Capítulo 8

Practicar un estilo de vida saludable

Haz lo que sabes

Este libro es el evangelio de salud de Dios que ha brindado gran ayuda a muchos pacientes que han visitado el Centro de Retiro Betel para la recuperación de la salud espiritual, mental y física. (Ver Capítulo 9. Historias de recuperación)

A partir de ahora voy a explicar cómo ponerlo en práctica. Solo se puede recibir ayuda poniéndolo en práctica, no quedándose únicamente en el conocimiento. Ya sea cristiano o no cristiano, si al leer este libro uno reconoce que existe un Creador, y usa bien los remedios naturales que ese Creador nos ha dado en la vida cotidiana para nuestra salud, cualquiera puede experimentar recuperación. Escuchar la Palabra de Dios y ponerla en práctica es precisamente la vida de fe. Para los pacientes que por circunstancias no pueden ir a un sanatorio y se recuperan en casa, o para quienes trabajan o realizan su vida diaria, si ajustan bien sus horarios y viven según la tabla de rutina diaria, esto ayudará a la recuperación y prevención de la salud. Incluso si alguien se ha sometido a cirugía por cáncer o está usando quimioterapia, si deja la medicación y practica bien la tabla de rutina de vida saludable, puede prevenir la recurrencia. Los pacientes con cáncer que aún no se han operado o no están usando quimioterapia, si practican el estilo de vida saludable, el cuerpo genera inmunidad por sí mismo y se produce la autocuración, por lo que el dolor desaparece y el tamaño del cáncer se reduce hasta desaparecer. En casos donde el cáncer es demasiado grande o la situación es urgente y requiere cirugía, incluso después de la operación, si se entra inmediatamente en «Practicar un estilo de vida saludable» sin usar quimioterapia, la sangre se limpia y la inmunidad se activa, previniendo el riesgo de recurrencia. Los remedios recibidos a través del estilo de vida saludable generan una poderosa fuerza de autocuración dentro del cuerpo. No solo cuando se padece cáncer, sino también cuando hay inflamación,

cuando aparecen tumores incluyendo miomas uterinos, cuando se sufren enfermedades cutáneas como la dermatitis atópica, cuando hay diversos síntomas causados por enfermedades vasculares como angina de pecho o infarto cerebral, hipertensión, diabetes, artritis, gota, enfermedades autoinmunes, etc., si se entra en «Practicar un estilo de vida saludable», la mayoría experimentará recuperación. Las personas con sobrepeso pueden hacer ayuno bebiendo solo agua durante 2 o 3 días o más, y las personas con bajo peso o los diabéticos no deben hacer ayuno sino seguir una dieta de frutas durante 2 o 3 días o más. Durante este período es recomendable suspender los medicamentos que se estén usando. En este momento, el cuerpo hace por sí mismo tanto lo que hacían los medicamentos como lo que los medicamentos no podían hacer.

Los pacientes cuya vida peligra inmediatamente si no toman medicamentos no deben hacer ayuno, sino reducir gradualmente la medicación mientras comen poco o siguen una dieta de frutas, y cuando su condición mejore, deben suspender los medicamentos.

Al ajustar la dieta de esta manera, la mayoría de las complicaciones causadas por la diabetes desaparecen, pero se debe controlar el azúcar en sangre por la mañana y por la noche, y si sube por encima de 200, se debe usar una cantidad muy pequeña de insulina para mantener el azúcar en sangre entre 100 y 120. Si durante la práctica del estilo de vida saludable se usa la misma cantidad de insulina que habitualmente, existe el riesgo de hipoglucemia. En caso de que ocurra hipoglucemia, se debe consumir inmediatamente agua con miel u otro similar para elevar el azúcar en sangre.

Los pacientes con hipertensión, si la presión arterial se mantiene por encima de 160, deben usar temporalmente medicamentos para la presión, y cuando la presión se regule normalmente, suspender los medicamentos y continuar viviendo según «Practicar un estilo de vida saludable», y no necesitarán tomar medicamentos para la presión de por vida. Al practicar así el estilo de vida saludable, los desechos acumulados en el cuerpo se limpian, los vasos sanguíneos obstruidos se despejan, y la sangre se vuelve limpia y clara, normalizando la

presión arterial, y desaparecen diversos síntomas causados por la obstrucción de los vasos sanguíneos.

Cuando hay diversos síntomas causados por enfermedades autoinmunes, se debe vivir según la tabla de rutina diaria, pero especialmente es importante cambiar el pensamiento hacia lo positivo en todo, y se debe evitar el estrés excesivo. Y lo más importante es encontrarse con Jesús, quien es el sanador, y que ocurra un cambio fundamental en el corazón.

«Practicar un estilo de vida saludable» será beneficioso para todos, ya sean sanos o enfermos, niños en crecimiento o ancianos. Si se vive según esta tabla de rutina aunque sea por unos días, se producen cambios en el cuerpo, y si se continúa este estilo de vida durante uno o dos meses, se podrá experimentar directamente la recuperación de la salud gracias a la capacidad de recuperación del propio cuerpo.

Dejemos los malos hábitos de vida que hemos tenido hasta ahora en cuanto a comer, beber y vivir, y comencemos de nuevo. ❖

Tabla de rutina de vida saludable

(El horario se puede ajustar según las circunstancias personales. En casos de pacientes graves o que estén usando medicamentos, se requiere consulta. Teléfono de consulta: 010-4176-5866 / Choi Cha-sun)

Despertar

5~6 de la mañana

- Beber agua: Nada más levantarse, después de cepillarse los dientes, beber 2-3 vasos de agua pura limpia a intervalos de 30 minutos, hasta 30 minutos antes de la hora de comer. En invierno es mejor beber el agua tibia. Las personas que hacen ayuno o dieta de frutas hacen lo mismo.
- Oración y Palabra: Comenzar el día encomendando completamente a Dios el cuerpo y la mente enfermos, quien los sana mediante la oración y la Palabra.
- Ejercicio: Hacer ejercicio ligero o estiramientos.

Desayuno

7:30 de la mañana

- Comida regular: La energía que se usará en el día debe recibirse en el desayuno, por lo que el desayuno debe hacerse bien sin falta. Como se aprendió en el Capítulo 6 de este libro, hacer comida saludable en cada comida.
- Cantidad adecuada: En cada comida, comer solo hasta no tener hambre, y si no se tiene hambre, no hacer la siguiente comida. Y en una comida, no mezclar varios alimentos sino comer de forma simple. Recordar que los refrigerios, el comer en exceso y el comer compulsivamente son cavar la tumba con la boca.
- Ayuno de agua: Las personas que deseen ayunar no comen, y en cada hora de comida beben un vaso de agua con un poco de sal. Entre comidas no comen nada y beben solo 2-3 vasos de agua pura limpia a intervalos de 30 minutos.

  (Al hacer ayuno de agua, es recomendable suspender temporalmente los medicamentos que se estén usando. En caso de que sea indispensable usar medicamentos, se requiere consulta.)
- Dieta de frutas: Las personas que hacen dieta de frutas no comen arroz en cada hora de comida, sino solo fruta. Al comer fruta, no mezclar varias frutas en una comida sino comer solo una fruta en pequeña cantidad. Por ejemplo, si es manzana, basta con una unidad de tamaño normal. Las frutas que se pueden comer en este momento son todas excepto la piña, las que sean del gusto de la persona, pero es mejor comer frutas diferentes en cada una de las tres comidas del día. (Lavar bien las frutas y comer con cáscara las frutas cuya cáscara sea comestible.)
- Comer poco: Cuando la capacidad física no permita hacer ayuno o dieta de frutas, comer pequeñas cantidades de comida saludable en cada hora de comida.

- Pacientes con diversas enfermedades: Los pacientes con síntomas causados por diversas enfermedades como diversos tipos de cáncer, hipertensión, hiperlipidemia, diversas enfermedades cutáneas, enfermedades autoinmunes, etc., y las personas con sobrepeso, si no tienen problemas de capacidad física, hacer ayuno de uno o dos días o más ayudará a eliminar las toxinas del cuerpo y a la recuperación de la salud.
- Trastornos gastrointestinales: Las personas que sienten dolor por úlcera gástrica o gastritis, o que tienen digestión débil, no deben hacer ayuno de agua ni dieta de frutas, sino comer solo gachas de arroz blanco, una taza en cada comida, durante 2-3 días (el período se ajusta según la condición). Beber agua entre comidas es igual.

  Antes de dormir o cuando sienta dolor en el estómago, poner 2 cucharadas (cuchara de arroz) de aceite de oliva (extra virgen) y 1 cucharadita (cuchara de té) de polvo de carbón en un vaso de papel, mezclar bien y beber, lo que actúa sobre las heridas del estómago, calmando el dolor y curando la inflamación. Después de tomar esto, no beber agua durante 2-3 horas.
- Comida de recuperación: Al comer después del ayuno, se debe pasar por un período de comida de recuperación antes de entrar en la comida normal.
- Cuando se ha ayunado uno o dos días, hacer la comida de recuperación en pequeñas cantidades.
- Cuando se ha hecho ayuno de agua por 3 días o más, comenzar la primera comida masticando bien solo una cucharada de arroz integral. En cada comida, aumentar una cucharada de arroz y una cucharada de acompañamiento, y después de hacer la comida de recuperación por el mismo número de días que se ayunó, hacer la comida normal.
- (Las personas que han comido gachas de arroz blanco durante varios días por el trastorno gastrointestinal mencionado arriba, es mejor que durante el período de comida de recuperación coman acompañamientos suaves y cocidos.)

- Transición del ayuno de agua a la dieta de frutas: Al pasar del ayuno de agua de 1-2 días a la dieta de frutas, en la primera comida comer solo la mitad de la cantidad normal de la dieta de frutas, y desde la segunda comida comenzar la dieta de frutas normal.
- Cuando se desea hacer dieta de frutas después de un ayuno de agua de 3 días o más, en la primera comida, por ejemplo, pelar 1/4 de manzana y masticarla bien, en la siguiente comida 1/2 de otra fruta, y en la siguiente 3/4 de otra fruta diferente, y después de un día hacer la dieta de frutas normalmente.
- Comida de recuperación después de la dieta de frutas: Al comer después de la dieta de frutas, comenzar con la cantidad de arroz y acompañamientos combinados equivalente a la cantidad de fruta que se comió, y en cada comida aumentar una cucharada de arroz y acompañamientos, haciendo la comida de recuperación hasta llegar a la comida normal.
- ☞ Si después de practicar la primera etapa de recuperación de la salud con ayuno, dieta de frutas o dieta de gachas, se vuelve a los antiguos hábitos alimenticios, empeorará más.
- Si se hacen comidas saludables respetando las leyes de la salud como se aprendió en este libro, no se sufrirá de grandes enfermedades en toda la vida.
- ☞ Si a pesar de haber practicado bien de esta manera no hay recuperación o surge una situación de emergencia, se debe buscar obligatoriamente la ayuda de un médico.
- Después de comer, no acostarse, sino mantener la cabeza erguida y caminar lentamente durante unos 30 minutos, lo que ayuda a la digestión.

Horario de la mañana

- Beber agua: Desde 2-3 horas después de comer hasta 30 minutos antes del almuerzo, beber 2-3 vasos de agua pura limpia a intervalos de 30 minutos. Entre comidas no comer nada excepto agua pura limpia. Ni siquiera un cacahuete o un vaso de jugo.

- Caminar y trabajo físico: Caminar a paso rápido durante una o dos horas según la capacidad física, o actividades como paseos, jardinería, cultivo de huerto, limpieza alrededor de la casa, que son ejercicios que involucran cuerpo y mente, estimulan tanto el cuerpo como el espíritu.
- Ventilación: Renovar el aire de la habitación con aire limpio, desinfectar las mantas al sol, y cuidar la limpieza para que la basura alrededor de la casa no se descomponga.

Almuerzo

12:30 de la tarde

- Método de comida: Al igual que el desayuno, hacer comida normal, dieta de frutas, ayuno de agua o dieta de gachas. (Repetir como se comenzó en la mañana)
- Después del almuerzo, no acostarse y caminar lentamente durante unos 30 minutos ayuda a la digestión.

Horario de la tarde

- Beber agua: Desde 2-3 horas después de comer hasta 30 minutos antes de la cena, beber 2-3 vasos de agua pura limpia a intervalos de 30 minutos.
- Descanso y lectura: Descansar un momento para aliviar la fatiga. Leer nuevamente este libro con atención y revisar mi fe y mi vida para ver si lo estoy practicando correctamente.
- Caminar: Según la capacidad física, caminar a paso rápido durante una o dos horas hasta sudar. Al terminar el ejercicio, ducharse y cambiarse a ropa limpia.

Cena

5:30 de la tarde

- Comida ligera: Al ir a dormir, el estómago debe descansar completamente, por lo que la cena debe ser lo más ligera posible.
- Sobrepeso: Las personas que deseen perder peso, es recomendable que beban uno o dos vasos de agua y ayunen en la cena.

- Personas débiles: Las personas con capacidad física débil deben hacer la cena ligera, aproximadamente la mitad de la cantidad del desayuno y el almuerzo, o comer solo un tipo de fruta.
- Beber agua: Desde 2 horas después de la comida ligera hasta antes de acostarse, beber uno o dos vasos de agua pura limpia.

Organización del día

7 de la tarde

- Culto: Si es posible, que toda la familia se reúna para leer la Palabra y terminar el día con un culto, y unir los corazones para que toda la familia practique el estilo de vida saludable.
- Aunque sea solo, tener un tiempo para reflexionar sobre el día y meditar en la Palabra.

Hora de dormir

9 de la noche

- Hora de acostarse: El cuerpo se regenera mediante el descanso, así que tener cuidado de no interferir con el sueño. Especialmente el sueño entre las 9 de la noche y las 2 de la madrugada ayuda a la recuperación de la salud.

Si los lectores han recibido ayuda a través de «Practicar un estilo de vida saludable», ahora compartámoslo con otras personas. Primero con la familia, con amigos y vecinos, y hasta con parientes lejanos. A nuestro alrededor hay muchas personas que, sin encontrar el camino que podría ayudarles con una práctica tan simple, enferman y sufren, y mueren sin esperanza de salvación.

Ante el poder del «COVID-19», el orgullo de la medicina moderna se derrumbó. El mundo entero quedó envuelto en el terror. En el futuro surgirán epidemias aún más graves que esta.

En definitiva, la mejor solución es cultivar la inmunidad para proteger el propio cuerpo. En una época como esta, las personas que deseen actuar como «evangelistas de misión médica» —ya sea operando directamente un sanatorio

hogareño, visitando hogares de pacientes, o mediante diversos métodos— si enseñan los principios y las reglas del estilo de vida saludable, será de ayuda tanto para las personas sanas como para los enfermos. ❖

La relación entre el evangelio y la salud

La salud y el evangelio no se pueden separar. La recuperación mencionada hasta ahora en este libro es la recuperación integral del cuerpo, la mente y el espíritu, y es el evangelio enviado del cielo que permite recuperarse de diversas enfermedades adquiridas por la intemperancia en el comer y beber.

Si alguno de los lectores de este escrito siente que tiene problemas de salud, al recibir esta palabra como el evangelio que le ha sido dado y practicarla, experimentará la recuperación.

«Los sanos no tienen necesidad de médico, sino los enfermos» (Mateo 9:12)

Si tú fueras un paciente grave en estado irreversible, ¿no harías cualquier cosa para vivir? Además, si escucharas la noticia de que hay un médico que puede curar esa enfermedad, ¿no tendrías que encontrarte con ese médico sin falta?

Hace unos años, una paciente con cáncer de mama llegó a Betel. Una mujer de casi cuarenta años tenía cáncer metastatizado en el seno, los ganglios linfáticos y los pulmones, y en el seno había un tumor de 3,8 cm. En el hospital dijeron que así no era posible operar, por lo que reducirían el tamaño del cáncer con quimioterapia y luego operarían. Después de recibir dos sesiones de quimioterapia, su capacidad física y estado de salud empeoraron tanto que ya no pudo recibir más quimioterapia. Ella pensó: «¡Prefiero morir de cáncer que morir por la quimioterapia!», abandonó el tratamiento hospitalario y vino al Centro de Retiro Betel.

Mientras consultaba con esta paciente, pensé que físicamente estaba en un estado irreversible. Así que le presenté la receta que solo Dios, quien creó al ser humano, puede hacer. «¡Encuéntrese con Jesús!», y ella preguntó: «¿Cómo me encuentro con Jesús?». «Puede encontrarse con Jesús en la Biblia. Dedicarse a la Palabra y a la oración.»

La mujer eligió ese camino, y al encontrarse con la salvación que Jesús le dio y con su amor, ocurrió una verdadera conversión. Dijo que estaba preparando el divorcio debido a un conflicto grave con su esposo. Sin embargo, mientras ella se encontraba con Jesús en la Palabra, su yo comenzó a derretirse poco a poco ante el amor de Jesús, y se dio cuenta de que el conflicto con su esposo era un problema del pecado que había dentro de ella.

Cuando llegó por primera vez, tenía tan poca fuerza física que le costaba ir del alojamiento a la iglesia y al comedor, pero con el paso de los días se le veía con más vitalidad y reviviendo. El amor de Jesús actuaba como vida en todo el cuerpo y la mente de esta mujer, y la sanación estaba ocurriendo. Después de unos tres meses, testificó que el tamaño del cáncer en el seno se había reducido al tamaño de un grano de frijol.

Hasta ahora ella vive saludablemente y proclama con fervor al Jesús que encontró.

Nosotros estamos muriendo con la enfermedad del pecado, que es aún más grave que la enfermedad física.

Si uno considera que este es un problema que le concierne directamente, aceptará de buen grado este gran evangelio de que el pecador solo puede ser salvado del pecado mediante la fe en Jesucristo. ❖