lo intentaré, pero sé que no lo voy a conseguir.
- Esto no me es familiar.
- El cambio me tortura. ¡Me quitará todo el placer de la vida!

Por otro lado, tenemos algunas ideas alternativas para que el cambio ocurra:

- El cambio es posible, y el desarrollo de nuevos conocimientos, habilidades, hábitos, motivación, es una parte normal de la experiencia cristiana.
- Si existe algún estrés asociado con lo que no es familiar, también hay emoción, curiosidad, satisfacción, etc.
- El cambio puede ser hecho de tal forma que resulte en calidad de vida.
- Un desliz no es una recaída. ¡Vuelva a comenzar! El salmista afirma: “Cuando el hombre cayere, no quedará postrado, porque Jehová sostiene su mano” (Sal. 37:24).

### MOTIVACIÓN

La motivación está relacionada con la emoción; no es solo una decisión, hay deseo o miedo: quien mucho es perdonado, mucho ama (Luc. 7:47). El amor es un elemento que impele al cambio. No se puede conocer a Cristo y permanecer de la misma forma.

La **intensidad** de la emoción participante puede potenciar o impedir la acción: quien está en Cristo, es una nueva criatura (2 Cor. 5:17). El rompimiento con el mundo debe ser total. Hay un gran énfasis en el cambio; en términos de nuevo nacimiento. ¡No es solo cambiar algunos hábitos, sino nacer de nuevo!

La motivación también necesita de la **creencia** de que es posible completar la tarea sobre la base de alguna evidencia. En el caso del estilo de vida cristiano, la mayor evidencia debe ser la fe (Heb. 11:1), aun cuando la ciencia haya comprobado sistemáticamente los hábitos presentados en la revelación como saludables. Por otro lado, como Pablo lo afirma en Filipenses 4:13, “todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. El cambio no es solo algo que se intenta, sino también en Cristo es plenamente posible.

La motivación requiere **concentración**, un direccionamiento del pensamiento y de la energía hacia donde se quiere ir. La motivación





Daniel da Oliveira

- 20.** Lealtad e integridad como factores de la salud
- 21.** Aspectos de la teología bíblica del diezmo
- 22.** El mensaje de salud y los tres mensajes angélicos

**Autores y capítulos:**

Miguel Pinheiro Costa .....	<b>20</b>
Angel Manuel Rodrigues .....	<b>21</b>
Willian de Oliveira .....	<b>22</b>



## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

mos y las ofrendas están en el mismo nivel? Los dos deben ser considerados cuidadosamente al mismo tiempo, pues desconocer que el diezmo es propiedad del Padre equivale a renegar de Dios como Creador. Y, de manera semejante, ignorar la ofrenda como elemento de adoración sería un rechazo abierto de Cristo como Salvador y “de Dios, que quita el pecado del mundo” (Juan 1:29).

Probamos nuestra lealtad y nuestra integridad con respecto a Dios siendo fieles en la devolución de diezmos y ofrendas. Cuando contamos las bendiciones, solo nosotros y Dios sabemos la totalidad del salario, de las ganancias y otros rendimientos. En ese momento, probamos a quién seremos leales: a Dios, en la devolución fiel y honesta de lo que le pertenece; o al enemigo, que nada tiene que ver con esta realidad bendecida. A usted le cabe decidir a quién adorará; es decir, quién será el Señor de su vida en ese y en los demás momentos.

### III. RESULTADOS DE LA DESLEALTAD Y LA DESHONESTIDAD EN LA DEVOLUCIÓN DE LOS DIEZMOS Y LAS OFENDAS

#### 1. Desarrolla el espíritu de codicia:

“Es el espíritu de la codicia lo que induce a los hombres a conservar para la complacencia propia los medios que por derecho pertenecen a Dios, y este espíritu es tan aborrecible para él ahora como cuando, mediante su profeta, censuró severamente a su pueblo así: ‘¿Robará el hombre a Dios? Pues vosotros me habéis robado. Y dijisteis: ¿En qué te hemos robado? Los diezmos y las primicias. Malditos sois con maldición, porque vosotros, la nación toda, me habéis robado’ (Mal. 3: 8, 9)” (*Los hechos de los apóstoles*, p. 273).

Y dijisteis: ¿En qué te hemos robado? Los diezmos y las primicias. Malditos sois con maldición, porque vosotros, la nación toda, me habéis robado’ (Mal. 3: 8, 9)” (*Los hechos de los apóstoles*, p. 273).

#### 2. Fortalece el egoísmo; lo que prevalece es todo para mí: recibir, recibir y recibir:

Ese espíritu no es de Dios; por lo tanto, no puede ser nutrido por los salvos en Cristo. La orientación profética es clara: “El espíritu de egoísmo es el espíritu de Satanás. El principio ilustrado en la vida de los mundanos es el de conseguir, conseguir. Así esperan asegurarse felicidad y comodidad, pero el fruto de su siembra es tan sólo miseria y muerte” (*Ibíd.*).

#### 3. Es un delito contra Dios:

El mensaje de la Palabra de Dios es el mismo en todos los tiempos para su pueblo. Cuando los infieles se apoderaron de lo que le pertenecía a él, fueron severamente

reprendidos por medio de su profeta, que dijo: “¿Robará el hombre a Dios? Pues vosotros me habéis robado. Y dijisteis: ¿En qué te hemos robado? En vuestros diezmos y ofrendas. Malditos sois con maldición, porque vosotros, la nación toda, me habéis robado” (Mal. 3:8, 9).

“Defraudar a Dios es el delito más grande que un hombre pueda cometer; y, sin embargo, este pecado está muy arraigado y extendido” (*Consejos sobre mayordomía*, p. 91).

### IV. EFECTOS DE LA DESLEALTAD Y DESHONESTIDAD PARA LA SALUD

#### 1. Maldiciones de la falta de integridad y deshonestidad: conciencia



Daniel de Oliveira

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Aspectos de la teología bíblica del diezmo

### INTRODUCCIÓN

**S**entirse amado por Dios y corresponder a ese amor es el secreto para tener paz, felicidad y salud. Él me ama de hecho y en verdad. Cada día soy objeto de ese amor. Las condiciones que me permiten vivir muestran que él se preocupa por mí.

El reconocimiento de que Dios es mi Creador, Sustentador y Padre, y que me proveyó un Redentor, debe permear la vida en todo momento, en nuestros trabajos y negocios. “El amor que Cristo infunde en todo nuestro ser es un poder vivificante. Da salud a cada una de las partes vitales: el cerebro, el corazón y los nervios. Por su medio, las energías más potentes de nuestro ser despiertan y entran en actividad. Libera al alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y la congoja que agotan las fuerzas de la vida. Con él vienen la serenidad y la calma. Implanta en el alma un gozo que nada en la tierra puede destruir: el gozo que hay en el Espíritu Santo, un gozo que da salud y vida” (*El ministerio de curación*, p. 78).

Ese reconocimiento de Dios como Creador y de Cristo como Redentor bíblicamente es demostrado por la adoración que le prestamos al devolver los diezmos y las ofrendas.

Devolver el diezmo es una práctica religiosa que aparece en toda la Biblia, en las narrativas preisraelitas (Gén. 14:20; 28:22), en los escritos legales (Lev. 27:30-33; Núm. 28:25-32), en los registros históricos (Neh. 10:38, 39; 12:44; 13:5; 12; 2 Crón. 31:4-6, 12), en los profetas (Amós 4:4; Mal. 3:8-10) y en el Nuevo Testamento (Mat. 23:23; Luc. 11:42; Heb. 7:2). Este testimonio señala la elevada visión y la importancia de esta práctica en la religión bíblica y a los ojos del Señor. En este breve documento, exploraremos algunos de los significados religiosos y teológicos que revelan acerca de Dios y de nuestra relación con él, y cómo su práctica enriquece nuestra experiencia religiosa.

El diezmo no trata acerca de la seguridad financiera o de la debida distribución de los recursos financieros, importantes como puedan ser estos elementos en la experiencia de la iglesia. El acto verdadero de devolver el diezmo está determinado por la motivación que controla esa acción. Expondremos que devolver el diezmo está fundamentalmente motivado por la teología, y que está fundamentado en la debida comprensión bíblica de Dios y de nosotros mismos.

La primera vez que el diezmo es mencionado en el registro histórico bíblico, aparece asociado con Dios como Creador del cielo y de la tierra. Melquisedec bendijo a Abram en nombre “del Dios Altísimo, creador de los cielos y de la tierra” (Gén. 14:19), y Abram le entregó el diezmo (14:20). El concepto es tan importante que es mencionado nuevamente en la narración (14:22). La asociación de estos dos conceptos,



## ANOTACIONES

### I. EL DIEZMO: FIRMADO EN EL AMOR REDENTOR DE DIOS

Como Creador, Dios está constantemente sustentando su creación, dado que por su naturaleza finita, si fuese librada a sí misma, perecería. No es un Creador ausente, sino el que, mediante su poder, sustenta todas las cosas (Neh. 9:6). Con la entrada del pecado en el mundo, Dios decidió hacer más que continuar sustentando su creación. Ahora había un enemigo que debía ser vencido. En este conflicto contra los poderes de las tinieblas, Dios nunca abandonó su derecho a la propiedad del universo, sino que constantemente se opuso a ellos. Esto puede ser ilustrado en la experiencia de Abram, que fue forzado a confrontar a su enemigo en la guerra. Después de regresar victorioso, Melquisedec informó al patriarca que su vida fue preservada por el Señor, "que entregó tus enemigos en tu mano" (Gén. 14:20). Abram reconoció este hecho y que la victoria sobre el enemigo fue una dádiva de Dios. Entonces, le dio el diezmo a Melquisedec.

La constante presencia salvadora de Dios entre su pueblo, como la única fuente de bendición, está obviamente asociada con el diezmo. Es mediante la bendición de su presencia que la preocupación providencial de Dios por su creación se expresa. La devolución del diezmo es precedida por la revelación de la gracia amorosa de Dios por nosotros. Presupone que fuimos bendecidos por la gracia salvadora de Dios. Fue la presencia preservadora y redentora de Dios la que llevó a Jacob a devolver el diezmo (Gén. 28:20-22). Solamente los que experimentan esta presencia redentora están dispuestos a devolver su diezmo al Señor. Siendo así, la devolución del diezmo no es un intento de obtener la bendición, sino la respuesta a las bendiciones recibidas.

La bendición de la presencia del Señor con nosotros, en un mundo de pecado y muerte, alcanzó su más sublime expresión en la vida y la obra de Jesucristo. En él, Dios vino a habitar entre nosotros, asegurando la redención eterna a los que creen en él (Juan 1:14; 3:16, 17). En él, y a través de él, Dios "bendijo con toda bendición espiritual en los lugares celestiales en Cristo" (Efe. 1:3). Dentro de este contexto teológico, el diezmo podría ser interpretado como un acto de culto a través del cual reconocemos a Dios como nuestro Redentor y por el que voluntariamente rendimos nuestra vida y todo lo que tenemos a aquel por medio de quien tenemos todas las bendiciones concedidas: Jesucristo. Este aspecto teológico acerca del diezmo lo aleja de la percepción potencial de una obra meritoria de salvación de nuestra parte. No damos para recibir, sino que damos porque ya recibimos una bendición del Señor.

### II. EL DIEZMO: ENCUENTRO CON LO SANTO

En la Biblia, el diezmo es un tipo único de ofrenda (Núm. 18:24). Esta singularidad está afirmada en la propia naturaleza de esta porción particular de nuestras rentas, conforme a la determinación de Dios. Claramente, él afirma que el diezmo "es cosa dedicada [santa] a Jehová" [*qodeš laYHWH*] (Lev. 27:30). En la Biblia, santo es lo que es separado de lo común para ponerlo al servicio exclusivo del Señor. Él designa lo que es único, diferente y que no puede ser tratado de la

misma forma que lo común. La singularidad de lo santo está basada en el hecho de que participa de la santidad del Señor. Él es el Santo de Israel. Esta comprensión teológica de la naturaleza del diezmo contiene en sí algunas implicancias importantes:

**1. Al declarar al diezmo como "santo"; Dios lo estaba separando para sí, colocándolo fuera de nuestro control y uso común.** No nos pertenece. Dado que el Señor ya lo declaró santo, no necesitamos hacerlo santo a través de nuestros actos de consagración. Ya se espera de nosotros que lo reconozcamos como santo; es decir, perteneciente al Señor. En cierto sentido, el diezmo es semejante al sábado. Dios declaró al sábado "santo al Señor" [qodeš laYHWH] (Éxo. 16:23), haciendo que no sea necesario para los israelitas consagrarlo al Señor. Estas horas sagradas le pertenecen, y no a nosotros. Somos llamados a mantenerlo santo mediante su debida observancia. En el caso del diezmo, lo mantenemos santo al devolverlo al Señor, que es el único propietario.

**2. Al colocar el santo diezmo en nuestras manos, Dios nos permitió tenerlo en nuestro poder y tratar con lo santo.** En el Antiguo Testamento, lo "santo" era primeramente colocado en las manos de los sacerdotes, señalados por Dios para ser sus administradores. A través del diezmo y del sábado, Dios democratizó la función sacerdotal, permitiendo a cada miembro de la comunidad del Pacto el privilegio sacerdotal de administrar lo santo para él. Uno de los principales objetivos de esta democratización es que nos desafía a ser santos. Solo los que son santos pueden tocar lo santo sin profanarlo. A través del sistema de diezmos, y por medio de muchas otras formas, Dios está intentando recrear en nosotros su imagen. Al darle lo santo, estamos imitando al gran Dador. Lo mismo se aplica al sábado. Él descansó en ese día y, cuando descansamos en el sábado, lo estamos imitando; haciéndonos a su imagen. La naturaleza ejemplar de la acción divina está bellamente encapsulada en Levítico 20:26: "Habéis, pues, de serme santos, porque yo Jehová soy santo" (Lev. 20:26). El patrón máximo no es una ley, sino el carácter divino. La devolución del diezmo nos ayuda a alcanzar ese blanco.

**3. El hecho de que el diezmo es santo, lo transforma en una prueba de lealtad de cada persona.** Nos provee evidencia objetiva y evalúa la riqueza de nuestro compromiso de fe hacia el Señor. Es una prueba, porque nos alcanza en lo que parece ser una forma común: a través de nuestro trabajo. Parece formar parte de nuestro sueldo y, no obstante, el Señor dice: "¡Es santo al Señor!" La prueba nos obliga a responder la pregunta: ¿Estamos dispuestos a reconocer la santidad del diezmo y a actuar de acuerdo con esto? Es una prueba porque establece límites a nuestra libertad, al llamarnos la atención hacia el

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Daniel de Oliveira



privilegio de tener acceso directo y personal a Dios, sin mediación humana. Cuando, en el culto, devolvemos el diezmo a Dios, reconociendo que él es el responsable de su uso, estamos manteniendo una relación personal con él.

### CONCLUSIÓN

En la Biblia, la devolución del diezmo está asociada con varias ideas teológicas importantes, que la transforman en una experiencia religiosa enriquecedora. El diezmo presupone la cosmovisión bíblica que afirma que Dios es el Creador, el Redentor y nuestro único objeto de adoración. Cuando devolvemos el diezmo, estamos demostrando nuestro compromiso con la cosmovisión bíblica y nuestro papel como siervos del Señor. Si guardar el sábado nos hace recordar que Dios es nuestro Creador y Redentor, devolver el diezmo nos hace recordar que todo le pertenece como Creador y Redentor. En un mundo maldecido por el pecado, la presencia salvadora de Dios se manifiesta a través de sus bendiciones salvadoras. La devolución del diezmo significa el reconocimiento de que recibimos de Dios sus bendiciones de salvación por medio de Cristo.

El diezmo es santo por decreto divino. Dios estableció que le pertenece exclusivamente. No nos pertenece, aun cuando nos llegue como parte de nuestro sueldo o nuestra ganancia. Nos llega envuelto por lo común, pero es santo. Se asemeja al sábado que, en sí mismo, es igual a cualquier otro día de la semana. Sabemos que es santo, y que debe ser guardado como santo, porque el Señor lo declaró santo. Colocó en nuestras manos lo santo y, en el proceso, comparte su santidad con nosotros. El hecho de que el diezmo nos llegue indiferenciado de nuestra ganancia o de nuestro sueldo, hace de él una prueba de lealtad al Señor. Como prueba, nos revela a nosotros, y no a Dios, la profundidad y la totalidad de nuestro compromiso hacia él como Creador y Redentor, y la aceptación de nuestro papel como mayordomos del Señor. Al devolver el diezmo a Dios, reconocemos que es el propietario y que, por lo tanto, tiene el derecho a determinar cómo debe ser utilizado. En su sabiduría, Dios estableció que el diezmo fuese usado para promover la misión de la iglesia a través del ministerio evangélico. Lo coloca al servicio de su voluntad salvadora.

### ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- Interrelación entre la salud física y la espiritual; preparación para la venida de Cristo.
- El mensaje de salud nos da fuerzas para proclamar el mensaje del tercer ángel.
- El mensaje de salud atrae a otras personas a Cristo.
- Es un ejercicio de amor: a Dios (Creador), a sí mismo y al otro.

“Mucho del prejuicio que impide que la verdad del mensaje del tercer ángel llegue a los corazones de la gente podría eliminarse si se prestara más atención a la reforma pro salud. Cuando la gente se interesa en este tema, con frecuencia queda preparado el camino para la entrada de otras verdades. Si ellos ven que actuamos inteligentemente con respecto a la salud, se mostrarán más dispuestos a creer que nuestras doctrinas bíblicas son sólidas” (*Consejos sobre la salud*, p. 450).

### LLEVA VIDA A LAS IGLESIAS

“Enviad a la iglesia obreros que pongan los principios de la reforma pro salud en su relación con el mensaje del tercer ángel delante de cada familia e individuo. Animad a todos a participar en la obra para sus prójimos, y veréis si el pan de la vida no vuelve rápidamente a estas iglesias” (*El ministerio de la bondad*, p. 128).

### EMPEÑO DE PASTORES Y MIEMBROS

“Vi que, como pueblo, veremos efectuar un movimiento de avance en esta gran obra. Los ministros y el pueblo deben actuar de concierto. [...] La glotonería es el pecado prevaletante en esta era. El apetito pecaminoso convierte en esclavos a hombres y mujeres, entenebrece sus intelectos y entorpece sus sensibilidades morales hasta un grado tal que las sagradas y altas verdades de la Palabra de Dios no son apreciadas. Las propensiones inferiores han dominado a hombres y mujeres” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, pp. 36, 37).



William de Moraes

### MANIFESTACIÓN DEL AMOR DE DIOS

“Nuestro misericordioso Padre celestial ve la condición deplorable de los hombres que, a sabiendas unos, por ignorancia muchos, viven violando las leyes que él estableció. Pero, por su amor y compasión hacia la humanidad, él hace resplandecer la luz de la reforma pro salud” (*Ibíd.*, pp. 81, 82).

### DIFICULTADES DE LOS OBREROS

“Aunque la reforma pro salud no es el mensaje del tercer ángel, se halla estrechamente relacionada con él. Los que proclaman el mensaje también deben enseñar la reforma pro salud. Es un tema que de-

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# GUÍA DE ALIMENTACIÓN *saludable*



William de Moraes







1 rebanada de pan.  
1 rebanada de queso.

**Adultos:**

1 plato de avena con leche.  
1 rebanada de pan integral con jalea y queso blanco o ricota.

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA**

**Niños:** 1 empanada asada y 1 vaso de jugo.

**Adultos:** 1 vaso de jugo.

**MERIENDA:**

**Niños:** 2 rebanadas de pan y 1 vaso de leche con jalea.

**Adultos:** 1 rodaja de melón.

**CENA**

**Niños:** 3 empanadas asadas, 2 platos, de sopa, dulce de frutas y 1 vaso de leche.

**Adultos:** 2 empanadas asadas, 1 plato de sopa, dulce de frutas y 1 fruta.

**ANTES DE DORMIR:** 1 fruta con una galletita.

**Viernes**

**DESAYUNO:**

**Niños:**

1 vaso de leche con copos o granola.  
2 rebanadas de pan con queso blanco y jalea.  
1 fruta.

**Adultos:**

1 vaso de leche y cebada.  
1 rebanada de pan integral con queso y paté vegetal.  
1/2 mamón, o papaya.

**REFRIGERIO DE LA MAÑANA:**

**Niños:** Jugo de frutas y 2 panes de queso.

**Adultos:** 2 rodajas de sandía.

**MERIENDA:**

**Niños:** 2 panes de queso y 1 vaso de yogur con mango.

**Adultos:** 2 panes de queso y 1 rodaja de mango.

**CENA (FESTIVA):**

Pastel (ver recetas dulces), Sopa dulce de frutas y Pan de queso, frutas.

**ANTES DE DORMIR:** 1 fruta.



William de Moraes

**ANOTAÇÕES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANOTACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Sábado

### DESAYUNO:

*Niños:*

- 1 vaso de leche.
- 1 pedazo de pastel y pan de queso.
- 1 fruta.

*Adultos:*

- 1 vaso de licuado.
- 2 panes de queso.

### REFRIGERIO DE LA MAÑANA PARA NIÑOS EN LA IGLESIA:

1 vaso de jugo o galletita y 2 bananas.

### MERIENDA:

*Niños:*

Sopa dulce de frutas y 1 vaso de jugo de frutas.

*Adultos:*

1 fruta.

### CENA:

*Niños:*

- 3 pizzas caseras (dejar preparadas), Jugo de maracuyá,
- 1 vaso de yogur y 1 porción de torta.

*Adultos:*

2 porciones de pizza o de tarta salada, 1 vaso de jugo y ½ vaso de yogur.

**ANTES DE DORMIR:** 1 fruta.

## Domingo

### DESAYUNO:

*Niños:*

- 1 vaso de jugo.
- 1 porción de torta, pan de queso.

*Adultos:*

- 1 vaso de jugo.
- 1 rebanada de pan con queso blanco, paté vegetal o jalea.

### REFRIGERIO DE LA MAÑANA:

*Niños:*

1 fruta.

*Adultos:*

1 rodaja de ananá / piña.

### MERIENDA:

*Niños:*

1 rebanada de pan de miel, 1 vaso de yogur natural y 1 fruta.

*Adultos:*

1 rodaja de melón.



William de Moraes





## MENÚ

### DESAYUNO (COMA PRIMERO LOS CRUDOS)

REGULADORES	ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES
Mamón papaya, caqui, guayaba, naranja / lima. Banana, manzana, pera, etc.	Pan integral, Polenta de harina de maíz integral, choclo verde cocido o asado, granola. Papilla de trigo en grano, avena.	4 a 5 castañas, 4 a 7 almendras, 1 cucharada de maní crudo, yogur. Patés vegetales para el pan: aceituna, palta / aguacate, etc.
Comer 2 calidades	Comer 1 calidad.	Comer 1 calidad.

### ALMUERZO (COMA PRIMERO LOS CRUDOS)

REGULADORES	ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES
ENSALADAS: zanahoria, remolacha, rábano, nabo, lechuga, achicoria, acelga. Pepino, pimentón / morrón, chaucha, perejil, cebolla o ajo, etc.  Condimentar con: limón y sal o crema de palta / aguacate o Gersal. No usar aceite.	Arroz integral, polenta de harina de maíz integral, puré de papa o de mandioca. Trigo en pan, triguillo, etc.	Poroto, lentejas, arvejas, 4 a 6 aceitunas. 4 a 7 almendras, 4 a 5 nueces, 1 cucharada de maní crudo, 1 pedazo de coco.
Comer 1 ó 2 tipos de hojas, 1 ó 2 raíces y 1 fruto.	Comer 1 calidad. No mezcle los feculentos con los farináceos.	Comer 1 calidad.
REHOGADOS EN EL VAPOR: Zapallito, chauchas, brócoli, acelga, coliflor, escarola, etc.		
Comer 1 ó 2 calidades.		

## CENA

1ª OPCIÓN REGULADORES	2ª OPCIÓN REGULADORES + ENERGÉTICOS
Ananá / piña, uva, frutilla, melón. Naranja, toronja, sandía, etc.	Repetir el desayuno menos las oleaginosas (constructores)
Comer 1 calidad.	

## DIETA

### LUNES

DESAYUNO:	ALMUERZO:	CENA:
Yogur natural descremado (1 vaso - 200 ml) Mamón o papaya (1 rodaja mediana) Pan integral (1 rebanada)	Huevo cocido (poché) (1 unidad) Arroz integral (2 cucharadas llenas) Zapallito rehogado (1/2 taza) Ensalada cruda a voluntad	Yogur natural descremado. (1/2 vaso) Naranja-lima (2 unidades) Galletitas crackers integrales (2 unidades)

### MARTES

DESAYUNO:	ALMUERZO:	CENA:
Leche descremada (1 vaso - 200 ml) Banana (2 unidades pequeñas) Pan de centeno (1 rebanada) Queso minas (1 rebanada pequeña) (Ver la receta en esta misma apostilla.)	Papa cocida (2 unidades medianas) Berenjena (1 unidad pequeña) Bife vegetal (100 g) Ensalada cruda a voluntad	Jugo de frutas (1 vaso - 200 ml. Sin azúcar.) Pera (1 unidad) Galletitas de agua y sal (4 unidades)

### MIÉRCOLES

DESAYUNO:	ALMUERZO:	CENA:
Avena con leche descremada (1/2 taza) Manzana (1 unidad) Pan de gluten (2 rebanadas)	Polenta (4 cucharadas llenas) Palmito (1/2 taza) Soja cocida o carne de soja (3 cucharadas) Ensalada cruda a voluntad	Leche descremada. (1/2 vaso - 100 ml) Mamón o papaya. (1 rodaja pequeña) Pan integral tostado. (1 rebanada)

### JUEVES

DESAYUNO:	ALMUERZO:	CENA:
Jugo de naranja (1 vaso - 200 ml) Ananá / Piña (2 rodajas) Pan integral (2 rebanadas) Paté de soja (1 cucharadita)	Fideos integrales (3 cucharadas) Papa cocida (1 taza) Ricota condimentada (4 porciones grandes) Ensalada cruda a voluntad	Yogur natural descremado (1/2 vaso - 100 ml) Manzana (1 unidad) Tostada de gluten (2 unidades)

## SOPAS NUTRITIVAS

### SOPA DE AVENA

#### *Ingredientes*

- 4 litros de agua.
- 2 zanahorias picadas.
- 2 papas o mandiocas pequeñas.
- 1 sobre de caldo de legumbres (0% grasa).
- 2 dientes de ajo triturados.
- 2 cucharadas de perejil.
- 2 cucharadas de apio.
- 1/2 taza (té) de fideos para sopa.
- 1/2 taza (té) de avena.
- 2 cebollas ralladas.
- 3 cucharadas de aceite de canela.
- 2 tomates sin piel picados.
- 1/2 taza (té) de queso fresco picado y condimentado.

#### *Preparación:*

Rehogue los condimentos con aceite y la zanahoria picada en cubos. Junte el agua y la papa, y deje cocinar. Si es necesario, agregue más agua. Por último, coloque la avena y la sal. Deje hervir por algunos minutos. Agregue el perejil, el queso y apague el fuego de la olla. Sírvala calentita con tostadas y paté.

### SOPA DE CHOCLO VERDE

#### *Ingredientes:*

- 2 cucharadas de aceite.
- 4 choclos verdes, rallados.
- Perejil y sal a gusto.
- 2 huevos.
- 1 cebolla rallada.
- 2 litros de agua.
- 1 taza (té) de espinaca picada.
- 3 cucharadas de crema de leche *light*.

#### *Preparación:*

Rehogue los huevos con el aceite hasta dorar. Agregue la cebolla y el agua. Coloque el choclo verde rallado pasado por un colador, con dos tazas (té) con agua, o triturándolo en la licuadora. Deje cocinar. Agregue la espinaca picada y los condimentos. Agregue la crema de leche y sirva.

### PATÉS

#### PATÉ DE AJO

#### *Ingredientes:*

- 1 taza de té de masa de soja cocida, sin la piel.
- 2 dientes de ajo.

2 cucharadas de aceite de oliva.

1 cucharadita de sal.

#### *Preparación:*

Licúe la masa de soja junto con los otros ingredientes.

### PATÉ DE ACEITUNAS

#### *Ingredientes:*

- 1 taza básica de masa de soja cocida.
- 1/2 taza (té) de aceitunas picadas.
- 1 pizca de sal.
- 2 cucharadas de aceite de oliva o de canela.

#### *Preparación:*

Licúe todos los ingredientes.

### PATÉ DE ZANAHORIA

#### *Ingredientes:*

- 1 taza (té) de masa de soja cocida.
- 2 zanahorias medianas (crudas o cocidas).
- 3 cucharadas de mayonesa de leche de soja (también puede ser leche de soja en polvo diluida con un poco de agua).

Sal.

Perejil.

Pimienta de Jamaica, si desea.

#### *Preparación:*

Licúe todos los ingredientes, con excepción de la mayonesa. Coloque la masa en una vasija y agregue la mayonesa, mezclando la preparación con un tenedor.

### PATÉ DE QUESO DE SOJA CON MISSO\*

#### *Ingredientes:*

- 1/2 taza (té), de queso de soja cocido condimentado (cebolla, ajo, orégano, perejil, sal, etc.).
- 2 cucharadas de misso.
- Perejil.
- 1/4 taza de caldo de queso de soja.
- 1 pizca de sal.

#### *Preparación:*

Licúe todos los ingredientes. Cuide la cantidad de sal, pues el misso ya es salado.

(\*) Misso: Salsa fermentada de soja con mezcla de hierbas.

### PATÉ DE QUESO DE SOJA

#### *Ingredientes:*

- 2 tazas (té) de queso de soja cocido (en agua, con condimentos a gusto).
- 1 cebolla rallada.
- 1 diente de ajo.

1 atado de perejil.  
1 cucharada de ajonjolí.  
Sal a gusto.  
Leche (para dar el punto en la masa).

### **Preparación:**

Mezcle los ingredientes en la licuadora y agregue poco a poco la leche.

## **JUGOS NATURALES** **Para el desayuno e intervalos de las comidas**

**1. Jugo de:** 1 rodaja de ananá / piña, 1 pera, ½ vaso de agua.

**2. Jugo de:** 1 zanahoria, 1 manzana, 1 naranja.

### **3. Jugo de calabaza cruda.**

La calabaza contiene colágeno.

1/2 taza (té) de calabaza, 1 zanahoria, 1 naranja y 1 manzana.

Centrifugue y tómelos en el momento.

### **Opciones:**

1/2 taza (té), de calabaza, 1/3 taza (té) de chaucha, 1 tomate (sin semillas),

1/3 taza (té) de zapallito, 1 hoja de coliflor, 1/4 de chaucha.

### **4. Jugo de pepino.**

El jugo de pepino es un diurético natural y de gran ayuda en la disolución de cálculos renales. Es excepcionalmente rico en vitaminas y minerales.

Licúe: 1/2 pepino con cáscara, 1 vaso de agua. Páselo por un colador y tómelos inmediatamente.

**5. Jugo de:** 1 zanahoria, 1/2 remolacha, 1 naranja, 1 manzana.

Centrifúguelo y tómelos inmediatamente.

### **6. Jugo de coliflor.**

1 hoja de coliflor, 1 vaso de agua, 1 manzana, jugo de un limón.

Licúe y tómelos enseguida. No debe ser colado.

### **7. Jugo de chaucha.**

Es excelente para la salud de la piel, del cabello, de las uñas y para todo el metabolismo del cuerpo.

Este jugo es especial para los diabéticos, pues ofrece elementos importantes para el páncreas, para producir insulina.

Tome el jugo combinado con otras hortalizas o brotes.

## **JUGOS DE FRUTAS**

a) Ananá / Piña, menta y agua.

b) Mamón papaya con frutilla.

c) Sandía. (No la mezcle con otras frutas. Así como el melón).

d) Sandía y agua. (Triture en la licuadora y no use ni azúcar ni edulcorante.)

e) Naranja, mamón o papaya y acerola.

f) Naranja, 1 limón, lima, manzana, mamón o papaya, pera, toronja y uva (1 taza en granos). Para hepáticos. Licúe todo o centrifúguelo.

g) Manzana, mamón o papaya, frutilla y uva. (Para las enfermedades renales.)

h) Uva, toronja, frutilla, limón, naranja. (Para la fiebre.)

i) Ananá / Piña (1 rodaja, fresco) y 1 vaso de yogur natural. (Ayuda a reponer el calcio en el organismo. Para enriquecer, puede agregar 1 cucharadita de ajonjolí.)

Use frutas frescas disponibles en su región.

Haga, una vez por mes, un día solamente de jugos variados. Tómelos de tres en tres horas.

## **Más sugerencias**

### **Jugo de manzana**

2 manzanas y 1 taza (té) de cerezas frescas sin carozo.

Lave muy bien las frutas con abundante agua y jabón neutro. Enjuague y pique con cáscara, centrifugue y sirva.

### **Jugo de uva y manzana**

1 manzana y 1 racimo de uvas.

Lave las frutas. Desgrane la uva. Corte la manzana en rodajas. Mézclelas con las uvas. Centrifugue y sírvalo.

### **Ponche**

1 taza (té), de cerezas frescas (esto en la época de cosecha de la fruta), 2 duraznos sin carozos, 2 peras.

Mezcle y centrifugue.

### **Kiwi**

1 naranja, 2 kiwis, 2 toronjas.

Lave y pele las frutas. Centrifugue y sirva.

### **Fortificante**

(Fortificante para el cansancio y anemia)

1/2 kg de remolacha, pelada y centrifugada.

Coloque en la licuadora el jugo extraído de la remolacha, agregue 1 1/2 vaso de melado. Licúe muy bien. Coloque 1 litro de jugo de uva integral. Guarde en la heladera en un recipiente con tapa. Comience

tomando una cucharada de postre tres veces por día. Cada día aumente un poco más la dosis, hasta llegar a tomar un vaso pequeño (descartable de café) dos veces por día. Después de 15 ó 20 días vuelva a su médico y realice los exámenes para ver cómo está de su anemia.

## **ENSALADAS** **ACEITE DULCE CASERO**

### *Ingredientes:*

300 gr de aceitunas negras.  
1 lata de aceite de girasol o de soja.  
2 dientes de ajo.

### *Preparación*

Lave las aceitunas, séquelas en un papel absorbente, sáqueles los carozos y colóquelas en un frasco. Quiebre los carozos con un martillo, juntándolos con las aceitunas. Agregue los dientes de ajo pelados, cubra todo con aceite, tape bien el frasco y guárdelo en un lugar oscuro por dos meses. Pasado ese tiempo, cuele el "aceite" en un paño fino de nailon, guardándolo en una botella oscura. Lave las aceitunas, para retirar cualquier vestigio de los carozos, y separe el contenido para usarlo en otras recetas.

## **ENSALADA DE TRIGO EN GRANOS**

### *Preparación:*

Lave una taza (té) de trigo en granos a la noche o de mañana bien temprano, y déjelos en el agua (cuanto más tiempo quede en remojo, más rápido se cocinará). Cocine en la olla de presión, en una taza (té) con agua hirviendo y agregue la sal solo después de que esté cocido.

Cocine al vapor coliflor, chaucha, zanahoria y arvejas.

Mezcle las legumbres con el trigo en grano, sal a gusto, tomate, limón y mayonesa.

Decore el plato con hojas de lechuga picadas o achicoria.

## **ENSALADA DE COLIFLOR DE BRUSELAS**

### *Ingredientes:*

3 tazas (té) de coliflor de Bruselas.  
1 vaso de requesón *light*.  
3 yemas.  
2 cucharadas de limón.  
1 cucharadita de crema de cebolla.  
1 pizca de pimienta de Jamaica.

### *Preparación:*

Cocine el coliflor de Bruselas con sal al vapor,

durante quince minutos. Derrita el requesón mezclado con las yemas a baño María, en fuego bajo. Agregue el jugo del limón y la crema de cebolla, mezclándolo bien. Cocine, moviendo siempre, hasta que espese y quede cremoso. Retírelo del fuego, agregue la pimienta de Jamaica, coloque la coliflor de Bruselas en una fuente, coloque la salsa por arriba y sírvalo inmediatamente.

## **ENSALADA MIXTA 1**

### *Ingredientes:*

4 zanahorias crudas ralladas (en rallador fino).  
1/2 ananá / piña pelado y picado.  
1 remolacha cruda rallada.

Sal y salsa a gusto.

### *Preparación*

Coloque la remolacha en el centro de una bandeja, disponiendo a su vuelta el ananá / piña condimentado con sal y, por último, la zanahoria. Prepare una salsa con yogur, sal, limón y aceite. Sírvala con la ensalada.

## **ENSALADA MIXTA 2**

### *Ingredientes:*

1 frasco de palmitos.  
1 taza (té) de champiñón cortado en rebanadas.  
1 taza (té) de queso de búfalo, en cubos.  
1 frasco de pepinos en conserva.  
2 vasos de choclos en miniatura.

### *Preparación:*

Condimente con aceite, jugo de limón, alecrín y sal. Sirva en hojas de lechuga.

## **ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y PASAS DE UVA**

### *Ingredientes:*

3 zanahorias ralladas. (A lo largo, bien finitas.)  
2 manzanas picadas.  
1 taza (té) de pasas de uva lavadas.  
1 taza (té) de mayonesa de leche.  
Sal a gusto.

### *Preparación:*

Mezcle los ingredientes.

## **ENSALADA DE PAPAS**

### *Ingredientes:*

1 kg de papas cocidas (sin cáscara) en agua y sal.  
1 frasco de palmitos.  
1/2 taza (té) de aceitunas.  
1/2 taza del caldo del palmito hervido y frío.  
4 huevos.

2 yemas crudas.

Aceite y sal.

**Preparación:**

Cocine las papas junto con los cuatro huevos (no coloque agua fría arriba de las papas).

Pique los palmitos, hiérvalos en la propia agua y deje enfriar. Pele y pique las papas, mezclándolas con los otros ingredientes.

Para hacer la mayonesa, licúe las yemas crudas, los huevos cocidos enteros, el limón, con sal y aceite, hasta que dé el punto. Decore la ensalada con ramitas de perejil y una rosa hecha con la cáscara del tomate.

### ENSALADA DE BROTES DE POROTOS

**Ingredientes:**

1/2 kg de brotes de porotos cocidos al vapor.

2 zanahorias cocidas en tiras, también al vapor.

1/2 taza (té) de choclo verde cocido.

8 aceitunas sin carozo.

2 tomates sin piel y sin semillas, cortados en tiras.

Sal y condimentos a gusto.

**Preparación:**

Prepare una salsa con jugo de limón, aceite, sal y agua, agitando muy bien. Mezcle los demás ingredientes.

### ENSALADA DE REPOLLO ROJO

**Ingredientes:**

1/2 cabeza de repollo rojo, cortado bien fino.

2 manzanas picadas en cubitos.

Jugo de limón.

Mayonesa casera.

**Preparación:**

Sirva con lechuga bien picada, para decorar.

### GASEOSA NATURAL DE NARANJA

**Ingredientes:**

4 zanahorias medianas.

1 vaso de jugo de limón.

Cáscara de media naranja.

3 litros de agua mineral con gas.

Azúcar a gusto o edulcorante.

**Preparación:**

Licúe los ingredientes con un poco de agua por algunos minutos. Cuele en una bolsa de plástico y agréguele lo restante del agua. Si fuese agua gasificada, tape la garrafa rápidamente.

### HUEVO COCIDO (POCHÉ)

**Ingredientes:**

1 sartén con agua.

1 cucharada de vinagre blanco y sal

**Preparación:**

Quiebre los huevos uno a uno y colóquelos en el agua hirviendo. Déjelos en el punto deseado. Sirva con pan, arvejas, etc.

### TOMATE SECO ITALIANO

**Ingredientes:**

2 kg de tomate.

1/2 taza (té) de sal.

1 1/2 taza (té) de azúcar.

**Condimento:**

3 cucharadas de orégano.

1 atado de albahaca fresca, ajo, pimienta de Jamaica y hierbas finas.

2 1/2 tazas (té) de aceite.

**Preparación:**

Lave los tomates con abundante agua y jabón neutro. Después, enjuague bien. Corte los tomates al medio, sáqueles las semillas. Mezcle la sal con el azúcar y desparrámelo dentro de la mitad de cada parte y colóquelo en una asadera con la parte hueca de los tomates hacia abajo.

Déjelo en el horno unos treinta minutos, después retire el agua (o el caldo del tomate), y tírela. Dé vuelta los tomates al revés y déjelos unos diez a quince minutos más. Prepare el condimento mezclando todo.

En una vasija transparente, coloque una camada de tomate, desparrame la salsa de condimentos, otra camada de tomate y otra de salsa. Vaya alternando hasta que se acaben los tomates y la salsa de los condimentos. Dura hasta seis meses.

### PANES

#### PAN DE BANANA

**Ingredientes:**

3 tazas (té) de banana amasada.

3 huevos enteros.

1 taza (té) de avena.

1 taza (té) de harina.

1 taza (té) de germen de trigo.

1 taza (té) de salvado de trigo.

1 taza (té) de castaña de cajú molida. (Opcional.)

1 taza (té) de crema de leche, o margarina o aceite.

1/2 cucharada de fermento en polvo.

2 1/2 tazas (té) de azúcar morena o azúcar cristal.

Frutas brillantadas y pasas de uva. (Opcional.)

**Preparación:**

Mezcle todos los ingredientes en el orden de la receta. Licúe muy bien. Unte los moldes (de torta inglesa). Lleve al horno para asar durante 25 a 30 minutos. Espolvoree canela y azúcar en la masa cruda.

## PAN DE GLUTEN

**Ingredientes:**

1 kg de harina de trigo común.

1/2 kg de harina de gluten.

4 cucharadas de fermento biológico fresco (o 1 cucharada de fermento biológico seco).

1 cucharada rasa de sal.

1 taza (té) de aceite de maíz.

Agua filtrada y tibia. Lo suficiente como para dar el punto a la masa, que debe quedar blanda.

**Preparación:**

Disuelva el fermento en el agua tibia y un poco de harina de trigo, y deje crecer durante quince minutos. En un recipiente, coloque el resto de los ingredientes y el fermento. Mezcle muy bien y amase hasta que quede una masa bien blanda. Deje descansar dentro del recipiente cubierto con un plástico. Después del crecimiento, haga los modelos de su preferencia. Pincele con yema y aceite bien batidos y ponga a crecer nuevamente hasta que doble el volumen. Ase en el horno precalentado a 180° C.

Aproveche la masa para hacer pan de forma, canapés, pizzas, minipizzas, Beirut, etc.

## RECETAS DIVERSAS

### FABADA VEGETARIANA DE POROTOS NEGROS

**Ingredientes:**

Porotos cocidos (cantidad a gusto).

Nabo, zanahoria, salchichas vegetARIANAS, y gluten cocidos y picados.

Torrezno de gluten y ricota seca.

Berenjena asada con crema de manteca, ajo y cebolla.

**Preparación:**

Espese el caldo de los porotos con harina de trigo tostada en el aceite de canela y agregue las legumbres cocidas.

Sirva la fabada con harina de mandioca condimentada [farofa / fariña] de coliflor.

## SALCHICHA VEGETARIANA

**Ingredientes:**

1 taza (té) de castañas.

1 taza (té) de ricota o queso Minas fresco. (Ver la receta en esta misma apostilla).

1/2 taza (té) de queso provolone.

1 taza (té) de pan rallado.

4 huevos enteros.

1 cebolla rallada.

4 dientes de ajo amasados.

Perejil y sal a gusto.

1 sobre de crema de cebolla.

4 cucharadas de remolacha cocida y molida.

**Preparación:**

Mezcle todos los ingredientes y modele en el formato de las salchichas. Lleve al horno para asar. Después de asada, cocine en salsa de tomate y sirva con un plato de fideos integrales.

## TORREZNO DE GLUTEN

**Ingredientes:**

Gluten.

Aceite de canela.

**Preparación:**

Fría el gluten crudo en tiritas en aceite de canela bien caliente y agréguele sal después.

## JALEA DE BANANA

**Ingredientes:**

4 bananas.

1/2 receta de leche condensada casera. (Ver la receta en "Leches naturales", en esta misma apostilla.)

**Preparación:**

Cocine al vapor las bananas peladas durante siete minutos, y bátalas en la licuadora con la leche condensada. Está pronta la jalea para ser servida con pan o como relleno de pionono.

Observación: Se pueden usar otras frutas, pero deber ser cocinadas al vapor.

## RICOTA CASERA

**Ingredientes:**

3 litros de leche.

3 cucharadas de jugo de limón

1/2 taza (té) de jugo de limón.

**Preparación:**

Lleve al fuego la leche, con tres cucharadas de jugo de limón. Cuando comience a formarse una espuma en la leche (antes de hervir), coloque, poco a poco, 1/2 taza (té) de jugo de limón, moviendo lentamente hasta que aparezca el suero. Retire la

masa de la ricota con una espátula y deje escurrir. Use esa ricota para dulces y salados.

## BUDÍN DE RICOTA

### Ingredientes:

1/2 kg de ricota.

1 vaso (americano) de leche hirviendo.

1 receta de leche condensada casera. (Ver la receta en "Leches naturales"; en esta misma apostilla.)

2 tazas (té) de frutillas frescas (o la fruta que desee).

### Preparación:

Licúe todo. Después de que esté listo, pique algunas frutillas (o la otra fruta elegida) y mezcle en la masa que fue batida. Coloque en copas, lleve a la heladera y sirva frío.

Decore con frutillas (o con trozos de la fruta elegida).

## REQUESÓN CREMOSO

### Ingredientes:

500 g de ricota

2 cucharadas de manteca o margarina.

4 cucharadas de crema de leche.

1 pizca de sal.

1 vaso (americano) de leche hirviendo.

### Preparación:

Licúe muy bien todos los ingredientes en la licuadora.

Guarde en frascos en la heladera.



William de Moraes

## CREMA DE CEBOLLA

### Ingredientes:

2 cucharadas de manteca o margarina.

2 cebollas ralladas.

Sal.

Harina de trigo.

### Preparación:

Derrita la manteca en una cacerola, agréguele las cebollas y deje dorar. Coloque sal y harina de trigo suficientes para que se forme una harina condimentada bien suelta. Guarde en un frasco bien cerrado en la despensa y úsela cuando sea necesario.

## LASAÑA VEGETAL

### Ingredientes:

1 repollo mediano.

2 sobres de caldo de legumbres.

1/2 kg de ricota amasada.

3 tazas (té) de salsa blanca (o salsa de tomate).

300 g de queso *mozzarella* cortado.

Sal a gusto.

### Preparación:

Coloque dos litros de agua en una olla junto con el contenido de los sobres de caldo de legumbres y deje hervir. Retire el tallo central del repollo y lave bien las hojas, colocándolas, a continuación, en el caldo de legumbres, para que se cocinen. Cuando estén cocidas, retírelas y resérvelas. Arme la lasaña, intercalando salsa blanca, hojas de repollo, ricota y rebanadas de queso *mozzarella*. En la última camada, coloque salsa blanca y finalmente queso. Lleve al horno, para gratinar.

## CÓMO PREPARAR GLUTEN EN POLVO

### Ingredientes:

4 tazas (té) de agua.

5 tazas de polvo de gluten.

2 cucharadas de chocolate en polvo; mézclelo bien con el polvo.

1/2 taza (té) de germen de trigo.

### Preparación:

En una vasija coloque el agua, y poco a poco vaya mezclando el polvo hasta que quede firme y la masa consistente. Déjelo en reposo, en la heladera, durante treinta minutos.

Cocine la porción entera de la masa del gluten en la olla de presión con suficiente agua como para que cubra la masa, durante quince minutos. Retire la porción entera de la olla de presión. Corte el gluten en rebanadas y condimente con todos los condimentos que le gusten. Lleve estos trozos a cocinar nuevamente en la olla de presión. Está listo, úselo como desee.

Observación: Si no tiene polvo de gluten, hágalo con harina blanca, y coloque el germen de trigo y el chocolate en polvo, dejándolo descansar durante dos horas sin agua. Después lave el gluten y cocínelo de la misma manera que se explicó para el gluten en polvo.

## MAYONESA SIRIA

### Ingredientes:

6 dientes de ajo crudos, machacados con sal.

3 cucharadas de Tahine.

1 cucharada de aceite.

### Preparación:

Mezcle muy bien y agregue, poco a poco, jugo de limón, hasta que dé gusto y un poco de agua para que quede como una salsa, bien líquida. Agregue el aceite. Sirva con coliflor o cualquier legumbre cocida, o asado de soja, o gluten, etc.

### **MAYONESA LIGHT**

#### *Ingredientes:*

- 1/2 litro de leche de vaca o de soja.
- 1 cucharada de maicena.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1/2 taza (té) de aceite.
- 1 cucharadita de sal.
- 8 aceitunas sin carozo.
- 1/2 cebolla cocida.
- 1 diente de ajo

#### *Preparación:*

Mezcle la leche y la maicena, y lleve al fuego hasta que espese, sin dejar de mover. Deje enfriar. Lleve a la heladera durante treinta minutos. Retire y licúe con los demás ingredientes durante cinco minutos.

### **MASA DE TOMATE**

#### *Ingredientes:*

- 1 1/2 kg de tomates maduros.
- 1 1/2 cucharada de sal.
- 1 1/2 cucharada de azúcar cristal.
- 1 cebolla picada.
- 4 dientes de ajo enteros.

#### *Preparación:*

Lave muy bien los tomates, córtelos verticalmente, retire todo el centro y todas las semillas. Coloque en la olla a vapor para cocinar durante treinta o cuarenta minutos. Después, retírelos del fuego y licúe (mientras estén calientes).

### **ARROZ AL VAPOR**

#### *Ingredientes:*

- 1 taza (té) de arroz integral.
- 1 taza (té) de agua hirviendo.
- Condimentos a gusto. Sal, cebolla, ajo, etc.

#### *Preparación:*

Cocción al vapor: Cocínelo sin sal. Cuando esté cocido, coloque la sal y revuelva bien.

Cocción sin vapor: Lave bien temprano el arroz y déjelo descansar. Calientelo, revolviéndolo bien. Coloque 2 1/2 tazas (té) de agua hirviendo por cada taza de arroz crudo que colocó en la olla.

### **CÓMO HIDRATAR CARNE DE SOJA MOLIDA**

#### *Ingredientes del caldo:*

- 6 tazas (té) de agua.
- 2 remolachas crudas picadas (bien finas) ó 4 cucharadas de nueces picadas.
- 2 cebollas ralladas.
- 6 dientes de ajo.
- 1 cucharada de orégano.
- 2 cucharadas de perejil.
- 1 hoja de laurel.
- Sal a gusto.
- Pimentón / Morrón. (Opcional.)
- 3 1/2 tazas (té) de carne de soja molida

#### *Preparación:*

Lleve al fuego la remolacha o las nueces con agua, para que se cocinen, hasta que el caldo quede bien rojo. Cuele en un colador de nailon. Condimente el caldo y agréguele la carne de soja molida. Deje cocinar hasta que se seque el líquido.

### **SALSA PARA CARNE DE SOJA HIDRATADA**

#### *Ingredientes:*

- 6 cucharadas de aceite.
- 2 cebollas ralladas.
- 6 tomates sin piel.
- Sal a gusto
- Pimentón / Morrón.
- 50 g aceitunas.
- 3 dientes de ajo aplastados.
- 4 cucharadas de perejil y culantro.
- 1 cucharadita de condimento de soja.
- Carne de soja molida hidratado.

#### *Preparación:*

Haga una masa con la carne de soja molida hidratado, enriqueciéndola con huevos, harina, queso y pan rallado. Moldee hamburguesas, albóndigas, croquetas, etc.

### **MASA PARA TARTA SALADA**

#### *Ingredientes*

- 2 tazas (té) de harina de trigo.
- 1/4 taza (té) de germen de trigo.
- 1/4 taza (té) de salvado de trigo (fibra).
- 1 cucharada de harina de soja.
- 1/2 taza (té) de leche.
- 1/2 taza (té) de aceite.
- 1/2 taza (té) de margarina.
- 1/2 cebolla rallada.

2 yemas.

#### **Preparación:**

Mezcle en un recipiente las harinas, la leche, el aceite, la margarina, la cebolla y las yemas. Amase levemente y deje descansar durante veinte minutos. Después, estire la masa y forre la asadera o los moldes de empanadas. Cubra con el relleno que usted quiera, colocando sobre él tiritas de la masa. Pincele con yema de huevo y colóquelo para asar.

### **PANQUEQUE COLORIDO**

#### **Ingredientes:**

3 tazas (té) de agua.  
3 dientes de ajo.  
1/2 cebolla picada.  
2 tazas (té) de hojas de espinaca.  
2 cucharadas de aceite.  
4 cucharadas de queso.  
3 tazas (té) de harina de trigo.  
3 cucharadas rasas de maicena.  
3 huevos.  
Sal a gusto.

#### **Preparación:**

Licúe todos los ingredientes. Caliente la sartén con un poquito de aceite y desparrame la masa del panqueque apenas para que tape el fondo de la sartén. Dé vuelta la masa en la sartén, dejándola dorar por los dos lados. Repita el proceso hasta que se termine la masa. Para hacer panqueques de remolacha y de zanahoria, use los mismos ingredientes, sustituyendo la espinaca por la remolacha o por la zanahoria, respectivamente. Con la masa de los panqueques se pueden montar canelones, lasañas y otras masas similares.

### **YOGUR CASERO**

#### **Ingredientes:**

3 litros de leche.  
1 vaso de yogur natural o 1 sobre de la semilla de yogur deshidratado.  
2 cucharadas de leche en polvo.

#### **Preparación:**

Hierva la leche. Déjela enfriar hasta los 46° C. Licúe un poco de leche con yogur con leche en polvo. Mezcle bien con lo restante de la leche, coloque en un pote con tapa, envuélvalo en paños y deje en descanso durante cinco horas. Si quiere, podrá guardar en una caja de telgopor durante cinco horas, para mantener el calor. Está listo el yogur. Consérvelo en la heladera.

### **SALSA DE YOGUR**

#### **Ingredientes:**

1/2 taza (té) de yogur.  
Sal.  
Perejil.  
Limón.

#### **Preparación:**

Bata todos los ingredientes con un tenedor.

### **MANZANAS AL HORNO**

#### **Ingredientes:**

5 manzanas.  
2 naranjas.  
Edulcorante a gusto.  
**Preparación:**

Retire el corazón de la manzana. Coloque las gotas del edulcorante en el medio de cada una de ellas, después de que ya estén acomodadas en un plato que pueda ir al horno. Agregue el jugo de las naranjas y lleve al horno, para asar. (Cinco porciones = 131 calorías cada una.)

### **HARINA VITAMINADA (Desayuno)**

#### **Ingredientes:**

1 taza (té) de harina de maíz  
1 taza (té) de avena.  
1/2 taza (té) de fibra de trigo (salvado).  
1/2 taza (té) de germen de trigo.  
1 taza (té) de almendras trituradas.  
1 taza (té) de coco seco integral.  
2 tazas (té) de leche en polvo.  
1/2 taza (té) de pasas de uva.  
1/2 taza (té) de azúcar rubio.  
1 taza (té) de copos de maíz.  
1 taza (té) de copos de quinua.

#### **Preparación:**

Lleve al fuego, en una olla, la harina de maíz, moviendo con una cuchara de madera, hasta que se dore levemente. Agregue cada uno de los demás ingredientes, uno por vez. Deje enfriar y guarde en un pote para servir con yogur, en el desayuno o en la cena.

### **SOPA DULCE**

#### **Ingredientes**

1/2 kg de guayabas.  
6 manzanas.  
2 ananás / piñas.  
1/2 kg de bananas.  
1/2 kg de duraznos.

1/2 kg de ciruelas.

Azúcar a gusto o edulcorante de Estévia.

**Preparación:**

Lave las frutas con un cepillo y jabón neutro. Pélelas a todas y coloque las cáscaras –menos las de las bananas– para que hiervan durante treinta minutos aproximadamente. Cuele el almíbar y agregue las frutas picadas. Deje hervir por diez minutos más.

### CAFÉ DE SOJA

**Ingredientes:**

4 vasos de soja en granos.

4 vasos de azúcar rubia.

4 vasos de harina de trigo.

**Preparación:**

Deje la soja en remojo toda la noche. Lávela muy bien, sacándole la piel. Lleve al horno para tostarla, hasta que quede dorada. Enseguida, tueste la harina de maíz y coloque el azúcar con la harina por encima de los granos de soja. Tueste todo hasta que quede del color del café. Pase por el molinillo o por la máquina de moler carne.

### LECHES NATURALES

#### LECHE DE AVENA

**Ingredientes:**

2 tazas (té) de avena.

2 vasos de agua fría.

**Preparación:**

Deje la avena en remojo por media hora. Cuele la avena. Después derrame, en esta avena de remojo, seis vasos más de agua hirviendo. Lleve al fuego para que hierva por cinco minutos. Condimente con vainilla, sal, azúcar o edulcorante.

#### LECHE DE CASTAÑA DE CAJÚ

**Ingredientes:**

1 taza (té) de castaña de cajú cruda.

1 cucharadita de esencia de vainilla.

Azúcar.

1 pizca de sal.

1 taza (té) de agua filtrada.

1 cucharada de miel.

**Preparación**

Licúe todos los ingredientes hasta que quede una mezcla cremosa, más o menos un minuto. Agregue 3 1/2 tazas (té) de agua. Mezcle bien y lleve a la heladera. Mezcle nuevamente antes de servir.

### LECHE DE SOJA

**Ingredientes:**

2 tazas (té) de soja en granos.

Sal a gusto.

Azúcar.

Vainilla.

1 cucharada de manteca light.

**Preparación:**

Deje en remojo la soja en granos durante la noche. Ecurra el agua y lávela muy bien. Licúe con cuatro tazas (té) de agua, por algunos minutos. Cuele en un colador de nailon y lleve al fuego para que hierva mucho. Condimente después con los otros ingredientes. Coloque en la heladera y licúe con naranja, etc.



### QUESO DE SOJA

**Ingredientes:**

4 litros de leche de soja bien concentrada.

1 cucharada llena de sulfato de magnesio

**Preparación:**

Lleve al fuego la leche de soja. Cuando empiece a hervir, coloque poco a poco, y moviendo lentamente, el sulfato de magnesio disuelto en 1/2 vaso de agua. El sulfato debe quedar más de una hora en el agua, para que se disuelva bien. Retire con una espumadera y prensé en una forma de queso. Déjelo en la heladera por 24 horas. Después corte y cocine en una olla con agua y los condimentos a su gusto. Retírelo de su caldo y guárdelo en la heladera para usarlo durante la semana. Prepare los platos que desee.

### QUESO

**Ingredientes:**

5 litros de leche.

- 1 cucharada de cuajo.
- 1 cucharada de sal.
- 1/2 vaso de agua para disolver el cuajo líquido.
- Sal a gusto.

#### **Preparación:**

Lleve la leche al fuego en una olla común de aluminio (otro material no da el punto). Cuando la leche esté a 38° C, coloque el cuajo y la sal poco a poco, moviendo lentamente. Deje la mezcla en reposo, en un lugar caliente, por una hora. Debe quedar cuajado. Haga la prueba con un cuchillo largo; colóquelo en la masa, y si sale limpio, la masa está lista.

Corte la masa cuajada en horizontal y vertical para que salga el suero. Déjela descansar ½ hora. Caliente una jarrita con agua hirviendo y mueva lentamente la masa, hasta que se vaya al fondo. Déjela descansar unos minutos, cuélela y prénsela en forma de queso. De vez en cuando, gírela para que se seque bien. Este es el queso Minas fresco.

### **LECHE DE COCO**

#### **Ingredientes:**

- 1 taza (té) de coco sin cáscara.
- 1 taza (té) de agua filtrada.
- 1 cucharada de miel o azúcar, si lo desea dulce.
- 1 pizca de sal.
- 3 tazas (té) de agua.

#### **Preparación:**

Licúe el coco con una taza (té) de agua filtrada durante, más o menos, dos minutos. Agregue la miel o el azúcar y la pizca de sal, con tres tazas (té) de agua .

### **QUESO MOZZARELLA**

#### **Ingredientes:**

- 1 1/2 taza (té) de castañas de cajú crudas.
- 1/4 taza (té) de cebolla seca.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de cebolla en polvo con sal.
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo con sal.
- 1 1/2 taza (té) de agua.
- 1/4 de fermento.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1/3 taza (té) de gelatina + 1 cucharada de gelatina.
- 1/2 taza (té) de agua.

#### **Preparación:**

Licúe la castaña, la cebolla seca, la sal, la cebolla y el ajo en polvo con 1 1/2 taza (té) de agua, hasta que quede cremoso. Agregue el fermento y el jugo de limón.

Disuelva en fuego suave la gelatina en 1/2 taza (té) de agua, agregando el contenido en la licuadora. Licúe por algunos segundos más y coloque en una vasija untada. Cubra y lleve a la heladera. Lo puede usar en pizzas, pues se derrite en la masa. Es un queso especial, sin leche.

### **LECHE CONDENSADA CASERA**

#### **Ingredientes:**

- 1 taza de leche en polvo.
- 1 cuchara rasa de manteca *light*.
- 1 taza de azúcar o edulcorante para horno o miel.
- 1/3 taza de leche o agua caliente.

#### **Preparación:**

Licúe todos los ingredientes durante tres o cuatro minutos. Si espesa rápido, colóquelo un poquito más de agua. Use solamente después de 24 horas. Prepare todos los platos que desee con esta leche condensada.

### **GALLETITAS DE CASTAÑAS DE CAJÚ (No va al horno)**

#### **Ingredientes:**

- 1 taza (té) de miel.
- 1 cucharada de manteca *light*.
- 1 taza (té) de coco rallado (100 g).
- 1 1/2 taza (té) de castañas de cajú.
- 1 cucharadita de hierba buena o canela.
- 1 pizca de clavo en polvo.
- 1/2 taza (té) de germen de trigo tostado.
- 1/2 taza (té) de damasco triturado.
- 1/2 taza (té) de pasas de uva.

#### **Preparación:**

Licúe en crema todos los ingredientes, mezclándolos bien. Haga un rollo y fórralo con papel aluminio. Déjelo en la heladera por una hora o más y después corte las galletitas. ¡Buen provecho!

### **LECHE DE SEMILLAS DE GIRASOL (Muy rico en omega 3 y 4)**

#### **Ingredientes:**

- 1 taza (té) de semillas de girasol.
- 2 cucharadas de azúcar o miel.
- 1 pizca de sal.

#### **Preparación:**

Deje las semillas de girasol en remojo por dos horas. Licúe con agua hirviendo. Pase por un colador. Agregue dos cucharadas de azúcar o de miel y una pizca de sal. Licúe nuevamente.

## PAN NEGRO ALEMÁN

### *Ingredientes:*

- 2 cucharadas de fermento biológico.
- 2 tazas (té) de leche tibia.
- 2 cucharadas de miel.
- 1 cucharada rasa de sal.
- 1/2 cucharada de azúcar rubia.
- 1/3 taza (té) de aceite de canela.
- 2 cucharadas de margarina *light*.
- 2 tazas (té) de harina de centeno.
- 1 taza (té) de harina de trigo.
- 2 tazas (té) de harina integral.

### *Preparación:*

En un recipiente, coloque el fermento y las harinas. En el centro, coloque leche caliente, sal, aceite y margarita. Amase bien hasta que se desprenda de la mano. (Consejo: Use siempre guantes descartables con cualquier masa que será trabajada con las manos.)

Modele una bola, cubra y déjela descansar durante treinta o cuarenta minutos. Cubra con un plástico o un repasador limpio. Después amase bien. Coloque la bola en una fuente de tamaño pequeño o mediano y deje que crezca. Caliente el horno y colóquela a asar durante cuarenta minutos. Sirva con requesón o paté de soja. La masa no puede quedar dura.

## EMPANADAS AL HORNO

### *Ingredientes:*

- 3 tazas (té) de harina de trigo.
- 1 taza (té) de salvado.
- 1/2 taza (té) de germen de trigo.
- 4 cucharadas de manteca *light* o margarina.
- 8 cucharadas de crema de leche *light*.
- 1 1/2 cucharada de fermento en polvo.
- Sal a gusto.
- 1/2 taza (té) de agua o leche.
- Ajonjolí para espolvorear.

### *Preparación:*

En un recipiente coloque harina, margarina y sal, y junte la crema de leche y el fermento. Amase con las manos hasta obtener una masa lisa, blanda y homogénea. Llévela a la heladera para que descanse durante media hora. En un plástico grueso, estire la masa con la parte doblada para desparramar. Corte con un cortador redondo. Rellene a gusto.

### *Sugerencias:*

- \* Con queso blanco condimentado, yema de huevo, perejil y crema de leche.
- \* Con carne de soja molida bien condimentada.

Salpique queso en el relleno.

- \* Con ricota condimentada.
- \* Con escarola y ricota.
- \* Con palmitos.
- \* Con espinaca, tomate, queso, etc.

## PAN DE QUESO CON YOGUR

### *Ingredientes:*

- 1 taza (té) de agua filtrada.
- 1 taza (té) de aceite de canela.
- 1 pote de yogur.
- 1 cucharadita de sal.
- 200 g de queso fresco.
- 200 g de queso parmesano rallado.
- 4 tazas (té) de fécula de mandioca.
- 4 huevos.
- 1 cucharada de fermento en polvo.

### *Preparación:*

Coloque en la licuadora el agua, los huevos, el aceite, el yogur y la sal. Licúe durante dos minutos. Mezcle la fécula de mandioca y licúe por un minuto más. Por último, coloque el fermento.

Retire la masa de la licuadora. Unte moldes de empanadas con margarina y coloque un poco de la masa (esta masa deberá quedar en la mitad del molde a fin de tener espacio para crecer). Lleve al horno caliente para asarla durante, aproximadamente, veinte minutos. Puede congelar esta masa.

## PIZZA

### *Masa:*

- 2 cucharadas de fermento biológico.
- 2 cucharadas de leche en polvo.
- 4 huevos.
- 1 taza (té) de agua tibia.
- 1 cucharada de sal.
- 500 ml de yogur casero. (1/2 litro)
- 4 cucharadas de margarina *light*.
- 1/2 taza (té) de aceite de canela.
- 1 kg de harina de trigo.
- 1 taza (té) de salvado.
- 1 taza (té) de germen de trigo (mezclado en la harina de trigo).

### *Preparación:*

Prepare esa masa y déjela crecer. Estírela con un palo de amasar. Córtela en forma redonda, del tamaño deseado, agujeree la masa con un tenedor y pincele con salsa de tomate casera. Colóquela en el horno para preasarla. Congélela. El día que quiera usarla, prepare el relleno que más le guste.

## FERMENTO EN POLVO PARA TORTAS

### *Ingredientes:*

200 g de cremor tártaro. (Se compra en las farmacias.)

100 g de bicarbonato de sodio.

100 g de maicena.

### *Preparación*

Mezcle todos los ingredientes muy bien. Páselo por un colador cuatro o cinco veces. Guarde en una lata o en un frasco cerrado y seco. No necesitará comprar más fermento en polvo. La validez es de un año.

## TORTA DE COCO

### *Ingredientes de la masa:*

3 cucharadas de margarina *light*.

2 huevos.

4 cucharadas de leche.

2 tazas (té) de harina de trigo, mezcladas con ½ taza (té) de germen de trigo.

2 cucharadas rasas de fermento en polvo casero.

4 cucharadas de azúcar o edulcorante para horno.

### *Preparación de la masa:*

Mezcle todo con cuidado, abra la masa y colóquela en la fuente untada (en el mejor de los casos, con aro móvil; en caso contrario, adornar los bordes).

### *Ingredientes del relleno*

1 1/2 taza (té) de azúcar o de edulcorante para horno.

3 cucharadas de manteca *light*.

4 yemas.

1 vaso de yogur o leche.

2 1/2 vasos de coco. (Puede ser de paquete, ya rallado.)

2 cucharadas de harina de trigo.

1 pizca de sal.

### *Preparación del relleno:*

Mezcle bien todos los ingredientes y derrame el relleno en la masa. Llévelo para asar durante 25 ó 30 minutos.

## TORTA DE MANDIOCA

### *Ingredientes:*

6 huevos.

2 1/2 platillos de mandioca cruda rallada.

2 1/2 cucharadas de manteca *light* o margarina.

2 platillos de coco rallado.

1 1/2 platillo de azúcar rubia o cristal.

1 vaso de leche de soja u otro.

### *Preparación:*

Coloque la mandioca rallada en el agua, y enseguida exprímala. Junte los demás ingredientes, mezclándolos bien. Lleve al horno en un molde con aro móvil, untada con margarina y espolvoreada con harina de rosca. Ásela durante 30 minutos.

## TORTA DE MELADO SIN FERMENTO

### *Ingredientes:*

6 huevos, claras a punto nieve.

1/2 taza (té) de aceite de canela u otro.

4 cucharadas de agua.

1 taza (té) de azúcar rubia.

3 taza (té) de harina de trigo.

1 taza (té) de melado.

Condimentos: sal, canela, clavo en polvo.

### *Preparación:*

Separe las claras a punto nieve y bátalas muy bien en la batidora. Gradualmente, junte el azúcar con las claras batidas, las yemas con el aceite, el melado y la sal, la canela en polvo y el agua. Mezcle todo con las claras, moviendo lentamente. Por último, agregue la harina. Unte un molde grande con margarina y espolvoree harina de rosca. Cocine en horno moderado por treinta minutos.

## BUDÍN DE ZANAHORIA

### *Ingredientes:*

2 tazas (té) de zanahorias ralladas finas.

6 huevos.

4 a 5 cucharadas de queso fresco rallado o coco.

2 cucharadas de margarina *light*.

3 cucharadas de harina de trigo mezcladas con 2 cucharadas de germen de trigo.

2 tazas (té) de azúcar rubia o 2 cucharadas de azúcar *diet*.

### *Preparación:*

Presione las zanahorias ralladas durante dos minutos sin agua. Junte las yemas y revuelva bien. Agregue la harina, el queso, el coco y el azúcar. Mezcle bien. Bata las claras a punto nieve y júntelas con la masa. Unte el molde y lleve al horno durante 20 a 25 minutos. Se pueden hacer en moldes individuales untado con margarina y harina de rosca.

## TORTA DE QUESO

### *Ingredientes de la masa:*

2 tazas (té) de harina con 3 cucharadas de germen de trigo.

1 taza (té) de azúcar.

- 3 cucharadas de leche en polvo.
- 1 cucharada de fermento en polvo.
- 2 huevos.
- 2 cucharadas de manteca *light*.

#### **Preparación de la masa:**

Mezcle todos los ingredientes secos ya pasados por un tamiz. Agregue los huevos y la manteca, y trabaje la masa con las manos (como siempre, use guantes descartables), pulverizando hasta que quede bien mezclado, como una fariña. Unte un platillo y coloque la mitad de la fariña en la asadera. Coloque encima el relleno y cubra con lo restante de la fariña. Por arriba, espolvoree canela. Lleve al horno para asar en una asadera untada durante treinta minutos.

#### **Ingredientes del relleno:**

- 1 lata de leche condensada casera (Vea la receta en "Leches naturales", en esta misma apostilla.)
- 1 taza (té) de queso fresco rallado.
- 2 huevos.
- 1 cucharada de manteca.

#### **Preparación del relleno:**

Licúe el relleno y colóquelo en el medio de la masa.

### **PAN DE HIERBAS CON YOGUR**

#### **Ingredientes:**

- 4 tazas (té) de harina de trigo.
- 1 taza (té) de salvado.
- 1/2 taza (té) de germen de trigo.
- 1/2 taza (té) de leche.
- 2 potes de yogur.
- 1/2 taza (té) de aceite.
- 1 huevo.
- 1/2 cucharada de sal.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharada de hierbas frescas picadas (perejil, albahaca, cebollita de verdeo, orégano).
- 1/2 taza (té) de queso rallado.
- Margarina para untar la asadera.
- Harina de rosca para espolvorear.
- 1 cucharada de queso rallado.
- 1 cucharadita de orégano para salpicar.
- 1 cucharadita de fermento biológico granulado.

#### **Preparación:**

Licúe el fermento con el azúcar, la leche, el yogur, el aceite, los huevos y la sal. Coloque la mezcla en un recipiente y agréguele las hierbas, el queso rallado y, poco a poco, la harina de trigo, hasta que obtenga una masa homogénea.

Coloque la masa en un molde mediano, tipo para torta inglesa, untada previamente con margarina y espolvoreada con harina de rosca. Deje crecer durante unos veinte minutos.

Salpique con queso rallado y orégano y lleve al horno, precalentado, para que se cocine durante treinta minutos.

### **PAN DULCE DE RICOTA**

#### **Ingredientes:**

- 3 tabletas de fermento biológico.
- 1 taza (té) de leche tibia casi caliente.
- 2 huevos.
- 2 cucharadas de margarina.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharadita de sal.
- 500 g de harina de trigo, salvado y germen.

#### **Ingredientes del relleno:**

- 500 g de ricota fresca.
- 100 g de pasas de uva.
- 1 cucharada de margarina.
- 5 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1 cáscara de limón rallada.
- 1 huevo entero.
- 1 huevo para pincelar.
- 4 cucharadas de azúcar impalpable para espolvorear.

#### **Preparación del relleno:**

En un recipiente, mezcle los ingredientes y resérvelos.

#### **Preparación de la masa:**

Licúe los ingredientes, con excepción de la harina de trigo, y lleve la mezcla a un recipiente. Mezcle la harina poco a poco, amasando hasta obtener una masa blanda que se suelte de las manos.

Divida la masa en dos partes. En una superficie enharinada, abra las partes de la masa en dos rectángulos con el auxilio de un palo de amasar. Desparrame el relleno y moldee los panes. Pincele con el huevo batido. Deje crecer durante unos quince minutos. Lleve al horno precalentado durante treinta minutos aproximadamente. Retire del horno y salpique azúcar impalpable.

### **TARTA SALADA DE CALABAZA**

#### **Ingredientes:**

- 1 taza (té) de leche.
- 1 taza (té) de aceite.
- 3 huevos.

2 sobres de caldo de legumbres en polvo.  
2 tazas (té) de harina de trigo.  
1 taza (té) de germen de trigo.  
1 cucharada de fermento biológico.  
500 g de calabaza cocida en agua y sal.  
200 g de queso *mozzarella* en rebanadas

#### **Preparación:**

Licúe la leche, el aceite, los huevos y el caldo de legumbres. Agregue, poco a poco, la harina de trigo y el germen, y por último el fermento. Licúe hasta que quede una mezcla homogénea. Coloque esta mezcla en un recipiente en el que agregará la calabaza cocida, amasada con un tenedor. Coloque la mitad de la masa en una asadera untada con aceite y enharinada con pan rallado. Coloque las rebanadas de queso *mozzarella* arriba y cubra con lo restante de la masa. Llévela al horno precalentado durante aproximadamente 35 minutos.

Rendimiento: ocho porciones.

Tiempo: 30 minutos de preparación y 35 minutos para cocinar.

### **TARTA DE BRÓCOLI**

#### **Masa:**

3 huevos.  
1 taza (té) de leche.  
1/2 taza (té) de aceite.  
8 cucharadas de harina de trigo.  
1 cucharada de fermento en polvo.  
1 cucharadita de sal.

#### **Relleno:**

5 cucharadas de aceite de canela.  
2 dientes de ajo picados.  
500 g de brócoli cocido y picado.  
Sal a gusto.

#### **Cobertura:**

1 vaso de requesón cremoso.  
50 g de queso rallado.

#### **Preparación del relleno:**

Caliente el aceite, dore los ajos, junte los brócolis y rehogue por dos minutos. Coloque sal a gusto. Retire del fuego y deje enfriar.

#### **Preparación de la masa:**

Licúe todos los ingredientes.

#### **Armado:**

En una asadera redonda, untada y enharinada, coloque la masa y distribuya el relleno. Con el auxilio de una cuchara de té, coloque por porciones el requesón por toda la tarta, salpique con queso rallado y lleve al horno precalentado durante treinta minutos aproximadamente. Sirva caliente.

### **TARTA DE ARVEJAS CON QUESO**

#### **Masa:**

1 taza (té) de harina.  
1/2 taza (té) de aceite.  
1 taza (té) de leche.  
1 taza (té) de queso.  
3 huevos.  
1 cucharadita de sal.  
1 cucharada de fermento.

#### **Relleno:**

2 tazas (té) de arvejas.  
1 taza (té) de queso.  
3 tomates en rodajas y sin piel.  
Orégano a gusto.  
1 cucharada de aceite.

#### **Preparación:**

Licúe todos los ingredientes de la masa. Coloque en una asadera untada y enharinada.

Distribuya, por encima de la masa, las arvejas, el queso *mozzarella* y los tomates. Salpique con orégano y riegue con aceite.

### **TARTA DE PALMITOS Y AJO PORRO**

#### **Masa:**

3 huevos.  
1/2 taza (té) de aceite.  
2 tazas (té) de leche.  
12 cucharadas de harina de trigo.  
1 cucharada de fermento en polvo.

#### **Relleno:**

1 frasco de palmitos picados.  
1/4 taza (té) de aceite de canela.  
1 ajo porro cortado en tiras finas.  
100 g de arvejas frescas.  
3 tomates picados.  
1 cebolla mediana picada.  
Sal y orégano a gusto.  
1/4 taza (té) de aceitunas verdes.  
1/4 taza (té) de perejil picado.

#### **Preparación del relleno:**

Coloque los ingredientes en una olla y rehogue. Espere que enfríe.

#### **Preparación de la masa:**

Licúe todos los ingredientes. Coloque la mezcla de la masa en un recipiente y agregue los alimentos rehogados. Mezcle bien. Coloque en un molde redondo, untado y enharinado. Llévelo al horno precalentado por 35 minutos aproximadamente.

\*La sección que sigue fue preparada por Joseni França.

### SUGERENCIAS DE MENÚS

1. Albóndigas de castañas + fideos integrales + arvejas cocidas.
2. Buñuelos de zanahoria + puré de mandioca + porotos verdes (sin arroz).
3. Charutos de col + arroz integral + chaucha con choclo verde.
4. Cocido de garbanzos con verduras y puchero (sin arroz).
5. Pionono de arroz con palmitos + lentejas + coliflor rehogada.
6. Risoto de arroz integral + puré de garbanzos + papa a la salsa blanca.
7. Lasaña de acelga con ricota + arroz integral + puré de calabaza.
8. Tarta salada de palmitos + arroz integral + porotos verdes.
9. Zapallito relleno con ricota + fideo integral + arvejas.
10. *Soufflé* de papa + arroz integral + porotos de cuerda.

### ALBÓNDIGAS DE CASTAÑAS

#### *Ingredientes:*

- 1 taza (té) de castañas de cajú trituradas.
- 2 tazas (té) de pan rallado.
- 2 huevos.
- 1 cebolla rallada.
- Sal a gusto.
- Agua suficiente para modelar .

#### *Preparación:*

Modele las albóndigas y llévelas para asar en un molde untado. Prepare una salsa de tomate de su preferencia y colóquela sobre las albóndigas.

### ESTOFADO DE PALMITOS CON YOGUR

#### *Ingredientes:*

- 400 g de palmitos.
- 3 tomates sin cáscara y sin semillas.
- 1 cebolla rallada.
- 2 dientes de ajo amasados.
- Aceite de oliva.
- 1 pote de yogur natural o ½ vaso de leche de coco.
- 2 cucharadas de harina de trigo o maicena

#### *Preparación:*

Disuelva la maicena o la harina en un poco de agua con sal. Resérvelo. Coloque el tomate picado

junto con la cebolla y el ajo en una olla a fuego suave durante cinco minutos. Junte la maicena disuelto y revuelva hasta que se forme una crema. Agregue los palmitos y déjelos cocinar durante cinco minutos, siempre moviendo. Apague el fuego, y agregue el aceite de oliva y el yogur, mezclando suavemente.

### PIONONO DE ARROZ CON PALMITOS

#### *Ingredientes:*

- 2 tazas (té) de arroz integral cocido.
- 1 taza (té) de harina integral.
- 2 huevos.
- 1 vaso de yogur.
- 1/2 vaso de aceite de maíz.

#### *Preparación:*

Lleve todo a la licuadora y forme una masa gruesa. Unte un molde y desparrame la masa. Lleve al horno para calentar durante treinta minutos. Prepare el relleno de palmitos picados o la coliflor, rehogando los condimentos, dejando que el caldo se seque bien. Saque la masa del molde, rellene y enrolle. Sirva con salsa de tomate o salsa blanca.

### QUIBE SIMPLE

#### *Ingredientes:*

- 500 g de trigo para quibe.
- 1 manojo pequeño de menta picada.
- 1 cebolla grande picada.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de comino.
- 1 cucharada de harina integral.

#### *Preparación:*

Coloque el trigo de remojo en bastante agua, durante media hora. Escúrralo y lávelo bien. Condimente, agregue la harina y lleve al horno precalentado en un molde untado, durante veinte minutos.

### BUÑUELOS DE ZANAHORIA

#### *Ingredientes:*

- 3 zanahorias ralladas.
- 1 cebolla rallada.
- 4 cucharadas de harina de trigo.
- 1 taza (té) de coco rallado.
- Perejil.

#### *Preparación:*

Mezcle todos los ingredientes, modele los buñuelos y llévelos al horno para asar durante 20

minutos. Sírvalos con salsa de tomate y zanahoria.

**Observación:** Cada día del menú debe ser acompañado por dos o tres tipos de ensaladas crudas, condimentadas con sal, limón, aceite de oliva y perejil, que deben ser comidas antes de los alimentos cocidos.

\* La sección que sigue fue preparada por Nair Bessa.

## CARNE DE MANÍ

### Ingredientes:

- 1 cebolla.
- 1 pimentón / Morrón.
- Ajo a gusto.
- 2 tazas (té) de agua.
- 1 taza (té) de maní molido o crema de maní.
- 1/3 taza (té) de maicena.
- 1 huevo batido.
- 2 cucharadas de extracto de tomate.

### Preparación:

Dore juntos la cebolla, el pimentón / Morrón y el ajo. Bata bien el huevo, disuelva la maicena y el extracto de tomate en el agua. Junte lo restante de los ingredientes y mezcle bien. Cocine en baño María durante una hora. Corte en tiras y sirva con salsa de tomates.

## GLUTEN

### Ingredientes:

- 8 tazas (té) de harina de trigo. (Un kilo.)
- 3 tazas (té) de agua.

### Preparación:

Haga una masa no muy firme, como para pan. Amásela bien, por lo menos por cinco minutos (¡esto es muy importante!). Cubra la masa con agua fría y déjela descansar durante una hora (por lo menos) o durante toda la noche. Este proceso suelta el almidón.

Después, lave la masa (dentro de un colador, es más seguro), cambiando el agua tantas veces como sean necesarias, hasta que esta quede limpia. Ponga la masa en una tabla, para que escurra. Hágala en la forma de un rollo y corte en rebanadas de un centímetro.

### Cocínelo en la siguiente masa:

- 6 tazas (té) de agua.
- 1/2 cucharada de sal.
- Laurel, perejil, ajo, cebolla, apio y otros condimentos a gusto.

**Observación:** Las rebanadas de gluten pueden

ser molidas y hechas en asados o buñuelos, o pasadas por pan rallado y fritas. Pueden, también, sustituir a la carne en guisos, sopas y otros platos.

## LECHE DE SOJA SIMPLIFICADA

### Preparación:

Elija la soja sacando los granos oscuros y con defectos.

Lávala bien.

Ponga en agua caliente durante dos horas en una olla cerrada.

Pase los granos por la máquina de moler o en la licuadora.

Mida así: Para cada taza de soja seca, cinco tazas (té) de agua.

Para cada taza de soja hidratada (pasta o salsa), 2 1/2 de agua.

Para cada taza de masa, 2 1/2 de agua.

Lleve al fuego para cocinar, teniendo el cuidado de mover para que no se pegue en el fondo de la olla.

Cuando levante el hervor y la leche suba, ponga un poco de agua fría (haga eso tres veces) y apague el fuego.

Pase la leche por un colador de alambre o de plástico y después por un paño.

Condimente con una pizca de sal y con dos cucharadas de azúcar.

Guárdela en la heladera y, después de haberla enfriado, úsela como cualquier otra leche.

## QUESO DE SOJA

### Preparación:

Caliente la leche de soja.

Para dos litros de leche, junte el jugo de un limón ya colado.

Deje descansar durante quince minutos, cuando ya se puede separar el suero del coágulo o de la masa.

Coloque todo el contenido en un paño. Deje escurrir todo el suero.

Coloque la masa (enrollada todavía en el paño) varias veces dentro del agua limpia, hasta que salga toda la acidez. Esto puede ser verificado fácilmente cuando el agua quede libre del líquido verdoso que proviene de la masa.

Deje escurrir bien y, cuando no salga más agua (entre media y una hora), coloque en los moldes y coloque sal a gusto. Si quiere, puede colocar otros condimentos.

## TORTA DE MIEL

### Ingredientes de la masa:

- 3 tazas (té) de harina de trigo.
- 1 cucharada de fermento en polvo.
- 1 cucharadita (café) de canela en polvo.
- 1 pizca de sal.
- 3 cucharadas de manteca.
- 1 huevo.
- 1 1/2 taza (té) de miel.

**Preparación de la masa:**

En una batidora, junte, poco a poco, la leche y los otros ingredientes.

Bata bien y lleve a asar en un tablero.

**Ingredientes del glasé:**

- 4 cucharadas de chocolate en polvo.
- 1 taza (té) de azúcar.
- 1 cucharada de manteca.
- 4 cucharadas de leche.

**Preparación del glasé:**

Deje hervir hasta que consiga el punto del melado.

Desparrame el almíbar caliente sobre la torta asada.

**MAYONESA DE RICOTA**

**Ingredientes:**

- 2 cucharadas de ricota fresca.
- 1 huevo entero crudo.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de jugo de limón.
- 1 cucharadita de cebolla rallada.

**Preparación:**

Coloque en la licuadora todos los ingredientes y, poco a poco, agregue las 2/3 tazas (té) de aceite, hasta que endurezca.

\* La sección que sigue fue preparada por **Ángela Alves**.

**QUIBE ASADO**

**Ingredientes:**

- 1 kg de trigo para quibe.
- 500 g de soja texturizada
- Sal, cebolla, perejil, menta.
- 1/2 kg de tomates maduros.
- 1 taza (té) de aceite.
- 4 tazas (té) de harina de trigo.

**Preparación:**

Hidrate el trigo y la soja texturizada por separado. Mezcle los demás ingredientes y dé un punto con agua (debe quedar una masa blanda).

Cocine en el horno caliente.

**CHARUTOS**

**Ingredientes:**

- 1 repollo grande.
- 1 taza (té) de soja texturizada molida.
- Sal, ajo, aceite, perejil y cebolla a gusto.
- 2 tazas (té) de arroz integral cocido.
- Tomates maduros o extracto.
- Mondadientes, para cerrar los charutos

**Preparación:**

Coloque el repollo en agua hirviendo, y déjelo descansar hasta que quede blando, para que no se rasgue cuando se le retiren las hojas. En una vasija, mezcle el arroz con la soja texturizada condimentada con ajo, cebolla, cebollita. Reserve, retire las hojas del repollo enteras, corte los tallos en el sentido longitudinal, rellene con la mezcla de arroz y soja texturizada. Enróllelo protegiendo los costados y cerrando con el mondadientes. Cocine los charutos en salsa de tomate con un poco de soja texturizada.

**CREMA DE ANANÁ / PIÑA**

**Ingredientes:**

- 1 ananá / piña.
- 2 tazas (té) de leche de soja líquida o 4 cucharadas de leche de soja en polvo diluido en dos vasos de agua.
- 3 cucharadas de maicena.
- 1 taza (té) de azúcar rubio o fructosa.
- 2 tazas (té) de agua.
- 1/2 taza (té) de coco fresco o seco.

**Preparación:**

Corte el ananá / piña en pedazos pequeños y póngalos en el agua con azúcar, para que se cocinen. Haga una crema de avena con leche de soja, maicena y azúcar. Mezcle con el dulce del ananá / piña y sírvalo helado.

**SOPA DULCE**

**Ingredientes:**

- 1 ananá / piña.
- 1 caja de frutillas.
- Mango.
- Guayaba.
- 1 taza (té) de azúcar rubia.

**Preparación:**

Pique las frutas en pedazos pequeños. Colóquelas en una olla de acero inoxidable, y cúbralas con azúcar y un poco de agua. Deje la preparación en fuego bajo. Sirva caliente o helado

## GRANOLA

### Ingredientes:

300 g de residuo de soja seco o al horno (sobras de leche o del queso).

1 taza (té) de copos de arroz.

300 g de coco rallado.

500 g de azúcar rubio.

200 g de copos de miel.

350 g de glucosa.

1 taza (té) de pasas de uva.

### Preparación:

Mezcle los ingredientes secos, menos las pasas de uva y los copos de maíz. Lleve el azúcar, la miel y la glucosa al fuego, hasta que lleguen al punto de hilo. Mezcle los ingredientes secos y llévelos al horno. Después, una vez frío, agregue los copos de maíz y los de arroz. Si quiere, puede colocar otras frutas en pasas.



Erika Keller

## ENSOPADO DE POROTOS\* VEGETARIANO

### \* Feijoada

#### Ingredientes:

1/2 kg de porotos negros.

1 zanahoria pequeña.

1 remolacha pequeña.

1 nabo.

4 gombos / ají turcos.

1 berenjena.

1 lata de salchichas vegetales, congeladas o ahumadas.

1 cebolla grande.

200 g de soja texturizada o gluten.

1 rodaja de calabaza madura.

Tallos de verduras a gusto.

Ajo a gusto.

Aceite.

#### Preparación:

Lave los porotos y colóquelos para cocinar con las otras verduras en una olla de presión con poca agua. Después de cocinado, escurra el agua y rehogue con aceite, ajo y sal. Coloque la salchicha vegetariana

cortada y, al sacar la preparación del fuego, agregue la cebollita y la harina. Si quiere un poroto más húmedo, coloque el agua de la cocción.

## BUDÍN DE PAN Y COCO

### Ingredientes:

1 coco rallado.

6 cucharadas de leche de soja en polvo, o leche de castañas.

3 tazas (té) de pan viejo.

1 cáscara de limón rallada.

4 cucharadas de miel o 1 taza (té) de azúcar rubio.

Frutas secas, si desea.

### Preparación:

Mezcle todo bien y lleve para asar en forma untada o caramelizada. Cocine en baño María.

## MAYONESA DE SOJA

### Ingredientes:

2 tazas (té) de harina de trigo.

3 tazas (té) de agua.

3 cucharadas llenas de leche de soja en polvo.

1 1/2 limón pequeño.

1 cucharada de sal.

1 pizca de orégano.

Aceite de maíz, de girasol o de soja.

Cebollita de verdeo.

### Preparación:

Coloque una olla en el fuego con un poco de agua, hasta que hierva. Mientras tanto, licúe la leche con un poco de agua y harina de trigo. Agregue, poco a poco, ese líquido en el agua hirviendo y déjelo hasta que obtenga una mezcla bien cocida y firme (dura). Déjela enfriar. Puede hacerla con anticipación y colocarla en la heladera. Es mejor usarla bien fría.

En el vaso de la licuadora, coloque más o menos unos 500 ml de agua (dos vasos), agréguele tres cucharadas bien llenas de la mezcla que hizo anteriormente o de leche de soja en polvo, licuándolos bien. Si no se forma el típico pozo en el medio de la licuadora, coloque un poco más de agua. Pero, si queda muy ralo, coloque más de la mezcla. Vaya colocando el aceite en hilo, con la licuadora encendida, hasta que el pozo central se comience a cerrar. Apague la licuadora y agréguele la sal, el limón, el orégano y la cebollita de verdeo. Bata rápidamente y apague. Guárdela en la heladera hasta la hora de usarla.

# GUÍA DE CONSOLIDACIÓN DE LOS *hábitos*



William de Moraes













## ANOTACIONES

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

## ANOTACIONES

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.



## ANOTACIONES

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

## ANOTACIONES

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

### Enriquecimiento Espiritual

Todos integrados para salvar y anunciar  
que la *Esperanza es Jesús*.

