

# Ocho leyes para que la familia viva mejor

Entre las principales enfermedades que más matan e incapacitan al mundo actualmente, están las relacionadas al estilo de vida como la hipertensión, la diabetes, y las enfermedades cardiovasculares. Los hábitos de vida erróneos han llevado a muchas familias al sufrimiento. La cuestión de la prevención de enfermedades ha sido uno de los mayores focos en la lucha por la salud.

## Usted y su familia

# 1

**El proverbio popular “prevenir es mejor que curar” es bien conocido. La ciencia ha comprobado cada día más esta afirmación. ¿Qué podemos hacer para prevenir enfermedades?**

- Génesis 2:7 \_\_\_\_\_  
La respiración profunda es un relajante óptimo.
- Génesis 1:3 \_\_\_\_\_  
Sin luz no hay vida. Ella permite que el cuerpo produzca vitamina D.
- Isaías 21:14 \_\_\_\_\_  
Nuestro cuerpo está formado por casi 70% de agua. Esta ayuda a limpiar el organismo.

# 2

**Alimentación adecuada. Usted es lo que come. Una buena alimentación es esencial para una vida con salud y alegría.**

- Proverbios 23:29-32 \_\_\_\_\_  
El uso de bebidas alcohólicas y estimulantes pueden generar una sobrecarga al organismo y muchos daños a largo plazo.

- Génesis 1:29 \_\_\_\_\_  
El uso de vegetales en la alimentación aumenta la longevidad.
- Levítico 11:1, 4, 6, 7, 10 \_\_\_\_\_  
Dios seleccionó las carnes que podrían ser consumidas por los seres humanos.
- Génesis 2:15 \_\_\_\_\_  
Dios creó al hombre para una vida activa. Una vida sedentaria es un factor de riesgo para la salud.
- Salmo 127:2 \_\_\_\_\_  
Sin el sueño adecuado, nuestro sistema inmunológico se debilita.
- 1 Corintios 9:25 \_\_\_\_\_  
La falta de dominio propio al comer y al beber ha destruido muchos hogares.

## Su familia y Dios

# 1

### Provérbios 3:5-6

Las personas que confían en Dios suelen enfrentar la enfermedad con más vigor y pueden contar con su poder para la restauración. Satanás utiliza el sufrimiento para apartar a las personas de Dios (Job 2:7). Pero podemos orar a Dios por la cura de nuestras enfermedades y las de nuestros amados (Santiago 5:14-16). También debemos aprender a aceptar la voluntad de Dios para nuestra vida (2 Corintios 12:7-9).

Por encima de la cura, en esta vida, Dios desea nuestra salvación.

# 2

### ¿Qué otros consejos podemos encontrar en la Palabra de Dios sobre nuestro estilo de vida?

- Proverbios 17:22 \_\_\_\_\_
- 1 Timoteo 2:9-10 \_\_\_\_\_
- Filipenses 4:8 \_\_\_\_\_

# 3

**¿Cuál es el principio que debe regir la conducta cristiana?**  
1 Corintios 10:31

---

## Decisión en familia

---

*Deseo que nuestra familia tenga salud. Por eso, utilizaré los remedios de Dios en mi hogar. Deseo honrar al Señor en mi cuerpo, haciendo todas las cosas para su honra y su gloria.*



## Para pensar

---



“El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios [...] la naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveren en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu”  
*(El ministerio de curación, p. 89).*

---

Imagine la reacción de los jóvenes en la mesa. Mientras ellos disfrutaban de aquel banquete lleno de delicias, que el rey mandaba a los que le servían, aquellos cuatro individuos en el rincón solo comían legumbres y bebían agua. “Deben estar siendo castigados por algún error, o cumpliendo alguna penitencia, haciendo algún tipo de experimento, o tal vez solo estén locos”, los otros deben haber pensado.

En realidad, fue una elección bien consciente de Daniel, Ananías, Misael y Azarías la de abstenerse de la alimentación extravagante que era servida en la corte babilónica (Daniel 1:5-20). A pesar de estar en cautiverio, ellos no olvidaron los principios de salud que aprendieron en su casa, en Jerusalén. Mantuvieron los buenos hábitos, hasta que el rey mandó a llamar a todos esos jóvenes para servir en su consejo personal. Contrariando a las expectativas, aquellos cuatro “locos” se destacaron no solo por su apariencia vigorosa, sino también por su inteligencia y raciocinio superior.

Salud. Si este no fuese un tema importante, no sería tan recurrente en la Biblia. Desde el Edén, Dios dejó al hombre orientaciones sobre los hábitos saludables. Y cuando Dios determina algo, no es para ver a sus criaturas sufriendo privaciones y abstenciones. ¡Por el contrario! Él creó nuestro cuerpo, por eso él sabe la mejor manera de hacerlo funcionar bien. Es como un fabricante de autos que sabe exactamente qué combustible proporcionará el mejor desempeño de aquel modelo.

Adán y Eva tenían, en el jardín, todo lo que necesitaban. Alimentos naturales, sol en la cantidad correcta, aire purísimo, agua potable corriendo de las fuentes, contacto con la naturaleza, una rutina activa, pero sin estrés, noches agradables de sueño y

un privilegiado encuentro personal con Dios diariamente. Si el pecado no hubiese invadido esta realidad, ellos aún estarían viviendo de la misma forma, todavía con el mismo vigor y juventud, sin ningún perjuicio a su cuerpo o a su mente.

Aun con el pecado y sus consecuencias, las orientaciones del Creador para nuestra salud continúan siendo la mejor opción para amenizar y retardar los efectos del mal sobre nosotros. Aquellos famosos “remedios de la abuela” pueden hasta funcionar bien, pero la “receta del Padre” no solo cura las enfermedades, sino que también ayuda a prevenirlas y nos da más disposición.

Esta receta combina ocho ingredientes muy simples: alimentación natural y equilibrada, luz solar, agua, aire puro, buen sentido de la temperancia, sueño de calidad, actividad física y comunión con Dios.

¿Por qué no hacer de esta receta una tradición en su familia?

### De las palabras a la práctica

- En familia, dediquen tiempo frecuente para actividades al aire libre, donde puedan disfrutar del contacto con la naturaleza y ejercitar el cuerpo.
- Promuevan comidas saludables. Si es posible, prepárenlas juntos, pues ese momento de preparación de los alimentos puede ser tan bueno para socializar como el momento en la mesa.
- Desalienten el uso de aparatos electrónicos mientras estén juntos. Aprovechen la compañía unos de otros, interactúen y estrechen relaciones.
- No deje de realizar el culto familiar. Dios necesita estar tanto en el centro de la familia como en la vida personal.