

El Plan de Dios



En estos breves párrafos que siguen extraídos de los libros de Elena de White es posible sintetizar el plan de Dios para una vida saludable.

“Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador”^[1]

“Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo”^[2]

“Otra preciosa bendición es el ejercicio apropiado. [...] todos los que puedan hacerlo, debieran caminar al aire libre en verano e invierno. [...] “Una caminata, aun en invierno, sería más benéfica para la salud que todas las medicinas”^[3]

“La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable”^[4]

“[...] el sol y el aire son una gran ayuda para la digestión, y hacen mucho para contrarrestar los efectos de los hábitos equivocados de comer y beber”^[5]

“Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro”^[6]

“El sueño, el dulce restaurador de la naturaleza, revigilará el cuerpo cansado y lo preparará para los deberes del día siguiente”^[7]

“El agradecimiento, la alegría, la benevolencia, la confianza en el amor y en el cuidado de Dios, constituyen la mayor salvaguardia de la salud”^[8]

“Cuanto entienden las leyes de la salud, implantadas en ellos por Dios, deben sentirse obligados a obedecerlas”^[9]

“Dios dio el trabajo como una bendición con que el hombre ocupara su mente, fortaleciera su cuerpo y desarrollara sus facultades”^[10]

Fuentes: El ministerio de curación, p. 228(1); p. 181(2); p. 206(6); p. 214(8); 239(9).

Consejos sobre la salud, p. 51-52(3)

La temperancia, p. 122(4); 140(5).

La conducción del niño, p. 320(7).

Patriarcas y profetas, p. 31(10).

ENVIADO POR UCB

