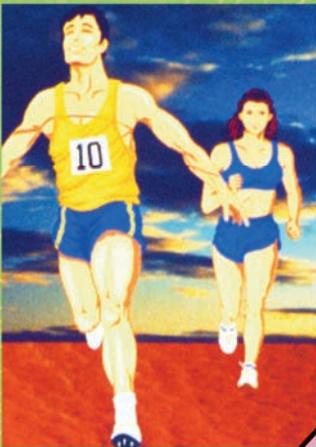


Intimidad con

# Dios

2º SEE – Seminario de Enriquecimiento Espiritual



Salud y

# Adoración

2ª Jornada Espiritual - 40 días con Dios



Intimidad con *Dios*

IIº Seminario de Enriquecimiento Espiritual

Edición actualizada y corregida

**Salud y**  
*Adoración*

Una jornada espiritual de cuarenta días

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



## Presentación

Después de concluir la Jornada Espiritual I, andar con Dios, diariamente, se convirtió en un estilo de vida.

Ahora, como auxilio en el camino de la santificación, colocamos en sus manos la Jornada Espiritual II, orientada al cuidado de nuestro cuerpo, que es el templo del Espíritu Santo.

La producción de esta Jornada fue realizada por un equipo altamente calificado y espiritualmente comprometido con los principios adventistas relativos a la salud. Hubo participación de profesionales de las más diversas áreas de la salud: médicos, psicólogos, especialistas en salud, nutricionistas y otros.

El contenido está científicamente actualizado, y trae una propuesta equilibrada y de fácil comprensión. Esto, con certeza, hará de la Jornada una experiencia gratificante, recompensadora, práctica y estimulante. Cada día usted será desafiado a poner en práctica lo que aprendió.

Otro punto que merece ser destacado es la base espiritual que orienta las propuestas de cambios, pues entendemos que ningún desafío será completamente superado sin la acción directa del Espíritu Santo, que actuará en un templo vivo y temeroso de Dios. Los cambios permanentes serán el resultado de una vida que se entrega sin reservas y vive diariamente en la presencia del Señor Jesús.

Los cuarenta días que cambiarán su vida están divididos en cinco partes:

1. CÓMO TENER SALUD FÍSICA
2. CÓMO TENER SALUD NUTRICIONAL
3. CÓMO TENER SALUD EMOCIONAL
4. CÓMO TENER SALUD AMBIENTAL
5. CÓMO TENER SALUD SOCIAL

Estamos seguros de que esta Jornada será una importante herramienta para el debido cuidado del cuerpo, pues "podemos servir a Dios mejor con el vigor de la salud que con la decrepitud de la enfermedad; por lo tanto, debemos colaborar con Dios en el cuidado de nuestros cuerpos" (*Consejos sobre mayordomía cristiana*, p. 121).

En la Jornada I, usted aprendió que, para ser un cristiano auténtico, es necesario amar y andar diariamente con Dios; y eso será fundamental en el cambio del estilo de vida propuesto en esta Jornada, pues el "amor a Dios es esencial para la vida y la salud. A fin de gozar de salud perfecta, nuestros corazones deben estar llenos de esperanza, amor y gozo" (*Consejos sobre la salud*, p. 589).

Deseamos de corazón que las bendiciones del Señor sean sentidas, como nunca antes, en su vida física, nutricional, emocional, ambiental y social, para que pueda disfrutar de la verdadera alegría de servir a un Dios que lo ama con una pasión que ya dura más de seis mil años.



Archivo DSA

*Pr. Miguel Pinheiro Costa*  
*Ministerios de la Mayordomía Cristiana y Salud de la División*  
*Sudamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día*

## *La diferencia es la oración*

*“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder”*

*(R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, Review and Herald, 7 de octubre de 1965).*

Cómo tener

ARCHIVO DSA

Salud física

Parte

1

# Parte 1

1<sup>er</sup> día: Salud cada día - I

2<sup>o</sup> día: Salud cada día - II

3<sup>er</sup> día: La importancia del ayuno para el tiempo del fin

4<sup>o</sup> día: Tipos de conducta en cuanto a la salud

5<sup>o</sup> día: Control de la presión arterial

6<sup>o</sup> día: Diabetes - Usted la puede evitar

7<sup>o</sup> día: Control de peso

8<sup>o</sup> día: ¿Qué indican sus índices de laboratorio?

9<sup>o</sup> día: El equilibrio del mensaje adventista de salud

10<sup>o</sup> día: Cómo entender nuestros escritos sobre salud

11<sup>o</sup> día: Verdaderos y falsos principios de reforma - I

12<sup>o</sup> día: Verdaderos y falsos principios de reforma - II

13<sup>er</sup> día: Cómo cambiar y por dónde comenzar

## Autores

## Capítulos

Miguel Pinheiro Costa .....	1, 2
Eduardo Clajus.....	3, 9, 10, 11, 12, 13
Sílvio Bernardes .....	4
Elias de Oliveira Lima .....	5, 6, 7, 8

## Salud cada día - I

La lucha por la salud debe ser diaria, así como sucede con la búsqueda de Dios cada día. La santidad y la vida saludable deben ir de la mano. La consagración también implica una búsqueda permanente del conocimiento de la teoría y la práctica de un vivir saludable. Se espera que un cristiano consagrado viva diariamente los principios de salud instituidos por el Creador.

Las jornadas de hoy y de mañana tratarán de aquello que el Creador indicó como esencial para gozar de una vida saludable. El aprendizaje y la práctica de esta cuestión serán fundamentales para alcanzar el objetivo de esta Jornada.

**Recuerde:** todo lo que se hace con oración, produce un resultado seguro. Entonces, ore y comience.

“El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carác-

ter. De ahí que el adversario de las almas encamine sus tentaciones al debilitamiento y la degradación de las facultades físicas. Su éxito en esto envuelve la sujeción al mal de todo nuestro ser. A menos que estén bajo el dominio de un poder superior, las proyecciones de nuestra naturaleza física acarrearán ciertamente ruina y muerte” (*El ministerio de curación*, pp. 91, 92).

Cuanto más cerca estemos de Cristo, más interesados estaremos en el cuidado del cuerpo, pues, en la presencia de Cristo, experimentamos la atmósfera del cielo en la vida, y “el cielo es todo salud” (*Consejos sobre la salud*, p. 28).

### Comenzar el día en la presencia de Dios: la comunión contribuye a la salud

**Comunión:** En las primeras horas de la mañana, vaya al lugar que usted escogió para tener comunión con Dios. Y, allí, dígame: “Extendí mis manos a ti, mi alma a ti como la tierra sedienta [...]. Hazme oír por la mañana tu misericordia, porque en ti he confiado; hazme saber el camino por donde ande, porque a ti



Archivo DSA

he elevado mi alma. Líbrame de mis enemigos, oh Jehová; en ti me refugio. Enséñame a hacer tu voluntad, porque tú eres mi Dios; tu buen espíritu me guíe a tierra de rectitud" (Sal. 143:6, 8-10).\*

Por la mañana, en el banquete de la presencia del Padre y de Cristo, el Espíritu Santo nos ungirá, derramando sobre nosotros un poder vitalizador, capaz de soportar todo y hacernos victoriosos en todas las circunstancias y las situaciones del día. Pablo declara, en Romanos 5:5, que el Espíritu Santo derramará en nuestro corazón el amor de Dios.

Usted saldrá hacia su trabajo ungido con el amor de Dios. Ese poder permeará sus acciones y producirá grandes maravillas en su vida. Consideremos la acción curativa de ese poder:

"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 se despiertan y entran en actividad. Libera al alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y congoja que agotan las fuerzas de la vida. Con él vienen la serenidad y la calma. Implanta en el alma un gozo que nadie 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 las recomendaciones del Creador para una vida saludable espiritual, física y mental.

### El médico de Dios y sus remedios

Elena de White declara que "la naturaleza es el médico de Dios" (*El ministerio de curación*, p. 202).

Ese "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.

**Los ocho remedios naturales verdaderos son:** aire puro, luz solar, ejercicio, abstinencia, reposo, un régimen conveniente, uso de agua y confianza en el poder divino.

**Aire puro.** Usted puede estar varias semanas sin alimentarse y algunos días sin agua, pero solamente unos pocos minutos sin respirar. Este remedio es indispensable para que la vida pueda existir.

"La influencia del aire puro y fresco permite que la sangre circule saludablemente a través del siste-

ma. Además, refresca el cuerpo y promueve la buena salud. Su influencia abarca la mente y le imparte cierto grado de compostura y serenidad. El aire puro despierta el apetito, permite una digestión más completa de los alimentos, e induce a un sueño más sereno y profundo" (*Consejos sobre la salud*, p. 60).

"El aire puro y revigorizador del Cielo es un don gratuito de Dios para los hombres y las mujeres, y es imposible estar alegres, sanos y felices sin apreciar estos ricos beneficios y sin permitirles cumplir el propósito por el cual fueron designados" (*Minha Consagração Hoje* [MM 1989], p. 137).

**Luz solar.** "Ningún cuarto es adecuado para servir de 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.** "La inacción es causa fecunda de enfermedades. 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).

En la actualidad, 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 la alimentación.

Comience a ejercitarse, y su corazón, sus pulmones, el aparato digestivo, la mente, los huesos, los músculos, el apetito, el sueño, y otros aspectos de su salud, se lo van a agradecer.

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

- Consulte con un profesional de la salud antes de comenzar a ejercitarse.
- Comience por el ejercicio que le proporcione más placer, aquel que se adapta a su realidad financiera, social, geográfica, etc. Ese, con certeza, será el mejor ejercicio, es decir, aquel que usted está consiguiendo hacer.

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

"El aire puro, la alegre luz del sol [...] el ejercicio al aire libre [...] son el elixir de la vida" (*Consejos sobre la salud*, p. 167).

\* Todos los textos bíblicos que fueron transcritos en esta obra han sido tomados de La Biblia, versión Reina-Valera de 1960, por ser la de más amplia difusión en idioma español. (**Nota del traductor.**)

**Recuerde:** para tener salud hoy, el secreto es:

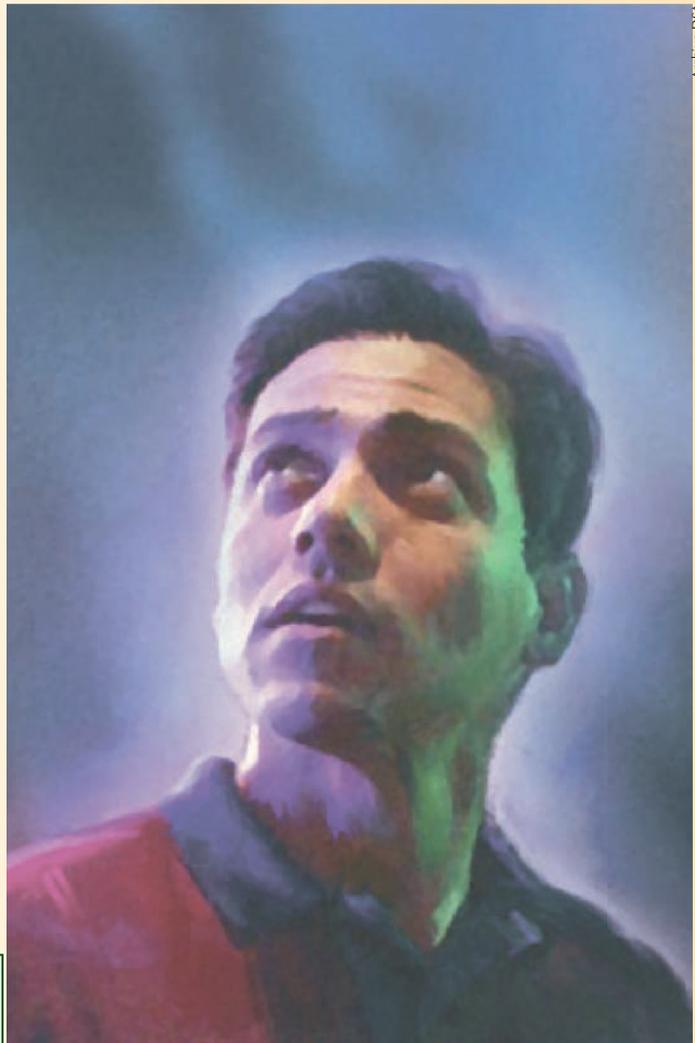
“Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: ‘Tómame, ¡oh, Señor!, como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo y sea toda mi obra hecha en tí. Este es un asunto diario. Cada mañana conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Sea puesta así tu vida en las manos de Dios, y será cada vez más semejante a la de Cristo” (*El camino a Cristo*, pp. 69, 70).

**Observación:** Hoy es el primer día de la Jornada. Entonces, diga “adiós” a los viejos hábitos, y comience una nueva experiencia. En los próximos cuarenta días, usted iniciará una nueva etapa en su vida, y precisa ser firme, para no fallar ningún día. Para comenzar a vencer el sedentarismo y tener más salud física y espiritual, por el poder del Espíritu Santo, practique lo siguiente:

\* Ore por cinco amigos o familiares que todavía no son creyentes, durante los próximos cuarenta días.

\* Camine todos los días durante el período de esta Jornada.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)



Archivo DSA

**¿Cuál es su mayor problema hoy?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder”

(R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



## Salud cada día - II

“El aire puro, la alegre luz del sol [...] el ejercicio al aire libre [...] son el elixir de la vida” (*Consejos sobre la salud*, p. 167).

Continuaremos, entonces, con los otros remedios verdaderos:

**Temperancia.** Hasta lo bueno debe ser usado con moderación. La Biblia aconseja: “Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres” (Fil. 4:5).

“La intemperancia en el comer es, a menudo, causa de enfermedad, y lo que más necesita la naturaleza es ser aliviada de la carga inoportuna que se le impuso. En muchos casos de enfermedad, el mejor remedio para el paciente es un corto ayuno, que omita una o dos comidas, para que descansen los órganos rendidos por el trabajo de la digestión” (*El ministerio de curación*, p. 180).

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.** “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. 180).

Evite la ingestión de alimentos antes de dormir. El proceso digestivo durante el reposo no es adecuado e interfiere con la calidad del sueño. Atienda cuidadosamente esta orientación sagrada:

“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).

“[...] 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: lo ideal.

El sábado: bendición del descanso.

**Régimen conveniente.** Frutas, verduras, cereales y nueces.

“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” (*La educación*, 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 suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir 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 un 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



CRIS WATK/SC

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, agua pura y suave, para la enfermedad, para la salud, para la limpieza y la higiene, para los hijos” (*Mensajes selectos*, t. 3, pp. 318, 319).

Beneficios del uso del agua:

- Regula la circulación de la sangre.
- Calma los nervios.
- Ayuda a la respiración.
- Ayuda a la digestión.
- Ayuda a la salivación y a la producción de lágrimas.
- Contribuye al control de la temperatura.
- Favorece la flexibilidad.

Así como ponemos agua en el recipiente del automóvil cuando está debajo del nivel correcto y no esperamos a que esté seco, de la misma forma debemos acudir al expendedor de agua no solo cuando tenemos sed, sino antes de ella. La sed ya es una señal de que nuestra hidratación está baja; es decir, si no nos cuidamos, podemos estar circulando con un automóvil con agua debajo del nivel aceptable.

Use en abundancia esa bendición de Dios. Y recuerde:

- En caso de que quiera permanecer vivo: tome cinco vasos al día.
- Para sentirse bien: ingiera 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 otros fallen, este no fallará, 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, mediante ella, lo que ningún ser humano o institución pueden hacer por nosotros.

“El amor a Dios es esencial para la vida y la salud. A fin de gozar de salud perfecta, nuestros corazones deben estar llenos de esperanza, amor y gozo” (*Consejos sobre la salud*, p. 589).

### **Desarrollo y consolidación del hábito**

Nuestro desafío es conducir a cada participante del Seminario de Enriquecimiento Espiritual (SEE) II a desarrollar y consolidar el hábito del uso de estos remedios divinos, cada día. Así como en el SEE I, haremos una jornada de cuarenta días para desarrollar el hábito, y continuaremos por más de ciento ochenta días, hasta que lo hayamos consolidado.

Durante la jornada, usted tendrá una motivación diaria, logrando una concientización de que la persona triunfadora es aquella que hace lo que debe ser hecho, hasta acostumbrarse a hacerlo. De esta manera, el proceso de desarrollo y consolidación del hábito de usar diariamente los remedios naturales desembocará en un hábito natural.



Creemos que no es suficiente presentar solamente un conjunto de informaciones sobre la salud. También es necesario tener un objetivo específico para ser alcanzado. El Ministerio de la Mayordomía Cristiana tiene como desafío conducir a cada creyente a desarrollar y consolidar el hábito del uso diario de los remedios naturales. Estamos convencidos de que este es un buen camino, pues, cuando ayudamos a las personas a formar hábitos correctos, colaboramos con la "naturaleza en su tarea de restauración por medio de un uso sabio de sus propios remedios sencillos" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 540).

### Conclusión

"Si pudiésemos comprender [...] que nuestro destino eterno depende de que nos habituemos a ser temperantes, lucharíamos para ser estrictamente temperantes en el comer y en el beber" (*Ibid.*, pp. 275, 276).

Usando cuidadosamente los verdaderos remedios de la naturaleza, raramente precisaremos hacer uso de los medicamentos tradicionales. Los que usan estos medicamentos y pasan a usar los remedios de la naturaleza, se lograrán librar de todas o casi todas estas drogas.

El noventa por ciento de 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 tiene sus fundamentos 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*, pp. 320, 321).

### Recuerde

"Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: 'Tómame, ¡oh, Señor!, como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo y sea toda mi obra hecha en tí'. Este es un asunto diario. Cada mañana conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Sea puesta así tu vida en las manos de Dios, y será cada vez más semejante a la de Cristo" (*El camino a Cristo*, pp. 69, 70).

### Observación

¿Ya oró por las cinco personas? ¿Ya les avisó que está orando por ellas? Cuando surja una oportunidad, enséñeles el evangelio e invítelas a un *Grupo pequeño*, y luego llévelas a una clase bíblica. ¿Ya pensó, para el día del Reencuentro, en llevar a sus amigos que ya están frecuentando la iglesia, a glorificar a Dios?

Bien, ¿vamos a caminar? ¿Qué tal, para mañana, invitar a un amigo o una amiga de la Jornada a caminar con usted? Coloque lo siguiente en su mente: Estando con Dios, desarrollaré nuevos hábitos en estos 40 días, y después continuaré por 180 días más, hasta consolidarlos. De aquí a 38 días, será el Reencuentro, y llegaré a él como nuevo, espiritualmente y físicamente.

¿Quiere estar en sintonía con la sabiduría divina?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## La importancia del ayuno para el tiempo del fin

“Por eso pues, ahora, dice Jehová, convertíos a mí con todo vuestro corazón, con ayuno y lloro y lamento. Rasgad vuestro corazón, y no vuestros vestidos, y convertíos a Jehová vuestro Dios; porque misericordioso es y clemente, tardo para la ira y grande en misericordia, y que se duele del castigo” (Joel 2:12, 13).

¿Ayuno en pleno siglo XXI? Hoy, la cuestión del ayuno es muy controvertida. Están los adeptos y los que lo condenan.

Chris Rosenbloom, nutricionista de la Universidad del Estado de Georgia, EE.UU., declara que “el ayuno no es natural, ni saludable”, y que puede ser dañoso. “Si usted hace ayuno por motivos religiosos, está muy bien; pero, en términos de salud, a largo plazo, no conozco los beneficios”.

Estudios con ratones forzados al ayuno periódicamente mostraron que los que fueron privados de comida por un día, comen mucho al día siguiente, con lo que consumen todas las calorías que no recibieron anteriormente, y más. Los ratones vivieron entre un treinta y un cuarenta por ciento más de lo normal, pero no perdieron peso. A pesar de haber aumentado la longevidad de estos animales, los médicos no recomiendan ayunos prolongados, y eso no cambiará, a no ser que estudios con seres humanos produzcan los mismos resultados que con los roedores.

### El ayuno puede ser excelente

Según la escritora Elena de White, “algunas personas recibirían más beneficio de abstenerse de alimentos durante un día o dos por semana que de cualquier tratamiento o consejo médico. El ayunar un día por semana les sería de beneficio incalculable” (*Consejos sobre la salud*, p. 476).

Muchos nunca tuvieron hambre, pues comen siempre que lo desean. Sentir verdadera hambre (y no voluntad de comer) es algo que todos deberíamos experimentar. Usted ¿ya hizo algún ayuno, sea por motivos de salud o por motivos espirituales?

Un pequeño ayuno limpia el cuerpo y la mente, pero tenemos que practicarlo con inteligencia. El ayuno es un procedimiento natural, que Arnold Ehret calificó como “maravillosa cirugía de la naturaleza, sin bisturí”:

### Peligros físicos del ayuno

Desde el punto de vista científico, el ayuno lleva al individuo a una aceleración del catabolismo (con-

junto de procesos metabólicos de degradación de sustancias para obtener otras más simples), por las pérdidas importantes, principalmente de proteínas. Después de un tiempo prolongado, también hay pérdida de grasas. Por eso, estar largo tiempo sin comer, para adelgazar, no es un buen negocio. La alimentación para adelgazar o para el control de la diabetes debe ser balanceada. Además, una gran causa de diabetes, en los países en vías de desarrollo, es la desnutrición, y un ayuno prolongado puede desencadenar esta y otras enfermedades.

Debe aclararse que el ayuno no precisa ser, necesariamente, una suspensión total de comida y agua que algunos hacen, como si fuese una penitencia.

### Orientaciones para un ayuno correcto y seguro

#### Ayuno parcial

Puede ser un ayuno de una cena, por ejemplo, o de dos comidas –el almuerzo y la cena–, después de haber tomado un buen desayuno. En este caso, no deje de lado la primera comida.

#### Ayuno con jugos de frutas

Este ayuno puede ser hecho ingiriendo una fruta o un jugo de frutas cada tres horas, de acuerdo con la siguiente orientación:

Jugos de fruta diluida, sin azúcar (puede usar un edulcorante):

- Ingerir una porción de 300 ml cada vez. Un tipo de fruta por vez.
- Tomar cada tres horas, iniciando desde las 6 hasta las 21.
- El almuerzo puede ser un caldo salado de legumbres o verduras (usar solo aceite de oliva crudo, hasta diez gotas, después de hecho el caldo).
- El agua debe ser el ingrediente constante, ingerida cada hora.

#### Ayuno completo de 24 horas

Permanezca 24 horas sin alimentarse, manteniendo siempre la ingestión de agua. Mantenga sus actividades normales durante este período. Evite compensar al día siguiente, alimentándose más de lo habitual.

Debe quedar bien aclarado que estas instrucciones son para personas que están en buenas condiciones de salud, pero sienten que deben mejorar los hábitos de vida.

Durante este Seminario, sugerimos que usted escoja el tipo más adecuado y haga un ayuno semanal.

### Peligros espirituales del ayuno

De la misma forma en que un ayuno hecho en forma errada, y con una duración errada, puede per-

judicar la salud, el ayuno hecho por motivos errados puede deshonrar a Dios.

“Todas nuestras formalidades exteriores, las oraciones, los ayunos y las limosnas no pueden ocupar el lugar de la obra interior del Espíritu de Dios en el corazón humano” (*Hijos e hijas de Dios* [MM 1956], p. 29).

Así se refirió Jesús respecto de aquellos que querían mostrarse como santos:

“Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan [...]” (Mat. 6:16).

### **El verdadero espíritu del ayuno**

“El espíritu del ayuno y la oración verdaderos es el espíritu que entrega la mente, el corazón y la voluntad a Dios” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 224).

“Dios ha dispuesto que los que asumen responsabilidades se reúnan a menudo para consultar unos con otros y orar fervientemente pidiendo la sabiduría que solo él puede impartir. Unidos, presentad a Dios vuestras dificultades. Hablad menos; mucho tiempo precioso se pierde en conversaciones que no producen luz. Que los hermanos se unan en ayuno y oración para obtener la sabiduría que Dios ha prometido otorgar liberalmente” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 222).

### **¿Qué dice el Señor en el capítulo 58 de Isaías?**

“¿No es más bien el ayuno que yo escogí desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo? ¿No es que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa; que cuando veas al desnudo, lo cubras, y no te escondas de tu hermano? Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salvación se dejará ver pronto; e irá tu justicia delante de ti, y la gloria de Jehová será tu retaguardia. Entonces invocarás, y te oírás Jehová; clamarás, y dirá él: Heme aquí. Si quitares de en medio de ti el yugo, el dedo amenazador, y el hablar vanidad” (vers. 6-9).

Cristo enfrentó la prueba del apetito, y por casi seis semanas resistió la tentación en favor del ser humano. Ese largo ayuno en el desierto debía ser, para todos los tiempos, una lección para el hombre caído. Cristo no fue vencido por las fuertes tentaciones del enemigo, y esto es un ánimo para cada alma que está luchando contra la tentación. Cristo hizo posible que cada miembro de la familia humana resistiera la tentación.

### **¿Quién necesita ayunar?**

Todos los que quieren vivir una vida santa pueden vencer como Cristo venció. Y esta victoria se

produce por la sangre de Cristo y por la palabra de su testimonio. Aquel largo ayuno del Salvador lo fortaleció para resistir. Él dio al hombre una prueba de que comenzaría la obra de la victoria precisamente en el punto en que la ruina comenzó: el apetito.

Además de las extraordinarias limpieza y revitalización orgánica, esta experiencia conduce a otros resultados benéficos, como el desarrollo de la fuerza de voluntad para librarse de los vicios alimenticios.

El niño habituado a ingerir alimentos estimulantes como galletitas dulces rellenas, gaseosas, hamburguesas, condimentos fuertes como el ketchup, la pimienta, la mostaza y el vinagre, papas fritas y otras comidas “chatarra” saladas, frituras, chocolates y dulces, pierden el gusto por los alimentos más saludables, como ensaladas, frutas, condimentos simples y cereales, que deben formar parte de la alimentación cotidiana.

Padres, no piensen que cuando sus hijos crezcan cambiarán estos hábitos por sí solos. Por el contrario, el problema solo tenderá a agravarse. Por lo tanto, oren antes de ir a comprar alimentos. La lista de compras debe convertirse en un documento espiritual, que refleje el grado de compromiso de los padres con aquella que es la mayor herencia que los padres pueden dejar a sus hijos: hábitos saludables de vida.

Hijos, no piensen que cuando se conviertan en adultos su paladar va a cambiar y ustedes van a empezar a comer de todo. Hoy es el día en que precisan, con la ayuda de Dios y el poder de su Espíritu, desarrollar el control del apetito, aprendiendo a comer cosas que no gustan mucho, pero que saben que son saludables e importantes. Cuando se come diez veces el mismo alimento, la tendencia es a empezar a apreciarlo.

Si usted creció sin una educación alimenticia apropiada, no todo está perdido. El ayuno puede ser un aliado en el cambio de esos hábitos.

### **Observe lo que declara la educadora Elena de White:**

“Las personas que han complacido su apetito, comiendo carne en abundancia, y salsas muy sazonadas acompañadas de pasteles y conservas excitantes, no pueden inmediatamente apreciar un régimen sencillo, sano y nutritivo. Su gusto está tan pervertido que no les apetece una dieta sana compuesta de frutas, pan sencillo y verduras. NO pueden pretender que hallarán agrado, al principio, en una alimentación tan diferente de aquella, a cuyo gusto estaban acostumbrados. Si al principio no les agradan los alimentos sencillos, deberían ayunar hasta que logren su objetivo. Este ayuno les resultará de mayor beneficio que la medicina, porque el

estómago maltratado encontrará que el descanso que le era tan necesario y un hambre verdadera pueden ser satisfechos con un régimen sencillo. Se necesitará tiempo para que el gusto se recupere de los abusos que ha sufrido y recobre sus tono natural. Pero, el perseverar en una abnegación completa en cuanto al comer y el beber no tardará en demostrar que el alimento sencillo y saludable es más apreciado y se comerá con más satisfacción que los alimentos rebuscados" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 225).

Si usted, por cualquier motivo, no desea o no puede abstenerse de determinado alimento, puede ayunar durante esta Jornada simplemente evitando aquellos alimentos que han sido una tentación para usted; tal vez el azúcar, los dulces, los chocolates, las gaseosas y otros. Dios aceptará este ayuno de igual manera, y usted recibirá bendiciones en su salud.

"El verdadero ayuno que debe recomendarse a todos es la abstinencia de todo alimento estimulante, y el uso adecuado de los alimentos sanos y sencillos, que Dios ha provisto en abundancia. Los hombres necesitan pensar menos en lo que comerán y beberán, en el alimento temporal, y mucho más con respecto al alimento celestial, que dará tono y vitalidad a toda la experiencia religiosa" (*Ibid.*, p. 106).

Finalmente, hay un aspecto en el que todos los que pasaron por la experiencia de ayunar son unánimes: el pensamiento se clarifica y el raciocinio se vuelve ágil.

### **Poder para vencer esta importante prueba cotidiana**

"El poder de la tentación a complacer el apetito pervertido puede medirse únicamente por la angustia indecible de Cristo en aquel largo ayuno en el desierto" (*Ibid.*, p. 63).

Cristo se sometió a la prueba en esta cuestión del apetito, y por casi seis semanas resistió la tentación en favor del ser humano. Este largo ayuno en el desierto debería ser una lección para el hombre caído, a través

de todos los tiempos. Cristo no fue vencido por las fuertes tentaciones del enemigo, y esto debe servir de ánimo para toda persona que lucha contra la tentación.

### **El ayuno en el tiempo del fin**

"De ahora en adelante, hasta el fin del tiempo, los hijos de Dios debieran ser más fervientes y más despiertos, y no confiar en su propia sabiduría, sino en la sabiduría de su Caudillo. Ellos debieran dedicar días especiales al ayuno y la oración" (*Ibid.*, p. 223).

"Los santos esperaban anhelosamente a su Señor con ayunos, vigiliias y casi continuas oraciones" (*Primeros escritos*, p. 238).

"Sentían los santos un espíritu de solemne y fervorosa oración. Reinaba entre ellos una santa solemnidad. Los ángeles vigilaban con profundísimo interés los efectos del mensaje y alentaban a quienes lo recibían, apartándolos de las cosas terrenas para abastecerse ampliamente en la Fuente de la salvación" (*Ibid.*, p. 239).

"De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Cor. 5:17).

**Recuerde:** para volverse limpio por dentro y por fuera, usted necesita andar con Dios todos los días.

"La sabiduría de ningún instrumento humano es suficiente para trazar planes y proyectos en este tiempo. Exponed cada plan delante de Dios con ayuno, y humillando el alma delante del Señor Jesús, y encomendad vuestros caminos al Señor. La promesa segura es que él dirigirá vuestras sendas. Él posee recursos infinitos" (*Mensajes selectos*, t. 2, p. 418).

¿Terminó la Jornada? Ahora, tome agua, y juegue al tenis, salte, corra, y... "Piernas, para qué te quiero"... ¡Voy a caminar! Las personas de éxito hacen lo que debe hacer, hasta acostumbrarse a ello. Haciendo la Jornada, tomando de seis a ocho vasos de agua y caminando todos los días, usted llegará al Reencuentro en forma más saludable, tanto en lo físico como en lo espiritual. Con unos kilitos de menos, va a estar mejor.

## **LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN**

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Tipos de conducta en cuanto a la salud

La forma en que entendemos la salud está directamente relacionada con nuestros valores, costumbres, cultura y educación recibidos. Todo eso 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 obviar que los aspectos antropológicos y filosóficos forman parte del estilo de vida de las personas.

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

En el primer y más elemental estadio, el individuo adopta la conducta de “ser paciente” o “estar enfermo”. Para él, estar enfermo es una especie de estatus. 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 procura curarse. Él enfatiza el tratamiento.

El tercer tipo de procedimiento es el del individuo en condición de “estar en riesgo”. Su estilo de vida tiende a controlar los factores amenazadores.

El cuarto estadio es el de la “conducta preventiva”. La prioridad es mantener la salud.

En quinto lugar, se encuentra un nivel un poco más elevado, que es la conducta de “bienestar”. En este caso, el objetivo del estilo de vida no es la salud en particular, sino la realización personal. En este punto, el estilo de vida comienza a superar comprensiones puramente biológicas, psicológicas, sociales o culturales de comportamiento, porque el bienestar se relaciona más con una concepción integral del ser. El individuo toma 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 como la salud, en sí, prácticamente no existen. El individuo es consciente de la totalidad humana, y privilegia mucho más su relación con Dios. Él sabe que la salud y el bienestar auténticos y duraderos solamente serán posibles con la dimensión espiritual como base de sustentación. El estilo de vida está orientado en 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 de acuerdo con lo que está escrito en 1 Corintios 10:31.

¿Y usted? ¿Qué comprensión tiene sobre la salud? ¿En qué estadio se encuentra ahora? ¿Cómo piensa seguir considerando sus hábitos y su estilo de vida? ¿En qué grupo se ubica mejor? ¿Cómo podrá crecer en este sentido?

¿Qué bueno es que su nivel de interés en la salud haya aumentado en estos últimos tres días! Entonces, procure poner en práctica, a partir de hoy, las siguientes recomendaciones:

- Conozca su cuerpo, por dentro. No piense que solo los médicos son responsables por eso. Un pequeño atlas del cuerpo humano puede ayudar.
- Seleccione su alimento. No engulla todo lo que está servido.
- Seleccione la bebida que toma. Prefiera siempre agua pura, agua de coco o jugo de frutas.
- Seleccione las cosas que observa. Su cerebro se lo agradecerá.
- Haga ejercicio físico al menos cuatro veces por semana. Rechace el estilo de “momia paralítica”.
- Duerma, por lo menos, siete horas por noche, acostándose, como máximo, a las 22.
- Evite tomar remedios químicos, especialmente sin receta médica.
- Viva del modo más natural posible.
- Busque hacer la voluntad de Dios.

**Recuerde:** La primera hora de cada mañana pertenece a Dios. Es la hora de la santidad al Señor. Al andar en la presencia del Padre, usted conseguirá tener dominio propio, para usar solamente aquello que es bueno para su salud.

**Deténgase, medite y ore:** ¿Ha hecho usted su parte para que el pueblo de Dios sea un ejemplo para el mundo? ¿Sabía usted que la falta de una relación diaria con Dios afecta el discernimiento? Dígale, entonces, a Jesús, que usted quiere vivir en comunión con él, para tomar en serio las cosas sagradas.

Es eso lo que se pretende alcanzar con el Seminario de Enriquecimiento Espiritual II: desarrollar y consolidar hábitos saludables, que le podrán proporcionar salud y longevidad.

**Recuerde:** para tener una conducta correcta en relación con la salud:

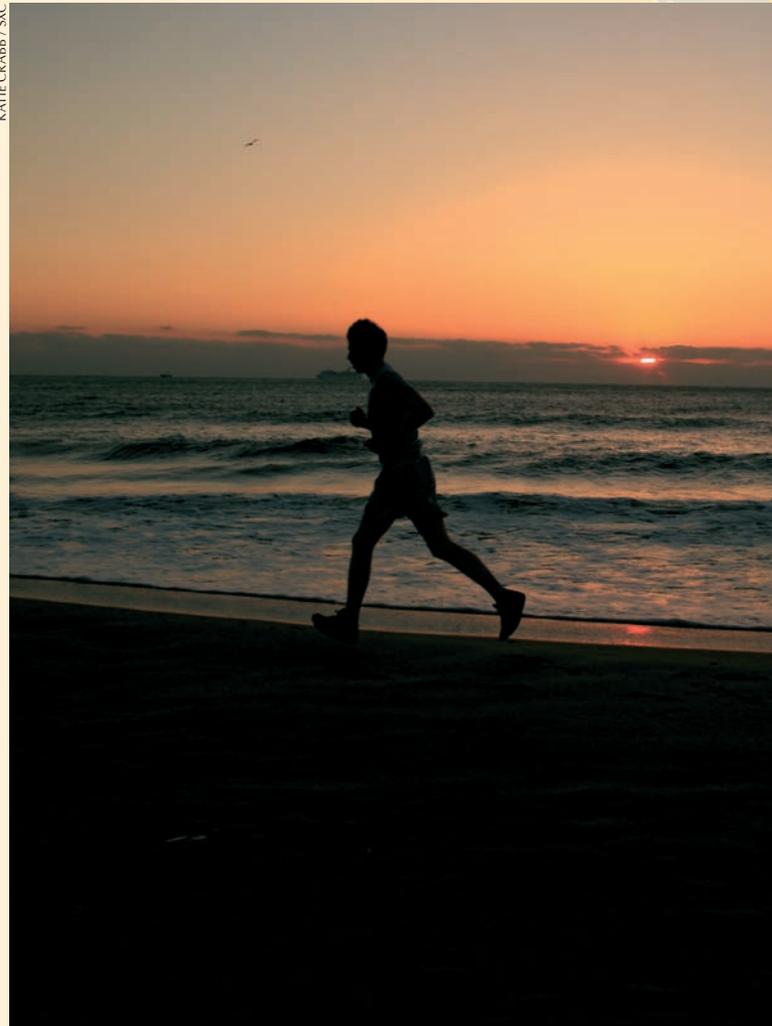
“Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: ‘Tómame, ¡oh, Señor!, como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo y sea toda mi obra hecha en tí. Este es un asunto diario. Cada mañana conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Sea puesta así tu vida en las manos de Dios, y será cada vez más semejante a la de Cristo” (*El camino a Cristo*, pp. 69, 70).

**Observación:** ¿Oró usted por las cinco personas? ¿Les avisó que está orando por ellas? Cuando surja una oportunidad, enséñeles el evangelio, invítelas a un *Grupo pequeño* y, después, llévelas a una clase bíblica. ¿Ya pensó en el día del Reencuentro, en llevar a esos amigos para glorificar a Dios?

Bien, ¿vamos a caminar? ¿Qué tal, para mañana, invitar a un amigo o una amiga de Jornada a caminar con usted? Ponga esto en su mente: Al estar con Dios, desarrollaré nuevos hábitos en estos cuarenta días y después continuaré por 180 días más, hasta consolidarlos.

Tenga en mente que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts and Applications*. Mosby, 1991.)

KATIE CRABB / SYC



¿Quiere estar en sintonía con la Sabiduría divina?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder”

(R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth,” *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



5° día

## Control de la presión arterial

“Mas yo en ti confío, oh Jehová; Digo: Tú eres mi Dios” (Sal. 31:14).

Durante años, la medicina se preocupó por las enfermedades en sí, específicamente. Hay quien afirma que la medicina tradicional se preocupa por las enfermedades y no por los enfermos. La fragmentación de los médicos por especialidades, necesaria para el estudio, la investigación y la mejor comprensión de las patologías, distanció a los médicos del trato y el cuidado del paciente como un todo.

En la actualidad, tres tendencias contribuyen a mejorar esta situación: En primer lugar, y esto data de algunos años, la llegada de la medicina psicosomática, que no es una especialización, sino un abordaje del médico ante el paciente, independiente de la especialidad que aquel ejerza. El médico tiene en cuenta no solo el disturbio que el paciente carga en una parte de su organismo, sino también el mal que eso produce psicológicamente y afectivamente a su autoestima. Todos los pacientes se sienten mejor amparados por un profesional con esas características.

Otro aspecto, más reciente en algunos países, es la implantación de un programa de salud familiar, en el que el médico sale de su consultorio y va a las residencias, para cuidar de las personas en su domicilio, orientándolas en todos los aspectos que tengan que ver con la prevención y la preservación de la salud.

Finalmente, la comprensión de la medicina de que las enfermedades de una población frágil por

el estilo de vida sedentario y “grasiento” se entrelazan en el individuo, multiplicando sus problemas y sus sufrimiento. Esto se constituye en el llamado “Síndrome Metabólico”.

La obesidad y la diabetes mellitus tipo 2 (del adulto) desencadenaron una crisis en la salud pública mundial. Se estima que 1,5 millones de personas se convierten en diabéticas cada año, solamente en los Estados Unidos. Y las complicaciones circulatorias resultantes de esta dolencia constituyen, actualmente, la principal causa de ceguera, insuficiencia renal y amputación, en el mundo. Además de eso, contribuye como importante factor para las dolencias cardíacas y, probablemente, se convertirá en la mayor causa que se puede prevenir de enfermedad y muerte prematura, en este milenio.

Un panel que incluye especialistas de seis continentes, en áreas como diabetes, cardiología, lipidología (estudio de las grasas en la sangre), salud pública, epidemiología, genética, metabolismo y nutrición, revaluó los criterios del síndrome metabólico, lo que incluye la prediabetes o la diabetes, obesidad abdominal (visceral), perfil lipídico desfavorable (colesterol y triglicéridos) e hipertensión.

Datos recientes muestran que esas alteraciones son tan frecuentes que afectan a un cuarto de la población adulta. El problema es que la presencia de estas simples alteraciones triplica el riesgo de infarto del miocardio y de derrame cerebral, y duplica la mortalidad por esas causas, aumentando también, en cinco veces, el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Los criterios adoptados para el síndrome metabólico son determinados por la presencia de **gordura abdominal**, cuando el hombre tiene una cintura igual o mayor que 95 cm; y la mujer, mayor de 80 cm en el nivel del ombligo, junto con dos o más de las siguientes alteraciones:

- \* Triglicéridos por arriba de 150 mg/dl;
- \* HDL-colesterol (colesterol bueno) por debajo de 40 mg/dl en los hombres y 50 mg/dl en las mujeres;
- \* Presión arterial por arriba de 130 x 85 mmHg;
- \* Glucosa (azúcar en sangre) por arriba de 99 mg/dl, en ayunas.

¿Se encuentra usted fuera de alguno de estos niveles? Si nunca realizó estos análisis, procure hacerlos durante estos días. Al menos, un lipidograma y glucemia.

¿Está usted bien o necesita mejorar en alguno de estos aspectos?

¿Cuál o cuáles de ellos precisa tratar?

La presión arterial es un asunto complejo que,

por eso mismo, exige un acompañamiento multidisciplinario de médicos clínicos, endocrinólogos, cardiólogos, nutricionistas, profesores de Educación física; todos interactuando interdependientemente en beneficio del paciente.

Puede parecer muy bonito verse así, cercado de tanta atención, y los convenios de salud están allí para garantizar eso. Es fácil encontrar, en las antenas de los consultorios, obesos, diabéticos e hipertensos conversar animadamente sobre sus dolencias, como quien habla sobre grandes viajes realizados a Oriente o a Europa. Se sienten importantísimos. Mal saben que, mientras esperan a los profesionales que los atienden y los medicamentos que toman, sin darse cuenta de que deben huir urgentemente de esa situación, tomando decisivas providencias y cambiando sus hábitos alimenticios, irán, antes de que se den cuenta, a engrosar los índices de mortalidad. Para una mejor comprensión, serán expuestas las implicaciones de esas enfermedades separadamente, demostrando la solución global para las tres.

**Pare, medite y ore:** ¿Es usted uno de los actores de esta obra teatral? ¿Qué tal entrar en escena y cambiar de vida? ¿O prefiere continuar obeso, diabético e hipertenso? ¿Cómo se sentirá su Huésped divino? Es difícil y, posiblemente, usted está luchando con algunas de estas situaciones. Pero, entregue su problema a Dios, y él le dará fuerzas para vencer. Dígale al Espíritu Santo que quiere cambiar y que va a tomar en serio todas las orientaciones de esta Jornada.

### Hipertensión

Para que la sangre llegue a cada punto del organismo, el corazón precisa ejercer presión al bombearlo. Se estima que si se hiciera un corte en la base de la arteria aorta que sale del corazón, en el momento de su contracción, en un hombre de 1,70 m, la sangre saltaría a una altura de 15 metros. Tal es la fuerza del chorro.

Hasta el año 2002, se utilizaba el índice de 120 x 80 mmHg, o 12/8 para la presión arterial (PA) ideal, como si los diferentes biotipos de personas pudiesen encajar en una única medida. A partir de 2003, salieron a la luz resultados de importantes investigaciones estadounidenses que mostraron que ese índice ya denota alteración. Hoy se acepta como ideal una PA de 11/7 para los hombres y 10/6 para las mujeres. Esa es la presión arterial frecuentemente obtenida de individuos que se someten a ejercicios físicos diarios y utilizan alimentación vegetariana.

Siguiendo los resultados preliminares del mayor estudio epidemiológico de la historia de la car-

diología en el Brasil, realizado por la Sociedad de Cardiología/FUNCOR y publicados en la *Folha de S. Paulo* el 27 de abril de 2005, es alarmante el índice de pacientes hipertensos que no poseen una presión arterial ideal, aun usando medicamentos: ¡el 93,5%! Esa investigación, denominada "Corazones del Brasil", investigó a 2.500 personas en 77 ciudades brasileñas.

Se estima que el 25% de la población brasileña con más de 20 años de edad es hipertensa, y la mitad de ella desconoce el hecho porque, en la mayoría absoluta de los casos, la dolencia es asintomática (la persona no siente nada). El dato más preocupante es que, aun entre los que tienen conocimiento de tener esta enfermedad, el 48% no se trata. De acuerdo con la investigación de la Asociación Paulista de Asistencia al Hipertenso, "le falta información al paciente sobre el control de la dolencia desde el inicio del tratamiento. Ellos no son conscientes de los riesgos de la enfermedad, la importancia del cambio en el estilo de vida y los problemas que pueden surgir con la falta de control".

No deja de ser interesante ver registradas en un gran periódico de este país observaciones, hechas por entidades científicas, cuyo contenido ya estaba registrado en los libros de salud de la escritora Elena de White ¡hace ciento cuarenta años!

Ningún hipertenso debe suspender abruptamente el uso de medicamentos. En ese caso, quedará sin cobertura alguna; y es bueno saber que los ataques al corazón se manifiestan diez veces más en los hipertensos que no usan medicamentos (y ninguna otra medida contra esta enfermedad), en relación con los que están atentos al control de su dolencia, a través de remedios. Debe quedar bien claro que toda y cualquier medida que se tome deberá ser realizada mediante el conocimiento, la orientación y el acompañamiento médicos.

Para la mayor parte de los casos de hipertensión arterial no se encuentra una causa específica. La llamamos hipertensión esencial.

La dieta, para quien desea controlar la hipertensión y depender menos de los remedios, debería privilegiar la frutas por la mañana, las hortalizas crudas en el almuerzo y, si es posible, exclusivamente frutas por la noche. Los alimentos de origen animal deben ser suprimidos, pues son una gran fuente de colesterol y sodio. Aun sin agregar sal, las carnes contienen elevado tenor de sodio, que es el mineral más abundante en los seres vivos. Cuanto mayor es la ingestión de sal en una población, mayor es el número de hipertensos.

Esta enfermedad se inicia ya en la infancia, cuando los padres compran o permiten a sus hijos el uso regular de "comida chatarra", que además de contener mucho sodio (un paquete contiene todo el sodio que un adulto debe ingerir en 24 horas), en general son fritos, grasosos y con un elevado índice de calorías.

También es importante, para quien está por arriba del peso normal, reducirlo a un nivel saludable. Un adelgazamiento de entre el 5% y el 10% tiende a normalizar la presión arterial y a disminuir los factores de riesgo del Síndrome Metabólico.

Repase, con atención, el tema de hoy. Los próximos temas de esta Jornada lo ayudarán a saber exactamente qué hacer.

**Deténgase, medite y ore: ¿Cómo es su alimentación?**

**Las frutas y las hortalizas son alimentos indispensables para quien quiere curarse de la hipertensión y para mantener la salud. "A mí no me gusta eso", podrá decir alguno. "No logro comerlo"; ¡Muy bien! Usted tiene derecho de decir, pensar y gustar de lo que desee, pero dígame eso al Espíritu Santo, pidiéndole que santifique su gusto. Dígame por qué su paladar es así, por qué no le gusta lo que Dios creó para su bien. Puede abrirle el corazón. Él oír y lo ayudará a cambiar.**

Además de la dieta, la práctica de ejercicios es fundamental. Caminar todos los días, durante una hora, es el mejor remedio contra la hipertensión, el colesterol, la obesidad, el insomnio, el estrés y la depresión. Comience con treinta minutos, sin forzarse, y aumente de manera gradual. Si practica otro tipo de ejercicio,

hágalo aumentando la intensidad. Jamás sustituya la caminata, si quiere vivir más, mejor y sin hipertensión.

**Recuerde:** Sin Dios diariamente en su vida, usted no podrá cambiar. Entonces, obedezca el mandato divino:

**"Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: 'Tómame, ¡oh, Señor!, como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo y sea toda mi obra hecha en tí. Este es un asunto diario. Cada mañana conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Sea puesta así tu vida en las manos de Dios, y será cada vez más semejante a la de Cristo'" (El camino a Cristo, pp. 69, 70).**

**Observación:** ¿Ya tuvo contacto con las personas por las que está orando? Ahora, salga a caminar. Sus amigos y sus amigas de caminata ¿también están dispuestos? ¿Sí? ¡Espléndido! Antes de salir, no se olvide de tomar agua.

¡Felicitaciones! Hoy ya es el cuarto día en que usted está caminando. ¿Ya pensó en cómo va a estar cuarenta días después? En el Reencuentro, usted será la persona más feliz del mundo.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

**¿Quiere estar en sintonía con la Sabiduría divina?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurificada que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder"

(R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Diabetes - Usted la puede evitar

“Él es quien perdona todas tus iniquidades, el que sana todas tus dolencias” (Sal. 103:3).

La diabetes y la obesidad son consideradas como herencia proveniente del progreso económico y la urbanización. Son de las más importantes “enfermedades del estilo de vida”.

### Diabetes tipo 2

La diabetes es una de las más antiguas enfermedades de la humanidad. Es una dolencia crónica, ocasionada por alteraciones en el metabolismo de los carbohidratos y las grasas. Su nombre científico, diabetes mellitus, significa “orina dulce”. En realidad, es lo que ocurre cuando los niveles de glucosa en la corriente sanguínea traspasan ciertos límites, escapando azúcar a través de la filtración renal, hacia la orina.

En apenas dos décadas, el número de víctimas de esta enfermedad, que era de 30 millones, creció, en la actualidad, a más de 246 millones de personas en el mundo. La previsión hecha por el Atlas de la Federación Internacional de Diabetes era que el número de portadores de ese trastorno sería alcanzado recién en el año 2025.

El elemento clave para llevar la glucosa disponible en la sangre al interior de la célula es la insulina, producida por el páncreas, un órgano que está ubicado detrás del estómago. Cada célula del cuerpo posee receptores de la insulina, los cuales, cuando no son accionados, pierden su función, como toda estructura física en desuso del cuerpo. Estudios científicos revelan que la gordura en exceso, tanto en el cuerpo como en la dieta, agrava el cuadro, pues es metabolizada en la célula para la producción de energía, en detrimento de la glucosa.

**El surgimiento de la diabetes se debe, entre otras, a dos causas básicas:**

1. La sangre transporta la glucosa que está disponible por la alimentación y por las reservas del propio cuerpo acumuladas en el hígado y en los músculos, para que cada célula produzca la energía necesaria para el ejercicio y el trabajo físico. Es como si fuese el combustible para que funcione el automóvil. Ocurre que, en el mundo de hoy, la mayoría de las personas no reserva tiempo para el ejercicio físico, y lleva una vida sedentaria. Como resultado, la necesidad de energía es pequeña, y las células no requieren ni

aceptan la glucosa que circula en la sangre (lo que llamamos **resistencia insulínica**, que puede desencadenarse por una propensión genética o por el estilo de vida, o también por ambos.

Los medicamentos modernos mejoran la resistencia del cuerpo a la insulina, pero nada se compara con el efecto sensibilizador del ejercicio físico, que hace que las células usen bien la insulina y la glucosa, con una eficiencia más de tres veces mayor que el mejor remedio del mundo.

2. **Comer más de lo que necesitamos** es el mayor error alimenticio que se comete, incluso por los “reformadores de la salud”. Por la facilidad con que se encuentran los alimentos en cada esquina, “no siempre tan saludables”, y la ansiedad generada por la falta de actividad física, muchas veces se consume más alimentos que los propios atletas y los trabajadores manuales. Siendo que tienen menor desgaste físico, los sedentarios deberían comer menos. Sin embargo, a muchos no les preocupa esta lógica.

Cuando se desea engordar rápidamente a un animal, se lo encierra donde no pueda tener mucha actividad. El ser humano también reacciona de esa manera, con el agravante de que su alimentación se basa en masas refinadas, dulces y productos grasos, que se transformarán en gran cantidad de glucosa y grasas. Comer mucho, comer entre comidas y comer alimentos inadecuados son elementos causantes de la diabetes y que la complican.



**Deténgase, medite y ore:** Comer en exceso y no hacer ejercicio ¿forman parte de su estilo de vida? ¿Por qué está sucediendo eso? Presente, en oración, su caso a Jesús. Dígame que usted está viviendo esta realidad, pero que desea cambiar, para oír con más claridad la voz de Dios.

Cuando la glucosa en la corriente sanguínea se eleva, falta, al mismo tiempo, glucosa dentro de cada célula. Este fenómeno produce sensación de hambre insaciable, pues las células del cerebro que controlan el hambre están, realmente, sin recibir "alimento".

El cansancio constante, la pérdida inexplicable de peso, la ingestión de mucha agua y el exceso de orina son los principales síntomas. Pero, también, los dolores de cabeza, el nerviosismo, la irritabilidad, las náuseas y los vómitos pueden formar parte de las señales y los síntomas de la enfermedad.

El tratamiento general de la diabetes está basado en tres aspectos:

- Dieta libre de azúcar de cualquier clase, con reducción de las grasas, principalmente las saturadas.
- Ejercicio físico rutinario.
- Uso de medicamentos con varias acciones en el organismo, dependiendo de la causa de la elevación de la glucemia en la corriente sanguínea. Esa elevación puede resultar de:
  - ♦ **Resistencia insulínica** que, al principio, lleva a un aumento compensatorio en la producción de insulina, manteniendo todavía por un buen tiempo los niveles casi normales de glucosa en sangre, a pesar de que la persona ya está con la enfermedad instalada. En esta fase, puede haber aumento de peso, triglicéridos y presión arterial.
  - ♦ **Insuficiencia insulínica** como consecuencia directa de enfermedad en el páncreas, en general por problemas inmunológicos o una falencia progresiva de la producción de insulina, por la propia sobrecarga del páncreas, causada por el exceso de producción de insulina, para compensar las altas tasas de glucosa en los casos de exceso de peso, falta de ejercicio o resistencia a la insulina.

El tratamiento basado solo en drogas, en general, solo ataca el efecto y no la causa. De allí la opinión común de que la diabetes no tiene cura, lo que no es, necesariamente, una verdad. Hoy sabemos que esta enfermedad puede ser prevenida y hasta curada. Si usted es una persona de riesgo de diabetes, por tener familiares con esta enfermedad, por estar excedido de peso, por no hacer ejercicio o por haber sido alimentado de forma errada en el pasado, sepa que no necesita adquirir esta enfermedad.

Varios estudios científicos demostraron que los hábitos de vida influyen, directamente, en el surgimiento de la diabetes.

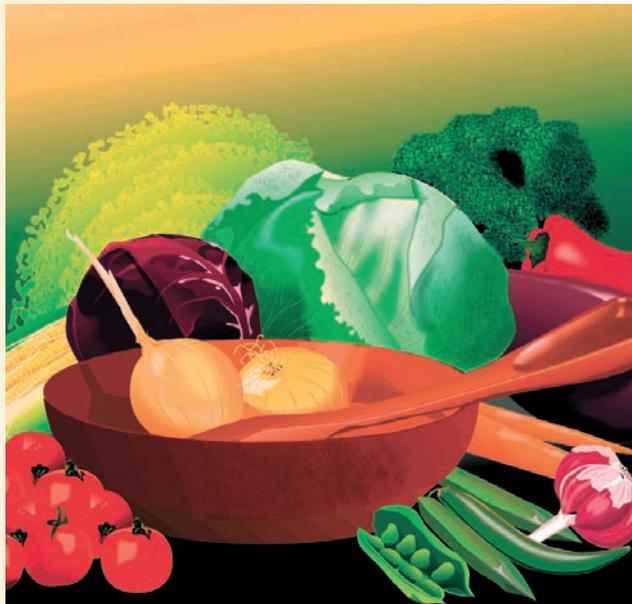
Un reciente estudio, coordinado por la Dra. Jaana Lindstron y colaboradores, del National Public Health Institute, en Helsinki, Finlandia, y publicado en noviembre de 2006, en la importante revista médica *The Lancet*, mostró los efectos del cambio en el estilo de vida por medio del aconsejamiento a personas con riesgo de diabetes.

El propósito del programa de educación era la **reducción de peso**, evitando los **excesos de la grasa** en general y la saturada (grasas animales, como carne gorda, leche entera, quesos enteros y curados, frituras, manteca, etc.), aumento en la ingestión de **fibras alimenticias** (verduras crudas, frutas con residuos, cereales integrales como maíz, arroz y pan integrales, avena, etc.), y aumento en la **actividad física**.

Como resultado de estos cambios, hubo una reducción directa del 58% en el riesgo de esas personas de convertirse en diabéticas, en relación con el grupo que no se sometió a la reeducación.

Aquellas personas continuaron libres de diabetes mellitus tipo 2, aun después de cuatro años luego del cambio en su estilo de vida; el tiempo en que fueron acompañadas por los investigadores.

Estos datos son semejantes a los de otro estudio, realizado en China y publicado en 2001, en la revista médica *The New England Journal of Medicine*. El resultado fue que, aun tres años después del final del aconsejamiento, la incidencia de nuevos casos de diabetes tipo 2 para 100 personas era de 4,6, comparada con el 7,2 en personas que no cambiaron su estilo de vida.



Archivo DSA

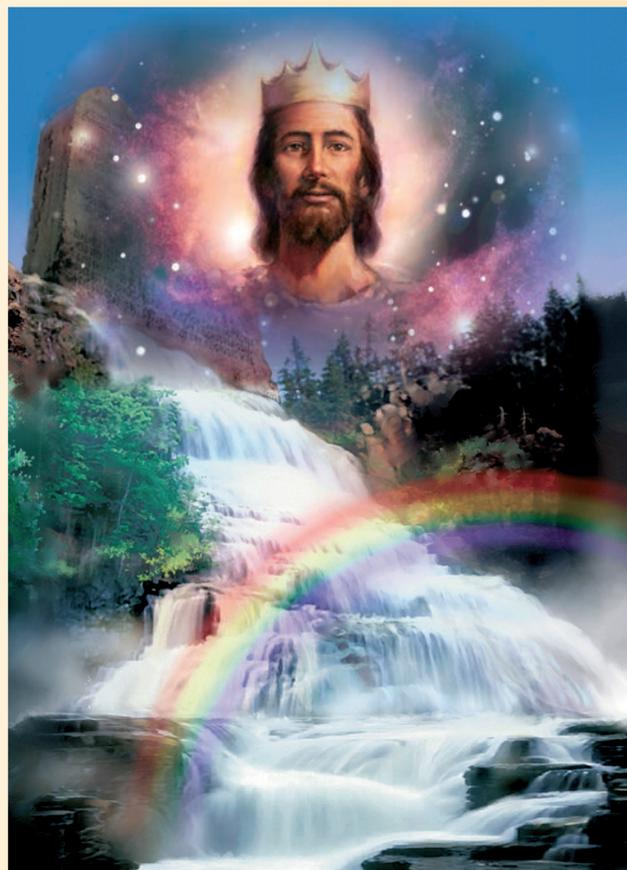
Muchos profesionales de la salud están empeñados en orientar a sus pacientes sobre la necesidad de adoptar hábitos más saludables, pues, de no hacerse esto, esa tendencia a la elevación del índice de glucosa en sangre, fatalmente, agravará los problemas ya mencionados. Las células serán perjudicadas progresivamente, esparciendo la falencia por el organismo, a partir de las áreas más frágiles y vulnerables en cada persona, incluso el propio páncreas. Este es un concepto reciente, llamado **"glucotoxicidad"**. Esto significa que el azúcar (glucosa), en niveles elevados, es tóxico para todo el cuerpo.

**Además de eso, ¿cuál es la manera de tratar la diabetes?** Es importante mencionar que muchos pacientes, aun sin medicación, pueden mantener sus exámenes periódicos de glucemia dentro de la normalidad, por muchos años. Otros redujeron la dosis diaria de insulina que llegaban a usar hasta en un 90%; todo en función de la reformulación del estilo de vida. De modo general, enfatizamos que es indispensable el acompañamiento médico durante el proceso, como garantía de seguridad en su conducta.

**Las medidas para la prevención y la cura de la diabetes son semejantes a las de la hipertensión: dieta saludable y ejercicio físico.** Es indispensable la ingestión de frutas por la mañana y a la noche, ensaladas crudas y cereales integrales, con una cantidad apropiada de fibras en cada comida. Hay que suprimir el azúcar, los dulces, la miel y la melaza de caña y los cereales refinados, evitar las grasas y hacer caminatas diariamente. Esta es la parte que le corresponde a usted en el cuidado de la salud,

porque "Dios no sana a lo enfermos sin la ayuda de los medios de curación que están al alcance del hombre" (*Mensajes selectos*, t. 2, p. 328). Haga lo que debe ser hecho, y Dios, con seguridad, cumplirá su promesa y lo bendecirá con más salud.

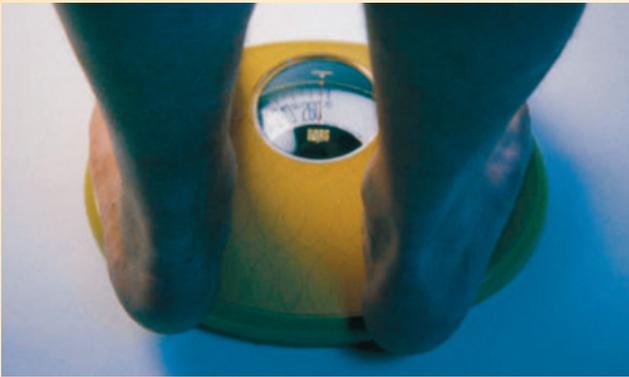
**¿Quiere estar en sintonía con la sabiduría divina?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**



Archivo DSA

### LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurificada que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



7° día

## Control de peso

□ “Mas el que persevere hasta el fin, éste será salvo” (Mat. 24:13).

La obesidad es otro problema del Síndrome Metabólico, y como iglesia debemos preocuparnos por esta cuestión. Analicemos este asunto en nuestra jornada de hoy.

La acción de mayor visibilidad, al inicio del gobierno del presidente Lula (en el Brasil), fue un programa llamado “Hambre Cero”. El Presidente imaginaba y decía que, de ser elegido, al final de su mandato veríamos a todos los pobres del país gozando de tres comidas al día. Además de los problemas enfrentados para la implantación del programa, previsible por la magnitud de la tarea, en medio de su mandato, el IBGE expuso públicamente un cuadro jamás soñado: el Brasil tiene más gente por encima del peso normal que hambrientos. En números: el programa “Hambre Cero” tiene como propósito atender a 44 millones de personas. **De acuerdo con el IBGE, el Brasil tiene 70 millones de personas con exceso de peso; es decir, la preocupante marca del 40% de la población.** Un dato preocupante es el aumento de obesidad en las franjas más humildes de la población, que en general comen más grasas y más sal que la población de nivel económico más elevado.

Estudios hechos por las autoridades sanitarias en favelas de Río de Janeiro ya revelaban, mucho antes de esta marca señalada por el IBGE, que la obesidad es mayor que la desnutrición.

“Mientras que en los EE.UU. la obesidad infantil creció un 66% en los últimos 20 años, dando lugar hasta a acciones en la justicia, por parte de familias con adolescentes, contra cadenas de bares o restaurantes, en el Brasil el crecimiento fue del 239%, con un ritmo especialmente acelerado en las capas sociales más bajas”, según datos de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Obesidad, cita-

dos en la revista *Época*, del 25 de agosto de 2003.

Aunque la obesidad no aparece como causa de muerte en las estadísticas de fallecimientos del Ministerio de la Salud, se estima que el 30% de las muertes en el Brasil son causadas por ella. La obesidad abre la puerta al Síndrome Metabólico, la diabetes (el 90% de los casos) y la hipertensión (el 75% de los hipertensos o los cardiopatas son obesos), y a más de 20 otras enfermedades graves, como disturbios respiratorios, esteatosis hepática (hígado graso), reducción de la fertilidad, pérdida de la memoria y riesgo más elevado de cáncer.

Hay un patrón mundial para evaluar el grado de exceso de peso y obesidad, que es el índice de masa corporal, calculado así:  $IMC = \text{peso}/(\text{altura})^2$ . Es decir, el peso (en kg) dividido por la altura al cuadrado (en metros). Observe si usted forma parte del grupo de riesgo:

Anote aquí su peso actual: \_\_\_\_\_ kg

Anote su altura: \_\_\_\_\_ (ej.: 1,64)

Calcule su IMC: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 Peso/kg    Altura    Altura    **IMC**

Si su IMC estuviere por arriba de 25, usted está en el grupo de riesgo.

Categoría	IMC	El peso saludable equivale al peso normal.
<b>Debajo del peso normal</b>	Debajo de 18	
<b>Peso normal</b>	18,5 - 24,9	
Sobrepeso	25,0 - 29,9	
Obesidad grado I	30,0 - 34,9	
Obesidad grado II	35,0 - 39,9	
Obesidad grado III	40,0 Y por arriba	

Consiga una cinta métrica y mida su cintura a la altura del ombligo: \_\_\_\_\_ cm.

Si su cintura fuese mayor que 80 cm (para mujeres) y 95 cm (para hombres), usted también está en el grupo de riesgo. Si hay personas diabéticas en su familia (directa), también.

Si su colesterol o sus triglicéridos, su glucosa o su presión arterial estuvieren por arriba de lo normal, y usted no practica ejercicio físico cotidianamente, cada ítem de estos representa un factor más de riesgo; pues, cuando se suman, el riesgo se multiplica.

## Finalmente, ¿cómo se resuelve el problema de la obesidad?

La tarea que parece imposible para el ejército de obesos que llenan los consultorios, en verdad, no es tan inalcanzable. La buena noticia es: actuar en forma directa es seguro. Todos saben qué rumbo tomar cuando se vuelve imperativo perder peso porque este amenaza la salud: dieta, ejercicios y psicoterapia. La cuestión, de acuerdo con los médicos, es que muchos de sus pacientes dejan de hacer una cosa u otra, o las hacen de manera incompleta.

### Medicamentos para adelgazar

Lamentablemente, muchos dependen de las drogas o fórmulas para adelgazar, como panacea curadora. El conocimiento científico sobre la obesidad y sus múltiples causas creció mucho; pero, desgraciadamente, la solución medicamentosa para el problema todavía no fue descubierta. Las sociedades mundiales de endocrinología advierten del peligro de las recetas, principalmente aquellas que contienen anfetaminas, pues además de causar dependencia y perjudicar el cerebro, disminuyen el gasto metabólico junto con la disminución del apetito; lo que complica la obesidad, provocando que la persona engorde más comiendo menos, hasta el punto de que la persona come muy poco y continúa engordando. La mezcla de drogas también es un problema, debido al peligro de la interacción medicamentosa, que potencia los efectos colaterales, pudiendo generar cuadros graves que pueden exigir incluso la hospitalización.

El Brasil lidera el ranking mundial de consumo de productos contra la anorexia.

De acuerdo con un informe divulgado recientemente por la secretaría de la ONU en Viena, responsable por la fiscalización del control mundial antidrogas, el Brasil es el país con mayor consumo mundial

per cápita de remedios para adelgazar.

Fue detectado el crecimiento del uso de anfetaminas como supresoras del apetito en países como Australia, Brasil, Singapur y Corea del Sur. El informe de la ONU indica que el consumo per cápita de remedios para adelgazar,

o que favorecen la anorexia, llegó, en el Brasil, a 9,1 dosis diarias por cada mil habitantes, en el período

comprendido entre 2002 y 2004; un aumento de más del 20% en relación con el período que va de 1992 a 1994. Como contrapartida, en la mayoría de los países de Europa, el consumo de estas sustancias presentó reducción.

Algunos países han puesto en práctica iniciativas de éxito. Es el caso de las repúblicas de Argentina y Chile. Según el informe, la Argentina consiguió reducir el consumo general de estimulantes, de once dosis diarias por cada mil habitantes, en el período comprendido entre 1992 y 1994, a cinco entre 2002 y 2004. La reducción verificada en la República de Chile es todavía más acentuada: de 12,5 a menos de una dosis diaria por cada mil habitantes, entre ambos períodos.

El uso continuo de anfetaminas, además de provocar una acentuada pérdida de peso, conduce a un aumento permanente de la presión sanguínea. Los efectos psicológicos del uso continuo incluyen agresividad, irritación, paranoia, confusión de pensamiento, compulsividad y, en casos extremos, esquizofrenia. Existen, sí, medicamentos que pueden contribuir a la pérdida de peso, sin grandes perjuicios para la salud, de acuerdo con la causa de la obesidad. Por ejemplo, si la causa fuese una gastritis crónica, que lleva a la persona a ingerir constantemente alimentos para paliarla, habrá mayor facilidad para controlar el peso. Si el problema es la ansiedad u otros trastornos psicoemocionales como la depresión, tratándolos controlará la compulsión a alimentarse, y eso contribuirá al adelgazamiento. Un médico cristiano conciente sabrá indicar, cuando fuere necesario, un soporte medicamentoso.

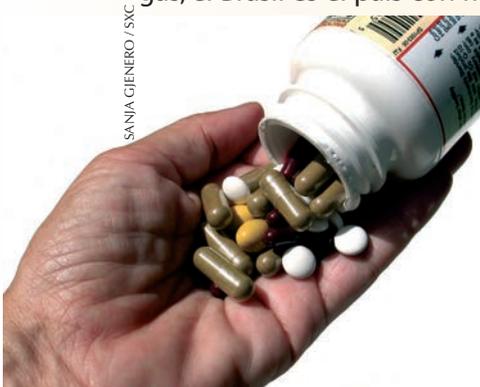
### Cirugía del estómago

Es la cirugía bariátrica, que pretende tratar el problema de la obesidad por medio de la reducción del estómago. Esta cirugía es una mutilación permanente del estómago, y debe ser indicada solamente en casos extremos.

### ¿Qué hacer, entonces?

Aquí presentamos diez pasos, o consejos, para adelgazar con éxito; los cuales, si son seguidos rigurosamente, podrán poner fin al sufrimiento, ya vencido por muchos:

- Líbrese de las tentaciones alimenticias en casa, en la heladera, en el trabajo o en el restaurante.
- Comience, hoy, a caminar. No deje que nada se lo impida. Usted necesitará noventa minutos diarios para sostener la pérdida de peso. Comience despacio y avance hasta lograr este objetivo.
- Líbrese de la ansiedad. Busque ayuda de un



SANJA GIENERO / SXC

médico, un nutricionista o haga psicoterapia con un profesional cristiano, si su problema es la ansiedad, la depresión o la compulsión.

- Sustituya la merienda por jugos de fruta y mucha agua.
- Elimine las masas, los bizcochos y el pan blanco de su alimentación.
- Evite fugas y compensaciones por medio de la satisfacción oral.
- Aumente el consumo de alimentos crudos (por la mañana: frutas; en el almuerzo: ensaladas).
- Sustituya la cena por frutas, exclusivamente, y vaya a dormir más temprano (como máximo, a las 22).
- Olvídense del tiempo. Se estima que se necesitan dos años para que el cuerpo se habitúe al nuevo peso.
- Pida la ayuda divina en la primera hora de cada mañana. ¿No debería ser este el primer paso?

Aquí ocurre un gran error. En relación con la cura de las enfermedades, mucha gente deja el problema, literalmente, en las manos de Dios, y continúa su vida, siempre esperando “el milagro” que él va a realizar. SEA RADICAL en relación con la obesidad y con cualquiera de los riesgos mencionados en este capítulo o, incluso, con cualquier toma de decisión en su vida. Dios, por cierto, le dará fuerzas para obrar los cambios necesarios. “Me mostrarás la senda de la vida; en tu presencia hay plenitud de gozo; delicias a tu diestra para siempre” (Sal. 16:11).

**Recuerde:** Para evitar ganar peso, no consulte a su gusto o su apetito. Consulte a la prudencia y, siendo una persona íntima de Dios, usted logrará contro-

lar el apetito. El equilibrio en todo solo se consigue andando según el programa diario que Dios tiene para su vida. Entonces:

“Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: ‘Tómame, ¡oh, Señor!, como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo y sea toda mi obra hecha en tí. Este es un asunto diario. Cada mañana conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Sea puesta así tu vida en las manos de Dios, y será cada vez más semejante a la de Cristo” (*El camino a Cristo*, pp. 69, 70).

**Observación:** ¿Ya tuvo contacto con las personas por las que está orando? Ahora, salga a caminar. Sus amigos o sus amigas de caminata ¿también están listos? ¿Sí? ¡Perfecto! Antes de salir, no se olvide de tomar agua. Durante la caminata, converse sobre el asunto de hoy.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

¿Tiene alguna necesidad específica en su vida por la que le gustaría pedir a Dios que lo ayude?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurificada que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



## ¿Qué dicen sus índices de laboratorio?

“Estatuto perpetuo será por vuestras edades, dondequiera que habitéis, que ninguna grosura ni ninguna sangre comeréis” (Lev. 3:17).

Durante muchos años, desde que los llamados Planes de Salud comenzaron a ser implantados en el Brasil, los portadores de esos recursos se habituaron a realizar un chequeo anual. Al recibir los resultados, analizados por los médicos, con una u otra observación, se dieron por satisfechos.

Recientemente, más específicamente en nuestra década, investigaciones médicas originaron un movimiento internacional de revisión de esos índices de laboratorio y biométricos, convirtiendo en más restringidas las fajas de seguridad de los índices en relación con las dolencias más prevalentes.

Para muchos pacientes atendidos en consultorio, esa restricción progresiva se ha constituido en malas noticias. Peor: la medicina denomina, a esos pacientes que presentan indicios limítrofes superiores, como predolientes o preenfemos.

Lo que está ocurriendo es que los científicos, en todas las áreas de la salud, están buscando encontrar los verdaderos índices dentro de los cuales se podrá vivir con seguridad y mejor calidad de vida. Veamos:

### Colesterol

Para quien estaba haciendo un esfuerzo tremendo por mantener el índice de colesterol en algo cercano a 220/230 mg/dl, es decir, debajo del índice antiguo, sonó desanimador el nuevo parámetro de 200 mg/dl.

En 2002, médicos europeos reunidos en El Salvador, en el Congreso Luso-Brasileño de Medicina Interna, presentaron los resultados de una investigación en la que demostraron que portadores de índices de colesterol total de entre 160 y 200 mg/dl presentaron depósitos de colesterol en las arterias coronarias. Se sugirió, como índice seguro, a partir de esta constatación, la meseta de 160mg/dl. Para quien se limita apenas al uso de medicamentos, eso es una misión imposible.

En tanto, esos índices son mantenidos tranquilamente por personas que siguen principios de alimentación y practican ejercicios diariamente, a menos que tengan un trastorno genético severo. Si usted no tiene ningún problema de salud, pero desea tener mejores índices, consiga un profesional de la salud que pueda orientarlo en el sentido de sustituir la carne u otros ali-

mentos que contengan grasa de origen animal en su alimentación (leche entera, quesos enteros y curados, yemas de huevos, manteca, etc.).

Y esto no implica riesgo de ingestión insuficiente de proteína. Es un error pensar que solo hay proteína en los alimentos de origen animal. Lo que es exclusividad del reino animal es el colesterol. Los alimentos vegetales poseen proteína y no contienen colesterol nocivo. Una alimentación vegetariana balanceada, como demostraremos en la sección “Salud nutricional”, suple todas las necesidades de aminoácidos que el organismo humano necesita para producir proteína de la mejor calidad. Del mismo modo las procesan los animales (el buey, el elefante o el caballo), a partir de los vegetales que comen. Pues ellos no comen proteína de “segunda mano”. Tratándose del colesterol, por lo tanto, la seguridad está en los alimentos vegetales.

Pero, el propio cuerpo ¿no produce el 80% del colesterol que utiliza?

Sí, pero a partir de lo que le ofrecemos. Usted ¿ya escuchó hablar del colesterol “bueno” y del “malo”? El colesterol “bueno” es llamado así porque trae beneficios al organismo. Su nombre, HDL, significa “lipoproteína de alta densidad”. Su índice ideal se sitúa más comúnmente, entre los 40 y los 60 mg/dl. Cuanto más elevado, mejor. Para que este índice sea alcanzado, es necesario ingerir, diariamente, un poco de grasas vegetales monoinsaturadas, presentes en la aceituna, el aceite de oliva, el aguacate y en las castañas y las oleaginosas en general. Alimentos que también ayudan son la avena, la manzana, la cebolla y el ajo.

Pero el colesterol “malo”, como se lo conoce, se denomina LDL, o “lipoproteína de baja densidad”; y, aunque también es utilizado por el organismo, su densidad hace que se deposite en los vasos sanguíneos, formando una peligrosa placa de grasa llamada aterosclerosis, que resulta en la inflamación de los vasos sanguíneos, hipertensión, infartos y derrames. Su índice no debe traspasar los 100 mg/dl. Este índice se eleva con la ingestión de alimentos ricos en grasa saturada, como las carnes rojas, los embutidos, el pollo, los quesos, la manteca y las yemas de huevos, así como en alimentos que contengan grasas “trans”; aquellas de origen vegetal, pero endurecidas artificialmente, como la margarina, las galletitas rellenas, el aceite vegetal hidrogenado, etc.

### Triglicéridos

Mucha gente está retirando las grasas de su dieta, preocupada por el colesterol, pero descuidan los triglicéridos. Ellos también son grasas (glicerol), formadas principalmente por el uso de masas (harina mezclada)

en exceso y alimentos que contienen azúcar. De forma general, se depositan en el tejido adiposo, y contribuyen a la obesidad.

Aunque los laboratorios varíen en cuanto al límite superior de los triglicéridos como 120/150 mg/dl, la seguridad está en mantenerlo por debajo del límite de 100 mg/dl. Hay individuos delgados que, por esto mismo, abusan de las masas y los dulces, y presentan índices de triglicéridos superiores a 300 mg/dl y hasta más, y viven despreocupados, pues “no sienten nada”. Estos deben saber que el exceso de triglicéridos forma las VLDL (Very Low Density Lipoprotein), es decir, lipoproteínas de densidad muy baja que, más que las LDL, se depositan en los vasos sanguíneos, lo que constituye un riesgo importante, pudiendo provocar isquemias peligrosas para el cerebro y el corazón.

Los triglicéridos responden muy bien al retiro de azúcar y masas refinadas de la dieta y a un programa regular de ejercicio físico de una hora al día. En dos o tres semanas, los índices tienden a normalizarse.

### Glucemia

Para los individuos con tendencia a tener índices elevados de glucemia, es preciso saber que hay un consenso de que el tenor máximo aceptable de glucosa en la corriente sanguínea es de 99 mg/dl.

Hasta el año 2002, se sostuvo el límite de 110 mg/dl para considerar a una persona saludable, en relación con la diabetes. Sobre la base de que investigaciones dan cuenta de que pacientes de la franja 100/120mg/dl evolucionaron hacia la enfermedad, se pasó a fijar en 100mg/dl el límite de seguridad, y a la franja que se encuentra inmediatamente por arriba de este índice como “prediabetes”. Obviamente, eso provocó un aumento considerable de prediabéticos entre personas que hasta entonces se consideraban sanas.

Muchos comienzan a usar medicamentos, pero ahí está la equivocación. Como se verá en la próxima lección (Síndrome Metabólico), **la diabetes es una enfermedad que pueden ser atribuida directamente a los hábitos de vida.** La primera medida para ser tomada debería ser el cambio en el estilo de vida, incluyendo ejercicios diarios y evitando la ingestión de alimentos dulces y masas refinadas, y la utilización de agua y jugos sin endulzar. Si fuere necesario, el médico podrá prescribir los medicamentos apropiados para complementar el tratamiento y alcanzar niveles normales de glucosa, y mantener la hemoglobina glicosilada (examen que muestra cómo estaba la glucosa en los últimos dos a tres meses) siempre por debajo de 7. Eso evitará el surgimiento de muchas complicaciones.

**Pare, medite y ore:** ¿Ha hecho usted ejercicio diariamente? Este es tan importante como el alimento. ¿Qué tal entregar este problema a Dios ahora y actuar?

¿Está viendo cómo Dios puede ayudarlo a vencer sus deficiencias? Por lo tanto, cuando termine esta Jornada, colóquese su calzado deportivo y comience a caminar incluso hoy. Haga esto todos los días, hasta el fin de la Jornada, y con certeza tendrá un hermoso testimonio para contar en el día del Reencuentro.

### Hemograma

Desde muy pequeños, los niños en edad escolar ya saben que deben realizarse análisis de sangre, para saber si están anémicos. Esta es una buena preocupación. Un hemograma, de resultados tan rápidos con los equipamientos de hoy, es una “fotografía” que muestra cómo se encuentran, en este momento, los elementos que componen la corriente sanguínea.

Hay mucha información que el médico clínico sabrá interpretar; sin embargo, la más común es la disminución en los índices de hematíes y de hemoglobina, lo que revela anemia. Muchos insisten en que es necesario usar inmediatamente un suplemento de vitaminas (sulfato ferroso, por ejemplo), o comer hígado de animales, para corregir la deficiencia de hierro en el organismo. Sin embargo, este no es el mejor camino. Si hay un problema, lo mejor es hacer una investigación de la causa.

Comenzar a usar medicamentos como la primera medida es jugar al “esconder la basura debajo de la alfombra”. Los índices del próximo hemograma estarán mejores, enmascarados por la medicación. Puede tratarse de una úlcera en el estómago o en los intestinos, con pérdida imperceptible de sangre o por la orina o, incluso, helmintiasis (parásitos) o disfunción menstrual, así como decenas de otras causas. El problema, probablemente, permanecerá escondido y podrá empeorar, en caso de que no se busque la causa. La primera medida que debe ser tomada es mejorar la alimentación, mediante la ingestión de frutas, verduras verde-oscuras y legumbres, así como corregir, en caso de que exista, la falta de sueño y la falta de ejercicio físico.

### Leucograma

Del mismo modo que los índices del hemograma, los marcadores del leucograma son importantísimos, pues se refieren a los leucocitos, los soldados de defensa del organismo. Es común oír a personas que, al recibir los exámenes de sangre que apuntan a la leucopenia (número de leucocitos en sangre inferior a lo normal), dicen: “Oh, mis glóbulos blancos



ARCHIVO DSA

son bajos también". Esta es una situación anormal, que no puede y no debe ser aceptada, pues las defensas del cuerpo están comprometidas. Un leucograma completo bajo o en los elementos figurados, debe ser propósito de criteriosa investigación. Uno de los factores más frecuentes en la leucopenia es el efecto colateral de remedios para dormir o contra la ansiedad y el nerviosismo, y otros. En caso de que sea realmente imprescindible utilizarlos, es necesario hacer exámenes cada dos o tres meses, para prevenir alteraciones graves en la médula ósea, que produce estos glóbulos.

Cuide sus índices criteriosamente o de nada aprovechará su convenio médico. Haga exámenes periódicos, por lo menos cada dos años antes de los 40 años, y cada año después de los 40 y cada seis meses después de los 60 años, o de acuerdo a cómo sus condiciones se lo permitan. Así, se estará previ-

niendo de sorpresas desagradables en cuanto a su patrimonio más importante: su salud.

**Recuerde:** Dios tiene un programa diario para su vida. Para descubrirlo, vaya a la presencia de Dios en el momento en que se levanta por la mañana.

"Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: 'Tómame, ¡oh, Señor!, como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo y sea toda mi obra hecha en ti'. Este es un asunto diario. Cada mañana conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Sea puesta así tu vida en las manos de Dios, y será cada vez más semejante a la de Cristo" (*El camino a Cristo*, pp. 69, 70).

**Observación:** Dormir temprano, despertarse temprano para ir a la presencia de Dios, tomar agua, interceder por cinco personas queridas mediante el Espíritu Santo y caminar inmediatamente, solo o con amigos, será una bendición para su vida. ¡Qué bueno! ¡Usted no faltó ni un día! ¡Usted lleva la delantera! Una persona de éxito hace lo que debe ser hecho todos los días, hasta formar y consolidar el hábito.

¿Qué tal si este fin de semana forma un círculo de enriquecimiento espiritual con seis o siete amigos o amigas, para que cada uno cuente su testimonio de lo que le ha ocurrido esta semana?

Tenga en mente que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (D. J. ANSPAUGH et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth," *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



## 9° día El equilibrio del mensaje adventista acerca de la salud

“Guardadlos, pues, y ponédlos por obra [los estatutos y decretos de Dios]; 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. 4:6).

### Objetivos

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

\* Percibir las trampas que el enemigo ha utilizado con el propósito de disminuir el poder de este glorioso mensaje, a fin de perjudicar la preparación de la iglesia para el encuentro con el Señor Jesús.”

### I. Objetivos de Dios al dar su mensaje de salud

En este tiempo especial, el tiempo del fin, el Señor nos 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 darnos este mensaje son:

- Desea ejercer su poder de sanar 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. 763).

Desde los tiempos antiguos, Dios demostró y aclaró su deseo de proteger a sus siervos de enfermedades y, por medio de ellos, traer bendiciones a la humanidad.

“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). “Y seréis bendición” (Zac. 8:13).

- Disminuir el sufrimiento del mundo y purificar a su iglesia.

Aunque la reforma pro salud no sea el tercer mensaje angélico, está íntimamente relacionada con él. Los que proclaman el mensaje, deben enseñar también la reforma pro salud. Satanás y sus instrumentos están procurando entorpecer esta obra de reforma, y hará lo que pueda para perturbar y sobrecargar a los que, con sinceridad, se empeñan en ella.

“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).

- 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).

La reforma pro salud es un tema “importante en la obra de nuestra salvación” (*El evangelismo*, p. 196).

“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, disciernan 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” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, pp. 82, 83).

De esta cita, destacamos tres aspectos:

- El gran asunto de la reforma pro salud debe ser agitado.

No se trata de una verdad maravillosa para que solamente nosotros tengamos una 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 de Elena de White.

Fielmente tenemos que presentar “al público” este mensaje, e inducirlo a investigar. Las personas que no son miembros de la Iglesia Adventista aprenderán de nosotros. Es nuestro privilegio seguir hoy, por la fe, las instrucciones divinas. Esto será un fuerte testimonio al mundo de que tenemos luz sobre el asunto de la salud, por medio de los escritos de Elena de White.

- **Es imposible para los hombres y las mujeres, con todos sus hábitos pecaminosos, destructores de la salud y enervadores del cerebro, discernir la verdad sagrada.**

Los engaños de nuestros días son tan parecidos a la verdad, o están tan mezclados con ella, que pueden engañar, si es posible, a los mismos escogidos. Sin el discernimiento espiritual aguzado y una mente clara y equilibrada, existe, en verdad, el peligro de no discernir la verdad sagrada y creer, erradamente, que estamos en el camino correcto.

- **Forma parte de la última estrategia del enemigo inducir al pueblo de Dios a descreer del espíritu de profecía.**

“[...] el último engaño de Satanás se hará para que no tenga efecto el testimonio del Espíritu de Dios. ‘Sin profecía el pueblo será disipado’ (Prov. 29:18, versión Valera antigua)” (*Mensajes selectos*, t. 1, p. 54).

Si una persona abraza la luz, ¡ella puede ser santificada o no! Tener un estilo de vida saludable no es garantía de santificación, pero no reformarse en cuanto a la salud vuelve imposible recibir la plenitud del poder santificador del Espíritu Santo.

La enseñanza de este mensaje es llamada “Obra médico-misionera”. Y esta debe ser llevada adelante no solo por las instituciones y los profesionales de la salud, sino también por todos los que aceptaron la invitación de Cristo.

“Hemos llegado a un tiempo en el cual cada miembro de iglesia debe hacer obra misionera médica. Este mundo se parece a un hospital lleno 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 el régimen alimenticio*, p. 548).

## II. Profetizados el extremismo y la intervención de Dios

La causa de la apostasía con relación a este asunto fue claramente profetizada.

“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 cierto? Sin embargo, muchos que han recibido gran luz han escogido el mal en lugar del bien y, al no hacer una tentativa para reformarse, se van volviendo peores cada vez más. En otras palabras, saber qué es lo correcto y persistir en hacer lo errado es, en el más amplio sentido, apostasía.

Observe también la causa de esta apostasía: “[La reforma de la salud], llevada a extremos, ha desagradado a la gente”.

Los extremos del radicalismo se observan, por un lado, en aquel individuo enfermizo que se considera ejemplo para todos y exige que todos lo sigan. Generalmente, critica a los que no tienen su misma conducta alimenticia; solo come alimentos integrales, todo natural, todo crudo. Es radical en el uso de derivados de animales como la leche y los huevos, el azúcar, las frituras, etc. (En la medicina, esta enfermedad tiene un nombre; se llama “**ortorexia**”. Se trata de un trastorno psiquiátrico, así como la anorexia nerviosa. Esta enfermedad necesita ser tratada.) Por otro lado, el extremismo también se observa en el individuo relajado, que no tolera ninguna idea de cambiar sus malos hábitos, cuyo dios es el vientre y se enorgullece de lo que se debería avergonzar (Fil. 3:19). Este critica vehementemente al otro extremista. Jamás frecuenta la casa de aquel. Y aquel jamás asiste a un asado ofrecido por este. De esta forma, la 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, usted conocerá las instrucciones de Dios en cuanto a la manera correcta de tratar con el asunto de la reforma pro salud.

“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. 368).

“La obra que hemos procurado edificar sólidamente es perturbada por cosas extrañas que Dios no exige. Las energías de la iglesia son perjudicadas”

(*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 242).

¿No es exactamente eso lo que ha sucedido, y creado barreras casi intraspasables en la mente de muchos que una vez, con sinceridad de corazón, buscaban practicar la reforma pro salud? En la segunda parte de este tema, usted conocerá algunos de los falsos principios que intentan invadir a la iglesia y destruir la simplicidad y la grandeza de este mensaje.

En este asunto, “debiéramos evitar dar la impresión de que estamos vacilando, y que estamos sujetos al fanatismo” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 88).

Elena de White nos dice:

“Dios intervendrá para evitar los resultados de aquellas ideas demasiado estrictas” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, pp. 242, 243).

### Para reflexionar:

“Si los miembros de nuestras iglesias no prestan atención a la luz sobre este asunto, cosecharán el seguro resultado en una degeneración tanto espiritual como física” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 547).

¿Cómo podremos llevar el mensaje de sanidad y salvación a las personas si nosotros mismos no estamos convencidos de su importancia y valor?

¿Por qué no hemos, con mayor diligencia, practicado estos principios?

¿Por qué no los hemos enseñado?

¿He sido yo víctima de uno de estos engaños?

¿Cómo puedo alcanzar el discernimiento espiritual y el equilibrio en este asunto?

Oro para que, además de simples cambios en sus hábitos, usted sienta el llamado de Dios a un reavivamiento espiritual y una reforma en su vida. Y también para que consiga vislumbrar a un Salvador que lo ama, que dio su vida por usted y que está dispuesto a hacer

por usted mucho más de lo que puede imaginar.

“[...] Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” (Rom. 12:2).

### Recuerde que para desarrollar hábitos de vida saludables, el secreto es:

“Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: ‘Tómame, ¡oh, Señor!, como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo y sea toda mi obra hecha en tí. Este es un asunto diario. Cada mañana conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Sea puesta así tu vida en las manos de Dios, y será cada vez más semejante a la de Cristo” (*El camino a Cristo*, pp. 69, 70).

¿Terminó la Jornada? Ahora, tome agua, colóquese el calzado y la ropa deportiva y... “¡Piernas, para qué te quiero... Voy a caminar!” Las personas de éxito hacen lo que deben hacer, hasta acostumbrarse. Haciendo la Jornada, tomando de seis a ocho vasos de agua y caminando todos los días, usted llegará al Reencuentro más saludable, físicamente y espiritualmente.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

¿Se está sintiendo tenso o preocupado?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurificada que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Cómo entender nuestros escritos sobre la salud

“Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca” (Fil. 4:5).

### Objetivos de esta lección

- Comprender los grandes principios que rigen el plan de Dios para el equilibrio de nuestra salud.
- Entender los escritos de Elena de White sobre la salud.

**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

Atendiendo cierta vez a un joven muy obeso, portador de diabetes, problemas del hígado, hipertensión, disturbios de colesterol, triglicéridos, úlcera gástrica, ácido úrico y muchos otros problemas relacionados, percibí que, a pesar de ser diabético, todavía consumía mucha azúcar y dulces.

A despecho de los problemas del hígado, tomaba cerveza diariamente y, aun sufriendo por falta de aire, fumaba mucho, exageraba en el consumo de sal, y aun siendo hipertenso se acostaba a altas horas de la madrugada y no realizaba nada de actividad física. En cierto momento de la consulta, él, preocupado por mejorar su estilo de vida, me preguntó: “Doctor, ¿me hará mal si como manzana?”

Necesité contener el deseo de sonreír, pues las prioridades del cambio que él necesitaba eran tantas y tanto más importantes, y él estaba concentrándose en el probable peligro de ingerir una fruta.

Enfrentamos esa misma dificultad al dar prioridad a aspectos de la reforma que debemos adoptar y, a veces, nos preocupamos por cosas que son menos importantes y dejamos nuestro estilo de vida de lado.

Muchos toman un aspecto del cambio alimenticio como principal y, a veces, el único aspecto para ser considerado. Esto ha hecho mucho mal a la iglesia. Cuántos hicieron cambios significativos en su alimentación, preocupándose por detalles de esta, en tanto no duermen lo suficiente, ni beben agua, comen fuera de hora y no practican ejercicio físico. Esto está lejos

del plan de Dios para nuestra salud y felicidad.

La verdadera reforma de la salud tiene grandes principios como base. Es una manera de vivir que incluye todo lo que hago; desde la hora en que me levanto hasta la hora en que me acuesto. Esto incluye:

- Temperancia en el comer y beber.
- Temperancia en el vestir.
- “Temperancia en el trabajo” (*La temperancia*, p. 122).

El gran principio es: busca a Dios en la primera hora de cada mañana.

### II. Cómo entender los escritos de Elena de White

Casi tres mil páginas fueron escritas, además de tres visiones concedidas por Dios a la Sra. Elena de White, sobre el asunto de la salud. Los libros *Consejos sobre la salud* y *El ministerio de curación* son obras maestras. Los demás libros son importantes compilaciones de escritos, textos y cartas, muchas veces de carácter personal, lo que puede generar alguna dificultad en caso de que no estemos atentos al contexto de la época y la circunstancia en que fueron escritos. De un modo general, podemos clasificar el contenido de los escritos de Elena de White en tres tipos de instrucción:

- Instrucciones que presentan un ideal: aquello que es más positivo, más restringido, más deseable.
- Instrucciones que reconocen las excepciones: lo mejor que la persona puede hacer en algunas circunstancias.
- Declaraciones que parecen ser el resumen o la conclusión de un asunto; el principio que está involucrado en el asunto.

Al leer estos libros y toparse con expresiones aparentemente conflictivas, procure descubrir de qué tipo de instrucción forma parte la declaración en cuestión y qué es lo que está escrito en todo el material inspirado sobre ese asunto.

### III. Falsos principios de reforma

La reforma pro salud no es apenas un cambio en la alimentación.

Existe, muchas veces de manera inconsciente, el pensamiento de que la reforma pro salud es solamente un cambio en los hábitos alimenticios:

- De una alimentación rica a una alimentación pobre.
- De una alimentación barata a una alimentación costosa.



- De una alimentación sabrosa a una alimentación insípida, sin condimentos y mal preparada.

Se piensa que el placer de vivir y alimentarse se perderá, en caso de que se modifique el estilo de vida. Este es un gran engaño, pues nuestra salud y nuestra felicidad están íntimamente ligadas. Una depende de la otra. El fumador que lucha para vencer ese hábito es un buen ejemplo de esta realidad. Su mente le hace creer que no podrá vivir sin ese placer, pero lo que ocurre es justamente lo contrario. Al abandonar el cigarrillo, mejora su respiración, su sueño, su paladar, y el placer de vivir y de relacionarse.

En realidad, la alimentación saludable debe ser sabrosa. Por más saludable que sea, en caso de que se presente desagradable a los ojos o 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 agra-

dables al paladar” (*Consejos sobre la salud*, p. 115).

Es preciso hacer esfuerzos para reeducar un paladar pervertido, pero el resultado en la felicidad y la percepción espiritual, ciertamente vendrá.

“Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: ‘Tómame, ¡oh, Señor!, como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo y sea toda mi obra hecha en ti’. Este es un asunto diario. Cada mañana conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Sea puesta así tu vida en las manos de Dios, y será cada vez más semejante a la de Cristo” (*El camino a Cristo*, pp. 69, 70).

Concluyó la Jornada de hoy. Ahora, tome agua, póngase su equipo deportivo y... “Piernas, para qué te quiero... ¡Voy a caminar!” Las personas de éxito hacen lo que tienen que hacer, hasta acostumbrarse. Realizando cada jornada, tomando de seis a ocho vasos de agua por día y caminando todos los días, usted llegará al Reencuentro más saludable, físicamente y espiritualmente.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

¿Desea ser más temperante?  
Vaya ahora a la fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscura que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Verdaderos y falsos principios de reforma - 1

**Objetivo:** Reconocer los falsos principios introducidos en el asunto de la reforma pro salud.

Deberíamos procurar entender la razón por la cual el enemigo quiere perjudicar nuestra salud y conducirnos a hábitos perjudiciales y a conceptos falsos en cuanto a este asunto. Cuando el Señor nos dio este importante mensaje, se fueron introduciendo falsas filosofías en cuanto a salud y alimentación, para confundir a las personas y llevarlas a apartarse de la verdad que nos proporciona salud y felicidad, y nos prepara para recibir la plenitud del Espíritu Santo.

Mencionaremos, a continuación, algunas ideas equivocadas introducidas en nuestro medio, no con la intención de desanimar a quienes están avanzando 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 dados por Dios.

Estas falsas ideas fueron siendo sutilmente introducidas, y son realmente falsas enseñanzas, pues no se encuentran en los escritos de Elena de White ni en la ciencia médica y de nutrición. Estos aspectos tienden a traer dificultades a muchos que desean adherir a la reforma pro salud. Considere otros problemas y acuérdesese de leer estas citas, con la mente atenta para clasificarlos conforme a las orientaciones del octavo día.

### Falsos principios de reforma

#### Dieta estrictamente vegetariana o macrobiótica

La dieta orientada por Dios a su pueblo es la dieta ovo-lacto-vegetariana. Simple, equilibrada y balanceada. Resaltamos que nuestra dieta no es vegetariana estricta, ni macrobiótica u otra dieta naturista cualquiera, de las que surgen con frecuencia siendo adoptadas por modas. No prohíbe el gluten, excepto en caso de enfermedades que restrinjan su uso. No prohíbe los carbohidratos o cualquier elemento nutricional importante. Jamás aspectos extremistas introducidos deben ser aceptados o adoptados por nosotros.

#### Solamente alimentos integrales

La creencia de que solamente debemos ingerir alimentos integrales o crudos es un error. Sin duda,

cada comida debe tener una cantidad adecuada de fibras, pero el exceso de fibras perjudica la absorción de los nutrientes y causa dolencias en niños y en adultos.

De un modo general, incluya un cereal integral en cada comida (p. ej.: pan integral, avena, maíz, arroz, trigo, etc.). Junto con las frutas y las ensaladas crudas, proporcionarán una alimentación saludable y una cantidad apropiada de fibras.

#### Uso excesivo de soja

Se oye hablar mucho de la soja y de sus propiedades nutritivas. Usted debe haber oído hablar, en tono de broma, de una tal doctrina de la "salvación por la soja": ¡Pobre de quien no gusta de la soja, si eso fuera verdadero!

Realmente, la soja es un alimento excelente, pero debe ser utilizada con moderación, pues su exceso puede provocar descalcificación ósea en adultos, raquitismo en niños y otros trastornos nutricionales. Los fitoestrógenos (hormonas femeninas) de la soja tienen poco poder hormonal; pero, aun así, pueden predisponer al cáncer en mujeres posmenopáusicas, si son utilizados en exceso o concentrados.

#### Reglas fijas en cuanto a la dieta alimenticia

"El conocimiento relativo a la debida combinación de los alimentos es de gran valor, 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.

Archivo DSA



Algunos no pueden digerir guisantes (arvejas) ni judías (habichuelas, vainitas, chauchas); otros los encuentran saludables. Para algunos, las preparaciones de cereales poco refinados son un buen alimento, mientras que otros no los pueden comer" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 233).

Como regla general, tenemos las siguientes declaraciones:

"No tengáis una grana variedad en la misma comida. Tres o cuatro platos son suficientes" (*Ibid.*, p. 130).

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

"Es imposible prescribir una regla invariable para regular los hábitos de cada cual, y nadie deber erigirse en juez de los demás" (*Ibid.*, p. 233).

El mayor error que se comete, incluso de parte de aquellos que abogan por una reforma en la alimentación, es, sin duda, **el comer en exceso o comer en intervalos**. Los consejos de Elena de White son vehementes en cuanto a este aspecto:

"La regularidad en la comida es muy importante para la salud del cuerpo y la serenidad mental. Nunca debe un bocado cruzar los labios entre las comidas" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 214).

"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 intemperadamente e irracionalmente, hablan y actúan irracionalmente" (*La temperancia*, p. 122).

"El comer en exceso de la mejor clase de alimentos producirá una condición mórbida en los sentimien-

tos morales. Y si el alimento no es el más saludable, los efectos serán aún más perjudiciales" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 73).

¿Percibe usted por qué el enemigo tiene tanto interés en llevarnos a cometer errores en la alimentación?

"Podemos dejar muchas malas costumbres y momentáneamente separarnos de Satanás; pero, sin una relación vital con Dios por nuestra entrega a él momento tras momento, seremos vencidos. Sin un conocimiento personal de Cristo y una continua comunión, estamos a merced del enemigo, y al fin haremos lo que nos ordene" (*El Deseado de todas las gentes*, p. 291).

"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).

"Cuando el apóstol se dirige a sus hermanos, y los insta a presentar sus cuerpos en 'sacrificio vivo, santo, agradable', presenta principios de verdadera santificación. No es meramente una teoría [...] sino un principio vivo y activo que entra en la vida cotidiana" (*La edificación del carácter*, p. 26).

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Verdaderos y falsos principios de reforma - 2

### El azúcar

Muchos evitan alimentos cárneos, pero usan azúcar liberalmente. Otros evitan el azúcar, pero abusan de la miel, el azúcar de caña, la miel de caña, 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” (*Consejos sobre la salud*, p. 152).

### Azúcar y leche

Es relativamente común oír decir que la leche con azúcar es un peor alimento que la carne. ¿Vamos a consultar lo que realmente está escrito?

“Las grandes cantidades de leche y azúcar ingeridas juntas son perjudiciales. Comunican impurezas al organismo” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 393).

Piense un poco en los alimentos que pueden contener “grandes cantidades de leche y azúcar juntos”.

Algunos budines, helados, el dulce de leche, la leche condensada, los chocolates, etc., pueden ser muy sabrosos y potentes estimulantes del paladar, pero traen problemas de salud. Los niños que los ingieren con frecuencia, acaban por perder el gusto por alimentos más simples y saludables. Sin embargo, los alimentos que contienen poca azúcar y poca leche serían aceptables, si son consumidos con moderación. En caso contrario, las madres no podrían endulzar, para sus hijos, ninguna comida que contenga leche.

Verdaderamente, el azúcar ha traído muchos problemas de salud a la humanidad, y debemos restringir su uso, sustituyéndolo, siempre que sea posible, por tipos de azúcar más naturales, como la miel o algunos edulcorantes.

Edulcorantes como el steviosídeo, que se extrae de una planta trescientas veces más dulce que el azúcar (la stevia), o el aspartame, que se forma a partir de un aminoácido natural de nuestro cuerpo, el ácido aspártico (prohibido solo para los portadores de fenilcetonuria), pueden ser usados para convertir a los alimentos en algo más agradable al paladar.

Sea miel, edulcorantes, azúcar o miel de caña, o azúcar blanca, úselos con moderación, teniendo en mente el objetivo de disminuir progresivamente el gusto por el azúcar y dar preferencia a los alimentos en su condición más natural, siempre que sea posible.

El ejemplo de moderación fue dado por la propia Sra. de White, que escribió: “Siempre hemos usado un poco de leche y un poco de azúcar. Nunca hemos denunciado tal cosa, ora sea en nuestros escritos o en nuestra predicación. Creemos que el ganado llegará a estar tan enfermo que estas cosas tendrán que descartarse [...]” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 393).

### Leche y huevos

“Algunos, al abstenerse de leche, huevos y mantequilla, no proveyeron a su cuerpo una alimentación adecuada y, como consecuencia, se han debilitado e incapacitado para el trabajo. [...] Llegará el tiempo cuando tal vez tengamos que dejar algunos de los alimentos que usamos ahora [...] pero no necesitamos crearnos dificultades por restricciones prematuras y exageradas. Esperemos que las circunstancias lo exijan y que el Señor prepare el camino” (*Consejos sobre la salud*, p. 134).

La falta de estos alimentos puede, realmente, producir carencias nutricionales importantes. Por lo tanto, los que deseen eliminar todos los derivados animales deberán proveerse de suplementos con vitaminas, principalmente la vitamina B<sub>12</sub>.

Los animales están muy enfermos, y sus criadores les aplican abusivamente drogas, antibióticos y hormonas, que pasan al ser humano principalmente por la carne, pero también a través de la leche y los huevos. De ahí la importancia de usar estos alimentos con máxima cautela, hirviendo bien la leche y tirando la nata (usar leche descremada), procurando, de ser posible, saber el origen de los huevos y, al mismo tiempo, aprendiendo a sustituirlos progresivamente, dependiendo cada vez menos de ellos en la alimentación cotidiana.

En los escritos de Elena de White, la leche y los huevos no son considerados en el mismo nivel que la carne, pues no es necesario matar para adquirirlos. En casos específicos de dolencias como jaquecas, alteraciones en el colesterol, alergias, reumatismos, cáncer y otros, la gente puede ser beneficiada por la abstinencia de productos como la leche, el queso y las yemas de huevos. Pero, se trata de excepciones y dietas especiales.

### Postres

Hay, en *Consejos sobre el régimen alimenticio*, un capítulo entero dedicado a los postres, en el que se muestra que, en ocasiones especiales, se pueden admitir. Aquí hay algunas recomendaciones (de ese libro y de otros de la misma autora):

“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).

“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” (*Ibid.*, p. 397)

“Comed fruta en vuestras comidas” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 505).

“También es bueno descartar los postres suculentos” (*Consejos sobre la salud*, p. 477).

### Líquido con 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. [...] No consuma demasiada sal; renuncie a los encurtidos, absténgase de comidas picantes, consuma fruta 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 cálidas, la necesidad de agua puede ser mayor. En esos casos, no ingiera más que un vaso de líquido con las comidas, cuando fuere necesario. Puede usar agua pura fresca o jugo natural de frutas. Que no se utilice para empujar los alimentos, perjudicando así la salivación. No tome líquido antes, para no diluir los jugos digestivos, ni después, para no paralizar la digestión.

### Vegetarianismo estricto

Es muy importante, para quien desea ser vegetariano, aprender a comer vegetales. Muchos no gustan de las verduras, las legumbres y los alimentos integrales,

pero 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 que no habrá perjuicios para la salud. La propia hermana White luchó mucho, por varios años, consigo misma y con Dios, para conseguir esta victoria.

En nuestra experiencia personal y de nuestra familia (familia Clajus), fuimos progresivamente abandonando la carne roja, luego las aves y, finalmente, los pescados, 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, consagración, y se preparan en la universidad para servir como médicos misioneros.

“Los que esperan la venida del Señor, con el tiempo eliminarán el consumo de carne. [...] Siempre debíamos 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 dio orientaciones a través de Elena de White, en el sentido de que la reforma alimenticia no debería ser presentada con rigor, pues causaría más mal que bien. Aquellos, sin embargo, que pueden proveerse de alimentos saludables y nutritivos, deben empeñarse en este cambio.

“Se me ha encargado que mientras predico el evangelio a los pobres, les aconseje que coman lo que es más nutritivo” (*Consejos sobre la salud*, p. 135).

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscura que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Cómo cambiar y por dónde comenzar

El Señor llama a un reavivamiento y una reforma. Él ha provisto las orientaciones, y proveerá los medios para que eso se convierta en una realidad en su vida. Pero usted puede estarse preguntando: ¿Cómo cambiar? ¿Por dónde comenzar? Observe las siguientes sugerencias:

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

“No hay que instar a nadie a que efectúe este cambio [abandonar el consumo de carne] bruscamente” (*Ibid.*, p. 476).

### Verdaderos principios de la reforma

“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). Al procurar cambiar y crecer en el asunto de la salud, muchas veces, la duda y las muchas instrucciones hacen que las personas se pregunten: ¿Por dónde comenzar?

Comience por los grandes principios. Coma moderadamente y solamente en horas específicas. Incluya en su rutina un plan de actividades físicas. Duerma lo suficiente y líbrese de las drogas. He aquí algunos principios fundamentales:

- Corregir los principales errores alimenticios 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 uno de los frutos del Espíritu, que es el dominio propio. Dios lo ayudará a comer en horarios regulares, la cantidad apropiada para mantener el cuerpo, y a trabajar dentro de los límites saludables.

- Iniciar o retomar un programa de ejercicios físicos.

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

Si hay algo que más se parece al elixir de la larga vida y que ayuda en la cura de casi todos los males físicos y mentales, esto es el ejercicio físico. Una investigación reciente mostró que menos de un tercio de nuestro pueblo esta usando este “remedio de Dios”.

- Eliminar las drogas que afectan la mente.

En caso de que todavía use alguna droga que afecta la mente (alcohol, cafeína y otras), busque, por la gracia de Dios, modificar este hábito que afecta sutilmente la salud física y el crecimiento espiritual. Sustitúyalo por bebidas saludables. En los primeros días puede haber malestar, dolores de cabeza, irritabilidad y disturbios del sueño. Pero, después, vienen la paz y una mejor salud. A veces, este hábito esconde un trastorno en la esfera psicoemocional, que precisa de tratamiento especializado, antes de lograr vencer el vicio (ej.: café, yerba mate, vino, chocolate, etc.). En caso de que usted no consiga vencerlo solo, consulte a un médico, para que lo oriente en este cambio. Con una decisión en favor de la verdad, mucha oración y ayuda necesaria, usted podrá seguir la instrucción dada por Dios sobre este asunto: “Nunca tome té, café, cerveza, vino o licor” (*Consejos sobre la salud*, p. 118).

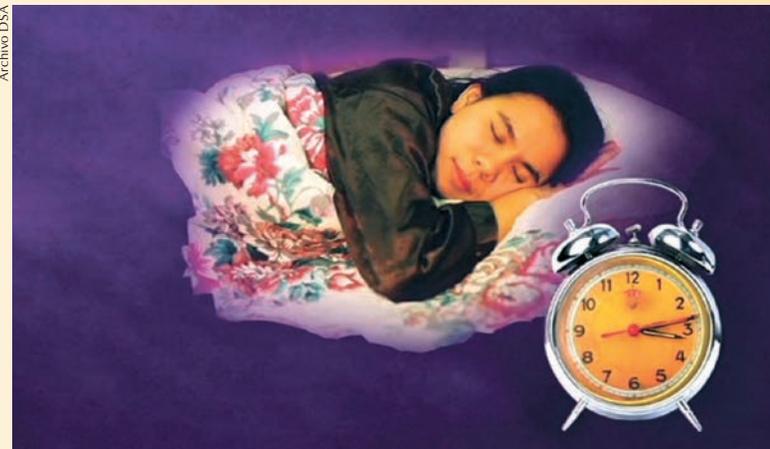
- Duerma a una hora específica y el tiempo suficiente.

Dormir menos de lo que es necesario interfiere en la habilidad de aprender. Deja a la persona irritable, cansada, apaga el buen humor, se pierde la paciencia, acaba con la cortesía, la concentración, la creatividad y la memoria, provoca accidentes (200.000 muertes por accidentes de tránsito por año, solamente en los EE.UU.), e induce al uso de drogas y estimulantes. Y, además de todo, la privación del sueño engorda. Dormir tarde es dormir menos. Esto desarregla todo el ciclo hormonal del día, pues este depende de la hora en que usted se va a dormir.

Investigaciones mostraron que la reducción de las horas del sueño afecta los niveles hormonales. Hombres y mujeres tuvieron un aumento medio de entre el 40 y el 60% en el indicador de inflamación, la interleucina-6 (IL-6). El sistema nervioso solo tiene una forma de ser realimentado: a través del sueño, en una hora específica.

El investigador sobre problemas del sueño

Archivo DSA



Vgontzas mostró, como resultado de sus investigaciones, que dormir ocho horas ininterrumpidas, de noche, en vez de seis, no representa un privilegio, sino una necesidad. Dice él: "No existe un sueño 'opcional'. Esas dos o tres horas son importantes para el funcionamiento (de la persona) durante el día".

Ni todas las exhortaciones del mundo harán de usted un reformador de la salud. La idea de iniciar desde el exterior ha fallado, y fallará siempre. El plan de Dios es comenzar en la propia sede de las dificultades: el corazón. Este mensaje es un mensaje de unión, "porque el reino de Dios no es comida ni bebida, sino justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo" (Rom. 14:17).

No haga ni jamás permita que este asunto traiga desunión o discordia. El llamado al reavivamiento es individual, y cada uno tiene su propio tiempo para oír la voz de Dios y disponerse a cambiar. Acepte a las personas como son y como están, así como Cristo lo aceptó y lo condujo hasta ahora: con mucho amor.

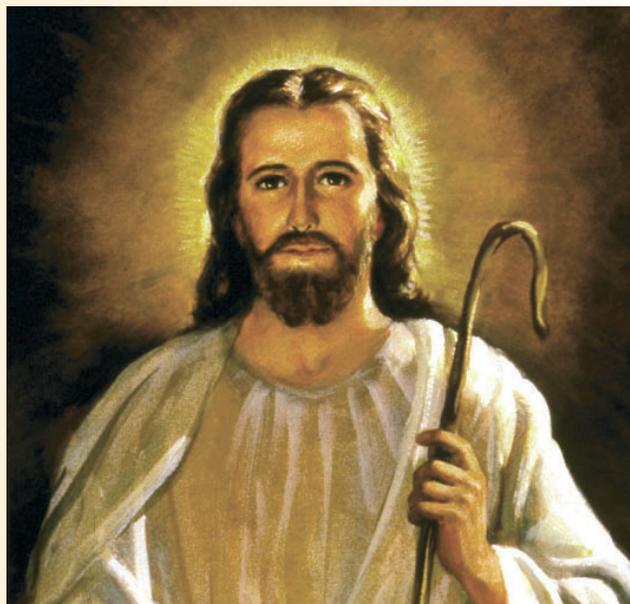
Recuerde que la mejor forma de conseguir victorias sobre sus hábitos malos es:

"Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: 'Tómame, ¡oh, Señor!, como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo y sea toda mi obra hecha en ti'. Este es un asunto diario. Cada mañana conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Sea puesta así tu vida en las manos de Dios, y será cada vez más semejante a la de Cristo" (*El camino a Cristo*, pp. 69, 70).

¿Terminó la Jornada? Ahora, tome agua, colóquese el equipo de gimnasia y... ¡Piernas, para qué te

quiero!... ¡Voy a caminar!" Las personas de éxito hacen lo que debe hacer, hasta acostumbrarse. Haciendo la Jornada, tomando de seis a ocho vasos de agua y caminando todos los días, usted llegará al Reencuentro más saludable, física y espiritualmente.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)



Archivo DSA

¿Necesita cambiar algún hábito malo?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurada que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

A vibrant still life photograph of fresh produce. In the foreground, there are several bright orange oranges, a sliced orange showing its segments, a red apple, and a bunch of green beans. Behind them are more oranges and a large loaf of golden-brown bread with sesame seeds. A purple cloth is draped over some of the bread. The background is a soft-focus view of more bread and produce.

**Cómo tener**

**salud nutricional**

Archivo DSA

**Parte**

**2**

## PARTE 2

- 14º día: Usted y lo que usted come
- 15º día: Obesidad en la infancia y la adolescencia
- 16º día: Alimentación natural - quebrar mitos
- 17º día: Los colores de la salud
- 18º día: Amigos esenciales
- 19º día: Energía natural e integral
- 20º día: La riqueza de la proteína vegetal
- 21º día: Combinación de los alimentos

### AUTORA

Joseni França es la autora de los capítulos de esta sección.



MICHAEL BRETHERTON / SXC

14° día

## Usted y lo que usted come

“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” (Gén. 1:29).

El ser humano es, originariamente, vegetariano. Eso se vuelve claro por la dieta dada por el Creador, que consistía en hortalizas, cereales, frutas y semillas.

### En la infancia

El ser humano está formado por pequeñas unidades funcionales denominadas células, que a lo largo del tiempo se multiplican, haciendo que el cuerpo se desarrolle, hasta llegar a la edad adulta. Durante los primeros seis meses de vida, el bebé dobla el peso y, para eso, se alimenta exclusivamente de leche materna; por lo menos, así debería ser. La introducción de alimentos diferentes, antes de la fase indicada, es



Archivo DSA

impropia, pues el cuerpo del niño todavía no está preparado para recibir harinas y grasas, que provocan aumento de peso y problemas respiratorios, entre otros.

Después de los seis meses, el niño debe recibir nuevos alimentos, de forma lenta y gradual, iniciando con jugos de frutas dulces, siguiendo con jugos ácidos diluidos, sopas y purés. Enseguida vienen los alimentos sólidos, con la aparición de la dentadura. En esta fase, el niño pasa a tener alimentos en horarios más espaciados, se sienta a la mesa junto con los padres, y copia el modelo de alimentación que ellos practican, o el modelo que ellos observan en otras personas.

Cada célula del cuerpo humano está formada a partir de nutrientes contenidos en los alimentos. La implantación de un estilo de vida saludable comienza ya en esta fase de la vida, por medio de los alimentos ingeridos en cada comida. La calidad de vida tiene relación directa con el tipo de alimentación que se adopta. Lo que cada persona come, influye en el funcionamiento de todo el cuerpo, y ofrece condiciones para el surgimiento de enfermedades en la edad adulta e incluso antes de eso.

**Deténgase, medite y ore:** La manera en que alimentamos a nuestros hijos determinará la salud que ellos tendrán en la vida adulta. ¿Qué tipo de alimento ha dado a sus hijos? ¿Ha adquirido lo que es saludable o ha introducido en su hogar alimentos impropios? En oración, presente este asunto a Dios. Hable al Espíritu Santo de su deseo de cambiar. Piense en qué importante es ver a sus hijos con salud y disposición de buscar a Dios diariamente.

### Cómo alimentarse

Nadie puede negar el desarrollo de la industria alimenticia, con su capacidad de producción, *stock*, oferta de colores, sabores y aromas. Pero, tampoco podemos olvidar que la humanidad vivió, durante siglos, en buenas condiciones de vida usando alimentos naturales, y que muchas enfermedades comunes de los días actuales no existían antes. No es de hoy que los hombres insisten en tentar a “Dios en su corazón, pidiendo comida a su gusto” (Sal. 78:18). Parece que el ser humano se olvida del plan original del Creador, cambiándolo por alimentos alterados en su sabor original y realzados en sus colores y aromas por recursos artificiales, sin importar el precio que paga por eso en el transcurrir de la vida.

Es del conocimiento de las personas la necesidad de comer lentamente, en un ambiente tranquilo,

masticando bien los alimentos. Pero, se suele atribuir al medio ambiente, las corridas y la falta de tiempo la responsabilidad por la imposibilidad de ejecutar este proceso. Mientras tanto, la escena común cotidiana, en que el niño es incentivado a comer rápidamente, para no atrasar al padre o no perder el transporte, pasa desapercibida. Y, sin embargo, se espera, como resultado, un adulto con tiempo para comer.

“Dime con quién andas, y te diré quién eres” es un conocido dicho popular. Podríamos parafrasearlo, afirmando: “Dime lo que comes, y te diré cómo es tu salud”. El estado de salud de las personas tiene relación directa con el alimento utilizado, y la forma de su preparación y consumo. En la sociedad actual, se le atribuye una gran importancia a la estética; pero la opción por la practicidad del alimento industrializado ha superado el enfoque en la salud y el bienestar. Jóvenes que pasan casi todo el tiempo frente a la computadora, pellizcando comida salada (papas fritas, palitos salados, etc.), están en condiciones favorables para el desarrollo de enfermedades tales como obesidad, anemia, diabetes, estreñimiento y desnutrición.

**Pare, medite y ore:** Obesidad, anemia, diabetes... Estas enfermedades ¿están presentes en usted y en su familia? La causa puede estar relacionada con el estilo de vida y la alimentación. Este es el momento para el enfrentamiento. Sin recelos, hable con Dios respecto del asunto. ¡Confíe! Él puede ayudarlo a encarar y cambiar esa realidad. Presente ahora al Espíritu Santo su problema.

#### **Grupos alimenticios**

Para usar bien los alimentos, conviene conocer un poco sus funciones. Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos, de acuerdo con su constitución y su papel dentro del organismo.

**Alimentos reguladores.** Como el propio nombre lo indica, este grupo está constituido por los alimentos que presentan una función reguladora de diversos procesos orgánicos, desde la digestión hasta la síntesis de nutrientes esenciales para la vida. Estos alimentos son ricos en vitaminas, sales minerales, agua y fibras. Son las frutas y las hortalizas

**Alimentos energéticos.** Este grupo está formado por alimentos ricos en glúcidos, proveedores de energía para el movimiento y la realización de procesos orgánicos. Son los cereales, las raíces que tienen fécula, la miel, la melaza y los azúcares. Los lípidos, también conocidos como grasas u óleos, también forman parte de este grupo.

**Alimentos constructores.** Estos alimentos son ricos en proteínas, que tienen el papel de construir

el cuerpo. Son esenciales en las fases de crecimiento y desarrollo, como la infancia, la adolescencia, la gestación y el amamantamiento. En este grupo están las legumbres y las oleaginosas (porotos y castañas respectivamente, etc.), los huevos, los lácteos descremados y los concentrados basados en soja.

#### **Plato colorido**

Existen muchas reglas para una alimentación saludable, pero hay una regla básica que acostumbro usar para mis pequeños pacientes y también para los grandes: “Una alimentación saludable es una alimentación naturalmente colorida. Por lo tanto, observe su plato. Él estará equilibrado si estuviere como el dibujo de un niño: lleno de colores”. Preferencialmente, la mitad de su plato deberá estar lleno de alimentos de origen vegetal, que ofrecen abundante cantidad de fibras, vitaminas y sales minerales. Esto vale para todas las comidas. En el desayuno, consuma frutas. En el almuerzo, comience con una ensalada de hortalizas.

#### **RECUERDE ESTOS CONSEJOS**

Para tener un resultado completo en la alimentación:

- Coma un alimento de cada grupo en las comidas principales.
- Varíe los colores de las hortalizas y las frutas cada día.
- Coma alimentos crudos en todas las comidas.
- Tenga sus comidas en horarios regulares.
- Mastique bien los alimentos.
- Consuma mucho líquido entre las comidas.
- Coma alimentos integrales.



Archivo DSA

En la cena, una leve comida basada en frutas u hortalizas. En los intervalos, ingiera agua o jugos de frutas.

Es importante experimentar, como hizo Daniel, que por diez días comió solo legumbres y bebió agua (Dan. 1:12-15, 20). Como resultado, Dios lo bendijo con salud, buena apariencia, sabiduría e inteligencia diez veces superiores a sus compañeros de la corte de Babilonia. ¡Comience ya!

**Recuerde:** Nuestra relación diaria con Dios afecta nuestro discernimiento en todos los aspectos de la vida. Vaya a la presencia de Dios todos los días, en el momento en que se levanta.

¿Terminó la Jornada? Ahora, tome agua, póngase el equipo de gimnasia y... ¡Piernas, para qué te quiero!... ¡Voy a caminar! Las personas de éxito hacen lo que debe hacer, hasta acostumbrarse. Haciendo la Jornada, tomando de seis a ocho vasos de agua y caminando todos los días, usted llegará al Reencuentro más saludable, físicamente y espiritualmente.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

¿Está buscando alimentarse de manera correcta?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

15° día

## Obesidad en la infancia y la adolescencia

“Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él” (Prov. 22:6).

La obesidad es una enfermedad de extensión mundial, que afecta principalmente a los países del Primer Mundo y a los que están en fase de desarrollo. Se caracteriza por el exceso de gordura, que puede ser general o localizada. Cuando ocurre en la edad adulta es causada, generalmente, por el aumento en el tamaño de las células de grasa. En los casos de obesidad en los niños y los adolescentes, ocurre el aumento del número de las células de grasa y, cuando ellos se conviertan en adultos, estarán en mayor riesgo.

Actualmente, la obesidad es considerada un problema de salud pública, superando, en algunos países y regiones, a la desnutrición y las enfermedades infecciosas. En el Brasil, el 40% de la población está por arriba del peso ideal, siendo el 18% de ellos obesos. **La obesidad es un factor de riesgo que expone a las personas a otras patologías, como la hipertensión,**

**la diabetes y cardiopatías.**

Esta patología puede estar influenciada por factores genéticos, ambientales, psicológicos o culturales, pero el factor determinante es los hábitos de vida. Según la Universidad de Stanford, los hábitos influyen hasta en un 53% en la salud de las personas.

Existen diversos programas de reducción de peso, como las dietas reforzadas por fórmulas medicamentosas, que producen un efecto rápido, pero que son peligrosas por el efecto depresivo y por la dependencia química que pueden causar. Otros métodos adoptados para el proceso son los ayunos, las dietas comerciales y las dietas de modo, normalmente restrictivas. Es el caso de la dieta de la luna, del ananá, de la uva, del limón, de la sopa. **Estos métodos pueden ocasionar reducción de la inmunidad y carencia nutricional.**

También pueden incluirse las dietas preconizadas por los *spas*, que provocan una rápida pérdida de peso, recuperado con la misma velocidad por sus adeptos. En estos casos, las personas continúan comiendo lo que gustan, en cantidades menores, es decir, no hay cambio en los hábitos de vida.

**Un programa eficaz de reducción de peso es el que utiliza la educación alimenticia, ejercicios y cambio en los hábitos de vida.** El éxito en alcanzar el peso ideal solo sucede mediante la inversión de

tiempo, generalmente entre dos y tres años, dependiendo del peso actual. Es necesario que suceda la adaptación del cuerpo a los nuevos hábitos alimenticios, superando el período estacionario, cuando no hay pérdida de peso, y parece que el esfuerzo y las restricciones no están produciendo ningún efecto. **Aun cuando se alcance el peso final deseado, es necesario mantener el control alimentario por más tiempo.** Hay estudios que indican mantener la dieta por tantos meses como hayan sido los kilos perdidos, aun cuando se alcance el resultado antes de eso. Por ejemplo: Si pierde ocho kilos, mantenga, entonces, el control en la alimentación por ocho meses.

Otro hecho que puede suceder, generalmente por el abandono de la dieta y del ejercicio, es el “efecto bumerán”, cuando el individuo recupera el peso. Esto ocurre porque no se mantiene el hábito adquirido hasta que el cuerpo se adapte al nuevo peso; es decir, hasta que las células de la gordura entiendan que el cambio corporal es definitivo.

**En el caso de los niños y los adolescentes, el proceso de pérdida de peso es más amplio, e involucra a toda la familia.** Ellos no pueden sentirse excluidos. Por lo tanto, se recomienda que la alimentación sea saludable y para todos, pobre en grasas saturadas y masas. Debe ser rica en frutas, verduras, jugos y alimentos integrales. Los beneficios serán para toda la familia.

Proverbios 23:3 dice: “No codicies sus manjares delicados, porque es pan engañoso”. Los alimentos muy elaborados, ricos en azúcar y grasas, constituyen esta clase de comida. Por otro lado, **el alimento creado por Dios, en el jardín del Edén, contiene todos los nutrientes necesarios, y con la ventaja de promover la salud y prevenir las enfermedades como la obesidad.**

**Deténgase, medite y ore:** ¿Está usando el alimento original del Creador? Cuando no pueda hacer todo lo que debe ser hecho, haga, entonces, lo que esté a su alcance. En caso de que tenga dificultad para encontrar estos alimentos donde usted vive, pida al Espíritu Santo que le enseñe a hacer lo mejor. Converse con él sobre este asunto ahora. Siguiendo esta orientación, deben ser evitadas las vainillas grasosas, la mayonesa y las jaleas. **Debe mantenerse la heladera llena de frutas, yogur descremado y hortalizas.** El énfasis debe estar en alimentos que puedan ser ingeridos, procurando ofrecer siempre opciones saludables.

**Pare, medite y ore:** ¿Tendría usted el coraje de



BENJAMIN EARWICKERY / SXC

hablar al Espíritu Santo de lo que ahora está en su heladera? No entienda mal. Esta pregunta no es para entristecerlo, sino solamente para llevarlo a reflexionar, pues él lo sabe todo. Abra su corazón y diga lo que pretende hacer de ahora en adelante.

La actividad física debe ser estimulada y el alimento no debe ser usado como recompensa. Explique por qué se debe o no comer determinado alimento. Elogie cualquier progreso. **Nunca discuta o pelee con un niño ni critique durante las comidas, para que él no descargue sus emociones en el exceso de alimento.**

El ejemplo de los padres es una de las grandes motivaciones para los pequeños y aun para la fase de la adolescencia. “Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él” (Prov. 22:6). Es importante recordar que el niño y el adolescente copian modelos. Por lo tanto, lo que habla más alto no es la voz, sino el comportamiento de los padres y los docentes.

Durante su formación, muchas veces el adulto vive con restricciones alimenticias. Pero cuando tiene una mejor condición financiera, tiende a exagerar en el comer, pudiendo o no ganar peso extra.

Pero un niño en formación tiene sus células de la gordura multiplicadas y aumentadas, lo que amplía las oportunidades del desarrollo precoz de la obesidad y otras complicaciones.

La adolescencia es una fase de preocupación por el cuerpo y la apariencia. Es también cuando suceden los cambios hormonales. Además de eso, el adolescente come para saciar el hambre, y no relaciona el alimento con la salud, la necesidad de nutrientes y el desarrollo físico. Sumado a todo esto, también existe la necesidad de salir del control familiar, y la búsqueda de autonomía y de identidad personal. Un hábito alimenticio puede ser usado como forma de contestar a la familia y, al mismo tiempo, ser aceptado por su grupo.

Se inicia, en esta etapa, el interés por el sexo opuesto. Si el adolescente, que alcanzó este estadio, está con peso por arriba de lo normal, piensa que no va a atraer a nadie. Si, en vez de buscar la salida para el problema, se retrae, permaneciendo en casa frente al televisor, la computadora, los videojuegos, acompañado por "comida chatarra", sándwiches y refrescos, el resultado será más aumento de peso, pues, generalmente, la baja autoestima es compensada con el exceso en la alimentación.

Cuando la obesidad infantil está instalada, el compromiso de la familia es fundamental, junto con el trabajo médico y del nutricionista. Algunas estrategias pueden ser útiles:

- Estimule al niño a comer sentado a la mesa en horarios específicos.
- Cuide de tener alimentos adecuados en casa.
- Mantenga todo alimento guardado en armarios o en la heladera.

- Planifique las comidas y descarte las sobras.
- Motive al niño a comer despacio, saboreando el alimento.
- No combine la comida con otra actividad (ver televisión, por ejemplo).
- No coloque recipientes con alimentos sobre la mesa fuera del horario de las comidas.

**Recuerde:** Nuestra especialidad, como seres humanos, es hacer lo que no es correcto. Solamente por la comunión diaria con Dios seremos personas equilibradas y auténticas.

**Observación:** Al fin de esta Jornada, tendremos el Reencuentro. Será un día de victoria, loor, testimonio y gratitud. No se olvide de:

- Orar por cinco personas amigas o de la familia que todavía no son creyentes.
- Caminar diariamente.
- Tomar de seis a ocho vasos de agua por día.
- Dormir de seis a ocho horas por noche.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

¿Está con algún hábito tan arraigado que no lo puede vencer?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Alimentación natural: rompiendo mitos

“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. 4:6).

Cuando hablamos de hábitos saludables, todos pensamos en dificultades, en alimentación deficiente, en riesgos nutricionales. En verdad, existen varios mitos y preconceptos en relación con la alimentación vegetariana. He aquí algunos: la alimentación no es sabrosa, es más cara, es incompleta, hay poca variedad de alimentos, no se puede vivir sin carne o leche. En fin, que esta es una alimentación de “riesgo”. Todos estos son conceptos equivocados y comprobadamente falsos. ¿Qué dice la sabiduría divina? ¿Dónde está nuestro entendimiento? ¿Estamos siendo reconocidos como gente sabia e inteligente?

Vamos a comenzar por el preconcepto de que “no podemos vivir sin leche”. Para iniciar el tema, hay que decir que cada especie tiene una etapa en la que se alimenta de leche, pasando a otro tipo de alimentos a medida que se desarrolla. Solo el ser humano insiste en continuar usando leche, y de otra especie,

luego de la etapa del amamantamiento. **Esto ocurre por hábito, y no por necesidad, pues los diversos alimentos que ingerimos contienen proteína y calcio en cantidades suficientes para atender nuestras necesidades.** El miedo a la falta de estos nutrientes es totalmente infundado para aquellos cuya alimentación está constituida por vegetales, principalmente cereales integrales y hortalizas verdes.

Además de eso, la digestión de la leche exige la presencia de bacterias existentes en el tracto gastrointestinal de bebés y niños, cuya cantidad se va reduciendo a medida que crecen, convirtiendo en inviable el completo aprovechamiento de la leche. Siendo así, **en caso de que se haga uso de lácteos, es aconsejable que sea en forma de yogur, para la mejor metabolización y absorción por el organismo.**

En cuanto a la idea de que no podemos vivir sin carne, sería desacreditar la orientación divina sobre que el alimento ideal es de origen vegetal. “Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” (Gén. 1:29).

Podemos ver, en nuestros días, un gran movimiento en favor del vegetarianismo, en revistas, la televisión, *sitios* de Internet. Además de eso, tenemos la propia historia de la humanidad, individual y colectivamente, que apunta a los beneficios de esta



Archivo DSA

alimentación. Son los pueblos de la India, los chinos, los vietnamitas, con su alimentación basada en cereales, frutas y vegetales en general. Estos pueblos tienen otras religiones y, sin embargo, siguen de hecho la dieta determinada por el Creador hace seis mil años.

En cuanto a la variedad, este es el argumento más débil de todos. Quien se alimenta de modo omnívoro, generalmente consume carnes y cereales refinados: pan por la mañana; legumbres, arroz y carne en el almuerzo; y la cena es semejante a una de las dos comidas, agregando sopa. Consumen refrescos y meriendas rápidas, y cuando toman jugos estos son industrializados y embotellados. Piensan que comen frutas y vegetales, pero están lejos del ideal preconizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que recomienda nueve porciones vegetales por día, entre frutas y hortalizas.

**Los vegetarianos y los ovo-lacto-vegetarianos consumen abundante cantidad de frutas, hortalizas (de hoja o no), cereales integrales, tubérculos y semillas, lo que les ofrece una variedad mayor.** En este caso, la oferta de nutrientes, como vitaminas, sales minerales y proteínas, es de calidad superior. Los alimentos de origen vegetal ofrecen todo lo que el ser

humano necesita para tener una alimentación saludable, completa y equilibrada.

**Deténgase, medite y ore:** ¿Se incomoda cuando este asunto es abordado? Como se puede notar, el régimen ovo-lacto-vegetariano o el vegetariano es uno de los hábitos que debería ser adoptado por todo aquel que desea tener mejores condiciones de salud. Al tener buena salud, usted podrá hacer más por la causa del evangelio y tener mejor claridad de pensamiento.

Y, en caso de que prefiera un margen mayor de seguridad, adopte la alimentación ovo-lacto-vegetariana, acordándose de consumir huevos sin hormonas y no cometer excesos en dos ítem: huevos (como máximo, dos veces por semana) y lácteos (solo descremados). En caso de intolerancia o alergia, prefiera la leche de soja, desarrollada inicialmente por un médico adventista, en la China, en la década de 1970: el Dr. Harry Miller, que fue cirujano y misionero, y hasta los 90 años trabajó como consultor para la OMS.

El sabor de la alimentación natural es muy diferente del de los alimentos cárneos, y puede llevarle un tiempo acostumbrarse al sabor suave de las frutas y las hortalizas. **Aproveche para hacer un ayuno**



Archivo DSA

de jugos e ingiera bastante agua en los intervalos, lo que limpiará sus papilas gustativas y las familiarizará con los nuevos sabores.

Prepare alimentos de formas simples y, si no tuviere intolerancia, abuse de condimentos como el ajo, la cebolla, aderezos verdes y comino.

En cuanto al costo de esta alimentación, si usted la considera realmente más cara, yo osaría hacerle la pregunta de Eunice Leme: "Entonces ¿Dios se equivocó desde el principio?" Debe usarse sabiduría al preparar una comida, considerando la región del país y la época del año. En algunos lugares, la comida debe estar basada en productos locales, como el maíz y la castaña de cajú; en otros, el ananá y frutas tropicales es más común. **La dupla "legumbres con arroz" es fantástica. Sustentó a tanta gente, por tantos años, ¡y ahora está siendo abandonada por la población, con perjuicios para la salud! ¡Manténgase fiel!**

Evite alimentos con exceso de agrotóxicos, como la batata inglesa y la fresa. Sustitúyalos por recetas con productos similares, y utilice los condimentos a los que usted está acostumbrado. **Cuando compre vegetales, prefiera los más pequeños, sin hendiduras y de coloración uniforme, principalmente en el caso del tomate, la zanahoria, la remolacha y los rabinitos.** Y, al hacer sus cálculos, recuerde considerar los gastos en términos de medicamentos, ausencias al trabajo y la escuela, y los dolores de cabeza y otras incomodidades diarias, que roban el placer de vivir.

Finalmente, el secreto para que la alimentación sea sabrosa, además de usar condimentos frescos y el ayuno sugerido para redescubrir el real sabor de

los alimentos, es vivir con sabiduría y colocar su oración en este proyecto de vida. También hacer esta alimentación con amor, con el mismo amor que el Creador sintió al crearla para usted, para su salud, su placer y su bienestar.

"Bienaventurado el hombre que halla la sabiduría, y que obtiene la inteligencia; porque su ganancia es mejor que la ganancia de la plata, y sus frutos más que el oro fino" (Prov. 3:13, 14).

**Recuerde:** "Dios puede hasta aceptar mucha ignorancia, pero él no acepta mi falta de sinceridad".

**Observación:** Al fin de esta Jornada, tendremos el Reencuentro. Será un día de victoria, alabanza, testimonio y gratitud. No se olvide de:

- Orar por cinco personas amigas o de la familia que todavía no son creyentes.
- Caminar diariamente.
- Tomar de seis a ocho vasos de agua por día.
- Dormir de seis a ocho horas por noche.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

**¿Se está sintiendo sin fuerzas y debilitado?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



17° día

## Los colores de la salud



“Y Jehová Dios hizo nacer de la tierra todo árbol delicioso a la vista, y bueno para comer [...]” (Gén. 2:9).

Este es un tema agradable para abordar, pues se constituyó en un asunto muy actual, comentado por los medios y es el tema de un libro que fue un éxito. Recuerdo siempre a mis sobrinos, que ya aprendieron que un **plato saludable es un plato naturalmente colorido**. Los niños adoran los platos coloridos. Por lo tanto, abuse de los colores naturales en las comidas. Disfrute de los colores, también, por medio de los jugos naturales de las frutas y las hortalizas.

Los efectos y la influencia de los colores sobre los seres humanos son muy variados. Estos efectos son captados por el sentido que más interviene: la vista. La naturaleza presenta colores tranquilizantes, en su mayor extensión. Es el caso del azul, que percibimos al mirar el cielo o el mar, este último reflejo del primero. Cuando el día está nublado, tenemos también la opción del verde, que además de tranquilizar también concede una sensación de frescura.

Y, en medio del verde, pueden encontrarse otros pigmentos: rojo, amarillo, violáceo; creados por Dios con el propósito de atraer al ser humano y, al mismo tiempo, ofrecer placer al ver, oler y degustar el alimento. **Por detrás de estos colores hay sustancias benéficas para la salud.**

El libro del Génesis nos ofrece importantes razones para usar estos alimentos: “Y Jehová Dios hizo nacer de la tierra todo árbol delicioso a la vista, y

bueno para comer [...]” (Gén. 2:9). El amor de Dios se manifestó en su preocupación por crear, para el ser humano, el mejor alimento: bello, atrayente, colorido, lleno de aromas y sabores, ofreciendo provisión y placer a la vida.

**Deténgase, medite y ore:** Cuando usted contempla sandías, mangos, bananas (maduradas en la planta, naturalmente), un mamón, tomates, cebollas y otros ¿agradece a Dios por su bondad en poner a su disposición todos estos alimentos? Haga esto ahora. Reconozca el amor manifiesto en estas bendiciones. Hable a Dios en lenguaje simple y cariñoso.

En los alimentos, el efecto de los colores es muy importante. **En verdad, nosotros comenzamos a comer por los ojos.** Existen colores que atraen y ejercen influencia positiva, otros generan sentimientos de rechazo o aversión. En este último caso, especialmente, hay dos colores: el marrón y el ceniza. Ellos transmiten la idea de alimento deteriorado.

Los colores que realzan el alimento y motivan el consumo son: el verde, el rojo, el amarillo, el anaranjado y, en menor intensidad, el azul y el violáceo. Además del aspecto estético y visual, estos pigmentos importantes no solo ejercen un papel atractivo, sino también contienen sustancias con efectos benéficos para la salud.

### Verde

Vamos a comenzar por el color de moda del momento. Este es el color del jugo de la clorofila, sustancia presente en las hojas de las plantas. Su función es retener la luz solar, lo que permite la realización del proceso más importante de la cadena alimenticia: la fotosíntesis. La clorofila no sirve como alimento para los seres humanos, pero al tomar un jugo basado en

hojas o comer una ensalada de vegetales verdes, recibimos diversos nutrientes como hierro, ácido fólico, vitamina K y otros carotenoides.

Diversos alimentos ofrecen hierro: es el caso de las coles, del brócoli, de la espinaca, la mostaza, del pimiento verde. Otras fuentes de hierro son las legumbres (especialmente las lentejas) y la uva (especialmente las pasas de uva). Un detalle importante: para que la absorción del hierro se efectúe, es necesaria la asociación con la vitamina C. Esto es fácil de resolver, al utilizar alimentos que contengan esta vitamina; por ejemplo: el limón, la naranja, el tomate, el pimiento, la uva, el ananá. Una receta deliciosa es el jugo de piña con naranja.

### **Amarillo**

Otro color importante en la alimentación es el amarillo. Los alimentos con esta coloración contienen betacaroteno, que se transforma en vitamina A en el organismo, que se reserva en el hígado para ocasiones de necesidad. Podemos citar el mango, el melón, la zanahoria, la calabaza, etc. Este pigmento también está presente en las coles y en el pimiento de color más intenso que el verde. La vitamina A es responsable de la salud de la piel, de los ojos y del cabello, además de combatir los radicales libres.

Algunos alimentos de colores diferentes poseen sustancias con efectos singulares. Es el caso de la luteína y de la zeaxantina, que se encuentran en la espinaca, el maíz y otros vegetales amarillos o verdes, y están involucradas en los procesos preventivos de degeneración ocular. Esto nos hace pensar que debemos ingerir no solo algunas porciones diarias de vegetales, sino una variedad suficiente para obtener los efectos benéficos de esas y otras sustancias.

### **Rojo**

El color rojo revela la presencia de otra sustancia antioxidante: el licopeno. Este existe en mayor concentración en el tomate y en la sandía, pero también puede ser encontrado en el mamón, el pimiento bermejo y en el morango. Estudios recientes demuestran el efecto protector de esta sustancia para la próstata.

### **Rojo violáceo o morado**

Este color define el grupo que contiene antocianinas, que son poderosos antioxidantes, con acción inhibitoria de la formación de coágulos sanguíneos, y el consiguiente efecto benéfico sobre las dolencias cardíacas. Es el caso de la uva, la ciruela, la berenjena y la remolacha.

Archivo DSA



## Blanco

Nuestras comidas también deben contener vegetales blancos, como el ajo, la cebolla, el nabo y los rabanitos. El ajo contiene alicina, una sustancia con capacidad de reducir la presión arterial. Los alimentos que presentan color blanco verdoso contienen flavonoides, elementos que poseen acción antioxidante, preventiva del envejecimiento celular.

Los colores también indican el grado de madurez de una fruta o de una hortaliza, punto en que su sabor y su valor nutritivo están al máximo.

Es importante recordar que nosotros comemos lo que compramos. **Si no compramos un alimento y lo colocamos en la cocina, jamás será consumido.** Por eso, eche una mirada a su cocina y llénela de alimentos naturalmente coloridos, que originalmente protegen su cuerpo y su salud.

**Deténgase, medite y ore:** ¿Qué tipo de alimento usted lleva a su casa? ¿Ha gastado dinero en cosas nocivas para su salud y la de su familia? Hable ahora, en oración, al Espíritu Santo. Él lo orientará. ¡Escúchelo con mucha atención!

**Observación:** ¿Va a la feria o al supermercado hoy? Procure practicar lo que aprendió. Compre alimentos con colores variados.



Archivo DSA

Las cinco personas de la cadena de oración ¿ya recibieron alguna visita suya?

¿Qué tal un ayuno el próximo sábado, como gratitud a Dios por esos cambios que él ha operado en su vida?

¡Manténgase firme! Las personas de éxito hacen lo que debe hacerse, hasta acostumbrarse.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

¿Le gustaría ser curado de alguna enfermedad?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentrfo, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



principal, pero también puede ser encontrada en las semillas oleaginosas, en la yema de huevo y en el germen de trigo.

**La vitamina K** tiene un papel importante en el proceso de coagulación de la sangre, y su falta, en casos graves, puede causar hemorragias. En este caso, es necesaria la suplementación medicamentosa, bajo supervisión médica. Sin embargo, esto puede ser evitado mediante el consumo diario de vegetales verdes.

### Vitaminas hidrosolubles

**La vitamina C** tiene la fama de combatir gripes y resfríos, pero es bueno recordar que ese efecto solo es alcanzado con el uso diario de sus fuentes, que así fortalecerán preventivamente el organismo. En verdad, además de aumentar la resistencia contra las infecciones, acelera el proceso de cicatrización y la salud celular. Su deficiencia puede causar infecciones, hemorragias, sensibilidad en las encías y, en casos graves, el escorbuto. Puede encontrarse en diversas frutas (naranja, mandarina, kiwi, limón) y en algunas hortalizas, tales como el pimiento y el tomate.

**La vitamina B<sub>1</sub>** tiene un papel importante en la salud del sistema nervioso y el muscular, y principalmente en el cardíaco y el muscular. Su falta puede causar pérdida del apetito, irritabilidad y confusión mental. En casos extremos, acarrea una enfermedad llamada beriberi, con cuadro de insuficiencia cardíaca y alteraciones en el sistema nervioso. Los cereales integrales presentan una gran oferta de esta vitamina, así como la levadura de cerveza.

**La vitamina B<sub>2</sub>** actúa en la salud de los tejidos y participa en la síntesis de glucosa. Su falta es fácilmente perceptible por medio de la inflamación de los labios y de la lengua, grietas en las comisuras de los labios, descamación del cuero cabelludo y gran sensibilidad a la luz. Para solucionar el problema, conviene alimentarse con yogur.

**La vitamina B<sub>12</sub>** es esencial para el crecimiento y la formación de las células de la sangre y del tejido nervioso. Su deficiencia puede causar alteraciones neurológicas graves. Se puede encontrar en los huevos y en los lácteos.

También tenemos el **ácido fólico**, que es una vitamina necesaria para la producción de los glóbulos rojos y el material genético, siendo imprescindible durante el embarazo.

La hortalizas verdes y los cereales integrales son las mayores fuentes de esta vitamina, que tiene como importante característica una gran sensibilidad al calor. Los alimentos cocidos pueden perder hasta el 90% del contenido vitamínico general.

También forma parte de este conjunto la **vitamina B<sub>5</sub>**, que auxilia en la salud de la piel, de los cabellos y del sistema nervioso, y la **vitamina B<sub>6</sub>**, que participa en la formación de los glóbulos blancos. Las legumbres, los cereales integrales, la levadura de cerveza y las oleaginosas son fuentes de estas vitaminas.

La forma, la preparación y el almacenamiento inadecuados pueden comprometer la oferta de vitaminas en los alimentos. Para que eso no suceda, son esenciales algunos cuidados:

- Compre frutas y hortalizas en la época de su cosecha abundante.
- Almacene frutas en un lugar ventilado y sin humedad.
- Guarde las hortalizas en bolsas plásticas, en la parte baja de la heladera.
- Corte las frutas y las hortalizas recién en el momento de su utilización.
- Cocine las hortalizas al vapor y en una pequeña cantidad de agua.
- Aproveche los caldos productos de la cocción de los vegetales.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

Archivo DSA





ARCHIVO DSA

## 19° día Energía natural e integral

□ “Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto del Edén para que lo labrara y lo guardase” (Gén. 2:15).

Entre los muchos preconceptos en cuanto a la alimentación ovo-lacto-vegetariana está el mito de que “quien no come carne se queda flaco” y “quien tiene un trabajo pesado necesita comer mucha carne”, como si esta fuese fuente de energía. La carne es fuente de proteína, necesaria para el crecimiento y la reposición celular que, naturalmente, suceden en la sangre y el cabello, por ejemplo. La gran fuente de energía son los alimentos energéticos, que son todos los que contienen almidón. Este, en última instancia, se va a transformar, en su mayor parte, en glucosa, y esta es la verdadera fuente de energía para el organismo humano.

Los alimentos energéticos están formados, básicamente, por carbohidratos, o glúcidos, como se los denomina actualmente en nutrición. Son fácilmente

identificados por ser utilizados en la preparación de platos de masas. Forman parte de este grupo de alimentos los cereales, que crecen en espigas, como el trigo, el maíz, la avena, y todos los subproductos derivados de ellos, como el pan, el cuscús, los bizcochos y los pasteles. También están incluidas en ese grupo las raíces feculentas. Es el caso de la mandioca, además de otras raíces.

Tanto las raíces feculentas como los cereales integrales son llamados “carbohidratos complejos”, por su riqueza en fibras naturales. Esta característica hace que estos alimentos ofrezcan, en forma gradual, energía al cuerpo. La curva glucémica de estos alimentos es suave, debido a la presencia de fibras. Estas impiden el aumento súbito de la glucemia, siendo imprescindible su consumo por atletas y hasta aun por diabéticos.

Además, este es un principio: Quien realmente necesita más carbohidratos son las personas que gastan mucha energía. Es el caso del trabajador manual y del atleta; aquellos que utilizan la energía de su propio cuerpo para producir su sustento, cuyo esfuerzo muscular es imprescindible para su rutina de trabajo.

“Comer de continuo más de lo necesario consume las fuerzas vitales y priva al cerebro del poder para hacer su trabajo” (*La temperancia*, p. 143).

**Deténgase, medite y ore:** ¿Cómo es la medida y la cantidad de alimentos que usted ha comido? ¿Se ha alimentado para “llenar la barriga”, o para matar el hambre?

Quien come de más, muere más pronto. ¿Tiene que ver esto con usted? ¿Quiere encarar esta situación? ¿Sí? ¡Perfecto! La bendición ya está a su disposición. Vaya ahora, en oración, y dígame al Espíritu Santo lo que usted quiere hacer.

Las personas de ciudad, urbanas, sedentarias, necesitan prestar atención a la cantidad de alimentos energéticos que consumen. El mayor esfuerzo energético de estas personas es su propia digestión. Esto vale incluso para quien hace una hora de ejercicio diario. Los atletas y los trabajadores se ejercitan de seis a ocho horas por día, una realidad muy diferente.

Quien come carbohidratos en exceso, corre el riesgo de tener varias dolencias, como obesidad, diabetes e hipertrigliceridemia. En estos casos, vale la sabiduría de una palabra: “O”. El secreto para evitar los excesos es

usar esta palabra al escoger el carbohidrato que consumirá en su comida: ¿Pan, o bizcocho o galletitas? ¿Arroz, o batata o macarrón? ¿Vio qué fácil es? De esta forma, usted tendrá una doble ventaja: sin excesos y una variedad para los días siguientes.

Hay muchas cosas que son dañinas en la alimentación: las grasas, el azúcar, la carne. Pero no hay nada peor que el exceso de comida. Hay sabiduría en el dicho popular: **“Debemos comer lo suficiente para vivir y no vivir para comer”**. Incluso, fisiológicamente es necesario levantarse de la mesa con un poco de espacio para que el alimento pueda moverse en el estómago.

El exceso de almidón, a través de masas y carbohidratos, cuando no es quemado por medio de ejercicio físico, se transformará en reservas, en forma de gordura, localizada en la región abdominal o en las caderas. Además del efecto estético desagradable, existen complicaciones más serias, como la dificultad del retorno venoso, debido a la compresión provocada por el exceso de gordura en la región abdominal, lo que puede provocar desde hinchazón en las piernas hasta problemas cardiovasculares más serios.



Archivo DSA

La energía es necesaria para todos los procesos bioquímicos que suceden en el cuerpo humano, desde la respiración y la digestión hasta la comunicación cerebral, cuando pensamos o estudiamos. Con todo, al comer en exceso, estas actividades tan delicadas son comprometidas en su desempeño, reduciendo la concentración, el poder de raciocinio y hasta aun perjudicar en la toma de decisiones importantes.

Además de la cantidad, otro aspecto importante es la calidad de los alimentos energéticos. Estos deben ser integrales, regionales y de estación, ricos en fibras, preparados en forma saludable (cocidos o asados) y, preferencialmente, orgánicos. El alimento en su forma integral presenta un mayor valor nutricional.

En cuanto al costo, siempre es bueno observar las posibilidades del aprovechamiento integral del alimento, incluyendo hojas, tallos y semillas. Es el caso, por ejemplo, de la calabaza: hortaliza de bajo costo, que puede tener pulpa, rica en vitamina A. En cuanto a las semillas, son excelentes fuentes de hierro y proteínas. El consejo es removerlas, lavarlas, salar levemente y llevar al horno, solo para secarlas. Es un suplemento alimenticio rico y sabroso para el desayuno y el almuerzo.

Recuerde que, al mismo tiempo en que esta energía es vital, es decir, esencial, debe ser vitalizante. En otras palabras, debe ofrecer al cuerpo no solo energía pura simplemente, sino también una serie de otras sustancias benéficas asociadas. En los cereales integrales, por ejemplo, se encuentra la vitamina E. Esta vitamina liposoluble, importante para el sistema reproductor, está presente en el germen

de las semillas. **Solo en el alimento original, creado por Dios, se encuentra la energía vital que comunica vida a las células del cuerpo humano.**

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

**Observación:** Hoy es el decimonoveno día de la Jornada y, gracias a la ayuda del Espíritu Santo, usted caminó todos los días. ¡Felicitaciones! El cristiano que quiere vencer hace eso mismo. Las personas de éxito hacen lo que debe hacerse, hasta acostumbrarse.

Las cinco personas de la cadena de oración ¿ya recibieron alguna visita suya?

¿Qué tal invitar a personas de su iglesia para hacer la Jornada del próximo sábado, en la iglesia, y luego, enseguida, tomar juntos el desayuno? Invite a sus cinco amigos de oración.

¿Ha tomado de seis a ocho vasos de agua por día?

¿Se ha acostado temprano?

¿Ha sido fiel en la observancia del sábado y en la devolución de diezmos y ofrendas?

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de la salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

¿Se está sintiendo ansioso o preocupado?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## La riqueza de la proteína vegetal

Es importantísimo reconocer, de una vez por todas, que los alimentos, al ser ingeridos, pasan por un proceso de descomposición hasta el nivel de las moléculas. Es con esas moléculas que el organismo, básicamente el hígado, formará las células que el cuerpo está necesitando. No se puede, por lo tanto, imaginar que los alimentos son incorporados tal cual son ingeridos: la carne se cambiará en carne, la grasa en grasa y la leche en leche, etc.

La alimentación omnívora, que incluye la carne, fue una adaptación que el ser humano hizo, y hoy trae serios perjuicios para la salud. Áureo Augusto, médico y escritor, declara que: “Casi todas las personas piensan que la carne es la mejor y mayor (si no la única) fuente de proteínas”. Muchas personas no creen que pueda ser posible vivir sin comer proteínas. El mismo autor también comenta que llega a ser cómico el nivel de desinformación de las personas y cómo, incluso así, emiten opiniones. Y esa ignorancia es cara. Las fuentes vegetales de proteínas no son conocidas como tales, y las personas pierden dinero y salud al consumir carne.

El riesgo de la falta de proteínas ha sido utilizado por los defensores de la carne contra el vegetarianismo. En verdad, las proteínas están constituidas por aminoácidos en proporciones diferentes. Así como escribimos innumerables palabras, sentencias y libros con las poco más de veinte letras del alfabeto, es también posible construir un sinnúmero de proteínas con los veinte aminoácidos. Por ejemplo: la molécula de la hemoglobina está formada por aproximadamente seiscientos combinaciones de aminoácidos. Existen proteínas compuestas por más de cuatro mil aminoácidos. De los veinte aminoácidos, ocho no son producidos por el cuerpo humano. Estos son llamados “aminoácidos esenciales”, y son provistos por la alimentación.

Los alimentos vegetales también contienen aminoácidos en cantidades diversas, que se complementan. Para citar apenas un ejemplo, la proteína de los cereales es relativamente pobre en lisina, pero las leguminosas contienen mucha lisina. Por otro lado, los cereales contienen metionina, que no es abundante en las legumbres. Por lo tanto, basta que haya legumbres y cereales para que la necesidad proteica del ser humano sea satisfactoriamente atendida por los alimentos vegetales.

Además de eso, la proteína vegetal viene acompañada de otros nutrientes, como vitaminas y sales, ade-

más de enzimas, que facilitan su aprovechamiento para el organismo. La carne, además de ser pobre en vitaminas y minerales, viene acompañada de sustancias dañinas, fruto del metabolismo del animal cuando estaba vivo (úrea, ácido láctico) y otras liberadas en el momento de la muerte (histamina, adrenalina), además de productos de la putrefacción iniciada luego de la muerte. Sabemos de su efecto como factor causal de arterioesclerosis, cardiopatías y cáncer.

Otro factor para considerar es que la carne, al ser procesada, cocida, asada o frita, sufre deshidratación, lo que concentra una gran cantidad de proteína. **La proteína de origen vegetal sufre el proceso inverso, de hidratación, durante su procesamiento, lo que reduce la concentración y exige menos de los órganos responsables por su metabolismo (hígado y riñones).**

Al crear al ser humano, Dios dejó un régimen: “He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” (Gén. 1:29).

Estos alimentos serían suficientes para la provisión del ser humano, y más: los protegerían de enfermedades físicas y morales. “Si las frutas, las leguminosas y los cereales no son suficientes para satisfacer las necesidades del hombre, entonces el Creador cometió un error al darlos a Adán... [...] Dios no sustrajo la carne de la alimentación de los hebreos en el desierto simplemente para mostrar su autoridad, sino para su bien, para que pudieran preservar su fortaleza física y moral” (*La temperancia*, p. 141).

Más tarde, Dios liberó el consumo de carne ante situaciones adversas: en el Diluvio y en el desierto. En el primer evento, el ser humano pasó a vivir menos, con lo que se abrevió la proliferación de su maldad. En el desierto, donde no hay vegetales, Dios primeramente proveyó un alimento divino, el maná. Sin embargo, el hombre, por la dureza de su corazón, clamó por carne, y comía de todo, teniendo que ser advertido en cuanto a los animales inmundos, impropios para el consumo, aun en situaciones extremas. Estos animales son así considerados porque producen sustancias tóxicas o por su papel de higienizadores del medio ambiente.

“Los animales están enfermando cada vez más, y no transcurrirá mucho tiempo antes de que los alimentos de origen animal sean descartados por muchos además de los adventistas del séptimo día” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 315).

Grupos de personas se están volviendo vegetarianos porque se han vuelto conscientes de la forma cruel en que los animales son criados y de lo innecesario de la muerte de estos para la subsistencia de la especie humana. Y usted ¿qué está haciendo?

Hoy, la situación es de alto riesgo, y Dios, en su misericordia, advierte a su pueblo hablándole de las enfermedades serias que aquejan a los animales, con graves consecuencias para los seres humanos. Los medios de comunicación han informado de la enfermedad de la "vaca loca" y de la "gripe del pollo", que matan a las personas, además de los problemas menores que no son comentados, como las alergias, las enfermedades crónico-degenerativas, sin hablar del aumento de la agresividad y la criminalidad. Los animales son criados de forma antinatural, sin respeto ni ética, alimentados de manera antiecológica: huesos y heces son colocados en la ración de animales originalmente vegetarianos, forzados a convertirse en caníbales, sin ninguna consideración por las repercusiones de estos cambios.

Por medio de los escritos de Elena de White, Dios dejó recomendaciones para este tiempo en cuanto a cambiar el uso de alimentos de origen animal y su sustitución por otras fuentes de proteínas. En este grupo están incluidas las legumbres y las oleaginosas; es decir, todos los porotos, las castañas, las nueces, etc. Las personas se quedan, sin razón, preocupadas por el contenido proteico de los vegetales y por la sustitución de la carne. Existen, por el contrario, razones de sobre para adoptar un régimen vegetariano: He aquí algunas de ellas:

- Dios indicó una alimentación originalmente vegetariana para el ser humano.
  - Dios conoce todo, y sabe qué es lo mejor para la salud de las personas.
  - Dios bendice a los que le son fieles y obedientes.
  - Quien come diariamente carne, utiliza proteína en exceso, lo que sobrecarga los riñones y el hígado.
  - La ciencia médica confirma que los vegetarianos tiene mayor longevidad y mejor calidad de vida.
- Si usted quiere tener más razones, solo tiene que

hojear las revistas de mayor circulación del país, acceder a los *sitios* de Internet o asistir a congresos y encuentros de medicina, principalmente en las áreas de cardiología, pediatría y nefrología, entre otras. **Tome una decisión hoy, ahora, en favor de su salud física, mental y espiritual.**

**Recuerde:** Una decisión seria, sin Dios en la vida diaria, no lo llevará a ninguna parte. Solamente el Espíritu Santo puede efectuar cambios permanentes en su vida.

**Observación:** Hoy es el vigésimo día de la Jornada y, gracias a la ayuda del Espíritu Santo, usted caminó todos los días. ¡Felicitaciones! El cristiano que quiere vencer, hace esto mismo. Póngalo en la cabeza: Las personas de éxito hacen lo que debe hacerse, hasta acostumbrarse.

Las cinco personas de la cadena de oración ¿ya recibieron alguna visita suya? ¿Qué tal invitar a las personas de su iglesia a hacer la Jornada el próximo sábado en la iglesia y luego tomar el desayuno juntos?

¿Ha tomado de seis a ocho vasos de agua por día?

¿Ha dormido lo suficiente?

¿Ha sido fiel en la observancia del sábado y en la devolución de los diezmos y las ofrendas?

¿Ha frecuentado un *Grupo pequeño*?

¿Ha adorado a Dios en los cultos JA?

¿Ha hecho regularmente su culto familiar?

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

**¿Desea ser restaurado?**

**Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurada que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



21<sup>er</sup> día

## Combinación de los alimentos

La Organización Mundial de la Salud afirma que la salud no es solo la ausencia de enfermedades sino también el completo bienestar mental, social y físico. Yo agregaría, también, la dimensión espiritual, porque fuimos creados a la imagen y semejanza de Dios, lo que convierte a esta última dimensión en la más significativa.

Todas estas dimensiones necesitan ser alimentadas diariamente. La falta del cultivo diario en la dimensión espiritual acaba afectando a las demás áreas. Sin Dios, en primer lugar, no existe bienestar en ninguna dimensión de la vida.

Nuestro cuerpo necesita cuidados para estar en buen funcionamiento: cuidados higiénicos, descanso, ejercicio, recreación y alimentación saludable. En verdad, **cada célula del cuerpo está formada a partir de aquello que comemos.** La calidad y la cantidad

de alimento que ingerimos determinará la calidad de vida y la salud del cuerpo, que es el templo del Espíritu Santo de Dios, como está registrado por el apóstol Pablo, en 1 Corintios 3:16: “¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?”

Algunos aspectos son más relevantes cuando se habla de alimentación. ¿Cómo se transforma esta para que sea posible su asimilación y aprovechamiento por nuestro cuerpo? Por medio de la digestión. Este proceso, que sucede muchas veces todos los días de nuestra vida, pasa desapercibido hasta que comienza algún problema. Los dolores abdominales, el estreñimiento intestinal, los problemas respiratorios, el exceso de peso, el dolor de cabeza, la diabetes, la hipertensión y otras dolencias crónicas de los días actuales tienen relación directa con la alimentación.

El proceso digestivo sucede en dos etapas: una mecánica, que implica la masticación, los movimientos de mezcla y los movimientos peristálticos, que empujan el

bolo alimenticio en su recorrido. La otra, química, relacionada con los jugos digestivos y con la combinación de los alimentos. Esta parte de la digestión normalmente es descuidada por las personas. Cuando sucede algún problema, con frecuencia las personas utilizan medicamentos de forma abusiva y no buscan la causa y la solución definitiva del problema.

Existen diversas tablas de combinación de los alimentos, pero vamos a utilizar un modelo simplificado que ya es conocido por algunos. Se trata del "Trébol de Combinación de los Alimentos"

Existen tres grandes grupos de alimentos, clasificados de acuerdo con su función. Antes de cualquier explicación sobre ellos, es necesario presentar dos reglas básicas de la alimentación:

- Consuma siempre un alimento de cada grupo en cada comida.
- Siempre acompañe las comidas con alimentos crudos (ensaladas)
  - En el caso del desayuno, la base son las frutas, acompañadas de algún tipo de alimento energético y un alimento proteico. Prefiera frutas más consistentes.
  - Ej. 1: Mamón o banana (regulador), harina (energético, en forma de pan, galletitas, etc.) y huevo cocido (constructor).
  - Ej. 2: Manzana y mamón (regulador), pan integral (energético) y yogur (constructor), con granola y miel.

En el caso del almuerzo, la base es una ensalada de hortalizas de colores variados. Sirva con aceite de oliva y salsa de su preferencia. Enseguida, utilice:

- Ej. 1: Arroz integral (energético), arvejas o lentejas (constructor) y calabaza o zapallo (regulador).



Archivo DSA

- Ej. 2: Puré de papas (energético), porotos de soja (constructor) y berenjena con salsa de tomate (regulador).

Por la noche, sustituya su cena por frutas, que proveerán descanso al sistema digestivo y también al cerebro. Por la mañana, se levantará con "apetito de elefante", que es el mayor animal terrestre, con mayor fuerza, y es vegetariano. Aproveche la disposición para comenzar el día con una buena caminata.

Los alimentos reguladores, representados por las frutas y las hortalizas, son extremadamente importantes para nuestra alimentación. Ellos contienen enzimas, que son las responsables por la preparación del organismo para el proceso digestivo. También se constituyen en la principal fuente de sales minerales y algunas importantes vitaminas (A, C, K, ácido fólico). Además de eso, contienen fibras que facilitan el tránsito de los alimentos y la formación del bolo fecal. En caso de las fibras insolubles, estas pierden algunas de sus propiedades luego de la cocción. Por lo tanto, es imprescindible usarlas crudas en la alimentación.

### Grupos de alimentos

**Energéticos:** Son alimentos que dan energía al cuerpo.

- **Cereales:** Arroz, avena, cebada, maíz, sorgo, trigo.
- **Miel, melaza:** poderosos energéticos.
- **Feculentos:** mandioca, batata, batata dulce, etc.

**Reguladores:** Son los alimentos ricos en vitaminas, sales minerales, fibras y agua.

- **Frutas:** Ananá, acerola, frambuesa, naranja, limón, mandarina, manzana (especialmente la verde), morango, uva, banana, kiwi, cereza, damasco, lima, mamón, pera, etc.
- **Hortalizas:** Acelga, apio, alcachofa, ajo, espárrago, berenjena, remolacha, bróculis, cebolla, cebolla de verdeo, achicoria, coliflor, chauchas, escarola, espinaca, mostaza, nabo, pepino, pimiento (ají), palmitos, rábanos, repollo, tomate, etc.

**Constructores:** Son alimentos ricos en proteínas y aminoácidos, que son las sustancias responsables de la construcción de los tejidos en el cuerpo.

- **Legumbres:** Lentejas, porotos de soja, porotos en general, arvejas, garbanzos, etc.
- **Oleaginosas:** Almendras, aceitunas, castañas de cajú, castañas, coco, nueces, maní, etc.
- **Semillas:** De girasol, de calabaza, etc.
- **Aceites:** El más recomendable es el de oliva,

puro. También hay de oliva, de girasol, de soja.

- **Lácteos:** Derivados de la leche descremada o de la leche de soja.
- **Huevos:** De granja, frescos.

Observe la variedad de alimentos que el Creador nos proporcionó. Todos son saludables y preparados con amor, para beneficiar a cada habitante del planeta Tierra. No es sin razón que el salmista alaba a Dios por el cuidado de su naturaleza, a fin de que ella produzca lo necesario para mantener la vida, al afirmar: “Él hace producir el heno para las bestias, y la hierba para el servicio del hombre, sacando el pan de la tierra” (Sal. 104:14).

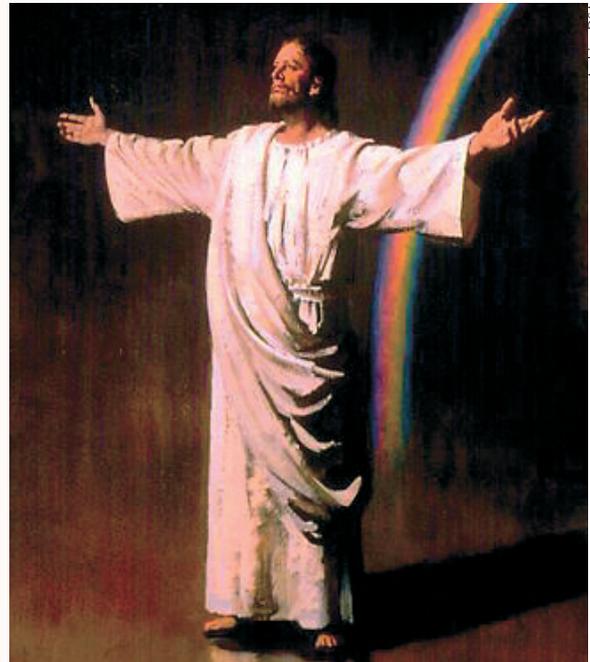
**Recuerde:** Los cambios que son seguros son los que hacemos bajo la dirección de la Persona del Espíritu Santo. Entonces, tome en serio esta orden divina:

“Cuando os asalten las tentaciones, cuando os veáis envueltos en perplejidad y cuidados, cuando, deprimidos y desalentados, estéis a punto de ceder a la desesperación, mirad a Jesús, y las tinieblas que os rodeen se desvanecerán ante el resplandor de su presencia. Cuando el pecado contiende por dominar vuestra alma y agobia vuestra conciencia, mirad al Salvador. Su gracia basta para vencer el pecado. Vuélvase hacia él vuestro agradecido corazón que tiembla de incertidumbre. Echad mano de la esperanza que os es propuesta” (*El ministerio de curación*, pp. 56, 57).

**Observación:** Hoy es el vigesimoprimer día de la Jornada, y gracias a la ayuda del Espíritu Santo usted caminó todos los días. ¡Felicitaciones! El cris-

tiano que quiere vencer hace esto mismo. Las personas de éxito hacen lo que debe hacerse, hasta acostumbrarse.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)



¿Desea ser el templo del Espíritu Santo?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth,” *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



**Cómo tener**

**salud emocional**

ARCHIVO USA

**Parte**

**3**

# PARTE 3

- 22º día: Madurez emocional
- 23<sup>er</sup> día: En busca de nuestra identidad
- 24º día: Actitud apropiada ante la vida
- 25º día: Aprender a tratar con las emociones - I
- 26º día: Aprender a tratar con las emociones - II
- 27º día: Serotonina y salvación - I
- 28º día: Serotonina y salvación - II
- 29º día: Lealtad e integridad como factores de salud

## AUTORES

## CAPÍTULOS

Willian de Oliveira .....	22 – 26
Eduardo Clajus.....	27, 28
Miguel Pinheiro Costa .....	29



ERLO KOHLER

22° día

## Madurez emocional

□ “Porque todos ofendemos muchas veces. Si alguno no ofende en palabra, éste es varón perfecto, capaz también de refrenar todo el cuerpo” (Sant. 3:2).

“El fruto del justo es árbol de vida; y el que gana almas es sabio” (Prov. 11:30).

En los próximos días estaremos trabajando sobre nuestro ser espiritual, a fin de que podamos ser una bendición para los que nos rodean, en la medida en que invertimos tiempo para tratar con las emociones. Cada día daremos un paso para desarrollar y mejorar nuestra naturaleza emocional.

He entrado en contacto con personas que dejaron su iglesia, y reparé en que buena parte de ellas no lo hizo por problemas doctrinales, sino por disgustos que sufrieron por parte de alguien que no las trató como les hubiese gustado. Por otro lado, ¡cuántas personas sufren en sus hogares, en el trabajo o en la escuela porque tienen dificultades para relacionarse, sea por estar rodeadas de personas “difíciles”, o por la propia incapacidad de tratar con sus emociones.

Cuando Dios nos creó, también determinó que pasáramos por un período de desarrollo. **No nacemos acabados. Tenemos un gran período hasta llegar al pleno potencial de nuestro ser.** No podemos exigir

de un niño las mismas respuestas de un adolescente, que no tiene las mismas respuestas de un adulto. Aun la vida espiritual exige un desarrollo. “Y todo aquel que participa de la leche es inexperto en la palabra de justicia, porque es niño; pero el alimento sólido es para los que han alcanzado madurez, para los que por el uso tienen los sentidos ejercitados en el discernimiento del bien y del mal” (Heb. 5:13, 14). **La madurez involucra alcanzar el pleno potencial de nuestro ser, conforme al plan del Creador para cada uno.**

La madurez puede ser analizada desde cuatro dimensiones principales:

- **Madurez física:** engloba el desarrollo de las características físicas, estatura, peso, sexo, etc.
- **Madurez social:** comprende la evolución de la sociabilidad, en el sentido de superación del egocentrismo infantil, en la contribución para el bienestar social y la participación en decisiones de interés social.
- **Madurez intelectual:** se refiere a la manera en que la persona se va conociendo a sí misma y al mundo que la rodea.
- **Madurez emocional:** tiene que ver con la expresión y el control de las emociones en diversas edades. Es parte fundamental de la vida humana. De la misma forma que el ejercicio fisi-



co ayuda al desarrollo del cuerpo, es posible el desarrollo emocional. En los próximos días ofreceremos algunas herramientas que podrán auxiliarlo en esta tarea. La persona madura tiene un sentido práctico de lo que puede hacer y de lo que no puede. Generalmente, se siente feliz de ser una persona que usa y desarrolla la mayor parte de los talentos y el potencial que posee. Reconoce sus limitaciones, pero esto no es un motivo para dejar de realizar lo que debe ser hecho. Dios aseguró a Pablo: "Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad." Y Pablo complementa: "Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo" (2 Cor. 12:9).

El individuo emocionalmente maduro es activo y productivo. La persona madura no se considera una víctima pasiva de las circunstancias. Ve su trabajo como un importante medio para su propia expresión y como una ayuda para su crecimiento personal. Es capaz de ser espontáneo, y vive su vida de forma completa y creativa.

Otra señal de madurez emocional es la capacidad de renunciar a los placeres a corto plazo, en bene-

ficio de los objetivos de largo plazo. De esa forma, ejerce un control racional sobre sus emociones y sus antojos. Cuando alguna satisfacción inmediata traba sus planes, es capaz de disciplinarse y evitarla. Sin embargo, no es una persona reprimida. No desea ni requiere autodisciplina estricta: solo la necesaria para vivir feliz. "Todas las cosas me son lícitas, mas no todas convienen; todas las cosas me son lícitas, mas yo no me dejaré dominar de ninguna" (1 Cor. 6:12).

La persona madura puede relacionarse con otros sin miedo, ni tensión. Tiene amigos en el trabajo. Es capaz de querer a las personas que la rodean e interesarse por ellas. Se relaciona bien con los demás y considera su amistad de una forma que agrega más valores a su vida y la de los otros. **Trae bendición a la vida de los demás.**

La capacidad de adaptarse a los cambios es otra señal de madurez emocional. Esto significa que la persona es flexible. Cuando surgen nuevas situaciones que convierten a sus hábitos en ineficaces, lo que causa ansiedad e inseguridad, no trata de lidiar con la situación ignorando las innovaciones o aferrándose a su sistema antiguo. Por el contrario, ve la innovación de forma realista y se adapta a las nuevas circunstancias, para que su conducta sea efectiva nuevamente.

Acepta y sigue órdenes, y cuando asume la posición de líder proporciona dirección, teniendo en gran estima los sentimientos de los otros. Consigue hacer sugerencias para mejorar el funcionamiento del trabajo sin resentirse en caso de que no sean aceptadas. Santiago recuerda que: "Si alguno no ofende en palabra, éste es varón perfecto (maduro)" (Sant. 3:2).

La madurez emocional también puede observarse en la persona que no se envuelve en preocupaciones excesivas, dudas irreales, no "sueña despierto", ni se permite ser poseído por tristezas constantes. Es un ser humano, y cuando hay una buena razón para sentirse mal, así sucede, pero generalmente no lo hace sin razón. No abriga dudas concernientes a sí mismo al punto de infundir sospechas en los otros. Puede soñar en algunas situaciones, pero no sustituye su manera de vivir por esos sueños. Al percibir que tiene problemas en cualquier área, es capaz de buscar ayuda profesional para prevenir alteraciones en su bienestar o en el de aquellos que viven con él.

**El autor Russell J. Holt propone una "dieta" para la salud emocional:**

- **Reduzca sus deseos de bienes materiales.** Si no está agradecido y alegre con lo que tiene, se sentirá descontento, aunque tenga dinero en abundancia, pues cuanto más tenga, más deseará tener. De ese modo, a medida que aumenten los bienes, podrá también aumentar las preocupaciones. Así enseñó Jesucristo: "Porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón."
- **Reduzca sus exigencias.** No sea perfeccionista, ni espere encontrar perfección en los demás. Con esto, evitará muchos dolores de cabeza. Sus exigencias excesivas pueden indicar que padece de la enfermedad de querer dominar a los demás. Practique el delicado arte de olvidar y perdonar, incluso a sí mismo.
- **Reduzca sus fantasías.** Salga de su mundo ilusorio. Tenga objetivos y aspiraciones realistas, y evitará fracasos y desilusiones. La verdadera felicidad tiene una base sólida. Fije objetivos de acuerdo con sus talentos y posibilidades, y trabaje para convertir en realidad sus sueños.
- **Reduzca sus deudas.** Apártese del peligro de las deudas: peligro financiero, mental y emocional. ¿Conoce usted a alguien que debe y es feliz? Reduzca sus deudas, y aumentará su sentido de seguridad.
- **Reduzca su dependencia de lo que es externo.** Muchos se sienten aburridos porque dependen

demasiado de la radio, la televisión y los Cds. Si desea ser más feliz, viva cada día dentro del programa de Dios. Utilice más las manos y la cabeza: cultive un jardín, colecciona sellos, lea, estudie la naturaleza, etc. Utilice sus talentos y sus habilidades.

- **Reduzca sus diferencias.** No pelee por causa de la moda o las costumbres de los demás. Todos, incluso usted, tienen diferentes valores y actúan en niveles distintos. Pero todos desean la autorrealización. Y recuerde: en asuntos realmente importantes hay poca o ninguna diferencia entre las personas. Frente a una catástrofe, ¡qué poco valen las llamadas "cosas de valor"!
- **Reduzca sus antipatías.** Estas representan una liberación emocional equivocada. Su antipatía

ERIKO KOHLER



hace que ciertas personas o cosas reflejen sus temores, envidia o incomprensión. Enriquezca su vida emocional con grandes dosis de amor, paciencia, comprensión y tolerancia, y disfrutará de felicidad.

- **Reduzca su desgaste nervioso.** Millares están muriendo de hambre. Millones no consiguen trabajo. Prevalece la discriminación, la injusticia y otros males semejantes. Pero no deje que las condiciones negativas del mundo lo depriman y desgasten su energía emocional. Jamás permita que los males políticos y sociales lo perturben.
- **Reduzca sus dudas.** ¿Quiere vivir infeliz? Dude de todos y de todo, y hasta de usted mismo. Las dudas y las sospechas podrán hacer de usted un verdadero paranoico. Si duda de su capacidad para encontrar trabajo y mantenerlo, o de si tendrá éxito en sus negocios o sus estudios, está preparándose para el propio fracaso.

Este régimen lo ayudará a eliminar su “sobrepeso” emocional, y usted se volverá más ágil, psicológicamente y socialmente, para correr alegremente la gran carrera de su vida. En caso de que no lo consiga, acuda a un médico o a un psicólogo cristiano, pues puede tratarse de un trastorno que necesitará tratamiento especializado.

**Recuerde:** Cristo, diariamente, en la vida, es el factor “número uno” para alcanzar la plena madurez. Entonces:

“Cuando os asalten las tentaciones, cuando os veáis envueltos en perplejidad y cuidados, cuando, deprimidos y desalentados, estéis a punto de ceder

a la desesperación, mirad a Jesús, y las tinieblas que os rodeen se desvanecerán ante el resplandor de su presencia. Cuando el pecado contiene por dominar vuestra alma y agobia vuestra conciencia, mirad al Salvador. Su gracia basta para vencer el pecado. Vuélvase hacia él vuestro agradecido corazón que tiembla de incertidumbre. Echad mano de la esperanza que os es propuesta” (*El ministerio de curación*, pp. 56, 57).

KATIE CRABB / SXC



**¿Quiere estar en sintonía con la sabiduría divina?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

23<sup>er</sup> día

## En busca de nuestra identidad

“Cuando veo tus cielos, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que tú formaste, digo: ¿Qué es el hombre, para que tengas de él memoria, y el hijo del hombre, para que lo visites? Le has hecho poco menor que los ángeles, y lo coronaste de gloria y de honra!” (Sal. 8:3-5).

Usted no necesita ir muy lejos para descubrir que a Dios le gusta la variedad. Él ha hecho la creación con una increíble variedad de formatos, tamaños, colores e intensidades. Existen más de un millón de especies de insectos. ¿Llamaría usted a eso una capacidad creadora excesiva? Muy bien podría haber menos especies, pero ¿por qué fue hecho así? Porque Dios aprecia la variedad.

A él también le gusta la variedad en las personas. ¿Alguna vez tuvo que esperar por un avión o un ómnibus y se detuvo a observar a las personas pasar delante de usted? ¿Reparó en cuán diferentes son? Dios ama la variedad. Y él hizo a cada una de aquellas personas. Él lo hizo a usted de una manera única.

“Porque tú formaste mis entrañas; tú me hiciste en el vientre de mi madre. Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien” (Sal. 139:13, 14).

“Tus manos me hicieron y me formaron” (Job 10:8).

Aprendemos tres verdades importantes de estos versos:

- **Soy sin igual.** Usted es único. No existe ninguno igual en el mundo. Nunca lo hubo ni lo habrá. Si usted buscara por el mundo entero, nunca encontraría dos personas que tengan las mismas impresiones digitales o la misma voz, ni aún la forma de caminar es idéntica en dos personas.
- **Soy maravillosamente complejo.** El hecho es que

somos tan complejos que, muchas veces, somos un misterio para nosotros mismos. ¿Alguna vez ha dicho una cosa, y más tarde pensó: “¿En qué estaba pensando cuando dije eso?” ¿Se ha sentido de determinada manera para después preguntarse a sí mismo por qué se sentía así? ¿Qué está sucediendo conmigo? ¿Ha estado en un grupo en el que todos reaccionaron de una manera determinada ante una circunstancia, y usted se descubrió reaccionando de forma diferente de los demás? Interiormente, puede pensar: “¿Qué es lo que está errado en mí?” No hay nada de errado. Simplemente, usted es sin igual.

- **Fui formado con un propósito.** La Biblia dice que Dios creó todas las cosas del mundo con un propósito, incluyéndolo a usted, que no está en este mundo por accidente, ni por un error. Ni está aquí solamente para ocupar espacio. Dios lo hizo por una razón. Usted fue planificado por Dios y fue idea de él crearlo. La Biblia dice que fue creado a propósito y personalmente por Dios. Él permitió que usted fuese así. Y su singularidad es lo que Dios quiere que usted ofrezca al mundo. Cuando lo reconoce como Creador, cuando guarda el sábado o devuelve el diezmo, está afirmando que usted no es un accidente, sino que hay un propósito para su vida, porque fue él quien lo creó.

**Deténgase, medite y ore:** ¿Está usted feliz? ¿Cómo no podría estarlo? Entonces, dígame a Jesús cuánto representa para usted. ¿Qué tal escribir ahora lo que está sintiendo por Jesús y llevar eso para testificar en el día del Reencuentro?

Una clara y bien específica concepción de la identidad es el fundamento sobre el que se edifica la madurez emocional. La identidad implica el estado o la condición de ser quien usted es: su personalidad, sus talentos, sus deseos, sus dones y sus experiencias. Es este conjunto de factores lo que lo hace único en todo

el universo. Entender estos aspectos que hacen a usted ser quien es, es algo extremadamente importante.

Cuando usted entiende su manera de ser, su identidad, esto influenciará en la manera en que responde a la autoridad. Esto explica cómo lidia con la crítica, cómo le gusta ser conducido. La manera en que Dios lo hizo explica cómo usted se trata con la confrontación, con el poder y con la libertad, cómo hace amigos, por qué pierde interés en una tarea y por qué, algunas veces, encuentra difícil iniciar determinadas actividades. Su manera de ser le muestra cómo trata usted con la culpa, por qué enfatiza lo que hace, por qué es popular o impopular, por qué es querido por las personas o por qué se aparta de ellas. Todo se explica por la manera en que Dios lo hizo. Esta manera también explica lo que aborrece o lo entristece, lo que lo preocupa, y lo que lo hace feliz o lo que lo amedrenta.

Hay personas de baja estatura que quieren ser altas, y a algunos más altos les gustarían ser más bajos, para pasar desapercibidos. Hay niños que quieren ser adultos, y adultos que quieren ser niños. El color de los ojos, de la piel, y las habilidades, también son motivo de comparaciones, que solo traen sentimientos de no aceptación. ¿Cómo puede alguien realizarse en la vida cuando desea ser otra persona? ¿Cómo puede alguien procurar encontrar aceptación de las personas si todavía no consiguió aceptarse? Nuestros sentimientos acerca de nosotros mismos contribuirán, de manera decisiva, a formar nuestra autoestima?

Cuando usted encuentre su identidad, será capaz de decir como Pablo: "Por la gracia de Dios soy lo que soy" (1 Cor. 15:10). No solo acepte la manera en que Dios lo formó y moldeó, sino también disfrute de eso, teniendo una actitud de gratitud, al ver la sabiduría

de él en su vida, en sus dones, deseos de corazón, habilidades, personalidad y experiencias. Y que pueda decir: "Yo quiero contribuir en este mundo con mi singularidad, para gloria de Dios".

**Recuerde:** Es solamente en Dios que encontrará su verdadera identidad. Sin él, diariamente, en la vida, ¿quién es usted? Cristo en la vida es el factor "número uno" para alcanzar la plena madurez. Entonces, recuerde:

"Cuando os asalten las tentaciones, cuando os veáis envueltos en perplejidad y cuidados, cuando, deprimidos y desalentados, estéis a punto de ceder a la desesperación, mirad a Jesús, y las tinieblas que os rodeen se desvanecerán ante el resplandor de su presencia. Cuando el pecado contiende por dominar vuestra alma y agobia vuestra conciencia, mirad al Salvador. Su gracia basta para vencer el pecado. Vuélvase hacia él vuestro agradecido corazón que tiembla de incertidumbre. Echad mano de la esperanza que os es propuesta" (*El ministerio de curación*, pp. 56, 57).

Caminar todos los días forma parte de mi vida. ¡Gracias a Dios! Estoy orando por mis cinco amigos o amigas, y en el reencuentro ellos estarán conmigo glorificando a Dios.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

**¿Está con algún problema para resolver hoy?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



ERLO KOHLER

□ 24° día

## Actitud apropiada ante la vida

“¿No te he escrito tres veces en consejos y en ciencia, para hacerte saber la certidumbre de las palabras de verdad, a fin de que vuelvas a llevar palabras de verdad a los que te enviaron?” (Prov. 22:20, 21).

Las diferencias individuales en la historia de vida, en el comportamiento, en la manera en que se enfrentan los conflictos y en los rasgos psicológicos pueden acompañar diversas características inmunológicas o de protección de nuestro organismo. Los científicos Solomon, Levine y Kraft mostraron que el estrés en un niño, en los primeros años de vida, podría afectar la futura respuesta de anticuerpos en su vida adulta.

Un estudio constató que un estilo pesimista en relación con la vida se correlacionaba con baja inmunidad. Además, está científicamente comprobado que los resentimientos, las amarguras y las hostilidades que no se resuelven de manera saludable, se

convierten en malestares y dolores físicos.

**Deténgase, medite y ore:** ¿Está usted con alguna amargura, odio o resentimiento contra alguien? Dígale ahora al Espíritu Santo que quiere librarse de esos venenos.

Tal vez en este momento usted está llorando, porque su corazón no quiere perdonar. Pero piense en lo que Jesús enseñó sobre el asunto. Si no perdona, se va a envenenar. Para vivir mejor es necesario desarrollar una actitud positiva frente a la vida. “Lámpara de Jehová es el espíritu del hombre, la cual escudriña lo más profundo del corazón” (Prov. 20:27), o como diría una versión en portugués: “El Señor da a los seres humanos inteligencia y conciencia; ninguno puede esconderse de sí mismo”. Muchas veces no podemos cambiar las situaciones. Pero, en todos los casos, podemos cambiar nuestra visión sobre lo que nos sucede.

Declara el escritor Charles Swindoll:

“Cuanto más vivo, más me doy cuenta del impacto que la actitud de la persona tiene en su vida. Para mí, la actitud es muy importante [...] es más impor-

tante que el pasado, la educación, el dinero, las circunstancias, los fracasos, y es más importante que los éxitos, más importante que todo lo que las personas dicen o hacen [...] es más importante que la apariencia, los dones o las habilidades [...]. La actitud puede hacer aparecer o desaparecer una empresa [...] una iglesia [...] un lugar [...]. Es admirable el hecho de que tengamos cada día la oportunidad de elegir la actitud que tendremos ese día. No podemos cambiar nuestro pasado [...] no podemos cambiar el hecho de que ciertas personas actuarán de cierta manera [...]. No podemos cambiar lo inevitable [...]. Todo lo que podemos hacer es tocar la vida con la cuerda que tenemos [...] y esa cuerda es nuestra actitud [...]. Estoy convencido de que la vida está compuesta en un 10% por lo que sucede a cada uno, y en un 90% por la forma en que reaccionamos ante lo que nos sucede”

Si usted se pasa la vida lleno de inhibiciones, cediendo a la voluntad ajena, guardando sus deseos dentro de sí o, al contrario, destruyendo a los otros a fin de alcanzar sus propios objetivos, su sentimiento de valor propio estará bajo. Muchas veces, con nuestro sistema de vida occidental, cultivamos maneras conflictivas de comportamiento en varias áreas de nuestras relaciones interpersonales, con lo que hay una nítida contradicción entre comportamientos “recomendados” y comportamientos “reforzados”. De forma general, la sociedad ha enseñado con empeño a inhibir la expresión de los derechos razonables de las personas de tal forma que esta puede sentirse culpable por haberse afirmado, lo que le produce angustia, decepción y, tal vez, autorrecriminación.

Cada persona tiene el derecho de ser, expresar y sentirse bien (sin culpas) por hacer eso, siempre que no hiera a sus semejantes en el proceso. El apóstol Pablo afirmó: “Esto lo digo para vuestro provecho; no para tenderos lazo, sino para lo honesto y decente, y para que sin impedimento os acerquéis al Señor” (1 Cor. 7:35). El comportamiento que vuelve a la persona capaz de actuar en favor de sus intereses y afirmarse sin ansiedad indebida, a expresar sentimientos sinceros sin constreñimiento, o a ejercer sus propios derechos sin negar los ajenos, se denomina “comportamiento asertivo”.

### ¿Qué es la asertividad?

Actuar con asertividad es expresar nuestros pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y apropiada. En realidad, representa una actitud, un comportamiento, una forma de actuar y de responder a las situaciones que vivimos.

La asertividad está en hacer valer nuestros propios derechos sin faltar el respeto a los de los otros. Es un gran e importante ejercicio diario de comportamiento. El apóstol Pablo ejerció, en diversas ocasiones, su asertividad, especialmente en lo que se refería a su derechos como apóstol: “Pero al que obra, no se le cuenta el salario como gracia, sino como deuda” (Rom. 4:4). “¿Acaso no tenemos derecho de comer y beber? ¿No tenemos derecho de traer con nosotros una hermana por mujer como también los otros apóstoles, los hermanos del Señor, y Cefas? [...] Si nosotros sembramos entre vosotros lo espiritual, ¿es gran cosa si segáremos de vosotros lo material? [...] Así también ordenó el Señor a los que anuncian el evangelio que vivan del evangelio” (1 Cor. 9:4, 5, 11, 14). Y, aun no haciendo uso de tales derechos, no dejaba de afirmarlos.

Ser asertivo es saber y también conseguir decir lo que se quiere, sin ofender a nadie, pero tampoco sin sentirse constreñido o culpable. Es decir, ser asertivo es ser transparente en cuanto a sus objetivos y deseos, y saber hablar sobre eso con naturalidad y también saber decir y oír respuestas negativas frente a algunas situaciones de la vida.

### Perfeccionamiento de sus metas y habilidades asertivas

Para comenzar, responda honestamente las preguntas siguientes. De 1 a 5, usted colocará una nota al lado de cada frase, de acuerdo con la dificultad o la facilidad que tiene en cada una de estas situaciones:

Nunca (difícil) 1 2 3 4 5 Siempre (fácil)

- a) [ ] Es fácil para mí hablar en público.
- b) [ ] Es fácil para mí estar de pie y hablar delante de una clase, en una oficina, en una fiesta de familia, etc.
- c) [ ] Puedo expresar mis sentimientos, si lo deseo.
- d) [ ] Logro preguntar cosas que no entiendo, en una reunión, un curso, una excursión, etc.
- e) [ ] Logro decir “no” sin sentirme culpable.
- f) [ ] No tengo problemas en recibir críticas.
- g) [ ] Respeto a otras personas.

- h) [ ] Me respeto y tengo autoestima.
- i) [ ] Logro expresar mi rabia e insatisfacción de una manera calma y educada.
- j) [ ] Logro relacionarme con personas que tienen opiniones muy diferentes de las mías.

Encuentre las situaciones que recibieron las puntuaciones más bajas en las afirmaciones de arriba. Escoja una de ellas y escriba en el espacio de abajo, en pequeñas anotaciones, de qué manera usted puede mejorar en ese aspecto. Si hay más de una situación, elija una por vez y practique las soluciones que usted encontró.

.....  
 Situación (letra) [ ] Puntuación [ ]

Situación:  
 .....  
 .....

Maneras de mejorar:  
 .....  
 .....

Un cuidado que debe tomarse, principalmente en sus primeras aserciones, es que puede suceder que usted sea asertivo en una situación interpretada erróneamente. Además de eso, puede ser que use una técnica todavía imperfecta u ofenda a otra per-

sona. Si cualesquiera de estas situaciones ocurrieren, usted debe tener buena voluntad para admitir su error. No hay necesidad de justificar en demasía, intentando remediar la situación. Pero debe ser lo suficientemente abierto para demostrar que sabe cuándo cometió un error. Mas aún: no debe quedar aprensivo en relación con las aserciones futuras en relación con aquella persona, si sintiera nuevamente que la situación exige eso. Continúe su práctica, y luego experimentará los buenos resultados de desarrollar una actitud positiva durante la vida. Como afirma el texto inicial, al aplicar el conocimiento de la Palabra de Dios, usted encontrará las palabras apropiadas para decir en cada ocasión.

**Recuerde:** Sin conocer la programación diaria de Dios para su vida, ¿qué va a hacer? ¿De qué manera lo podrá alumbrar u orientar?

“Cuando os asalten las tentaciones, cuando os veáis envueltos en perplejidad y cuidados, cuando, deprimidos y desalentados, estéis a punto de ceder a la desesperación, mirad a Jesús, y las tinieblas que os rodeen se desvanecerán ante el resplandor de su presencia. Cuando el pecado contiene por dominar vuestra alma y agobia vuestra conciencia, mirad al Salvador. Su gracia basta para vencer el pecado. Vuélvase hacia él vuestro agradecido corazón que tiembla de incertidumbre. Echad mano de la esperanza que os es propuesta” (*El ministerio de curación*, pp.56, 57).

¿Está desanimado por alguna situación?  
 Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



Archivo DSA

25° día

## Aprendiendo a tratar con las emociones - 1

“Confortará mi alma; me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre” (Sal. 23:3).

En general, el ser humano logra razonar, procurando un sentido o explicación para lo que sucede en su vida. Cuando esto no sucede, actúa movido por las emociones. Y, en este caso, las emociones básicas (tristeza, placer, miedo e ira) se manifiestan de una manera destructiva. En la Jornada de hoy y la de mañana estaremos aprendiendo a tratar con las emociones. Elías, al

no conseguir lidiar con la tristeza, pensó en morir (1 Rey. 19:4). David, actuando movido por la pasión, adulteró con Betsabé y mató a su marido (2 Sam. 11). Movido por el miedo, Pedro negó a Jesús (Juan 18:15-18) y, movido por la ira, Caín mató a Abel (Gén. 4:8-14).

Cuando la ofrenda de Caín fue rechazada, este llevó el caso al lado personal. Se sintió rechazado e imaginó que la culpa de todo era de Abel. Dios no rechazó a Caín, sino a su ofrenda. Dios todavía le hablaba, **pero la amargura creciente de Caín se convertía en un peligro, y él fue alertado para que dominara su deseo.** Por no hacerlo, la peor consecuencia que Caín recibió fue retirarse de la vida social: sería errante. El descontrol emocional nos aparta de las personas y puede llevar a

un estado de estrés que, según el Diccionario Aurelio, es “un conjunto de reacciones del organismo a agresiones de orden físico, psíquico, infeccioso y otros capaces de perturbar la homeostasis (equilibrio)”.

Según la Biblia, perder el equilibrio emocional no es saludable. Permanecer disgustado y amargado es locura y falta de juicio, que lleva a la muerte (Job 5:2). Con su rabia, usted se está hiriendo a sí mismo (Job 18:4). Mantener un descontrol emocional (resentimiento, ira o un estado de estrés crónico) provoca un desgaste del cuerpo:

Hay reducción del nivel de serotonina, sustancia involucrada en varios procesos cerebrales. Las alteraciones pueden llevar a la depresión y la ansiedad a disturbios alimenticios.

Se libera la hormona aldosterona, que eleva la presión arterial, provoca dolor en el pecho y falta de aire. Como ya hay un estrechamiento de los vasos sanguíneos por causa de la secreción de adrenalina, puede ocurrir un infarto.

Cae la producción de linfocitos T y B (células de defensa), lo que favorece la manifestación de enfermedades infecciosas como la gripe, herpes y neumonía.

Hay mayor secreción de ácido clorhídrico en el estómago, lo que puede causar gastritis.

Las glándulas sebáceas reciben la orden de trabajar más, produciendo gordura en exceso, lo que impide la nutrición del cabello y facilita su caída.

Como la persona tensa tiende a contraer la musculatura, se pueden desencadenar dolores musculares y dolor de cabeza.

La cortisona, otra hormona, también aumenta y hace subir el nivel de glucosa en sangre, lo que eleva el riesgo de diabetes en quien tiene propensión.

En la piel, la vasoconstricción provoca una serie de pequeños estímulos que son sentidos como salpullido y picazón.

La emoción, en sí, no es “pecado”. Sin embargo, debe ser manifestada de una forma sabia, con sinceridad y racionalidad. Pero, si eso no sucede, Dios tiene un antídoto para las emociones dañadas: “Confortará mi alma” (Sal. 23:3). Esta es una buena noticia. Periódicamente, todos necesitamos restauración. Somos ofendidos, heridos, engañados, y la vida es dura.

Estamos sujetos a quedar desanimados, deprimidos y desesperados. Experimentamos cansancio, fracasos, frustraciones y miedos. Todos tenemos algún tipo de herida emocional de situaciones pasadas. Cargamos heridas, cicatrices de guerra, basura emocional, que Dios desea eliminar de nuestra vida. Él quiere restaurar su alma. Es decir, es necesario desarrollar intimidad con Dios, como salvaguarda con-

tra el pecado y el descontrol emocional.

**Nada puede destruir el alma más rápidamente que la culpa.** “Porque mis iniquidades se han agravado sobre mi cabeza; como carga pesada se han agravado sobre mí. [...] Estoy encorvado, estoy humillado en gran manera, ando enlutado todo el día” ¿De qué manera trata la gente de liberarse de la culpa? Existen varias opciones: puede negársela, minimizarla, negociar con ella, rebajando los valores, racionalizarla, echar la culpa a los demás o autoflagelarse; pero ninguna de estas alternativas funciona. Solo hay un medio para solucionarla. Es necesario colocarla en las manos de Dios. Él es el único que puede removerla. “Por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios, siendo justificados gratuitamente por su gracia, mediante la redención que es en Cristo Jesús” (Rom. 3:23, 24).

Por otro lado, no todo lo que nos hiere es algo que nosotros mismos hacemos. A veces sufrimos por causa de cosas que otros nos hicieron. Otras veces sufrimos por ver personas que están siendo heridas. La verdad es que tendremos sufrimiento durante toda la vida. Experimentaremos soledad. Aquí no es el cielo todavía. La tierra es imperfecta. Algún día de estos, usted sentirá soledad, su corazón será quebrantado, sentirá desesperación y experimentará angustia, dolor y resentimiento.

El rey David fue una persona que conocía bien el significado de vivir angustiado. Él experimentó cuánto el sufrimiento daña el alma. “Ten misericordia de mí, oh Jehová, porque estoy en angustia; se han consumido de tristeza mis ojos, mi alma también y mi cuerpo. Porque mi vida se va gastando de dolor, y mis años de suspirar; se agotan mis fuerzas a causa



de mi iniquidad, y mis huesos se han consumido" (Sal. 31:9, 10). En 2 Samuel 12, David nos presenta algunos consejos sobre cómo lidiar con la angustia. David había cometido adulterio con Betsabé y planeado la muerte de su marido. Él cargó con la culpa de aquella situación, pero oportunamente confesó su pecado a Dios, conforme al Salmo 51. A continuación, quedó angustiado. Betsabé dio a luz un hijo, como resultado de aquella relación ilícita. Al nacer, el niño estaba muy enfermo, y David se puso tremendamente angustiado. Él dobló sus rodillas, oró y ayunó. **¿Qué hizo David con su angustia? Él hizo tres cosas: Estas son las que usted necesita hacer para que Dios le restaure el alma:**

- Acepte lo que no puede ser cambiado: "Y él respondió: Viviendo aún el niño, yo ayunaba y lloraba, diciendo: ¿Quién sabe si Dios tendrá compasión de mí, y vivirá el niño? Mas ahora ha muerto, ¿para qué he de ayunar? ¿Podré yo hacerle volver? Yo voy a él, mas él no volverá a mí" (2 Sam. 12:22, 23).

- Entréguese al cuidado de Dios: El sufrimiento en la vida es inevitable, pero permanecer como una víctima es opcional. "Entonces David se levantó de la tierra, y se lavó y se ungió, y cambió sus ropas, y entró en la casa de Jehová y adoró" (2 Sam. 12:20). David fue a la iglesia. En ella, él adoró a Dios y ganó una nueva perspectiva y fuerzas para continuar.

- Concéntrese en lo que quedó y no en lo que se fue: "Y consoló David a Betsabé su mujer, y llegándose a ella durmió con ella; y ella le dio a luz un hijo, y llamó su nombre Salomón, al cual amó Jehová" (2 Sam. 12:24).

En un congreso realizado en Munich, en 1988, el médico canadiense Hans Seyle afirmó que "el estrés es el resultado de la civilización creada por el hombre, la que este no consigue soportar más". Se trata de un serio problema social y económico; una preocupación de salud pública, pues siega la vida de personas toda-

vía jóvenes, en edad productiva y que generalmente ocupan cargos de responsabilidad, inmovilizando e invalidando las fuerzas productivas de la nación y de la iglesia.

Son los grandes problemas de la vida, que de modo agudo, o crónico, nos lanzan al estrés. Así, cualquier cambio en nuestra vida tiene el potencial de causar estrés, tanto en las buenas como en las malas. El estrés ocurre, entonces, de forma variable, dependiendo de la intensidad del evento de cambio, que puede ir desde la muerte del cónyuge (el índice máximo en la escala de estrés), hasta pequeñas infracciones de tránsito o incluso la salida para las tan merecidas vacaciones. Todos son factores personales, sociales, económicos y profesionales, que originan la sensación de estrés y su consecuente desencadenamiento de enfermedades, desde una simple acidez hasta la caída inmunológica, que puede predisponer a infecciones y hasta a neoplasias (cáncer).

La principal actitud para disminuir el estrés es un alerta en cuanto al modo de vivir y de trabajar las vivencias y las emociones que la vida nos proporciona. Y ahí está la verdadera y milenaria sabiduría. Algunos consejos pueden ser útiles.

- \* Practique ejercicios físicos: dé preferencia a la regularidad y no a la intensidad. Caminar de treinta a cuarenta minutos por día es muy bueno.

- \* Procure alimentarse regularmente. Es decir, tenga una alimentación colorida, rica y equilibrada.

- \* Aprenda a reinterpretar las situaciones estresoras. Entienda que los cambios son inevitables y esté abierto para aceptar lo que no puede ser cambiado.

**¿Está desanimado por alguna situación?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurificada que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Aprendiendo a tratar con las emociones - 2

“Ten misericordia de mí, oh Jehová, porque estoy enfermo; sáname, oh Jehová, porque mis huesos se estremecen. Mi alma también está muy turbada; y tú, Jehová, ¿hasta cuando? Vuélvete, oh Jehová, libra mi alma; sálvame por tu misericordia” (Sal. 6:2-4).

“¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí?” (Sal. 42:5). La expresión hebrea traducida en castellano como “estar abatido”, significa literalmente “curvarse hasta abajo”, “sentarse en suelo como un lamentador” e “inclinarse totalmente con profundo gemido y lamento”. Con estas palabras, el salmista demuestra toda su tristeza y perturbación, comentando sus momentos de infelicidad y también las circunstancias que estaban contribuyendo a eso.

En nuestros días, muchas personas pasan por experiencias semejantes a las del escritor sacro. Con frecuencia, llegan a los consultorios infelices, desanimadas, sin alegría para nada; frecuentemente cansadas, pero sin ninguna dolencia física que pueda explicar tales síntomas. Los hechos de la vida cotidiana que antes eran fuente de placer, ahora parecen no tener significado alguno. **Están sufriendo de depresión, un mal muchas veces incomprendido.**

Las principales características que sirven para reconocer el estado depresivo son: alteraciones de peso, exceso o falta de sueño, lentitud o agitación mental y física, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de minusvalía y culpa, capacidad de concentración disminuida y pensamientos sobre la muerte. En el Salmo 102 hay un relato vívido de alguien que pasaba por un estado depresivo: “No escondas de mí tu rostro en el día de mi angustia [...]. Porque mis días se han consumido como humo, y mis huesos cual tizón están quemados. Mi corazón está herido, y seco como la hierba, por lo cual me olvido de comer mi pan. Por la voz de mi gemido mis huesos se han pegado a mi carne. [...] Velo, y soy como el pájaro solitario en el tejado. Cada día me afrentan mis enemigos; los que contra mí se enfurecen, se han conjurado contra mí. Por lo cual yo como ceniza a manera de pan, y mi bebida mezcla con lágrimas. [...] Mis días son como sombra que se va, y me he secado como la hierba” (Sal. 102:2-11).

De forma general, la depresión reduce el desempeño individual en relación con las funciones sociales y económicas, lo que afecta las relaciones familiares y conyugales. Según la Organización Mundial de la

Salud, el 5% de las personas padecen de depresión, y entre el 10 y el 20% van a sufrir este mal. Cerca del 25% de las mujeres y el 10% de los hombres sufrirán depresión en algún momento. Incluso, del 40 al 60% de los suicidios tienen una causa depresiva.

Los hombres depresivos se suicidan cuatro veces más que las mujeres.

El impacto de la depresión es frecuentemente subestimado, tanto en términos de sufrimiento personal como de responsabilidad económica para el servicio de salud y para la comunidad.

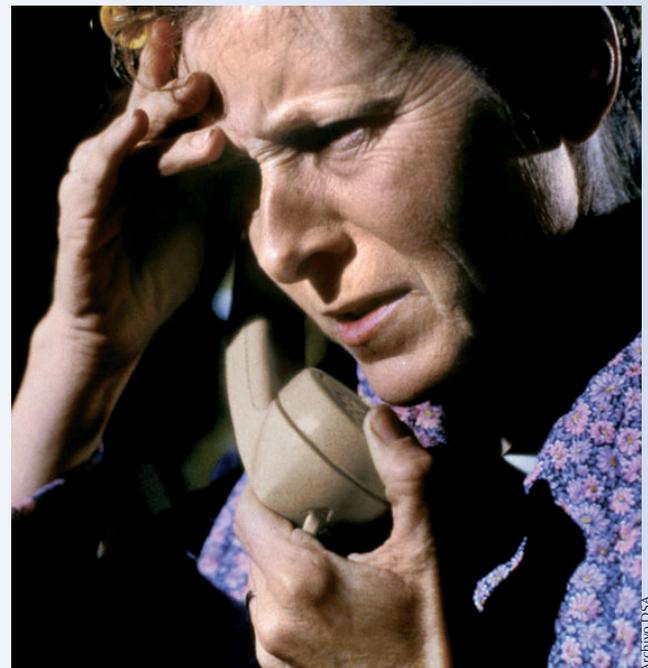
La depresión ocurre, de forma general, como resultado de interacciones negativas de la persona con su ambiente, las que alteran el equilibrio orgánico. El estrés, una pérdida importante, dolencias físicas, decepciones y el uso de algunos medicamentos o de algunas drogas son reconocidos como las principales causas que pueden inducir a alteraciones en los niveles hormonales, lo que provoca depresión.

### Algunos mitos sobre la depresión:

- **La depresión es señal de debilidad:** “Si realmente quisiera, podría salir de la depresión”. O: “Ella tiene un carácter fuerte. Va a salir de esto”. La depresión es un cuadro clínico y no debilidad de carácter.

- **Es mejor no preguntar sobre la depresión:** solo empeora las cosas. Si fuese así, sería imposible tratarla. Demostrar sensibilidad y comprensión dentro de los límites posibles y dedicarse a la persona deprimida del mismo modo que se dedica a una persona físicamente enferma, son actitudes correctas.

- **“Si él sale más, se sentirá mejor”. O: “Si me involucro más en el trabajo, se irá la depresión”:** Los de-



primidos se encuentran tanto o más incapacitados que aquellos que sufren otras dolencias crónicas (hipertensión, artritis o diabetes mellitus), siendo que la función social es una de las más comprometidas en estos individuos.

• **“No sé por qué ella está deprimida.** Tiene un óptimo empleo y un marido maravilloso. La vida de ella es más fácil que la mía”. Debemos recordar que el ser humano es único, y necesitamos aprender a respetar cada una de sus diferencias y debilidades.

• **“Sé que él está muy deprimido y habló de muerte, pero no se va a suicidar.** Él no es de esos”. Muchos casos de suicidio (cerca del 70%) suceden en momentos de crisis depresivas. Por lo tanto, estar atentos a la persona deprimida, manteniéndose disimuladamente cercanos, pero aparentando dejarla a su voluntad y manteniendo distancia, puede ser conveniente.

• **“El verdadero cristiano no siente depresión.”** El Dr. John White, psiquiatra, profesor visitante de la Universidad de Manitoba, miembro de un equipo pastoral de aconsejamiento, dice: “Por más significativas que sean las causas físicas de nuestras depresiones, la comprensión de las Escrituras, la esperanza en Dios que proporcionan las Escrituras y una concientización de que nosotros, los seres humanos, habitamos en un mundo material y físico, son de máxima importancia”. Esto no nos exime de la depresión, pero puede ofrecer un recurso preventivo, así como un factor curativo importante cuando nos enfrentamos con el problema. “Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad. Mi porción es Jehová, dijo mi alma; por lo tanto, en él esperaré. Bueno es Jehová a los que en él esperan, al alma que le busca. Bueno es esperar en silencio la salvación de Jehová” (Lam. 3:22-26).

Además de las actitudes mencionadas, la Biblia presenta la manera en que Dios ayudó a Elías a enfrentar una crisis depresiva (1 Rey. 19), lo que puede ser de beneficio para nosotros en los días actuales. La crisis depresiva de Elías se revela en su fuga (vers. 3), en su deseo de morir (vers. 4), en su sueño profundo (vers. 5), en su aislamiento (vers. 9), y en su sensación de que su esfuerzo era inútil, de que era injustificado (vers. 10) y de que estaba solo (vers. 10).

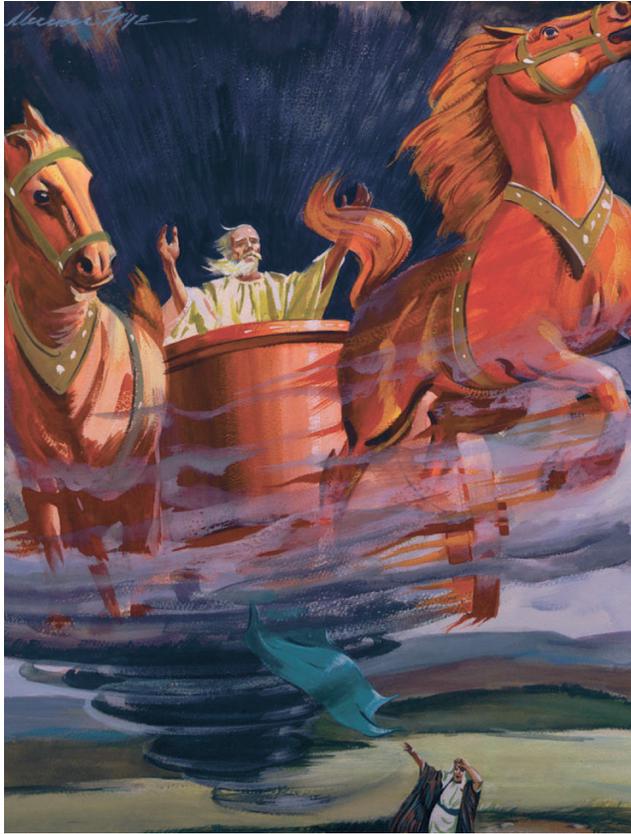
Pensamos, muchas veces, que el cristiano es un superhombre, inmune a ciertos sentimientos. La verdad es que él también es susceptible al sufrimiento, y no necesita avergonzarse de esto. Él tiene la oportunidad de averiguar las causas y, más aún, contar con la ayuda divina, lo que no sucede con los incrédulos, pues estos

### **Si usted tiene algún deprimido en la familia, debe:**

- Tener paciencia consigo mismo y con la persona enferma.
- **Aceptar y procurar ayuda (no tenga miedo de recurrir a profesionales capacitados).**
- No simule sentimientos, sino reconozca las agresiones y las decepciones sufridas, sin removerlas, pero admitiéndolas.
- **Elogiar a la persona deprimida en el momento en que esta se manifiesta de forma no depresiva.**
- Estimular a la persona deprimida para que se dedique a actividades que le sean placenteras y fáciles de realizar, sin excesos y sin demasiada benevolencia.
- **Planificar y ordenar las actividades diarias junto con el deprimido.**
- Demostrar sensibilidad y comprensión dentro de límites posibles.

### **¿Qué hizo Dios por Elías?**

- Le proveyó agua (vers. 6).
- Lo suplió de alimento (vers. 6).
- Hizo que Elías caminara por cuarenta días (vers. 8). La actividad física necesita ser continuada para que produzca sus beneficios.
- Fue a buscarlo dentro de la caverna, donde él estaba (vers. 9).
- El Señor se presentó y oyó a Elías (vers. 13, 14).
- Confió a Elías una misión que solo él podía realizar, dándole un nuevo sentido de utilidad (vers. 15, 16).
- Le reveló que él no estaba solo, que tenía con quién contar en la hora de la aflicción (vers. 18). El apóstol Pablo reconoce la importancia de este elemento, cuando dice: “Sin embargo, bien hicisteis en participar conmigo en mi tribulación” (Fil. 4:14).



no creen en Dios y en su poder para ayudar.

Usted no necesita permanecer angustiado. Además de la asistencia médica y psicológica necesarias, podemos procurar a aquel que puede consolarnos. El apóstol Pablo comprendía bien eso y, al escribir a los Corintios, tuvo una posición bien práctica: “[...] estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados; derribados pero no destruidos” (2 Cor. 4:8, 9).

El apóstol Pablo también enfatizó que nuestro sufrimiento es transitorio: “Pues tengo por cierto que las aflicciones del tiempo presente no son comparables con la gloria venidera que en nosotros ha de manifestarse” (Rom. 8:18).

El propio Jesús declaró: “Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación” (Mat. 5:4). Usted puede esperar en Dios. Experimente probar este bienestar que está a su disposición.

**Recuerde:** para evitar y salir de la depresión, la receta es:

“Cuando os asalten las tentaciones, cuando os veáis envueltos en perplejidad y cuidados, cuando, deprimidos y desalentados, estéis a punto de ceder a la desesperación, mirad a Jesús, y las tinieblas que os rodeen se desvanecerán ante el resplandor de su presencia. Cuando el pecado contiene por dominar vuestra alma y agobia vuestra conciencia, mirad al Salvador. Su gracia basta para vencer el pecado. Vuélvase hacia él vuestro agradecido corazón que tiembla de incertidumbre. Echad mano de la esperanza que os es propuesta” (*El ministerio de curación*, pp. 56, 57).

De aquí a catorce días será el Reencuentro. Continúe poniendo en práctica todo lo que ha aprendido. Su testimonio será una bendición.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

**¿Está desanimado por alguna situación?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

# Serotonina y salvación - 1

“Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida” (Prov. 4:23).



MAAPE IJIV / SXC

## La década del cerebro

La década pasada fue llamada, en el medio científico, la “Década del cerebro”, porque en ella fueron revelados misterios del intrincado funcionamiento del cerebro humano y sus mecanismos eléctricos, químicos y hormonales.

De gran importancia fue el conocimiento de cómo nuestras emociones afectan nuestra mente y de cómo el cerebro controla el funcionamiento de todo el cuerpo, por medio de esos elementos neurohormonales llamados “neurotransmisores cerebrales”.

Usted no necesita estudiar profundamente o memorizar detalles de las funciones del cerebro, pero sepa que los principales neurotransmisores se llaman: norepinefrina, dopamina y serotonina, y que esta última tiene gran importancia para nuestra vida y nuestra felicidad. ¿Es usted feliz? ¿Cree que podría ser todavía más feliz? ¿Qué tiene que ver la salud y la salvación con la felicidad? ¿Dónde entra usted en esta cuestión? A veces, tenemos la impresión de que si nuestra situación financiera fuese mejor, seríamos más felices. Una investigación demostró que la diferencia en la condición financiera no mejoró la percepción de ser feliz. El 26% de las personas que ganaban un salario mínimo se consideraban felices, mientras que de las que ganaban seis salarios mínimos, el número de los que se decían felices era del 25%. No fue estadísticamente importante la diferencia, pero un uno por ciento más de los que ganaban menos referían ser felices en relación con los que ganaban más.

La alegría de nuevas conquistas y adquisiciones también desaparece cuando se alcanza el objetivo.

Ser feliz es algo que va más allá de la condición financiera o de obtener cosas. Es un estado de la mente, que depende del estado del cuerpo y del alma.

Cuando la Biblia habla de “guarda tu corazón”, está diciendo que guardemos nuestra mente. Ella es parte del cuerpo, a través de la cual Dios procura constantemente comunicarse con nosotros, por intermedio de su Espíritu. Y existe una relación muy íntima entre el cuerpo y la mente; entre estar con salud plena y ser feliz; entre la felicidad aquí en la tierra y la felicidad eterna.

La vida cristiana exitosa depende de guardar nuestros sentidos. En verdad, la vida es dirigida por los pensamientos. ¿Cómo son sus pensamientos? ¿Tiene usted un buen control de ellos o muchas veces ellos “viajan”?

Necesitamos comprender, con claridad, cuánto de nuestra mente y de nuestro cuerpo están interrelacionados, y cómo el buen control de la mente depende de la salud del cuerpo.

Es común oír hablar de gastritis y úlcera nerviosa. ¿Cómo es que estar nervioso puede abrir un agujero en el estómago de alguien? Las personas que sufren de hipertensión arterial o diabetes saben que cuando están tensas o nerviosas ocurre una elevación de la presión y de la glucosa en la sangre.

Otros tienen dolores en la espalda o dolores de cabeza cuando están ansiosos. Otros, incluso, pierden el sueño o su intestino se paraliza cuando están fuera de casa o en un ambiente diferente.

Algunos tienen crisis alérgicas, rinitis, asma, urticaria o son atacados por reumatismo cuando sufren una contrariedad. En fin, la mayoría de las enfermedades del cuerpo tienen que ver con el estado de la mente.

“Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree” (*Consejos sobre la salud*, p. 340).

Pero, cómo “guardar el corazón”? ¿Cómo controlar la mente?

## Serotonina

“Cualquier cosa que disminuya la fuerza física, debilita la mente y la vuelve menos capaz de discernir entre lo bueno y lo malo. Nos volvemos menos capaces de escoger lo bueno, y tenemos menos fuerza de voluntad para hacer lo que sabemos que es recto” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 55).

Observe, en esta declaración, la relación entre la fuerza física y mental y el poder espiritual para discernir el bien y el mal, la sabiduría para elegir el bien y el valor moral para poner en práctica la decisión tomada.

¿Hay algo en su vida que tiende a disminuir su fuerza física? ¿Tiene el sueño inadecuado? ¿Alimentación incorrecta? ¿Falta de actividad física? Satanás, al no tener acceso directo a nuestra mente, se empeña en alcanzarla por medio de los sentidos, debilitando nuestra fuerza física, para debilitar nuestra mente y nuestra fe. ¿De qué forma nuestros sentidos son afectados directamente por las hormonas cerebrales, los neurotransmisores?

**La 5 HT (Hidroxitriptamina) Serotonina, por ejemplo, tiene un efecto inhibitorio de la conducta, junto con un efecto modulador general de la actividad psíquica. Influye sobre las funciones cerebrales.** La serotonina regula el humor, el sueño, la actividad sexual, el apetito, el ritmo circadiano (niveles de cada hormona en un período de 24 horas), las funciones neuroendocrinas, la temperatura corporal, la sensibilidad al dolor, la actividad motora y las funciones cognitivas.

Aquel mal humor constante o en parte de la mañana, la falta de sueño en la noche y la somnolencia durante del día, el descontrol sexual o la pérdida del interés (libido baja), los trastornos alimenticios (el deseo incontrolable de comer dulces o masas, comer exageradamente, comer a toda hora, la falta de apetito por la mañana y el deseo de comer mucho por la noche), problemas de aprendizaje, disturbios de la memoria y de la concentración; todos pueden reflejar una disminución de serotonina cerebral.

**Satanás se empeña en alcanzarnos por medio de los sentidos, llevándonos al agotamiento por medio de la mente.**

¿Cómo sucede esto? ¿Cuáles son los elementos de control de la mente? Vamos a saberlo en la Jornada de mañana. En la presencia de Cristo, ponga hoy en práctica lo que aprendió.

**Recuerde:** Vivir en la presencia de Jesús en cada momento es lo que hará de usted una persona espiritualmente victoriosa. Entonces:

“Cuando os asalten las tentaciones, cuando os veáis envueltos en perplejidad y cuidados, cuando, deprimidos y desalentados, estéis a punto de ceder a la desesperación, mirad a Jesús, y las tinieblas que os rodeen se desvanecerán ante el resplandor de su presencia. Cuando el pecado contiende por dominar vuestra alma y agobia vuestra conciencia, mirad al Salvador. Su gracia basta para vencer el pecado. Vuélvase hacia él vuestro agradecido corazón que tiembla de incertidumbre. Echad mano de la esperanza que os es propuesta” (*El ministerio de curación*, pp. 56, 57).

De aquí a trece días, será el Reencuentro. Continúe poniendo en práctica todo lo que ha aprendido. Su testimonio será una bendición. ¿Qué tal, el próximo sábado, ayunar y dedicar algunos momentos a meditar sobre el sacrificio de Cristo por usted?

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

**¿Está sin esperanza y sin saber qué hacer?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscura que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



## 28° día Serotonina y salvación - 2



Satanás se empeña en alcanzarnos por medio de los sentidos, llevándonos al agotamiento, a través de la mente.

¿Cómo sucede esto? ¿Cuáles son los elementos del control de la mente?

- Los principales elementos son:
- Poco sueño.
- Sobrecarga sensorial.
- Régimen alimenticio desequilibrado.
- Sueño inadecuado.

Existen fuerzas económicas, culturales y espirituales que están intentando transformar al mundo en una sociedad las 24 horas:

- Madres que trabajan fuera y por la noche tienen otra larga jornada de trabajo.
- Comercios y líneas de producción que funcionan día y noche.
- Radio y televisión que ya no interrumpen su transmisión de noche y, muchas veces, ponen sus programas, películas y entrevistas más interesantes tarde por la noche.
- Ejecutivos que necesitan seguir los cambios finan-

cieros del otro lado del mundo durante la noche.

- Fiestas que se realizan tarde por la noche.

### ¿Qué es lo errado en dormir menos?

Interfiere en la habilidad de aprendizaje. Deja a la persona irritada, cansada. Apaga el buen humor, se pierde la paciencia, acaba con la cortesía, la concentración, la creatividad y la memoria. Provoca accidentes (200.000 muertes de tránsito en todo el año, solamente en los EE.UU.). Induce al uso de drogas y estimulantes y, además de todo, la privación del sueño engorda. Engorda a las personas que tienen esta tendencia, porque desregla todo el ciclo hormonal del día, que depende de la hora en que usted se va a dormir.

En una investigación, se comprobó que la reducción de las horas de sueño afecta los niveles hormonales. Hombres y mujeres tuvieron un aumento medio de entre el 40% y el 60% en el indicador de inflamación, la interleucina-6 (IL-6), mientras que los hombres mostraron apenas una elevación de entre el 20 y el 30% en otro indicador de inflamación, el factor de necrosis tumoral (TNF). Tanto el IL-6 como el TNF son citocinas, proteínas liberadas por el cuerpo en respuesta a una herida.

El sistema nervioso solo tiene una forma de ser realimentado: por medio del sueño, en una hora precisa. No existe un sueño "opcional". Dos o tres horas perdidas afectarán el buen funcionamiento de la persona durante el día.

El descubrimiento de que la falta de sueño puede estimular un aumento en la respuesta inflamatoria crónica de nivel bajo es preocupante, ya que este estado ha sido asociado con hipertensión, enfermedad cardíaca y, más recientemente, con diabetes. Reducir, aun en pocas horas, el tiempo de sueño, es un riesgo grande para la seguridad pública.

Cuando en nuestro reloj son las 18 o las 19 (horario en que, normalmente, el sol se está poniendo), la glándula pineal lanza a la corriente sanguínea su primera hormona, la melatonina, que va a actuar sobre los músculos, haciendo que haya un semirrelajamiento, lo que induce a las personas al sueño, “apagando” la intensidad de las actividades del día.

Esta es la primera fase del sueño, o “sueño de las nueve horas”. Ese sería el horario ideal para acostarse.

Después de la medianoche, esto es, cuando estamos en un sueño profundo, se lanza una segunda hormona para que el sistema nervioso sea realimentado profundamente. Si no estuviéremos en sueño profundo, esta hormona no sería liberada. En verdad, nuestro cuerpo no sabe leer las horas, pero siente la necesidad de ser realimentado dentro de su propio reloj orgánico. Él, por lo tanto, “pide” una recarga durante el sueño profundo. Esta recarga trae los siguientes beneficios: relajación, energización y nutrición del sistema nervioso, haciendo, por ejemplo, que la piel se renueve. En los niños, este es el momento en que ellos se calman y los huesos crecen.

¿Percibe usted cómo dormir tarde o dormir menos afecta gravemente su salud física, mental y espiritual? ¿Ha caído en esa trampa?

#### Lo que debemos evitar:

- Dormir tarde por la noche.
- Forzar al organismo cuando está pidiendo reposo, o ingerir bebidas estimulantes a esa hora.
- Dormir con el estómago lleno (causa insomnio y pesadillas).
- Dormir durante el día, para sustituir la falta de sueño de la noche (no hay hormonas relajantes durante el día. Ellas solo son liberadas durante la noche).

#### Lo que debemos hacer:

- Dormir en la hora en que viene el sueño.
- Tomar un baño tibio antes de ir a la cama, de preferencia baño de inmersión.
- Alimentarnos con frutas a la noche, pues la digestión de estas es más rápida.
- Concientizarnos de todos estos beneficios y hacer de este asunto un hábito.

#### Sobrecarga sensorial

Cualquiera de nuestros sentidos, estimulado en

exceso, sobrecarga y agota la mente.

\* Estimulación visual: La televisión, los videos, los videojuegos, la computadora e Internet son potentes estimulantes visuales. Los niños menores de 2 años no debieran ser puestos delante del televisor, pues su mente no consigue todavía asimilar la cantidad de imágenes aceleradas, lo que puede llevarlos a desarrollar un trastorno de hiperactividad y déficit de atención. Los mayores y los adultos jamás deberían ver televisión más de dos o tres horas al día.

- Estimulación auditiva: Las músicas estridentes, el volumen alto y el uso inadecuado y frecuente de auriculares afectan nuestra química cerebral.
- Estimulación sexual (onanismo): La masturbación, que lleva a una imaginación enfermiza y pecaminosa, así como a la pérdida de la capacidad de relacionarse adecuadamente con el sexo opuesto, o el abuso del sexo, aun entre personas casadas, afecta la serotonina.

#### Alimentación inadecuada

“Los órganos digestivos tienen una parte importante que realizar en nuestra felicidad en la vida. [...] Las personas que tienen acidez estomacal tienen, a menudo, un temperamento agrio. Parece que todas las cosas están en contra de ellas, y están inclinadas a ser malhumoradas e irritables” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 133).

#### Factores que conducen a una alimentación inadecuada:

- Estimulación del paladar por el uso de condimentos como pimienta y vinagre, alimentos muy helados o muy calientes, bebidas gaseosas, dulces concentrados.
- Bebidas estimulantes cafeinadas, como chocolates, algunos refrescos, té, yerba mate.
- Comer en los intervalos, comer en exceso, comer en horarios irregulares, ingerir gran variedad de alimentos en una sola comida.
- Consumir alimentos refinados (pan blanco, galletitas, pasteles, harina de trigo refinada) en exceso, sin compensar la falta de fibras de estos alimentos ingiriendo algunos alimentos integrales cotidianamente.

“La **variedad** de alimentos en la misma comida **causa desagrado**, y destruye el bien que podría producir cada artículo al organismo, si se tomara solo. [...] Las combinaciones impropias de alimentos crean perturbaciones; se inicia la fermentación; la sangre queda contaminada y el cerebro se confunde” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 131).

Estos hábitos son causas de alteraciones de la

serotonina. Son hábitos de todo el mundo, pero el Señor pide que, con firmeza de propósito y gracias a su poder, vivamos diferente de “como viven las personas de este mundo” (Rom. 12:2, NTLH).

### Guerra química:

Estamos, verdaderamente, envueltos en una guerra química, y nuestro enemigo conoce muy bien el funcionamiento del cerebro, y está decidido a destruirnos, mientras que nuestro Padre celestial se empeña en construir nuestra felicidad presente y futura.

### Dominio del mundo por medio de la intemperancia

“Según la luz que me fue dada hace tanto tiempo (1863), se me mostró que la intemperancia prevalecería en el mundo hasta un punto alarmante, y que cada miembro del pueblo de Dios debía asumir una posición elevada con respecto a la reforma de los hábitos y las prácticas” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 578).

“La mente del hombre se pone en **comunión con la mente de Dios**; lo finito con lo infinito. **El efecto que tiene esta comunión sobre el cuerpo, la mente y el alma** sobrepuja toda estimación. En esta comunión se halla la educación más elevada. Es el método propio que Dios tiene para lograr el desarrollo del hombre. ‘Vuelve ahora en amistad con él’ (Job 22:1) es su mensaje para la humanidad” (*La educación*, p. 14).

En el silencio de este amanecer, hable con Dios sobre lo que el Espíritu Santo le enseñó, y diga lo que pretende hacer de ahora en adelante. No tenga miedo. Él es quien obrará en su vida, tanto el querer como el hacer.

**Recuerde:** Para desarrollar una correcta filosofía de vida cristiana, la orden del Espíritu Santo es:

“Cuando os asalten las tentaciones, cuando os veáis envueltos en perplejidad y cuidados, cuando, deprimidos y desalentados, estéis a punto de ceder a la desesperación, mirad a Jesús, y las tinieblas que os rodeen se desvanecerán ante el resplandor de su presencia. Cuando el pecado contiende por dominar vuestra alma y agobia vuestra conciencia, mirad al Salvador. Su gracia basta para vencer el pecado. Vuélvase hacia él vuestro agradecido corazón que tiembla de incertidumbre. Echad mano de la esperanza que os es propuesta” (*El ministerio de curación*, pp. 56, 57).

**Solo para recordar:** ¿Continúa orando por cinco amigos no creyentes de su localidad?

¿Está caminando todos los días? ¿Ha usado los remedios de Dios?

¿Está estudiando la parte de la Biblia y del espíritu de profecía como complemento de esta Jornada?

¿Qué tal si el próximo sábado ayuna y dedica algunos momentos a meditar sobre el sacrificio de Cristo por usted?

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

**¿No logra perdonar?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Lealtad e integridad como factores de salud

En la Jornada de hoy veremos la lealtad y la integridad para con Dios como factores de salud.

Comenzaremos leyendo y meditando en 1 Crónicas 29:10-14:

“Asimismo se alegró mucho el rey David, y bendijo a Jehová delante de toda la congregación; y dijo David: Bendito seas tú, oh Jehová, Dios de Israel nuestro padre, desde el siglo y hasta el siglo. Tuya es, oh Jehová, la magnificencia y el poder, la gloria, la victoria y el honor; porque todas las cosas que están en los cielos y en la tierra son tuyas. Tuyo, oh Jehová, es el reino, y tú eres excelso sobre todos. Las riquezas y la gloria proceden de ti, y tú dominas sobre todo; en tu mano está la fuerza y el poder, y en tu mano el hacer grande y el dar poder a todos. Ahora, pues, Dios nuestro, nosotros alabamos y loamos tu glorioso nombre. Porque, ¿quién soy yo, y quién es mi pueblo, para que pudiésemos ofrecer voluntariamente cosas semejantes? Pues todo es tuyo, y de lo recibido de tu mano te damos.”

### I. Razones para una vida de lealtad e integridad

- Dios es mi Padre.
- Todo lo que necesito para vivir él lo tiene para dármelo.
- Él se interesa diariamente en mí y me sustenta con todo lo que necesito.
- Independientemente de que me agrade o no, él actúa en mi vida.
- Tengo un Padre especial, que primero me bendice y después pide que le devuelva, como una acto de adoración, una pequeña parte de esa dádiva.
- Me provee el empleo y otros medios para el sustento diario.
- Provee salud y disposición para ganar el pan.
- Me da conocimiento, sabiduría y prosperidad.

### II. El pedido del Padre amoroso

“¿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. Traed todos los diezmos al alfolí y haya alimento en mi casa; y probadme ahora en esto, dice Jehová de los ejércitos, si no os abriré las ventanas de los cielos, y derramaré sobre vosotros bendición hasta que sobreabunde” (Mal. 3:8-10).

Lea el pasaje nuevamente. ¿Notó que, ante Dios,

los diezmos y las ofrendas están en el mismo nivel? Los dos deben ser cuidadosamente considerados al mismo tiempo, pues desconocer que el diezmo es propiedad del Padre equivale a renegar de Dios como Creador. En forma semejante, ignorar las ofrendas como elementos de adoración es rechazar abiertamente a Cristo como Salvador y Cordero de Dios que quita el pecado del mundo.

Probamos nuestra lealtad e integridad en la fidelidad a Dios en los diezmos y las ofrendas. En muchas situaciones, en el momento de contar las bendiciones, solamente usted y Dios saben la totalidad de su salario, de las ganancias, de los obsequios y otras entradas, y en ese momento probamos a quién seremos leales: a Dios, en la devolución fiel y honesta de aquello que le pertenece o al enemigo, que nada tiene que ver con esta realidad bendecida. Cabe a usted decidir a quién va a adorar. Es decir, quién va a ser el Señor de su vida.

### III. Resultados de la deslealtad y la deshonestidad en la devolución de los diezmos y las ofrendas

- Desarrollo de un espíritu de codicia: “La codicia induce a los hombres a conservar para la complacencia propia los medios que por derecho pertenecen a Dios, y esta actitud le resulta tan aborrecible ahora como cuando censuró duramente a su pueblo” (*Los hechos de los apóstoles*, p. 279).
- Fortalece el egoísmo: Lo que prevalece es la actitud de que todo es para mí: recibir, recibir y recibir. Este espíritu no es de Dios; por lo tanto, no puede ser nutrido por los salvados por Cristo. La orientación profética es clara: “[...] El espíritu egoísta es el espíritu de Satanás. El principio que pone en evidencia la vida de los mundanos es el de ganar, siempre ganar. De este modo esperan asegurarse felicidad y comodidad, pero el fruto de su siembra es miseria y muerte” (*Los hechos de los apóstoles*, p. 279).
- Es un crimen contra Dios: El mensaje de la Palabra de Dios es el mismo en todos los tiempos para su pueblo. Cuando los infieles pusieron la mano en lo que pertenecía a Dios, fueron severamente reprendidos por intermedio 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.” “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 cristiana*, p. 91).

#### IV. Efectos de la deslealtad y la deshonestidad para la salud

Maldiciones de la falta de integridad y la deshonestidad: conciencia pesada, falta de paz con usted mismo, con su iglesia y con Dios. La orientación profética dice que estas cosas quebrantan las fuerzas vitales de la vida:

“Las penas, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, el sentimiento de culpabilidad y la desconfianza menoscaban las fuerzas vitales y llevan al decaimiento y a la muerte” (*Consejos sobre la salud*, p. 341).

“El sentimiento del pecado ha envenenado las fuentes de la vida” (*El ministerio de curación*, p. 56).

“A veces el remordimiento por el pecado mina la constitución y desequilibra la mente” (*Consejos sobre la salud*, p. 321).

#### V. Efectos de la lealtad y la honestidad para la salud

“El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida” (*El ministerio de curación*, p. 184).

\* Desarrollo de un espíritu de bondad y liberalidad.

El espíritu de liberalidad es el espíritu del cielo. Este espíritu encuentra su más alta manifestación en el sacrificio de Cristo sobre la cruz. En nuestro beneficio, el Padre dio a su único Hijo; y Cristo, habiendo renunciado a todo lo que poseía, se dio a sí mismo, para que el hombre pudiese ser salvo. La cruz del Calvario debe ser una apelación a la beneficencia de cada seguidor de Cristo. El principio allí ilustrado es dar: “El que dice que permanece en él, debe andar como él anduvo” (1 Juan 2:6).

El placer de hacer el bien produce cura y salud: quien es leal, honesto y liberal en las cuestiones espi-

rituales, manifestará también estas virtudes al tratar con el prójimo necesitado. ¿Qué tiene que ver esto con la salud?

Oigamos la orientación profética:

“El placer de hacer el bien a otros imparte calor a los sentimientos, el que se propaga a los nervios, activa la circulación de la sangre e induce salud mental y física” (*Consejos sobre mayordomía cristiana*, p. 359).

“La simpatía que existe entre la mente y el cuerpo es muy grande. Cuando uno es afectado, el otro reacciona. La condición de la mente tiene mucho que ver con la salud del organismo físico. Si la mente está libre y feliz, si está bajo la convicción de que se está obrando bien y si experimenta un sentido de satisfacción al hacer felices a otros, creará un gozo que afectará a todo el organismo, facilitando la circulación de la sangre y tonificando todo el cuerpo. La bendición de Dios tiene un efecto sanador; y los que benefician abundantemente a otros experimentarán esa maravillosa bendición en sus corazones y sus vidas” (*Consejos sobre mayordomía cristiana*, pp. 360, 361).

**Conclusión:** En cualquier situación, recompensa servir al Señor. No es que usted calcule que le traerá riqueza, salud o felicidad. Si lo que tiene o lo que hace no es para la gloria de Dios y no tiene su bendición, usted estará pobre, desventurado y disgustado. Recuerde: “La bendición de Dios es la que enriquece, y no añade tristeza con ella” (Prov. 10:22).

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

### LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

# Cómo Tener

salud ambiental

ALFONSO DSA

Parte

4



# PARTE 4

30° día – El cuidado de la naturaleza como misión

31<sup>er</sup> día – La naturaleza como reveladora de las obras de Dios

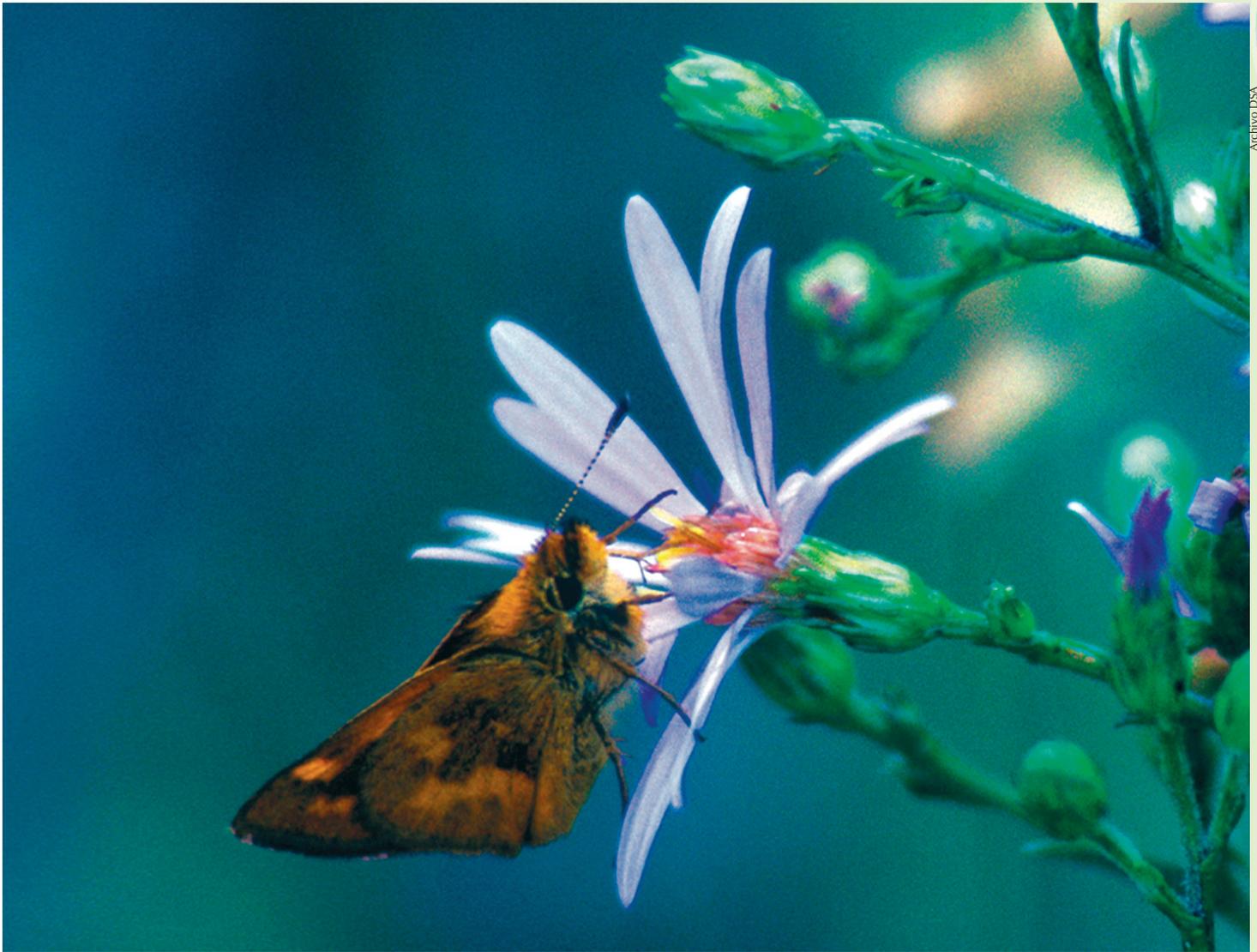
32° día – Ambiente doméstico saludable

33<sup>er</sup> día – Educación ambiental

34° día – Los adventistas y el medio ambiente

## AUTOR

Sílvio Bernardes es el autor de los capítulos de esta sección



30° día

## El cuidado de la naturaleza como misión

Estamos iniciando una nueva etapa rumbo a la salud total. En esta oportunidad, vamos a dar atención a nuestra relación con el medio ambiente. Las cuestiones ambientales son también factores determinantes para una vida saludable y deben recibir atención especial de los que sirven a Cristo. Como sabemos, la naturaleza es la revelación general de Dios al mundo, lo que es una razón más para ser cuidada y preservada.

En todo el mundo, la preocupación por el medio ambiente es algo que se destaca en la prensa. Las noticias al respecto son las peores posibles. Las poblaciones se acrecientan de tal forma en la naturaleza que, aun las condiciones atmosféricas del planeta están siendo afectadas.

Para que tengamos idea de la relación entre el ambiente y la salud, atendamos a los siguientes

datos: según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente seis millones de personas mueren anualmente en el mundo por causa del cáncer. Para el año 2020, se cree que diez millones de personas perderán la vida por causa del cáncer. En el Brasil, en 1999, 104.000 personas murieron por causa de esta enfermedad. Algunos hechos contribuyen al aumento de la incidencia de cáncer en la población. La población está viviendo más, y con eso surgen deficiencias inmunológicas y la instalación del cáncer. Por otro lado, la creciente urbanización contribuye a la aparición de la polución, el estrés y otros factores cancerígenos. Incluso, según el médico Helion Povoá, en su libro *La clave de la longevidad*, p. 176, “se calcula que el 80% de los casos de esta enfermedad están relacionados con factores ambientales y, por lo tanto, evitables”.

### **Ecología: la respuesta de la humanidad**

Tan pronto percibió la gravedad de los problemas inherentes a la naturaleza, el hombre trató de crear medios para cuidar de ella. Para eso, creó la ecología, una ciencia que estudia las cuestiones del

medio ambiente. Mediante esta ciencia se trató de dar nombres a las cosas. Aparecieron términos como ecosistema, comunidad bioética, biomas, dominantes ecológicos y otros. Desgraciadamente, esta ciencia ha sido algo meramente académico y distante del gran público, que está a merced de las noticias de los medios y las incursiones de los grupos de preservación ecológica por todo el mundo.

El ser humano, desde que fue creado, depende de la naturaleza para su supervivencia. Con la degradación del medio ambiente, la tierra ya no puede ofrecer, a la población humana, el alimento abundante de los tiempos antiguos. Ante este cuadro, es necesario un compromiso de cada individuo para la preservación ambiental.

**Deténgase, medite y ore:** Como creyente, ¿ya se detuvo a pensar que su compromiso con la preservación del medio ambiente debe ser mayor que el del no creyente? ¿Por qué? Usted es una persona de la confianza de Dios, Creador de la naturaleza. La naturaleza es la revelación general del Creador para el hombre. Hable ahora, en oración, con el Espíritu Santo, sobre este asunto, y diga cómo pretende actuar de ahora en adelante.

Datos de la OMS revelan que el crecimiento rápido y desordenado de la población humana sobre la faz de la tierra ha traído resultados negativos, como el desequilibrio ecológico entre las especies animales, la erosión (causada por el desmonte para crear áreas de pastoreo de ganado), la desertificación, la destrucción o la polución de los depósitos naturales de agua, la reducción de la fauna (se pierde una especie animal por año; hasta 1950, la pérdida era de una especie cada diez años), la contaminación del aire por la emisión de partículas químicas tóxicas y la radioactividad, y la reducción de la

capa protectora de ozono.

Como consecuencia de estas condiciones, surgen las enfermedades de la polución: depresión del sistema inmunológico, lo que ocasiona la aparición de diversas enfermedades alérgicas y respiratorias, fibrosis de los pulmones, con disminución del área respiratoria, agravamiento de los cuadros de enfermedades de la piel, diversos tipos de tumores malignos, cardiopatías, etc.

En todo el mundo, los gobiernos han dado muestras de su preocupación por el medio ambiente. Se tomaron diversas medidas a partir del año 2000, en ocasión de una famosa reunión de ecologistas y autoridades de salud ambiental del mundo entero. Lamentablemente, los niveles de polución no están descendiendo demasiado.

### **Defensa de la naturaleza: una bandera del cristianismo**

El mundo cristiano y, en particular, los adventistas, no pueden permanecer parados, esperando apenas las medidas de los gobernantes y de las organizaciones de defensa ambiental. Conservar la naturaleza y cuidar de ella en todos los sentidos, preservándola del desequilibrio, es un deber de cada ciudadano que profesa tener fe en Dios. Más que eso: es una ordenada por el propio Creador a la pareja original, y que permanece válida hasta nuestros días (ver Gén. 2:15).

En este particular, hay una sutil pero importante diferencia entre los motivos de cada grupo, acerca de la naturaleza. El mundo cuida el medio ambiente con el propósito de tener salud y perpetuar la especie. Los cristianos son llamados a cuidar del medio ambiente por dos motivos: Primero, para honra y gloria de Dios; y segundo, porque la naturaleza es fuente de revelación de las obras de Dios. La salud, en este caso, es simplemente consecuencia natural de concentrarse en estos dos motivos.



### El ejemplo de Cristo

“Agradaba a Cristo reunir al pueblo en torno suyo, al raso, en un verde collado, o a orillas del lago. Allí, rodeado de las obras de su propia creación, podía desviar los pensamientos de la gente de lo artificioso a lo natural. En el crecimiento y el desarrollo de la naturaleza se revelaban los principios de su Reino. Al alzar la vista hacia los montes de Dios y al contemplar las maravillosas obras de su mano, los hombres podían aprender valiosas lecciones de verdad divina. En días venideros, las lecciones del divino Maestro les serían repetidas por las cosas de la naturaleza. La mente se elevaría y el corazón hallaría descanso” (*El ministerio de curación*, pp. 34, 35).

#### Para meditar y pronunciarse:

- La naturaleza es reveladora de las obras de Dios.
- La naturaleza posee los principios activadores del programa de sanidad que Dios colocó en nuestro organismo.
- La primera misión dada al ser humano fue cuidar de la naturaleza.

Ante lo expuesto, dos preguntas son muy importantes:

#### 1. ¿Qué papel debería desempeñar la iglesia en la preservación del medio ambiente?

Conforme lo sugerimos, forme un círculo de Enriquecimiento Espiritual de seis a ocho personas, e incluya este tema en la discusión semanal. ¿Qué tal formar un ministerio permanente, en su iglesia, para cuidar de la preservación de la naturaleza en su ciudad o barrio?

#### 2. ¿Qué actitudes debe usted adoptar para hacer su parte en este caso?

Una vez concientizado de la importancia de la íntima relación con la naturaleza, cree un propósito para su vida, involucrando el área de la preservación ambiental. Escriba su nuevo propósito de estilo de vida y fíjelo en un lugar visible, de manera que pueda recordarlo siempre.

**Recuerde:** La verdadera conciencia ecológica proviene de su relación diaria con Dios. Y, con certeza, esta relación lo llevará a ser un agente de la preservación de la naturaleza.

Faltan solamente doce días para el Reencuentro. ¿Ya pensó en usted con sus amigos, todos alabando y glorificando a Dios? Continúe poniendo en práctica todo lo que ha aprendido. Las personas de éxito hacen lo que debe hacerse, hasta acostumbrarse.

**Solo para recordar:** ¿He adorado a Dios al devolver fielmente el santo diezmo y las ofrendas?

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

¿Me siento una persona débil y no consigo ser fuerte?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



31<sup>er</sup> día

## La naturaleza como reveladora de las obras de Dios

Uno de los ambientes que más me impresionó fue el Aeropuerto Internacional Luiz Eduardo Magalhães, en Salvador, BA. Posiblemente no por la arquitectura bonita y muy bien delineada, sino por una exposición de entidades de los cultos afros que había allí. Me detuve a leer las descripciones que había al pie de las estatuas representativas de las entidades del candombe. En un momento dado, algo sucedió conmigo: imaginé que las cosas estaban muy sombrías. Lo que más me dejó pasmado fue la revelación del carácter de cada entidad, así como las cosas que ponían como ofrendas. Luego de salir del recinto, me puse a imaginar: "Si un poco de tiempo en medio de estas cosas tenebrosas sirvió para cambiar mi humor y mi visión de lo que pasaba a mi alrededor, ¡cuánto

más si tuviese que dedicarme a estas actividades toda una vida!

Probablemente, usted también estuvo en algún tipo de ambiente en el que no se sintió muy bien. Por eso, experimentó la importancia del medio en que vivimos. En las grandes ciudades, principalmente, el medio corriente da la sensación de posibles asaltos, la atmósfera cargada de polución, los diversos hedores que pernean el aire, la vida apurada y los diversos colores de los luminosos carteles de propaganda que están por todas partes, de cierto modo hacen que algunas personas asuman actitudes defensivas, capaces hasta de considerar a cada desconocido que se aproxima como un potencial enemigo y no como nuestro prójimo.

Dios también sabe que el medio ambiente nos puede modificar. Por eso:

"El Creador escogió, para nuestros primeros padres, el ambiente más adecuado para su salud y su felicidad. No los puso en un palacio, ni los rodeó de adornos y lujos artificiales que tantos hoy se afanan por conseguir. Lo colocó en íntimo contacto con la naturaleza y en estrecha comunión con los santos celestiales.

"En el huerto que Dios preparó como morada de



sus hijos, hermosos arbustos y delicadas flores halagaban la vista a cada paso. Había árboles de toda clase, muchos de ellos cargados de fragante y deliciosa fruta. En sus ramas entonaban las aves sus cantos de alabanza. Bajo su sombra retozaban las criaturas de la tierra unas con otras sin temor” (*El ministerio de curación*, p. 201).

¡Qué contraste! ¡Qué diferencia entre lo que Dios ve como mejor para el hombre para su salud y felicidad, y las condiciones ahora existentes!

“Adán y Eva, en su inmaculada pureza, se deleitaban en la contemplación de las bellezas y las armonías del Edén. Dios les señaló el trabajo que tenían que hacer en el huerto, que era labrarlo y guardarlo. (Véase Gén. 2:15.) El trabajo cotidiano les proporcionaba salud y contento, y la feliz pareja saludaba con gozo las visitas de su Creador, cuando en la frescura del día paseaba y conversaba con ellos. Cada día Dios les enseñaba nuevas lecciones” (*Ibid.*).

### **Ambiente y plan de vida**

**Necesitamos comenzar a pensar en el ambiente como parte de un plan de vida trazado por Dios para nuestra salud y alegría de vivir. También en este respecto, lo que era bueno para Adán es bueno para nosotros.**

Como el pecado modificó el ambiente terrestre, y eso hizo mal al hombre, Satanás ha usado esta estrategia para envolver a los hijos de Dios, cada

vez más, en un mar de artificialidades. Encerrados en casas y, peor, en departamentos apretados y poco ventilados, los hombres se habituaron a ver, por sus calles, asfalto, casas, chimeneas y otras obras que no traen a su memoria la imagen de un Dios creador.

Muchos acaban enfermos por las condiciones insalubres del ambiente en el que viven. Otros, cuando están enfermos, piensan en hacer cambios para recuperar la salud, pero son pocos los que piensan en el medio ambiente. Pensemos, entonces: ¿Por qué será que Dios se preocupó tanto por el ambiente en el que colocaría a la pareja original? ¿Por qué será que la Biblia describe con tantos detalles el ambiente en la Tierra Nueva? En lo que se refiere al medio ambiente, ¿cuál es el plan de vida de Dios para nosotros, hoy en día?

“El régimen de vida que Dios señaló a nuestros primeros padres encierra lecciones para nosotros. Aunque el pecado haya echado sus sombras sobre la tierra, Dios quiere que sus hijos encuentren deleite en las obras que hizo. Cuanto más estrictamente se conforme el hombre con el régimen del Creador, tanto más maravillosamente obrará Dios para restablecer la humanidad doliente. Es preciso colocar a los enfermos en íntimo contacto con la naturaleza. La vida al aire libre en un ambiente natural hará milagros en beneficio de muchos enfermos desvalidos y casi desahuciados.

“El ruido, la agitación y la confusión de las ciudades, su vida reprimida y artificial, cansan y agotan a los enfermos. El aire cargado de humo y de polvo, viciado por gases deletéreos y saturado de gérmenes morbosos, es un peligro para la vida. Los enfermos, los más de ellos encerrados entre cuatro paredes, se sienten casi presos en sus aposentos. A sus miradas no se ofrecen más que casas, calles y muchedumbres presurosas, y tal vez ni siquiera una vislumbre del cielo azul, ni un rayo de sol, ni hierba ni flor ni árbol” (*El ministerio de curación*, pp. 201, 202).

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

*¿Desea usted obtener fuerza y sabiduría de Dios para cuidar el medio en el que vive?*

*Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.*

### LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Ambiente doméstico saludable

### Cómo identificar residuos peligrosos en el hogar

Existe una larga lista de elementos utilizados cotidianamente en casa, cuyos componentes pueden provocar riesgos para el medio ambiente y la salud. Su peligrosidad reside en la manipulación inadecuada, el almacenamiento y la acumulación cuando los elementos se encuentran en desuso. Entre estos productos, se destacan las pilas, pinturas, lustramuebles, medicamentos y hasta los productos antipulgas del animalito preferido de la casa.

Académicos de la Escuela de Ingeniería en Construcción de la Universidad Católica de Valparaíso, en la República de Chile, realizaron un estudio para identificar estos residuos y proyectar un plan de educación sobre el tema.

Hace años, un estudio en Europa detectó la presencia de algunos residuos (diluyentes, restos de pinturas y medicamentos, etc.) que, aun en pequeñas cantidades, al combinarse con otros, podrían crear problemas al medio ambiente doméstico e interferir en la salud de las personas.

Otro propósito del estudio fue determinar el grado de conocimiento que las personas tenían sobre la peligrosidad de contaminantes a los que estaban sometidas, comprobándose que existía una gran ignorancia sobre el tema. Como no podemos evitar la compra de estos productos, es muy importante que lo hagamos en forma responsable.

Para definir lo que sería un residuo peligroso, se debe recurrir a categorías usadas para describir los residuos industriales. Estas son cinco: inflamabilidad, corrosividad, reactividad, toxicidad y explosividad. Un producto se convierte en residuo cuando no es usado más o cuando no cumple su vida útil. Por ejemplo, cuando sobra tinta, esta se convierte en "basura". En este caso, el peligro está en los pigmentos y los agentes inflamables que contiene y que fácilmente pueden desencadenar incendios.

### Enemigos silenciosos

Muchos pasan inadvertidos en el uso cotidiano, tales como elementos de limpieza, aseo personal, pinturas, pilas, ceras, baterías de automóviles, desinfectantes y otros. Generalmente, los usuarios no se preocupan por identificar sus componentes; además, existen algunos que no tienen instrucciones de

almacenamiento, conservación y manipulación. A esto se agrega un número importante de personas que no tienen en cuenta las precauciones necesarias para utilizar y descartar los residuos.

### Educación y reciclaje

Se considera fundamental implementar un plan de educación ambiental, para instruir a la población sobre los productos peligrosos, y cómo deben ser manipulados y eliminados de la casa. Se propone un programa gradual de recolección de residuos, de manera que puedan ser reducidos de las casas.

### Este plan tiene tres etapas:

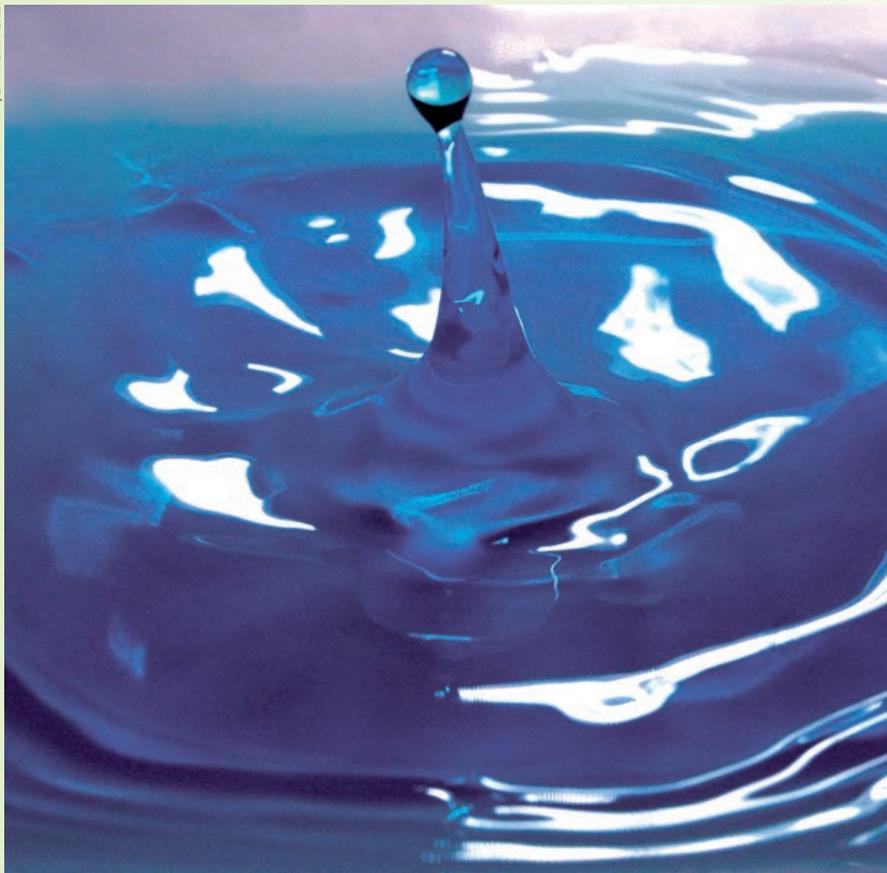
La primera contempla una estación de transferencia, en los suburbios de las ciudades, que permita recibir y almacenar residuos peligrosos, con un área destinada al reciclaje de residuos de tinta y combustibles.

En la segunda etapa, figuran los supermercados y los centros comerciales como punto de recolección para el reciclaje.

La tercera etapa incluye un vehículo especial para recoger los residuos, lo que debe ser desarrollado en conjunto con una campaña de divulgación para obtener participación de la comunidad.



Archivo DSA



### Calidad del agua potable

Para evitar enfermedades transmisibles, es común que las ciudades tengan grandes estaciones de tratamiento del agua que deberá ser servida a la población. Tal medida realmente eliminó muchas enfermedades, en otra época preocupantes, pero trajo otro problema: los contaminantes derivados del cloro que se aplica en el proceso de potabilización del agua. Algunos efectos sobre la salud son: disturbios en las funciones del hígado y de los riñones, defectos de nacimiento y cáncer, según afirma Davyd Dayack, en *Principios de Salud Ambiental* (Universidad de Loma Linda, 12/02/2001).

Según este investigador, el 97% del agua disponible en nuestro planeta está en los mares y el 2% en los cascos polares. Disponible en lagos, ríos y subsuelo, solamente el 1%. Tales datos son de gran relevancia para que cuidemos muy bien del agua en nuestro hogar, evitando desperdicios.

Los estudios, incluso, muestran que se consume cerca de cien litros de agua diariamente para satisfacer todas las necesidades que requieren el uso de este líquido. Cada persona consume, en promedio, de uno a tres litros de agua por día, solo para beber. En los países pobres, un millón y medio de personas carecen de agua limpia y potable.

Los depósitos y los lechos subterráneos de agua experimentan una contaminación sin precedentes en la historia de la humanidad. Las fosas domésticas, los grandes depósitos de basura urbana, los residuos industriales y el uso indiscriminado de fertilizantes y pesticidas son las principales causas de esta polución.

Mediante lo expuesto, dos cuidados deben ser tomados por usted, para tener un ambiente doméstico más saludable:

1. Evitar el desperdicio de agua.
2. Promover la eliminación del exceso de cloro del agua que usted recibe en su casa.

La mejor manera de remover el cloro del agua es el uso de un filtro que ofrezca estas posibilidades. Tales equipamientos están a la venta en casas de productos domésticos y hasta en supermercados. Ellos son de varios tipos y

precios. ¡Cuidado! Su primer criterio de compra no debe ser el precio, sino la capacidad de remover el cloro, anunciado por el fabricante. Después verifique si este fabricante es una empresa responsable, si le dará cobertura de asistencia técnica y de reposición de los elementos filtrantes. Se puede observar si tiene algún sello de certificación junto con las entidades fiscalizadoras o de control de calidad. Vea el tiempo de garantía dado por el fabricante. ¡Pronto! Ahora, usted está libre para ver el mejor precio.

### Polución sonora

A mucha gente no le preocupa la polución sonora. Esta, sin embargo, se ha constituido en uno de los mayores problemas ambientales dentro de la casa. Con la modernización de la vida, los aparatos electrónicos están cada vez más presentes en el mayor número de hogares. Cada uno emite un ruido y tiene un fácil acceso. La salud del ser humano también depende de lo que oye. Los sonidos soportables son medidos en decibeles. Cuando la medida de estos es muy alta, experimentamos desagrado, irritabilidad y cambio de comportamiento. Algunos investigadores afirman, por ejemplo, que el uso de auriculares por un período muy largo de tiempo puede causar demencia.

¿Hay mucho ruido en su casa? Aparatos como el televisor, ventiladores, radios y aire acondicionado están aumentando los sonidos del ambiente? ¿Y cómo le llega la polución sonora que viene de la calle, si es que usted vive en un lugar con mucho movimiento? ¿Qué tal algunas medidas para bajar los ruidos? Converse con las personas que habitan en su casa, a fin de analizar juntos las medidas que serán tomadas.

### Polución visual

La próxima vez que usted vaya al campo, repare en los colores de la naturaleza. Vea, por ejemplo, el horizonte. Podrá ver el verde en sus diversos matices, el claro y hermoso cielo azul, los contrastes de blanco y ceniza de las nubes, así como algunos toques suaves de otros colores en forma de flores. Observe que nada agrede sus sentidos. Por el contrario, la naturaleza combina los colores de modo tranquilizador.

Ahora, piense en el colorido de las grandes ciudades. Qué diferencia, ¿no es así? No hay combinación de colores. Los carteles de neón irritan la vista con su constante cambio de colores. Los colores artificiales son un tanto agresivos. ¿Y en casa? ¿Cómo está "lo visual"? ¿Qué tal tomar algunas medidas para cambiar esto y volver la casa más agradable, también visualmente?

### Mi reacción ante el tema estudiado

Describa su reacción ante las cuestiones ambientales en su hogar. Cuide de dividir las medidas en corto, medio y largo plazos. Todo, para volver su hogar más agradable y saludable. Ponga un papel con su reacción en un lugar que pueda leer y evaluar constantemente. ¡Buena suerte!

**Recuerde:** El discernimiento para convertir en saludable su medio ambiente doméstico se producirá a partir de una relación diaria con Jesús. Entonces, vaya a la presencia de Dios en el momento en que usted se levanta.

El gran día está llegando. Faltan solamente nueve días para el Reencuentro. ¿Ya se imaginó a usted con sus amigos, todos loando y glorificando a Dios? Continúe poniendo en práctica todo lo que ha aprendido. Las personas de éxito hacen lo que debe hacerse, hasta acostumbrarse.

**Solo para recordar:** ¿Está adorando a Dios al devolver fielmente el santo diezmo y las ofrendas? La idea del ministerio permanente de preservación de la naturaleza, ¿funcionará? ¿Qué tal tomar la iniciativa de comenzar con sus amigos del Círculo de Enriquecimiento Espiritual?

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

¿Está ansioso?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscura que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth," *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Educación ambiental

Cuando pensamos en educación, debemos tener cuidado de considerar este aspecto de la vida en toda su amplitud. La educación debe contemplar los aspectos científicos, literarios, gramaticales, conductuales, higiénicos, espirituales, sociales y ambientales, además de otros. Para que haya una buena educación, son necesarios buenos libros y buenos maestros. Tampoco se debe dejar de lado los buenos métodos.

Dentro de los compendios empleados en la educación, la Biblia y la naturaleza son, incuestionablemente, los mejores. Las primeras lecciones enseñadas a los hijos, aun antes de ir a la escuela, debieran ser extraídas de la Biblia y la naturaleza, al aire libre.

“Madres, dejad a los pequeñuelos jugar al aire libre; dejadlos escuchar los cantos de las aves, y aprender del amor de Dios según se expresa en sus hermosas obras. Enseñadles lecciones sencillas del libro de la naturaleza y de las cosas que los rodean; y

a medida que sus mentes se expandan podrán añadirse las lecciones de los libros, y grabarse firmemente en su memoria” (*Conducción del niño*, p. 32).

Y para las familias que tienen hijos crecidos, que fueron criados sin contacto con la naturaleza, ¿ya pasó el tiempo? ¿Qué se puede hacer ahora?

“Por otra razón, el cultivo del suelo es un buen trabajo para los niños y los jóvenes. Los pone en contacto directo con la naturaleza y el Dios de ella. Y, para que tengan esta ventaja, debe haber, en cuanto sea posible, en relación con nuestras escuelas, grandes jardines y extensos terrenos para el cultivo.

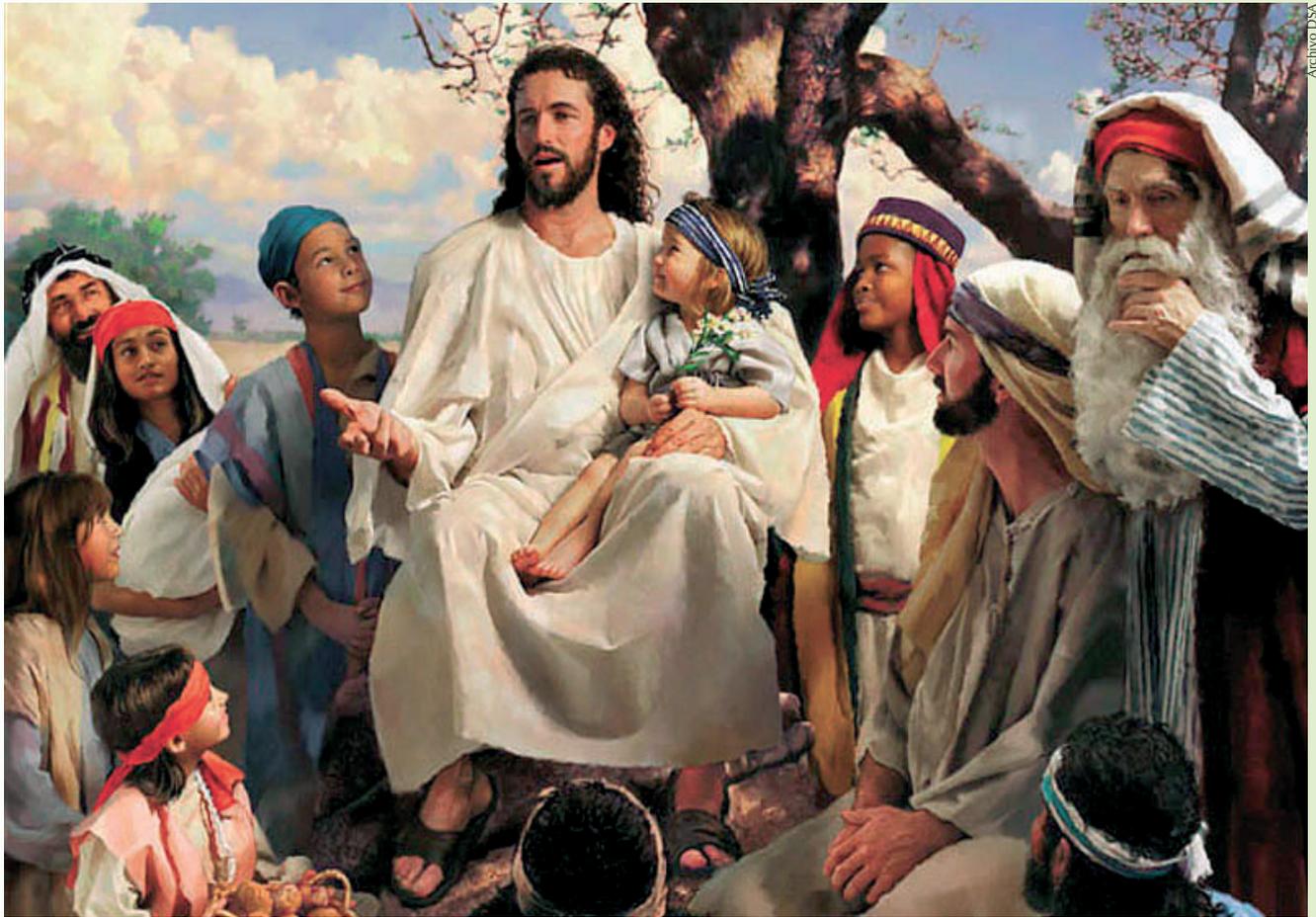
“Una educación recibida en tal ambiente está de acuerdo con las indicaciones que Dios ha dado para la instrucción de los jóvenes [...].

Será especialmente valioso para los niños y los jóvenes nerviosos, que hallan agotadoras y difíciles de recordar las lecciones de los libros. Hay salud y felicidad para ellos en el estudio de la naturaleza; y las impresiones hechas no se desvanecerán de su mente, porque quedarán asociadas con objetos que están continuamente delante de sus ojos” (*Ibid.*).

Cuando leemos los primeros versículos del capí-



Archivo DSA



Archivo DSA

tulo 1 de Génesis, encontramos a Dios preparando un ambiente para los seres que habría de crear. Hizo la tierra en su estructura física; luego, del agua hizo surgir una porción seca. Hizo también el sol y la luna, así como las estrellas, el viento y las nubes. Después, coloreó todo con diferentes matices, al crear los vegetales. Enseguida, creó los pájaros y los demás seres del reino animal. Cuando todo el ambiente estuvo listo, creó al hombre y lo colocó en ese maravilloso lugar que llamó Edén. La sucesión entre el día y la noche, la dirección del viento en su propia existencia, los misterios de la luz y del sonido (Job 37:16), la floración de las plantas, los frutos deliciosos; todo esto era objeto de admiración y estudio de los alumnos de la primera escuela al aire libre en la tierra.

Cuando el hombre cayó en pecado, Dios tuvo que expulsarlo del Edén. Una de las primeras lecciones fue avisarle cómo sería el ambiente que tendría que enfrentar (Gén. 3:18). Después vemos a Dios usar las fuerzas ambientales de la naturaleza en ocasión del Diluvio. Muchas veces, como en el caso del Éxodo, vemos a Dios llevando a sus instrumentos humanos hacia un lugar en el desierto o en otro ambiente lejos de la civilización, con el propósito de preparar a sus siervos, en medio de

la naturaleza, para las grandes tareas por él designadas. Durante los momentos que seguirían a la muerte de Jesús, la naturaleza dio visibles señales de su íntima relación con su Creador. Aun trabajando mucho dentro de las ciudades, Jesús siempre buscó las montañas y los lugares reservados, en medio de la naturaleza, para comulgar con su Padre celestial y de él obtener fuerzas para continuar su ardua misión. En el final de la historia de la humanidad, la naturaleza, revuelta y destrozada, se tornará inhóspita por mil años, en nuestro planeta. Sin embargo, al final de esos mil años, Dios hará todo nuevo, incluyendo la naturaleza, que volverá a ser hermosa, exuberante, ¡maravillosa! Sí, la naturaleza cantará con nosotros, con júbilo, en el gran día de la victoria de nuestro Redentor. ¿Y en cuanto a nosotros? Bien, nos será devuelta la belleza edénica y el gran libro de la naturaleza será nuevamente un compendio de lo que Cristo utilizará para sus agradables encuentros con los seres humanos.

#### **El libro de la naturaleza**

- Es una fuente infalible de instrucción.
- Fue usado como libro de texto en el Edén.
- Aun a pesar de la mancha del pecado, continúa dando preciosas lecciones.

- Ilustra las lecciones de la Biblia.
- Sus misterios son interpretados por la Biblia.
- El estudio de la naturaleza fortalece la mente.
- La naturaleza y la Biblia eran los libros de texto usados en la educación de Jesús.
- Jesús usó el libro de la naturaleza para educar al pueblo y a sus discípulos.

Estos son, apenas, algunos motivos para que usted perciba cuán importante es la preservación y el contacto con la naturaleza. (Para aumentar sus conocimientos sobre cada uno de los tópicos citados, aconsejo la lectura del capítulo 6 ["El libro de la naturaleza"], del libro *Conducción del niño*, de Elena G. de White).

### Hay lecciones prácticas en el ambiente natural

Reserve tiempo para ir al campo. Puede ser también una plaza, un parque, una playa más apartada, un sitio suyo o de un amigo. Procure sentir cuán agradable es el día en medio de la naturaleza. Una vez allí, relea este tema. Enseguida, haga sus propias observaciones. Procure aprender con todo. Vea, por ejemplo, las hormigas. Ellas están en todas partes. Componen una sociedad altamente organizada. Son trabajadoras y organizadas. Trabajan en los días secos, a fin de almacenar su comida para el futuro. Construyen sus propias casas. Cada integrante de esta sociedad tiene su papel, y no hay disputas. La propia Biblia hace alusión a estos insectos: "Ve a la hormiga, oh perezoso, mira sus caminos y sé sabio" (Prov. 6:6). En muchas áreas de nuestra vida, necesitamos aprender lecciones que nos son enseñadas por las hormigas.

En nuestra vida, podemos seguir el ejemplo de las hormigas. Si ahorramos, podremos contribuir a una vida personal equilibrada. Y, en caso del presupuesto hogareño, reservar dinero para acontecimientos imprevisibles de mañana. También es el caso de nuestra

relación con la iglesia que frecuentamos: cada "hormiguita" puede contribuir con sus diezmos y sus ofrendas. No es el esfuerzo de una sola "hormiguita" lo que ayudará a formar una iglesia grande y operante, sino la suma de los esfuerzos coordinados de todas. Esto contribuirá a que la obra crezca mientras haya tiempo, porque luego vendrá el invierno de los últimos días.

¡Ahora le toca a usted! Hoy, en algún momento del día, complemente esta Jornada leyendo el capítulo 7 del libro *Conducción del niño*, que habla del respeto a las lecciones prácticas del libro de la naturaleza.

Faltan pocos días para el Reencuentro. ¿Ya se imaginó a usted con sus amigos, todos alabando y glorificando a Dios? Continúe poniendo en práctica todo lo que ha aprendido. Las personas de éxito hacen lo que debe hacerse hasta acostumbrarse.

Además de su encuentro personal con Dios, ¿ha hecho el culto familiar todos los días?

Al ser victorioso en el período de desarrollo del hábito (cuarenta días), tendrá más fuerza y disposición para vencer también en la etapa de consolidación (ciento ochenta días) del hábito de usar, diariamente, los ocho remedios naturales.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)

¿Está ansioso y confundido?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurificada que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth," *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

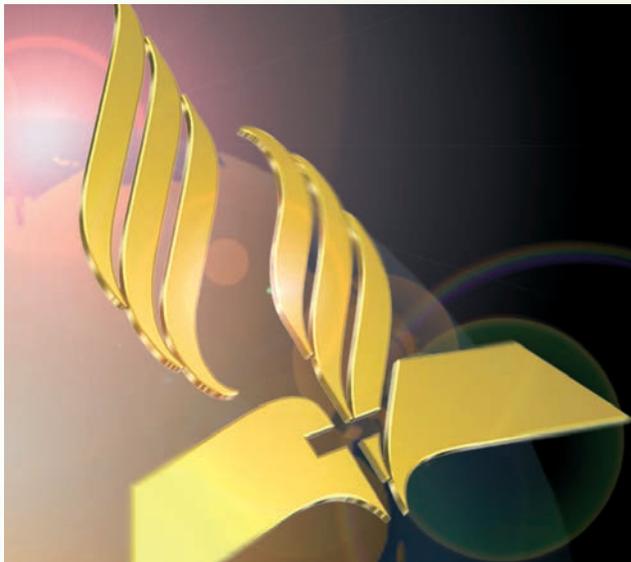
## Los adventistas y el medio ambiente

Durante los últimos días, usted realizó una Jornada interesante a través de la naturaleza y del medio ambiente. Tomó conocimiento de la importancia de la salud ambiental y sus repercusiones sobre la salud del planeta y de los seres que viven en él. También fue alertado acerca del papel que cada hijo de Dios debe desempeñar como guardián del medio ambiente. **Comprendió que el medio ambiente es algo que puede ser restringido, como el ambiente de una casa, o amplio, como el propio planeta en que vivimos.** Siendo así, ¿por qué dedicar más de un día para reflexionar sobre el papel de los adventistas en relación con el medio ambiente? Bien, es esto lo que trataremos de responder de aquí en adelante. Es necesario que usted conozca lo que piensa la iglesia, como institución, sobre nuestro papel en relación con el medio ambiente.

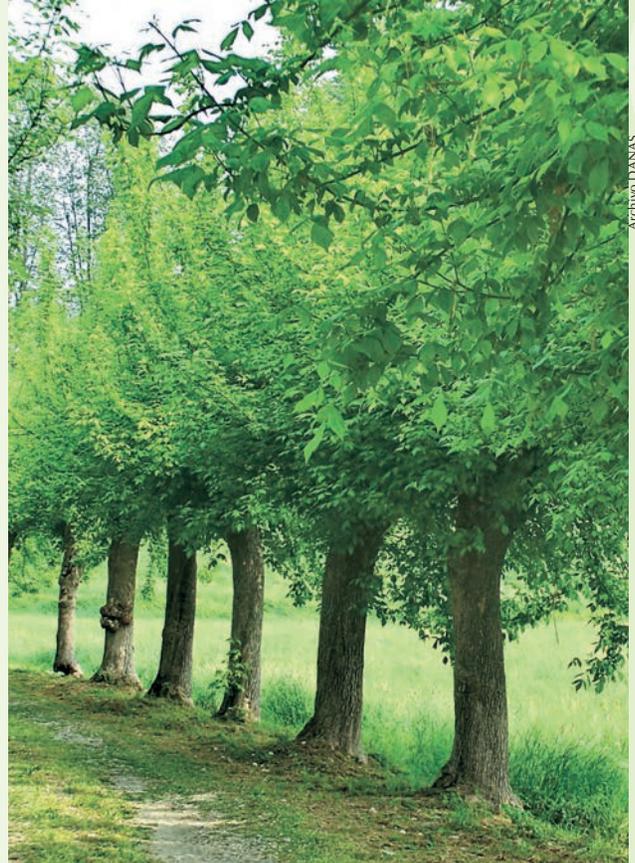
### Los adventistas: mayordomos del medio ambiente

#### Declaración de los Adventistas del Séptimo Día acerca del medio ambiente:

“El mundo en que vivimos es un don del amor de Dios creador, de aquel ‘que hizo el cielo, y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas’ (Apoc. 14:7; 11:17, 18). Dentro de esta creación, él colocó a los seres humanos, puestos intencionalmente en relación con él, con otras personas y con el mundo alrededor. Por lo tanto, como adventistas del séptimo día, nosotros sostenemos que su preservación y su cuidado están íntimamente relacionados con nuestro servicio a él.



Archivo DSA



Archivo DSA

“Dios estableció el sábado, el séptimo día de la semana, como un memorial y permanente recuerdo de su acto creador y del establecimiento del mundo. Al reposar en este día, los adventistas del séptimo día reafirman el sentido especial de la relación con el Creador y con su creación. La observancia del sábado apoya la importancia de nuestra integración con el medio ambiente.

“La decisión humana de desobedecer a Dios quebró el orden original de la creación, lo que resultó en una falta de armonía con respecto a los propósitos de Dios. De esta manera, el aire y el agua padecen polución, las florestas y la vida salvaje son explotadas en forma desmedida, lo que agota los recursos naturales.

“Porque reconocemos al ser humano como parte de la creación de Dios, nuestra preocupación por el medio ambiente se extiende a la salud personal y al estilo de vida. Abogamos por una manera sana de vivir y rechazamos el uso de sustancias tales como el tabaco, el alcohol y otras drogas que perjudican el cuerpo y consumen los recursos de la tierra. Promovemos una simple dieta vegetariana.

“Los adventistas del séptimo día están comprometidos con una relación respetuosa y cooperativa entre todas las personas, reconociendo nuestro origen común y percibiendo nuestra dignidad humana como un don del Creador. Siendo que la pobreza humana y la degradación del medio ambiente están interrelacionados, nosotros nos empeñamos

en mejorar la calidad de vida de todas las personas. Nuestro propósito es el desarrollo equilibrado de los recursos necesarios para que las necesidades humanas sean satisfechas.

“El progreso genuino en relación con nuestro ambiente natural reposa sobre esfuerzos especiales y cooperativos. Aceptamos el desafío de trabajar con el propósito de restaurar el total designio de Dios. Movidos por la fe en Dios, nos comprometemos a promover la cura que surge, tanto en el ámbito personal como en el ambiental, de vidas integradas al servicio de Dios y de la humanidad. En este compromiso, afirmamos nuestra mayordomía de la creación de Dios y creemos que la total restauración será completa recién cuando Dios haga nuevas todas las cosas” (Esta declaración, bajo el título “Cuidando de la creación,” fue primeramente adoptada durante el Concilio Anual de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en octubre de 1992).

**Nota:** Algunas ideas usadas para este tema fueron inspiradas por el trabajo de John T. Baldwin (Ph.D. por la Universidad de Chicago y profesor de Teología del Seminario Adventista de la Universidad Andrews, en Berrien Springs, Michigan, EE.UU.). El trabajo fue publicado en la revista *Diálogo Universitario* y se encuentra a disposición en el sitio: <http://www.adventist.org/education/dialogue/>.

### El principio bíblico de la protección de la tierra

En el primer tema que abordamos, verificamos nuestra misión individual con respecto al cuidado de la naturaleza. Ahora, es importante profundizar en la base bíblica en lo que concierne a la misión de cuidar del ambiente en que vivimos.

En Apocalipsis 14:7, el primer ángel convoca a todos para que adoren a ‘aquel que hizo el cielo, la tierra, el mar y las fuentes de las aguas’. Esta es una clara alusión a Dios, identificándolo por las obras de sus manos, en particular, el ambiente terrestre original. Cuando se lee el relato de la Creación, en el capítulo 1 de Génesis, se ve claramente que Dios es el Creador del medio ambiente. El hecho de que cada cosa creada haya recibido una calificación de aprobación de su propio Creador (“y vio Dios que era bueno...”), es otro tema para considerar. Finalmente, Dios hizo un ambiente adecuado para el hombre que creó y le dio la incumbencia de cuidar de ese medio. De ahí en más, vemos que, en la mayoría de los casos, en la relación de Dios con sus criaturas pecadoras aparecen grandes lecciones y advertencias en cuanto a la preservación del medio ambiente.

En Levítico 25:2-8, Dios enseña sobre la necesidad de la renovación de la tierra cultivada, al instituir un año de descanso para la tierra, después de seis años de siembra y cosecha. Al hacer así, Dios instruía a los israelitas sobre la conservación del suelo.

En Apocalipsis 7:3 y 11:18 se hace una clara alusión al cuidado de Dios por la tierra y las consecuencias atribuidas a los que dañan nuestro medio ambiente. En el primer versículo, Dios justifica el cuidado del medio ambiente a fin de preservar la vida de sus hijos que todavía no han sido sellados. En el último versículo, vemos la destrucción de los que destruyen la tierra, con lo que se muestra la desaprobación de Dios por los crímenes contra el medio ambiente.

### Consejos

Los estudiantes de la Universidad Andrews recibieron, de Dennis Woodland, el siguiente consejo:

- Concientícese sobre el uso de la energía.
- Sea un ecoconsumidor cuando vaya al mercado.
- Comience a reciclar la basura doméstica.
- Anime a su institución de enseñanza a plantar una arboleda en el campus.
- Ponga etiquetas en los árboles del campus para estimular el cuidado y la apreciación de la vegetación.
- Apoye los grupos ecológicos locales.
- Utilice más tiempo para estar en la naturaleza.
- “Piense globalmente, haga localmente”.

(Dennis W. Woodland, “Christian Environmental Stewardship”, *Lake Union Herald* [december 1996], pp. 12, 13, citado por John T. Baldwin.)

### Pausa para la reflexión personal

Vamos a detenernos, ahora, para reflexionar un poco. Tome su Biblia y lea Romanos 8:18 al 23.

¿Cómo emplearía estos versos, a la luz de lo que estamos estudiando?

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.)



Cómo tener

salud social

Archivo DSA

Parte

5

# PARTE 5

35º día – Noches claras, días oscuros - 1

36º día – Noches claras, días oscuros - 2

37º día – ¿Qué hay en una cuchara de café? - 1

38º día – ¿Qué hay en una cuchar de café? - 2

39º día – Desarrollo social en pequeños grupos

40º día – El mensaje de la salud y los tres mensajes angélicos

## AUTORES

## CAPÍTULOS

Eduardo Clajus.....35 y 36

Eduardo Clajus, Helnio Nogueira e Valéria Meira.....37 y 38

Willian de Oliveira .....39 y 40

## Noches claras, días oscuros - 1

“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mat. 11:28).

En las jornadas de hoy y mañana, vamos a conocer acerca de este remedio maravilloso que es el reposo, y vamos a sorprendernos con la importancia de él para la salud.

Muchas son las causas sociales, físicas y psíquicas de la privación del sueño, y graves son las consecuencias de dormir menos de lo necesario. Hoy veremos los problemas más frecuentes del sueño. Usted descubrirá la cantidad de sueño necesaria para su organismo y cuáles son los pasos posibles para la solución de esos problemas.

### Dormir bien adelgaza

Una investigación realizada por el Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos sugiere que dormir poco puede aumentar los riesgos de obesidad y que una hora más en la cama, todas las noches, puede ayudar a perder peso.

Comprobamos esto en la práctica, cuando una de las varias personas analizadas, de condición obesa, con 170 kg, nos consultó para controlar su peso. Poseía hábitos nocturnos, así como un buen número de personas que tienen esta tendencia a la obesidad mórbida, y acostumbraba acostarse entre la 1 y las 3 de la madrugada, levantándose temprano para ir a trabajar.

Aun antes de prescribir la orientación de su dieta y el programa de actividad física, lo orienté para que corrigiera el problema del sueño. Esta persona hasta necesitó usar medicamentos inductores del sueño durante los primeros días, para conseguir irse a dormir nuevamente a las 10 de la noche, pero luego se adaptó, y los resultados fueron fantásticos. Tuvo un adelgazamiento de entre cuatro y cinco kilos por mes. En un año, había adelgazado sesenta kilos, logrando un peso saludable y una calidad de vida incomparable.

### Dormir mal engorda

Especialistas del sueño, en un artículo publicado en la revista *Sleep* (Sueño), revelan que dormir poco afecta las hormonas que ayudan a quemar calorías durante el día. Ellos monitorearon a casi quinientos adultos, con edades de entre 27 y 40 años, durante trece años. Los que engordaron más, dormían menos de seis horas por noche. Cierta joven, técnica en Enfermería de un hospital en el que trabajamos, engordó veinte kilos en apenas tres meses. Durante la consulta, observé que el único cambio que hubo en su vida fue haber pasado

del trabajo diurno al nocturno, lo que alteró completamente su ciclo de sueño-vigilia. Hay personas que no toleran actividades por la noche, y se enferman.

El Dr. Sanjay Patel, de la Escuela de Medicina de Harvard, relató el conocido hecho de que varias sustancias químicas y hormonas desempeñan un papel importante en el control del apetito y en el aumento de peso. Los niveles de leptina son significativamente reducidos en voluntarios privados del sueño, lo que aumenta el impulso de comer. Estos niveles pueden ser bastante alterados si usted disminuye el tiempo de sueño en una hora o dos. A esto se suma el hecho de que, cuanto más tiempo las personas están despiertas, mayor es la probabilidad de que ellas coman. Sabemos que comer de noche, cuando nuestro metabolismo y nuestra digestión son más lentos, lleva a complicaciones metabólicas y hormonales.

### Enfermedades del sueño

No es nuestro objetivo, aquí, discutir las enfermedades, sino mencionar los disturbios más frecuentes del sueño:

- **Insomnio:** pérdida del sueño al inicio, al medio o al final de la noche, o durante toda la noche.
- **Apnea:** detenciones respiratorias durante el sueño.
- **Narcolepsia:** mucho sueño durante el día, con necesidad imperiosa de dormir.
- **Bruxismo:** rechinar los dientes mientras se duerme.
- **Terror nocturno:** pesadillas muy realistas que causan terror.
- **Sonambulismo:** desarrollar actividades como levantarse y caminar durante el sueño.
- **Síndrome de piernas inquietas:** movimientos repetitivos e involuntarios de las piernas.

La privación o la fragmentación del sueño puede ser solamente un aviso de que la persona está enferma, como en el caso de la apnea, la fibromialgia, el insomnio, alteraciones del sueño en trabajadores de turnos nocturnos, en niños y en adultos con disturbios respiratorios en general, y los que respiran por la boca (p. ej.: sinusitis, rinitis, adenoides, etc.).

En caso de que usted o alguien que usted conoce presente estos problemas, debe ser encaminado, cuanto antes, a la evaluación médica especializada (existen clínicas especializadas en el estudio del sueño).

### Necesidad de sueño

#### ¿Cómo descubrir la cantidad de sueño necesaria?

La necesidad de sueño varía de persona en persona, y eso no tiene nada que ver con el sexo, la inteligencia, etc. El peligro, sin embargo, es que podemos insistir en

dormir menos de lo necesario, hasta perder el ritmo normal de sueño, y ya no percibimos la señalización de nuestro cuerpo a la falta de sueño, así como muchos no beben agua lo suficiente y dejan de sentir sed, pero continúan necesitando de seis a ocho vasos diarios.

Los bebés duermen, en promedio, veinte horas por día.

A los 6 años, los niños duermen, en promedio, diez horas por noche.

Ya la preadolescencia es la fase de mejor descanso de toda la vida. En esta fase, se cae en el sueño rápidamente, y en el 95% el sueño es profundo y continuo, requiriendo aproximadamente nueve horas y media de sueño.

En los adultos, el tiempo necesario se estabiliza y, para obtener un descanso adecuado, necesitan de siete a ocho horas de sueño por noche.

Usted sabe que su necesidad de sueño es atendida si, durante el día, no siente sueño y está totalmente alerta, con un sentido de bienestar.

El gráfico, a continuación, muestra una creciente mortalidad, tanto en adultos que duermen más de ocho horas como en los que duermen menos de seis

horas por noche, estando estadísticamente el mejor resultado entre siete y ocho horas de sueño por noche.

En conclusión, no hay una fórmula para definir cuál es la duración de un buen sueño nocturno, ni para dormir menos y sentirse bien; pero, en general, no hay grandes variaciones de esta media de entre seis y ocho horas diarias.

**Usted está teniendo suficiente sueño si se levanta sin despertador y sin sentir cansancio.**

Acostarse y despertarse temprano promueve la salud, la riqueza y la sabiduría.

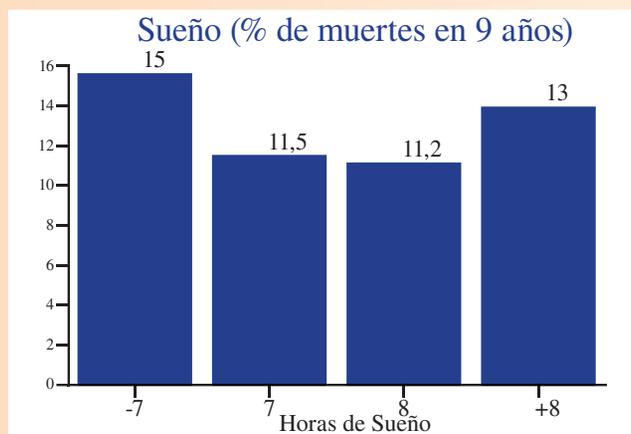
Los ancianos ¿siempre tienen menor necesidad de sueño?

Es frecuente que los ancianos tengan un sueño más leve, se despierten con facilidad en medio de la noche y presenten dificultades para volver a dormir nuevamente. Muchas veces, las siestas durante el día compensan esto. Los resultados de una investigación médica de la Universidad de Stanford sugieren que la persona que permanece saludable, manteniendo un buen estilo de vida, no tienen probabilidades de desarrollar cambios en la calidad del sueño, a medida que envejece.

Lo que usted haga, de ahora en adelante hasta la noche, tiene impacto sobre su descanso.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.

**¿Está ansioso y confundido?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.**



## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## Noches claras, días oscuros - 2

### Revea sus actividades ligadas a la higiene del sueño

#### Trabajo en exceso

Reconozca que, cuando está trabajando o divirtiéndose demasiado, usted está gastando la fuerza vital que precisará más tarde. Ponga límites a sus horarios de trabajo e intente dormir por lo menos entre siete y ocho horas diarias. "Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar, y que comáis pan de dolores, pues que a su amado dará Dios el sueño" (Sal. 127:2).

#### Líbrese de las drogas estimulantes

El uso de sustancias estimulantes como el café, la yerba mate, el té negro y las gaseosas (especialmente basadas en "cola") perjudican el sueño, y el alcohol deja el cerebro inquieto. Evite bebidas cafeinadas o alcohólicas.

#### Ejercítense regularmente

La actividad física profundiza el sueño. Apenas entre veinte y treinta minutos al día de un ejercicio aeróbico, como la caminata, andar en bicicleta o nadar son suficientes para que usted alcance su meta de llegar a la cama relajado. De un paseo agradable después de cenar. Respire profundamente.

#### Termine el día en paz

Deje las preocupaciones y los planes de lado y resuelva las ansiedades. Anote lo que dejó pendiente y lo que deberá hacer al día siguiente, para echar de su mente la preocupación de tener que acordarse. Los sentimientos negativos de resentimiento, culpa, nerviosismo, ansiedad y miedo bloquean el delicado mecanismo del sueño. Vivir un día por vez es el consejo del Maestro de los maestros: "No os afanáis" (Mat. 6:31).

#### Haga temprano la última comida

Los órganos internos también precisan descansar durante el sueño. Por eso, el hábito de cenar tarde e ingerir alimentos pesados, como los del almuerzo, perjudican el sueño adecuado y, peor aún, quitan el apetito para un buen desayuno, que debe ser la principal comida del día.

#### Mantenga horarios regulares

Levántese y acuéstese siempre a la misma hora, incluso los fines de semana. Las pequeñas y eventuales variaciones, los cambios en la rutina del trabajo y del sueño, producen alteraciones importantes, pero son toleradas y forman parte de la vida; sin embargo, es necesario saber detenerse, y no permitir que acostarse tarde se transforme en un hábito, antes de que surjan complicaciones más serias, como obesidad, presión alta, infartos o derrames.

#### Cree un ritual para dormir

El cuarto debe ser de temperatura agradable, estar ventilado y lo más oscuro y silencioso posible.

Si usted tiene problemas para dormir de noche, es mejor evitar dormir durante el día. Escuche música calma y adecuada para tranquilizar y tome un baño tibio (de inmersión, si es posible).

#### Actividades en la cama

Evite actividades no relajantes o incluso enredarse en discusiones antes de la hora de dormir. Vaya a la cama solamente a dormir. El televisor no debería jamás estar en el cuarto, principalmente en el de los niños. El objetivo es que su cerebro asocie la cama con un lugar para dormir.

#### Relajamiento muscular y mental

Practique hacer elongaciones y técnicas de relajación, sauna, masajes, respiración profunda y un período de meditación en las cosas eternas (leer algunos salmos de la Biblia, como el Salmo 23, dará la paz necesaria).

#### Valorice los fines de semana

Los ritmos del organismo duran siete días. El Dr. Halberg, investigador del biorritmo, documentó que el hombre tiene un ritmo interno de siete días.

En una caverna, un hombre tuvo un corazón monitoreado por meses y con todas las condiciones controladas. Nada del mundo exterior interfería con su ritmo corporal interno. Los datos fueron analizados, y la frecuencia de su corazón mostró un ritmo biológico de siete días.

La investigación continuó mostrando nuevos descubrimientos. Por ejemplo: un hombre que haya tenido un transplante de riñones tiene mayor pro-

MATTHIAS ROES / SXC



babilidad de sufrir rechazo del órgano dentro de un período de siete días.

También la observación del fibronogenio (compuesto de coagulación de la sangre que aumenta el riesgo de ataque cardíaco) tiene un ritmo de siete días.

“Si vamos a ganar esta guerra, será por conservar las fuerzas. Por eso, debemos tener un día de descanso por semana y una semana de descanso por año” (Winston Churchill, 1941).

El Creador sabe que el reposo semanal es extremadamente importante para el hombre; por eso, ordenó:

“Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna” (Éxo. 20:8-10).

Cuántas veces corremos por demás los viernes, sin respetar los límites del día sagrado, y continuamos corriendo durante el sábado.

“Debemos cuidar celosamente las extremidades del sábado. Recordemos que cada momento es tiempo santo y consagrado” (*La fe por la cual vivo* [MM], 28 de enero).

### Conclusión

Dos leñadores cortaban leña durante todo el día. Uno de ellos trabajó el día entero sin parar, seguro de que su trabajo rendiría más que el de su compañero, que paraba, periódicamente, para descansar. Al fin del día, el resultado fue el contrario. Su producción había sido inferior. Desconforme, preguntó a su compañero que “trabajaba menos” cuál era la razón. El otro respondió: “Mientras me detenía, afilaba mi hacha”.

El sueño adecuado aumenta mucho nuestra capacidad, y no es, de ninguna manera, pérdida de tiempo.

**Deténgase, medite y ore:** ¿Qué tal acostarse un poco más temprano hasta el día del Reencuentro?

Hable con el Espíritu Santo sobre esto y observe qué orientación le da.

Cuando esté cansado y no consiga dormir, recuerde siempre la invitación del Médico de los médicos: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, que yo os haré descansar” (Mat. 11:28).

Los cambios que dan seguridad son los que hacemos bajo la dirección de la Persona del Espíritu Santo.

**Observación:** Hoy es el trigésimo sexto día de la Jornada y, gracias a la ayuda del Espíritu Santo, usted caminó todos los días. ¡Felicitaciones! El cristiano que quiere vencer hace esto mismo. Las personas de éxito hacen lo que debe hacerse, hasta acostumbrarse.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.

¿Quiere tener poder para corregir las dificultades con el sueño?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



37° día



## ¿Qué hay en una cuchara de café? - 1

En las jornadas de hoy y de mañana, vamos a saber lo que dicen médicos de nuestra iglesia, el Dr. Eduardo Clajus, el Dr. Helnio Nogueira y la Dra. Valeria Meira, a la luz de la ciencia y los escritos de Elena de White, con respecto al uso de café y otras bebidas cafeinadas. Como las informaciones son muy fuertes y algunos podrían hasta encontrar que hay exageración con respecto al tema desde el punto de vista científico, colocaremos, al final de este libro, referencias bibliográficas específicas sobre este tópico, para quienes deseen profundizar más sus conocimientos sobre el particular.

### Ore y comience su Jornada

“Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible” (1 Cor. 9:25).

La historia del uso del café se pierde en el tiempo. La versión más aceptable es la de que esta droga “maravillosa” surgió en Etiopía, cerca de tres mil años antes de Cristo.

Las drogas más preocupantes son las que afectan la mente del ser humano, porque modifican su comportamiento, sus reflejos y el curso de sus pen-

samientos. Aquellas que no son prohibidas, y se volvieron de uso generalizado, sin embargo, afectan la mente y crean dependencia de la misma forma, a saber: el alcohol, la nicotina y la cafeína.

Debemos conocerlas y aprender a rechazarlas, aun cuando sean populares.

La cafeína es un veneno insospechado, porque desde la niñez se utiliza alguna bebida que la contiene, de forma rutinaria.

El efecto estimulante de la cafeína hace que un automovilista siga conduciendo aun a pesar de un gran cansancio, a altas horas de la noche, con un simple café y/o una bebida cola, o que un estudiante imprudente pase la noche estudiando, usando una de esas bebidas. O, incluso, que una persona intente sustituir una comida por una de estas bebidas, debido a que su poder estimulante tiene efecto sobre el apetito, sin pensar que ese efecto es artificial, y será seguido por alteraciones mentales e intelectuales, que disminuirán la capacidad de memorizar y concentrarse; y afectará las emociones, lo que llevará a un estado de ansiedad y depresión, causando descontrol del apetito, disminución del gasto energético y posterior aumento de peso.

La cafeína ejerce un efecto sobre la descarga de las células nerviosas y la liberación de algunos otros neurotransmisores y hormonas, como la adrenalina.

En el sistema nervioso central, más precisamente en el sistema nervioso autónomo, en el sistema de neurotransmisión, basado en el neurotransmisor llamado adenosina, la cafeína actúa como reductor de la frecuencia cardíaca, de la presión sanguínea y de la temperatura corporal. Por eso, nos da una sensación de revitalización, disminución del sueño y fatiga.

Los analgésicos para la cefalea (dolor de cabeza y jaqueca) y los antigripales, en general, contienen una dosis de cafeína, lo que hace que aumente poderosamente su efecto. La persona siente menos dolor, mejor disposición, menos sueño, menos hambre, porque el cerebro influye en la producción de hormonas del estrés por medio de la glándula suprarrenal, que libera norepinefrina, corticoides y adrenalina, lo que aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la tasa de glucosa en sangre, causando una sensación de bienestar así como de euforia.

Compare la dosis de cafeína de los analgésicos, que contienen, en promedio, 25 mg a 30 mg, con las bebidas cafeinadas:

### Niveles de cafeína por volumen:

- Café expreso (2 cucharadas): **250 a 330 mg**
- Café descafeinado: **1-5 mg**
- Café preparado por decantación: **40-170 mg**
- Café preparado por goteo: **60-180 mg**
- Café soluble: **30-120 mg**
- Té preparado: **20-110 mg**
- Té instantáneo: **25-50 mg**
- Chocolate: **2-20 mg**
- Coca-Cola: **45 mg**
- Diet Coke: **45 mg**
- Pepsi-Cola: **40 mg**
- Gaseosas diversas: **2-20 mg**
- Gaseosas diversas: **2-20 mg**
- Medicamentos analgésicos: **30-200 mg**
- Remedios para resfríos: **30-100 mg**

El café expreso (bajo presión de vapor) tiene mayor proporción de cafeína.

#### Algunos de los efectos de la cafeína en el cuerpo humano:

- Predisposición a la diabetes.
- Dolor de cabeza.
- Irritabilidad.
- Hinchazón de pies y manos.
- Úlcera péptica.
- Gastritis.
- Palpitaciones.
- Aumento de presión arterial.
- Depresión.
- Insomnio.
- Memoria floja.
- Ansiedad.
- Temblores.
- Hiperactividad en los niños.

Es más: produce problemas en la digestión de las

proteínas y en la absorción del calcio, lo que acelera la osteoporosis; mutaciones que llevan a malformaciones fetales; mutaciones que pueden llevar al cáncer; disturbios en la producción de HDL (el colesterol bueno), lo que aumenta la predisposición a la aterosclerosis, y muchos otros.

Existen muchas recomendaciones médicas, técnicas y científicas orientadas a evitar el consumo de cafeína en exceso. La sustancia puede también actuar en forma terapéutica y ser ingerida con la debida prescripción médica.

Faltan solamente tres días para el Reencuentro. ¿Ya se imagino a usted con sus amigos, todos alabando y glorificando a Dios? Continúe poniendo en práctica todo lo que ha aprendido. Las personas de éxito hacen lo que debe hacerse, hasta acostumbrarse.

¿Ya sabe el día, el lugar y el horario del Reencuentro?

A partir de ahora, recuerde cada día a sus amigos el momento del Reencuentro.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.

¿Está teniendo problemas con las bebidas que contienen cafeína?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

“La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurificada que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder” (R. A. Rentfro, “My Last Day on Earth”, *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## ¿Qué hay en una cuchara de café? - 2

### ¿Es pecado tomar café?

En la década pasada, llamada por la medicina la "década del cerebro", uno de los grandes descubrimientos fue que el estrés intenso y prolongado produce niveles altos de corticoides, y ellos son tóxicos para el sistema nervioso central, principalmente para el hipocampo, una parte del cerebro responsable por el aprendizaje y la memoria. Así, estar continuamente estresado puede acelerar la pérdida de la memoria y la disminución de la capacidad de aprender.

No existe un remedio para disminuir estos niveles de corticoides. Lo que la gente debe hacer es no permitir que el estrés se prolongue, dando descansos periódicos al cerebro. Por esta razón son tan importantes el reposo, el sueño, el ejercicio físico y los días de descanso. Por esto el sábado es tan importante. Quien guarda el sábado de acuerdo con el plan divino, tiene oportunidades de apartarse semanalmente de las causas de estrés y dar una pausa reparadora en el nivel de corticoides del cerebro.

Otro gran descubrimiento fue que sustancias que causan dependencia activan el sistema de estrés, aumentando la cantidad de corticoides y acelerando la pérdida de neuronas y el envejecimiento del ce-

rebro. Aquí entran, evidentemente, muchas drogas tales como la cafeína, la morfina, anfetaminas, la heroína y también aquellas drogas más usadas en todo el mundo: la cafeína, la nicotina y el alcohol.

Hace mucho tiempo se sabe que la cafeína actúa en el cerebro, aumentando mucho los niveles de estrés. Los síntomas de cafeinismo incluyen ansiedad, agitación, inquietud, insomnio, sensación de estar "atado" y síntomas somáticos relacionados con el corazón y con el tubo digestivo. Es común que la cafeína y otros estimulantes precipiten serias crisis en pacientes con esquizofrenia y trastorno bipolar (enfermedad maniaco-depresiva) (*Current Diagnosis and Treatment/2000*, p. 1.070). Los descubrimientos más recientes muestran que, además de todo esto, la cafeína, a largo plazo, también acelera la pérdida de la memoria y la capacidad de aprendizaje.

Pero, entonces, ¿cómo es que, de vez en cuando, aparece alguien en la prensa o en la televisión diciendo que el café es bueno para desarrollar la inteligencia, el desempeño escolar, la prevención de las enfermedades y que hasta los niños deberían tomar más café para tener un mejor rendimiento escolar? ¡Esas afirmaciones son criminales! Científicos de la Universidad de Duke, en Carolina del Norte, Estados Unidos, observaron que el consumo moderado de cafeína hace a la persona actuar como si hubiese tenido un día muy estresante. Observe algunos efectos de la cafeína en el cuerpo:

- Estimula los sistemas nervioso, circulatorio y respiratorio.
- Taquicardia (aumento del pulso cardíaco).
- Aumento de la secreción de los ácidos del estómago.
- Disturbios del hígado.
- Disturbios en la calidad del sueño, lo que lleva a la somnolencia durante el día.
- Aumento de la presión arterial.
- Aumento del colesterol "malo".

(Fuente: FSP/USP, Banco de Datos).

En realidad, la cafeína obliga al cerebro a trabajar más intensamente, aun cuando ya esté exhausto. Así, la cafeína aumenta el consumo de glucosa por el cerebro, pero al mismo tiempo disminuye la circulación cerebral. (*Annals of Internal Medicine*,

BOB SMITH / SXC





PAUL PASIECZNY / SKC

15/10/1993, pp. 799-804.) El cerebro se convierte en un esclavo que es obligado a trabajar más “comiendo” menos. Evidentemente, esto no aumenta la inteligencia ni puede ser saludable para el cerebro. Lo que realmente sucede es un total desarreglo en el cerebro.

El café, el té negro, la hierba mate, el tereré, el guaraná en polvo, los chocolates y gran número de gaseosas son otras fuentes de cafeína.

A la luz de estos nuevos descubrimientos, es muy interesante que reveamos algunas de las instrucciones que Dios nos dio sobre este asunto, en los escritos de la Sra. Elena de White, en 1890:

“Los que recurren al té y al café como un estímulo para el trabajo, sentirán los malos efectos de esta conducta en forma de nervios alterados y falta de dominio propio” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 507).

“Estas complacencias pueden bien ser clasificadas entre la concupiscencia que ejerce una influencia perniciosa sobre el carácter moral. Cuanto más temprano en la vida se formen estos hábitos perjudiciales, más firmemente tomarán posesión

de la víctima, convirtiéndola en un esclavo de la concupiscencia, y más ciertamente rebajarán la norma de espiritualidad.” (*Ibid.*, p. 74).

“Que los miembros de nuestras iglesias se nieguen todo apetito egoísta. Cada centavo gastado en té, café y carne ha sido peor que desperdiciado; porque estas cosas obstaculizan el mejor desarrollo de las facultades físicas, mentales y espirituales. [...] están agotando las fuerzas vitales, y la inestabilidad causada por los nervios destrozados, la impaciencia, la debilidad mental llega a ser un elemento de combate, que antagoniza con el progreso espiritual (*Ibid.*, pp. 482, 506)

Una reciente investigación, con más de tres mil representantes de la Iglesia Adventista Mundial, mostró que el 14% todavía utiliza alimentos como bebidas con cafeína. Con tanta luz sobre este asunto, ¿no estaremos haciendo de esto un ídolo?

“Satanás está corrompiendo las mentes y destruyendo las almas por medio de sus tentaciones sutiles. ¿Verán nuestros hermanos y sentirán el pecado de complacer el apetito pervertido? ¿Descartarán ellos el té, el café, la carne y todos los alimentos esti-

mulantes, y dedicarán los medios gastados en estas complacencias dañinas [...]?" (*Ibíd.*, p. 517).

"Los que usan tabaco, té y café deben dejar a un lado estos ídolos, y poner su costo en la tesorería del Señor. Algunos nunca han hecho un sacrificio por la causa de Dios y están dormidos en cuanto a lo que Dios requiere de ellos" (*Ibíd.*, p. 511).

"Agradecemos a Dios porque se ha ganado una victoria, pero esperamos llevar a nuestros hermanos y hermanas hacia una norma todavía más elevada, donde firmarán el voto de abstenerse del uso de café" (*Consejos sobre la salud*, p. 439).

"Y todos deben dar un testimonio claro en contra del té y el café, no usándolos jamás. Son narcóticos, y perjudican tanto al cerebro como a los otros órganos del cuerpo" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 482).

"Los que han recibido instrucciones acerca de los peligros del consumo de carne, té, café y alimentos demasiado condimentados o malsanos, y quieran hacer un pacto con Dios por sacrificio, no continuarán satisfaciendo sus apetitos con alimentos que saben son malsanos. Dios pide que los apetitos sean purificados y que se renuncie a las cosas que no son buenas. Esta obra debe ser hecha antes de que su pueblo pueda estar delante de él como un pueblo perfecto" (*Ibíd.*, p. 41).

En cuanto al té, el café, el cigarrillo y las bebidas alcohólicas, la única actitud segura es no tocar, ni probar ni manipular.

Tal vez estas sean las causas por las que la Sra. de White sea más severa con el café y las bebidas que

contienen cafeína que con la carne y otros alimentos, cuando declara: "El beber té y café es un pecado, una complacencia dañina que, a semejanza de otros males, perjudica el alma" (*Ibíd.*, p. 511).

**Solo para recordar:** ¿He adorado a Dios al devolver fielmente el santo diezmo y las ofrendas?

¿Está caminando todos los días? ¿Ha usado los demás remedios de Dios?

¿Está estudiando la parte de la Biblia y del espíritu de profecía como complemento de esta Jornada?

¿Qué tal, durante el próximo sábado, ayunar y tener algunos momentos para meditar sobre el sacrificio de Cristo por usted?

**Faltan solamente dos días para el Reencuentro.** ¿Ya se imaginó a usted y sus amigos todos alabando y glorificando a Dios? Continúe poniendo en práctica todo lo que ha aprendido. Las personas de éxito hacen lo que debe hacerse, hasta acostumbrarse.

¿Ya sabe el día, el lugar y el horario del Reencuentro?

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991).

**¿Desea tener más salud?**  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).



□ 39° día

## Desarrollo social en pequeños grupos

“Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y las buenas obras” (Heb. 10:24).

En el Día de Pentecostés, luego de oír la predicación de los apóstoles, casi tres mil personas fueron bautizadas. Los nuevos conversos se dedicaron a la comunión, tenían todas las cosas en común, distribuían a cada uno conforme a su necesidad y comían juntos con alegría. (Hech. 2:42, 44-46.) Y la iglesia continuó creciendo y madurando como una unidad, al punto de que Lucas afirma que eran “de un corazón y un alma”.

Lo interesante es que estos encuentros no ocurrían en espacios amplios, con un gran número de personas. Cuando Jesús sanó al paralítico que descendió por el techo, él se encontraba en una casa, reunido con sus discípulos. En la iglesia primitiva, partían el pan “en las casas” (Hech. 2:46). Las reuniones familiares, en pequeños grupos, eran comunes para los discípulos aun cuando Cristo no había pasado por el Calvario, y continuaron siendo de gran apoyo para la iglesia naciente.

El intenso amor de los unos hacia los otros, en estos grupos familiares, era uno de los principales motivos del sorprendente crecimiento de la iglesia primitiva. Jesús predijo que esta relación de amor mutuo sería la clave para que el mundo conociera el poder del evangelio (Juan 13:34, 35). Muchas veces, al dar estudios bíblicos, afirmamos a los interesados que ellos no deben mirar a la vida de los miembros de iglesia, que deben solo mirar a Cristo como modelo para ser seguido. Sin embargo, Jesús llama la atención a las personas. El amor es una prueba del

discipulado de Cristo. En otras palabras, usted necesita ser un hermano que atrae a las personas a la comunión por medio del ejercicio del amor, y esto es una prueba de su discipulado, y nada mejor que realizar esta tarea en su *Grupo pequeño*.

Los *Grupos pequeños* son una extensión de la iglesia, en los que hay participación de todos los presentes. Esto quiere decir que se trata de un espacio en el que hay libertad de manifestación, un ambiente participativo y acogedor. Es un lugar de desarrollo de los dones y los ministerios de forma dinámica y práctica. En estos grupos, las personas son apacentadas individualmente. Esto no excluye otras actividades de la iglesia; sin embargo, es dentro del grupo que recibimos y nos damos a cada uno de una forma más abarcante y personal.

En los grupos se desarrollan vínculos de amistad que son esenciales para nuestra vida. La masificación de las iglesias, las corridas de lo cotidiano, la rutina cansadora y exhaustiva de las ciudades, son grandes enemigos de estos vínculos. El grupo es el lugar en el que compartimos nuestras necesidades, nuestras victorias, nuestros fracasos, nuestros desafíos, y el vínculo formado proporcionará niveles de comunión y de intimidad con el Padre que no alcanzaríamos de otra forma. Es, por excelencia, y con seguridad, el lugar para construir relaciones saludables.

El grupo ofrece identidad a sus miembros. Es donde los seguidores de Cristo son reconocidos como cristianos.

Jesús dice que usted debe amar a las personas: “Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros” (Juan 13:34, 35). Él no hizo una nueva sugerencia. Es un mandamiento. Si usted es creyente en Cristo, el amor como estilo de vida no es opcional. Usted no escoge si amar o no. Si usted es un creyente, este es un mandamiento. ¡Ame!

¿Cómo amamos? Jesús dijo: “Así como yo os he amado”. Jesús es el modelo. “Pero, espere un poco, ¡yo no puedo amar de la manera en que Jesús amó! ¡Él era perfecto! ¡No puedo amar como él amó! Usted está en lo cierto. Ahí está la razón principal por la que precisa a Jesús en su vida. Solamente él puede amar a través de usted. Usted no puede hacer esto por sí mismo. Cantamos sobre el amor, hablamos del amor, oramos por el amor, estudiamos sobre el amor. Pero, ¿hemos puesto el amor en acción? Para desarrollar el amor como un principio de vida, haciendo de esto lo

principal en su vida, significa que usted precisará desarrollar una serie de acciones ¡tan pronto salga de este lugar! Usted saldrá de aquí y luego podrá chocar con su auto. ¿Cómo reaccionará cuando eso ocurra? Si usted está tomando en serio estas reflexiones, puede ser que tenga que hacer cambios radicales. Es usted quien va a tener que tomar la iniciativa. ¡El amor actúa!

**Pare, medite y ore:** El sábado es la señal entre Dios y su pueblo. Y ¿cuál es la señal que distingue a la iglesia del mundo? Esta señal es el amor. Usted ¿es un creyente amoroso? ¿Siente odio hacia alguien? Ore ahora y pida que el Espíritu Santo llene su corazón con el amor de Cristo.

Primero, comience por amar a las personas con las que usted ya tiene relación. Piense en todas las relaciones que ya tiene y verifique si hay necesidad de alguna reconciliación con alguien que usted dejó de amar: hijos, esposo, esposa, padres, compañeros de escuela o del trabajo. Enderece las relaciones que ya tiene. Pero esto no es todo.

Si usted va a hacer del amor su estilo de vida, aumentará su círculo, agrandará el número de sus relaciones. Haga esto compartiendo el amor de Dios por las personas, porque esto es lo más importante. Es esto lo que Dios observará cuando haga la evaluación final de su vida. Expandá sus relaciones. Usted no podrá tener este estilo de vida siendo un ermitaño. Participe de un *Grupo pequeño*. Haga de él un ambiente agradable, porque el amor está presente. Y, si el amor está presente, Dios está presente, porque "Dios es amor" (1 Juan 4:8). En definitiva, ejercite los diez mandamientos de las relaciones:

- Respetar al prójimo como ser humano.
- Evitar interrumpir la palabra de quien está hablando; esperar su turno.
- Controlar sus reacciones agresivas, evitando ser falto de delicadeza o irónico.
- Evitar ponerse por encima de sus superiores; y cuando lo haga, explique.
- Procurar conocer mejor a los miembros de su grupo, a fin de comprenderlos y adaptarse a la personalidad de cada uno.
- Evitar tomar la responsabilidad atribuida a otro, a no ser por pedido de este en caso de emergencia.
- Investigar las causas de sus antipatías, a fin de vencerlas.
- Estar siempre sonriente.
- Procurar definir bien el sentido de las palabras, en caso de las discusiones en grupo, para evitar malos entendidos.
- Ser modesto en las discusiones; pensar que tal vez el otro tiene razón; y si no, procurar entender sus razones.

Tenga en cuenta que el 84% de los factores determinantes de su salud dependen de usted; el 16% de la herencia biológica; el 10% de los servicios médicos; el 21% del ambiente; y el 53% del estilo de vida. (ANSPAUGH, D. J., et al. *Wellness Concepts And Applications*. Mosby, 1991.

¿Quiere mejorar sus relaciones?  
Vaya ahora a la Fuente ilimitada de poder.

## LA DIFERENCIA ES LA ORACIÓN

"La oración es la respuesta para cada problema de la vida. Ella nos pone en sintonía con la sabiduría divina, la cual sabe cómo ajustar cada cosa perfectamente. A veces, dejamos de orar en ciertas circunstancias porque, a nuestro modo de ver, la situación es sin esperanza. Pero, nada es imposible para Dios. Nada es tan enmarañado que no pueda ser remediado, ninguna relación humana es tan tensa que Dios no pueda traer reconciliación y comprensión; ningún hábito está tan profundamente arraigado que no pueda ser vencido; ninguno es tan débil que él no pueda volver fuerte. Ninguno está tan enfermo que Dios no pueda curar. Ninguna mente está tan oscurecida que él no pueda volver brillante. Si algo nos causa preocupación o ansiedad, dejemos de propagarlo y confiemos en Dios por restauración, amor y poder" (R. A. Rentfro, "My Last Day on Earth", *Review and Herald*, 7 de octubre de 1965).

## El mensaje de la salud y los tres mensajes angélicos

“La reforma pro salud se halla tan íntimamente relacionada con el mensaje del tercer ángel como el brazo con el cuerpo; pero el brazo no puede tornar el lugar del cuerpo” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 88).

### El objetivo de los tres mensajes angélicos es preparar a un pueblo para la venida de Cristo

“Una gran obra de reforma debía realizarse para preparar a un pueblo que pudiese subsistir en el día de Dios. El Señor vio que muchos de los que profesaban pertenecer a su pueblo no edificaban para la eternidad, y en su misericordia iba a enviar una amonestación para despertarlos de su estupor e inducirlos a prepararse para la venida de su Señor.

“Esta amonestación nos es presentada en el capítulo catorce del Apocalipsis. En él encontramos un triple mensaje proclamado por seres celestiales y seguido inmediatamente por la venida del Hijo del Hombre para segar ‘la mies de la tierra’ ” (*El conflicto de los siglos*, p. 357).

### El primer mensaje angélico: adoración total

- **“Temed”**: aspecto mental (Prov. 1:7). Es tiempo de limpiar la mente, de evitar el desagrado de Dios.
- **“Adorad”**: aspecto espiritual. Adoración al Creador en vez de la criatura.
- **“Dadle gloria”**: aspecto físico (1 Cor. 6:19, 20; 10:31). Glorificarlo en el cuerpo.

### El tercer mensaje angélico

No adorar la imagen de la bestia ni aceptar su señal.

Los 144.000 escogerán el sello de Dios.

La cuestión principal no es cuántos o quiénes son, sino qué son.

- **Foco**: propiedad divina. El nombre en la frente indica que son su propiedad.

Es algo que no puede ser escondido.

- **Testimonio**: en su boca no se halló “mentira”. La mentira es atrayente por fuera, pero destructora por dentro. Los 144.000 lo que aparentan, son.

### El mensaje de la salud y el tercer mensaje angélico

“Me fue mostrado que la reforma pro salud es una parte del mensaje del tercer ángel, y está tan estrechamente relacionada con él como el brazo y

la mano lo están con el cuerpo humano” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 36).

### Razones para proclamar el mensaje de la salud

- Dios entra en contacto con nosotros por medio de nuestras percepciones (cuerpo). Envilecerlas es el trabajo de Satanás.
- Interrelación entre la salud física y la espiritual: preparación para la venida de Cristo.
- El mensaje de la salud nos da fuerzas para proclamar el mensaje del tercer ángel.
- El mensaje de la salud atrae a otras personas a Cristo.
- Es un ejercicio del amor a Dios (Creador), a uno mismo y a los demás.

“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. Los hijos de Dios no están preparados para el fuerte clamor del tercer ángel. Tienen una obra que hacer en favor de sí mismos que no deben dejar para que Dios la haga por ellos. Él ha reservado esta obra para que ellos la hicieran. Es una obra individual; uno no puede hacerla por otro. ‘Así que, amados, puesto que tenemos tales promesas, limpiémonos de toda contaminación de carne y de espíritu, perfeccionando la santidad en el temor de Dios’. La glotonería es el pecado prevaleciente 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 apre-

ciadas. Las propensiones inferiores han dominado a hombres y mujeres" (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, pp. 36, 37).

### **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" (*Ibid.*, p. 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 debemos entender, a fin de estar preparados para los acontecimientos inmediatos, y debe tener un lugar prominente. 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 empeñan en ella de todo corazón" (*Ibid.*, p. 91).

### **Misión**

"Es el deseo del Señor que la influencia restauradora de la reforma pro salud sea una parte del gran esfuerzo final para proclamar el mensaje evangélico" (*Ibid.*, p. 89).

### **Ministerio**

"La obra médico-misionera trae a la humanidad el evangelio de la liberación del sufrimiento. Es la obra pionera del evangelio. Es el evangelio practicado, la compasión de Cristo revelada. [...] Procura restaurar la salud de los enfermos. Esto es verdadero ministerio. Les recuerda que la restauración del cuerpo prepara el camino para la restauración del alma" (*Medicina e salvação*, pp. 239, 240).

### **El mensaje de la salud y la espiritualidad**

"Deben realizarse un reavivamiento y una reforma bajo la ministración del Espíritu Santo. Reavivamiento y reforma son dos cosas diferentes. Reavivamiento significa una renovación de la vida espiritual, una vivificación de las facultades de la mente y del corazón, una resurrección de la muerte espiritual. Reforma significa una reorganización, un cambio en las ideas y teorías, hábitos y prácticas. La reforma no producirá los buenos frutos de justicia a menos que esté relacionada con el reavivamiento del Espíritu. El reavivamiento y la reforma han de efectuar su obra asignada y deben entremezclarse al hacer esta obra" (*Mensajes selectos*, t. 1, p. 149).

### **Fin de la Jornada**

Esto fue el comienzo del proceso de una vida nueva, en la que vamos a incorporar nuevos hábitos a nuestra personalidad. Si deja de practicar lo que aprendió, usted empeorará su vida, con seguridad. Dígase a usted mismo: "Todos los días, a pesar de cualquier dificultad, estaré siempre mejor. Con Cristo en primer lugar, venceré todos los desafíos y viviré para la gloria de Dios, pues para esto fui creado".

Vamos, ahora, a consolidar dos hábitos. Continúe el mismo estilo de vida que viene desarrollando por más de ciento ochenta días. Tómeselo en serio, tal como lo hizo en el período de desarrollo (cuarenta días). Después de esto, ya tendrá incorporados estos hábitos a su personalidad, y usted los practicará naturalmente, así como beber agua, comer, dormir...

Continúe buscando a Dios en las primeras horas de cada mañana. Él hará de usted un vencedor en esta nueva etapa.



Archivo DSA

## Bibliografía general

- Alberti, Robert y Emmons, Michael. *Comportamiento Assertivo: um Guia de Auto-expressão*. Belo Horizonte: Interlivros, 1978.
- American Psychiatric Association. *DSM IV - TR Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (Texto revisado). Porto Alegre: Artes Médicas, 2002.
- Burrill, Russell. *Como Reavivar a Igreja do Século XXI: o Poder Transformador dos Pequenos Grupos*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2005.
- Caballo, V. *Manual de Avaliação e Treinamento das Habilidades Sociais*. São Paulo: Santos Editora, 2003.
- Conte, Fátima y Brandao, Maria Zilah, edit. *Falo? Ou não Falo? Expressando Sentimentos e Comunicando Idéias*. Arapongas: Mecenaz, 2003.
- Crabb, Larry. *Conexão: o Plano de Deus Visando a Cura Emocional*. São Paulo: Editora Mundo Cristão, 1999.
- Foster, Vernon W. *New Start*. Idaho: Pacific Press Publishing Association, 1989.
- Ganong, William F. *Fisiologia Médica*, 4. ed. São Paulo: Atheneu, 1983.
- Heber, David y Bowerman, Susan. *Qual a Cor de sua Dieta? Conheça as Sete Cores da Saúde*. Rio de Janeiro: Campus, 2001.
- Hohnberger, Jim. *Fuga Para Deus*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2003.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)
- Kaplan, Harold y Sadock, Benjamin. *Compêndio de Terapia de Grupo*, 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- Lima, Elias Oliveira. *Sete Dias Para Começar a Viver*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2005.
- Mahan, Kathheleen L. Krause. *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*, 8. ed. São Paulo: Roca, 1994.
- Mendes, Ana Cristina Rodrigues y Lima, Joseni França Oliveira. *Alimente-se Brincando*. Salvador: Editora UNEB, 2002.
- MS - Ministério da Saúde. Disponível em: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)
- Prette, Almir y Prette, Zilda. *Habilidades Sociais Cristãs: Desafios Para uma Nova Sociedade*. Petrópolis: Editora Vozes, 2003.
- Rothfeld, Glenn S. y LeVert, Suzanne. *Medicina Natural Para Doenças do Coração*. São Paulo: Editora Cultrix, 1997.
- Tournier, Paul. *Culpa e Graça: uma Análise do Sentimento de Culpa e o Ensino do Evangelho*. São Paulo: ABU, 1985.
- White, Elena G. de. *Conducción del niño*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1974.
- \_\_\_\_\_. *Consejos sobre el régimen alimenticio*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1969.
- \_\_\_\_\_. *Consejos sobre la salud*. Florida, EE.UU.: Asociación Publicadora Interamericana. 1989.
- \_\_\_\_\_. *Consejos sobre mayordomía cristiana*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1979.
- \_\_\_\_\_. *El camino a Cristo*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1986.
- \_\_\_\_\_. *El Deseado de todas las gentes*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1990.
- \_\_\_\_\_. *El evangelismo*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1975.
- \_\_\_\_\_. *El hogar adventista*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1973.
- \_\_\_\_\_. *El ministerio de la bondad*. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas. 1971.
- \_\_\_\_\_. *El ministerio de curación*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1990.
- \_\_\_\_\_. *Exaltad a Jesús*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1988.
- \_\_\_\_\_. *Hijos e hijas de Dios*. Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana. 1956.
- \_\_\_\_\_. *Joyas de los testimonios*. T. 1. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1970.

- \_\_\_\_\_. *La edificación del carácter y la formación de la personalidad*. Mountain View, California: Ediciones Interamericanas. 1973.
- \_\_\_\_\_. *La educación*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1978.
- \_\_\_\_\_. *La temperancia*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1976.
- \_\_\_\_\_. *Los hechos de los apóstoles*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1977.
- \_\_\_\_\_. *Primeros escritos*. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas. 1962.
- \_\_\_\_\_. *Mensajes selectos*. T. 1. Mountain View, California: Pacific Press Publishing Association. 1966.
- \_\_\_\_\_. *Mensajes selectos*. T. 2. Mountain View, California: Pacific Press Publishing Association. 1967.
- \_\_\_\_\_. *Mensajes selectos*. T. 3. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas. 1986.

## Referencias bibliográficas del capítulo “¿Qué hay en una cuchara de café?”

1. José Maria Andrade Lopes, “Apnéia Neonatal”, *Jornal de Pediatria* 77 (2001), pp. 97-103.
2. Alberto Ascherio, Shumin M. Zhang, Miguel A. Hernán, Ichiro Kawachi, Graham A. Colditz, Frank E. Speizer, Walter C. Willett, “Prospective Study of Caffeine Consumption and Risk of Parkinson’s Disease in Men And Women”, *Annals of Neurology* 50 (2001), pp. 56-63.
3. J. J. Barone y H. Roberts, (1984), “Human Consumption of Caffeine” en *Caffeine: Perspectives From Recent Research* (Berlin: PB Dews, International Life Sciences Institute, 1984), pp. 59-73.
4. G. A. Bernstein, M. E. Carroll, N. W. Dean, R. D. Crosby, A. R. Perwien, N. L. Benowitz, “Caffeine Withdrawal in Normal School-age Children”, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 37 (1998), pp. 858-865.
5. J. F. Chen, K. Xu, J. P. Petzer, R. Staal, Y. H. Xu, M. Beilstein, P. K. Sonsalla, K. Castagnoli, N. Castagnoli Jr., M. A. Schwarzschild (2001), “Neuroprotection by Caffeine and A (2A) Adenosine Receptor Inactivation in a Model of Parkinson’s Disease”, *The Journal of Neuroscience* 21 (2001), RC143.
6. K. J. Cole, D. L. Costill, R. D. Starling, B. H. Goodpaster, S. W. Trappe, W. J. Fink, “Effect of Caffeine Ingestion on Perception of Effort and Subsequent Work Production”, *International Journal of Sport Nutrition* 6 (1996), pp. 14-23.
7. D. L. Costill, G. P. Dalsky, W. J. Fink, “Effects of Caffeine Ingestion on Metabolism and Exercise Performance”, *Medicine and Science in Sports* 10 (1978), pp. 155-158.
8. S. Diamond, F. G. Freitag, “The Use of Ibuprofen Plus Caffeine to Treat Tension-type Headache”, *Current Pain Headache Reports* 5 (2001), pp. 472-478.
9. A. Feldman, *A. Enxaqueca - Alivio Para o Sofrimento* (São Paulo: Editora Siciliano, 1994).
10. Fazio, Fit, “Cafeína, Saúde e Performance”, *Saúde & Fitness* (2000) - Internet, disponível em: [www.fitfazio.hpg.com.br](http://www.fitfazio.hpg.com.br) <<http://www.fitfazio.hpg.com.br/>>
11. B. B. Fredholm, “Adenosine, Adenosine Receptors And Actions of Caffeine”, *Pharmacology & Toxicology* 76 (1995), pp. 93-101.
12. R. M. Glass, “Caffeine Dependence: What Are The Implications”, *Journal of the American Medical Association* 272 (1994), pp. 1.065, 1.066.
13. J. F. Greden, J. F., “Anxiety or Caffeinism: a Diagnostic Dilemma”, *American Journal of Psychiatry* 131 (1974), pp. 1.089-1.092.
14. D. J. Haleem, A. Yasmeen, M. A. Haleem, A. Zafar, “24hr Withdrawal Following Repeated Administration of Caffeine Attenuates Brain Serotonin but not Tryptophan in Rat Brain: Implications for Caffeine-induced Depression”, *Life Sciences* 57 (1995), pp. 285-292.





Two columns of horizontal lines for writing, set against a light blue background. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.





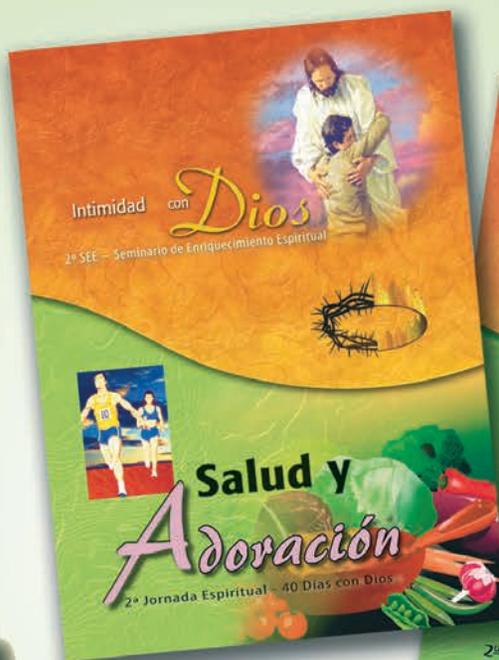
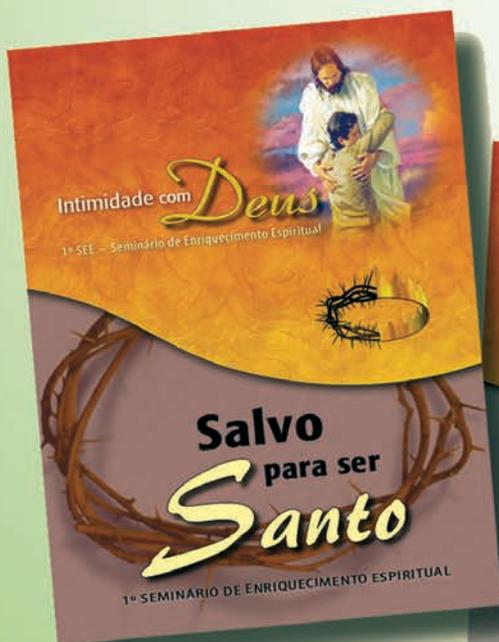
Two columns of horizontal lines for writing, set against a light blue background. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.



# Salvo para ser *Santo*

Ser santo es buscar a Dios en primer lugar cada día,  
para ser salvo todo el día.

¡Participe  
de esta  
experiencia  
de Salvación!



Acuda  
al director de  
Mayordomía de  
su iglesia y viva esta  
hermosa experiencia de  
poner a Dios en primer  
lugar en su vida  
cotidiana.



### Enriquecimiento Espiritual

Todos integrados para salvar y anunciar  
que la *Esperanza es Jesús*.

