

3. Alimentación

Los hábitos alimenticios correctos se encuentran entre los factores más importantes para la salud. Una nutrición deficiente está en la base de muchas enfermedades. Millones de personas cavan sus propias tumbas con los dientes. Entonces, ¿qué debemos comer? La multitud de libros sobre este tema que han salido de la imprenta a menudo han confundido más que ayudado a las personas.

Lo primero que hay que hacer es olvidarse de cualquier alimento singular o de cualquier dieta elegante, rara o costosa que contenga la respuesta a la nutrición, y aprovechar la información que su Creador ha proporcionado. Use el sentido común sencillo.

La Biblia dice que la dieta original que Dios le dio al hombre consistía en granos, frutas, verduras y nueces. Siempre y dondequiera que las personas coman estos alimentos en una cantidad generosa pero temperada, lo más cerca posible de su estado natural, tienen pocos problemas con la nutrición y, de hecho, muy pocas enfermedades.

Quien tenga acceso a un suministro adecuado de alimentos naturales y los coma con sensatez, no necesita preocuparse por la falta de proteínas, vitaminas o minerales. Consideremos algunos principios básicos de la nutrición:

1. Siga la dieta original del hombre lo más cerca posible.
2. Consuma con mucha moderación alimentos altamente refinados o procesados, es decir, harina blanca, azúcar, pasteles, productos de repostería, etc.
3. Coma lo más sencillamente posible y aprenda a disfrutar de los alimentos en su estado natural.
4. Evite los alimentos muy condimentados, en escabeche y especiados, ya que irritan el estómago e inflaman la sangre (y tienden a hacer lo mismo con el temperamento). Un poco de sal es necesaria para una buena sangre, pero muchas personas se beneficiarían restringiendo su consumo de sal.

5. No cocine demasiado los alimentos ni tire el agua después de hervir las verduras.
6. No coma demasiadas mezclas a la vez y evite los platos que sean una conglomeración de alimentos buenos mezclados. Las frutas y las verduras gruesas no deben comerse en la misma comida. Dos a cuatro platos en una comida son suficientes. Así como su mente no puede concentrarse en muchos temas diferentes a la vez, su estómago no puede tolerar muchos tipos de alimentos en una sola comida.
7. No coma más de dos o tres veces al día y deje al menos cinco horas entre cada comida. Evite el hábito de comer entre comidas. Esto dificulta la digestión, sobrecarga el estómago y a menudo convierte los alimentos buenos en veneno dentro del sistema.
8. Por lo general, no coma antes de acostarse. Cuando se retire, asegúrese de que su estómago también se haya retirado. La comida tarda de tres a cinco horas en digerirse en el estómago.
9. No coma la comida pesada por la noche. El hábito de un desayuno muy ligero y una cena muy pesada es contrario a la ley natural. Recuerde: el desayuno es oro, el almuerzo es plata y la cena es plomo. No conduce su automóvil con el tanque de gasolina vacío todo el día para luego llenarlo por la noche.
10. No coma en exceso. El buen libro dice: «Comed... para fortaleza, y no para embriaguez» (Eclesiastés 10:17). El exceso de comida aflige al estómago y causa una carga adicional sobre el hígado, que es la gran fábrica química del cuerpo. El excedente de alimentos debe ser alterado y reconstruido en una forma que pueda almacenarse, o si esto no es posible, debe transformarse en una forma que pueda excretarse por los riñones. Todo esto coloca una carga extra sobre el sistema y disminuye la vitalidad. Pueden producirse manifestaciones tóxicas. Un estómago sobrecargado también extrae vida y energía del cerebro, detiene el flujo libre de pensamientos, dificulta la memoria y tiene un efecto postrante sobre todo el sistema. Abandone la mesa sintiendo que podría haber comido cómodamente un poco más.

11. Sea regular en sus hábitos alimenticios. El ritmo es una ley básica del cuerpo humano. Los impulsos cardíacos, los procesos digestivos y todo en el cuerpo funcionan según un ritmo programado. Por lo tanto, para una mejor salud, las comidas deben tomarse a tiempo.
12. Coma despacio y mastique bien los alimentos. Que la hora de la comida sea una ocasión social agradable. No lleve sus preocupaciones a la mesa. Evite el trabajo mental intenso inmediatamente antes y después de comer. Evite el ejercicio intenso inmediatamente después de una comida, pero el ejercicio suave, como un paseo corto, es deseable.
13. Un suministro adecuado de granos integrales, consumidos como pan o cereal, debe ser la base de una buena dieta. La mayoría de los granos procesados y los cereales para el desayuno envasados están desvitalizados y desmineralizados. Cualquier propietario de ganado de raza sabría que no debe alimentar a sus animales con ese material. Conseguir su propio molino es una excelente manera de asegurarse granos sin adulterar y harina de grano integral fresca. El pan integral genuino es casi imposible de comprar, por lo que hay mucho beneficio en aprender a hacer su propio pan a partir de granos integrales.
14. Obtenga sus frutas y verduras lo más frescas posible. Muchas de ellas se deterioran muy rápidamente. La mejor tienda de alimentos saludables es su propio jardín. Consiga un pequeño terreno y aprenda a cultivar frutas y verduras saludables. Además, el ejercicio al aire libre y al sol le hará una cantidad maravillosa de bien.
15. No coma sangre ni grasa animal como manteca o jugos de cocción. Dios tiene una buena razón para advertir a las personas que se abstengan de la sangre y la grasa de los animales (véase Levítico 7:23-27; Hechos 15:20). Solo recientemente la ciencia médica ha descubierto por qué la grasa animal puede ser responsable de muchos casos de problemas cardíacos.
16. Nunca coma carnes inmundas, como cerdo, cangrejo, etc. La Biblia identifica claramente qué animales son limpios e inmundos para comer (véase Levítico 11).

17. Aprenda a prescindir de comer animales muertos de cualquier tipo. La dieta original del hombre no consistía en carne animal. Con el aumento de enfermedades en los animales, el consumo de carne es un peligro definitivo para la salud. El consumo de carne animal tiende a acortar la vida.
18. Evite los extremos en la dieta: tanto los alimentos excesivamente ricos, especiados o condimentados por un lado, como una dieta empobrecida por el otro.
19. Consuma una variedad muy generosa de alimentos (pero no en la misma comida) y así se asegurará una nutrición adecuada. Ningún alimento contiene todos los nutrientes esenciales para una buena salud.
20. Es mejor beber entre comidas y al levantarse por la mañana. El exceso de agua tomada con los alimentos diluye los jugos digestivos y retarda la digestión. La sopa y los alimentos líquidos normalmente deben usarse con moderación. La naturaleza pretendía que el hombre comiera algunos alimentos que requieren una masticación completa.
21. No coma fruta demasiado madura o fruta que esté parcialmente estropeada.
22. Coma con agradecimiento a Dios por proveer sus necesidades, y no piense demasiado en su estómago. Si cree que su comida le hará daño, ciertamente lo hará. La vida y la salud son mucho más que comer y beber.