

35

UNA PROMESA SALUDABLE



Para romper el hielo

- Si tuvieras que comer una sola comida por el resto de tu vida, ¿cuál sería?
- Si tuvieras que elegir entre dinero y salud ¿Cuál escogerías? ¿Por qué?

Introducción

Las “zonas azules” son regiones del planeta que han sido clasificadas como de alta longevidad. Son lugares tan distantes como Ikaria, en Grecia; la isla de Cerdeña, en Italia; la isla de Okinawa, en Japón; la península de Nicoya, en Costa Rica; y Loma Linda, en California. Este último lugar tiene una alta población adventista del séptimo día.

Las características comunes de las zonas azules son:

1. *Una dieta basada en vegetales.* La carne es un producto raro en todas las zonas azules.
2. *Ejercicio moderado y natural.* Caminar, trabajar en agricultura o estar físicamente activos en el día.
3. *Propósito en la vida.* Los adventistas creen en la vida eterna.
4. *Apoyo social.* Hay un sentido de comunidad y preocupación mutua.
5. *Apoyo familiar.* El núcleo familiar es estable e importante en estas sociedades.

6. *Habilidad para enfrentar el estrés.* La oración (como la meditación en otras zonas azules) y una vida natural y sencilla mantienen una vida más tranquila.
7. *Pertenecer a un grupo religioso.* La gran mayoría de los habitantes de estas zonas profesan una fe religiosa.
8. *Regla del 80 %.* Comer hasta estar satisfecho en un 80 %.

Todas las características de las zonas azules son recomendaciones que encontramos en la Biblia para ser prosperado y tener buena salud.



Texto para el estudio

*“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma”. 3
Juan 2.*

Interpretando el texto

Algunos han tomado esta promesa erróneamente, interpretando la prosperidad solamente en el plano material. Sin embargo, el concepto de prosperidad aquí, es integral. Dios desea prosperarnos y llenarnos de salud física, emocional y espiritual.

Tema

La prosperidad no es la multitud de cosas materiales que adquiera un hombre, ya que no es prosperado solamente cuando adquiere riqueza, sino cuando adquiere sabiduría, cuando obedece a Dios.

En el Salmo 1, la Palabra de Dios nos enseña que el producto de obedecer fielmente a Dios y de apartarse del mal, es que daremos fruto y todo lo que hagamos prosperará (Salmo 1:1-3).

En otras palabras, puede un hombre ser millonario y ser un completo fracaso, pues su riqueza no es integral, ha acumulado cosas, pero su corazón está vacío y de nada le servirán sus posesiones, pues no compran amor, salud ni mucho menos su salvación.

Precisamente, el apóstol desea a continuación que tenga "salud". Y es que de qué sirve tener prosperidad en todas las cosas si uno no tiene salud o si se ha conseguido esa prosperidad a costa de sacrificar nuestra salud.

Por último, y conectado con esto, él dice, "así como prospera tu alma". Esto es más importante aún que nuestra prosperidad material y salud física. Y es que de nuestro corazón es de donde fluye todo; nuestros afectos definen nuestras acciones. Sin embargo, y aunque está conectada con las otras dos, la prosperidad de nuestra alma no depende de lo que hagamos o lleguemos a alcanzar. Es más bien algo recibido externamente que crece naturalmente como evidencia de la gracia de Dios en la vida de Sus hijos, aquellos que han puesto su fe y esperanza en Jesucristo y Su obra en nuestro favor.

Conclusión

El deseo de Dios es ayudar a sus hijos a lograr su potencial integral, tanto espiritual, como físico y mental. La aplicación de los principios de salud como estilo de vida ayuda a lograr el equilibrio cabal en la vida. Cuanto más estrictamente se practiquen estos principios, tanto más se disfruta de salud plena.



Actividad para llevar esperanza a la comunidad

- *Ofrezcan un expo-salud a su comunidad y comparta los ocho hábitos saludables.*