Capítulo 6

Remedios en los alimentos

Alimentos que son remedios

Nuestro cuerpo está formado por los alimentos que ingerimos. Cada órgano del cuerpo necesita los nutrientes que le corresponden. El cerebro debe recibir la porción que le corresponde, y los huesos, músculos y nervios también necesitan su parte. Es un proceso asombroso cómo los alimentos se transforman en sangre, y esa sangre suministra a cada órgano los nutrientes necesarios, proporcionando vida y fuerza a todos los nervios, músculos y tejidos. Por lo tanto, debemos seleccionar los alimentos que mejor puedan proporcionar los elementos necesarios para constituir el cuerpo. En dicha selección, nuestro apetito actual no es una guía segura. Esto se debe a que el apetito está distorsionado por hábitos alimenticios erróneos. A veces el paladar busca alimentos no saludables que dañan la salud y debilitan la vitalidad.

Entre las enfermedades que padecen las personas hoy en día, muchas son resultado de una alimentación incorrecta. Comemos para vivir, pero si comemos mal, surgen enfermedades y llegamos a la muerte.

Para saber cuáles son los mejores alimentos para recuperar la salud, debemos conocer el plan original del Creador para la alimentación humana. El mejor alimento para el cuerpo humano es, sin duda, el que el Creador que hizo al ser humano ordenó comer.

Aquel que creó al ser humano y conoce sus necesidades designó los alimentos para Adán.

«He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer» (Génesis 1:29)

Comer los alimentos que Dios nos dice que comamos es comer la palabra de Dios. Por lo tanto, esos alimentos contienen remedios. Los alimentos que Dios seleccionó en el principio incluyen todas las frutas, granos, verduras, frutos secos, etc. Estos contienen todos los nutrientes necesarios para producir buena sangre.

«Los granos, las frutas, los frutos secos y las verduras son los alimentos que nuestro Creador ha seleccionado para nosotros. Estos productos vegetales, preparados de la manera más simple y natural posible, constituyen el alimento más saludable y nutritivo. Tales alimentos proporcionan fuerza, resistencia y energía mental que no se pueden obtener de alimentos complejos e irritantes.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 296

La estructura del cuerpo humano creado por Dios está maravillosamente interconectada. Si el Creador no la administrara en cada momento, la vida humana no podría continuar. Por lo tanto, el ser humano debe aprender de la Biblia cómo debe recibir los nutrientes necesarios para su cuerpo.

Los nutrientes que el cuerpo necesita no pueden ser proporcionados en su totalidad por los alimentos, como dicen los nutricionistas. Simplemente, al comer los alimentos que el Creador ordenó comer, no hacemos más que suministrar los materiales para que el cuerpo mismo pueda producir y utilizar los nutrientes que necesita.

En el proceso de digestión de los alimentos que ingerimos, se producen acciones de síntesis y sinergia mutuas, de modo que el cuerpo produce y utiliza sustancias que no se pueden obtener de los alimentos. Que una pequeña cantidad de sustancia que entra en el cuerpo sea suficiente para suministrar a cada órgano la cantidad necesaria se hace posible por el poder del Creador. Si entendemos este principio, al comer no deberíamos hacerlo según las teorías de los nutricionistas, sino según la palabra del Creador que hizo el cuerpo, lo cual será la guía más segura para la gestión nutricional de nuestro cuerpo.

Deseo que todas las personas interesadas en qué alimentos comer y cómo comerlos para la salud comprendan profundamente este punto.

«Dios dio Su vida a los árboles y plantas que Él creó.» - *Manuscrito 114, 1899*

«Recordemos que en un buen trozo de pan hay una fe práctica.» - *Manuscrito 95, 1901*

Método correcto de alimentación

Si las personas comieran alimentos simples y nutritivos de manera regular y siguiendo principios, no tendrían que sentir fatiga ni padecer enfermedades. Los trastornos causados por una alimentación incorrecta se convierten en el comienzo de enfermedades que conducen a la muerte.

Las comidas deben hacerse a horas fijas en cada comida, de manera regular, sin comer en exceso, y es mejor no hacer la siguiente comida cuando no se tiene hambre. Después de comer, no se debe ingerir nada hasta la siguiente comida. Entre comidas no se debe comer ni un vaso de jugo ni un solo cacahuate, excepto agua.

Las meriendas y el comer en exceso están prohibidos.

La merienda se refiere a comer entre comida y comida. Sin embargo, incluso si es la comida de cada tiempo, si el siguiente alimento entra antes de que se digiera el anterior, también se convierte en merienda y por lo tanto causa enfermedades. Cuando el alimento previamente ingerido no se ha digerido, no se debe comer el siguiente.

Además, el comer en exceso depende de cuánto se puede digerir más que de cuánto se comió. Si han pasado cinco horas después de la comida y aún no se ha digerido, eso significa que se comió en exceso. Especialmente justo antes de acostarse, es mejor no comer nada. La comida ingerida antes de acostarse no se digiere adecuadamente, por lo que uno se levanta con la mente nublada por la mañana y también pierde el deseo de desayunar. Al acostarse para descansar, el estómago también debe terminar todo su trabajo y descansar como los demás órganos del cuerpo.

Aunque no se coman carnes y otros alimentos nocivos, si se come en exceso o se devora para satisfacer el apetito, el sistema digestivo se sobrecarga. Al comer

en exceso, una cantidad excesiva de sangre se acumula en el estómago, lo que hace que las manos y los pies se enfríen y se sienta debilidad o fatiga.

Quienes continuamente comen en exceso piensan que el estado de agotamiento es hambre. Esto es solo una sensación que proviene del estado de sobrecarga del sistema digestivo.

En muchos casos, sentir vacío antes de dormir y pedir comida es un hábito o un fenómeno anormal causado por haber usado demasiado el sistema digestivo durante el día.

«En muchos casos, la causa del hambre es que el sistema digestivo ha soportado una carga demasiado severa al procesar alimentos no saludables que se han empujado al estómago con demasiada frecuencia y en cantidades excesivas durante todo el día. Así, los sistemas digestivos cargados se fatigan. Por eso requieren tiempo para descansar completamente del trabajo a fin de recuperar la energía agotada.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 173

Comer los alimentos muy calientes o muy fríos causa trastornos digestivos. Si la comida está fría, el estómago consume su energía vital para calentar el alimento antes de que comience la digestión.

Se deben evitar los alimentos demasiado salados, picantes o muy irritantes. Lo mismo se aplica a los alimentos salados en conserva. Los condimentos irritantes interfieren con la digestión. Si desde pequeño se acostumbra a alimentos muy irritantes, se llega a despreciar la comida sosa y suave. Los alimentos preparados con chile, ajo, cebolla y jengibre hacen trabajar en exceso al estómago. Comer demasiado salado o alimentos muy irritantes primero destruye la membrana delgada del estómago, y cuando la membrana gástrica se destruye, es fácil que se produzca gastritis o cáncer de estómago. Además, destruye la sensibilidad, calienta la sangre y hace que aparezca la naturaleza animal, debilitando las funciones morales e intelectuales. Por lo tanto, se debe preparar una mesa simple y nutritiva, lo menos salada posible.

Cuanto más líquido se introduce en el estómago junto con la comida, más difícil es digerir ese alimento. Los alimentos líquidos retardan la digestión, debilitan el estómago y deterioran la salud.

No se debe beber agua durante las comidas, sino libremente desde 2 a 3 horas después de comer hasta 30 minutos antes de la siguiente comida.

Lo mejor es comer todos los alimentos bien masticados, tal como son naturales. Los alimentos deben masticarse mucho tiempo y comerse despacio. Al hacerlo, la saliva se mezcla bien con la comida y la digestión se realiza sin problemas. Además, la saliva contiene componentes desintoxicantes que eliminan las sustancias cancerígenas que entran con la comida.

Comer inmediatamente después de un ejercicio intenso o cuando se está muy cansado no es bueno para el cuerpo. Después de comer, el cuerpo absorbe energía con fuerza, por lo que si se somete al cuerpo o a la mente a una carga inmediatamente después de comer, la digestión no se realiza bien. Cuando se está excitado, preocupado o con prisa, es mejor no comer hasta recuperar el descanso y la calma. El estómago tiene una relación estrecha con el cerebro. Por lo tanto, cuando el estómago enferma, el cerebro moviliza energía vital para ayudar al debilitado sistema digestivo. Si este proceso se repite, el cerebro se congestiona. Cuando se usa el cerebro constantemente o cuando la actividad física es escasa, es mejor comer poco.

Es mejor comer dos veces al día que tres. Al cambiar a dos comidas, al principio se sufrirá algo de mareo, especialmente se puede sentir hambre por la noche. Sin embargo, si se continúa constantemente, el mareo pronto desaparecerá y se podrá disfrutar de la salud.

Más bien, quienes comen tres veces quieren hacer una comida nocturna o una cuarta comida debido al hambre, pero esto es un hábito erróneo que hace sentir que no se puede dormir sin comer. Sentir hambre de manera anormal se debe a que el sistema digestivo ha soportado una carga demasiado severa al procesar alimentos no saludables. Los sistemas digestivos cargados se fatigan y requieren tiempo para descansar a fin de recuperar la energía agotada.

Nunca se debe hacer la siguiente comida antes de que el estómago tenga tiempo de descansar del esfuerzo digestivo. Y si se va a hacer una tercera comida, debe ser ligera y hacerse varias horas antes de acostarse.

El desayuno debe comerse mejor que en otros momentos. La energía necesaria para el día debe ser suministrada por el desayuno. Si se hacen dos comidas, es mejor no hacer la cena.

Por la noche, el cuerpo realiza actividades de recuperación y regeneración a través del descanso, por lo que no cenar es beneficioso para la recuperación de los enfermos y para mantener la salud. Por lo tanto, por la noche es bueno comer simplemente una fruta o ayunar para que el estómago descanse.

No se debe llenar la mesa con alimentos grasosos y lujosos. Cuando el estómago se perturba, el estado mental también se perturba y se pierde la certeza. Esto es a menudo causa de ira y crueldad.

Tómense tres o cuatro alimentos simples en cada comida. Cómase solo hasta no tener hambre. Hágase ejercicio vigoroso todos los días. Experimente si después de hacer esto no recibe beneficio.

Las personas en posiciones de responsabilidad deben tomar decisiones diarias de consecuencias importantes y hacer juicios rápidos, lo cual solo pueden lograr con éxito quienes llevan una vida de estricta temperancia. Al entrar en reuniones importantes, es bueno comer poco y beber suficiente agua. Las personas en tales posiciones más que nadie deben ser temperantes en la comida.

«Perturbar el estómago afecta al cerebro. Quien come sin discernimiento no sabe que está perdiendo la capacidad de presentar consejos sabios y que se está incapacitando para hacer planes que avancen la obra de Dios al máximo. Pero esto es un hecho. No puede discernir las cosas espirituales, y cuando en la reunión debería decir "amén" a lo que es correcto, él dice "no". Él presenta propuestas que dejarán una mancha muy grande. La comida que ingiere ha paralizado la fuerza de su cerebro.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 53

«¿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» (1 Corintios 6:19)

Combinación de alimentos

La combinación incorrecta de alimentos a menudo causa trastornos digestivos, hace que la sangre se impurifique y que el cerebro se confunda. El conocimiento sobre la combinación de alimentos debe recibirse como sabiduría que viene de Dios.

El vinagre causa fermentación en el estómago, interfiere con la digestión y descompone los alimentos. Como resultado, la sangre no recibe nutrientes y se produce sangre impura como si se hubiera bebido alcohol, lo que causa problemas en el hígado y los riñones. El azúcar causa fermentación en el estómago, nubla el cerebro y crea un carácter difícil.

«El azúcar obstruye los tejidos. Interfiere con el funcionamiento de los órganos vivos.» - *Testimonios para la iglesia*, vol. 2, 369

La combinación inadecuada de alimentos causa trastornos, inicia la fermentación, ensucia la sangre y confunde el cerebro. El hábito de comer en exceso o de ingerir demasiados tipos de alimentos en una sola comida frecuentemente causa indigestión. Así se causa un daño severo al delicado sistema digestivo. Aunque señales desagradables advierten, no sirven de nada. No queda más que sufrir. La enfermedad reemplaza a la salud.

«No se deben poner muchos platos diferentes en una comida. Porque al hacerlo se fomenta el comer en exceso y se causa indigestión. No es bueno comer frutas y verduras juntas en una misma comida. Si la capacidad digestiva es débil, comer ambas juntas a veces incomodará el estómago e interferirá con el esfuerzo mental. Si se va a comer fruta en una comida, es mejor comer verduras en otra comida.

Las comidas deben variarse siempre. No se debe tener el mismo alimento preparado de la misma manera en la mesa cada comida o cada día. Cuando se varían los alimentos con frecuencia, la comida es más sabrosa y el organismo se fortalece más.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 299, 300

«Un médico experimentado les dijo: "He observado sus comidas, y ustedes comen demasiadas cosas. Si comen frutas y verduras en la misma comida, producen ácido en el estómago. Como resultado, la sangre se impurifica y la digestión se vuelve incompleta, por lo que la mente no se aclara."

Deben saber que deben tratar con cuidado cada órgano del cuerpo. Deben razonar de causa a efecto en el asunto de la alimentación.» - *Carta 312, 1908* ❖

Principios básicos de la cocina saludable

La mejor comida es comer los alimentos tal como son naturales, dados por Dios. Al cocinar, se debe preservar el sabor y la nutrición originales tanto como sea posible. Además, al cocinar los alimentos, deben ser sabrosos, bien sazonados y fáciles de digerir.

Excepto en casos especiales, se debe usar una cantidad adecuada de sal. La dieta sin sal se puede aplicar cuando se come naturalmente sin cocinar, pero si se hace una dieta sin sal con alimentos cocinados, no tendrá sabor, no se digerirá y, por lo tanto, la fuerza física se debilitará.

«Los alimentos deben seleccionarse cuidadosamente y cocinarse con sabiduría y habilidad.» - *El hogar y la salud*, 86

«Es un pecado poner en la mesa alimentos preparados de manera no saludable.

porque el problema de la alimentación está relacionado con la salud de todos los tejidos del cuerpo. El Señor desea que su pueblo reconozca la necesidad de comer alimentos preparados de manera que no trastornen el estómago ni irriten el temperamento.» - Manuscrito 95, 1901

Diversos condimentos

- Toda sazón se hace con sal.
  - Si es posible preparar y usar salsa de soja saludable, pasta de soja y pasta de chile, se pueden utilizar, pero es mejor no usar la salsa de soja, pasta de soja y pasta de chile tradicionales.
- Todos los condimentos deben ser naturales.
  - Se tuestan semillas de sésamo, semillas de perilla, almendras, anacardos, etc., y luego se muelen para usarlos.
- El sabor dulce se obtiene con miel o jarabe de arroz, pero se usa solo en cantidades muy pequeñas.
- Para dar sabor ácido se usa jugo de limón o jarabe de ciruela verde.
  - Es mejor no usar vinagre.
- El aceite no se debe usar en la medida de lo posible.
  - Al hacer salteados, se saltea con agua o caldo de verduras. Al asar, se limpia la sartén con papel engrasado y se usa.

Arroz integral

- Se hace con arroz integral no glutinoso + arroz integral glutinoso + un tipo de granos mixtos.
  - Los granos mixtos deben ser solo de un tipo por comida, pero se alternan en cada comida. (Trigo, cebada, soja, mijo, sorgo, maíz, frijol rojo, coix, frijol mungo, etc.)
- Es bueno lavar el arroz una hora antes de ponerlo al fuego, pero no se debe remojar en agua más tiempo que eso.
- Se cocina con el método habitual de cocción de arroz (arroz blanco), pero se deja reposar de 10 a 20 minutos más.
- Se puede usar olla a presión o una olla normal.
- Si el arroz se hace más bien consistente que aguado y se mastica bien, se puede comer sabroso sin necesidad de acompañarlo con guarniciones saladas.

    - El arroz de coix, arroz de trigo, arroz de maíz y arroz de mijo se hacen solo con arroz glutinoso y se sazonan ligeramente con sal.
- Todos los pasteles de arroz se sazonan solo con sal y no se les añade azúcar.
    - Si se añade azúcar, se descompone antes de ser digerido y causa malestar estomacal.

Sopa

- Preparación del caldo de verduras: Se ponen rábano, alga kombu y hongos shiitake secos, se añade la cantidad adecuada de agua y se hierve. En este momento, si se hierve hasta que el rábano tome un color amarillento, el sabor se pierde, por lo que se apaga el fuego cuando el rábano aún está blanco, se retiran todos los sólidos y luego se sazona con sal.
- Este caldo de verduras se usa al preparar todas las sopas. (Sopa de alga, agua de fideos, sopa de pastel de arroz, sopa de ajenjo, sopa de taro, etc.)
- Cuando se necesite salsa de soja condimentada, se usa el caldo de verduras, añadiendo sal, cebolla, pimiento verde picado y alga asada cortada, y se mezcla con condimentos naturales.

Verduras crudas aliñadas

- Las diversas verduras se lavan bien, se escurren y se cortan en tamaños adecuados para comer, usando solo 2-3 tipos por comida, y se mezclan con sal y condimentos naturales en la cantidad apropiada. En este momento, también se puede rallar tomate y mezclar junto.
- Las verduras que se pueden comer crudas directamente es mejor comerlas tal cual. En cada comida, se debe comer al menos un tipo de verdura cruda sin cocinar. (Pepino, zanahoria, tomate, col rizada, brócoli, pimiento verde, remolacha, yacón, batata, etc.)

Platos salteados

- Cuando se preparan hojas verdes como namul, si se hierven en agua, se lavan, se escurren y se aliñan, los nutrientes de las verduras se pierden por

completo y no hay efecto terapéutico. Las verduras se lavan bien, se añade un poco de caldo de verduras, se sazonan con sal y se saltean, y luego se sazonan con condimentos naturales.

- Al cocinar verduras de fruto o verduras de raíz se hace de la misma manera. En este momento, en lugar de aceite, se usa caldo de verduras para saltear. (Calabaza, berenjena, doraji, patata, cebolla, raíz de loto, bardana, etc.)

Sobre la base de los métodos de cocción presentados anteriormente, se podrán crear diversos platos aplicándolos, y es necesario evitar los extremos y aplicarlos con flexibilidad según cada persona.

(Consultar los videos del menú superior «Cocina saludable» en la página web de Bible Bridge (www.bbib.tv) y la lista de reproducción «Colección de conferencias sobre cocina saludable» del canal de YouTube 'Bible Bridge')

«Quien comprende y utiliza el arte de cocinar correctamente los alimentos merece recibir mucha más alabanza que quienes se dedican a otras áreas. Este talento debe ser considerado como de valor de diez talentos. La cocina tiene una relación inseparable con la vida y la salud, por lo que es la más valiosa entre todas las capacidades.» - *El ministerio de curación*, 271

«La cocina no es de ninguna manera una ciencia despreciable. Es una de las cosas más esenciales en la vida práctica. Es una ciencia que todas las amas de casa deben aprender y, al mismo tiempo, debe enseñarse de manera que sea beneficiosa para las clases más pobres. Se requiere habilidad para hacer la comida sabrosa y al mismo tiempo simple y nutritiva, pero es algo posible. Quienes cocinan deben saber preparar alimentos sencillos con métodos simples e higiénicos. Al hacerlo, descubrirán que, por ser la comida simple, no solo es más saludable sino también más sabrosa.» - *El ministerio de curación*, 302, 303

Muchas personas arruinan su salud y su carácter porque son intemperantes en el comer. Así como debemos estudiar la Biblia a fondo, debemos aprender cuidadosamente acerca de la reforma pro salud. ❖

El peligro de la carne

La dieta designada para el ser humano en el principio no incluía la carne. Podemos saber claramente por las palabras de Dios registradas a continuación que el dominio sobre los peces del mar, las aves del cielo, las bestias y todo lo que se arrastra sobre la tierra no fue dado como alimento para el hombre.

«Y dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra... Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra» (Génesis 1:26-28)

Después del diluvio, hasta que toda la vegetación de la tierra fue destruida, no se permitió al ser humano comer carne. Cuando Dios eligió el alimento del hombre en el Edén, mostró cuál es el mejor alimento, y al elegir el alimento para Israel también enseñó la misma lección.

Hoy en día, los peces que viven en el agua están contaminados por la inmundicia de la que se alimentan. Y a medida que aumenta la maldad humana, la naturaleza se destruye y los animales criados por el egoísmo humano están todos enfermos (gripe aviar, encefalopatía espongiforme bovina, fiebre aftosa, etc.).

Cuando las personas comen carne enferma, las enfermedades que tienen los animales se transmiten a los humanos. La razón por la que las enfermedades y virus que solo podían parasitar a los animales pueden infectar y parasitar a los humanos es porque los fluidos corporales del animal se mezclan con los fluidos corporales del hombre y forman el cuerpo humano. El hecho de que el hombre coma carne de animal aumenta el riesgo de contraer enfermedades.

Se espera que los lectores lean los textos registrados a continuación y busquen esas fuentes para obtener una comprensión más amplia.

«Los fluidos corporales y la carne de animales enfermos son recibidos directamente en la sangre, circulan por el cuerpo humano y forman los mismos fluidos y carne. De esta manera, los fluidos corporales del animal entran en el cuerpo humano. Si la sangre de esa persona ya está impura, al comer la carne de tales animales la sangre se deteriora gravemente. El riesgo de contraer enfermedades por comer carne de animal aumenta diez veces. El uso habitual de la carne degenera las facultades intelectuales, morales y físicas.

El consumo de carne rompe el orden de los tejidos del cuerpo, embota el intelecto y oscurece el sentido moral.» - *Testimonios para la iglesia*, vol. 2, 63

«Aunque la carne de cerdo es uno de los alimentos más comunes, es uno de los más perjudiciales. Dios no prohibió a los hebreos comer carne de cerdo simplemente para mostrar su autoridad, sino que la prohibió porque la carne de cerdo no es un alimento adecuado para el ser humano. La carne de cerdo llena el cuerpo de escrófula y, especialmente en climas cálidos, causará lepra y diversas clases de enfermedades. En tales climas, el efecto de la carne de cerdo en el cuerpo es mucho más dañino que en climas fríos. Dios nunca planeó que se comiera carne de cerdo en ninguna circunstancia...

Comer carne de cerdo produce fluidos corporales que causan escrófula, lepra y cáncer. Comer carne de cerdo sigue causando el sufrimiento más extremo a la humanidad.» - *Alimentos saludables, alimentación correcta*, 392, 393

«El tejido celular del cerdo está repleto de parásitos. Acerca del cerdo, Dios dijo: "También el cerdo, porque tiene pezuña hendida, pero no rumia, lo tendréis por inmundo; no comeréis su carne, ni tocaréis su cuerpo muerto" (Deuteronomio 14:8)... En ningún caso ha sido jamás su carne alimento para el ser humano.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 392

«Las personas comen constantemente carne llena de bacilos de tuberculosis y de cáncer. La tuberculosis, el cáncer y otras enfermedades mortales se transmiten de esta manera.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 388

«Los que se santifican y se purifican para entrar en los jardines, siguiendo a uno que está en medio de ellos, los que comen carne de cerdo y cosas

abominables y ratones, todos juntos serán consumidos, dice Jehová» - Isaías 66:17

«El consumo de carne siempre ha sido una maldición para la familia humana. Las enfermedades de los animales son cada vez más comunes, por lo que ahora nuestra única seguridad está en abandonar completamente la carne.» - *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 411

«El consumo de carne obstaculiza la corriente eléctrica que recorre todo el cuerpo y la corriente eléctrica del sistema nervioso cerebral, paralizando la influencia del espíritu.» - *Consejos sobre salud*, 115

«Por causa del consumo de carne, los deseos animales se fortalecen y la espiritualidad se debilita. Quienes se dedican a la obra más solemne y trascendental que jamás se haya confiado a persona alguna en ninguna época, como ustedes, deben prestar especial atención a lo que comen.» - *El evangelismo*, 663

«Ahora, muchos de los que solo se han arrepentido a medias en el asunto de la carne se apartarán en el futuro del pueblo de Dios y nunca más caminarán con ellos.» - *Consejos para la iglesia*, 230

Come dos clases de alimento

El ser humano debe comer dos clases de alimento para vivir. Así como se alimenta con comida saludable para la vida física, debe comer la palabra de Dios para obtener la vida eterna. Jesús dijo: «No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mateo 4:4).

En Génesis 1:11, Dios creó las plantas que dan semilla y los árboles que dan fruto con semilla, y en Génesis 1:29 las designó como alimento para el ser humano. La semilla contenida en estos alimentos encierra la vida que viene de la palabra de Dios, y también contiene el evangelio acerca de Jesucristo, quien vendría como el Verbo hecho carne. Cuando el hombre come el alimento que Dios dijo que comiera, está comiendo la vida de Dios.

Por lo tanto, también el alimento debe comerse con la palabra.

En cada trozo de pan que comemos hay fe.

«De cierto, de cierto os digo: Si no coméis la carne del Hijo del Hombre, y bebéis su sangre, no tenéis vida en vosotros. El que come mi carne y bebe mi sangre, tiene vida eterna; y yo le resucitaré en el día postrero. Porque mi carne es verdadera comida, y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre, en mí permanece, y yo en él. Como me envió el Padre viviente, y yo vivo por el Padre, asimismo el que me come, él también vivirá por mí» (Juan 6:53-57)

Comer la carne de Jesús y vivir significa que, cuando recibimos su palabra con fe y la comemos, vivimos por esa palabra.

Una época que exige urgentemente la reforma pro salud

Quienes reciben sinceramente a Jesucristo en su corazón necesariamente experimentarán una reforma en su vida. Así, el pueblo de Dios no será como la gente del mundo en todos los aspectos. La reforma pro salud significa precisamente volver a la palabra de Dios, y tal cambio solo es posible mediante la experiencia de nacer de nuevo como una nueva criatura por la fe en Jesucristo. Una reforma que no comienza desde aquí se marchitará pronto como un árbol sin raíces.

Escuchen la apremiante invitación del profeta Isaías.

«Deje el impío su camino, y el hombre inicuo sus pensamientos, y vuélvase a Jehová» (Isaías 55:7).

«Nuestros hábitos de comer y beber muestran claramente si pertenecemos al mundo o si pertenecemos al grupo que el Señor ha separado del mundo con la espada de su poderosa verdad.» - *La temperancia*, 141

«Miles de personas perderán la vida por causa de epidemias. Los peligros nos rodean por doquier debido a las fuerzas externas y a la actividad de Satanás desde dentro. Sin embargo, el poder controlador de Dios todavía está obrando.» - *Eventos de los últimos días*, 27

«Las personas, cegadas espiritualmente, se jactan del asombroso desarrollo de la civilización, pero los habitantes del cielo ven que esta tierra está llena de corrupción y violencia. A causa del pecado, el ambiente del mundo se ha convertido en un campamento de epidemias.» - *Testimonios para la iglesia*, vol. 6, 10

Este mundo está enfermando por completo y se ha convertido en un caldo de cultivo de enfermedades. Enfermedades mentales, epidemias, diversos tipos de cáncer, etc.; apenas se puede ver a una persona que no esté enferma. Las personas, por ignorancia, no saben qué beber y qué comer para vivir. En el futuro, este mundo asombrará a las personas con epidemias aún más graves. En momentos como estos, este evangelio de salud enviado por el Dios que creó al ser humano es apropiado para cultivar la inmunidad que permite vencer y escapar de todas las enfermedades.

Se espera que los lectores que tienen este libro en sus manos, al practicar los principios de salud presentados aquí, encuentren la mano protectora de Dios en esta era en la que las enfermedades abundan. ❖