

Usted Puede Elegir



“Les dijo: «Yo soy el Señor su Dios. Si escuchan mi voz y hacen lo que yo considero justo, y si cumplen mis leyes y mandamientos, no traeré sobre ustedes ninguna de las enfermedades que traje sobre los egipcios. Yo soy el Señor, que les devuelve la salud.” (Éxodo 15:26, NVI).

Nuestro cuerpo tiene exactamente la misma estructura que siglos atrás. Adán, así como nosotros, tenía estómago, corazón, ojos, nariz, boca piernas y brazos. Y todas las funciones del organismo eran iguales a las nuestras; pero con el correr del tiempo, algunas cosas cambiaron. La expectativa de vida disminuyó y nuevas enfermedades surgieron. ¿No será que, en gran parte, estas nuevas enfermedades son fruto de las decisiones que hacemos a diario?

El Señor nos garantiza protección contra las enfermedades si tan solamente seguimos sus orientaciones. *“Dios se comprometió a mantener esta maquinaria humana en saludable acción si el ser humano obedece sus leyes y coopera con Él.” (CSRA, p. 17).*

Podemos cooperar con Dios, adoptando un estilo de vida saludable, conforme a sus orientaciones. Acciones simples harán una gran diferencia. ¿Agua fresca o bebidas fermentadas y gasificadas? ¿Sol o bronceamiento artificial? ¿Ejercicio físico o sedentarismo? ¿Confianza en el poder Divino o ansiedad excesiva? ¿Alimentación saludable o comida industrializada? ¿Reposo adecuado o trabajo excesivo? Usted puede elegir!

Fuente: *Adaptado de la Revista Vida y Salud, Oct-2002*

ENVIADO POR UCB





IGLESIA
ADVENTISTA
DEL SÉPTIMO DÍA



2013



Minutos de
SALUD

