

Como
Mantenerse
alejado del
Médico



Robert D. Brinsmead

Fuente:
Impresión del Instituto Internacional de Salud
1972

Febrero 2023
practicaprophetica.com
srac.info

Contenido

Introducción.....	4
La salud y las leyes físicas de la vida	6
1. Aire	7
2. Agua	9
3. Alimentación.....	10
4. Luz solar.....	14
5. Circulación	15
6. Eliminación.....	16
7. Ejercicio	17
8. El Descanso.....	19
9. Higiene y Saneamiento.....	21
10. Temperancia	23
La Relación Entre la Mente y la Buena Salud.....	24
Las Leyes Morales de la Vida	26
1. Pecado y Enfermedad	30
2. El Remedio Divino.....	31
Lo que Dicen los Médicos	35

Introducción

La buena salud no es el resultado de la suerte o el accidente. No se encuentra en botellas, píldoras o pocimas. Más bien, se encuentra al vivir en armonía con las leyes inalterables de la vida.

La enfermedad no golpea a víctimas «desafortunadas». La dolencia nunca llega sin una causa. El camino siempre está preparado, la enfermedad es invitada, por alguna violación de las leyes de la vida. Los hábitos incorrectos de comer, respirar, vestirse, descansar, trabajar o pensar están en la base de la enfermedad.

El cuerpo humano es la máquina viviente más maravillosa. Un gran científico dijo que le sería más fácil creer que el «Mesías» de Handel fue el resultado de una explosión en una imprenta, que creer que el hombre evolucionó por azar. Un gran Diseñador fue responsable de la disposición del cuerpo humano. Él estableció leyes para gobernar su correcto funcionamiento. Obedecer estas leyes significa salud; desatenderlas significa enfermedad y muerte.

Algunas personas encontrarán esta verdad indeseable. Han llegado a esperar la recuperación de la enfermedad mediante drogas. Una droga puede tener su lugar cuando el alivio del dolor o alguna otra emergencia lo requiere, pero las drogas nunca curan la causa básica de la enfermedad. Las personas se enferman por violar las leyes de la naturaleza. Cuando la naturaleza exige su precio en forma de sufrimiento, se apresuran a acudir al médico para obtener una droga milagrosa que las libere del dolor y las molestias de la enfermedad. No tienen deseo de cambiar sus malos hábitos, sino que esperan que las drogas les den salud mientras continúan abusando de las leyes de la salud. Si el médico insiste en que cambien sus hábitos de vida, a menudo buscarán a otro médico, esperando que les dé alguna «cura» rápida y conveniente.

Hay una sola receta verdadera para la salud: la obediencia a las leyes de la salud. Ningún hombre puede transgredir las leyes de la vida —ya sean naturales o morales— sin sufrir las consecuencias. Como dijo Pablo: «Todo lo que el hombre siembra, eso también cosechará» (Gálatas 6:7).

Este libro hace un estudio de los principios de la buena salud de manera no técnica, para que puedan ser apreciados por jóvenes y ancianos, instruidos e ignorantes. Conocer y apreciar estos principios de vida es el camino hacia la verdadera salud, riqueza y felicidad.

Robert D. Brinsmead

La salud y las leyes físicas de la vida

Hace miles de años, el primer escritor bíblico dijo:

Levítico 17:11 “La vida de la carne está en la sangre.”

Esta es una verdad científica. La salud depende de una buena sangre y de una buena circulación sanguínea en todo el cerebro y el cuerpo. Es imposible gozar de buena salud sin una buena sangre, pues «la vida... está en la sangre». La mente también se ve afectada por el torrente sanguíneo más de lo que la mayoría de la gente cree.

Nuestro Creador ha dispuesto que la corriente vital de la sangre se sustente en cuatro elementos: aire, agua, alimento y luz solar. Por lo tanto, debemos prestar especial atención a proporcionar a la sangre las cantidades adecuadas de estos elementos.

1. Aire

El aire es el bien más vital para la vida y la salud; sin embargo, millones de personas sufren todo tipo de dolencias debido a un suministro insuficiente de aire. La mayoría de las personas no respiran correctamente y, por ello, se privan de la oportunidad de disfrutar de una mejor salud. Un libro destacado sobre la salud dice:

El Ministerio de Curación, pp. 272-273:

Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones profundas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxígeno, purifican la sangre. Le imparten un color brillante y la envían, como una corriente vivificante, a cada parte del cuerpo. Una buena respiración calma los nervios; estimula el apetito y hace que la digestión sea más perfecta; e induce un sueño profundo y reparador...

La sangre se mueve lentamente [si se recibe un suministro insuficiente de oxígeno]. Los desechos y las materias venenosas que deberían expulsarse en las exhalaciones de los pulmones se retienen, y la sangre se vuelve impura. No solo los pulmones, sino también el estómago, el hígado y el cerebro se ven afectados. La piel se vuelve cetrina, la digestión se retarda; el corazón se deprime; el cerebro se nubla; los pensamientos se confunden; la melancolía se apodera del espíritu; todo el sistema se deprime y se vuelve inactivo, y particularmente susceptible a las enfermedades.

El aire es el médico más grande que la naturaleza ha provisto. Por lo tanto, se debe prestar atención a los siguientes principios básicos para asegurar y mantener una salud óptima:

1. En la medida de lo posible, colócate en un entorno donde tengas abundantes suministros de aire puro y no contaminado.
2. Para respirar bien, debes tener una postura correcta al estar de pie y al sentarte. La Biblia dice que Dios hizo al hombre erguido. Una postura erecta no solo lleva la gracia y la dignidad del dominio propio, sino que

- promueve la salud física y la agudeza mental. Camina como un caballo de raza, no de manera orgullosa, sino reconociendo que el hombre fue hecho a la «imagen de Dios» (Génesis 1:26-27).
3. Al vestirte, permite siempre a los pulmones la mayor libertad posible.
 4. Desarrolla el hábito de la respiración profunda. La respiración superficial restringe tu vida tan seguramente como un motor que funciona con un carburador ahogado. Exhala completamente y luego toma inspiraciones profundas y completas de aire. No solo llenes la parte superior del pecho, sino que pon en juego los músculos abdominales para ayudar en la respiración completa. Habla siempre desde el diafragma, usando inspiraciones profundas de aire.
 5. Evita las habitaciones superpobladas o mal ventiladas. Nunca duermas sin abundantes suministros de aire fresco.
 6. Está al aire libre tanto como sea posible y disfruta de la bendición del aire libre.
 7. Toma mucho ejercicio diariamente, y si tu edad y condición física lo permiten, realiza algún ejercicio vigoroso cada día que te haga «resoplar y jadear».
 8. No calientes tu casa por encima de los sesenta y cinco a setenta grados en invierno. Si la humedad se ajusta adecuadamente, estas temperaturas serán cómodas. El aire sobrecalentado pierde su vitalidad. Es mejor vestirse más abrigadamente y tener una mente clara y buena salud.

2. Agua

El agua pura es el siguiente gran médico proporcionado por la naturaleza. Todos los días debe usarse en abundancia, tanto interna como externamente. El agua ayuda a la naturaleza a liberar al sistema de impurezas. Limpia los tejidos del cuerpo y vigoriza los órganos vitales. Usada externamente, limpia la piel para que pueda realizar su trabajo de respiración y eliminación de desechos corporales. El agua es una de las mejores maneras de regular la circulación de la sangre en el sistema. Ayudará a reducir la fiebre o aliviar una cabeza congestionada y muchas otras dolencias. Aquí hay algunos principios simples y básicos a seguir en el uso del agua:

1. Beba varios vasos de agua pura al día. Uno o dos vasos de agua tibia aproximadamente media hora antes del desayuno limpiarán el estómago y agudizarán el apetito para la comida más importante del día.
2. No beba agua durante las comidas. La digestión es un proceso químico, y es un hecho científico fundamental que el exceso de agua ralentiza una reacción química. Además, el hábito de beber agua helada es malo para el sistema y debe abandonarse.
3. El baño diario es lo mejor.
4. Para reducir las fiebres, use agua libremente, tanto interna como externamente. La fiebre es un fuego: el esfuerzo de la naturaleza para quemar los desechos corporales o los venenos. Este fuego puede regularse mediante el uso inteligente del agua. Úsela libremente para ayudar a la naturaleza a combatir la enfermedad. Aprenda a aplicar compresas, tratamientos con agua caliente y fría, y baños para ayudar en la recuperación de diferentes dolencias.

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.

4. Luz solar

NO PUEDE haber vida sin luz. El sol que calienta la semilla en la tierra, colorea la vegetación y tiñe las flores, da salud y vida a tu cuerpo.

La vitamina D esencial se obtiene de manera más ideal mediante la exposición a la luz solar. Las capas más profundas de la piel la producen y almacenan para que el cuerpo pueda recurrir a ella en las estaciones en que la luz solar es escasa y menos efectiva. La luz solar dará un brillo a tus mejillas y ayudará en tu digestión. Ya sea que seas joven o mayor, necesitas mucha de ella.

Exponga las habitaciones de la casa a la luz solar. Corra las cortinas para dejar entrar al médico de Dios. Puede desteñir sus muebles y alfombras, pero añadirá vigor a su vida. Retire las ropas de cama (mantas) de la mañana una por una, y expóngalas a la luz del sol. Tenga cuidado de aumentar gradualmente su exposición al aire libre a la luz solar.

5. Circulación

HEMOS considerado ahora cómo la sangre recibe su vida del aire, el agua, los alimentos y la luz solar. La buena sangre no solo depende de un suministro adecuado y suficiente de estos, sino que depende de una buena circulación por todo el cuerpo. Una mala circulación provocará tos, congestión de la cabeza o el pecho, trastornos nerviosos, palpitaciones cardíacas, indigestión, congestión de los órganos internos, hemorragia nasal, problemas estomacales, debilitamiento de la mente y otras enfermedades. Para obtener y mantener una buena circulación, observe los siguientes principios de vida saludable:

1. Una postura correcta y la respiración profunda son los primeros requisitos para una buena circulación.
2. Evite las extremidades del cuerpo enfriadas, que ejercen una doble presión sobre el corazón. Vista bien las extremidades.
3. Tome un baño o una ducha diaria, y si tiene fuerza de voluntad, termine con una buena ducha fría seguida de un masaje.
4. Realice ejercicio adecuado y descanse lo suficiente.
5. No coma en exceso.
6. No use nada que comprima el cuerpo y restrinja la circulación de la sangre.
7. Una mente activa, alerta, con propósito, alegre y feliz tiende a hacer que la sangre fluya a raudales por las arterias y las venas.
8. Sepa cómo aplicar agua al cuerpo para mejorar la circulación, es decir, para una cabeza congestionada, ponga los pies en un baño caliente. Agregar un poco de mostaza seca al agua lo hace aún más efectivo.

6. Eliminación

El cuerpo no solo debe ingerir sustancias para mantener la vida, sino que debe eliminar desechos y venenos. Por lo tanto, es muy importante que todos los canales de eliminación estén en buen estado de funcionamiento. Si alguno de estos se obstruye, la vida y la salud corren peligro. Para ayudar a que los canales de eliminación funcionen normalmente, observe los siguientes principios de una vida saludable:

1. Beba suficiente agua, que limpia el cuerpo internamente y ayuda a mantener la regularidad.
2. Limpie la superficie de la piel diariamente y, de vez en cuando, haga algo que le haga sudar libremente. Tiene millones de pequeños poros que actúan como conductos excretores que eliminan los desechos del cuerpo. Manténgalos limpios.
3. Consuma alimentos en su estado natural, evitando aquellos que son refinados. Hoy, con nuestras maravillosas habilidades, quitamos el salvado y otras partes vitales del trigo antes de comerlo, con el consiguiente estreñimiento.
4. Realice cantidades adecuadas de ejercicio.
5. Mastique bien los alimentos.
6. Las frutas frescas son buenos laxantes naturales. Recuerde, no puede estar bien a menos que tenga una buena eliminación. Cuando los intestinos están lentos, la sangre se ve afectada.

7. Ejercicio

Cada parte de la máquina viviente está hecha para la acción y el servicio. Es la ley de la vida que la actividad tiende a la vida y la inactividad tiende a la muerte. Más personas mueren por falta de ejercicio que por exceso de fatiga. Muchas más se oxidan que se desgastan.

Dios ordenó que el hombre trabajara y sudara (Génesis 3:19). El ejercicio iguala la circulación sanguínea, acelera la sangre, ayuda al cuerpo a expulsar impurezas, vigoriza el cuerpo, fortalece los intestinos, ayuda a la digestión, alivia el nerviosismo, previene enfermedades, fortalece los riñones y el hígado, mantiene los pulmones en buen estado y tonifica los músculos. El ejercicio es uno de los mejores médicos de la naturaleza.

El trabajo práctico es más beneficioso que un gimnasio. Los jóvenes necesitan algún ejercicio severo y riguroso. El ejercicio es muy necesario para los estudiantes y para aquellos que realizan mucho trabajo mental. La falta de ejercicio deprime la circulación sanguínea, causa dispepsia, produce debilidad en las extremidades y debilidad mental, desordena el sistema nervioso y puede causar un colapso mental o insuficiencia cardíaca.

Se ha descubierto que los astronautas, cuando son privados de ejercicio en el espacio por un corto tiempo, realmente pierden calcio de sus esqueletos. Las personas ancianas o enfermas agravan su estado de debilidad al no hacer suficiente ejercicio. Sus huesos se debilitan y se fracturan fácilmente. La falta de ejercicio induce una pérdida de calcio.

Esfuércese por practicar estos principios de vida saludable:

1. Haga ejercicio diariamente al aire libre.
2. Trate de igualar el trabajo muscular y el trabajo mental tanto como sea posible.
3. Si su edad y salud lo permiten, haga ejercicio con la suficiente vigorosidad para inducir transpiración y un buen «resoplido y jadeo».

4. Caminar es una excelente forma de ejercicio, ya que pone en juego casi todos los músculos del cuerpo.
5. La disposición a evitar el ejercicio es una señal segura de que la muerte se está apoderando de usted. Sacúdasela.
6. Cuando haga ejercicio, ponga su mente y voluntad en ello hasta que se convierta en un placer.

8. El Descanso

El trabajo duro y el ejercicio deben equilibrarse con el descanso adecuado. Incluso Jesús aconsejó a sus discípulos, que estaban ocupados en la mayor obra confiada a los mortales: «Venid... apartaos... y descansad un poco» (Marcos 6:31). También dijo que «el sábado fue hecho para el hombre» (Marcos 2:27). Dios ha visto que el hombre necesita descansar de su trabajo un día de cada siete. Aquellos que obedecen su Palabra y guardan su sábado conocen los beneficios tanto para el cuerpo como para la mente.

Durante las horas de sueño, el cuerpo es reparado y vigorizado para otro día. Los jóvenes necesitan abundante sueño. Observe estos principios básicos para la buena salud:

1. Sea regular en sus horas de descanso.
2. Duerma con abundante suministro de aire fresco en su habitación. De lo contrario, puede despertarse sintiéndose cansado y agotado.
3. Recuerde que el sabio dijo: «El sueño del trabajador es dulce» (Eclesiastés 5:12). Solo aquellos que trabajan duro según sus fuerzas pueden dormir bien.
4. Acuéstese temprano y levántese temprano. Trasnóchar y luego dormir las horas de la mañana no es saludable.
5. Si no puede dormir, tome un baño tibio. Es relajante y provoca sueño. Los téis de hierba gatera (Catnip) o de hierbas ayudarán.
6. La respiración profunda induce un sueño profundo y reparador.
7. Evite el hábito de comer antes de acostarse. El estómago debe retirarse antes que usted.
8. Una conciencia limpia y la confianza en Dios tienen mucho que ver con un buen sueño. Lea en Hechos 12 cómo Pedro durmió profundamente la noche anterior a su prevista ejecución. La Biblia dice que Dios «da sueño a sus amados» (Salmo 127:2). La oración le ayudará a dormir bien.
9. Antes de cerrar los ojos para dormir, lea de la Palabra de Dios y, al hacerlo, aparte su mente de las preocupaciones del día. Ver emocionantes

entretenimientos en la televisión o leer rápidamente novelas emocionantes daña la mente, tiende a desordenar el sistema nervioso y es un obstáculo para un sueño profundo y reparador.

10. No sea un madrugador tardío. Cuando la naturaleza despierta, usted debe estar despierto. La luz del día no es para dormir (excepto para una siesta durante el día). Los perezosos que no pueden levantarse temprano de la cama tienen más a menudo peor salud que aquellos que tienden a dormir un poco menos.

9. Higiene y Saneamiento

La falta de saneamiento sigue siendo uno de los mayores problemas de salud pública que enfrenta el mundo.

Moisés ha sido descrito como el mayor higienista de todos los tiempos. Dios lo escogió para ser el líder de una nación emancipada de la esclavitud, y por medio de él el Señor dio al pueblo principios de estricta limpieza e higiene. Las personas con enfermedades contagiosas, o que entraban en contacto con cosas contaminantes, debían ser separadas del campamento.

No solo las personas de los israelitas debían estar limpias, sino que el orden y la limpieza debían encontrarse dentro y fuera de sus tiendas. No se permitía que quedara ningún desperdicio alrededor del campamento. Cuando el pueblo cuidaba de observar las instrucciones dadas a Moisés, eran un pueblo libre de enfermedades. Quienquiera que observe los mismos principios cosechará los mismos resultados.

Algunos principios para recordar son:

1. Primero debe haber una mente limpia en un cuerpo limpio. No introduzcas nada en el cuerpo o la mente que lo contamine. La Biblia dice que el cuerpo es «el templo de Dios», y que si un hombre contamina ese templo, «a él lo destruirá Dios» (1 Corintios 3:16-17; 6:19). Especialmente el hábito del tabaco debe ser considerado como costoso, sucio y venenoso. El licor es una bebida que degrada tanto el cuerpo como la mente. La ira, la preocupación y los pensamientos impuros «contaminan el templo» también.
2. En lo posible, el hogar debe estar situado en un terreno elevado o bien drenado, alejado de lugares húmedos o sombreados.
3. Las habitaciones de la casa deben ser accesibles a la luz solar y tener un flujo libre de aire en ellas día y noche.
4. Báñate o dúchate con frecuencia —preferiblemente todos los días. Cambia y lava la ropa con frecuencia. De lo contrario, los venenos que se eliminan a través de la piel serán reabsorbidos de nuevo en el cuerpo.

5. Asegúrate de vivir en instalaciones limpias y frescas que se mantengan ordenadas y en buen estado.
6. Nunca permitas que frutas o verduras en descomposición, o cualquier tipo de materia podrida, estén tiradas alrededor de la casa o sus alrededores.

10. Temperancia

¡Oh, un estudio de las leyes de nuestra vida física estaría incompleto sin considerar la importancia de la temperancia! El evangelista Pablo nos exhorta a ser...

1 Corintios 9: 25 “Todo aquel que lucha, de todo se abstiene.”

Esto significa que debemos evitar lo que es dañino, huir de los extremos en todo y ser moderados en el disfrute de aquellas cosas que son lícitas. La salud es imposible sin temperancia. Nuestros apetitos naturales deben mantenerse bajo el control de la razón ilustrada.

La intemperancia sexual tiende a paralizar los nervios y el cerebro, causa pérdida de memoria, debilita la fuerza física y mental y descompone las fuerzas vitales.

La complacencia del apetito es la causa individual más grande de debilidad física y mental. Todos los hombres tienen tendencia a la intemperancia, y para ser verdaderamente templados en todas las cosas, necesitamos un poder fuera de nosotros mismos que ponga todas las facultades de la mente y el cuerpo bajo el control de las leyes de la vida. Ese poder es Cristo.

La Relación Entre la Mente y la Buena Salud

La mente tiene una influencia vital en la salud física. Funciona a través de los delicados nervios del cerebro, que se conectan con cada parte del cuerpo. Las impresiones mentales, los sentimientos emocionales y cada pensamiento íntimo transmiten sus efectos a cada parte del cuerpo. Se ha estimado de manera fiable que nueve décimas partes de todas las enfermedades tienen su fundamento en la mente. Aquellos que tratan la enfermedad meramente como un problema físico están muy lejos de la verdad; para gozar de buena salud, debemos prestar atención a las leyes que gobiernan el funcionamiento adecuado de la mente.

El poder eléctrico del cerebro es necesario para vitalizar todo el sistema y para resistir la enfermedad. Esta fuerza eléctrica vital puede ser desarrollada o derrochada.

La fuerza eléctrica vital se desarrolla mediante la actividad mental. Una mente activa es un estímulo maravilloso para la vida y la salud. El vigor de la mente tiende al vigor de la circulación sanguínea. Una mente que posee un propósito en la vida, una ambición legítima y una voluntad de vivir, energiza todo el sistema. Así como el cuerpo se fortalece con el ejercicio, también lo hace la mente. Las facultades mentales —percepción, juicio, memoria, observación, etc.— necesitan desarrollarse siendo puestas a prueba para lidiar con problemas difíciles.

La mente está hecha para inventar y lidiar con cuestiones de verdad. Aquellos que permiten que otros piensen por ellos, aunque puedan parecer músculos sin cerebro, no son realmente músculos saludables. Esta clase caerá más fácilmente en la enfermedad porque tienen poca fuerza vital del cerebro para resistirla. La fuerza vital también puede ser derrochada por hábitos físicos equivocados, por excesos en la comida y la bebida o por la intemperancia de cualquier tipo.

En muchos aspectos, la mente debe ser tratada como el estómago. Nada impuro debe ser puesto en ella. (Puedes lavar tu estómago, pero lo que se pone en tu mente permanece allí.) Si la mente no tiene cosas duras que «masticar», se volverá blanda y débil.

Algunos imaginan que cuanto más atiborran sus mentes, mejor; pero no consideran que sobrecargar la mente es peor que sobrecargar el estómago. Atiborrar la mente con una masa de materia que no puede digerir, o el hábito de una lectura apresurada y superficial, incluso de aquello que es bueno, puede causar un daño permanente a la mente y hacer que pierda su poder de expansión. A veces, menos información y más disciplina serán de mucho mayor beneficio para la salud mental y física.

Al igual que el estómago, la mente debe tener variedad en su «alimento». De lo contrario, puede desequilibrarse. También necesita descanso además de ejercicio. Demasiado estudio es perjudicial para la salud. El sabio dijo:

Eclesiastés 12: 12 «Mucho estudio es cansancio de la carne» (Eclesiastés 12:12)

No te conviertas en un adicto a la televisión o a la lectura de novelas. La mente es degradada y debilitada, los nervios se desordenan y el cuerpo se debilita al llenar la mente de basura emocionante. Es especialmente malo para los niños y jóvenes, pues su excitación del sistema nervioso central causa un daño incalculable.

Las Leyes Morales de la Vida

La mente no es solo una computadora maravillosa que puede manejar y almacenar información; también es una entidad moral y espiritual. Con esto queremos decir que tiene el poder de discriminar entre lo que es moralmente correcto y lo que es moralmente incorrecto, y está dotada de la capacidad para disfrutar de una vida espiritual en comunión con el Creador. La relación con las leyes morales y espirituales del ser tiene una influencia vital en la salud física. La Biblia dice:

«El corazón sano es vida para la carne; pero la envidia es podredumbre de los huesos» (Proverbios 14:30).

Por «corazón» se entiende la mente, donde se localizan los procesos de pensamiento.

«Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él» (Proverbios 23:7).

Esto significa que el pensamiento correcto promoverá la vida y la salud, mientras que el pensamiento incorrecto invitará a la decadencia y la muerte.

Los pensamientos van acompañados de sentimientos correspondientes. Si los pensamientos son incorrectos, los sentimientos serán incorrectos. Si los pensamientos transcurren por el canal de la queja, la desconfianza, la sospecha, la murmuración, los celos, la envidia, el resentimiento o la ira, los sentimientos serán oscuros y sombríos.

Tales sentimientos tienen un efecto negativo y venenoso en las glándulas, la sangre, el estómago, el hígado, el corazón y, de hecho, todo el cuerpo. La prescripción de Pablo es buena para la vida y la salud:

«Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo de buen nombre; si hay alguna virtud, si algo digno de alabanza, en esto pensad» (Filipenses 4:8).

La Palabra de Dios da la verdadera norma para los pensamientos correctos. Esa norma es la ley de Dios: los Diez Mandamientos. Hay salud en la obediencia a la ley de Dios. Su Palabra dice:

«Que tu corazón guarde mis mandamientos; porque largura de días y años de vida y paz te añadirán. Será salud a tu ombligo, y médula a tus huesos» (Proverbios 3:1-2,8).

Acerca de los mandamientos de Dios, la Biblia también dice:

«Porque son vida a los que las hallan, y salud a toda su carne» (Proverbios 4:22).

La promesa dada a los antiguos israelitas sigue siendo válida hoy:

«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 ley de Dios de los Diez Mandamientos es el documento más perfecto que gobierna la conducta de la vida. Lo primero que hay que notar acerca de ella es que es una enunciación del principio del amor.¹

«Dios es amor» (1 Juan 4:8),

—y sus mandamientos son una transcripción de su carácter, una expresión de lo que quiere que seamos. Por «amor» la Palabra de Dios no significa mero sentimiento o emoción, sino el principio divino de preocupación desinteresada por los demás. Cristo, que vino a este mundo y no buscó nada para sí mismo, que anduvo haciendo el bien, dando finalmente su vida en la cruz para salvar al mundo, incluso a sus enemigos, es la encarnación del «amor». Pablo, su evangelista, da una definición inspirada del amor cuando escribe:

«El amor es paciente; es bondadoso y no tiene envidia. El amor no es jactancioso, ni vanidoso, ni grosero; no es egoísta, no se enoja fácilmente. No guarda rencor; no se alegra de la injusticia, sino que se regocija con la verdad.

Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser» (1 Corintios 13:4-8).

En la economía del universo de Dios, el amor es la ley de la vida. Nada debe vivir para sí mismo. Incluso todo en la naturaleza es creado para servir. La ley del servicio a los demás es la ley de la vida. Por otro lado, el egoísmo es muerte. Ninguna parte del cuerpo podría vivir a menos que sirviera a sus miembros compañeros. Así que una vida vivida en beneficio propio es una muerte viviente, y cada indulgencia del egoísmo tiende a descomponer las fuerzas vitales e invitar a la enfermedad y la muerte. Una mente centrada en sí misma es una mente enferma, y su influencia es de daño positivo para todo el cuerpo.

Como ilustración de cómo el amor desinteresado promoverá la vida y la salud, citamos este pasaje de la Biblia:

«¿No es más bien el ayuno que yo escogí...? ¿No es que compartas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en tu casa; que cuando veas al desnudo, lo cubras, y no te escondas de tu prójimo? Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salvación se dejará ver pronto; e irá tu justicia delante de ti, y la gloria de Jehová será tu retaguardia» (Isaías 58:6-8).

Además de la bendición de Dios, hay una razón fisiológica por la cual esto promoverá la salud. Una autoridad en este tema ha dicho:

«El placer de hacer el bien a otros imparte un resplandor a los sentimientos que destella a través de los nervios, acelera la circulación de la sangre, e induce salud mental y física».²

Cuando pasas luz a través de un prisma, se dispersa en los colores del arcoíris. Así mismo, los Diez Mandamientos son el amor mostrado en el espectro de la Palabra de Dios. Los primeros cuatro mandamientos encarnan nuestro deber para con Dios: un deber de amarlo porque Él nos amó primero. Jesús y Moisés dijeron:

«Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente y con todas tus fuerzas» (Marcos 12:30).

En el primer mandamiento vemos que el amor abraza el principio de lealtad: lealtad a nuestro Creador y Redentor. En el segundo mandamiento vemos el principio de adoración: un deber que debemos a Dios como nuestro Creador. En el tercero vemos que el amor abraza el principio de reverencia. El cuarto mandamiento inculca el principio de santidad, y, como señal de la lealtad de uno al Dios del cielo, ordena la bendición del reposo sabático.³ Nos privamos de un gran beneficio físico y espiritual cuando descuidamos descansar del trabajo un día de cada siete.

Los últimos seis mandamientos se refieren al amor a nuestros semejantes:

«Amarás a tu prójimo como a ti mismo» (Marcos 12:31).

En ellos vemos los principios de respeto a la autoridad, santidad de la vida, pureza, honestidad, veracidad y contentamiento.

No debemos mirar los mandamientos de Dios desde un punto de vista prohibitivo, sino desde el punto de vista de la misericordia. Son para guardar nuestra salud y felicidad. Esta ley de diez preceptos es una expresión del mayor amor que se ha mostrado al hombre. Hay vida y salud en el camino de los mandamientos de Dios. Una mente que se regocija en la adoración y comunión de Dios, que es respetuosa, pura, honesta, veraz y contenta, es un estímulo maravilloso para la salud.

¹ Véase Romanos 13:10.

² E. G. White, Testimonios para la Iglesia, vol. 4, p. 56.

³ Ezequiel 20:12.

1. Pecado y Enfermedad

La transgresión de la ley de Dios es lo que la Palabra de Dios llama «pecado» (1 Juan 3:4). No son las dificultades o la pobreza lo que degrada a la humanidad, sino la culpa, que proviene de la maldad.

La causa individual más grande de tristeza y enfermedad en el mundo hoy es la culpa. La culpa descompone las fuerzas vitales, llevando a la decadencia y a la enfermedad de todo el organismo humano. Jesús ilustró la relación entre el pecado y la enfermedad cuando dijo a un hombre a quien había sanado de una grave dolencia:

«No peques más, para que no te venga algo peor» (Juan 5:14).

Necesitamos comprender que la incredulidad —la desconfianza del amor y la bondad de Dios hacia nosotros— es pecado.⁴ Cuando las almas están encerradas en la oscuridad de la incredulidad, sus pensamientos y afectos se vuelven hacia sí mismas, y el dolor, el descontento, el remordimiento, la preocupación, la culpa y la desconfianza trabajan juntos para descomponer las fuerzas vitales e invitar a la decadencia y a la muerte.

⁴ Romanos 14:23.

2. El Remedio Divino

ES trágico, ciertamente, que solo veamos nuestra necesidad de vivir en armonía con todas las leyes de la vida, sin darnos cuenta de que aparte del poder divino es imposible hacerlo. Esto es especialmente cierto en cuanto a los Diez Mandamientos, que son una ley moral y espiritual. No hay hombre que pueda, por sus propias fuerzas, guardar los mandamientos de Dios. Aparte de Dios, el hombre no tiene vida espiritual, y la Palabra de Dios nos enseña que, en su estado natural, la naturaleza del hombre está en desarmonía con la ley de Dios.⁵

Cierto, existe en todo corazón un deseo, puesto allí por Dios, de una vida mejor de pureza, bondad y verdad; pero contra esto hay en la naturaleza de cada hombre una fuerza maligna, una inclinación al mal. Esto es el resultado del pecado original del hombre de rebelión contra la voluntad de Dios. A menos que el hombre reciba un poder externo a sí mismo, hallará que la fuerte corriente del mal en su naturaleza es demasiado para sus buenos propósitos.⁶

La verdad básica y evidente es que:

Romanos 3: 23 “por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios,”

Lo que necesitamos no son solo propósitos de vivir mejores vidas, sino la limpieza de la culpa de nuestros pecados pasados y el poder para vivir en armonía con las leyes de nuestro ser. Tal necesidad se provee en Jesucristo, el don de Dios para todos los hombres.⁷ Mediante Su vida sin pecado, muerte en la cruz y vida resucitada, Él provee perdón y poder a todos los que creen en Él. En cuanto al perdón de los pecados pasados, la Palabra de Dios ha prometido:

Proverbios 28: 13 “El que encubre sus pecados no prosperará; Mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia.”

Isaías 55: 7 “Deje el impío su camino, y el hombre inicuo sus pensamientos, y vuélvase a Jehová, el cual tendrá de él misericordia, y al Dios nuestro, el cual será amplio en perdonar.”

Isaías 1: 18 “Venid luego, dice Jehová, y estemos a cuenta: si vuestros pecados fueren como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; si fueren rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana.”

1 Corintios 15: 3 “Cristo murió por nuestros pecados, conforme a las Escrituras.”

1 Juan 1: 7 “... La sangre de Jesucristo Su Hijo nos limpia de todo pecado.”

Romanos 3: 22, 24 “La justicia de Dios... es por la fe de Jesucristo para todos los que creen.”

“Siendo justificados gratuitamente por Su gracia, mediante la redención que es en Cristo Jesús.”

No somos hechos justos delante de Dios por buenas obras, por promesas de guardar Su ley, ni siquiera por intentos de guardar Su ley. La fe que abraza a Jesucristo como Salvador personal trae perdón de todo pecado y poder para la obediencia para vida.

Juan 1: 12 “Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en Su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios.”

El poder que Dios imparte a los que creen en Su Hijo es incluso la misma vida de Cristo. Cristo vino para darnos vida: una vida nueva. La vieja vida es corrupta y pecaminosa. Dios no se propone reformar esa vieja vida, sino que la hace morir con Cristo⁸ y nos da una nueva vida espiritual de lo alto.

La vieja naturaleza, nacida de carne y sangre, no puede guardar los mandamientos de Dios ni gozar de comunión con Dios. Antes de que podamos hacer el bien, debemos ser hechos buenos. Él da a todos los que creen en el evangelio de Jesucristo una nueva naturaleza, como está escrito,

2 Pedro 1: 4 “Por medio de las cuales nos son dadas preciosas y grandísimas promesas, para que por ellas llegaseis a ser participantes de la naturaleza divina.”

Mediante Su Palabra y por Su Espíritu, Cristo vive en los corazones de Sus seguidores, y por el poder de Su vida, ellos...

Apocalipsis 14: 12 “...guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús.”

Hay una relación vital entre el perdón divino y la recuperación de la salud. Cuando Cristo estuvo en la tierra, sanó a los enfermos y perdonó sus pecados. La seguridad del perdón y la promesa de un nuevo comienzo en la vida es todo lo que muchas personas necesitan para recuperar su salud. Necesitan las buenas palabras del gran Médico,

Mateo 9: 2 “Hijo, ten ánimo; tus pecados te son perdonados.”

Necesitan saber que:

Salmo 103: 3 “[Dios] perdona todas tus iniquidades, [y] sana todas tus dolencias.”

La culpa y el remordimiento están envenenando los manantiales de su vida, y una enfermedad se ha apoderado de ellos que ningún médico terrenal puede sanar. Tales personas necesitan venir a Cristo. Entonces,

Isaías 33: 24 “No dirá el morador: Estoy enfermo; al pueblo que more en ella le será perdonada la iniquidad.”

El apóstol Pablo nos instruye que la fe en Cristo nos hace justos delante de Dios y nos trae paz, esperanza, amor y gozo.⁹ Con estos grandes atributos positivos vienen el valor, la simpatía, la alabanza, el agradecimiento y la contentación. Estos atributos prolongan la vida y promueven la salud.

Para tener una salud óptima, nuestros corazones deben estar llenos de fe, esperanza y gozo en el Señor.

Proverbios 17: 22 “El corazón alegre (gozoso) es una buena medicina.”

Dios quiere que sepamos que en toda prueba podemos tener Su fuerza para soportar; en toda tristeza, un Amigo compasivo; en toda carga y preocupación, Uno que levantará la pesada carga; y en toda perplejidad, sabiduría de lo alto. Dios está listo y dispuesto a escuchar las oraciones sinceras de todos los que vienen a Él en el nombre de Cristo. Las palabras de nuestro Salvador,

Mateo 11: 28 “Venid a mí... y yo os haré descansar,”

—son una receta para los males físicos, mentales y espirituales. Dios hará grandes cosas para los que confían en Él.

Te recomendamos las palabras de la Biblia como contenedoras de la verdadera filosofía de la vida saludable. Estas son las hojas del árbol de la vida, que son...

Apocalipsis 22: 2 “...para la sanidad de las naciones.”

⁵ Véase Romanos 8:7.

⁶ Véase Romanos 7:14-24.

⁷ Juan 3:16.

⁸ Romanos 6:6.

⁹ Véase Romanos 5:1-11.

Lo que Dicen los Médicos

«Cómo Mantener Alejado *al Médico*» contiene las claves maestras para una buena salud. La adherencia a los principios que se encuentran en este libro eliminaría casi por completo la gran carga de los gastos médicos que soporta el ciudadano de hoy.

*Fred C. Metz, D.D.S., M.D.
Denver, Colorado*

«El libro *Cómo Mantener Alejado al Médico* es una de las mejores guías para una vida saludable que he tenido el privilegio de leer. A lo largo de los siglos, la humanidad ha buscado medios para prolongar su vida. Paracelso pensó que había inventado el elixir de la vida y sin embargo murió joven; Ponce de León buscó la fuente de la juventud en los pantanos de Florida y murió durante su búsqueda; y el hombre moderno espera encontrar una vida prolongada y salud en los misterios de la manipulación de proteínas genéticas. Curiosamente, la esperanza de vida de los varones adultos solo ha aumentado dos años en las últimas siete décadas. *Cómo Mantener Alejado al Médico* no presenta ni modas ni trucos, ni aboga por ninguna botella de píldoras en particular para alcanzar la buena salud. Más bien, expone principios amplios de una vida saludable que, si se siguen, proporcionarán la base para un vigor más saludable que todos los inventos del siglo XX.»

*Warren E. Parmelee, M.D.
Greenville, Nueva York*

«Este provechoso folleto será de invaluable ayuda para el lector. Su filosofía proporciona una verdadera comprensión de las leyes naturales que rigen la buena salud. Cualquier persona verdaderamente interesada en una vida saludable debería leer sin duda esta valiosa e informativa publicación. *Cómo Mantener Alejado al Médico* ofrece una gran visión de las causas básicas de la enfermedad y la salud.»

*Paul H. Freeman, M.D.
Santa Ana, California*

«*Cómo Mantener Alejado al Médico* es un gran libro para aquellos que buscan una fórmula para la salud perfecta. Es una biblioteca de principios prácticos de salud en un solo volumen compacto. Debería haber un ejemplar en cada hogar.»

*Harold C. Brockmann, D.D.S.
Lancaster, California*

«He tenido *Cómo Mantener Alejado al Médico* en mi consultorio desde que se publicó por primera vez y realmente considero que es, con diferencia, la publicación más práctica disponible para este propósito. Cuando entrego este folleto a mis pacientes, enfatizo el hecho de que es tan simple que un niño puede entenderlo y, sin embargo, tan completo que aborda todas las fases de la cuestión de la salud. Si bien el énfasis principal está en la medicina preventiva (o prevención de enfermedades), sigue siendo cierto que la mayoría de estos principios tienen una aplicación importante cuando se trata del tratamiento. No solo se abordan los aspectos físicos de la salud, sino que hay un fuerte énfasis en la relación entre la condición espiritual del hombre y el estado de su salud física.»

*Byron Harbolt, D.O.
Coalmont, Tennessee*

«No recuerdo haber visto jamás una colección tan completa de principios sólidos de salud comprimida en tan pocas páginas. El consejo contenido en *Cómo Mantener Alejado al Médico* debería ser muy apreciado, pues, puesto en práctica, tiene el potencial de prevenir enfermedades y promover la salud física, mental y espiritual.»

*Harold N. Mozar, M.D.
Placerville, California*