



**EL MÉTODO  
CURATIVO  
DE DIOS**

Dra. Mary Ann McNeilus

**EL MÉTODO  
CURATIVO  
DE DIOS**

**Dra. Mary Ann McNeilus**

**Mercy Valley Farm  
RR 1 Box 73  
Whalan, MN 55949**

**Segunda Impresión 1999**



# ÍNDICE

## Primera Parte

### Las Ocho Leyes Divinas de la Salud

<i>Capítulo</i>		<i>Página</i>
1	La Dieta Ideal.....	1
2	El Ejercicio.....	5
3	El Agua.....	8
4	La Luz Solar.....	11
5	La Temperancia.....	13
6	El Aire.....	18
7	El Descanso.....	20
8	La Confianza en el Poder Divino.....	21

### Los Tratamientos Naturales

9	Baño de Contraste.....	29
10	Baño Caliente de Pies.....	32
11	Fomentos.....	35
12	Compresa Calentadora.....	40
13	Carbón.....	44

# ÍNDICE

## Segunda Parte

### El Método Curativo de Dios

<i>Capítulo</i>		<i>Página</i>
14	<b>Demuestra su Poder.....</b>	<b>51</b>
15	<b>Desarrolla el Carácter.....</b>	<b>54</b>
16	<b>Usa Remedios Naturales.....</b>	<b>63</b>
17	<b>Requiere Oración.....</b>	<b>68</b>
18	<b>Utiliza el Ayuno.....</b>	<b>73</b>
19	<b>Desenmascara las Curaciones Engañosas de Satanás</b>	<b>79</b>
20	<b>Amplía la Verdad Presente para el Tiempo del Fin....</b>	<b>86</b>



# **EL MÉTODO CURATIVO DE DIOS**

## **Primera Parte**

**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.**

**Romanos 12:1**

# LAS LEYES DE DIOS PARA LA SALUD

- ✓ La Dieta Ideal
- ✓ El Ejercicio
- ✓ El Agua
- ✓ La Luz Solar
- ✓ La Temperancia
- ✓ El Aire
- ✓ El Descanso
- ✓ La Confianza en el Poder Divino



## Capítulo 1

# LA DIETA IDEAL

---

### PRINCIPIOS DIETÉTICOS DE LA BIBLIA

#### La dieta en el Edén

La dieta en el Edén es mencionada en Génesis 1:29. **“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla...y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer.”**

#### Después de la caída del hombre

Dios maldijo la tierra y dijo: **“Espinos y cardos te producirá, y comerás plantas del campo” (Génesis 3:18).**

#### Antes del diluvio

Antes del diluvio había mucha maldad. “Los habitantes del mundo antiguo comían y bebían con intemperancia. **Consumían carne aunque Dios no les había dado permiso para comerla.**” E.G. White, *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 446.

#### Después del diluvio

Después del diluvio Dios le dio al hombre permiso para que comiera carne de animales limpios. Se hizo provisión para la ingestión de carne. Entraron en el arca dos de cada clase de animales inmundos y siete de cada animales limpios (Génesis 7:2). No obstante, Dios prohibió el consumo de la sangre de los animales. **“Pero carne con su vida, que es su sangre, no comeréis” (Génesis 9:4).** Aún la ingestión de carne limpia, sin sangre, tenía serias consecuencias. Esto se puede ver en la Biblia, en la diferencia entre las edades de los patriarcas antediluvianos y los postdiluvianos. Dios vio que los caminos de los hombres todavía eran corruptos. **“Y [Dios] permitió que la raza longeva comiera alimento de origen animal para abreviar su existencia pecaminosa.** Pronto después del diluvio la raza humana comenzó a decrecer en tamaño y en longevidad.” E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 446.

#### La dieta ideal para Israel

A los israelitas se les dio permiso para que comieran carne de animales limpios. (Levítico 11.) No obstante, se les instruyó para que no consumieran ni el sebo, ni la sangre. **“Estatuto perpetuo será por vuestras edades, dondequiera que habitéis, que ninguna grosura ni ninguna sangre comeréis” (Levítico 3:7).** En el Nuevo Testamento, a los gentiles se les dijo que **“se aparten...de sangre” (Hechos 15:20).**

La dieta ideal de Dios para Israel se describe en Éxodo capítulo 16. **“Y Jehová dijo a Moisés: He aquí os haré llover pan del cielo...Así comieron los hijos de Israel maná cuarenta años” (Éxodo 16:4, 35).** “Cuando Dios sacó a los hijos de Israel de Egipto, era su propósito establecerlos en la tierra de Canaán, para que constituyeran un pueblo puro, feliz y lleno de salud...Quitó la carne de su alimentación en gran medida...Si ellos hubieran estado dispuestos a negarse la satisfacción del apetito en obediencia a las restricciones divinas, la debilidad y la enfermedad habrían sido desconocidas entre ellos. Sus descendientes habrían poseído fuerza física y mental. Habrían tenido claras percepciones de la verdad y del deber, un discernimiento agudo, y un juicio sano.” E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 451.

Daniel y sus tres compañeros se destacan como ejemplo bíblico de los beneficios de la dieta temperante, saludable y libre de carne. **“Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía.”** Daniel solicitó diez días de prueba con una dieta libre de carne. **“Al cabo de los diez días pareció el rostro de ellos mejor y más robusto que el de los otros muchachos que comían de la porción de la comida del rey.”** Otros beneficios fueron vistos al final de su preparación. **“En todo asunto de sabiduría e inteligencia que el rey les consultó, los halló diez veces mejores que todos los magos y astrólogos que había en todo su reino” (Daniel 1:8-20).**

### LA DIETA DE DIOS HOY EN DÍA

¿Qué podemos decir hoy? Al igual que en la raza humana, la enfermedad en los animales está aumentando. Carnes contaminadas, productos animales y huevos constituyen una fuente común de enfermedades. “Las enfermedades de los animales están haciendo que el consumo de carne sea un asunto peligroso. La maldición del Señor está sobre la tierra, sobre el hombre, sobre las bestias y sobre los peces del mar; a medida que la transgresión llega a ser casi universal, se permitirá que la maldición se haga tan amplia y tan profunda como la transgresión. Se contraen enfermedades por el uso de la carne...**Dentro de un corto tiempo no será seguro usar ninguna cosa que proceda de la creación animal.**” E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 493.

#### EL ALIMENTO QUE COMBATE ENFERMEDADES

Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos.

E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 433

“Una y otra vez se me mostró que Dios está tratando de guiarnos de vuelta, paso a paso, a su plan original: que el hombre subsista a base de productos naturales de la tierra...Los que esperan la venida del Señor, con el tiempo eliminarán el consumo de carne; la carne dejará de formar parte de su régimen. Siempre debiéramos tener este fin en cuenta, y esforzarnos para avanzar firmemente hacia él.” E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, págs. 453, 454.



## INSTRUCCIONES ACERCA DEL COMER

La enfermedad y el sufrimiento que prevalecen por doquier, se deben básicamente a errores en la dieta. Siguiendo cuidadosamente las siguientes instrucciones se pueden evitar muchas enfermedades.

- ❖ Aliméntese principalmente con frutas y vegetales, preparados en forma natural y apetitosa.
- ❖ No combine muchas clases de alimentos en una misma comida, pero tenga una dieta variada y prepare sus platos sencillamente.
- ❖ Utilice más productos integrales, tales como pan de harina integral, y arroz integral. Descarte el uso de los granos refinados como la harina blanca y el arroz blanco.
- ❖ Evite los alimentos concentrados que contienen mucha azúcar, sal y aceites. Elimine las grasas (especialmente la manteca de cerdo) y todos los irritantes del estómago. (Véase la pág. 4).
- ❖ Coma a la misma hora cada día. El estómago funciona mejor con un horario regular. Permita que transcurran por lo menos 5 horas desde el final de una comida hasta el comienzo de la siguiente.
- ❖ No coma entre comidas. El comer entre comidas retarda el vaciado del estómago lo cual permite que los alimentos parcialmente digeridos que han quedado en el estómago se pudran o fermenten.
- ❖ El desayuno debería ser la comida más abundante del día. La cena, si se ingiere, debería ser la comida más ligera del día. Tómela por lo menos 2 ó 3 horas antes de ir a dormir.
- ❖ Coma todo lo que necesite para mantener su salud y disfrute de los alimentos, pero **no** se exceda. Demasiada comida ofusca la mente, produce cansancio, aumenta la enfermedad y acorta la vida.
- ❖ Comer despacio, y masticar completamente aumentará el gusto por los alimentos así como sus beneficios nutritivos. La hora de la comida debería ser tranquila y placentera.
- ❖ Tome suficiente agua durante el día para mantener pálido el color de la orina; pero **no** tome líquidos con las comidas, o justamente antes o después de las mismas.
- ❖ Omítale de una a cuatro comidas periódicamente. El ayuno ayuda a la educación del apetito y a ejercitar el dominio propio. El ayuno es la mejor medicina para muchas enfermedades, especialmente para aquellas personas que no hacen mucho trabajo físico.

### INGERIR DOS COMIDAS CON UN INTERVALO DE 6 HORAS

- ✓ Mejora la memoria y el intelecto
- ✓ Fortalece los huesos y preserva la función renal
- ✓ Aumenta la energía y disminuye el estrés
- ✓ Ayuda a controlar el peso
- ✓ Disminuye el desarrollo del cáncer, las enfermedades del corazón y la diabetes

## IRRITANTES DEL ESTÓMAGO Y OTRAS CAUSAS DE DESÓRDENES DIGESTIVOS

- ❖ Todos los ajíes picantes y las especias tales como el jengibre, la canela, los clavos, y la nuez moscada
- ❖ Bebidas alcohólicas y alimentos que durante su procesamiento deben pasar por una etapa de fermentación o putrefacción, tales como el repollo fermentado, el queso, la salsa soya (soja) y el vinagre, el cual se encuentra en los encurtidos, la mayonesa, la salsa de tomate y en los aderezos para las ensaladas
- ❖ Los alimentos concentrados ricos en azúcar y aceites refinados, proteínas concentradas (carne y otros productos animales), también las vitaminas y los suplementos minerales
- ❖ Leche, huevos y sus combinaciones con el azúcar
- ❖ Los productos elaborados con bicarbonato de sodio, y polvos de hornear tales como galletas comerciales, bizcochos, rosquillas y otros productos horneados
- ❖ Las frutas verdes o muy maduras      ❖ Comer frutas y verduras en la misma comida
- ❖ La cafeína (café, té, colas), la teobromina (chocolate) y el tabaco
- ❖ Tomar agua o cualquier otro líquido con las comidas. Los líquidos retrasan la digestión y el vaciado del estómago. El estancamiento de alimentos en el estómago es una de las causas más comunes de úlcera y gastritis.
- ❖ Ingerir alimentos muy calientes o demasiado fríos
- ❖ Las comidas ingeridas a intervalos menores de cinco horas
- ❖ Comer demasiado, muy rápido o tarde en la noche
- ❖ Muchos alimentos, comercialmente procesados, contienen sustancias químicas o aditivos que son muy irritantes para el estómago. El Aspartame (un endulzante artificial usado comúnmente) y el glutamato monosódico MSG (producto usado frecuentemente para intensificar el sabor de las comidas) causan dolores de cabeza e incluso desórdenes más serios.

### INGERIR LAS COMIDAS DEMASIADO JUNTAS

- ✓ Enfoca la atención en la comida
- ✓ Disminuye el apetito
- ✓ Retarda la digestión, incrementa la producción de toxinas en la sangre
- ✓ Aumenta las caries
- ✓ Interfiere con el sueño profundo y restaurador de la salud



## Capítulo 2

### EL EJERCICIO

---

El ejercicio es un requisito necesario para la fortaleza y el desarrollo del cuerpo. Mueren más personas por falta de ejercicio que por exceso de él. Son más las personas que se “oxidán” que las que se “gastan”. El ejercicio es necesario para la gente de **todas** las edades. El ejercicio no sólo produce una sensación de bienestar sino que **previene** la enfermedad, y ayuda a la **recuperación** de la salud.

“Si los que están enfermos ejercitaran sus músculos cada día, tanto mujeres como hombres, mediante el trabajo al aire libre, usando en forma proporcionada el cerebro, los huesos, y los músculos, la debilidad y languidez desaparecerían. La salud tomaría el lugar de la enfermedad y la fortaleza el lugar de la debilidad.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 297.

Dios es la fuente de fortaleza espiritual. **“El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ninguna. Los muchachos se fatigan y se cansan...pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán y no se fatigarán”** (Isaías 40:29-31).

#### EL MEJOR EJERCICIO

“El ejercicio matutino,” (caminar o trabajar en la huerta)...“es necesario para una saludable circulación de la sangre. Es la mejor protección contra catarros, tos, congestión del cerebro y de los pulmones, inflamación del hígado, los riñones y los pulmones, y un centenar de otras enfermedades.” E.G. White, *Healthful Living*, págs. 130, 131.

#### **Caminar al aire libre**

“Los que se acostumbran a hacer ejercicio apropiado al aire libre, generalmente tienen una buena y vigorosa circulación...Los hombres y las mujeres, jóvenes y mayores que desean tener una buena salud, y que les gustaría tener una vida activa...cualquiera que sea su ocupación o inclinación, deberían decidirse a realizar tanto ejercicio al aire libre como puedan.” E.G. White, *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, pág. 466.

#### **La jardinería y el trabajo al aire libre**

El ejercicio de nuestros primeros padres fue la jardinería. **“Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase”** (Génesis 2:15). “Que los hombres y las mujeres trabajen en el campo, el huerto y el jardín. Esto traerá salud y fuerza a los nervios y los músculos.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 296.

## PRINCIPIOS DEL EJERCICIO SALUDABLE

- ✓ *El ejercicio debe ser regular, por los menos 30 minutos al día.*
- ✓ *El ejercicio debe ser vigoroso pero no violento.*
- ✓ *El ejercicio debe ser variado (caminatas, jardinería) a fin de dar el mejor uso a todos los músculos del cuerpo.*
- ✓ *El ejercicio debe ser placentero para que produzca los efectos más beneficiosos.*

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Los beneficios del ejercicio son:

1. Fortalece los huesos y los músculos.
2. Aumenta la **circulación** de la sangre en todos los tejidos del cuerpo, de las siguientes formas:
  - \* **Incrementa la capacidad de los pulmones.** Esto hace posible que entre más oxígeno a los glóbulos rojos y sea transportado a los tejidos del cuerpo.
  - \* **Aumenta la eficiencia del corazón.**
    - ✓ El músculo del corazón se vuelve más vigoroso.
    - ✓ El corazón bombea más sangre con cada palpitación.
    - ✓ El número de latidos del corazón puede ser disminuido. Un corazón más eficiente y fuerte tiene un promedio menor de latidos que el de una persona que no hace ejercicio. Por ejemplo, si el número de latidos disminuye de 70 a 60 por minuto (10 latidos por minuto), esto le ahorrará al corazón ¡más de 14.000 latidos por día!
    - ✓ Los vasos sanguíneos del corazón aumentan tanto en número como en tamaño, con el ejercicio.
  - \* **Aumenta la eficiencia de los vasos sanguíneos.** Cuando se hace ejercicio, los músculos de los brazos y las piernas ayudan a que el corazón haga circular la sangre, al comprimir los vasos sanguíneos durante la contracción muscular y al ceder la presión de los mismos durante la fase de relajación.
3. El ejercicio regula la presión sanguínea. Ayuda a disminuir la presión de la sangre cuando está muy alta.
4. El ejercicio retrasa el proceso de envejecimiento y mejora la capacidad física para realizar las tareas diarias.



5. Caminar a un buen ritmo después de cada comida, con la cabeza erguida y los hombros hacia atrás, ayuda a la digestión
6. El ejercicio ayuda al cuerpo a mantenerse en un peso ideal: ni muy gordo, ni muy delgado.
7. El ejercicio fortalece el sistema de inmunidad; ayuda al organismo a resistir las infecciones y los resfriados.
8. El ejercicio reduce el estrés y ayuda a que la persona se relaje.
9. El ejercicio disipa la tristeza al incrementar la producción de norepinefrina, un neurotransmisor antidepresivo en el cerebro.
10. El ejercicio mejora la eficiencia mental y promueve la claridad de pensamiento. “El esfuerzo mental sin el correspondiente ejercicio físico, atrae una proporción excesiva de sangre al cerebro, y de esa manera la circulación es desbalanceada. El cerebro tiene demasiada sangre, mientras que las extremidades tienen muy poca.” E.G. White, *My Life Today*, pág. 144.

#### LO QUE EL EJERCICIO PUEDE HACER POR USTED

- Previene : Las enfermedades coronarias, la presión alta, la obesidad, la osteoporosis y la diabetes
- Mejora : La calidad del sueño, la digestión de los alimentos y la actitud mental hacia la vida

“Las bellas y maravillosas obras de la naturaleza tienen que ser mantenidas en movimiento activo a fin de que cumplan el propósito para el cual fueron creadas...La inactividad es una causa frecuente de enfermedad.” *My Life Today*, pág.130.

#### BENEFICIOS DEL VESTIDO SALUDABLE

Además del ejercicio, la forma de vestir también afecta la circulación de la sangre. Dos principios importantes acerca del vestido son:

- ✓ La ropa debe estar **distribuida** uniformemente en el cuerpo, de manera que las extremidades estén tan abrigadas como el tronco.
- ✓ El vestido debe ser **holgado**. No deben usarse prendas ajustadas que dejen marcas en la piel.

“Una salud perfecta depende de una perfecta circulación. **Debiera prestarse atención especial a las extremidades** con el fin de que estén tan completamente abrigadas como el pecho y la zona del corazón, donde se concentra la mayor cantidad de calor.” E.G. White, *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, pág. 471.



## Capítulo 3

# EL AGUA

---

Una provisión continua de agua es necesaria para todos los seres vivos. El hombre puede vivir hasta 6 semanas sin alimentos, pero sólo unos pocos días sin agua. Cada célula del cuerpo necesita agua. El agua constituye alrededor del 70% del peso total del cuerpo (50 litros en el cuerpo del hombre promedio y 40 litros en el de la mujer).

En vez de agua fría el cuerpo prefiere agua ligeramente tibia. El agua muy fría interrumpe la digestión y disminuye las señales de sed en el cuerpo. La mejor hora para tomar agua es entre las comidas. Evite tomar agua dentro de los 30 minutos *anteriores* a una comida y hasta 1 o 2 horas *después* de la misma. Tomarla con las comidas diluye las enzimas y retrasa el proceso de la digestión.

La Biblia nos dice cómo satisfacer la sed espiritual. Jesús dijo: **“Si alguno tiene sed, venga a mi y beba” (Juan 7:37). “Mas el que bebiere del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que yo le daré será en él una fuente de agua que salte para vida eterna” (Juan 4:14).**

### USOS INTERNOS 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 a la enfermedad.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 181.

Los órganos y tejidos del cuerpo requieren grandes cantidades de agua para trabajar eficientemente. Estas son algunas de las funciones vitales del agua:

- **El agua es esencial para la óptima circulación de la sangre.** Conformada por agua en un 90%, la corriente sanguínea suple de oxígeno y nutrientes a cada célula del cuerpo, y lleva los productos de desecho a los riñones, pulmones y piel para su eliminación. También transporta los glóbulos blancos de la sangre que combaten los gérmenes que causan enfermedades en el cuerpo.
- El agua mantiene la temperatura del cuerpo dentro de un límite normal. Ayuda a bajar la fiebre.
- El agua produce el líquido que lubrica constantemente los ojos. Sin lágrimas los ojos se secarían e inflamarían trayendo como resultado la pérdida de la vista.
- El agua es necesaria para lubricar y amortiguar los huesos y las articulaciones.

- El agua es necesaria para la producción de la saliva y de los jugos digestivos.
- El agua alivia la fatiga física y mental. El cerebro está compuesto por agua en un 85%. No es de sorprender que muchos dolores de cabeza se alivien tomando un vaso de agua cada 10 minutos durante una hora.

Si toda el agua que el cuerpo necesita durante un día tuviera que ser ingerida por la boca, tendríamos que tomar 40.000 vasos cada día. Afortunadamente el cuerpo tiene formas de conservar el agua. Cada día se eliminan cerca de 10 vasos de agua de las siguientes formas:

- Los riñones eliminan 5 y 1/2 vasos en la orina.
- Los pulmones pierden 2 vasos mediante la respiración.
- La piel pierde 2 vasos debido a la transpiración.
- El tracto gastrointestinal pierde 1/2 vaso en el excremento.

El cuerpo recibe una provisión diaria de agua por medio de la ingestión de alimentos (3 vasos) y del proceso metabólico (1 y 1/2 vaso). Esto deja una diferencia de 5 y 1/2 vasos de agua que deben ser recuperados. Además cualquiera de las siguientes condiciones eleva los requerimientos de agua:

- Fiebre alta, trabajo físico fuerte, o cualquier otra actividad que aumente la sudoración del cuerpo
- Enfermedades que producen un aumento en las secreciones del tracto respiratorio superior (catarro común)
- Aire seco (ya sea el aire muy caliente del desierto o muy frío del invierno)
- Vómitos o diarrea
- La lactancia
- Dieta alta en proteína, la ingestión de mucha sal, azúcar y suplementos minerales y vitamínicos; todo esto aumenta el trabajo de los riñones

El cuerpo requiere 1/3 más de agua que lo que la sed indica. La siguiente rutina le ayudará a suplir la necesidad de agua del cuerpo: tome dos vasos de agua al levantarse, dos a media mañana, dos a media tarde y otros dos antes de ir a dormir. Tome suficiente agua para mantener la orina pálida.

**TODOS LOS ÓRGANOS Y LAS FUNCIONES DEL CUERPO REQUIEREN AGUA**

- ✓ Respiración
- ✓ Digestión
- ✓ Eliminación
- ✓ Secreción hormonal
- ✓ Regulación de la temperatura
- ✓ Lubricación de los músculos, huesos y tendones
- ✓ Protección contra lesiones mediante la amortiguación de los tejidos



## USOS EXTERNOS DEL AGUA

**“Aplicada externamente, es uno de los medios más sencillos y eficaces para regularizar la circulación de la sangre.”** E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 181.

### Higiene personal

Limpiar la piel ayuda al cuerpo a deshacerse de impurezas que afloran a través de los poros de la piel. **“La limpieza escrupulosa es esencial para la salud del cuerpo y de la mente.** El cuerpo elimina continuamente impurezas por conducto de la piel, cuyos millones de poros se obstruyen pronto con la acumulación de desechos si no se la limpia por medio de frecuentes baños. Entonces las impurezas que debieran evacuarse por la piel sobrecargan los demás órganos de eliminación... **Importa también que la ropa esté siempre limpia.** Las prendas de vestir que se llevan puestas absorben los desechos que el cuerpo elimina por los poros y si no se mudan y lavan con frecuencia, el cuerpo volverá a absorber todas esas impurezas.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, págs. 209 y 210.

El baño diario con agua tibia o fría produce los siguientes beneficios para la salud:

- Fortalece contra el catarro común y otras enfermedades
- Mejora la circulación
- Vigoriza el cuerpo
- Refresca la mente, imparte claridad al intelecto y tranquiliza los nervios
- Aumenta la flexibilidad de los músculos
- Ayuda a los órganos digestivos (estómago, hígado e intestinos)

### Tratamientos a base de agua

Los tratamientos con agua pueden ser usados para restaurar la salud. Este libro incluye algunos tratamientos sencillos a base de agua, que ayudan a recuperar la salud del cuerpo. **“Hay muchos modos de aplicar el agua para aliviar el dolor y acortar la enfermedad. Todos debieran hacerse entendidos en esa aplicación para dar sencillos tratamientos caseros.”** E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 181.

## PREDIOS LIMPIOS

La buena salud requiere una limpieza escrupulosa, no sólo del cuerpo y de la ropa, sino también de los predios de la vivienda, la casa y el patio. La casa y el patio descuidados, deben ser reconocidos como una fuente común de enfermedad. **“Cualquier forma de desaseo fomenta la enfermedad.** Los gérmenes mortíferos abundan en los rincones oscuros y descuidados, en los desechos pútridos, en la humedad y el moho. No se toleren cerca de la casa los desperdicios de verduras ni los montones de hojas caídas que se pudren y vician el aire. No debe haber tampoco dentro de la casa cosas sucias o descompuestas. En ciudades consideradas completamente sanas, más de una epidemia de fiebre se debió a sustancias pútridas toleradas alrededor de la casa de algún propietario negligente.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 210.

## Capítulo 4

# LA LUZ SOLAR

---

“Suave ciertamente es la luz, y agradable a los ojos ver el sol” (Eclesiastés 11:7). La luz solar ayuda a producir vitamina D. Todo se volvería malsano sin ella. Es uno de los agentes curativos más poderosos de la naturaleza.

La Biblia revela la fuente de curación, la luz solar espiritual. “Mas a vosotros los que teméis mi nombre, nacerá el Sol de justicia y en sus alas traerá salvación” (Malaquías 4:2).

### BENEFICIOS DE LA LUZ SOLAR

1. Mejora la circulación de la sangre en todo el cuerpo.
2. Aumenta la cantidad de sangre que es bombeada al cuerpo en cada contracción del corazón.
3. Incrementa la capacidad de la sangre de transportar oxígeno.
4. Ayuda a regular la presión sanguínea.
5. Aumenta el número de glóbulos blancos y estimula la capacidad para destruir gérmenes y células cancerígenas.
6. Aumenta la gamaglobulina (proteína que ayuda al cuerpo a combatir la infección).
7. Es un tratamiento efectivo para la ictericia en los niños recién nacidos.
8. Mejora la función hepática y ayuda al cuerpo a eliminar sustancias químicas tóxicas y agentes contaminantes del ambiente.
9. Estabiliza los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre.
  - La luz solar ayuda a **reducir** el nivel de azúcar en la sangre, si está **muy alta**. Generalmente, la luz del sol no rebajará el nivel de la glucosa en la sangre por debajo de lo normal. De todas maneras, las personas diabéticas que dependen de la insulina necesitan reducir la dosis de ésta, antes de tomar el baño de sol con el fin de evitar que el azúcar se reduzca a niveles peligrosos.
  - La luz solar ayuda a **eleva**r el nivel de azúcar de la sangre si está **muy baja**.
10. Disminuye el nivel de colesterol y triglicéridos en la sangre. La luz solar puede disminuir el colesterol hasta en más de un 30%.



11. La luz del sol transforma el colesterol y el ergosterol de la piel en vitamina D, pero únicamente hasta niveles seguros. La vitamina D desempeña una parte importante en el metabolismo del calcio y fósforo, esenciales para el desarrollo de los huesos y los dientes. Cantidades adecuadas de vitamina D pueden ser obtenidas mediante la exposición del rostro a la luz solar por unos pocos minutos cada mediodía.
12. Aumenta el tono muscular y la resistencia. Las personas que hacen ejercicio bajo la luz solar desarrollan sus músculos más rápidamente que quienes lo practican dentro de la casa.
13. Incrementa el metabolismo del cuerpo a través de la estimulación de la glándula tiroides.
14. La luz del sol penetra por los ojos hasta la glándula pineal y afecta la glándula pituitaria que controla en una forma beneficiosa la producción de hormonas de otras glándulas endocrinas.
15. Mejora la actitud mental y produce una sensación de bienestar. Ayuda a prevenir y a vencer la depresión mental.
16. Disminuye el estrés actuando a través de los receptores sensoriales de la piel, así como por medio de factores psicológicos.
17. Promueve el proceso de curación. Conviene exponer a la luz solar las partes del cuerpo que estén infectadas. Un breve baño de sol, varias veces al día matará los gérmenes y estimulará la curación de heridas.
18. Ayuda a mantener el hogar libre de gérmenes que causan enfermedad. "La limpieza perfecta, la abundancia de sol, la cuidadosa atención a las condiciones sanitarias de todo detalle de la vida doméstica, son esenciales para librarse de las enfermedades y para alegrar y vigorizar a los que vivan en la casa." E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 210.

### CÓMO EVITAR LAS QUEMADURAS SOLARES

La sobreexposición a la luz solar, puede causar envejecimiento de la piel, cáncer de la piel y daño ocular (cataratas). Aunque la incidencia del cáncer de piel ha proliferado, no hay necesidad de contraerlo. Examine la piel periódicamente para detectar cualquier lunar que cambie de forma, color, o tamaño. Detecte cualquier úlcera que no se sana. Las siguientes recomendaciones le evitarán daños producidos por el sol:

- Tome sol en dosis diarias pequeñas y graduales. **¡Evite las quemaduras solares como si fueran veneno!**
- Reduzca a un mínimo las exposiciones al sol del medio día durante el verano (entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde).
- Cuando esté afuera, use ropa protectora y un sombrero de ala grande. La ropa de tela de algodón, permitirá que la piel absorba algo de los rayos solares.
- Coma los alimentos más saludables tales como frutas, verduras, granos integrales, nueces y semillas, los cuales están libres de aceites refinados y azúcar. Estos productos son ricos en antioxidantes, preventivos del cáncer, (vitaminas C, E y Caroteno o previtamina A).

## Capítulo 5

### LA TEMPERANCIA

---

La temperancia o abstinencia significa la negación al yo, para consumir moderadamente lo que es bueno, y no ingerir cosa alguna que sea perjudicial para el organismo. La moderación debería ejercerse en todos los hábitos de la vida diaria como : la dieta, el trabajo, el sueño, el estudio y la forma de vestir. Absténgase completamente de las carnes que no son limpias y de sustancias nocivas tales como el alcohol, el tabaco (cigarrillo) y de los productos cafeinados como el té, el café y las colas.

El quebrantar esta ley de la salud produce serias consecuencias. **“La intemperancia está en la base de todos los males de nuestro mundo.”** E.G. White, *La Temperancia*, pág. 146.

El principio regidor del pueblo de Dios debería ser: **“Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31).** “Practicando la temperancia en el comer, el beber, el vestir, en el trabajo y en todas las cosas, podemos hacer, en favor nuestro, lo que ningún médico puede hacer por nosotros.” E.G. White, *My Life Today*, pág. 142.

### LA DIETA

#### El apetito

**“El poder dominante del apetito causará la ruina de millares de personas, que, si hubiesen vencido en ese punto, habrían tenido fuerza moral para obtener la victoria sobre todas las demás tentaciones de Satanás.** Pero los que son esclavos del apetito no alcanzarán a perfeccionar el carácter cristiano... Y a medida que nos acerquemos al fin, la tentación de complacer el apetito será más poderosa y más difícil de vencer.” E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, págs. 69, 70.

Dios coloca el pecado de la glotonería en la misma categoría que la ebriedad. **“¡Bienaventurada tu, tierra, cuando tu rey es hijo de nobles, y tus príncipes comen a su hora, para reponer sus fuerzas y no para beber!” (Eclesiastés 10:17).**

Mientras estuvo aquí en la tierra, Cristo ayunó en el desierto por cuarenta días a fin de vencer el poder del apetito. “Es posible comer inmoderadamente, aun sirviéndose de alimentos sanos... **El comer en exceso**, no importa cuál sea la calidad de los alimentos, **traba la maquinaria viviente**, y así la obstaculiza en su obra.” E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, págs. 155, 156.

LA TEMPERANCIA EN EL APETITO  
*esencial para un pensamiento claro, permite:*

- ✂ Discernir la dirección del Espíritu Santo
- ✂ Detectar las trampas de Satanás y sus tentaciones
- ✂ Perfeccionar un carácter cristiano para la gloria de Dios



## Carnes inmundas

La Biblia prohíbe el consumo de todas las carnes inmundas. Aunque la Biblia enseña claramente la completa abstinencia de las carnes inmundas como alimento, aún el uso de las carnes **limpias** causa problemas. “**La carne no fue nunca el mejor alimento**; pero su uso es hoy día doblemente inconveniente, ya que el número de los casos de enfermedad aumenta cada vez más entre los animales.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 241.

“**El peligro de contraer una enfermedad aumenta diez veces al comer carne.**” E.G. White, *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 461.

## TÉ, CAFÉ Y COLAS

La cafeína es una droga estimulante que se encuentra en el café, el té, y las colas. Envenena el organismo pues contribuye a crear las siguientes condiciones:

- Nerviosismo, ansiedad, temblor, mareo, perturbación del sueño y la memoria, dolores de cabeza y depresión
- Palpitaciones del corazón y aumento de las grasas en la sangre
- Cáncer del ovario y la vejiga
- Defectos congénitos y otros problemas de desarrollo
- Enfermedades en las glándulas mamarias y la próstata
- Úlceras pépticas
- Osteoporosis

Suspender el consumo de cafeína puede causar síntomas tales como dolores de cabeza, depresión mental y cansancio. Además de cafeína, las bebidas de cola (refrescos, bebidas gaseosas) contienen azúcar y fosfatos que también son perjudiciales para el cuerpo. El té contiene tanino, que es un irritante gástrico e interfiere con la digestión. El chocolate y la cocoa contienen teobromina, una sustancia estrechamente relacionada con la cafeína.

“**El beber té y café es un pecado, una complacencia dañina, que, a semejanza de otros males, perjudica el alma.** Estos ídolos acariciados crean una excitación, una acción mórbida del sistema nervioso; y después que la influencia momentánea de los estimulantes pasa, se produce una depresión que es tan profunda como elevado fue el estímulo producido.” E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 511.

## EL ALCOHOL

El alcoholismo es una de las causas principales de enfermedad y muerte. El alcohol envenena cada tejido del cuerpo—el cerebro, el sistema nervioso, el corazón, el hígado, el tracto gastrointestinal y el sistema inmunológico. El alcohol hace que los glóbulos rojos de la sangre se aglutinen, y de esa manera entorpecen la circulación de los mismos a través del cuerpo.



El lóbulo frontal del cerebro es el más sensible a los efectos del alcohol. El Espíritu Santo se comunica con la persona a través del lóbulo frontal—la conciencia. Por consiguiente, el alcohol debilita el centro de comunicación del cuerpo con el Espíritu Santo.

El alcohol desempeña un papel predominante en los suicidios, homicidios y accidentes de vehículos motorizados. “Cada año se consumen millones y millones de litros de bebidas embriagantes. Millones y millones de pesos se gastan en comprar miseria, pobreza, enfermedad, degradación, pasiones, crimen y muerte.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 259.

En ninguna parte de la Biblia se aprueba el uso del vino intoxicante. “**El vino es escarnecedor, la sidra alborotadora, y cualquiera que por ellos yerra no es sabio**” (Proverbios 20:1). “El vino que Cristo hizo con agua en las bodas de Caná era zumo puro de uvas.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 256. “**Así ha dicho Jehová: Como si alguno hallase mosto en un racimo y dijese: no lo desperdicies porque bendición hay en él**” (Isaías 65:8).

#### PARA VENCER LA ADICCIÓN AL ALCOHOL

*Absténgase de consumir:*

- ☞ Cafeína (café, té, colas, y otras bebidas gaseosas)
- ☞ Alimentos muy condimentados y fermentados
- ☞ Azúcar refinada, alimentos sin valor nutritivo y productos animales
- ☞ Drogas y tabaco

### EL TABACO

El tabaco es un producto legal que si se usa para lo cual fue fabricado, causa la muerte. El fumar daña cada tejido del cuerpo. Los principales venenos en los cigarrillos son la nicotina, el monóxido de carbono, el cianuro y el alquitrán (que contiene compuestos carcinógenos). **Los peligros del hábito de fumar incluyen:**

- Acortamiento de la esperanza de vida
- Cáncer de los pulmones, la laringe, la boca, el esófago, la vejiga, el páncreas...
- Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos—infartos, presión alta, trombosis, embolia, gangrena en las extremidades e impotencia
- Enfermedades en los pulmones—bronquitis crónica y enfisema
- Osteoporosis y menopausia prematura en las mujeres
- Alergias y otros desórdenes del sistema inmunológico
- Nacimientos prematuros, bebés bajos de peso, nacidos de madres fumadoras y fetos muertos
- Problemas de desarrollo y de comportamiento en niños de madres fumadoras (dificultad para aprender y conducta hiperactiva)
- Úlcera péptica
- Cataratas y otras enfermedades oculares
- Deterioro de las habilidades para realizar tareas complejas, lo cual resulta en errores y accidentes

Años antes que la ciencia médica llegara a estar consciente de los peligros generados por el tabaco, sus verdaderos efectos fueron dados a conocer. **“El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos. En cualquier forma que se haga uso de él, mina la constitución; es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio...A menudo afecta los nervios más poderosamente que las bebidas alcohólicas.”** E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 251.

El humo del tabaco es una fuente considerable de contaminación del aire en los edificios. Los no fumadores, que están expuestos al humo del tabaco—**fumadores pasivos**—se encuentran también bajo un riesgo creciente de desarrollar enfermedades del corazón y cáncer. Los hijos de padres fumadores presentan con más frecuencia dolores de garganta—amigdalitis, faringitis—infecciones del oído medio, asma, bronquitis y neumonía.

El uso compulsivo del tabaco se ve en cada país y cultura donde éste se ha introducido. La nicotina es la causa de la adicción al tabaco. La mayoría de los fumadores sufren de síntomas característicos cuando tratan de dejar de fumar.

#### SÍNTOMAS DEBIDO A LA SUSPENSIÓN DE LA NICOTINA

*Tiranos que atan al fumador*

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| ✓ Irritabilidad, ansiedad     | ✓ Cansancio           |
| ✓ Dificultad para dormir      | ✓ Depresión           |
| ✓ Dificultad de concentración | ✓ Dolores de cabeza   |
| ✓ Estreñimiento, diarrea      | ✓ ¡Ansia de nicotina! |

Para muchos fumadores es difícil dejar de fumar debido a:

- Las propiedades adictivas de la nicotina, que son similares a las del alcohol, la heroína, y otras sustancias que producen adicción
- Los malestares asociados con el abandono de la nicotina
- La persistencia a largo plazo de los efectos psicológicos del hábito de fumar como el deseo de fumar durante los momentos de estrés

La buena noticia es que Dios ayuda a las personas que deciden dejar de fumar, si ellos piden su ayuda y siguen sus leyes de salud. Estos principios le serán de gran ayuda:

- Tome como mínimo 8 o 10 vasos de agua cada día.
- Báñese por lo menos una o dos veces al día para eliminar las impurezas del cuerpo.
- Haga ejercicio al aire libre y al sol.
- Respire profundamente al aire libre.
- Tenga una dieta sencilla, saludable, que conste de frutas, vegetales, granos integrales, nueces y semillas.
- Absténgase de toda bebida alcohólica y de la cafeína.
- Descanse bastante pues la fatiga agrava el estrés.
- No olvide pedir la ayuda de Dios. Él la ha prometido.



## EL VESTIDO

La Biblia enseña la modestia en el vestir. **“Asimismo que las mujeres se atavien de ropa decorosa”** no con **“oro, ni perlas ni vestidos costosos”** (1 Timoteo 2:9). La vestimenta cristiana posee las siguientes características:

- Modesta, sencilla y limpia
- De buena calidad, durable y de colores favorecedores
- Saludable y práctica
- Abrigada y protectora

“El vestido más hermoso es el que nos manda a llevar Cristo como adorno del alma. No hay atavío exterior que pueda compararse en valor y en belleza con aquel **‘espíritu agradable y pacífico’**, que en su opinión es **‘de gran estima.’** 1 Pedro 3:4.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 221.

## EL TRABAJO Y EL ESTUDIO

**“Resulta muy fácil perder la salud, pero es algo difícil recuperarla...No podemos darnos el lujo de empequeñecer o debilitar una sola función de la mente o del cuerpo por trabajar en exceso o abusar de cualquiera de las partes de la maquinaria viviente.”** E.G. White, *My Life Today*, pág. 142. “Debemos practicar la temperancia en nuestra labor. No es nuestro deber colocarnos donde tengamos que trabajar en exceso. A veces algunos serán puestos donde esto es necesario, pero, debería ser la excepción, no la regla. Debemos practicar la temperancia en todas las cosas.” E.G. White, *La Temperancia*, pág. 122, 123.

**“Ahora, hijo mío, a mas de esto, sé amonestado. No hay fin de hacer muchos libros; y el mucho estudio es fatiga de la carne”** (Eclesiastés 12:12). “La intemperancia en el estudio es una especie de intoxicación, y aquellos que consienten en ésta, como el borracho, se desvían del camino seguro, tropiezan y caen en la oscuridad. El Señor desea que cada estudiante tenga en mente que la gloria de Dios debe recibir la consideración suprema. No deberá agotar ni malgastar sus fuerzas físicas y mentales tratando de adquirir todo el conocimiento posible de las ciencias, sino que deberá preservar la frescura y el vigor de todas sus facultades para dedicarse a la obra que el Señor le ha asignado para ayudar a las almas a encontrar el camino de la justicia.” E.G. White, *Medical Ministry*, págs. 81, 82.

### LOS RITMOS BIOLÓGICOS

*La cooperación con los ritmos corporales  
promueve el bienestar y la longevidad*

Tenga  
REGULARIDAD  
en :

- Levantarse y acostarse
- Las horas de las comidas
- La devoción y el tiempo de estudio
- El ejercicio al aire libre



## Capítulo 6

# EL AIRE FRESCO

---

El ser humano puede vivir 5 ó 6 semanas sin alimentos, unos pocos días sin tomar agua, pero sólo unos pocos minutos sin aire. El aire fresco tiene una influencia vigorizante tanto en el cuerpo como en la mente. El cuerpo obtiene mayor beneficio **del ejercicio al aire libre** que del ejercicio dentro de la casa. El aire puro y fresco beneficia al cuerpo y a la mente de las siguientes maneras:

- Hace que la sangre circule en forma saludable.
- Refresca el cuerpo—le ayuda a mantenerse fuerte y saludable.
- Calma los nervios—da a la mente tranquilidad y serenidad.
- Estimula el apetito y ayuda a que los alimentos sean digeridos cabalmente.
- Induce a un sueño dulce y profundo.

Dios es el aliento de vida para el cuerpo y el alma. **“El Sopro del Omnipotente me dio vida” (Job 33:4).**

### CÓMO FUNCIONAN LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Una persona promedio respira más de 600 millones de veces durante su vida. No importa dónde estemos, en el frío ártico, en el desierto, en la ciudad con su niebla y contaminación o en la jungla caliente y húmeda; las pequeñas bolsas (alvéolos) de nuestros pulmones necesitan que el aire esté tibio, húmedo, libre de polvo, humo y gérmenes.

El aire entra por las fosas nasales. Las membranas que recubren las cavidades nasales tienen una rica provisión de sangre, y sirven de calefactores para calentar el aire que entra. Durante el tiempo de frío los vasos sanguíneos de las fosas nasales se expanden (dilatan), calentando el aire. Durante el tiempo de calor, éstos se encogen o disminuyen de tamaño. Para que las mucosas nasales funcionen bien, deben ser mantenidas húmedas mediante las secreciones de las glándulas en los tejidos nasales y las lágrimas que fluyen a través de los conductos lacrimógenos.

Los conductos bronquiales de los pulmones están recubiertos de cilios—pelos pequeños que ondean hacia adelante y hacia atrás. Se mueven despacio en dirección a los alvéolos y rápidamente hacia las vías aéreas. La mucosidad es llevada hacia arriba y hacia afuera, en dirección a la garganta; allí es expectorada o tragada. Mediante este método, se impide que los gérmenes y las partículas de polvo entren a las pequeñas bolsas de aire de los pulmones o alvéolos, donde el oxígeno del aire es transferido a los glóbulos rojos de la sangre.

### LA RESPIRACIÓN CORRECTA

Practique una buena postura. Párese y siéntese derecho y erguido. Mantenga los hombros hacia atrás y hacia abajo. Los omoplatos (escápulas) se acercarán el uno al otro, lo cual ayudará a que el diafragma se mueva con más libertad. La eficiencia de los pulmones se amplía al leer en voz alta, cantar y subir escaleras o montañas.

La correcta respiración permite que el aire que contiene oxígeno penetre profundamente en los pulmones. Allí el oxígeno es transferido a los glóbulos rojos y llevado a todas las células del cuerpo.

Para una respiración más efectiva, concéntrese **menos** en la **inhalación** y **más** en la **exhalación**. Mientras más exhalamos, más cantidad de aire podemos inhalar. Los siguientes ejercicios respiratorios ayudarán a expulsar el aire impuro de los pulmones y permitirán que entre el aire puro y fresco:

- ☞ aspire por la nariz mientras cuenta hasta 4.
- ☞ Después de una breve pausa, expulse despacio contando hasta 12.
- ☞ Aumente el tiempo de inhalación contando hasta 5, después exhale contando hasta 15.
- ☞ Aumente gradualmente la profundidad de cada exhalación hasta que pueda contar hasta 30 o más.
- ☞ Practique ejercicios de respiración profunda (10 respiraciones profundas) dos o tres veces al día. Haga esto especialmente si está enfermo, cansado, ansioso, nervioso, o si tiene dolor de cabeza.

EFECTOS DE	
<b>EL AIRE FRESCO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eliminación de 1/3 de los desechos del cuerpo</li><li>• Funcionamiento sano de la sangre y el cuerpo</li><li>• Serenidad</li><li>• Claridad de pensamiento y agudeza mental</li><li>• Aumento en la producción de endorfinas (hormonas de la felicidad, analgésicos naturales)</li></ul>	<b>EL AIRE DESVITALIZADO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Retención de las toxinas del cuerpo</li><li>• Mal funcionamiento de la sangre y del cuerpo</li><li>• Ansiedad e irritabilidad</li><li>• Juicio y memoria dismuidos</li><li>• Aumento en la producción de hormonas del estrés</li></ul>

### LA VIDA EN EL CAMPO ES MEJOR

Para tener la mejor salud, viva en el campo en vez de la ciudad. **“Desde el punto de vista de la salud, el humo y el polvo de las ciudades son contraproducentes. Y los enfermos que, en la mayoría de los casos, se ven encerrados entre cuatro paredes, se sienten como prisioneros. Hasta sucede a veces que ciertos enfermos quedan envenenados por su propia respiración.”** E.G. White, *Joyas de los Testimonios*, tomo 3, pág. 114.

“Se acerca el tiempo cuando las grandes ciudades serán visitadas por los juicios de Dios... Me ha sido mostrado que las ciudades se llenarán de confusión, violencia, y crímenes; y que todas estas cosas aumentarán hasta el fin de la historia del mundo.” E.G. White, *Joyas de los Testimonios*, tomo 3, págs. 114, 115.



## Capítulo 7

# EL DESCANSO

El descanso es absolutamente necesario para la vida—tanto para la salud física como para la salud mental. En vez de descansar de todo trabajo, un cambio en el tipo de actividad puede beneficiar nuestra salud. Por ejemplo, un cambio del trabajo mental al físico beneficiará a los estudiantes.

La Biblia nos indica la fuente de descanso espiritual. **“Venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí...y hallaréis descanso para vuestras almas” (Mateo 11:28, 29).**

### EL DESCANSO FÍSICO

Cerca de una tercera parte de la vida es empleada en dormir. Durante el sueño tanto las funciones del cuerpo como las de la mente son restauradas. La mejor calidad de sueño se obtiene en las horas **anteriores** a la media noche. Para lograr el mejor sueño, la hora de acostarse no debería ser más tarde de las 10:00 p.m. Dormimos mejor si nuestro estómago puede descansar también de su trabajo de digestión—por lo menos tres horas **después** de cenar.

#### RECETA PARA UN SUEÑO RESTAURADOR

- ☞ Una habitación silenciosa, oscura, y bien ventilada
- ☞ Un estómago vacío (por lo menos 3 horas después de cenar)
- ☞ Moderación de la actividad física antes de ir a descansar
- ☞ Una conciencia limpia, una mente en paz con Dios

Los problemas resultantes de un sueño insuficiente incluyen: irritabilidad, pérdida de la memoria, depresión y dificultad de concentración; también una disminución de la capacidad del cuerpo para prevenir enfermedades y para reparar y restaurar tejidos y órganos.

### EL DESCANSO ESPIRITUAL

**“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da” (Juan 14:27).**

La mente necesita descanso del pecado. “La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 185.

El sábado fue creado como un día especial de reposo—un tiempo para que el pueblo de Dios obtuviera restauración física, mental y espiritual, como una bendición especial de parte de Él. **“Y reposó Dios de todas sus obras en el séptimo día” (Hebreos 4:4).**



## Capítulo 8

### CONFIANZA EN EL PODER DIVINO

---

La fe y la confianza en Dios son el fundamento de las demás leyes de la salud. Es la ley más esencial en la aplicación de la vida diaria. Aunque los ateos pueden obtener salud siguiendo las otras siete leyes, **la salud perfecta** es posible únicamente al incluir la octava ley—la cooperación del ser humano con el poder Divino.

“Deberíamos cooperar con Dios en el cuidado de nuestros cuerpos. El amor a Dios es esencial para la vida y la salud. La fe en Dios es esencial para la salud. **A fin de tener perfecta salud, nuestros corazones deben estar llenos de amor, esperanza y gozo en el Señor.**” E.G. White, *My Life Today*, pág. 149.

La mejor salud física, mental y espiritual se obtiene únicamente al conectarnos con el poder de Dios. Mientras mejor sea la salud en general, mayor será la habilidad para honrar y glorificar al Creador y Redentor de la humanidad y reflejar su carácter al mundo.

#### LA CONEXIÓN CON EL PODER DIVINO

*IMPARTE*

#### SALUD FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL

*MEDIANTE LA*

#### OBEDIENCIA A LAS LEYES DEL CIELO

*PREPARANDO*

#### AL PUEBLO DE DIOS PARA SERVIRLE COMPLETAMENTE

La conexión humano–divina se produce en el lóbulo frontal del cerebro. **“Los nervios del cerebro que se comunican con todo el sistema, son el único medio a través del cual el Cielo se comunica con el ser humano y afecta su vida más íntima.”** E.G. White, *My Life Today*, pág. 148.

LA SALUD PERFECTA DEL CIELO  
*se logra mediante:*

- ⊕ Nuestra conexión con Dios
- ⊕ Nuestra cooperación con las leyes del cielo
- ⊕ Nuestro servicio a Dios
- ⊕ Nuestro servicio en favor de otros

NUESTRA RELACIÓN CON DIOS

Somos la posesión legítima de Dios, por creación y por redención. **“Mirad cual amor nos ha dado el Padre, para que seamos hijos de Dios” (1 Juan 3:1).**

**Posesión de Dios por creación**

**“Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza” (Génesis 1:26).** “Creados para ser ‘la imagen y la gloria de Dios’, Adán y Eva habían recibido facultades no menos dignas que su elevado destino. Llenos de gracia y simetría en su forma, de aspecto regular y bello en su figura, con un semblante radiante del color de la salud y la luz del gozo y la esperanza, ellos reflejaban ampliamente la semejanza de su Hacedor... **El hombre salió de las manos de Dios perfecto en cada facultad de la mente y el cuerpo; en perfecta sanidad, por lo tanto en perfecta salud.**” E.G. White, *My Life Today*, pág. 126.

**La posesión de Dios por redención**

**“¿O ignoráis que...no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios” (1 Corintios 6:19, 20).**

“El hombre es hechura de la mano de Dios, su obra maestra, creada con un propósito elevado y santo; y Dios desea escribir su ley en cada parte del tabernáculo humano. Cada nervio y músculo, cada prenda mental y física, han de guardarse puros... Si contaminamos nuestros cuerpos, estamos produciendo un daño no solamente a nosotros mismos, sino a muchos otros.” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 157.

“Aprendemos una lección cuando entendemos nuestra relación con Dios y su relación con nosotros. **Las palabras ‘No sois vuestros. Porque habéis sido comprados por precio’ (1 Corintios 6:19, 20) deberían ser ubicadas en la sala de la memoria, para que siempre podamos reconocer el derecho de Dios a nuestros talentos, nuestros bienes, nuestra influencia, nuestra propia individualidad.** Debemos aprender cómo tratar este don de Dios, en mente, alma y cuerpo, para que, como posesión adquirida de Cristo, podamos presentarle un servicio saludable y agradable.” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 130.



## NUESTRA RELACIÓN CON LAS LEYES DEL CIELO

“Las mismas grandes leyes que guían por igual a la estrella y al átomo, controlan la vida humana...De él (Dios) procede toda vida... Transgredir su ley, física, mental o moral, significa colocarse fuera de armonía con el universo, para introducir discordia, anarquía y ruina.”  
E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 10.

Sobre los seres creados por Dios descansan las siguientes obligaciones sagradas:

- Reconocer a Dios como el autor de toda ley.
- Estudiar para comprender las leyes de Dios.
- Aplicar las leyes de Dios en las prácticas de la vida diaria.

### Reconocer a Dios como el autor de toda ley

Dios es el autor de toda ley. Estas leyes incluyen lo siguiente:

- La ley moral o diez mandamientos
- Las leyes que gobiernan al mundo y al universo
- Las leyes que gobiernan las funciones del cuerpo (leyes fisiológicas)

La Biblia enseña cómo debe relacionarse el ser humano con las leyes del cielo.

- Cristo vivió en perfecta obediencia a la voluntad de su Padre Celestial. **“Porque he descendido del cielo, no para hacer mi voluntad, sino la voluntad del que me envió” (Juan 6:38).**
- Los seguidores de Cristo han de imitar su ejemplo. **“Si me amáis, guardad (obedeced) mis mandamientos” (Juan 14:15).**
- Todos estamos bajo la obligación de honrar las leyes de Dios que gobiernan el templo del cuerpo. **“No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es” (1 Corintios 3:16,17)**

LA RELACIÓN IDEAL  
*entre Dios y el hombre*

El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado,  
y tu ley está en medio de mi corazón.

Salmo 40:8

## Estudiar para entender las leyes de Dios

**“Tus manos me hicieron y me formaron; hazme entender, y aprenderé tus mandamientos” (Salmo 119:73).**

“Indúzcase (a la gente) a que estudie el maravilloso organismo del cuerpo humano y las leyes que lo rigen.” **A medida que ellos adquieran un verdadero conocimiento de Dios a través del estudio de sus leyes naturales, ellos** “llegarán a considerar sus deberes y obligaciones desde un punto de vista muy diferente. En vez de ver en la observancia de las leyes de la salud un sacrificio y un renunciamiento, la tendrán por lo que es en realidad...un inapreciable beneficio.” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 230.

**“No es solamente el privilegio sino el deber sagrado de todos comprender las leyes que Dios ha establecido en sus organismos...Y a medida que entiendan plenamente el cuerpo humano...procurarán poner sus cuerpos en sujeción a los nobles poderes de la mente.”** E.G. White, *My Life Today*, pág. 148.

**“Cada órgano del cuerpo fue hecho para servir a la mente.** El cerebro es la capital del cuerpo, el asiento de todos los poderes nerviosos y acciones mentales...Mediante los nervios del cerebro, las impresiones mentales son llevadas a todos los nervios del cuerpo...y ellos controlan la acción vital de cada parte del sistema.” E.G. White, *My Life Today*, pág. 148.

## Aplique las leyes de Dios a cada práctica de la vida diaria

La Biblia enseña que la salud no depende del azar; es el resultado de la obediencia a las leyes de Dios.

### LA RECOMPENSA A LA OBEDIENCIA

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.

Éxodo 15:26

Jesús es el Gran Sanador. Mediante la obediencia a todas sus leyes, cooperamos con él, no solamente para conservar la salud sino para recuperarnos de la enfermedad.

“Enseñen los médicos que el poder curativo no está en las drogas, sino en la naturaleza. **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.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 89.



“Al enseñar los principios que rigen la salud, téngase presente el gran objeto de la reforma: que es obtener el mayor descubrimiento del cuerpo, la mente, y el espíritu. Demuéstrese que las leyes de la naturaleza, por ser leyes de Dios, fueron establecidas para nuestro bien; que la obediencia a ellas favorece la felicidad en esta vida, y contribuye a preparar para la vida futura.” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 230.

### NUESTRO SERVICIO A DIOS

“El Señor requiere que cada cristiano crezca en eficiencia y capacidad en todo sentido. Cristo nos ha pagado nuestro salario, su propia sangre y sufrimiento, para obtener nuestro servicio voluntario. Vino a nuestro mundo para darnos un ejemplo de cómo debemos trabajar, y qué espíritu debiéramos manifestar en nuestra labor.” E.G. White, *Palabras de Vida del Gran Maestro*, págs. 265, 266.

**“Tan ciertamente como hay un lugar preparado para nosotros en las mansiones celestiales, hay un lugar designado en la tierra donde hemos de trabajar para Dios.”** E.G. White, *Palabras de Vida del Gran Maestro*, pág. 262.

#### Una salud pobre debilitará nuestro servicio

“Sin salud, nadie puede comprender en forma clara ni cumplir completamente sus obligaciones hacia sí mismo, sus semejantes o su Creador.” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 129.

**“El uso indebido de nuestras facultades físicas acorta el lapso en el cual nuestras vidas pueden ser usadas para la gloria de Dios. Y ello nos incapacita para realizar la obra que Dios nos ha dado para hacer.** Al permitirnos formar malos hábitos, acostándonos a horas avanzadas, complaciendo el apetito a expensas de la salud, colocamos los cimientos de nuestra debilidad. Descuidando el ejercicio físico, cansando demasiado la mente o el cuerpo, desequilibramos el sistema nervioso.” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 132.

“¿Agrada a Dios ver que cualquiera de las facultades o los órganos que El ha concedido al hombre sean descuidados, maltratados o privados de la salud y eficiencia que les es posible tener? Entonces **cultiven el don de la fe. Sean valientes, y venzan toda práctica que estropea el templo del alma.**” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 157.

LA FE QUE VENCE  
*todo hábito pecaminoso*

Porque todo lo que es nacido de Dios vence al mundo; y esta es la victoria que ha vencido al mundo, nuestra fe.

1 Juan 5:4

## Una salud óptima fortalece nuestro servicio

“Puesto que la mente y el alma hallan expresión por medio del cuerpo, tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad física; todo lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado. E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 129.

Luchad por la mejor salud física

**“Todos los que quieran ser obreros juntamente con Dios, deben esforzarse por alcanzar la perfección de cada órgano del cuerpo y cada cualidad de la mente.”** E.G. White, *Palabras de Vida del Gran Maestro*, pág. 265.

“Todos nuestros hábitos, gustos e inclinaciones, deben ser educados en armonía con las leyes de la vida y la salud. De esa manera podemos lograr la mejor condición física, y tener claridad mental para discernir entre el mal y el bien. E.G. White, *Christian Temperance and Bible Hygiene*, pág. 25.

“Se debería dar realce a la influencia que tiene la mente sobre el cuerpo, y éste sobre aquella.” Existe un maravilloso poder que promueve la salud en los atributos semejantes a los de Cristo, tales como la alegría, la generosidad, y la gratitud. “La energía eléctrica del cerebro, aumentada por la actividad mental, vitaliza todo el organismo, y es de ayuda inapreciable para resistir la enfermedad... Hay en la Escritura una verdad relativa a la fisiología que necesitamos considerar: **‘El corazón alegre constituye buen remedio’ (Proverbios 17:22).**” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 129.

Luchad por la mejor salud espiritual

**“Sed, pues, vosotros perfectos, como vuestro Padre que está en los cielos es perfecto” (Mateo 5:48).**

“Se requiere de todos la perfección moral. Nunca deberíamos rebajar la norma de justicia a fin de acomodar las tendencias heredadas y cultivadas hacia el mal. Necesitamos comprender que la imperfección de carácter es pecado. **Todos los atributos de justicia de carácter moran en Dios, como un todo perfecto, armonioso y todos los que reciben a Cristo como un Salvador personal, tienen el privilegio de poseer esos atributos.**” E.G. White, *My Life Today*, pág. 271.

## NUESTRO SERVICIO EN FAVOR DE OTROS

La regla de Cristo para la vida es: **“Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos” (Mateo 7:12).** Esta “regla de oro” es la esencia de nuestro servicio hacia los demás.



Enseñar y sanar—utilizando la manera sencilla de Dios—es también una parte vital del servicio en favor de otros. **“Y los envió a predicar el reino de Dios, y a sanar a los enfermos” (Lucas 9:2).** “La misión encomendada por el Salvador a sus discípulos incluye a todos los creyentes hasta el fin del tiempo... **Nunca antes, la necesidad del mundo, de recibir enseñanza y sanidad, ha sido mayor que la que existe hoy.** El mundo está lleno de aquellos que necesitan ser auxiliados: los débiles, los desvalidos, los ignorantes, los degradados.” E.G. White, *My Life Today*, pág. 226.

“Cristo encomienda a sus discípulos **una obra individual**... La atención a los enfermos y a los pobres y la predicación del Evangelio a los perdidos, no deben dejarse al cuidado de juntas u organizaciones de caridad. El Evangelio exige responsabilidad y esfuerzos individuales, sacrificio personal.” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 230.

### **Servir a otros: nuestro elevado llamado**

“Los seguidores de Cristo han sido redimidos para servir. Nuestro Señor enseña que **el verdadero propósito de la vida es ministrar.** Cristo mismo era un obrero, y a todos sus seguidores les da la ley del servicio—servicio a Dios y a sus semejantes... Viviendo para ministrar a otros, el hombre es puesto en conexión con Cristo. **La ley del servicio llega a ser el vínculo que nos une con Dios y con nuestro prójimo.**” E.G. White, *My Life Today*, pág. 218.

**LA LEY DEL SERVICIO**  
*Un Servicio de Amor*

Quien se dio a sí mismo por nosotros para  
redimirnos de toda iniquidad y purificar  
para sí un pueblo propio,  
celoso de buenas obras.

Tito 2:14

“El pueblo de Dios ha de estar compuesto por médicos misioneros genuinos. Deben aprender a ministrar las necesidades del alma y del cuerpo.

- ✓ Deberían saber cómo aplicar los tratamientos sencillos que tanto ayudan a aliviar el dolor y a quitar la enfermedad.
- ✓ Deberían estar familiarizados con los principios de la reforma pro salud, a fin de que puedan mostrar a otros cómo, mediante buenos hábitos en el comer, beber y vestir, pueden prevenir las enfermedades y recobrar la salud.

El Gran Médico... bendecirá a todo aquel que avance humilde y confiadamente, tratando de impartir la verdad para este tiempo.” E.G. White, *My Life Today*, pág. 226.

## Servir a otros protege nuestra salud

La Biblia enseña que el hacer bien a otros es un excelente remedio para la enfermedad. Nuestra propia salud es bendecida al trabajar para bendecir a aquellos que están en necesidad. “**¿No es que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa; que cuando veas al desnudo, lo cubras? . . .Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salvación se dejará ver pronto**” (Isaías 58:7, 8). “La obra de beneficencia ordenada en este capítulo (Isaías 58), es el trabajo que Dios requiere que su pueblo realice en este tiempo.” E.G. White, *Testimonies*, tomo 6, pág. 265.

“**El placer de hacer bien a otros imparte un brillo a los sentimientos, que fulgura a través de los nervios, acelera la circulación de la sangre, e induce a la salud física y mental.**” E.G. White, *My Life Today*, pág. 246.



*La vida es un encargo sagrado, y solamente Dios puede capacitarnos a fin de que lo guardemos y usemos para su gloria. Pero el que formó la maravillosa estructura del cuerpo tomará especial cuidado en guardarlo en orden si los hombres no obran con propósitos opuestos al suyo...Se añaden días, meses y años a nuestra existencia a fin de que amplíemos nuestras oportunidades y ventajas para trabajar por nuestra salvación individual, y para que promovamos el bienestar de otros por medio de nuestra vida abnegada. De esa manera podremos edificar el reino de Cristo y hacer manifiesta la gloria de Dios.*

*E.G. White, Reflejemos a Jesús, pág. 144*



# LOS TRATAMIENTOS NATURALES

- El Baño de Contraste
- El Baño Caliente de Pies
- Los Fomentos
- La Compresa Calentadora
- El Carbón

## Capítulo 9

# EL BAÑO DE CONTRASTE

---

**El baño de contraste consiste en la inmersión alternada de una parte del cuerpo en agua caliente y fría.**

En este tratamiento, los vasos sanguíneos se expanden—dilatan—con el calor y se contraen con el frío, produciendo un aumento de la circulación de la sangre en esa parte del cuerpo. El aumento de flujo sanguíneo [1] eleva el suministro de oxígeno y nutrientes a las células y [2] acelera la eliminación de los productos de desecho de las células. El resultado es un aumento en el metabolismo celular y el restablecimiento más rápido de la parte del cuerpo en tratamiento.

El agua caliente y fría puede ser aplicada por medio de paños—toallas—en aquellas áreas del cuerpo que no pueden ser sumergidas fácilmente en el agua. Este tratamiento puede ser combinado con la aplicación de una cataplasma o de una compresa calentadora.

### Indicaciones para el tratamiento

- Infecciones localizadas
- Artritis
- Lesiones musculares o articulares
- Dolores de cabeza (use baño de contraste en las extremidades)
- Edema (inflamación de alguna parte del cuerpo debido la retención de líquidos)
- Enfermedades vasculares de las venas o de las arterias de las piernas y los pies

### Precauciones

- **No** use agua muy caliente o muy fría en caso de pérdida de sensibilidad (adormecimiento) o enfermedades de los vasos sanguíneos de las piernas y los pies.
- Tenga cuidado de no esparcir la infección, desinfecte el equipo después de tratar alguna herida abierta o llaga.
- Evite tratar cualquier área donde haya tendencia al sangrado o hemorragia.
- Si el tratamiento ha de ser seguido por un **masaje** en esa parte del cuerpo, finalícelo con agua **caliente**.

### El Equipo necesario

- Dos recipientes grandes para el agua fría y caliente
- Una jarra de agua caliente y otra de agua fría
- Una toalla
- Una sábana o frazada liviana
- Un recipiente con agua fría y dos toallas pequeñas para la compresa fría en la cabeza



## Procedimiento

1. Preparación para el tratamiento:
  - Tenga la habitación con una temperatura templada y reúna todo el equipo.
  - Explique el procedimiento al paciente y ayúdelo a prepararse para el tratamiento.
2. Tratamiento:
  - Estimule la confianza en los remedios divinos iniciando con una oración.
  - Empiece con el baño de agua caliente. Comience con una temperatura media; aumente el calor hasta donde pueda ser tolerado. Después de 3 ó 4 minutos, o el tiempo especificado, pase al baño de agua fría de 1/2 a 1 minuto.
  - Durante el tratamiento, mantenga el agua caliente y la fría a la temperatura deseada, añadiendo agua caliente o fría respectivamente.
  - Coloque una compresa fría en la cabeza si se produce sudor.
  - Haga de 5 a 7 cambios en cada tratamiento. Lleve a cabo de 1 a 4 tratamientos por día.
3. Finalización:
  - Después del último cambio, seque por completo la parte del cuerpo que ha sido tratada.
  - Si se ha producido sudor, seque todo el cuerpo, quite la ropa húmeda; y coloque ropa limpia y seca.
  - Haga que el paciente descanse de 30 a 60 minutos después de cada tratamiento.

### Tratamiento para infecciones localizadas y lesiones de músculos y articulaciones

- Trate las lesiones agudas de músculos y tendones, con [1] hielo o bolsas frías, [2] descanso, y [3] colocando en una posición elevada la parte afectada durante las primeras 12 ó 24 horas.
- Empiece el baño de contraste con el agua tan caliente como pueda ser tolerada.
- Alterne el agua caliente con la fría de 5 a 7 veces. Termine con un baño de agua **fría**.
- Aplique este tratamiento de 2 a 4 veces al día.

### Tratamiento para la artritis

- Comience con agua tibia (3 a 5 minutos) y entonces cambie al agua fría por un minuto. Aumente gradualmente la temperatura del agua caliente y reduzca la temperatura del agua fría hasta donde sea tolerada.
- Cambie del baño caliente al frío de 5 a 7 veces. Termine con el baño de agua **caliente**.
- Repita el tratamiento de 1 a 2 veces al día.

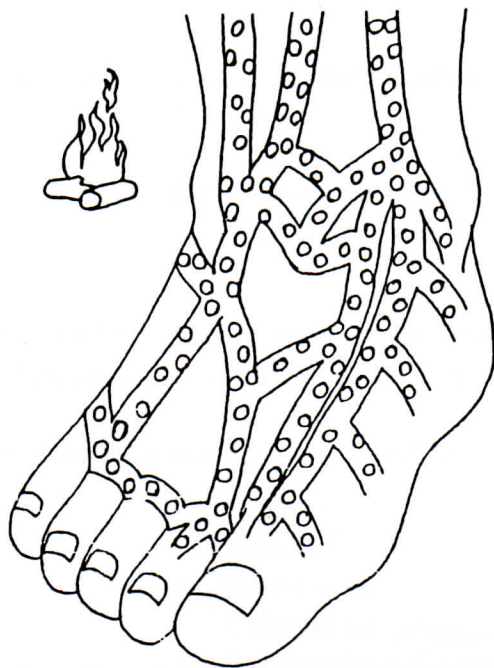
### Tratamiento para los problemas circulatorios en las extremidades

- Use temperatura templada por 3 minutos y fría por un minuto (no use hielo). Pruebe la temperatura del agua con su codo, para estar seguro de que no esté muy caliente.
- Cambie del baño caliente al frío de de 5 a 7 veces. Termine con el baño **caliente**.
- Repita el tratamiento de 1 a 2 veces al día.

## EFFECTOS FISIOLÓGICOS DEL CALOR Y EL FRÍO

### CALOR

- Aumenta el flujo sanguíneo
- Aumenta la respuesta inflamatoria
- Aumenta la producción de edema
- Aumenta la hemorragia
- Disminuye los espasmos y el dolor muscular
- Disminuye la rigidez en la artritis

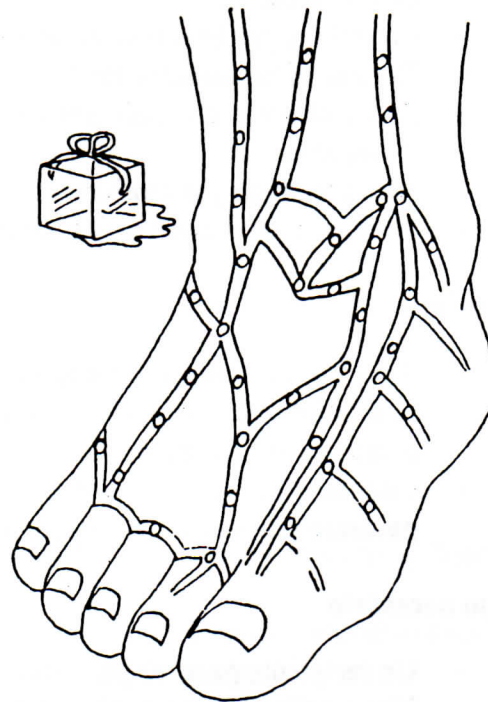


### CALOR

Aumenta el flujo sanguíneo

### FRÍO

- Disminuye el flujo sanguíneo
- Disminuye la respuesta inflamatoria
- Disminuye la producción de edema
- Disminuye la hemorragia
- Disminuye los espasmos y el dolor muscular
- Aumenta la rigidez en la artritis



### FRÍO

Disminuye el flujo sanguíneo



## Capítulo 10

# EL BAÑO CALIENTE DE PIES

---

**El baño caliente de pies es una aplicación local de agua que cubre completamente los pies y los tobillos.** Puede ser aplicado solo o combinarse con otros tratamientos tales como los fomentos o la compresa calentadora. Este tratamiento puede ser usado para tratar diferentes enfermedades, desde dolores de cabeza hasta dolores de estómago.

El baño caliente de pies afecta toda la circulación del cuerpo. El calor expande o dilata los vasos sanguíneos de los pies, movilizandolos la sangre de otras partes del cuerpo hacia ellos. El aumento del flujo sanguíneo a los pies, alivia la congestión mejorando la circulación de la sangre en el cerebro, los pulmones y los órganos abdominales.

### Indicaciones para el tratamiento

- Previene o acorta catarros y gripes, y alivia la congestión del pecho y la tos
- Dolor de cabeza
- Calambres pélvicos o desórdenes prostáticos
- Detiene la hemorragia nasal
- Alivia el dolor en cualquier parte del cuerpo desde el dolor de muela hasta el dolor de espalda
- Alivia la fatiga y la tensión nerviosa
- Para calentar el cuerpo en preparación para un masaje o algún otro tratamiento

### Precauciones

- Aplique sólo calor moderado en personas diabéticas y en personas con pérdida de la sensibilidad (adormecimiento) o disminución de la circulación de la sangre en las piernas y en los pies.
- Cuando añada agua caliente, mantenga su mano entre el agua caliente y los pies del paciente con el fin de evitar quemaduras.

### Equipo necesario

- Un recipiente para los pies—un cubo grande o balde
- Una vasija (palangana) con agua fría para la compresa en la cabeza—use hielo si es posible
- Una jarra con agua caliente y otra jarra con agua fría
- Dos (2) toallas pequeñas para las compresas frías en la cabeza
- Una o dos (1 ó 2) toallas grandes, una frazada y una sábana
- Un pedazo grande de plástico que debe ser colocado debajo del recipiente para los pies (para mantener la cama o el piso secos)
- Un vaso de agua y una paja (pitillo, popote o pajilla para absorber líquidos)

## Procedimiento

### 1. Preparación para el tratamiento:

- Este tratamiento se puede aplicar con el paciente sentado en una silla o acostado en una superficie plana.
- Mantenga la habitación a una temperatura templada, libre de corrientes frías. Reuna todo el equipo necesario.
- Explique el procedimiento al paciente y ayúdelo a prepararse para el tratamiento. (Este será descrito con el paciente sentado en una silla).
- Coloque una frazada sobre la silla y cúbrala con una sábana.
- Coloque un pedazo de plástico en el suelo. Ponga una toalla seca encima del plástico.
- Prepare el baño de pies con suficiente agua caliente de tal manera que cubra completamente los tobillos.

### 2. Tratamiento:

- Comience cada tratamiento con el elemento más importante: la oración.
- Pruebe el agua con su codo para determinar si la temperatura del agua es apropiada.
- Coloque sus manos debajo de los pies del paciente y sumérgalos cuidadosamente en el agua caliente.
- Envuelva muy bien al paciente con la sábana y la frazada, cubriendo también el recipiente de agua. Deje la cabeza y el cuello descubiertos.
- Cuando el paciente sude, coloque compresas frías sobre la frente y el cuello.
- Dé al paciente agua en abundancia durante el tratamiento, para reponer la pérdida de líquido ocurrida durante el sudor.
- Añada periódicamente agua caliente al baño de pies para mantener el calor. Mantenga sus manos entre el agua caliente que se está añadiendo y los pies del paciente para evitar quemaduras.

### 3. Finalización:

- Levante los pies del agua caliente, dirigiendo los dedos hacia arriba. Vierta rápidamente agua **fría** sobre los pies.
- Retire el recipiente, coloque los pies sobre la toalla seca y séquelos muy bien. Coloque calcetines abrigados o pantuflas para evitar el enfriamiento.
- Si se produce sudor, frote energicamente la piel con un paño frío y después, séquela completamente.
- Quite la ropa húmeda y reemplácela con ropa limpia y seca.
- El paciente debe descansar 1 hora inmediatamente después de cada tratamiento.
- Si el paciente ha sudado durante el descanso, debe tomar un baño o ducha de agua tibia, para finalizar el tratamiento.



## Capítulo 11

### FOMENTOS

**Un fomento es la aplicación de una toalla o paño mojado caliente a una parte del cuerpo.** Cada aplicación de calor es usualmente seguida por una aplicación breve de agua fría. (El frío puede omitirse cuando se esté tratando pleuresía, cálculos en el riñón y menstruaciones dolorosas). Los fomentos son altamente efectivos; pueden ser utilizados para tratar diferentes enfermedades.

Los fomentos benefician el cuerpo así:

1. Aumentan la circulación de los glóbulos blancos que combaten los gérmenes.
2. Facilitan la eliminación de los desechos del cuerpo a través de la piel mediante el aumento del sudor.
3. Alivian el dolor en los nervios, músculos, articulaciones y órganos internos.
4. Reducen la congestión de los órganos internos al aumentar el fluido de la sangre en la superficie de la piel.

#### EFFECTOS DE LAS APLICACIONES CALIENTES

Las aplicaciones calientes breves (3 a 5 minutos)

- Incrementan la circulación o fluido de la sangre
- Alivian los dolores

Las aplicaciones prolongadas de calor moderado (6 a 10 minutos)

- Tranquilizan y calman los nervios
- Alivian los espasmos musculares

#### Indicaciones para los tratamientos

- Congestión del pecho en casos de catarro o influenza, bronquitis, neumonía, asma y pleuresía
- Para curar y mejorar el funcionamiento de los órganos internos
- Neuralgia
- Dolor en los músculos y en las articulaciones (lesiones de espalda, artritis)
- Dificultad para dormir y nerviosismo (útese calor moderado en forma prolongada sobre la espina dorsal)
- Para calentar una parte del cuerpo en preparación para un masaje

#### Precauciones en los tratamientos

- Tenga cuidado de no producir quemaduras a un paciente que esté inconsciente, paralizado, edematoso (tejidos inflamados debido a la retención de líquidos), diabético o con adormecimiento o disminución del fluido de la sangre a las extremidades.

- En las áreas del cuerpo donde algún hueso esté cerca de la superficie de la piel, puede necesitarse otra toalla (como almohadilla) para evitar quemaduras.
- Evite el enfriamiento. Cambie los fomentos rápidamente y mantenga el cuerpo cubierto.
- Tenga cuidado de no esparcir la infección; limpie minuciosamente el equipo.
- No aplique fomentos si hay sangrado o hemorragia.

### **Equipo necesario**

- Una olla grande con agua hirviendo
- Un cubo o balde grande (si el baño de pies está incluido en el tratamiento)
- Una vasija con agua fría para las compresas frías en la cabeza (use hielo, si es posible)
- Una jarra con agua caliente
- Una jarra con agua helada
- Un pedazo grande de plástico (para mantener seca la cama)
- Una almohada
- Frazadas: 1 grande ó 2 pequeñas
- Sábanas: 1 grande ó 2 pequeñas
- Cuatro (4) toallas grandes secas
- Dos (2) toallas pequeñas (para las compresas frías en la cabeza)
- Fomentos (se pueden usar 2 ó 3 toallas grandes )
- Dos cubiertas para fomentos (un pedazo grueso de frazada o una toalla grande, seca)
- Un vaso de agua y una paja (pitillo, popote o pajilla para absorber líquidos)

### **Preparación para los fomentos**

#### **Método de agua hirviendo**

1. Llene una vasija o una olla grande con agua. Caliente el agua hasta que hierva.
2. Doble una toalla a lo largo, sujétela de los extremos y tuérzala muy bien.
3. Sumerja la toalla totalmente torcida en el agua hirviendo, dejando los extremos fuera del agua.
4. Retire la toalla del agua, extienda los extremos y exprima todo el exceso de agua.
5. Rápidamente suelte uno de los extremos de la toalla para desenrollarla. Dóblela dos veces a lo ancho.
6. Coloque el fomento sobre la cubierta para fomentos y envuélvalo en ella.
7. Enrolle el fomento para conservar el calor y llévelo junto al paciente.

#### **Método del vapor de agua**

1. Coloque una rejilla de metal en una olla grande con su respectiva tapa.
2. Vierta agua caliente en la olla. Mantenga el nivel de agua justo debajo de la rejilla.
3. Tome 3 toallas grandes y doble cada una de ellas dos veces, a lo ancho.
4. Empape completamente cada una de las toallas dobladas. Enróllelas, tuérzalas y exprima todo el exceso de agua.



5. Coloque las toallas enrolladas y húmedas sobre la rejilla, arriba del agua hirviendo. Tape la olla y caliente las toallas al vapor, durante 30 minutos aproximadamente.
6. Retire la primera toalla de la olla, con pinzas o guantes protectores.
7. Desenrolle rápidamente la toalla caliente en el centro de la cubierta para fomentos y envuelva la toalla caliente en ella.
8. Enrolle el fomento para conservar el calor y llévelo junto al paciente.

### **Procedimiento para el tratamiento**

#### 1. Preparación para el tratamiento:

- Mantenga la habitación tibia y libre de corrientes frías.
- Reúna todo el equipo. Cubra la cama o el piso con un pedazo grande de plástico, y coloque una sábana encima del plástico.
- Explique el procedimiento del tratamiento al paciente en una forma sosegada y tranquila. Ayude al paciente a prepararse para el tratamiento.
- Para aplicar un fomento en la espina dorsal, coloque el fomento a lo largo de la cama. Cúbralo con una toalla seca y haga que el paciente se acueste sobre él.
- Prepare el baño de pies con suficiente agua caliente que cubra completamente los tobillos; coloque una toalla seca debajo del baño de pies. Asegúrese de que el agua no esté muy caliente probándola con su codo y sumerja cuidadosamente los pies.
- Cubra completamente al paciente y el baño de pies, con una sábana y una frazada (cobija). Deje la cabeza y el cuello descubiertos.

#### 2. Tratamiento:

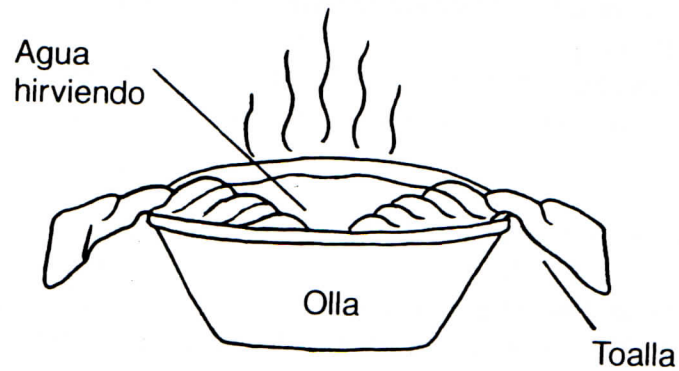
- Siempre recuerde que la oración invita a la participación del Gran Médico.
- Cubra la piel del área a ser tratada con una toalla seca y coloque el fomento caliente sobre ésta. Cubra el fomento con otra toalla seca.
- Si el fomento está muy caliente levántelo de la piel y coloque otra toalla seca debajo de éste.
- Mantenga el fomento en su lugar por la cantidad de tiempo especificado o hasta que pierda su calor.
- Retire el fomento que se ha enfriado y friccione la piel con un paño frío, durante 1 minuto aproximadamente. Seque completamente el área tratada antes de aplicar el siguiente fomento. Recuerde que debe mantener al paciente cubierto durante todo el tratamiento.
- Aplique un segundo fomento en el área tratada y repita los pasos anteriores hasta que el tratamiento sea finalizado. El tratamiento consta de 3 a 5 aplicaciones.
- Tan pronto como el paciente comience a sudar, coloque un paño frío en la cabeza y el cuello y suminístrele agua frecuentemente para reponer el líquido perdido por el sudor.
- Mantenga los pies calientes mediante la adición periódica de agua caliente al baño de pies. Coloque su mano entre el agua caliente que está vertiendo y los pies del paciente para evitar quemaduras.

### 3. Finalización:

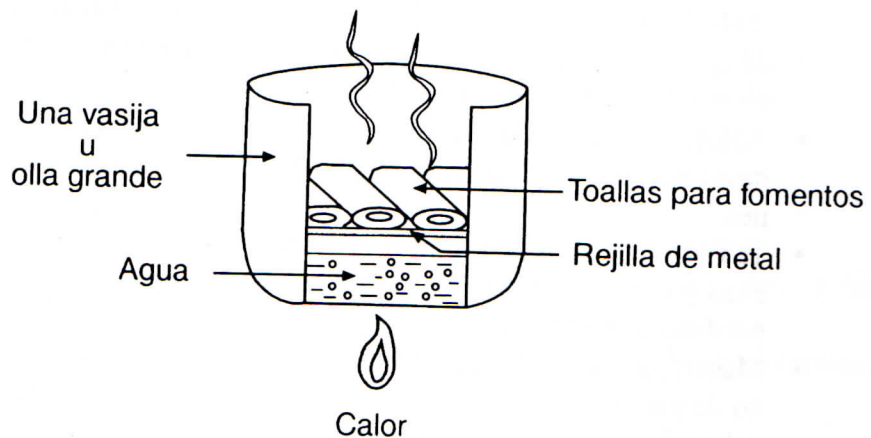
- Después de retirar el último fomento caliente friccione enérgicamente la piel con un paño frío y séquela después.
- Levante los pies del agua caliente, dirija los dedos hacia arriba. Vierta rápidamente agua fría sobre los pies.
- Retire el baño de pies y coloque los pies sobre la toalla seca. Séquelos muy bien y coloque calcetines abrigados o pantuflas para evitar que se enfrien.
- Elimine el sudor del resto del cuerpo por medio de una fricción vigorosa con un paño frío. Seque muy bien la piel. Reemplace la ropa húmeda por ropa limpia y seca.
- Haga que el paciente descanse en la cama por 1 hora aproximadamente.
- Puede ser necesario un baño o ducha de agua tibia si se produce sudor durante el descanso.

## CALENTANDO LOS FOMENTOS

### Método del agua hirviendo

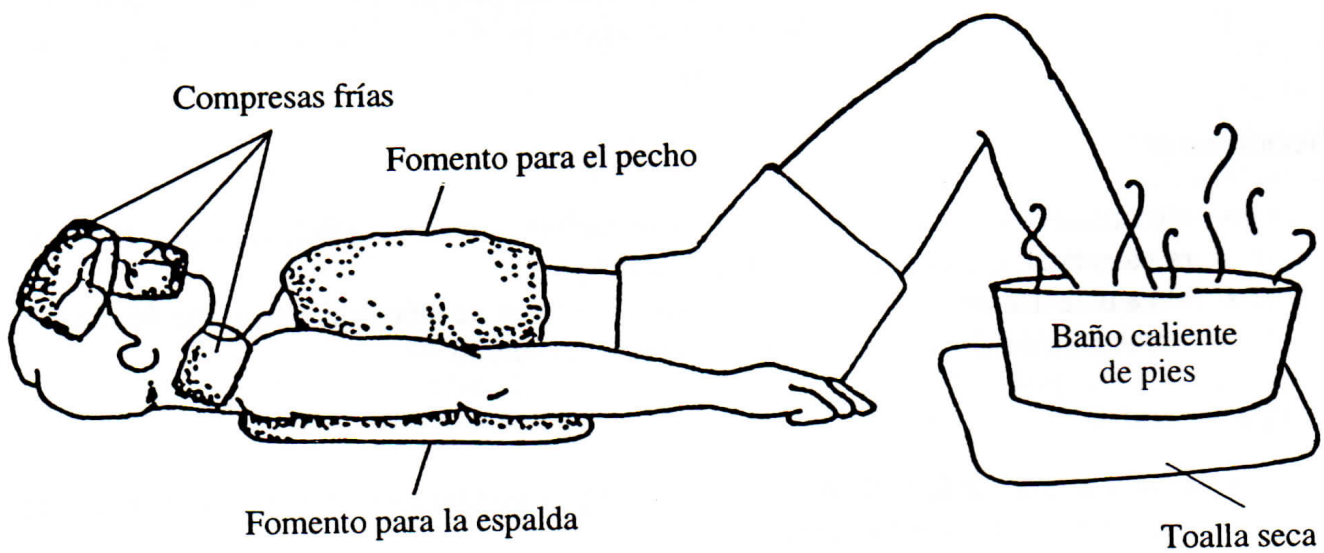
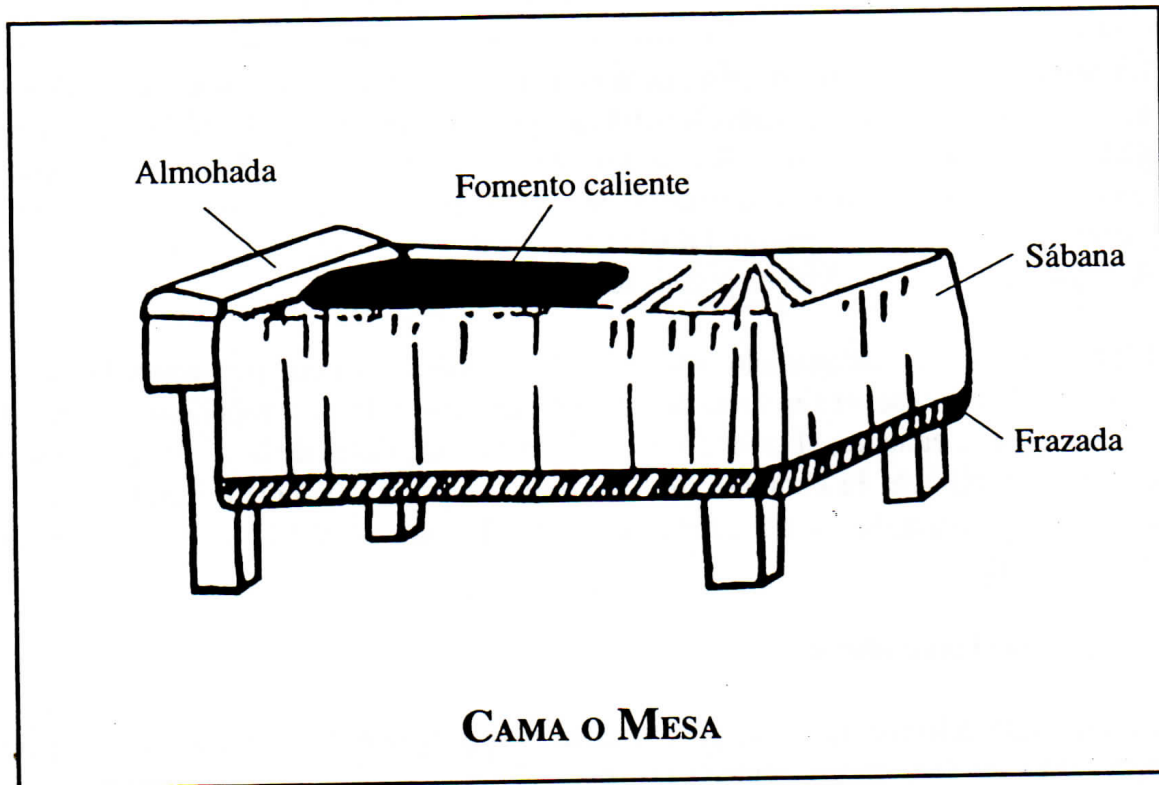


### Método al vapor





# PROCEDIMIENTO PARA APLICAR LOS FOMENTOS



## Capítulo 12

### LA COMPRESA CALENTADORA

---

**La compresa calentadora consiste en la aplicación de una tela fría, húmeda, cubierta por un paño seco, a un lugar específico del cuerpo. La compresa calienta la superficie de la piel del área en tratamiento.** Se compone de dos partes: (1) una tela interior húmeda de algodón o lanilla o cualquier otro material de tejido suave y (2) un paño exterior seco de lana u otro material de tejido grueso. La tela fría húmeda es aplicada directamente a la superficie de la piel, y el paño externo es puesto sobre la tela interior.

El paño seco debe estar ajustado—no apretado—y debe cubrir completamente la tela interior con el fin de mantener el aire fuera de la compresa y aumentar su temperatura. A medida que la compresa se calienta, el calor hace que los vasos capilares de la superficie de la piel se expandan y dilaten. El aumento de flujo de la sangre a la superficie de la piel alivia la congestión—acumulación de sangre—en los tejidos que están debajo de la superficie de la parte tratada.

#### Indicaciones para el tratamiento

La compresa calentadora puede ser colocada en la garganta, las articulaciones, el pecho, el abdomen y los pies, en los siguientes casos:

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Garganta</b>       | • Amigdalitis, faringitis, laringitis, dolor de oído   |
| <b>Articulaciones</b> | • Dolor e inflamación por artritis o por fiebre reumática  |
| <b>Pecho</b>          | • Congestión o tos debido a catarro o gripe, bronquitis, neumonía, difteria, tosferina, asma   |
| <b>Abdomen</b>        | • Estreñimiento, digestión lenta, apendicitis crónica, náuseas debido al embarazo, cólico, dificultad para dormir, condiciones nerviosas |
| <b>Pies</b>           | • Úsese para las mismas condiciones por las cuales se usan los baños calientes de pies.  |

#### Precauciones

- No utilice la compresa fría húmeda si el paciente no tiene suficiente vigor como para calentarla; use una compresa **seca** en su lugar.
- No ajuste demasiado la compresa para que no resulte incómoda y no interfiera con la circulación del flujo sanguíneo en esta parte del cuerpo.

#### Equipo necesario

- Una tela interior lo suficientemente ancha y larga que cubra y envuelva la parte del cuerpo que está siendo tratada
- Un paño exterior 1 ó 2 centímetros (1/2 pulgada) más ancho que el interior en cada lado y un imperdible (gancho) para sujetar la compresa en su lugar



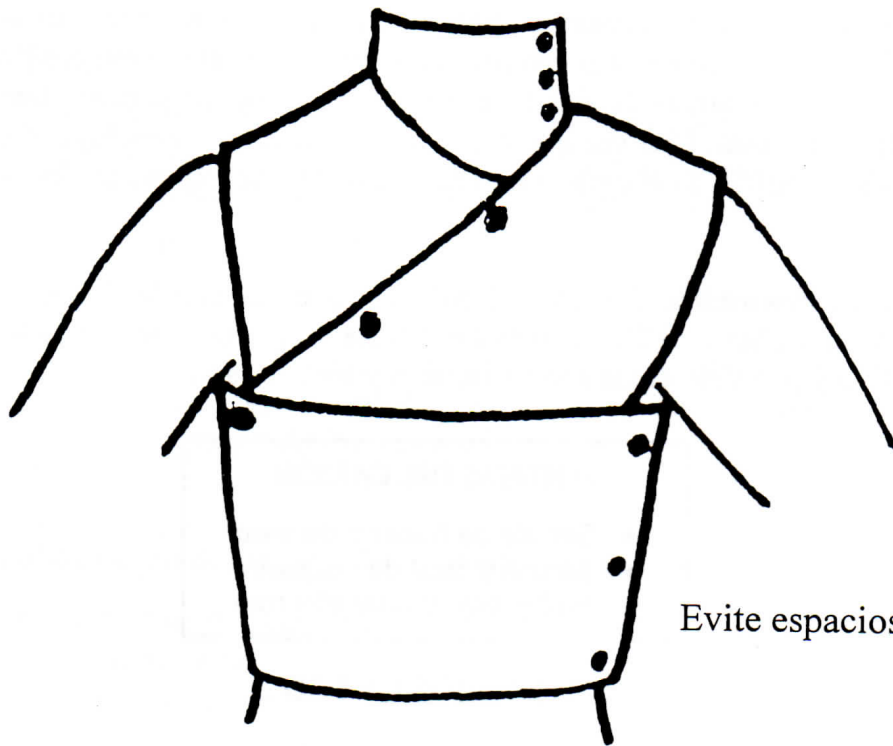
## Procedimiento del tratamiento

1. Preparación para el tratamiento:
  - Tenga el cuarto tibio y libre de corrientes frías. El paciente debe estar abrigado antes de que se le aplique la compresa calentadora. (Dé al paciente un baño caliente de pies, si es necesario).
  - Explique al paciente que la compresa estará fría al principio, pero que en un corto tiempo se calentará.
2. Tratamiento:
  - Sumerja el paño interior en agua fría, exprima **todo** el exceso de agua.
  - Aplique rápidamente el paño húmedo al área del cuerpo que está siendo tratada.
  - Cubra inmediatamente el paño interior con el paño externo. Asegúrelo con un imperdible (gancho).
  - Deje la compresa en su lugar por varias horas o durante toda la noche. Si se deja toda la noche, estará seca cuando sea retirada en la mañana.
3. Finalización:
  - Retire la compresa y friccione enérgicamente el área tratada con una toallita fría.
  - Seque muy bien el área. Mantenga al paciente abrigado y cómodo.

## Tratamientos específicos

- |                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Garganta, oídos</b> | • Para el dolor de oído, aplique la compresa caliente cerca de los oídos y alrededor de el cuello.  |
| <b>Articulaciones</b>  | • Si el paciente no puede calentar la compresa fría, use una tela interior <b>seca</b> en lugar de la tela interior húmeda. También puede aplicarse una compresa <b>medicada</b> (con un aceite medicinal o un linimento).  |
| <b>Pecho</b>           | • Véase en la página 43 la ilustración del método para aplicar las compresas calientes en el pecho. Si el paciente no es capaz de calentar la compresa húmeda, aplique una tela interior <b>seca</b> en lugar de la tela interior húmeda.   |
| <b>Abdomen</b>         | • Coloque el paño seco externo sobre la cama. Coloque la tela húmeda interior, encima del paño seco. Haga que el paciente se acueste sobre la compresa húmeda de tal manera que su extremo inferior esté por debajo de los huesos de la cadera. Envuelva la compresa firmemente encima del abdomen. Si el paciente no puede calentar la compresa húmeda, use una tela interior <b>seca</b> en lugar de la tela interior húmeda. |
| <b>Pies</b>            | • Colóquele al paciente, antes de acostarse, un par de calcetines húmedos de algodón. Cúbralos completamente con un par de calcetines secos de lana. Los pies deben estar abrigados antes de aplicar el tratamiento.  |

## COMPRESA CALENTADORA PARA EL PECHO



- 1 Envuelva el pecho en un pedazo de franela húmeda o con una camiseta de algodón húmeda.
2. Cubra completamente la compresa húmeda con una tela seca de tejido grueso o de lana. Asegúrela en su lugar.
3. Coloque una compresa calentadora en la garganta.
4. Cubra todo el pecho y los brazos con un suéter (jersey) abrigado de mangas largas.



## Capítulo 13

### EL CARBÓN

---

El carbón o la madera quemada, se forman cuando ésta es calentada en ausencia del aire. El carbón tiene la propiedad única de adsorber o remover gases venenosos, drogas, químicos tóxicos, bacterias y virus. Un carbón de buena calidad puede ser hecho de cáscaras de coco, y de cualquier clase de madera como eucalipto, sauce, pino y roble. El carbón puede ser hecho fácilmente en casa. Corte la madera de un tamaño uniforme y quite la cáscara. En un hoyo, hecho en la tierra, amontone la madera y prenda el fuego. Después que la madera haya empezado a arder, cúbrala con tierra o con un pedazo de hojalata. (Si usa la hojalata, amontone tierra encima de ésta). Deje un pequeño agujero para que entre sólo una cantidad limitada de aire (con el fin de mantener un proceso lento de quemado) durante varios días. Una vez que el proceso de quemado concluya, deje el carbón allí hasta que se enfríe. Si el carbón está aún caliente y se expone al aire, se encenderá en llamas.

Para propósitos medicinales, corte el carbón en pedazos grandes. Esterilícelo calentándolo en una vasija de barro de 20 a 30 minutos. Muela los pedazos de carbón hasta producir un polvo fino y guárdelo en un recipiente seco y bien cerrado.

#### VENTAJAS DEL CARBÓN

- Simple de hacer y de usar
- Barato y fácil de adquirir
- Inofensivo y muy efectivo

#### MÉTODOS DE USO

##### Oral

El carbón no tiene efectos tóxicos. Use la cantidad que necesite con la frecuencia que lo necesite. Mezcle cuidadosamente de 1 a 2 cucharadas de polvo de carbón en poca agua; llene el vaso con más agua y tómese. Es mejor tomar el carbón entre comidas, pero si la comida es la causa de la enfermedad, tome el carbón cada vez que lo necesite.

##### Cataplasma

El polvo de carbón puede mezclarse con agua y ser usado como cataplasma. Prepare la cataplasma de la siguiente manera:

1. Mezcle un poco de agua con polvo de carbón hasta que alcance la consistencia de una pasta.
2. La linaza molida o el almidón de maíz pueden ser añadidos a la cataplasma para evitar que se seque demasiado. Para un pocillo de agua utilice de 1 a 3 cucharadas grandes de carbón, con 3 cucharadas de linaza molida o 2 de almidón de maíz.

3. Extienda la pasta de carbón sobre la mitad de una toalla de tela o papel. Doble la otra mitad de la toalla sobre la pasta de carbón.
4. Coloque la cataplasma directamente sobre la parte afectada. Cubra toda la cataplasma con un pedazo de plástico, para evitar que se seque. (Véase Tabla 1 pág. 48 Preparación de la cataplasma de carbón.)

**Precaución:** Es mejor **no** colocar el polvo de carbón directamente sobre la piel que tiene una cortadura o está abierta. En estos casos el carbón puede causar el efecto de un tatuaje.

## USOS COMUNES DEL CARBÓN

### 1. Envenenamiento o dosis excesiva de droga

El carbón es el mejor tratamiento en caso de envenenamiento o dosis excesiva de droga.

- Provoque el vómito, *a menos* que se trate de la ingestión de productos a base de petróleo (gasolina, kerosén), álcali, (lejía), o ácidos fuertes. **En esos casos no se provoque el vómito.**
- Neutralice los ácidos con bicarbonato de sodio en agua.
- Neutralice los cáusticos con vinagre en agua.
- Revuelva 1 ó 2 cucharadas grandes de carbón en una pequeña cantidad de agua e ingiérala rápidamente. (Véase Tabla 3 pág. 50 Dosificación del carbón en caso de envenenamiento).

### 2. Diarrea

El carbón es uno de los tratamientos más efectivos para la diarrea.

- En caso de diarrea causada por el cólera, la dosis para el adulto es de 2 cucharadas grandes, de polvo de carbón 4 veces al día, y 2 cucharadas más con **cada** evacuación acuosa.
- Trátese la deshidratación con agua de arroz o caldo de vegetales. Añádase de 1/2 a 1 cucharadita de sal a 1/2 litro (dos tazas) de agua de arroz.
- Mídase la cantidad de líquido **perdido** en cada deposición y orina .
- Reemplace el líquido perdido y tome además, de 8 a 10 vasos de agua cada día.

### 3. Náuseas y vómitos

El carbón es un tratamiento muy efectivo en caso de náuseas y vómito. Adminístrese la dosis completa para adultos (1 a 2 cucharadas grandes en 1/2 vaso de agua) cada vez que se produzca el vómito. Si se trata de un niño, use la mitad de la dosis sugerida para adultos. Si el carbón es vomitado, administre otra dosis inmediatamente. Después de una dosis de carbón, siempre debe darse un vaso lleno de agua.

### 4. Gas intestinal o flatulencia

El carbón alivia los gases intestinales o flatulencia. Tome 1 a 2 cucharadas grandes de carbón en 1/2 vaso de agua, cuantas veces sea necesario para controlar los síntomas.



## 5. Infecciones en los ojos y en los oídos

Las infecciones en los ojos y oídos pueden ser tratadas con cataplasmas de carbón. Coloque la cataplasma sobre el ojo u oído infectado. Déjela puesta por lo menos 4 horas o toda la noche. La aplicación de calor a la cataplasma aumenta su efectividad.

## 6. Infecciones en la piel y en las articulaciones

Las infecciones de la piel y las articulaciones pueden ser tratadas con cataplasmas de carbón. Deje la cataplasma por varias horas o durante la noche.

## 7. Picaduras de abejas o arañas

Para picaduras pequeñas de abejas o picaduras infectadas causadas por mosquitos, arañas u otros insectos, aplique una cataplasma de carbón directamente sobre el área afectada. Para reacciones alérgicas severas, cambie la cataplasma cada 10 minutos durante una hora. Después de esto deje la cataplasma de carbón por espacio de 8 horas o hasta que el dolor y la inflamación hayan desaparecido.

Las siguientes son instrucciones para tratar picaduras múltiples de abeja, de arañas venenosas, de escorpiones, o mordeduras de otros insectos:

- Lave inmediatamente el área afectada con agua y jabón.
- Prepare un baño frío con 1/2 taza de carbón en 8 litros (2 galones) de agua y sumerja el área que ha sido picada o mordida en éste, de 30 minutos a 1 hora.
- Después de remojar la parte afectada en agua con carbón, aplique una cataplasma de carbón. (Véase Tabla 2 pág. 49 Tratamiento de picaduras de abejas y arañas.)

## 8. Mordedura de serpientes

Si a los 10 minutos de haber sido mordido por una serpiente venenosa, hay dolor e inflamación, el veneno ha entrado al cuerpo.

- Lave inmediatamente el área afectada con agua y jabón.
- Prepare un baño frío de carbón con 1/2 taza de carbón en 8 litros de agua y sumerja el área mordida en éste, de 30 minutos a 1 hora.
- Aplique una cataplasma grande de carbón que abarque, además de la mordida, toda el área circundante, ampliamente. Mantenga la cataplasma húmeda, cubriéndola con un plástico. Cambie la cataplasma anterior y coloque una nueva cada 10 o 15 minutos hasta que la inflamación y el dolor hayan desaparecido.
- Ingiera también polvo de carbón por vía **oral**. Tome 2 cucharadas grandes en 1/2 vaso de agua, cada 2 horas, durante 6 horas. Luego ingiera 1 cucharadita cada 4 horas, durante las siguientes 24 horas. Cada dosis de carbón debe ser seguida por 2 vasos de agua. (Véase Tabla 2 pág. 49 Tratamiento de carbón para picaduras múltiples de abeja, araña y serpiente.)

## 9. Ictericia en recién nacidos

Si un bebé recién nacido está muy amarillo, conviene darle cada 2 o 3 horas, una cucharadita de carbón disuelto en suficiente agua de tal manera que pase a través del biberón. Exponga al niño desnudo a la luz del sol antes de la 10:00 de la mañana o después de las 3:00 de la tarde. (Evite el calor del sol del medio día para prevenir quemaduras de la piel). Proteja los ojos del bebé de los rayos del sol. Continúe el tratamiento de carbón y luz solar sobre la piel descubierta, hasta que la ictericia disminuya o desaparezca.

## 10. Enfermedades del hígado y los riñones

El carbón es útil en enfermedades del hígado y los riñones y así mismo en caso de insuficiencia de los mismos (falla renal o hepática). Suminístrese carbón por vía oral para ayudar a prevenir la acumulación de toxinas en el cuerpo. Para las enfermedades del riñón, aplique una cataplasma grande de carbón en la parte media de la espalda, y para los problemas en el hígado, aplíquese en el abdomen.

## 11. Dolores de muela e infección de las encías

Para infecciones de la encía mezcle el carbón en polvo con suficiente agua para hacer una pasta. Cepílese con la pasta de carbón entre las encías infectadas y los dientes. Deje el carbón en las encías durante toda la noche. Enjuague los dientes y las encías por la mañana. Para dolores de muela, coloque pasta de carbón en un pedazo de gasa, enrolle la gasa y sitúela entre la mejilla y la muela infectada, o entre la lengua y la muela infectada.

### USOS DEL CARBÓN

#### **Internamente**

*Carbón en polvo, tabletas, cápsulas*

- Envenenamiento
- Náusea y vómito
- Diarrea
- Gas intestinal
- Halitosis (mal aliento)
- Dolor de garganta

#### **Externamente**

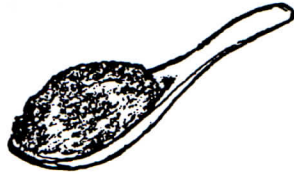
*Cataplasma, Baños*

- Picaduras de abeja, avispa e insectos
- Picadura de araña y serpiente
- Intoxicación por plantas venenosas
- Infecciones de la piel
- Infección de los oídos y los ojos
- Agente desodorante



## Tabla 1. Preparación de la cataplasma de carbón

1.



Carbón  
activado

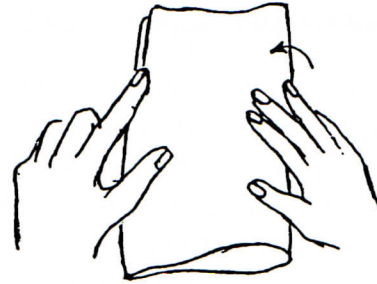


Añada el agua suficiente  
para hacer una pasta

2.

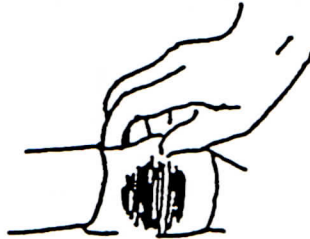


Extienda la pasta en la mitad  
de la tela o papel



Doble la otra mitad sobre la  
pasta de carbón

3.



Coloque la cataplasma  
sobre el área afectada



Cubra la cataplasma  
con un plástico

- La cubierta de plástico evita que la cataplasma se seque.
- Los bordes de la cataplasma pueden ser doblados o pegados con cinta adhesiva para mantener el carbón en su lugar.

**Tabla 2. Tratamiento de carbón para picaduras múltiples de abeja, araña y serpiente**

		Picaduras múltiples de abeja	Picadura de araña	Mordedura de serpiente
T R A T A M I E N T O	I N I C I A L	<p>Lave muy bien el área de la picadura</p> <p>Sumerja el área afectada de 1/2 a 1 hora en un baño de carbón</p> <p>Aplique una cataplasma de carbón</p>	<p>Lave muy bien el área de la picadura</p> <p>Sumerja el área afectada de 1/2 a 1 hora en un baño de carbón</p> <p>Aplique una cataplasma de carbón</p>	<p>Lave muy bien el área de la mordedura</p> <p>Sumerja el área afectada de 1/2 a 1 hora en un baño de carbón</p> <p>Aplique una cataplasma de carbón</p> <p>Tome 2 cucharadas grandes de carbón en un vaso de agua cada 2 horas durante 6 horas</p>
	C O N T I N U A D O	<p>Cambie la cataplasma cada 10 minutos durante 1 hora</p> <p>Después deje la cataplasma por 8 horas</p>	<p>Cambie la cataplasma cada 30 minutos durante 8 horas</p> <p>Luego reemplácela cada 2 horas durante 8 horas</p> <p>Después cámbiela cada 2 a 4 horas hasta que sane</p>	<p>Cambie la cataplasma cada 10 a 15 minutos hasta que la inflamación y el dolor hayan desaparecido</p> <p>(Añada hielo si el dolor y la inflamación persisten)</p> <p>Tome una cucharadita de carbón en un vaso de agua cada 4 horas durante 24 horas</p>



**Tabla 3 Programa de dosificación de carbón  
para envenenamiento**

Estimación de la cantidad total de veneno o medicamento ingerido	Cantidad de polvo de carbón que ha de usarse si la persona no ha comido en las últimas dos horas	Cantidad de polvo de carbón que ha de usarse si la persona ha comido durante las últimas dos horas
<p>1 cucharadita 1-2 tabletas 1-2 cápsulas</p>	<p>Tome de 1 a 2 cucharadas de carbón disuelto en un poco de agua</p> <p>Añada agua al vaso y tómesela</p> <p>Tome 2 vasos de agua inmediatamente</p>	<p>Tome de 4 a 10 cucharadas de polvo de carbón mezclado en poca agua</p> <p>Añada agua al vaso y tómesela</p> <p>Tome 2 vasos de agua inmediatamente</p>
<p>1 cucharada grande 3-5 tabletas 2-5 cápsulas</p>	<p>Tome de 3 a 4 cucharadas de carbón como fueron suministradas anteriormente</p>	<p>Tome de 6 a 15 cucharadas de carbón como fueron suministradas anteriormente</p>
<p>Desconocido</p>	<p>Tome de 1 a 5 cucharadas de carbón como fueron suministradas anteriormente</p>	<p>Tome de 5 a 15 cucharadas grandes de carbón como fueron suministradas anteriormente</p>
<p align="center">Repita todas las dosis cada 10 minutos, o, en cualquier momento si el paciente empeora.</p>		

# **EL MÉTODO CURATIVO DE DIOS**

## **Segunda Parte**

**Pero temo que como la serpiente con su astucia  
engañó a Eva, vuestros sentidos sean  
de alguna manera extraviados  
de la sincera fidelidad a Cristo.**

**2 Corintios 11:3**



# EL MÉTODO CURATIVO DE DIOS

- ✓ Demuestra su Poder
- ✓ Desarrolla el Carácter
- ✓ Usa Remedios Naturales
- ✓ Requiere Oración
- ✓ Utiliza el Ayuno
- ✓ Desenmascara las Curaciones Engañosas de Satanás
- ✓ Amplía la Verdad Presente para el Tiempo del Fin

## Capítulo 14

# EL MÉTODO CURATIVO DE DIOS DEMUESTRA SU PODER

---

**“Sécase la hierba, marchítase la flor; mas la palabra del Dios nuestro permanece para siempre” (Isaías 40:8).**

**El poder de Dios es manifestado en su Palabra.** Este es el mismo poder que Cristo ejerció cuando estuvo aquí en la tierra. “Con ella (su palabra) curaba las enfermedades y echaba fuera demonios; con ella sosegaba el mar y resucitaba a los muertos; y el pueblo atestiguó que su palabra iba revestida de poder.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 84.

EL PODER DE DIOS  
Creando  
Sustentando  
Restaurando

### EL PODER CREADOR DE DIOS

**“Por la palabra de Jehová fueron hechos los cielos y todo el ejército de ellos por el aliento de su boca” (Salmo 33:6).**

“Cristo, que creó el mundo y todas las cosas que en él hay, es la vida y la luz de toda cosa viviente...El mundo material está bajo el control de Dios. Las leyes que gobiernan toda la naturaleza son obedecidas por la naturaleza...Las nubes, la lluvia, el rocío, la luz solar, el viento, la tormenta, todos están bajo la supervisión de Dios, y rinden obediencia implícita a Él, quien los emplea.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 7.

“El Creador del hombre ha ordenado la maquinaria viviente de nuestros cuerpos. Cada función está establecida en forma maravillosa y sabia...Podemos contemplar y admirar la obra de Dios en el mundo natural, pero la constitución humana es la más maravillosa.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 221.

Cristo es el creador del alma. El salmista reconoció esto cuando escribió: **“Crea en mi, oh Dios un corazón limpio” (Salmo 51:10). “Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros...y vosotros me seréis por pueblo, y yo seré a vosotros por Dios” (Ezequiel 36:26, 28).**



## EL PODER SUSTENTADOR DE DIOS

**“En tu mano están mis tiempos” (Salmo 31:15).**

El poder creador del Señor está estrechamente relacionado con su poder sustentador. Toda semilla crece, toda planta se desarrolla y cada flor florece por el poder de Dios. Solamente su palabra puede aumentar o disminuir las cosechas de la tierra.

**“Sin la vida de Dios, la naturaleza moriría.** Sus obras de la creación dependen de él. Él concede propiedades vivificantes a todo lo que la naturaleza produce. Hemos de considerar a los árboles cargados de frutos como dádiva de Dios, tal como si él colocara los frutos en nuestras manos.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 8.

El mismo poder que sustenta la naturaleza está obrando también en los seres humanos. En Dios vivimos, y nos movemos, y somos (Hechos 17:28). “El corazón que palpita, el pulso que late, cada nervio y músculo en el organismo viviente, son mantenidos en orden y actividad mediante el poder de un Dios infinito.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 8.

**“Y, Dios se ha propuesto mantener esta maquinaria humana en acción saludable si el agente humano obedece sus leyes y coopera con Dios.”** E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 221.

**“Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará” (Salmo 55:22).** Dios es el sustentador de la vida espiritual. **“No podemos guardarnos del pecado ni por un sólo momento.** Siempre tenemos que depender de Dios... Cristo llevó una vida de perfecta obediencia a la ley de Dios, y así dio ejemplo a todo ser humano. La vida que él llevó en este mundo, tenemos que llevarla nosotros por medio de su poder y bajo su instrucción.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 135.

## EL PODER RESTAURADOR DE DIOS

### Restauración física

**“Envió su palabra, y los sanó” (Salmo 107:20).**

“La enfermedad, el sufrimiento y la muerte son obra de un poder antagónico. **Satanás es el destructor; Dios es el Restaurador.**” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 11.

“A través de las agencias de la naturaleza, Dios está trabajando, día tras día, hora tras hora, momento tras momento, para mantenernos vivos, para fortalecernos y restaurarnos. Cuando cualquier parte del cuerpo sufre daño, un proceso sanador comienza inmediatamente; los agentes de la naturaleza son puestos a trabajar para restaurar la sanidad. Pero el poder que obra a través de estos agentes, es el poder de Dios... **Cuando alguien se recupera de una enfermedad, es Dios quien lo restaura.**” E.G. White, *My Life Today*, pág. 135.

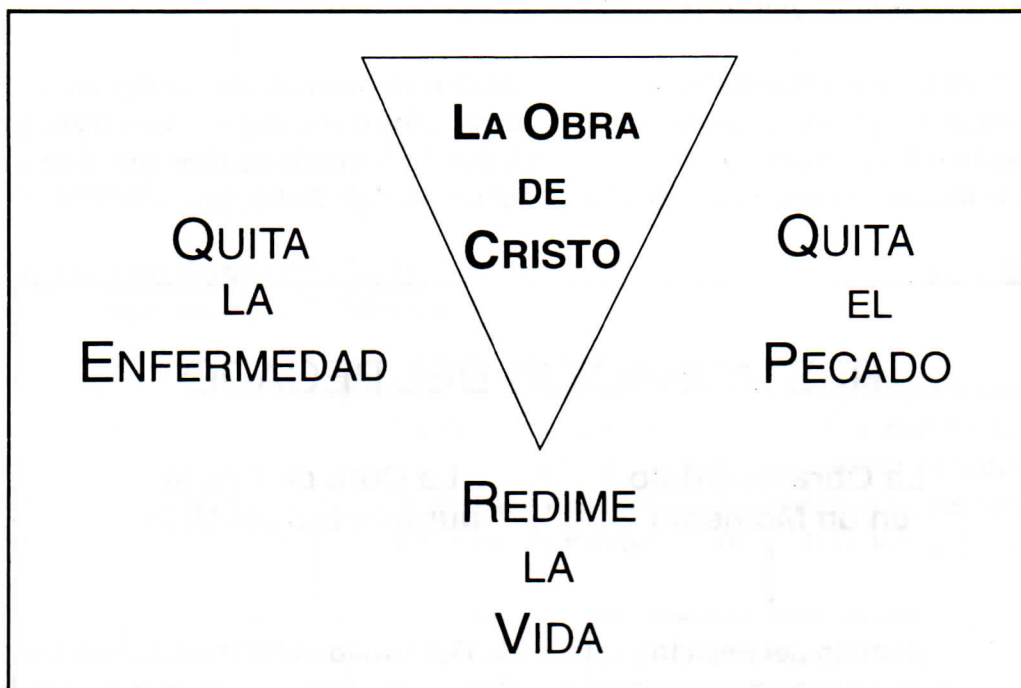
## Restauración espiritual

Dios es el restaurador y sanador de los males espirituales.

- **“Confortará mi alma” (Salmo 23:3).**
- **“Mas yo haré venir sanidad para ti, y sanaré tus heridas” (Jeremías 30:17).**

La Palabra de Dios enseña que la sanidad física y la restauración espiritual están unidas en su servicio. **“Bendice, alma mía a Jehová, y no olvides ninguno de sus beneficios. Él es quien perdona todas tus iniquidades, el que sana todas tus dolencias, el que rescata del hoyo tu vida” (Salmo 103:2-4).**

Cristo, el Gran Médico Misionero, es nuestro ejemplo. **“Y recorrió Jesús toda Galilea, enseñando en las sinagogas de ellos, y predicando el evangelio del reino, y sanando toda enfermedad y toda dolencia en el pueblo” (Mateo 4:23).**



## Capítulo 15

# EL MÉTODO CURATIVO DE DIOS DESARROLLA EL CARÁCTER

---

### DEFINICIÓN DEL CARÁCTER

“Los **pensamientos** y los **sentimientos** combinados constituyen el carácter moral de uno.” E.G. White, *Testimonies*, tomo 5, pág. 310.

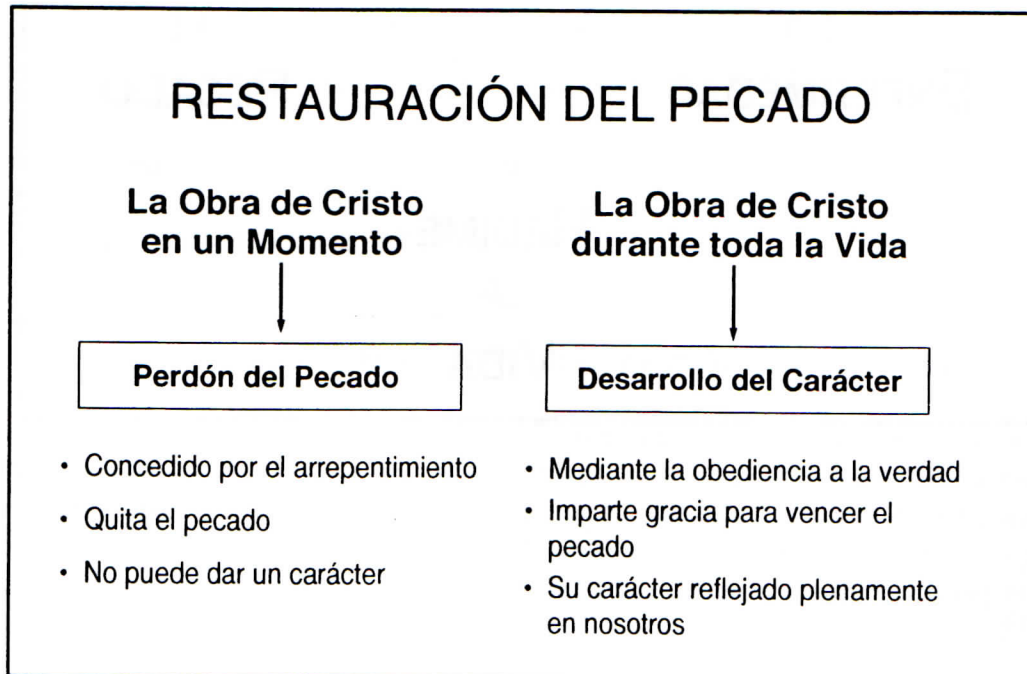
“**Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón, pruébame y conoce mis pensamientos; y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno**” (Salmo 139:23, 24).

“El carácter íntegro es una cualidad del alma que se manifiesta en la conducta.” E.G. White, *¡Maramata: El Señor Viene!*, pág. 221.

### IMPORTANCIA DEL CARÁCTER

La restauración del carácter es el objetivo del plan de Dios para la redención del hombre. “**Cristo en vosotros, la esperanza de gloria**” (Colosenses 1:27).

“**Haya, pues en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús**” (Filipenses 2:5). “Hay solamente un poder que puede llevarnos a ser conformados a la semejanza de Cristo, que puede hacer que seamos firmes y que nos mantengamos leales. Es la **gracia** de Dios que viene a nosotros a través de la **obediencia** a la ley de Dios.” E.G. White, *My Life Today*, pág. 100.





## RESTAURACIÓN DEL CARÁCTER

### EL ESTUDIO DEL CUERPO HUMANO

*INCLUYE:*

### UNA BÚSQUEDA DE LA VOLUNTAD DE DIOS

*EL PROPÓSITO:*

### OBEDIENCIA A LAS LEYES DIVINAS

*EL OBJETIVO:*

### RESTAURACIÓN DEL CARÁCTER

#### Estudie las leyes naturales

**“Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien” (Salmo 139:14).**

“El Creador del hombre ha puesto en orden la maquinaria viviente de nuestros cuerpos. Cada función está maravillosa y sabiamente diseñada. Esta maquinaria viviente debe ser comprendida. Cada parte de su maravilloso mecanismo debe ser cuidadosamente estudiada... **Cada ley que gobierna la maquinaria humana debe ser considerada tan ciertamente divina, en origen, carácter e importancia como la Palabra de Dios.**” E.G. White, *My Life Today*, pág. 127.

**“Se debería enseñar a los jóvenes que las leyes de la naturaleza son leyes de Dios, tan ciertamente divinas como los preceptos del Decálogo.** El Señor ha escrito en cada nervio, músculo y fibra del cuerpo las leyes que gobiernan nuestro organismo. Toda violación de esas leyes, cometida por descuido o con premeditación, es un pecado contra nuestro Creador. ¡Cuán necesario es, pues, que se imparta un conocimiento completo de estas leyes!” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 129.

Nos esperan tiempos peligrosos. La familia humana está siendo azotada por enfermedades de todas clases. “En tanto que Satanás se esfuerza constantemente hasta el máximo para sacar ventaja de la ignorancia de los seres humanos y colocar el fundamento de la enfermedad por medio del trato impropio del cuerpo, **los que dicen ser hijos e hijas de Dios, hacen bien de aprovechar—mientras puedan—las oportunidades que ahora se les presentan para obtener un conocimiento cabal del organismo humano y de cómo preservarlo con buena salud.**” E.G. White, *Consejos Sobre la Salud*, pág. 504.

Mediante el estudio de la fisiología, los hijos de Dios son inspirados a tener reverencia por la obra más maravillosa de sus manos—el cuerpo humano. “En vez de dañar la obra maestra de Dios, tendrán una ambición de hacer de su parte todo lo posible, a fin de cumplir el glorioso plan del Creador. **Así llegarán a considerar la obediencia a las leyes de la salud, no como un asunto de sacrificio o de abnegación, sino, como lo que realmente es, un privilegio inestimable y una bendición.**” E.G. White, *My Life Today*, pág. 127.

### **Busque la voluntad de Dios**

“Originalmente, los afectos del hombre estaban en perfecta obediencia con la voluntad de Dios; pero fueron pervertidos, mal usados y degenerados por la desobediencia.” E.G. White, *Review and Herald*, tomo 2, pág. 115.

Mientras estuvo aquí en la tierra, Jesús enseñó a sus discípulos a orar: **“Sea hecha tu voluntad en la tierra, como en el cielo” (Mateo 6:10).**

#### *EL DESEO DE DIOS PARA SUS HIJOS*

Por tanto, no seáis insensatos, sino entendidos  
de cuál es la voluntad del Señor.

Efesios 5:17

El motivo para buscar la voluntad de Dios es hacer la voluntad de Dios. **“El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado, y tu ley está en medio de mi corazón” (Salmos 40:8).**

**“Oh, hay salud y paz en hacer la voluntad de nuestro Padre Celestial.**...La religión pura y sin mácula (Santiago 1:27) es...hacer obras de misericordia y amor. Esta religión es necesaria para la salud y felicidad.” E.G. White, *My Life Today*, pág. 246.

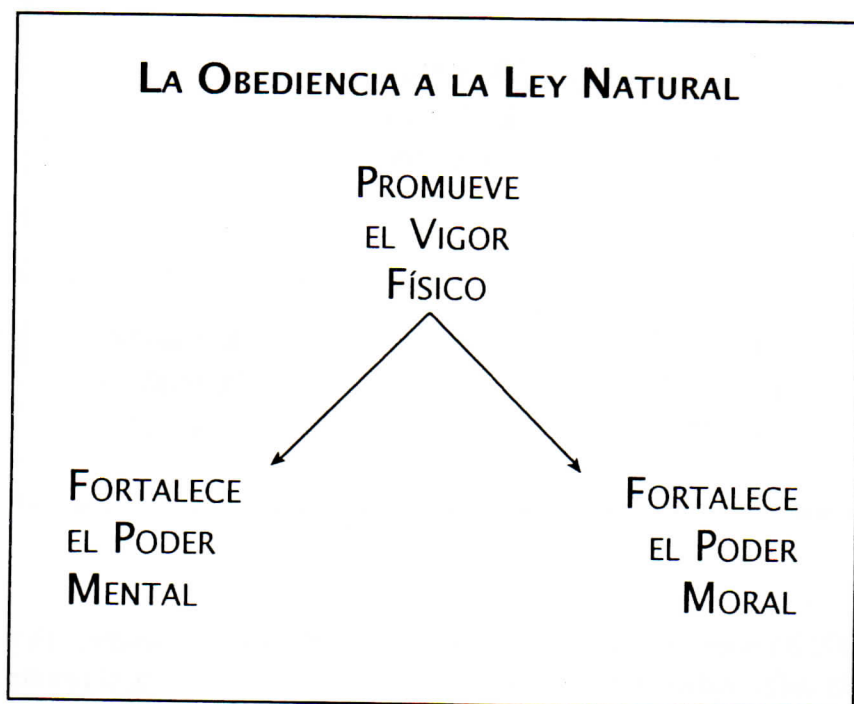
“La juventud es el tiempo para establecer buenos hábitos, para corregir hábitos erróneos ya adquiridos...y para acostumbrarse uno mismo en la práctica de ordenar **todos los actos de la vida con referencia a la voluntad de Dios.**” E.G. White, *My Life Today*, pág. 134.

## Obedezca las leyes naturales de Dios

**“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios ” (1 Corintios 6:19, 20).**

**“Nuestros cuerpos son la posesión adquirida de Cristo, y no estamos libres de hacer con ellos lo que nos plazca... Cuando hombres y mujeres están realmente convertidos, respetan concienzudamente las leyes que Dios ha establecido en su ser, y procuran evitar la debilidad física, mental y moral.” E.G. White, *En los Lugares Celestiales*, pág. 191.**

**“Nuestro primer deber, el cual debemos a Dios, a nosotros y a nuestro prójimo, es obedecer las leyes de Dios, las cuales incluyen las leyes de salud.” E.G. White, *Testimonies*, tomo 3, pág. 164.**



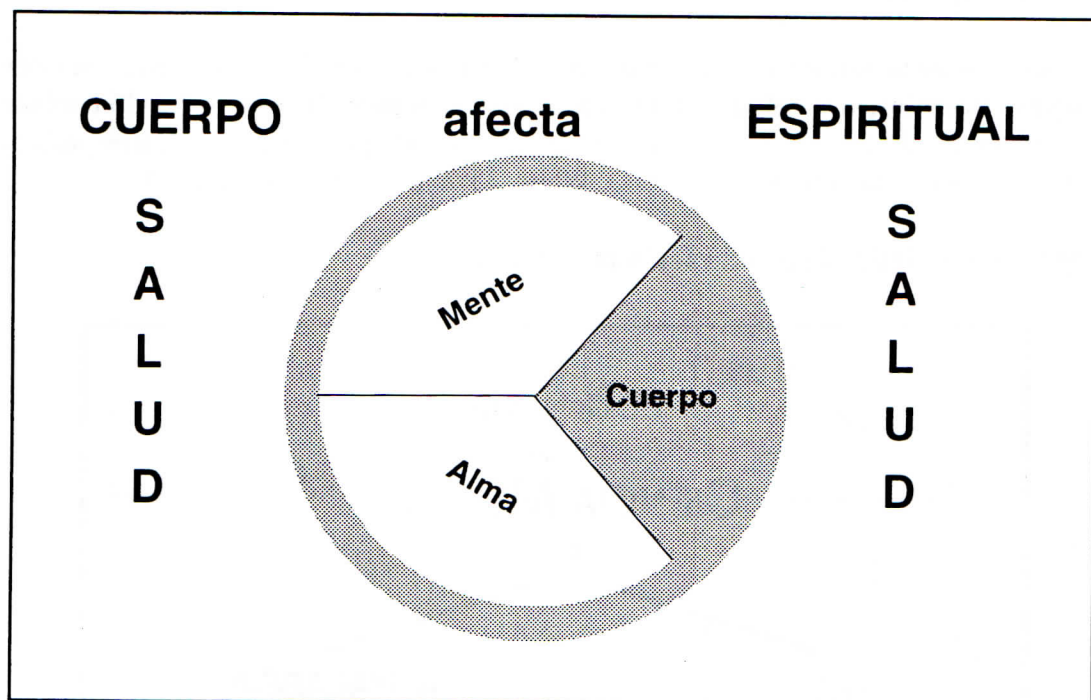
La promesa de Dios al antiguo Israel fue: **“Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador” (Éxodo 15:26).** “La promesa que Dios nos hace se basa en una condición de obediencia, a todos sus requerimientos.” E.G. White, *Joyas de los Testimonios*, tomo 1, pág. 211.



“Vosotros sois la luz del mundo...Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos” (Mateo 5:14, 16).

“El verdadero carácter no se forma desde el exterior, para revestirse uno con él; irradia desde adentro. Si queremos conducir a otros por la senda de la justicia, los principios de la justicia deben ser engastados en nuestro propio corazón. Nuestra profesión de fe puede proclamar la teoría de la religión, pero es nuestra piedad práctica la que pone de relieve la palabra de verdad. **La vida consecuente, la santa conversación, la integridad inquebrantable, el espíritu activo y benévolo, el ejemplo piadoso, tales son los medios por los cuales la luz es comunicada al mundo.**” E.G. White, *El Deseado de Todas las Gentes*, pág. 273

La siguiente declaración explica la conexión que existe entre la salud del cuerpo y la edificación del carácter: “**El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carácter.**” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 91.



“Puesto que la **mente** y el **alma** hallan expresión por medio del **cuerpo**, tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad física; **todo lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado.** Sin salud, nadie puede comprender en forma clara ni cumplir completamente sus obligaciones hacia sí mismo, sus semejantes o su Creador. Debiera cuidarse, por lo tanto, tan fielmente la salud como el carácter.” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 129.

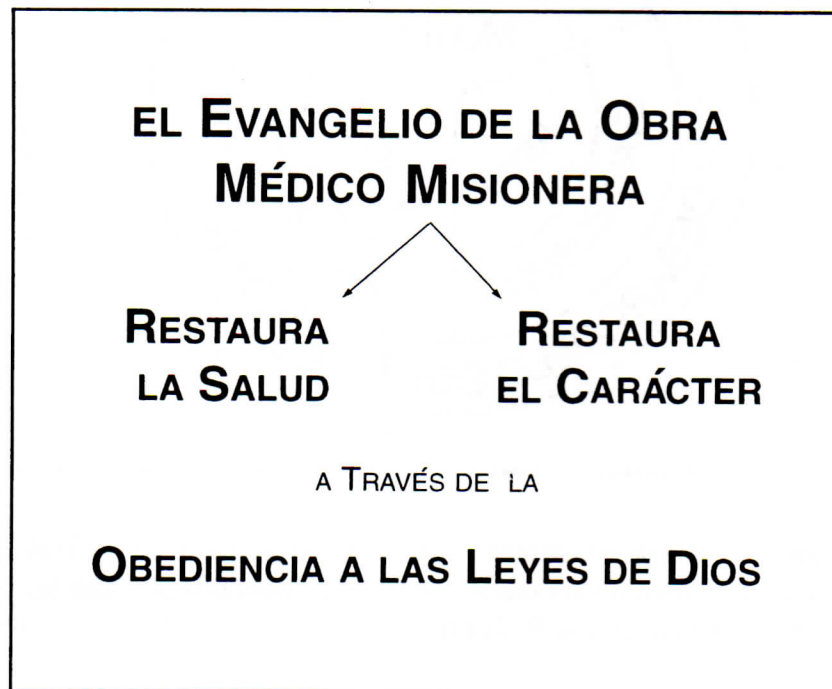
**“Hasta que todos lleguemos a la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios, a un varón perfecto, a la medida de la estatura de la plenitud de Cristo” (Efesios 4:13).**

**“Los hábitos erróneos deben ser vencidos. Deben formarse hábitos correctos.** Bajo la disciplina del más grande Maestro que el mundo ha conocido, los cristianos deben avanzar y ascender hacia la perfección. Este es el mandato de Dios, y nadie debería decir: No puedo hacerlo. Debería decir, en cambio: Dios requiere de mí que sea perfecto, y él me dará la fortaleza para superar todo lo que se interpone en el camino de la perfección. Él es la fuente de toda sabiduría, de todo poder.” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 156.

**“¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?” (1 Corintios 3:16).**

**“La perfección del carácter que Dios requiere es la preparación del ser entero como un templo para que en él more el Espíritu Santo.** El Señor reclama el servicio del ser entero. Desea que hombres y mujeres lleguen a ser todo lo que él ha hecho posible que sean...La vida física ha de ser cuidadosamente educada, cultivada y desarrollada, para que en los hombres y las mujeres la naturaleza divina pueda manifestarse en su plenitud.” E.G. White, *Reflejemos a Jesús*, pág. 157.

#### **EL EVANGELIO DE LA OBRA MÉDICO MISIONERA EDIFICA EL CARÁCTER**

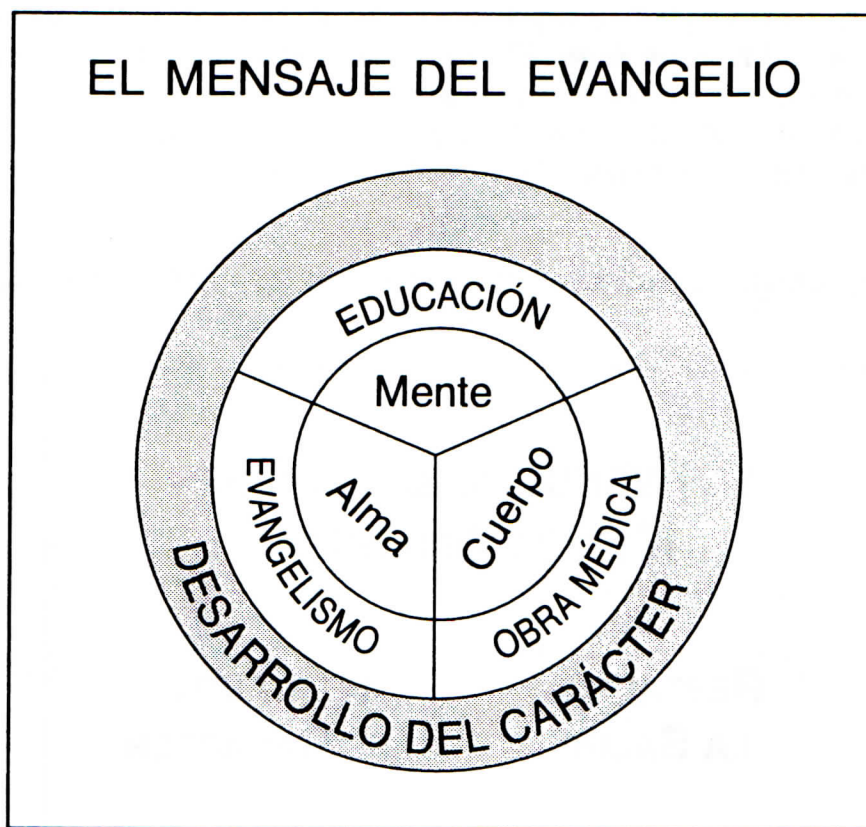


El Evangelio de la obra médico misionera promueve tanto la sanidad física como el desarrollo del carácter a través de la obediencia a las leyes de Dios.



“Nuestra obra debe ser práctica. Debemos recordar que los hombres tienen un cuerpo y un alma que salvar. Nuestra tarea abarca mucho más que ponernos de pie delante de la gente para predicarle. Tenemos que atender las debilidades físicas de los que se ponen en contacto con nosotros. Debemos presentarles los principios de la reforma sanitaria, e impresionar a nuestros oyentes con el pensamiento de que tienen una obra que hacer para conservar la buena salud. Se debe preservar la salud del cuerpo para que el alma también se mantenga sana.” E.G. White, *Cada Día con Dios*, pág. 185.

“Si hemos de contribuir a la elevación de las normas morales de cualquier país donde se nos pida servir, debemos comenzar por corregir los hábitos físicos de la gente. Un carácter virtuoso depende de la acción correcta de las facultades de la mente y el cuerpo.” E.G. White, *Consejos sobre Salud*, pág. 506.



**Cuerpo, mente y alma**—los tres necesitan atención para que se produzca en el hombre la restauración de la imagen de Dios. Es el desarrollo armonioso de las facultades físicas, mentales y espirituales el que prepara nuestro carácter para el mundo venidero.

“Una vida pura, saludable, es lo más favorable para la perfección del carácter cristiano y el desarrollo de las facultades de la mente y el cuerpo.” E.G. White, *My Life Today*, pág. 125.



## Capítulo 16

### EL MÉTODO CURATIVO DE DIOS USA REMEDIOS NATURALES

---

La Biblia enseña claramente que la salvación de Dios no es discriminatoria. **“Porque la gracia de Dios se ha manifestado para salvación a todos los hombres” (Tito 2:11).**

Además, la Biblia asegura que Dios no cuida sólo de nuestra salud espiritual o salvación, sino también de nuestro bienestar físico. **“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma” (3 Juan 2).** Jesús dijo: **“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10).**

Para que Dios sea recto y justo, tanto su forma de salvar como de curar debe ser accesible a todo el mundo.

#### LA FORMA DIVINA DE SALVAR Y CURAR

- ☛ Está al alcance de todos
- ☛ No es costosa pero su valor es incalculable
- ☛ Es fácil de comprender pero profunda
- ☛ Es sencilla de practicar en la vida diaria
- ☛ Es altamente efectiva para el pecado y la enfermedad

**“La verdadera religión y las leyes de la salud están de común acuerdo...Las cosas de la naturaleza son bendiciones de Dios, provistas para dar salud al cuerpo, a la mente, y al alma. Son concedidas a los que están sanos, para que se mantengan saludables, y a los enfermos para sanarlos.”** E.G. White, *My Life Today*, pág. 135.

#### LOS REMEDIOS NATURALES EN EL ANTIGUO TESTAMENTO

A través del Antiguo Testamento Dios condujo a su pueblo a depender enteramente de él para su curación. Cuando el rey Ocozías estuvo gravemente enfermo después de haber caído de una ventana de lo alto, buscó a los dioses paganos para ser curado. El profeta Elías reprendió al rey con las siguientes palabras: **“¿No hay Dios en Israel, que vais a consultar a Baal-zebul dios de Ecrón?” (2 Reyes 1:3).**

El rey Asa confió en la providencia divina durante todo su reinado. La Biblia registra una notable excepción: **“En el año treinta y nueve de su reinado, Asa enfermó gravemente de los pies y en su enfermedad no buscó a Jehová, sino a los médicos” (2 Crónicas 16:12).**

Cuando el rey Ezequías enfermó gravemente, rogó a Jehová para que le prolongara la vida. En respuesta el Señor, a través del profeta Isaías, envió la siguiente instrucción: **“Tomen masa de higos, y pónganla en la llaga, y sanará” (Isaías 38:21).** “Cuando el Señor le dijo a Ezequías que prolongaría su vida durante quince años...¿por qué no ejerció su poder restaurador directamente sobre el rey? Le indicó que aplicase una pasta de higos sobre su llaga, y ese remedio natural, que tenía la bendición de Dios, lo sanó.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, págs. 328, 329.

### REMEDIOS NATURALES EN EL NUEVO TESTAMENTO

“Aunque [Jesús] no favorecía la medicación por drogas, sancionaba el uso de remedios sencillos y naturales.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 178. Después de poner barro en los ojos del hombre ciego, Cristo le dijo: **“Ve a lavarte en el estanque de Siloé...Fue entonces, y se lavó, y regresó viendo” (Juan 9:7).**

“Había médicos en los días de Cristo y de los apóstoles. A Lucas se lo llama el médico amado. El confiaba en el Señor para recibir habilidad en la aplicación de los remedios.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 328.

### LOS REMEDIOS NATURALES DE HOY

Hoy hay muchos medios de de curación disponibles; desde las más antiguas y reconocidas prácticas hasta los últimos avances médicos, pero ¿cuál es el verdadero método de curación que obtiene la aprobación divina?

#### LA FORMA QUE EL CIELO APRUEBA

Hay muchas maneras de practicar el arte de sanar; pero hay una sola que el cielo aprueba. Los remedios de Dios son los simples agentes de la naturaleza que no recargarán o debilitarán el organismo por la fuerza de sus propiedades. El aire puro y el agua, el aseo y la debida alimentación, la pureza en la vida y una firme confianza en Dios, son remedios por cuya falta millares están muriendo; sin embargo, estos remedios están pasando de moda porque su uso hábil requiere trabajo que la gente no aprecia.

E.G. White, *Joyas de los Testimonios*, tomo 2, pág. 142



## Prevención es mejor que curación

**“La diferencia entre prevención y curación no ha sido considerada con la suficiente importancia. Enséñese a la gente que es mejor saber cómo conservarse sanos que aprender a curar la enfermedad.”** E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 221.

“Ellos (los médicos) insisten mucho en las características y síntomas de las enfermedades, pero, por lo general, no llaman la atención hacia las leyes, que deben ser obedecidas sagrada e inteligentemente para prevenir la enfermedad.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 223.

## Practique hábitos de vida saludable

La Biblia enseña que todo hábito saludable debe ser incorporado a la experiencia diaria. **“Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31).** “Algunos profesos cristianos aceptan ciertas porciones de los Testimonios como un mensaje de Dios, pero rechazan las que condenan sus costumbres favoritas... **Los que diciendo creer en la reforma pro salud, niegan sus principios en la vida diaria, causan perjuicio a su alma y producen una impresión desfavorable en la mente de los creyentes y de los no creyentes.**” E.G. White, *Joyas de los Testimonios*, tomo 3, pág. 355.

Hábitos para obtener una buena salud son:

- Estudie y aprenda a cuidar inteligentemente su cuerpo.
- Coma regularmente los alimentos más saludables.
- Haga ejercicio adecuado, respire aire puro y tome sol.
- Vista su cuerpo de tal manera que promueva la circulación saludable de la sangre.
- No entre a un salón frío después de sudar.
- Evite sentarse frente a una corriente de aire frío.
- No se siente con los pies, brazos o piernas frías.
- Proteja los pies en tiempo lluvioso.
- Evite trabajar en exceso siempre que sea posible.
- Arrepíentase cuando viole las leyes de Dios y ¡refórmese! Practique todas las leyes para una buena salud—los médicos que Dios ha provisto. (Véase E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 230.)

### LA RECOMPENSA DE LA PERSEVERANCIA

Si los enfermos y los que sufren hicieran por lo menos lo que saben con respecto a la práctica de los principios de la reforma pro salud en forma perseverante, entonces, en nueve de cada diez casos, ellos se recuperarían de sus malestares.

E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 224



## Use tratamientos sencillos

“La naturaleza demandará alguna cooperación para hacer que las cosas vuelvan a su condición adecuada, la cual puede ser hallada en los **remedios más simples...aire puro** con un conocimiento valioso de cómo respirar, **agua pura** con un conocimiento de cómo aplicarla; **suficiente luz solar** en cada habitación de la casa—si es posible—con un conocimiento inteligente de cuáles serán las ventajas que se obtendrán mediante su uso. **Todos estos son eficazmente poderosos.**” E.G. White, *Medical Ministry*, págs. 223, 224.

“**Cuando el agente humano haga con fe cuanto pueda para combatir la enfermedad, por los sencillos métodos de tratamiento que Dios indicó, el Señor bendecirá estos esfuerzos.**” E.G. White, *Joyas de los Testimonios*, tomo 3, pág. 364.

### EDUCAD CON SENCILLEZ

Muchos deberían procurar obtener la educación que los capacite para combatir la enfermedad en sus variadas formas, mediante los métodos más sencillos.

E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 227

“**Aquellos que desean convertirse en misioneros deben recibir instrucción de médicos competentes, que les enseñen cómo cuidar de los enfermos sin el uso de drogas. Tales lecciones resultarán del más alto valor para los que salen a trabajar en países extranjeros. Y el uso de los remedios sencillos salvará muchas vidas.**” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 231.

A fin de que los remedios sencillos resulten efectivos, las leyes divinas de la salud se deben practicar diariamente. Una dieta saludable, libre de carne promueve la recuperación de la salud. “**Pero si el médico recomienda una dieta a base de carne a sus pacientes inválidos, entonces hará necesario el uso de drogas.**” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 222.

“**Hace algunos años el Señor me reveló que deberían establecerse instituciones donde fueran tratadas las enfermedades sin el uso de drogas.**” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 229.

“**Los tratamientos** que dábamos durante los primeros días de existencia del sanatorio, **requerían un trabajo intenso para combatir las enfermedades.** No utilizábamos mixturas a base de drogas, sino que seguíamos los métodos establecidos por la higiene. Esta obra fue bendecida por Dios. Fue una obra en la cual los instrumentos humanos podían colaborar con Dios para salvar vidas.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 336.

## Tratamientos con agua

“El Señor nos ha enseñado que el empleo del agua es muy eficaz para curar. Estos tratamientos deberían darse hábilmente.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 330. Los tratamientos a base de agua, así como otros remedios sencillos, deben ser administrados “**sabia y persistentemente...con perseverancia, con una constante e incansable diligencia.**” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 228.

## Hierbas sencillas

“Dios ha hecho crecer hierbas para que el hombre las utilice, y si comprendemos la naturaleza de esas raíces y hierbas, y las empleamos acertadamente, no habrá necesidad de correr con tanta frecuencia en busca del médico, y la gente tendrá mejor salud de la que tiene actualmente.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 342.

“**Hay hierbas que son inofensivas, cuyo uso ayudará a superar muchas dificultades aparentemente serias.**” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 333. “El Señor ha proporcionado antidotos contra las enfermedades por medio de plantas sencillas...porque al utilizar las bendiciones provistas por Dios para nuestro beneficio estamos colaborando con él.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, págs. 331, 332.

## El carbón

“Uno de los remedios más benéficos es el carbón pulverizado, colocado en una bolsa y utilizado en fomentaciones. Es un remedio de mucho éxito...La inflamación más severa de los ojos puede aliviarse mediante una cataplasma de carbón, colocada en una bolsa y puesta en agua caliente o fría, como cuadre mejor a cada caso. Esto obra como un calmante.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 337, 338.

“Es más eficaz [el carbón] que las drogas para cierta forma de indigestión. Un poco de aceite de oliva mezclado con polvo de carbón tiende a limpiar y a sanar. He encontrado que es excelente.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 343.

“Mi madre me había dicho que las mordeduras de serpientes y de otros reptiles, y las picaduras de insectos, a menudo podían neutralizarse mediante el uso de cataplasmas de carbón.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 339.

### CONSEJO OPORTUNO SOBRE EL USO DE MEDICAMENTOS

La medicación a base de drogas, tal como se la practica generalmente, es una maldición. Enseñad a no utilizar las drogas. Úselas cada vez menos y confíese más en los recursos de la higiene, porque entonces la naturaleza responderá a la acción de los médicos de Dios: el aire puro, el agua pura, el ejercicio adecuado y una conciencia limpia.

E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 322



## Capítulo 17

# EL MÉTODO CURATIVO DE DIOS REQUIERE ORACIÓN

---

### REQUERIMIENTOS PARA LA CURACIÓN

#### La curación divina está disponible hoy

**“¿Está alguno enfermo entre vosotros? Llame a los ancianos de la iglesia, y oren por él, ungiéndolo con aceite en el nombre del Señor. Y la oración de fe salvará al enfermo” (Santiago 5:14, 15).**

“Cristo es hoy el mismo médico compasivo que cuando desempeñaba su ministerio terrenal. **En él hay bálsamo curativo para toda enfermedad, poder restaurador para toda dolencia.** Sus discípulos de hoy deben rogar por los enfermos con tanto empeño como los discípulos de antaño. Y se realizarán curaciones, **‘pues la oración de fe salvará al enfermo’ (Santiago 5:15).**” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 172.

#### La fe es esencial

Mientras estaba en la tierra, Jesús enseñó que la fe era una parte esencial de sus curaciones. Cuando la mujer tocó el borde de su manto y fue sanada de su enfermedad, Él dijo: **“Tu fe te ha sanado” (Mateo 9:22).**

Todos tienen acceso a la fe de Jesús y al poder del Espíritu Santo. “Tenemos el poder del Espíritu Santo y la tranquila seguridad de la fe para aferrarnos a las promesas de Dios... **Tarea nuestra es llevar a Dios en brazos de la fe a los enfermos y dolientes.**” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 172.

**“Permítame decirle que los enfermos sanarán cuando usted tenga fe para venir a Dios en la forma correcta.”** E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 16.

#### La obediencia es necesaria

Dios escucha la oración. **“Si algo pidieréis en mi nombre, yo lo haré” (Juan 14:14).** “Dios puede cumplir en cualquier momento lo que promete... Si ellos quieren vivir de acuerdo a toda palabra que él pronunció, se cumplirán para ellos todas las buenas palabras y promesas. Pero, si no prestan una obediencia perfecta, las grandes y preciosas promesas quedarán sin efecto.” E.G. White, *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, pág. 134.

**“La sinceridad de nuestras oraciones puede probarse únicamente mediante la diligencia que pongamos en nuestros esfuerzos de obedecer los mandamientos de Dios.”** E.G. White, *Consejos sobre la Salud*, pág. 505.



## DEBERES DE LOS ENFERMOS GRAVES

- ☛ Abandone toda práctica malsana y viva en armonía con las leyes de Dios.
- ☛ No descuide el uso de los remedios de la naturaleza para la restauración de la salud.
- ☛ Confiese y abandone todo pecado conocido.
- ☛ Someta toda petición a la voluntad de Dios, para su gloria y para el beneficio de los que están afligidos.
- ☛ Pida siempre la presencia y la gracia de Dios para ser confortado y sostenido.
- ☛ No descuide poner todos los asuntos en orden (en caso de que el enfermo grave esté próximo a morir).
- ☛ Recuerde que la curación coloca al beneficiario de la misma bajo la obligación de obedecer a su Restaurador.

### Obedezca las leyes de salud de Dios

**“Ciertamente el obedecer es mejor que los sacrificios, y el prestar atención que la grosura de los carneros” (1 Samuel 15:22).** “No se nos recordará demasiado que la salud no depende del azar. Es el resultado de la obediencia a la ley.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 90.

**“Trabajo perdido es enseñar a la gente a considerar a Dios como sanador de sus enfermedades, si no se le enseña también a desechar las prácticas malsanas.”** E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 173.

**“Dios no obrará un milagro para prevenir la enfermedad de los que no se cuidan a sí mismos, y que están continuamente violando las leyes de la salud y no hacen esfuerzo alguno para evitar la enfermedad.** Cuando hacemos todo lo que podemos de nuestra parte para tener salud, entonces podremos esperar que se produzcan los resultados benditos y podremos pedir a Dios con fe que bendiga nuestros esfuerzos para la preservación de la salud.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 13.

“Aquellos que gratifican su apetito, y después sufren a consecuencia de su intemperancia, e ingieren drogas para aliviarse, **pueden estar seguros de que Dios no se interpondrá para salvar la salud y la vida que han sido puestas en peligro tan osadamente...**Dios no ve conveniente contestar las oraciones ofrecidas en favor de los tales.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 14.

### Use los remedios sencillos de Dios

“Los que buscan la salud por medio de la oración no deben dejar de hacer uso de los remedios puestos a su alcance. Hacer uso de los agentes curativos que Dios ha suministrado para aliviar el dolor y para ayudar a la naturaleza en su obra restauradora no es negar nuestra fe. No lo es tampoco el cooperar con Dios y ponernos en la condición más favorable para recurrir a la salud.” E.G. White, *El Ministerio de la Curación*, pág. 177.

#### CONFIE EN LOS REMEDIOS DE DIOS

Los enfermos deberían ser educados para confiar en las grandes bendiciones que Dios ha provisto en la naturaleza y en los remedios más efectivos para la enfermedad—el agua pura, el regalo bendito de la luz solar entrando en las habitaciones de los inválidos, la vida al aire libre el mayor tiempo posible, el ejercicio saludable, el comer y beber alimentos preparados de la forma más saludable.

E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 225

### Confiese y abandone el pecado

“**¿Por qué, dicen, ayunamos, y no hiciste caso; humillamos nuestra alma, y no te diste por entendido?**” (Isaías 58:1-3). Aquí se habla a un pueblo que hace una alta profesión de fe, que tiene costumbre de orar, y que se deleita en los ejercicios religiosos, pero al cual, sin embargo, le falta algo. **Se da cuenta de que sus oraciones no reciben contestación...**No es que haya negligencia de parte de Dios. La dificultad estriba en el pueblo mismo. Mientras profesa tener piedad, no lleva frutos para gloria de Dios; sus obras no son lo que debieran ser. **Descuida sus deberes positivos. A menos que los cumpla, Dios no puede contestar sus oraciones para su gloria.**” E.G. White, *Joyas de los Testimonios*, tomo 1, pág. 211.

“El Señor me ha mostrado que cuando el Israel de hoy se humille delante de él y quite toda inmundicia del templo de su alma, **Dios escuchará sus oraciones en favor de los enfermos y dará eficacia a los remedios empleados contra la enfermedad.**” E.G. White, *Joyas de los Testimonios*, tomo 3, pág. 364.



UNA RECETA DE LA FARMACIA CELESTIAL  
*para la salud física, mental y espiritual*

Confesaos vuestras faltas unos a otros,  
y rogad los unos por los otros  
para que seáis sanados.

Santiago 5:16

**Someteos a la voluntad de Dios**

**“Y esta es la confianza que tenemos en él, que si pedimos alguna cosa conforme a su voluntad, él nos oye” (1 Juan 5:14).**

Cristo estaba siempre sometido a la voluntad de su Padre: **“Pero no se haga mi voluntad, sino la tuya” (Lucas 22:42)**. “Todos deseamos respuestas inmediatas y directas a nuestra oraciones, y estamos dispuestos a desalentarnos cuando la contestación tarda o cuando llega en forma que no esperábamos. **Pero Dios es demasiado sabio y bueno para contestar siempre nuestras oraciones en el plazo exacto y en la forma precisa que deseamos. Él quiere hacer en nuestro favor algo más y mejor que el cumplimiento de todos nuestros deseos.** Y por el hecho de que podemos confiar en su sabiduría y amor, no debemos pedirle que ceda a nuestra voluntad, sino procurar comprender su propósito y realizarlo.” E.G. White, *El Ministerio de Curación*, pág. 176.

**“Es mejor para nosotros que Dios no conteste siempre nuestras oraciones en el tiempo y la manera que nosotros deseamos...**Hemos visto a algunos de éstos, especialmente jóvenes, que recobraron la salud: se olvidaron luego de Dios, se entregaron a una vida disoluta, ocasionaron así pesar y angustia a sus padres y a sus amigos, y avergonzaron a aquellos que temían orar.” E.G. White, *Joyas de los Testimonios*, tomo 1, págs. 212, 213.

**“Oh cuán agradecidos deberíamos estar al saber que Jesús está dispuesto y es capaz de sobrellevar todas nuestras dolencias y fortalecernos y curar todas nuestras enfermedades, siempre que sea para nuestro bien y para su gloria.** Algunos murieron en los días de Cristo y en el de los apóstoles, porque el Señor sabía qué era lo mejor para ellos.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 17. **“Bienaventurados, de aquí en adelante los muertos que mueren en el Señor...descansarán de sus trabajos, porque sus obras con ellos siguen” (Apocalipsis 14:13).**

**Pedid la presencia sustentadora de Dios y su gracia**

**“La influencia del Espíritu de Dios es la mejor medicina que puede ser recibida por un hombre o una mujer enfermos.** El cielo es todo salud; y mientras más profundamente sea comprendida su influencia, más segura será la recuperación de los inválidos creyentes.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 12.



## El ayuno aceptable

El Señor ha especificado el ayuno que él ha escogido: uno que lleva fruto para su gloria, en arrepentimiento, devoción y verdadera piedad. “**¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar 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?**” (Isaías 58:6, 7).

### EL AYUNO QUE DIOS FAVORECE

El espíritu del ayuno y la oración verdaderos es el espíritu que entrega la mente, el corazón y la voluntad a Dios.

E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 224

Tanto un beneficio físico como espiritual acompañan al verdadero ayuno. “**Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salud se dejará ver presto; e irá tu justicia delante de ti, y la gloria de Jehová será tu retaguardia**” (Isaías 58:8).

“**Entonces invocarás, y oírte ha Jehová: clamarás, y dirá él: Heme aquí**” (Isaías 58:9). “Las manifestaciones externas de ayuno y oración, sin un espíritu quebrantado y humilde, no tienen valor a la vista de Dios. Se necesita la obra interna de la gracia. Es esencial la humillación del alma...Él (Dios) recibirá bondadosamente a los que humillen su corazón delante de él. Oírás sus peticiones y curará sus apostasias.” E. G. White, *Comentario Bíblico Adventista del Séptimo Día*, tomo 3, pág. 1150.

## BENEFICIOS FÍSICOS DEL AYUNO Y LA ORACIÓN

### Definición del ayuno

El ayuno **total** es la abstinencia de todo alimento. Deberá tomarse generosas cantidades de agua. En este ayuno puede incluirse el té de una hierba sencilla. El ayuno **parcial** incluye la ingestión—a las horas regulares de las comidas—de fruta fresca o caldo de vegetales y pequeñas cantidades de pan integral preparado de manera sencilla. La terminación del ayuno es tan importante como el ayuno mismo. Culmine éste con fruta, o con una comida de vegetales o cereales sencillamente preparados. No ingiera más de dos o tres variedades de alimentos en una comida. No coma en exceso. Después del ayuno use una dieta sencilla durante el mismo número de días que estuvo ayunando.

Ayunar una o dos comidas por semana, o dos o tres días al mes puede ser recomendado sin peligro. El ayuno prolongado no se recomienda a mujeres embarazadas o lactantes, como tampoco a personas gravemente enfermas o desnutridas.

## Beneficios para la salud

“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.” E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 224.

⇒ **El ayuno promueve pensamientos claros y una sensación de bienestar.**

⇒ **El ayuno limpia el cuerpo.**

El cuerpo elimina impurezas a través de los pulmones, los intestinos, los riñones y la piel. La energía utilizada normalmente en la digestión de los alimentos, es empleada en limpiar el torrente sanguíneo y los tejidos del cuerpo.

⇒ **El ayuno ayuda a reeducar las papilas gustativas.**

Disminuye el deseo por alimentos no saludables y aumenta el gusto por los alimentos sencillos y no refinados.

⇒ **El ayuno ayuda a mantener un peso ideal.**

El ayuno, junto con el ejercicio físico y una dieta saludable, son la clave para el control de peso.

⇒ **El ayuno, ayuda a combatir malestares** tales como el resfriado común, los síntomas de sinusitis y alergia, desórdenes digestivos y artritis.

⇒ **El ayuno mejora la salud mental.**

Elimina la depresión, reduce la ansiedad, y disminuye la tensión y el estrés.

“Algunas personas recibirán 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” E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 224.

## BENEFICIOS ESPIRITUALES DEL AYUNO

### Abre la mente a la sabiduría de Dios

**“Si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídale a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada.” (Santiago 1:5).** “Dios ha dispuesto que los que asumen responsabilidades se reúnan a menudo para consultar unos con otros y orar fervientemente pidiendo sabiduría que sólo él puede impartir...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 libremente.” E.G. White, *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 222.



## Revive la espiritualidad

“Hay necesidad de ayuno, humillación y oración debido a nuestro celo decreciente y espiritualidad languideciente.” E.G. White, *Testimonies*, tomo 4, págs. 535, 536.

Cuando la ley de Dios estaba para ser dada en el Monte Sinaí, su pueblo tuvo dos días para preparar su encuentro con Dios. “Sus personas y sus ropas debían estar libres de toda impureza. **Y cuando Moisés les señalara sus pecados, ellos debían humillarse, ayunar y orar, para que sus corazones pudieran ser limpiados de iniquidad.**” E.G. White, *Patriarcas y Profetas*, pág. 311.

En el día de expiación los Israelitas debían afligir sus almas y no realizar trabajo alguno. (Levítico 23: 27-32). Este era el día más sagrado de todos los servicios anuales del santuario. “**Toda la ceremonia estaba destinada a inculcar a los israelitas una idea de la santidad de Dios y de su odio al pecado.**... Se requería de todos que afligiesen sus almas mientras se celebraba el servicio de expiación. Toda ocupación debía dejarse a un lado, y **toda la congregación de Israel debía pasar el día en solemne humillación ante Dios, con oración, ayuno y examen profundo del corazón.**” E.G. White, *El Conflicto de los Siglos*, pág. 472.

## Ayuda a vencer la tentación

El ayuno es una invaluable ayuda para vencer todas las tentaciones; el apetito es una de ellas. “**Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre**” (Mateo 4:1, 2).

“Para Cristo como para la santa pareja del Edén, el apetito fue la base de la primera gran tentación... Así como por haber complacido el apetito Adán cayó, por sobreponerse al apetito Cristo debía vencer... Desde el tiempo de Adán hasta el de Cristo, la complacencia de los deseos propios había aumentado el poder de los apetitos y pasiones, hasta que tenían un dominio casi ilimitado. Así los hombres se habían degradado y degenerado, y por sí mismos no podían vencer. Cristo venció en favor del hombre, soportando la prueba más severa.” E.G. White, *El Deseado de Todas las Gentes*, pág. 92.

### TODOS PUEDEN VENCER

El largo ayuno en el desierto iba a ser una lección para el hombre caído para todos los tiempos. Cristo no fue vencido por las fuertes tentaciones del enemigo, y esto da aliento a toda alma que lucha contra la tentación. Cristo hizo posible que cada miembro de la familia humana resista a la tentación.

E.G. White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 220

## Capacita al pueblo de Dios para su servicio

“Cuando Jesús fue guiado para ser tentado, fue guiado por el Espíritu de Dios. El no provocó la tentación. Fue al desierto para estar solo, para contemplar su misión y obra. **Ayunando y orando había de fortalecerse para el sangriento sendero que debía recorrer...** Durante su largo ayuno, fue presentado delante de él todo el plan de su obra como libertador del hombre.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 1, pág. 266.

Jesús les había conferido a sus discípulos el poder de realizar milagros de sanidad. No obstante, los nueve discípulos fueron incapaces de echar fuera el demonio del muchacho poseído (Mateo 17:14-16). Cuando estuvieron a solas con Jesús, le preguntaron por qué razón habían fracasado. **Jesús les contestó: “Por vuestra poca fe... Pero este género no sale sino con oración y ayuno” (Mateo 17:20, 21).** “A fin de tener éxito en un conflicto tal, (los discípulos) debían encarar la obra con un espíritu diferente. **Su fe debía ser fortalecida por la oración ferviente, el ayuno y la humillación del corazón. Debían despojarse del yo y ser henchidos del espíritu y del poder de Dios.**” E.G. White, *El Deseado de Todas las Gentes*, pág. 397.

“**Había entonces en la iglesia que estaba en Antioquía, profetas y maestros... Ministrando pues estos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra para la cual los he llamado. Entonces, habiendo ayunado y orado, les impusieron las manos y los despidieron**” (Hechos 13:1-3). “Antes de ser enviados como misioneros a los paganos del mundo, estos apóstoles fueron dedicados solemnemente a Dios mediante ayuno, oración y la imposición de manos.” E.G. White, *Los Hechos de los Apóstoles*, pág. 130.

## Abre los tesoros de la verdad divina

“Hay en las Escrituras algunas cosas que son difíciles de comprender, y que, según el lenguaje de Pedro, los ignorantes e inestables tuercen para su propia destrucción. Tal vez no podamos en esta vida explicar el significado de todo pasaje de la Escritura; **pero no hay puntos de verdad práctica, que hayan de quedar envueltos en el misterio.** Cuando llegue el momento en que... el mundo deba ser probado respecto de la verdad para este tiempo su Espíritu inducirá a las mentes a escudriñar las Escrituras, aún con ayuno y oración, hasta que descubran eslabón tras eslabón, y los unan en una cadena perfecta. Todo hecho que se relaciona directamente con la salvación de las almas quedará tan claro que nadie necesitará errar ni andar en las tinieblas.” E.G. White, *Joyas de los Testimonios*, tomo 1, pág. 283.

### EL AYUNO AYUDA

*al entendimiento de las profecías del tiempo del fin*

Aquellos que no toman en serio el mensaje del tercer ángel actúan de esa manera porque conocen poco acerca de Daniel o del Apocalipsis. No han leído estas profecías con la determinación de descubrir el significado mediante la oración, el estudio, y el ayuno.

E.G. White, *Adventist Review and Sabbath Herald*, 8 de junio de 1897



### Imparte valor para afrontar tribulación

“Por medio de la reina Ester el Señor realizó una maravillosa liberación de su pueblo. En un tiempo en que parecía que ningún poder podía salvarlos, Ester y las mujeres asociadas con ella, por medio del ayuno y la oración y de una acción rápida, enfrentaron el asunto, y trajeron salvación a su pueblo.” E.G. White, *Conflict and Courage*, pág. 245.

“La muerte de Jacobo causó gran pesar y consternación entre los creyentes. Cuando Pedro también fue encarcelado, toda la iglesia se puso a orar y ayunar.” E.G. White, *Los Hechos de los Apóstoles*, pág. 116. Mientras que la ejecución de Pedro era postergada hasta después de la Pascua, la iglesia oraba sin cesar por Pedro (Hechos 12:5). La liberación milagrosa de Pedro fue la contestación de Dios a sus oraciones.

### Prepara al pueblo de Dios para el tiempo del fin

“Vivimos en el período más solemne de la historia de este mundo. La suerte de las innumerables multitudes que pueblan la tierra está por decidirse...Necesitamos ser guiados por el Espíritu de Verdad...**Necesitamos humillarnos ante el Señor, ayunar, orar y meditar mucho en su Palabra, especialmente acerca de las escenas del juicio. Debemos tratar de adquirir actualmente una experiencia profunda y viva en las cosas de Dios.**” E.G. White, *El Conflicto de los Siglos*, pág. 659.

“Ahora y hasta el fin del tiempo, el pueblo de Dios debiera ser más ferviente, más despierto, no confiando en su propia sabiduría, sino en la de su Dirigente. Debieran apartar días para el ayuno y la oración. Quizás no se requiere una abstinencia completa de alimentos, pero debieran comer frugalmente de los alimentos más sencillos.” E.G. White, *Eventos de los Últimos Días*, pág. 83.

\*\*\*

#### EL VERDADERO AYUNO *para este tiempo*

El ayuno verdadero, que debiera recomendarse a todos, es abstinencia de todo alimento estimulante, y el debido consumo de alimentos sencillos que Dios ha provisto en abundancia. Los hombres deberían pensar menos acerca de lo que beberán y comerán del alimento temporal y dar más importancia al alimento del cielo que los tonificará y vitalizará en toda su experiencia religiosa.

E.G. White, *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 223

## Capítulo 19

# EL MÉTODO CURATIVO DE DIOS DESENMASCARA LAS CURACIONES ENGAÑOSAS DE SATANÁS

---

### LOS ENGAÑOS DE SATANÁS EN EL TIEMPO DEL FIN

**“Porque se levantarán falsos Cristos, y falsos profetas, y harán grandes señales y prodigios, de tal manera que engañarán si fuere posible, aún a los escogidos” (Mateo 24:24).**

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

**“También hace grandes señales, de tal manera que aún hace descender fuego del cielo a la tierra delante de los hombres. Y engaña a los moradores de la tierra con las señales que se le ha permitido hacer” (Apocalipsis 13:13, 14).**

“En los últimos días, el enemigo de la verdad presente producirá manifestaciones que no están en armonía con la dirección del Espíritu, sino que tienen el propósito de descarriar a aquellos que están listos a aceptar cualquier cosa nueva y extraña... **La obra de Dios se ha caracterizado siempre por la serenidad y la dignidad**... En lo que decimos, en lo que cantamos, y en todos nuestros ejercicios espirituales, debemos revelar esa **serenidad**, esa **dignidad** y ese **temor santificado** que son característicos de cada verdadero hijo de Dios.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 47-49.

### LAS CURACIONES DE SATANÁS EN EL TIEMPO DEL FIN

#### El plan de Satanás

“Satanás vendrá para engañar, si fuera posible, aún a los escogidos. Afirmará ser Cristo y vendrá haciéndose pasar por un gran médico misionero. Hará descender fuego del cielo a la vista de los hombres para probar que él es Dios... Habrá enfermos que sanarán delante de nosotros. Se realizarán milagros ante nuestra vista.” E.G. White, *¡Maranata: El Señor Viene!*, pág. 206.

“Hasta donde alcance su poder, realizará verdaderos milagros. Dice la Escritura: **‘Engaña a los moradores de la tierra por las señales que se le ha permitido dado hacer’ (Apocalipsis 13:14)**; no simplemente por lo que pretende hacer... Pero hay un límite que Satanás no puede superar; y entonces recurre al engaño y falsifica la obra que no puede realizar en verdad.” E.G. White, *¡Maranata: El Señor Viene!*, pág. 205.



“Pronto ocurrirán escenas maravillosas con las cuales Satanás estará estrechamente relacionado...Hará enfermar a la gente y después quitará repentinamente de ella su poder satánico. Eso hará que se considere sanados a los enfermos. Estas obras de curación aparente pondrán a prueba a los adventistas.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 61.

“Se nos ordenará rendir culto a ese ser (Satanás) a quien el mundo glorificará como a Cristo. ¿Que haremos? Debemos decirles que Cristo nos ha puesto en guardia precisamente contra semejante adversario, que es el peor enemigo del hombre aunque afirme ser Dios, que cuando Cristo se manifieste lo hará con poder y gran gloria, acompañado por cientos de millones y millares de millares de ángeles, y que cuando venga reconoceremos su voz.” E.G. White, *¡Maranata: El Señor Viene!*, pág. 204.

### El propósito de Satanás

#### DESVIAR A LA GENTE DE LA LEY DE DIOS

Y hablará palabras contra el Altísimo, y a los santos del Altísimo quebrantarán, y pensará en cambiar los tiempos y la ley.

Daniel 7:25

“**El tiempo está ya por llegar cuando obrará milagros para confirmar en las mentes la creencia de que él es Dios.**” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 14. “Disfrazado de ángel de luz, recorrerá la tierra como un taumaturgo. Con bello lenguaje presentará sentimientos sublimes. Hablará palabras buenas y ejecutará buenas acciones. Personificará a Cristo; pero en un punto habrá una diferencia notable. **Satanás apartará a la gente de la ley de Dios.** Declarará que el día de reposo fue cambiado del séptimo al primer día de la semana; y como señor del domingo presentará ese día de descanso espurio como prueba de lealtad a su persona...En esta dura prueba, el pueblo de Dios hallará su fortaleza en la señal mencionada en Éxodo 31:12-18.” E.G. White, *¡Maranata: El Señor Viene!*, pág. 203.

“Los adoradores de Dios se caracterizarán especialmente por su respeto al **cuarto mandamiento**, puesto que ésta es **la señal de su poder creador** y el testimonio de su derecho a la reverencia y al homenaje de los seres humanos. Los impíos se caracterizarán por sus esfuerzos por derribar el monumento del Creador y por exaltar la institución de Roma.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 63.

#### LA SEÑAL ETERNA DE DIOS

En verdad vosotros guardaréis mis sábados; porque es señal entre mí y vosotros por vuestras generaciones, para que sepáis que yo soy Jehová que os santifico.

Éxodo 31:13

**“Y los tuyos edificarán las ruinas antiguas; los cimientos de generación y generación levantarás, y serás llamado reparador de portillos, restaurador de calzadas para habitar” (Isaías 58:12).** “El pueblo de Dios tiene una obra especial que hacer, el reparar la brecha que ha sido hecha en su ley; y mientras más nos acerquemos al fin, más urgente llegará a ser esta obra. **Todos los que aman a Dios mostrarán que llevan su señal mediante la obediencia a sus mandamientos. Son los reparadores de calzadas para habitar.**” E.G. White, *Testimonies*, tomo 6, pág. 265.

**HACE GUERRA A LOS OBSERVADORES DE  
LA LEY DE DIOS**

Entonces el dragón se llenó de ira contra la mujer, y se fue a hacer guerra contra el resto de la descendencia de ella, los que guardan los mandamientos de Dios y tienen el testimonio de Jesucristo.

Apocalipsis 12:17

“El príncipe de las tinieblas y sus malos ángeles están obrando sobre la cristiandad e induciendo a los que profesan el nombre de Cristo a colocarse bajo el estandarte de las tinieblas, para luchar contra los que guardan los mandamientos de Dios y tienen la fe de Jesús.” E.G. White, *¡Maranata: El Señor Viene!*, pág. 202.

### Los agentes de Satanás

**“Porque vendrán muchos en mi nombre, diciendo: Yo soy el Cristo; y a muchos engañarán” (Mateo 24:5).**

“Surgirán entes que se darán por el mismo Cristo y reclamarán los títulos y el culto que pertenecen al Redentor del mundo. **Harán curaciones milagrosas y asegurarán haber recibido del cielo revelaciones contrarias al testimonio de las Sagradas Escrituras.**” E.G. White, *¡Maranata: El Señor Viene!*, pág. 208.

“Habrá personas que, sometidas a la influencia de los espíritus malignos, realizarán milagros. Enfermarán a las gentes arrojando sobre ellas sus ensalmos, y luego quitarán su hechizo e inducirán a algunos a decir que los enfermos fueron curados milagrosamente. Satanás ha hecho esto vez tras vez.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 61.

**“El (Satanás) se complace cuando las gentes pretenden poseer gran poder espiritual, y al mismo tiempo se desentienden de la ley de Dios, porque mediante su desobediencia descarrían a otros, y él puede utilizarlas como instrumentos eficaces en su obra.”** E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 57.



**“Muchos me dirán en aquel día: Señor, Señor, ¿no profetizamos en tu nombre, y en tu nombre echamos fuera demonios, y en tu nombre hicimos muchos milagros? Y entonces les declararé: Nunca os conocí; apartaos de mi, hacedores de maldad”(Mateo 7:22, 23).**

## OBRAS DE CURACIÓN DIVINAS EN EL TIEMPO DEL FIN

Mientras estaba aquí en la tierra, Cristo rehusó realizar un solo milagro para gratificar la curiosidad o para diversión de Satanás. Hoy en día los seguidores de Cristo han de imitar a su Señor. **“Los incrédulos requerirán de ellos que hagan algún milagro, si es que creen que el poder especial de Dios está en la iglesia y que son el pueblo escogido de Dios...Ellos, (el pueblo de Dios), deberán remitir a los incrédulos al testimonio escrito e inspirado para probar que son el pueblo leal de Dios.”** E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 15.

### LA CURACIÓN MILAGROSA DE DIOS

*se distingue por su:*

- ▣ Reconocimiento y obediencia a la ley divina
- ▣ Aplicación de los remedios naturales
- ▣ Instrucción en los hábitos para una vida saludable
- ▣ Reforma entre el pueblo de Dios

### Reconoce la ley divina

**“Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco y me siguen” (Juan 10:27).** Jesús el verdadero Pastor. Sus ovejas conocen su voz. **“ ‘La voz de un extraño’ es la voz del que no respeta ni obedece la ley de Dios santa, justa y buena.** Muchos tienen gran pretensión de santidad, y se jactan de las maravillas que realizan sanando a los enfermos, pero al mismo tiempo no toman en consideración esta gran norma de justicia... Aunque tengan poder en todo sentido, tal cosa no significa que posean el gran poder de Dios. Por el contrario, es el poder obrador de milagros del gran engañador.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 58.

**“La obra médica misionera genuina está ligada inseparablemente con la obediencia a los mandamientos de Dios,** de los cuales el sábado es especialmente mencionado, ya que es el memorial del poder creador de Dios. Su observancia está ligada con la obra de restauración de la imagen moral de Dios en el hombre. Este es el ministerio que el pueblo de Dios ha de llevar adelante en este tiempo.” E.G. White, *Testimonies*, tomo 6, pág. 266.

**“El que tiene mis mandamientos, y los guarda, ése es el que me ama” (Juan 14:21).** Ni un sólo hijo de Dios necesita ser engañado. La ley de Dios es la norma por medio de la cual el carácter es probado. **“¡A la ley y al testimonio! si no dijeren conforme a esto, es porque no les ha amanecido” (Isaías 8:20).**

## Usa los remedios sencillos

### APROBADOS POR EL CIELO

Los recursos naturales, utilizados de acuerdo con la voluntad de Dios, producen resultados sobrenaturales. Pedimos un milagro, y el Señor dirige la mente hacia algún remedio sencillo.

E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 397

El ejercicio saludable llevado a cabo al aire libre, combinado con tratamientos higiénicos (a base de agua), **“realizará milagros** en la obra de restaurar y fortalecer el cuerpo enfermo a la vez que aliviar la mente cansada y desgastada.” E.G. White, *Testimonios para la Iglesia*, tomo 7, pág. 79. “No podemos esperar que el Señor haga un milagro en nuestro favor mientras descuidamos los **remedios sencillos** que él ha provisto para nuestro uso, los cuales, si se los aplica oportunamente y en forma debida, producirán un **resultado milagroso.**” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 398.

### Protegidos por el Cielo

La Biblia registra casos en los cuales Dios ha puesto límites que Satanás no puede cruzar. Hablando del diluvio, el salmista declara: **“Les pusiste término, el cual no traspasarán, ni volverán a cubrir la tierra” (Salmos 104:9)**. Satanás acusó al Señor de colocar un cerco alrededor de Job. **“No le has cercado alrededor a él y a su casa y a todo lo que tiene?” (Job 1:10)**.

La influencia protectora de Dios fue dramáticamente demostrada durante la confrontación de Elías con los sacerdotes de Baal en el Monte Carmelo. Satanás habría acudido en auxilio de aquellos a quienes había engañado, y que se consagraban a su servicio. “Gustosamente habría mandado un relámpago para encender su sacrificio. Pero **Jehová había puesto límites y restricciones a su poder**, y ni aun todas las artimañas del enemigo podían hacer llegar una chispa al altar de Baal.” E.G. White, *Profetas y Reyes*, pág. 110.

Dios ha puesto también un límite alrededor de sus métodos de curación, para que Satanás no pueda falsificarlos. **“El pueblo de Dios no puede afirmar su seguridad en la realización de milagros, porque Satanás falsificaría cualquier milagro que se realizara...** Por esta razón el Señor ha designado un método mediante el cual debe llevar a cabo la obra del **sanamiento físico**, combinándolo con la enseñanza de la Palabra. Deben establecerse sanatorios, y con estas instituciones deben relacionarse obreros capaces de llevar a cabo una obra médica misionera genuina. Así se rodeará con una **influencia protectora** a aquellos que acudan a los sanatorios en busca de tratamiento.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, págs. 62, 63.



## Implica instrucción

“Algunos me han preguntado, ‘¿Por qué debemos tener sanatorios? ¿Por qué no orar por los enfermos, como lo hacía Cristo, para que sean sanados milagrosamente?’ Les he respondido: ‘Supongamos que pudiéramos hacer esto en todos los casos; ¿cuántos apreciarían su curación? ¿Llegarían éstos que fueron sanados a ser reformadores de la salud o continuarían siendo destructores de salud?’ Jesucristo es el Gran Sanador, pero él desea que, al vivir en conformidad con sus leyes, cooperemos con él en la recuperación y el mantenimiento de la salud. **Combinado con la obra de curación debe impartirse el conocimiento acerca de cómo resistir las tentaciones.**” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 13.

**“Cada ser humano está en una escuela donde ha de aprender a abandonar las prácticas dañinas, y obtener conocimiento de lo que puede hacer en favor de sí mismo.** Aquellos que ignoran estas cosas...son descuidados, imprudentes, presuntuosos y autodestructores...Se les proporciona instrucción a lo largo de su camino, pero rehusan apropiarse de los rayos de luz, diciendo que dependen de Dios. Pero, ¿hará Dios por ellos aquellas cosas que él ha dejado para que ellos las realicen?...¿Pasará él por alto su ignorancia voluntaria, y hará grandes cosas por ellos, restaurando su alma, cuerpo y su espíritu, mientras ellos ignoran los agentes sencillos, el uso de los cuales les traería la salud?...**Esta no es la manera de obrar del Señor.**” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 226.

**“Pero Dios, habiendo pasado por alto los tiempos de esta ignorancia, ahora manda a todos los hombres en todo lugar, que se arrepientan” (Hechos 17:30).**

“Se me ha indicado que diga que en el futuro será necesaria una gran vigilancia. **No debe existir la torpeza espiritual en el pueblo de Dios.**” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 61.

## Requiere reforma

“La gracia de Dios es siempre reformadora.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 226.

“La gracia de Dios y la ley de su reino, están en perfecta armonía; van de común acuerdo...Al recibirla y dejarla obrar en nuestras vidas, testificamos de la validez de la ley...Hay sólo un poder que puede conformarnos a la semejanza de Cristo, que nos puede afirmar y mantenernos leales. Es la gracia de Dios que viene a nosotros a través de la **obediencia** a la ley de Dios.” E.G. White, *My Life Today*, pág. 100.

## El Poder de Dios que Obra Milagros

En los últimos días habrá algunos **“que tendrán apariencia de piedad, pero negarán la eficacia de ella; a éstos evita” (2 Timoteo 3:5).**

“Usted podrá decir: ‘¿Entonces, por qué no, emprender la obra, y sanar a los enfermos como Cristo hizo?’ Yo respondo, usted no está listo. Algunos han creído; algunos han sido sanados; pero hay muchos cuya enfermedad ha sido causada por ellos mismos al comer en forma intemperante o al ceder a la práctica de otros malos hábitos. Cuando se enferman, ¿habremos de orar por ellos para que sean sanados, y que sigan llevando a cabo las mismas malas prácticas otra vez? **Debe producirse una reforma en todas nuestras filas; el pueblo tiene que alcanzar una norma más elevada antes de que pueda esperar la manifestación notable del poder de Dios mediante la curación de los enfermos.**” E.G. White, *Medical Ministry*, págs. 15, 16.

“En visiones de la noche, pasaron ante mi escenas de un **gran movimiento de reforma** entre el pueblo de Dios. Muchos estaban alabando a Dios. **Los enfermos eran sanados y otros milagros eran llevados a cabo.**” E.G. White, *Testimonies*, tomo 9, pág. 126.

“**Sanad enfermos, limpiad leprosos, resucitad muertos, echad fuera demonios; de gracia recibisteis, dad de gracia**” (Mateo 10:8). Los enfermos han de ser sanados mediante el esfuerzo combinado de lo humano y lo divino. **Todo don, todo poder, que Cristo prometió a sus discípulos, le es concedido a aquellos que le sirvan fielmente.**” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 12.

\* \* \*

MILAGROS EN EL TIEMPO DEL FIN	
DE SATANÁS	DE DIOS
Se valen de manifestaciones maravillosas	Obran a través de remedios naturales
Ignorancia y presunción	Conocimiento y fe
Permanecen hábitos dañinos	Requieren reforma
Desprecio a la ley de Dios	Reconocimiento de la ley de Dios
El falso día de reposo es una prueba	El verdadero día de reposo es una prueba



## Capítulo 20

# EL MÉTODO CURATIVO DE DIOS AMPLÍA LA VERDAD PARA EL TIEMPO DEL FIN

---

### LA VERDAD ES NUESTRA SALVAGUARDIA

**“Jesús le dijo: Yo soy el camino, y la verdad, y la vida” (Juan 14:6).** “El corazón natural está lleno de odio hacia la verdad, así como contra Jesús.” E.G. White, *My Life Today*, pág. 261.

**“Y yo rogaré al Padre, y os dará otro Consolador, para que esté con vosotros para siempre: el Espíritu de verdad” (Juan 14:16, 17).** “Si hubo algún tiempo cuando hayamos necesitado la obra del Espíritu de Dios en nuestros corazones y vidas, es ahora.” E.G. White, *Testimonies*, tomo 9, pág. 166.

**“Pero cuando venga el Espíritu de verdad, él os guiará a toda verdad...y os hará saber las cosas que habrán de venir” (Juan 16:13).** “El mundo está lleno de enseñanzas falsas y si no investigamos resueltamente las Escrituras por nosotros mismos, aceptaremos los errores del mundo en lugar de la verdad, adoptaremos sus costumbres y engañaremos nuestros propios corazones.” E.G. White, *En los Lugares Celestiales*, pág. 140.

“Encontraremos falsas pretensiones; surgirán falsos profetas; habrá sueños y visiones falsos...Mediante engaños satánicos y milagros maravillosos se procurará forzar la aceptación de las pretensiones de los instrumentos humanos. Cuidado con todo esto. Cristo ha dado la advertencia para que nadie tenga que aceptar la falsedad como si fuera verdad. **El único conducto mediante el que opera el Espíritu es el de la verdad.**” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 56.

“La rebelión y la apostasía se encuentran en el aire mismo que respiramos...Si los seres humanos se dejan descarriar con tanta facilidad, ¿que ocurrirá cuando Satanás personifique a Cristo y realice milagros?...¿Qué impedirá que el pueblo de Dios preste obediencia a los falsos Cristos?...**Las doctrinas falsas socavarán los fundamentos de muchos, porque no han aprendido a discernir la verdad del error.**” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, págs. 66, 67.

#### NUESTRA SALVAGUARDIA

*contra los engaños de Satanás consiste en:*

- Estudiar diligentemente la verdad (la Palabra de Dios)
- Entender inteligentemente las razones de nuestra fe
- Llevar a cabo fielmente todo deber conocido

## LA VERDAD SANTIFICA Y UNE

### La verdad santifica

**“Santificalos en tu verdad, tu palabra es verdad” (Juan 17:17).**

**“La fe en una mentira no ejercerá una influencia santificadora sobre la vida o el carácter.** Ningún error puede ser verdad, ni puede ser convertido en verdad mediante su repetición, o teniendo fe en él. **La sinceridad nunca salvará a un alma de las consecuencias de creer en un error.** Sin sinceridad no puede haber verdadera religión, pero la sinceridad manifestada en relación con una religión falsa nunca salvará a una persona. **Puedo actuar con perfecta sinceridad al seguir un camino equivocado, pero eso no lo convertirá en un camino correcto, ni me llevará al lugar donde quiero ir...**La verdad es el principio que santifica, y por lo tanto a nosotros nos corresponde saber cuál es la verdad.” E.G. White, *Mensajes Selectos*, tomo 2, pág. 64.

### LA REFORMA PRO SALUD

*abre las puertas a una vida santa*

Aquel que aprecia la luz...de la reforma pro salud, tiene un importante auxilio en la obra de llegar a ser santificado por medio de la verdad, y es preparado para la inmortalidad.

E.G. White, ¡*Maranata: El Señor Viene!*, pág. 119

### La verdad une

**“Os ruego, pues, hermanos...que habléis todos una misma cosa, y que no haya entre vosotros divisiones, sino que estéis perfectamente unidos en una misma mente y en un mismo parecer” (1 Corintios 1:10).** “El argumento más convincente de la misión de Cristo que podemos dar al mundo, debe encontrarse en la perfecta unidad...Nuestro poder para salvar las almas estará en proporción con nuestra unidad con Cristo.” E.G. White, *Nuestra Elevada Vocación*, pág. 172.

**“Si aceptamos la verdad como está en Jesús, desaparecerán los prejuicios nacionalistas y los celos, y el Espíritu de verdad unirá los corazones en uno solo...**Dios sabe cómo entenderse con las peculiaridades de las diferentes nacionalidades...El mensaje del tercer ángel...ha de unir al pueblo para realizar una obra especial, y prepararlo con la perfección del carácter para unirse como una gran familia en las mansiones que Cristo ha ido a preparar para aquellos que le aman...**La verdad es todopoderosa y de vastos alcances. Unirá las nacionalidades en una gran hermandad.**” E.G. White, *Nuestra Elevada Vocación*, pág. 173.



## LA VERDAD TRANQUILIZA Y SANA

**“El poder tranquilizador de la verdad pura, visto, obrado y sostenido en todo su significado, es de un valor tal que no hay lenguaje que pueda expresarlo a las personas que están sufriendo por la enfermedad.”** E.G. White, *Medical Ministry*, págs. 234, 235.

La verdad es el agente restaurador del cuerpo, de la mente y del alma. “El pecado trae enfermedad y debilidad física y espiritual...El Señor promete, por medio de la verdad, renovar el alma... Ésta renovará cada órgano del cuerpo, para que los siervos de Dios puedan trabajar en forma aceptable y exitosa.” E.G. White, *Medical Ministry*, pág. 12.

## LA VERDAD DEBE SER PRESENTADA EN FORMA SENCILLA

**“Pero temo que como la serpiente con su astucia engañó a Eva, vuestros sentidos sean de alguna manera extraviados de la sincera fidelidad a Cristo” (2 Corintios 11:3).**

### LOS PLANES SENCILLOS ALCANZAN MUCHO

Las leyes del reino de Cristo son tan sencillas, y sin embargo tan completas que cualquier adición humana no hará sino crear confusión. Y mientras más sencillos sean nuestros planes de trabajo al servicio de Dios, tanto mayores serán nuestras realizaciones. La adopción de planes mundanos en la obra de Dios es una invitación al desastre y la derrota.

E.G. White, *Testimonios para la Iglesia*, tomo 7, pág. 206

“La obra médica misionera evangélica debe llevarse a cabo con sencillez...Él (Cristo) llevó a cabo de tal manera su obra misionera que nos dio un ejemplo perfecto para que fuese seguido por los seres humanos. Él declaró: **‘Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz y sígame’ (Mateo 16:24).**” E.G. White, *Consejos Sobre la Salud*, pág. 316.

“El obrero que trata de introducir diversos procedimientos con el fin de atraer a los de mentalidad mundana, suponiendo que de ese modo va a evitar las objeciones que ellos puedan presentar para aceptar la cruz, debilita su influencia.” E.G. White, *Cada Día con Dios*, pág. 185.

“En las escenas finales de la historia de este mundo, muchos...niños y jóvenes (que recibieron una verdadera educación cristiana) asombrarán a la gente por su sabiduría respecto a la verdad, la cual será manifestada con sencillez, pero con espíritu y poder.” E.G. White, *My Life Today*, pág. 62.

**“Nunca se eleve por encima de la sencillez del Evangelio de Cristo... A los siervos de Dios en este tiempo les han sido dadas solemnes verdades para proclamar, y sus acciones, métodos y planes deben corresponder a la importancia de su mensaje. Si está presentando la Palabra a la manera de Cristo, su auditorio será profundamente impresionado con las verdades que usted enseña. Les vendrá la convicción de que ésta es la Palabra del Dios viviente.”** E.G. White, *Testimonies*, tomo 9, págs. 142, 143.

### **LA VERDAD PARA ESTE TIEMPO: EL MENSAJE DEL TERCER ÁNGEL**

**La verdad para este tiempo está encerrada en el mensaje del tercer ángel: una amonestación final para aquellos que violan la ley de Dios.** El pueblo de Dios tiene una obra especial que hacer en la proclamación de este mensaje celestial, una obra que se hace más urgente a medida que se acerca el fin del tiempo.

#### **EL MENSAJE DEL TERCER ÁNGEL**

Y el tercer ángel lo siguió, diciendo a gran voz; si alguno adora a la bestia y a su imagen, y recibe la marca en su frente o en su mano, él también beberá del vino de la ira de Dios, que ha sido vaciado puro en el cáliz de su ira.

Apocalipsis 14:9, 10

#### **La reforma pro salud ha de acompañar al mensaje del tercer ángel**

**“Explicar la ley natural e instar a que se la obedezca es una obra que acompaña al mensaje del tercer ángel para preparar un pueblo para la venida del Señor.”** E.G. White, *Testimonies*, tomo 3, pág. 161.

El objetivo de la reforma pro salud es aclarar la mente para discernir la verdad y preparar el cuerpo para servir a Dios con una mayor eficiencia. “El propósito de Dios consiste en que este tema sea puesto sobre el tapete y que el público sea inducido a investigarlo, porque **es imposible que hombres y mujeres que están bajo el poder de hábitos pecaminosos que destruyen la salud y el vigor mental, aprecien la verdad sagrada.**” E.G. White, *¡Maramata: El Señor Viene!*, pág. 117.

“Dios requiere que todos los que creen la verdad hagan un esfuerzo especial y perseverante, para colocarse en la mejor condición posible de salud física, para realizar la solemne e importante obra que está ante nosotros. Se requiere la salud del cuerpo y de la mente para esta obra; es tan esencial para una experiencia religiosa saludable... como lo es la mano o el pie para el cuerpo humano.” E.G. White, *Testimonies*, tomo 1, pág. 619.



## La obra médica debe acompañar al mensaje del tercer ángel

**“Y yendo, predicad diciendo: El reino de los cielos se ha acercado. Sanad enfermos, limpiad leprosos, resucitad muertos, echad fuera demonios; de gracia recibisteis, dad de gracia” (Mateo 10:7, 8).**

“Los primeros predicadores del evangelio fueron enviados para dar este mensaje: **‘El reino de los cielos se ha acercado’ (Mateo 10:7). Este es el mensaje que debemos dar hoy...** La comisión divina no necesita reformas. El método que usó Cristo para presentar la verdad no se puede mejorar... La obra evangélica médico misionera debe recibir promoción no de acuerdo con las indicaciones de un solo hombre, sino de acuerdo con las de Cristo. Todo lo que se haga debe llevar el sello del Espíritu Santo.” E.G. White, *Cada Día con Dios*, pág. 185.

**“La obra médica hecha en relación con la predicación del mensaje del tercer ángel, ha de producir resultados maravillosos.** Debe ser una obra santificadora y unificadora, en consonancia con la obra que el gran Jefe de la iglesia encargó a sus primeros discípulos... Es bueno que leamos este capítulo [Mateo 10] a fin de que sus instrucciones nos preparen para nuestras labores... **¡Cuán lentos son los hombres para comprender la preparación de Dios para el día de su poder!**” E.G. White, *¡Maranata: El Señor Viene!*, pág. 183.

\* \* \*

### ¡PREPARAOS PARA EL ENCUENTRO CON DIOS!

Una solemne responsabilidad descansa sobre aquellos que conocen la verdad: que todas sus obras correspondan con su fe, y que sus vidas sean refinadas y santificadas, y que sean preparados para la obra que debe ser hecha rápidamente en estos días de la terminación del mensaje.

E.G. White, *Testimonies*, tomo 9, pág. 154

# EL MÉTODO CURATIVO DE DIOS

**L**a lectura de “El Método Curativo de Dios” trajo regocijo a mi corazón y ánimo a mi trabajo. Esta sencilla pero profunda guía de estudio está diseñada para hacer de la obra médico misionera más que una rutina mecánica. Es asombrosa la efectividad de los sencillos remedios naturales pero es aún de mayor asombro e inspiración la maravillosa relación entre la cooperación del agente humano y la manifestación del poder divino en la curación. La parte humana debe aplicar el remedio natural en fe; y entonces Dios da al esfuerzo poder sobrenatural y efectividad para curar.

“El Método Curativo de Dios” nos inspira a mirar al Señor como el gran Sanador y a considerar el valor inestimable de los remedios sencillos. Como el rayo de luz, que proviene del cielo y cruza las nubes, e imparte no sólo belleza sino desarrollo y salud, así el poder curativo de Dios impartido al enfermo esparce una áurea influencia alrededor de la familia, de la comunidad, y especialmente sobre quienes aplican los remedios sencillos. Dios es la última, así como la inmediata fuente de toda curación.

La experiencia de la Dra. McNeilus en la práctica de la medicina da fuerza a esta valiosísima guía de estudio.

Agatha M. Thrash, M.D.

U.S. \$11.95

COVER DESIGN:



649 E. CHICAGO RD.  
COLDWATER, MI 49036