Capítulo 5

Remedios en la vida cotidiana

Aire fresco

El ser humano no puede vivir sin respirar. El aire limpio que nos rodea en abundancia es una de las bendiciones más ricas de las que podemos disfrutar. El aire fresco es, para el enfermo, más importante que el alimento. Sin comer se puede vivir algunas semanas, y sin beber agua, algunos días; pero sin aire no se puede vivir ni siquiera unos minutos. Si se interrumpe el suministro de oxígeno a las células cerebrales durante solo cinco minutos, se produce un daño irreversible. El cerebro genera corrientes eléctricas que influyen adecuadamente en todas las funciones del cuerpo. Aunque la respiración continúe y el corazón siga latiendo por algún tiempo, si se interrumpe la corriente eléctrica cerebral, la recuperación se vuelve imposible. El aire fresco, junto con otros varios factores, desempeña el papel más importante en la producción de la corriente eléctrica del cuerpo humano.

Además, el oxígeno presente en el aire se combina con la glucosa que obtenemos de los alimentos para suministrar energía. Los glóbulos rojos fortalecen la función de los glóbulos blancos al suministrarles oxígeno y diversos nutrientes. Por mucho que los glóbulos blancos intenten repeler a los enemigos que invaden el cuerpo, si se interrumpe el suministro de oxígeno y nutrientes a los glóbulos blancos, jamás podrán combatir la enfermedad. La razón por la que se contraen enfermedades es que los glóbulos rojos no suministran adecuadamente oxígeno a los glóbulos blancos, debilitándolos.

En el aire contaminado de las ciudades hay una carencia absoluta del oxígeno que nuestro cuerpo necesita. El oxígeno presente en el aire fresco es el arma de los glóbulos blancos. Una de las causas de la aparición de diversos tipos de cáncer es la deficiencia crónica de oxígeno en los tejidos celulares que componen el cuerpo humano. Cuando los glóbulos rojos no transportan adecuadamente el

oxígeno a los tejidos celulares y los glóbulos blancos se debilitan, se originan enfermedades. La deficiencia de oxígeno en los tejidos celulares debilita la resistencia.

La salud completa depende de la circulación completa de sangre limpia.

«Para mejorar la salud se debe tener buena sangre. Porque la sangre es la corriente de la vida. Al suministrar alimento adecuado y respirar aire puro, cuando la sangre se purifica y obtiene vigor, la sangre lleva vida y vitalidad a cada parte de los tejidos del organismo. Cuanto más completa sea la circulación, mejor se realizará esta obra.» — *El ministerio de curación*, 271

Para poseer buena sangre se debe respirar bien. Si se inhala aire limpio de manera suficiente y profunda, los pulmones se llenan de oxígeno y la sangre se purifica. Tal respiración hace que la sangre adquiera un color vivo y transmite la corriente de vida a todas las partes del cuerpo. La buena respiración estabiliza los nervios, estimula el apetito y facilita la digestión. Y procura un sueño confortable y suficiente.

Vivir en una habitación cerrada, mal ventilada y con el aire estancado y contaminado debilita todos los tejidos del cuerpo. En tal caso, se vuelve especialmente sensible al frío, y con una mínima exposición al frío se contraen enfermedades. Como se respira repetidamente el mismo aire, este termina por contener sustancias tóxicas. Así, las impurezas se trasladan de nuevo a la sangre. Por lo tanto, el aire interior debe renovarse con frecuencia.

Respirar de dos maneras

El ser humano debe respirar de dos maneras. Así como la respiración es importante para el cuerpo, también lo es espiritualmente. La palabra del Señor «Orad sin cesar» (1 Tesalonicenses 5:17) declara el hecho de que la verdadera necesidad del ser humano proviene de Dios. Así como se respira aire sin cesar, el ser humano no debe cesar ni un solo instante de aferrarse al poder de Dios.

Agua limpia y limpieza

Todo ser viviente vive junto con el agua. El agua es la principal fuente de energía. El agua genera energía eléctrica y magnética en el interior de todas las células del organismo, y el cuerpo humano recibe de ella la fuerza para vivir. Desempeñan la misma función que las turbinas utilizadas en las represas hidroeléctricas, y la energía hidráulica se genera mediante el agua que se bebe con frecuencia. Por lo tanto, el agua es absolutamente necesaria para la recuperación de la fatiga, la restauración del vigor y el fortalecimiento de la inmunidad.

Todos los seres vivos, incluido el ser humano, viven como resultado de la generación de energía a través del agua. Los alimentos que consumimos también son, desde su origen, productos de la conversión de energía surgidos como resultado de la generación de energía eléctrica por medio del agua.

Se deben beber más de 8 vasos de agua al día: dos o tres veces al levantarse por la mañana hasta 30 minutos antes de la comida, y dos o tres veces cada 30 minutos desde 3 horas después de cada comida hasta 30 minutos antes de la siguiente comida.

El agua debe beberse aunque no se tenga sed.

El agua que bebemos circula a través de los órganos del cuerpo; en ese proceso transmite los nutrientes necesarios a los tejidos del organismo y elimina del cuerpo los desechos acumulados.

Las células que componen nuestro cuerpo están llenas de agua y rodeadas por ella. Entre cada articulación y en cada espacio grande y pequeño del cuerpo —como los músculos y el tejido adiposo— hay una cierta cantidad de agua que cumple una función amortiguadora y lubricante, de modo que cada célula y los tejidos de los órganos quedan protegidos de la fricción y el daño.

El feto se divide a partir de una sola célula, y el agua necesaria en ese momento debe ser suministrada por la madre, por lo que la mujer embarazada debe beber más agua. Desde que el niño nace hasta que cesa su crecimiento se

necesita una gran cantidad de agua. Por lo tanto, no se debe dar a los niños jugos o bebidas gaseosas como refrigerio, sino agua limpia. Las bebidas gaseosas y los diversos tipos de té provocan deshidratación en el cuerpo. El agua corta, disuelve y transporta los nutrientes de los alimentos, haciéndolos penetrar en cada célula. La médula ósea es el lugar donde se forma el sistema inmunitario, y la deshidratación crónica deteriora la eficacia del sistema inmunitario.

Además, las funciones que el agua cumple dentro del cuerpo humano son de una importancia incalculable, por lo que beber agua debe ser motivo de atención tanto como comer. El agua, bien utilizada, es mucho mejor para la salud que usar medicamentos fuertes. El agua que se bebe en ese momento debe ser agua pura, limpia y sin mezcla alguna.

Tanto en la salud como en la enfermedad, el agua es una de las mejores bendiciones que el cielo ha dado. El uso adecuado del agua ayuda al tratamiento y la prevención de enfermedades. El agua es la bebida que Dios dispuso para saciar la sed de los animales y de los seres humanos. Beber agua suficiente ayuda a suplir las necesidades de los tejidos del organismo y también ayuda a formar una constitución que resiste las enfermedades.

Cuando el cuerpo hace su máximo esfuerzo por eliminar los desechos acumulados en su interior, aparecen dolores u otros diversos síntomas; en ese momento, si se ayuna durante varios días bebiendo aire fresco y agua limpia sin ingerir alimentos, se experimentará que el cuerpo se recupera rápidamente gracias a la capacidad de recuperación del propio organismo.

Incluso en casos de fiebre intensa, si se ayuna durante un breve período y se bebe suficiente agua, se podrá bajar la fiebre.

Además de para beber, el agua es esencial para mantener la limpieza. Bañarse con frecuencia es muy beneficioso. Es especialmente beneficioso hacerlo justo antes de acostarse por la noche o al levantarse por la mañana.

La limpieza rigurosa es muy importante tanto para la salud física como para la salud mental. Las impurezas se eliminan continuamente a través de la piel. Si no se limpia bien mediante baños frecuentes, los numerosos poros de la piel se

obstruyen fácilmente. Así, las impurezas que deberían salir a través de la piel imponen otra carga a los demás órganos excretores.

También es importante mantener siempre limpia la ropa. La ropa que se lleva puesta absorbe los desechos que se eliminan a través de los poros. Si no se cambia o lava la ropa con frecuencia, esas impurezas serán reabsorbidas por el cuerpo. Todo tipo de falta de limpieza tiende a causar enfermedades.

La aplicación externa del agua es uno de los métodos más sencillos y satisfactorios para regular la circulación sanguínea. El baño con agua fría o fresca es un excelente tónico. El baño caliente abre los poros y, por lo tanto, ayuda enormemente a eliminar las impurezas. Tanto el baño caliente como el baño tibio estabilizan los nervios e igualan la circulación.

Además, bañarse con frecuencia hace que los músculos se vuelvan flexibles y la capacidad intelectual, más lúcida. Si los tratamientos con agua se utilizan con sabiduría y cuidado, muchas personas podrán recibir ayuda.

Beber de dos aguas

El ser humano debe vivir bebiendo de dos aguas. Jesús es el agua de nuestra alma. Así como el agua que se bebe es absolutamente necesaria para la salud del cuerpo, para saciar la sed espiritual debemos buscar cada día el Espíritu Santo, simbolizado por el agua. A los sedientos les dice: venid a mí y bebed (véase Isaías 55:1).

Jesús invita así: «Si alguno tiene sed, venga a mí y beba. El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior brotarán ríos de agua viva» (Juan 7:37, 38).

Jesús derramó toda su agua y su sangre en la cruz para darnos vida. Por esa gracia podemos lavar nuestros pecados y disfrutar de la restauración espiritual.

Ejercicio adecuado

La fuerza se genera cuanto más se usa. El ejercicio es una actividad en la que se movilizan en conjunto las funciones biológicas de todo el cuerpo. Al hacer

ejercicio, el ánimo se vuelve refrescante, la mente se aclara, la fatiga desaparece y se despierta de la depresión mental.

Hay más personas que mueren por falta de ejercicio que por exceso de trabajo. Si no se hace ejercicio por estar demasiado ocupado, al final se muere por enfermedad. El ejercicio es una ley de supervivencia humana.

La inactividad es la causa de las enfermedades más graves. El ejercicio promueve y equilibra la circulación de la sangre, pero la inactividad impide que la sangre circule con fluidez y que ocurran los cambios muy importantes para la vida y la salud.

Cuando se hace ejercicio con energía, la circulación sanguínea se vuelve fluida, el suministro de nutrientes es adecuado y la eliminación de desechos es eficaz. Así, la inmunidad se activa y la salud se recupera.

No hay ejercicio que pueda sustituir a la caminata. Es mejor caminar que practicar deportes que fomentan la competitividad. A cada paso, los músculos de las pantorrillas se contraen y relajan repetidamente, facilitando el latido del corazón; cuando la sangre es impulsada, distribuye oxígeno y nutrientes a lo largo de los vasos sanguíneos hasta las partes más distales del cuerpo, y recoge el dióxido de carbono y los desechos, expulsándolos a través de los órganos excretores.

Como en la caminata no se puede caminar activamente sin que el aire llene los pulmones, al caminar los pulmones no pueden sino funcionar saludablemente.

El ejercicio que involucra cuerpo y mente juntos tiene un poder restaurador más fuerte que el uso de cualquier medicamento para recuperar el cuerpo y el espíritu. Entre estos ejercicios están cuidar un huerto de flores, trabajar en un huerto frutal o en una huerta de verduras, y limpiar la casa y sus alrededores.

Cuando se pierde la voluntad y no se ve esperanza en el futuro, cuando el estado de ánimo se vuelve inestable por una profunda depresión, abra las ventanas, descorra las cortinas, ventile la casa con aire limpio y ordene cuidadosamente cada rincón del hogar. Entonces experimentará que su mente

revive. Cuando los enfermos realizan tareas ligeras y agradables, se alejan de sus sufrimientos. La actividad en la que cuerpo y mente se mueven juntos despierta todos los órganos del cuerpo humano a nueva vida.

Impedir que los enfermos trabajen no es ayudarles, sino perjudicarles.

Cuanto más débil es el enfermo, más debe moverse. La fuerza se genera cuanto más se usa.

El tiempo dedicado al ejercicio físico no es tiempo perdido. Quien se pasa el tiempo leyendo libros sin cesar y descuida el ejercicio al aire libre se perjudica a sí mismo. Hacer ejercicio adecuado para los diversos órganos y funciones del cuerpo es una condición indispensable para que cada órgano despliegue su función al máximo. Si se deja el cerebro trabajando continuamente y se abandona los demás órganos en un estado de inactividad, se provocan enfermedades físicas y mentales.

Hacer dos tipos de ejercicio

El ser humano debe hacer dos tipos de ejercicio para vivir.

El poder de la palabra de Dios no depende de cuánto se conozca, sino de cómo se practica la palabra conocida. Así como cada órgano del cuerpo muere si no se mueve, si la palabra de Dios no se practica en la vida, la palabra recibida se extingue.

«El único camino para crecer en la gracia es hacer lo que Cristo nos dijo que hiciéramos. Debemos ayudar a los demás tanto como podamos. Porque ayudar a los demás es ejercicio espiritual. El ejercicio físico fortalece el cuerpo.

Si queremos mantener vigorosa la vida cristiana, debemos estar activos. Si solo recibimos las bendiciones de Dios y no hacemos nada, nuestra vida cristiana no será sana ni vigorosa.

No dar y solo recibir es lo mismo que querer vivir comiendo sin trabajar. Si no se usan los brazos y las piernas, pronto se pierde incluso la fuerza para moverse. El cristiano que no usa la fuerza que Dios le da ya no puede crecer en Cristo. Tal persona pierde incluso la fuerza que ya tenía.» — *El camino a Cristo*, 80

Luz solar

La luz solar es uno de los mejores remedios.

Todo ser viviente crece y vive al recibir la energía solar.

Al recibir la luz solar, el colesterol se transforma en vitamina D, por lo que el nivel de colesterol disminuye. En cambio, el nivel de vitamina D aumenta, lo que activa la regulación de la absorción y el almacenamiento de calcio, fortaleciendo los dientes y el esqueleto y previniendo la osteoporosis. Como la cantidad de calcio en la sangre se vuelve suficiente, se forma una constitución alcalina, estabilizando el estado de ánimo y los nervios y aliviando el estrés. Los vasos sanguíneos se limpian y la sangre se purifica, manteniendo la presión arterial normal. También ayuda a la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardíacas.

El uso adecuado de la luz solar hace que la piel adquiera brillo, elasticidad y buen color, y que aumente la resistencia. La piel bronceada por el sol tiene tres veces más poder bactericida que la piel no bronceada.

Si queremos hacer de nuestro hogar un lugar de salud y felicidad, debemos construir la casa en un lugar libre de los miasmas y la niebla que se originan en las tierras bajas, para que la fuerza vital del cielo pueda entrar libremente. Se deben descorrer las cortinas gruesas y abrir las ventanas y los postigos para que la luz del sol entre en la casa.

La actividad al aire libre es beneficiosa para el cuerpo y la mente. Esta es la prescripción de Dios para recuperar la salud.

El ejercicio, el uso del aire abundante y gratuito y de la luz solar, es decir, las bendiciones que el cielo ha dado al ser humano, en muchos casos dan vida y fuerza a los enfermos débiles.

Especialmente para los ancianos y los débiles, la luz solar es beneficiosa.

Recibir dos tipos de luz

El ser humano debe recibir dos tipos de energía luminosa para obtener la vida. Así como se necesita la energía solar para la vida del cuerpo, se necesita a Jesucristo para la vida espiritual. La luz del sol, que suministra la energía necesaria a todas las plantas y animales, proviene de la palabra de Dios. Esta palabra es Jesucristo, la luz verdadera (véase Juan 1:1, 4, 14).

«Fuera de la luz que procede de Cristo, ninguna luz ha brillado jamás sobre la humanidad caída, ni brillará jamás. Únicamente el Salvador Jesús es la única luz que puede brillar en el oscuro mundo que muere por el pecado. … Los discípulos de Cristo pudieron transmitir la luz porque habían recibido su vida. La vida de Cristo en el alma y su amor manifestado en el carácter fue lo que los hizo luz del mundo.» — *El discurso maestro de Jesucristo*, 39, 40 ❖

Descanso y ayuno

El cuerpo se recupera mediante el descanso. Si una persona no descansa lo suficiente y continúa en un estado de exceso de trabajo, estrés y falta de sueño, y su ritmo biológico se altera, es difícil mantener la salud y se originan diversas enfermedades. Haber contraído una enfermedad es una orden del cuerpo para descansar y reposar. El ejercicio adecuado, el descanso suficiente y el sueño son esenciales para la salud del cuerpo y la mente.

Algunas personas contraen enfermedades por el exceso de trabajo. Para esas personas, el descanso, la liberación de las preocupaciones y la moderación en la alimentación ayudan a recuperar la salud. El cuerpo se regenera y se restaura mediante el descanso.

El mejor de los medicamentos es el sueño. No se debe descuidar la regulación del tiempo de sueño.

El trabajo nocturno debilita el cuerpo. Los estudiantes no deben formar el hábito de estudiar hasta altas horas de la noche y consumir tiempo en dormir durante el día. Si acaso se ha convertido en hábito hacerlo así en el hogar, deben corregir ese hábito acostándose a una hora adecuada.

Así, se levantarán por la mañana habiendo recuperado fuerzas para las responsabilidades de ese día.

«Dos horas de sueño profundo antes de las doce de la noche son mucho mejores que cuatro horas de sueño después de la medianoche.» — *7MR* 224

Las enfermedades infecciosas agudas como el resfriado o la neumonía, y otras enfermedades, todas exigen descanso; por lo tanto, si en tales momentos se toma el descanso adecuado, se podrá ver el efecto del tratamiento natural.

Los animales, cuando enferman, no comen y descansan hasta recuperarse. Incluso los animales y las criaturas más pequeñas siguen esta ley de la naturaleza.

El ayuno es uno de los métodos para dar descanso al cuerpo, y es el mejor tratamiento que Dios utiliza para la recuperación. Otra razón por la que la función celular se deteriora y no puede realizar una actividad normal son los desechos acumulados en el cuerpo humano. Las personas acumulan toxinas en el cuerpo a medida que viven cada día. En tal caso, si se ayuna durante varios días, el cuerpo provoca una acción biológica que lo libera de los tejidos impuros y procesa naturalmente los desechos del interior. Nuestro cuerpo humano se esfuerza por sí mismo en eliminar las toxinas que ingresan de nuevo o que permanecen, a fin de mantener la salud.

Cuando el cuerpo se ve interferido hasta el punto de no poder trabajar más, intenta repelerlo con una fuerza más fuerte. En ese momento sube la fiebre y aparece el dolor de cabeza. Se manifiestan diversos síntomas como dolor, parálisis y neurastenia, y las personas llaman a esto enfermedad. En tales momentos, si se ayuna de agua o de frutas durante varios días bebiendo aire fresco y agua limpia, que son remedios dados por el cielo, se eliminan los desechos que causaban la interferencia de la actividad del cuerpo, y los síntomas de diversas enfermedades desaparecen.

«La indulgencia en comer con demasiada frecuencia y en exceso recarga los órganos digestivos y crea un estado febril en el cuerpo. La sangre se vuelve impura y se contraen diversas clases de enfermedades. … Quienes sufren en tal estado pueden hacer por sí mismos lo que otros no pueden hacer por ellos. Deben

comenzar la obra de aliviar la carga que han impuesto forzosamente a sus fuerzas físicas. Deben eliminar la causa. Ayunen por un breve período y den al estómago la oportunidad de descansar. Usen el agua con cuidado y de manera adecuada para bajar el estado febril del cuerpo. Este esfuerzo ayudará a la acción fisiológica que lucha por liberarse de los tejidos impuros.» — *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 190, 191

«En muchas enfermedades, el mejor tratamiento es que el enfermo ayune una o dos comidas para dar a los órganos digestivos sobrecargados la oportunidad de descansar. Una dieta de solo frutas durante varios días a menudo brinda gran ayuda a los obreros intelectuales. En muchos casos, después de un breve período de ayuno, al tomar una comida sencilla y adecuada, se llega a la recuperación gracias a la capacidad de recuperación del propio cuerpo. Si se modera la alimentación durante uno o dos meses, muchos enfermos se convencerán de que el camino de la temperancia es el camino de la salud.» — *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 189

Hacer dos tipos de ayuno

El ayuno tiene un significado espiritual.

Ayuno, reposo, descanso, sueño, quietud: todos estos tienen el mismo significado, y nuestro cuerpo y nuestra mente se recuperan mediante el descanso. Cuando ayunamos sin ingerir alimentos, se eliminan los desechos acumulados en nuestro cuerpo y se produce una acción biológica para la curación, por lo que la salud se recupera. Esto se aplica igualmente al ayuno espiritual. El verdadero ayuno es entregar por completo nuestro entendimiento, nuestras emociones y nuestra voluntad al Señor, lo cual significa una completa abnegación. Cuando nos renunciamos por completo, podemos recibir a Jesús. En ese momento se experimenta que yo he muerto con Cristo en la cruz y que Cristo vive en mí. Cuando Jesús viene a morar en mí, me recrea con nueva vida y me hace una nueva criatura.

Jesús, que es el evangelio de la salud para el enfermo, es el evangelio de la salvación para el pecador.