

5 La salud es importante

SI TUVIÉRAMOS que elegir entre salud y dinero, la mayoría de las personas escogería gozar de salud. Sin ella no es posible disfrutar la vida plenamente, y muchas de las aspiraciones se malogran con la llegada de la enfermedad y la muerte.

Salud integral.

Nuestro Creador nos hizo para que viviéramos felices y eternamente sanos. La enfermedad no es obra de Dios.

Consulta tu Biblia y responde

¿Cuál es el deseo de Dios para sus hijos?
3 Juan 2

La salud es algo más que la mera ausencia de enfermedades; pues consiste en el completo bienestar físico, mental, espiritual y social. Así como ninguna de las cuatro patas de una silla es más importante que las otras tres, el cuerpo, la mente, el espíritu y la familia están interrelacionados; lo que hagamos con una parte repercute en las otras.

El Mandamiento que preserva la salud

Hemos postergado hasta ahora el estudio del Sexto Mandamiento. Tiene mucho que ver con nuestra salud.

Consulta tu Biblia y responde

¿Qué ordena el Sexto Mandamiento? **Éxodo 20: 13**

Este mandamiento no solo nos obliga a preservar la vida de los demás, a los cuales podemos agredir física, mental, social o espiritualmente (S. Mateo 5: 21-22), sino que demanda también que cuidemos de nuestra propia vida.

El que las hace las paga

Todos los países tienen leyes para proteger la vida de los ciudadanos. Si alguno las viola debe pagar por ello. No es menos cierto con las leyes que rigen nuestro propio ser.

Consulta tu Biblia y responde

¿Qué es nuestro cuerpo? ¿Qué se nos advierte en relación con él? **1 Corintios 6: 19-20; 3: 16-17**

Si dañamos cualquier el cuerpo, la mente o el espíritu, lo pagaremos con el deterioro de nuestra salud y la disminución de nuestro bienestar.



Comiendo y bebiendo para gloria de Dios

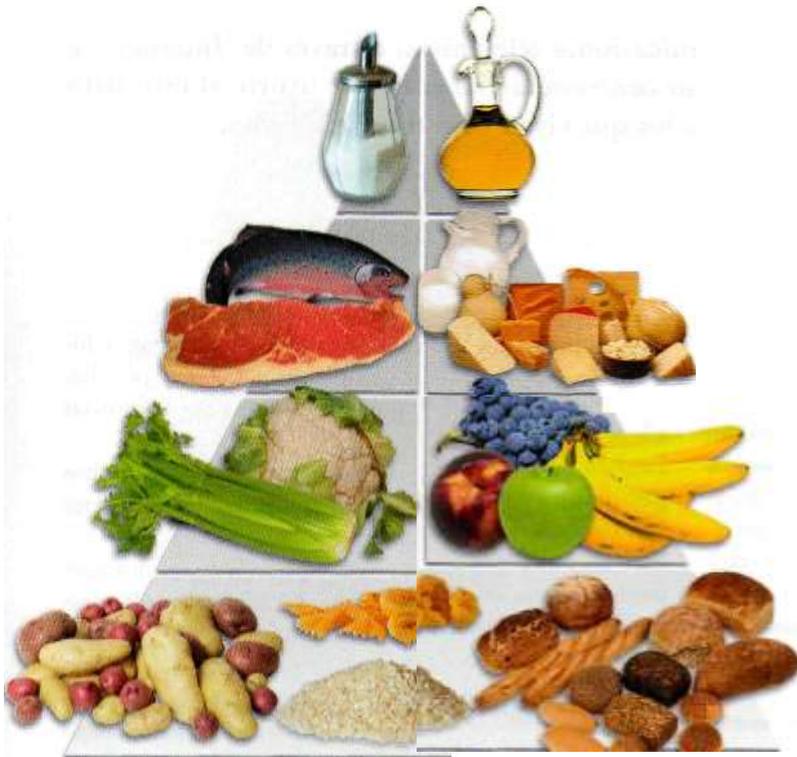
El apóstol Pablo escribió: «*Si coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios*» (1 Corintios 10: 31). Así como los fabricantes de automóviles entregan con cada vehículo un manual de instrucciones, el Fabricante de la perfecta maquinaria humana no podía dejarnos sin instrucciones en cuanto a nuestro cuerpo. La Biblia nos da las indicaciones precisas para vivir del mejor modo posible.

Consulta tu Biblia y responde

¿Cuál es el régimen original de los seres humanos?
Génesis 1: 29

El reino vegetal provee todo lo necesario para alimentarnos correctamente. La alimentación vegetal puede complementarse con la leche y los huevos, para facilitar una nutrición completa y equilibrada. Como bebida, Dios proveyó el agua pura. De las bebidas alcohólicas se dice: «*El vino es burlador, y la cerveza alborotadora. El que por ellos se desvía no es sabio*» (Proverbios 20: 1). Es para la gloria de Dios usar moderadamente de lo bueno y abstenernos de todo lo que es perjudicial.

Recientemente se ha dado amplia difusión a la llamada Pirámide de la Alimentación. En ella se recomienda el uso abundante de los alimentos de la base y la reducción gradual de los que están más cerca de la cúspide.



Guía para elegir los mejores remedios

*Ellen G. White define la enfermedad y provee una formidable receta para la curación: «La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, hay que indagar la causa. Deben modificarse las condiciones antihigiénicas y corregirse los hábitos erróneos. Después **hay que ayudar a la naturaleza** en sus esfuerzos por eliminar las impurezas y restablecer las condiciones normales del organismo» (Consejos sobre la salud, *pág. 90*). Y agrega: «Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios y saber aplicarlos. El **aire puro**, el **sol**, la **abstinencia**, el **descanso**, el **ejercicio**, un **régimen alimentario conveniente**, el **agua** y la **confianza** en el poder divino son los verdaderos remedios» (ibid., *pág. 90*, los destacados son nuestros). Reflexiona una y otra vez en estas indicaciones, y cuanto antes comiences a aplicarlas, mejor será para ti. Te será muy útil participar en algún curso de cocina saludable, que esté en armonía con el régimen del Edén. Que Dios te dé salud conforme a tu fidelidad.*

Conviene tener bien en cuenta que en el manual de instrucciones del Creador, los alimentos pueden clasificarse en tres categorías (por favor, no dejes de leer los pasajes bíblicos señalados):

- *Alimentos que Dios recomendó (Génesis 1: 29): fruta, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, agua.*
- *Alimentos que Dios permitió (Génesis 9: 3; 8: 20): leche, huevos, ciertas carnes.*
- *Productos que Dios consideró inadecuados para la alimentación humana (Levítico 11, todo el capítulo): carnes impuras.*

«Si oyes atentamente la voz del Señor tu Dios, y obras lo recto ante sus ojos; si prestas oído a sus Mandamientos, y guardas todas sus normas, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy el Señor, tu Sanador»
(Éxodo 15:26).

