

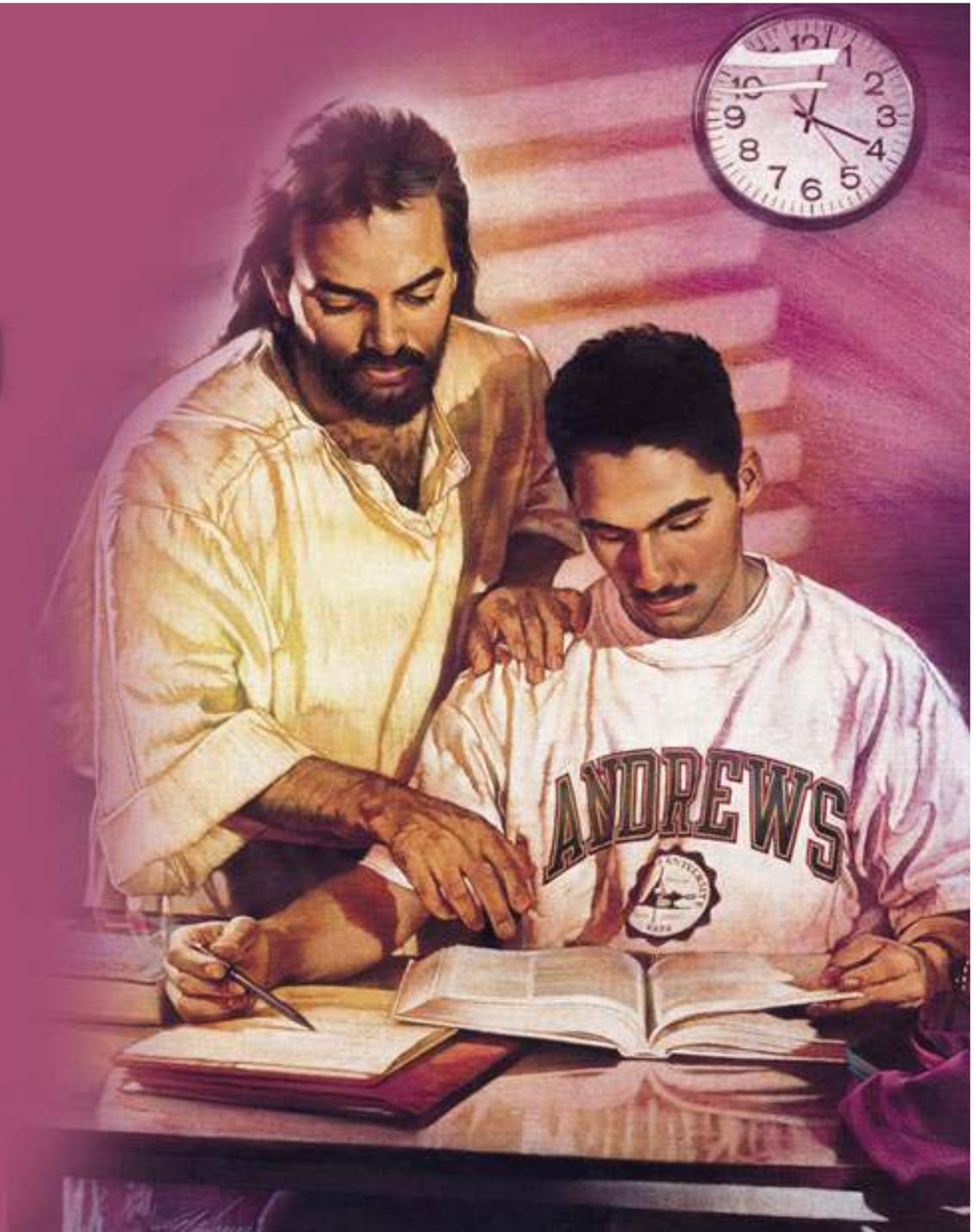
VERDADES BÍBLICAS

*Vida Saludable*

A close-up photograph of two human eyes. The eye on the left is light-colored (blue or grey) and is looking directly at the camera. The eye on the right is dark-colored (black or dark brown) and is looking slightly to the right. The skin around the eyes is a warm, light brown tone. The text is overlaid on the lower-left portion of the image.

**Existe una unidad indivisible,  
entre la mente y el cuerpo.**

**Dios habla con el  
hombre a través  
de la mente.**





# Dios anhela darnos salud.

**“Amado, mi oración es que seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como prospera tu alma.”  
(3 Juan 1: 2)**

**Cada individuo puede disfrutar personalmente de la mejor salud que le fuere posible, mientras coloque en práctica los consejos de Dios.**



A photograph showing a person kneeling on a wooden boardwalk outdoors. The person is wearing dark clothing and boots. The background is slightly blurred, showing greenery and a wooden structure. The text is overlaid on the bottom half of the image.

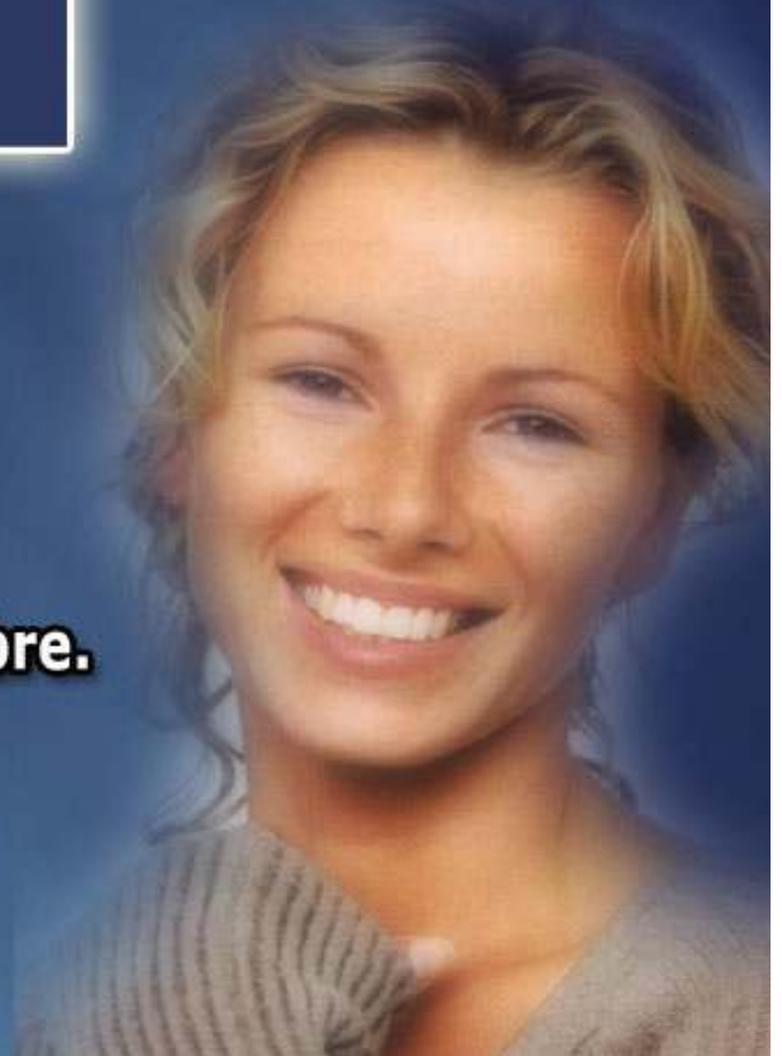
**¡No somos de nosotros mismos!**

**“¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que mora en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?”  
(1 Corintios 6: 19, 20)**

# Los ocho remedios de Dios.

## 1 - Aire fresco:

Hace bien respirar profundamente al aire libre.



# Los ocho remedios de Dios.

## 2 - Luz solar:

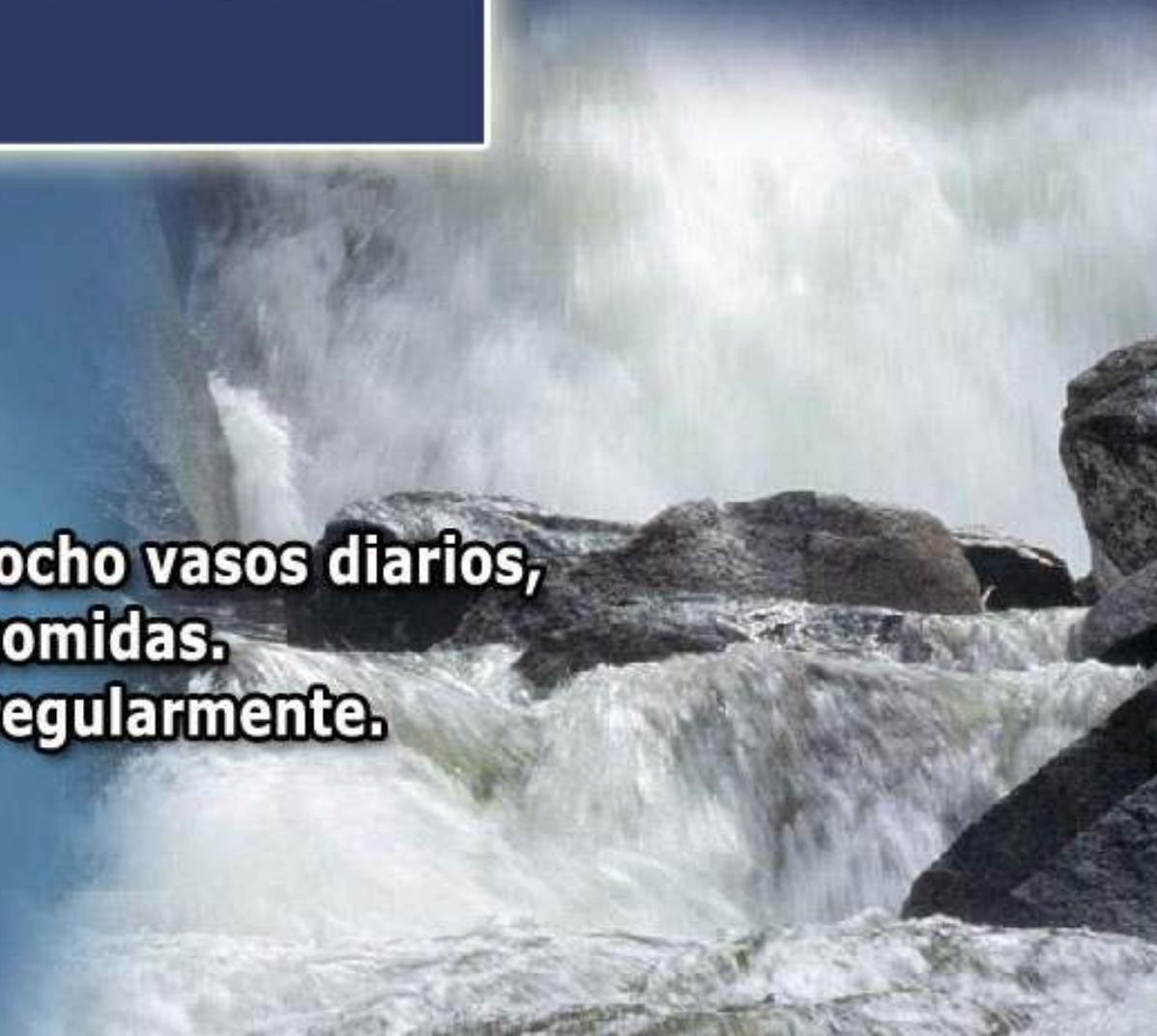
Quince minutos diarios de exposición sobre un lado del rostro y la palma de sus manos, es suficiente.



# Los ocho remedios de Dios.

## 3 - Agua:

- Cerca de ocho vasos diarios, entre las comidas.
- Bañarse regularmente.



# Los ocho remedios de Dios.

## 4 - Ejercicio físico regular:

**Andar enérgicamente todos los días, por lo menos 30 minutos, es esencial para su vida.**



# Los ocho remedios de Dios.

## 5 - Reposo:

**Durante el reposo, nuestras células son restauradas, entre las 10 de la noche y las 4 de la mañana.**





# Los ocho remedios de Dios.

## 7 - Alimentación Saludable y equilibrada:

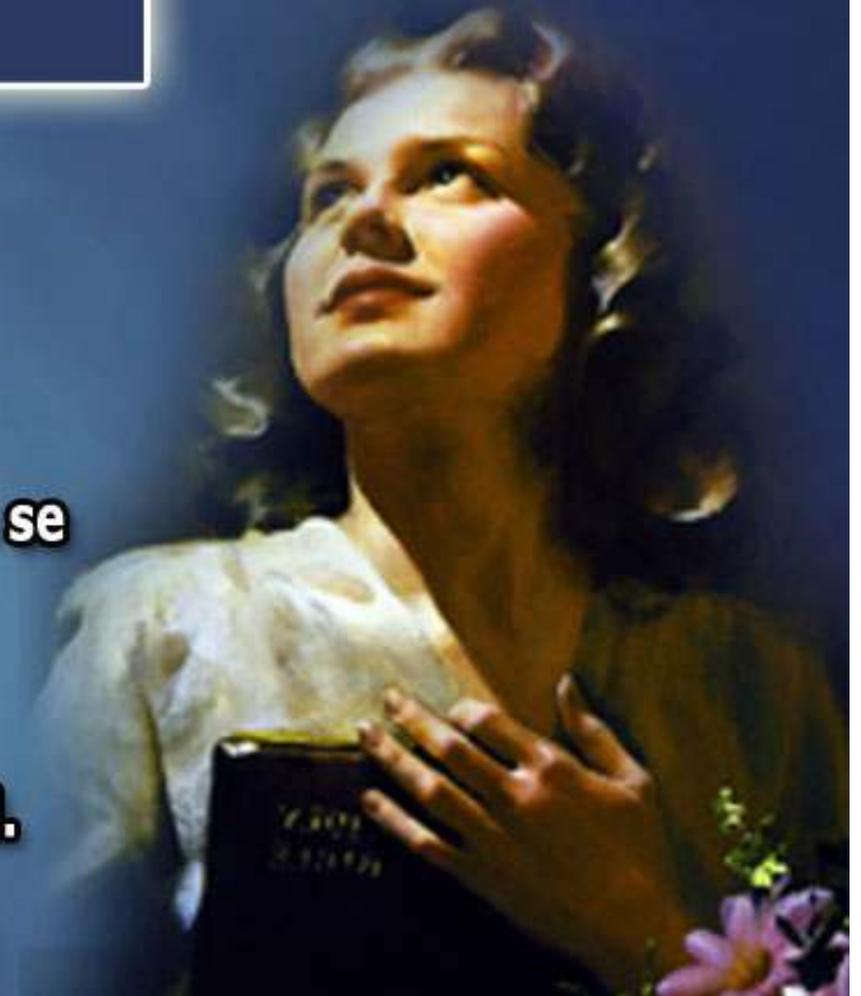
**Comer correctamente es vital.  
Somos aquello que ingerimos.**



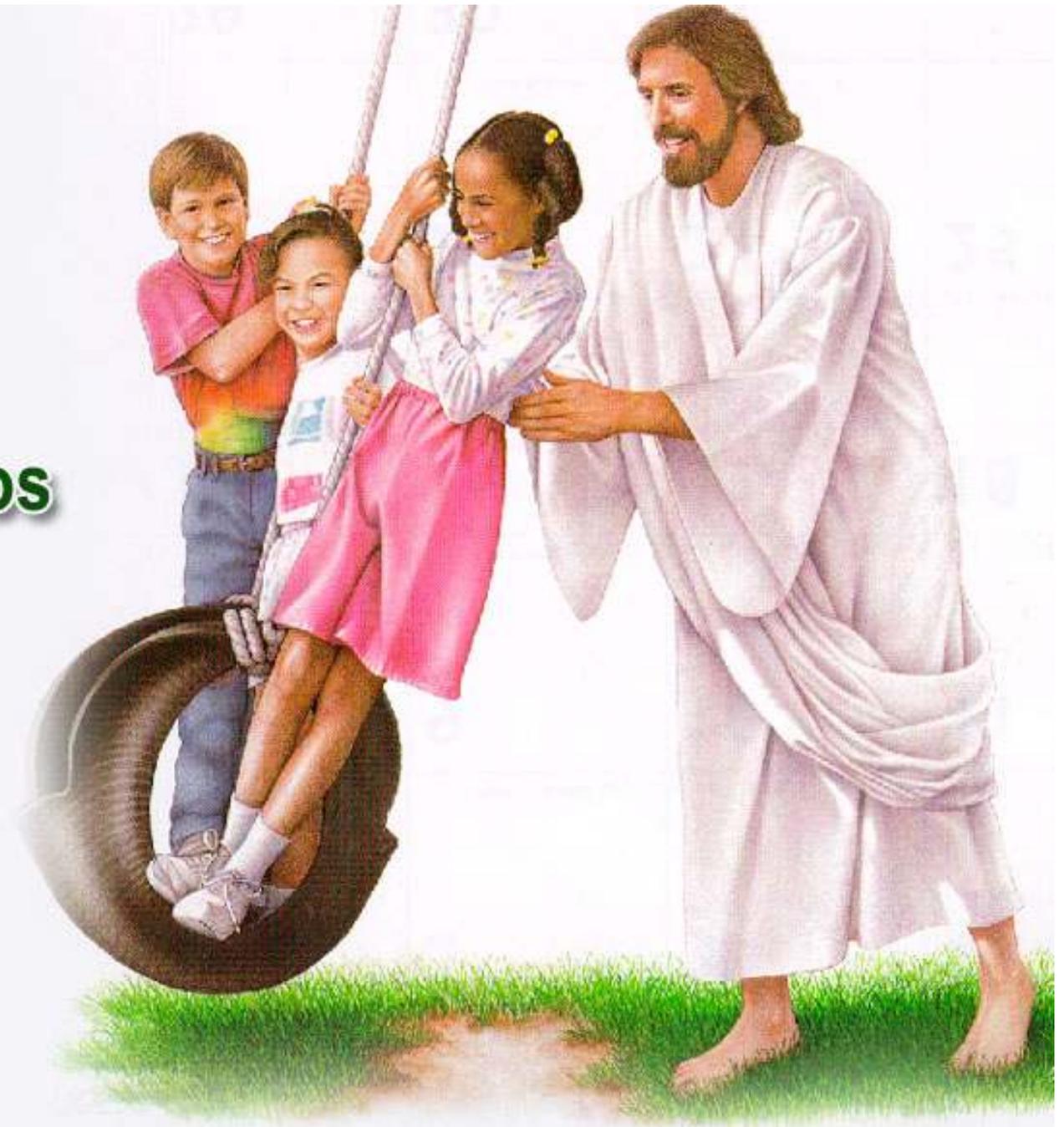
# Los ocho remedios de Dios.

## 8 - **Confianza en el Poder de Dios:**

**La mayoría de las enfermedades se origina en mentes perturbadas. Cuando se aprende a confiar en Dios, se experimenta paz y restauración mental y emocional.**



**Hábitos  
saludables  
recomendados  
por Dios.**





## **El alimento antes del pecado.**

**“Dios dijo además: “He aquí que os he dado toda planta que da semilla que está sobre la superficie de toda la tierra, y todo árbol cuyo fruto lleva semilla; ellos os servirán de alimento.” (Génesis 1: 29)**



# El alimento después del pecado.

**“Espinos y cardos te producirá, y comerás plantas del campo.” (Génesis 3: 18)**

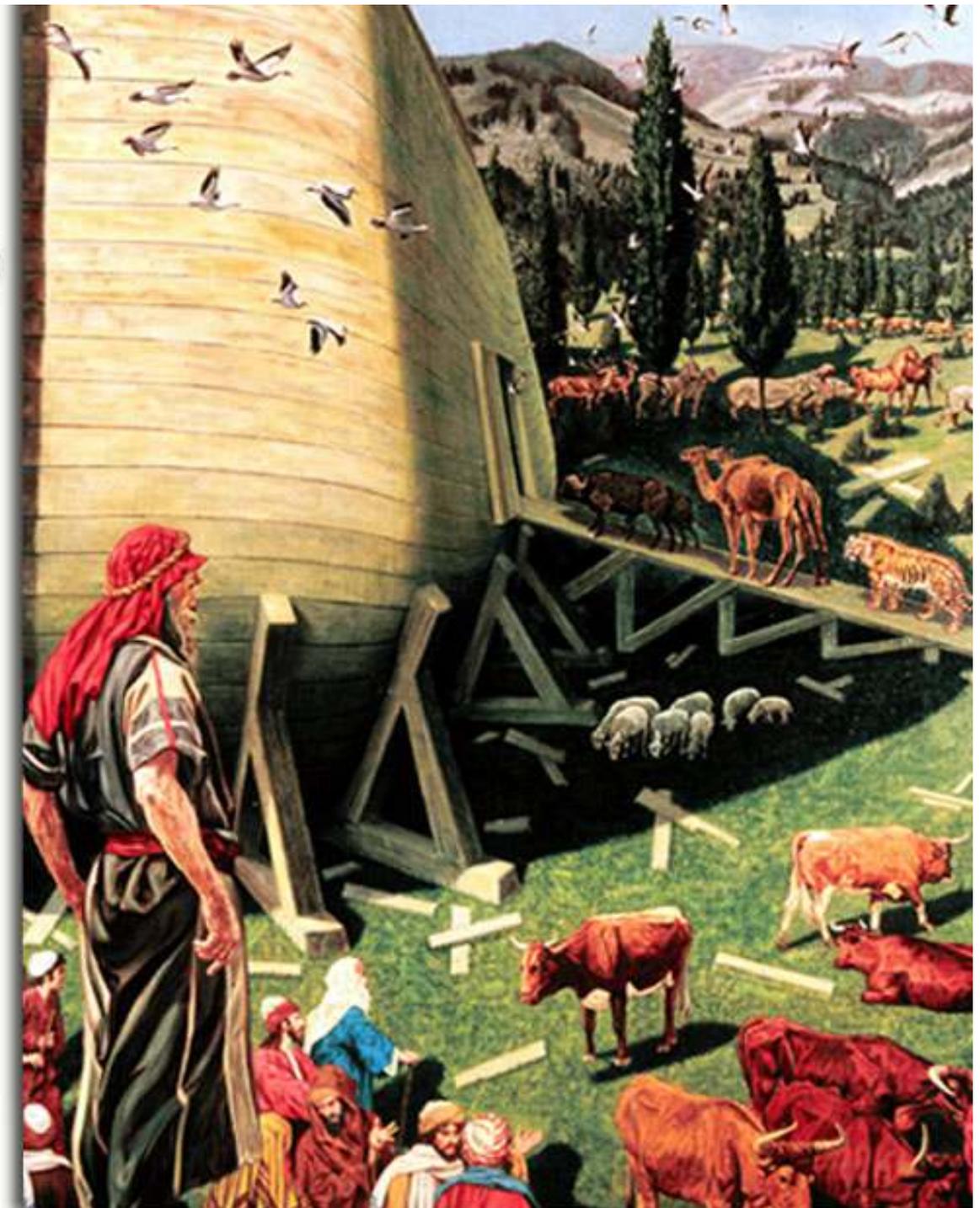
# **El alimento después del diluvio.**

**“Todo lo que se desplaza y vive os servirá de alimento. Del mismo modo que las plantas, os lo doy todo. Pero no comeréis carne con su vida, es decir, su sangre.” (Génesis 9: 3, 4)**



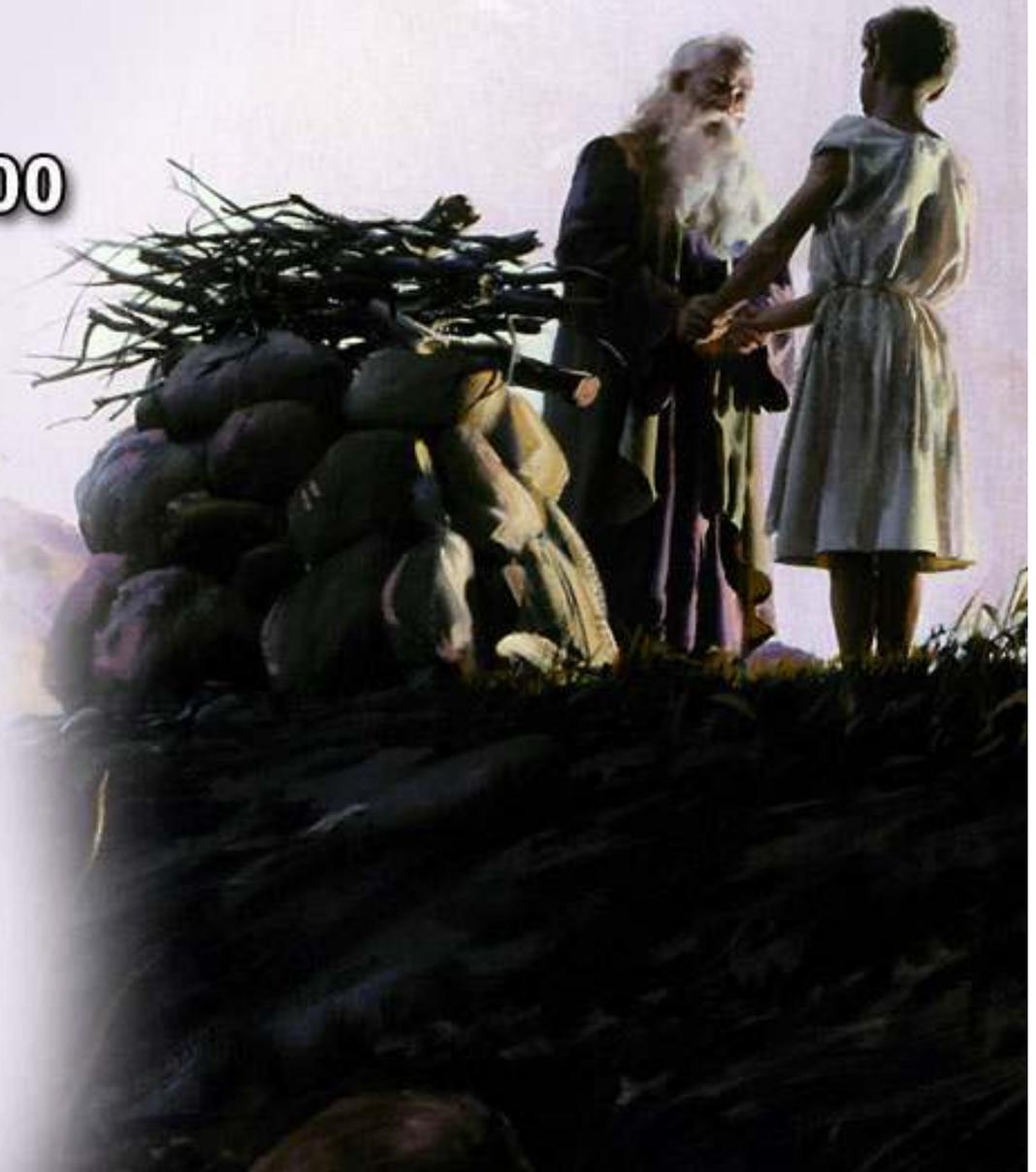
**Noé sabía la diferencia entre animales limpios e inmundos.**

**“De todo animal limpio toma contigo siete parejas, el macho y su hembra; pero de los animales que no son limpios sólo una pareja, el macho y su hembra.” (Génesis 7:2)**



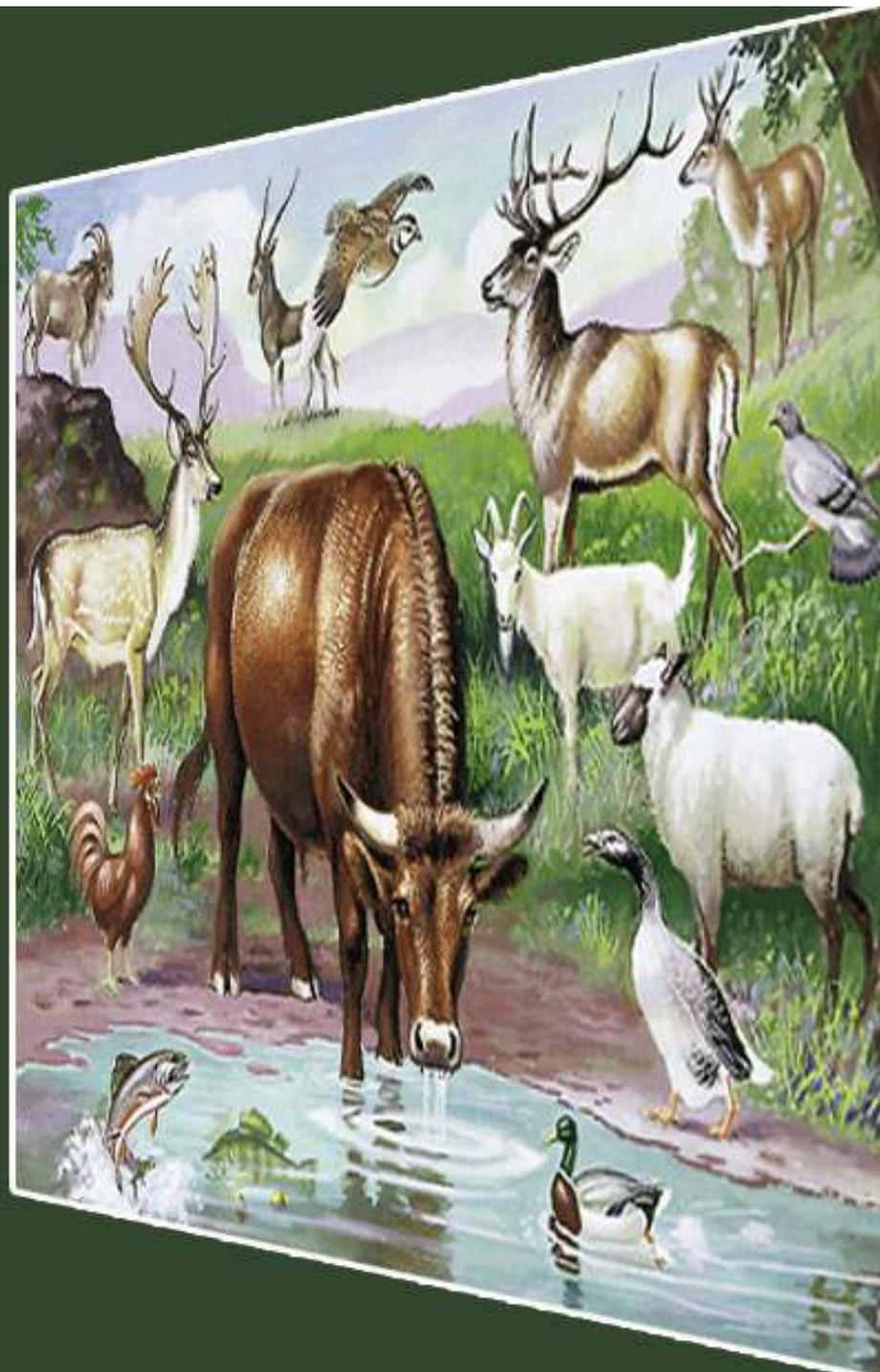
**Los primeros diez patriarcas vivieron aproximadamente 900 años, cada uno.**

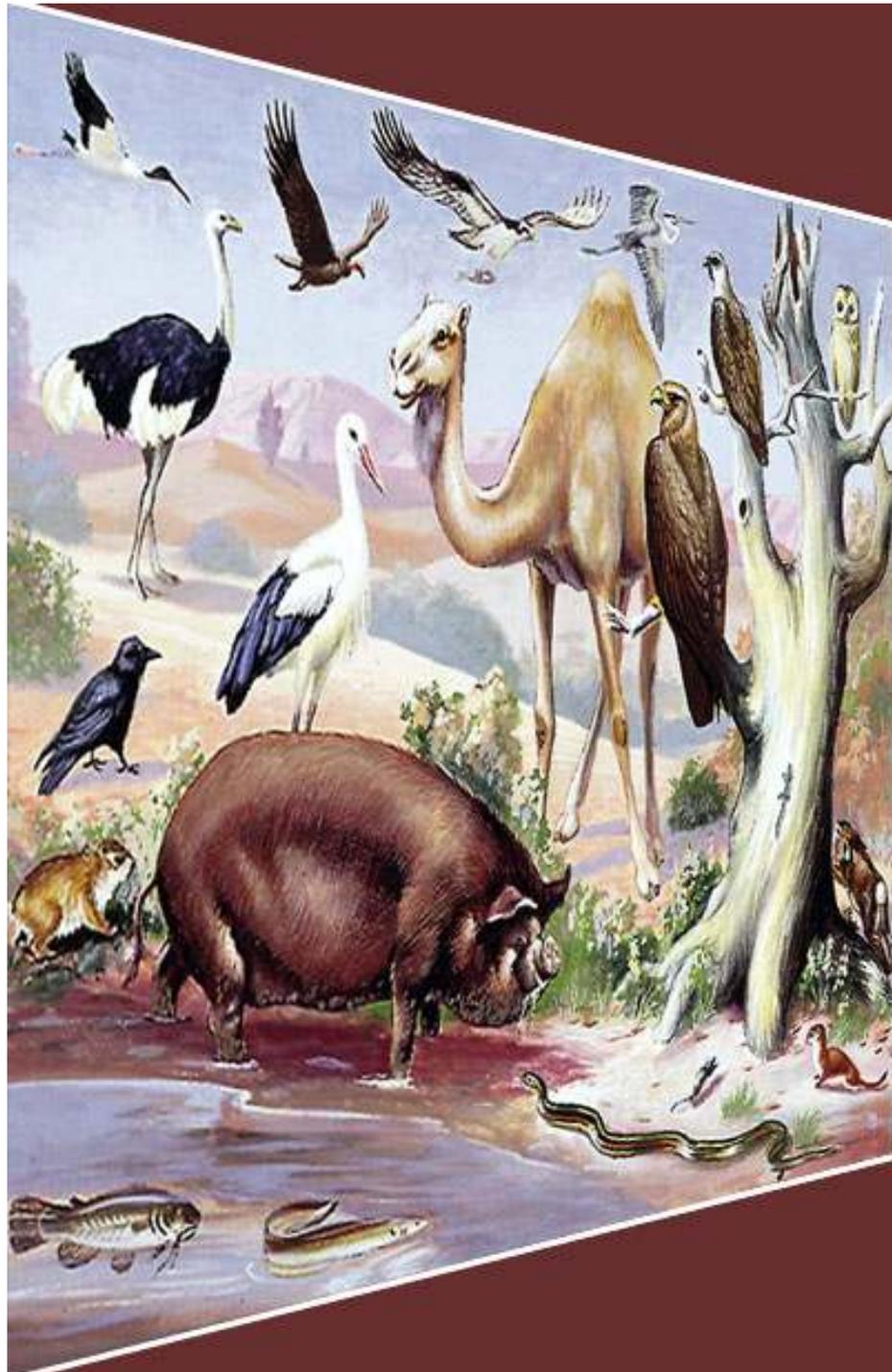
**Abrahán, el décimo patriarca después del diluvio, vivió solamente 175 años.**



# Entre los animales, ¿cuál se puede comer?

“No comeréis ninguna cosa abominable. Estos son los animales que podéis comer: la vaca, la oveja, la cabra, el venado, la gacela, el corzo, la cabra montés, el íbice, el antílope y la gamuza. Podréis comer todo animal que tiene las pezuñas partidas, hendidas en dos mitades, y que rumia...





... Pero de los animales que rumian o de los que tienen la pezuña partida no comeréis éstos: El camello, la liebre y el conejo os serán inmundos, porque rumian pero no tienen la pezuña partida. También os será inmundo el cerdo, porque tiene pezuña partida pero no rumia. No comeréis su carne, ni tocaréis sus cuerpos muertos.”

(Deuteronomio 14: 3-8)



**Por más inocentes que parezcan,  
los cerdos no se deben comer.**



## ¿Qué comer de los seres acuáticos?

**“Estos podréis comer de todo animal acuático: Podréis comer todo lo que tiene aletas y escamas. Pero todo lo que no tiene aletas ni escamas no lo comeréis; os será inmundo.”**

**(Deuteronomio 14: 9, 10)**

# ¿Qué comer entre las aves?

“Podréis comer toda ave limpia. Pero éstas son las aves que no comeréis: el águila, el quebrantahuesos, el azor, el falcón, el milano y el buitre, según sus especies; todo cuervo según su especie; el avestruz, el corvejón, la gaviota y el halcón, según sus especies; la lechuza, el búho, el calamón, el pelicano, el gallinazo, el somormujo, la cigüeña y la garza, según sus especies; la abubilla y el murciélago. Todo insecto alado os será inmundo; no se comerá. Podréis comer toda criatura que vuela y que sea limpia.”  
(Deuteronomio 14: 11-20)





**No es pecado  
comer las  
carnes limpias,  
pero la mejor  
dieta para el ser  
humano es la  
vegetariana.**

**Hoy, en nuestro mundo, muchas veces, las carnes están enfermas.**



**La dieta  
ovolactovegetariana,  
en lo que respecta a  
la nutrición, es  
segura.**



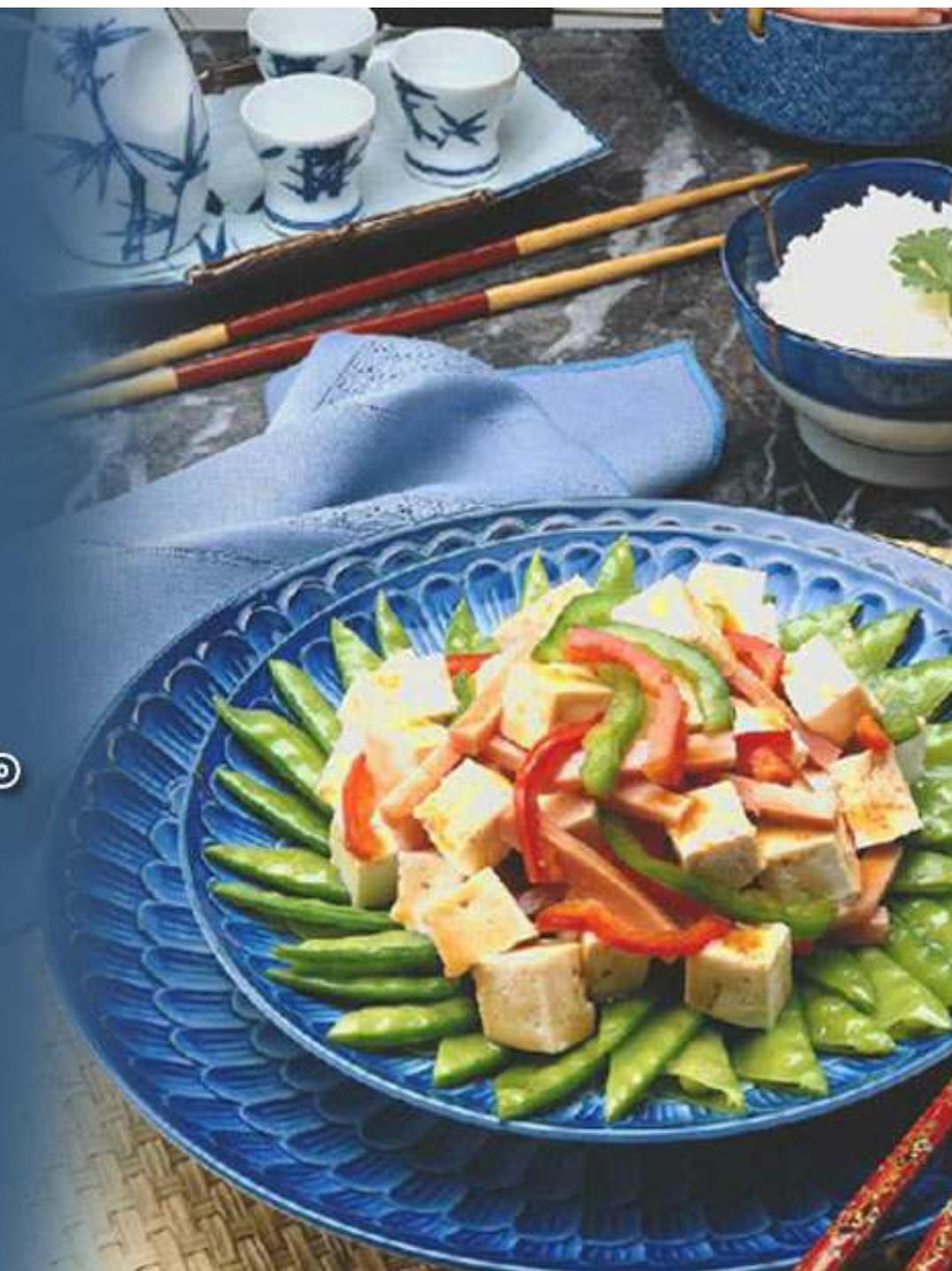
**Los Hunzas son  
vegetarianos y viven de 140  
a 160 años, sin molestias ni  
enfermedades.**



# Alimentarse para honrar el nombre de Dios.

“Por tanto, ya sea que comáis o bebáis, o que hagáis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.”

(1Corintios 10: 31)



**El tipo de alimentos  
y sustancias  
utilizadas, afectan  
su relación con las  
personas y con  
Dios.**



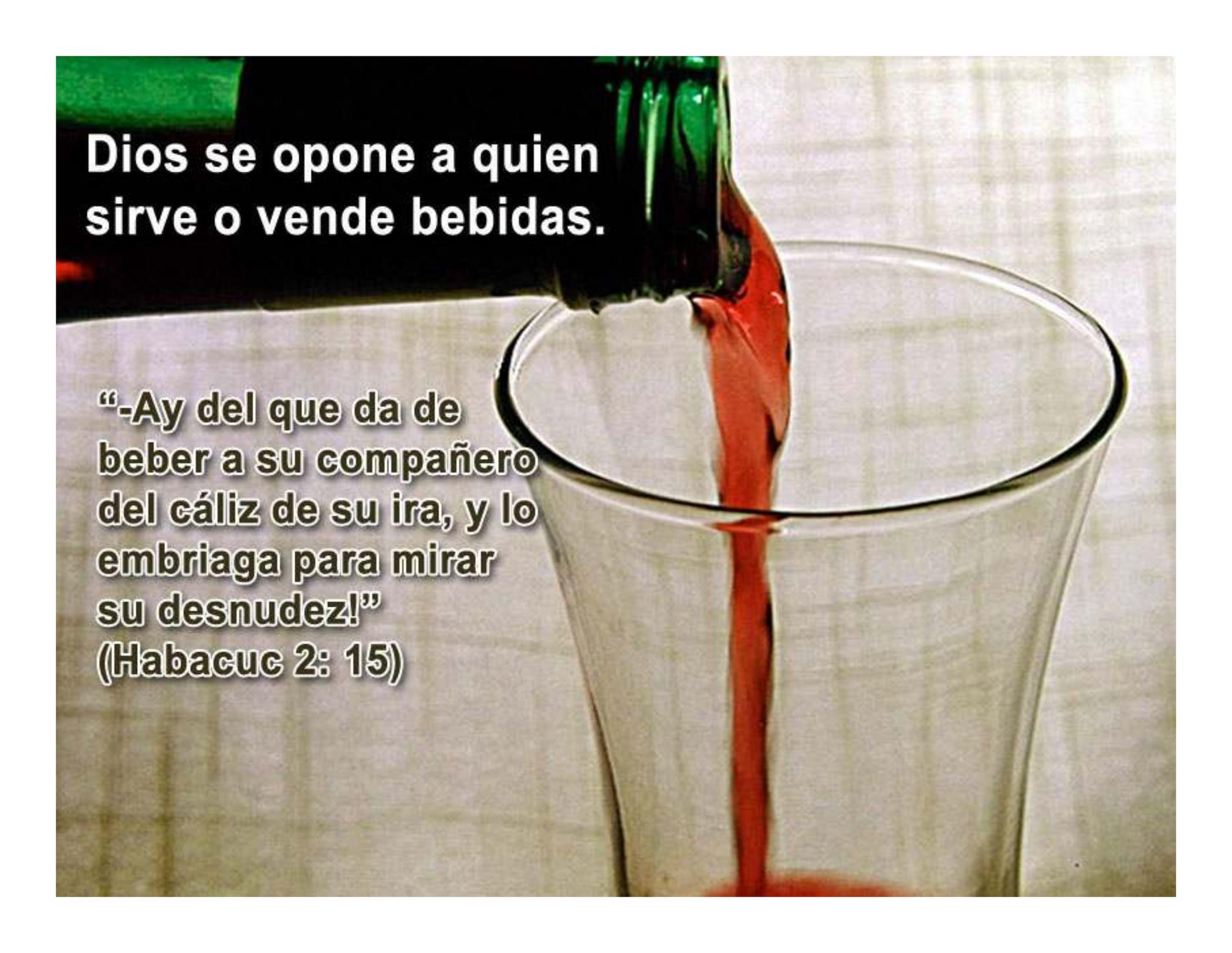
# Sufrimientos con la bebida.

“¿Para quién será el ay? ¿Para quién será el dolor? ¿Para quién serán las rencillas? ¿Para quién los quejidos? ¿Para quién las heridas gratuitas? ¿Para quién lo enrojecido de los ojos? Para los que se detienen mucho sobre el vino; para los que se lo pasan probando el vino mezclado...”





**... No mires el vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa, cuando entra suavemente. Al fin muere como serpiente, y envenena como víbora.”  
(proverbios 23: 29-32)**



**Dios se opone a quien  
sirve o vende bebidas.**

**“-Ay del que da de  
beber a su compañero  
del cáliz de su ira, y lo  
embriaga para mirar  
su desnudez!”  
(Habacuc 2: 15)**

# ¿Un remedio?

**De aquí en adelante no tomes agua;  
usa, más bien, un poquito de vino a  
causa de tu estómago y de tus  
frecuentes enfermedades.”  
(1 Timoteo 5: 23)**



**El jugo de uva no fermentado, se lo llama vino en la Biblia.**



**El agua no era buena para el consumo en muchos países. Sería más seguro para Timoteo beber jugo de uva que agua.**



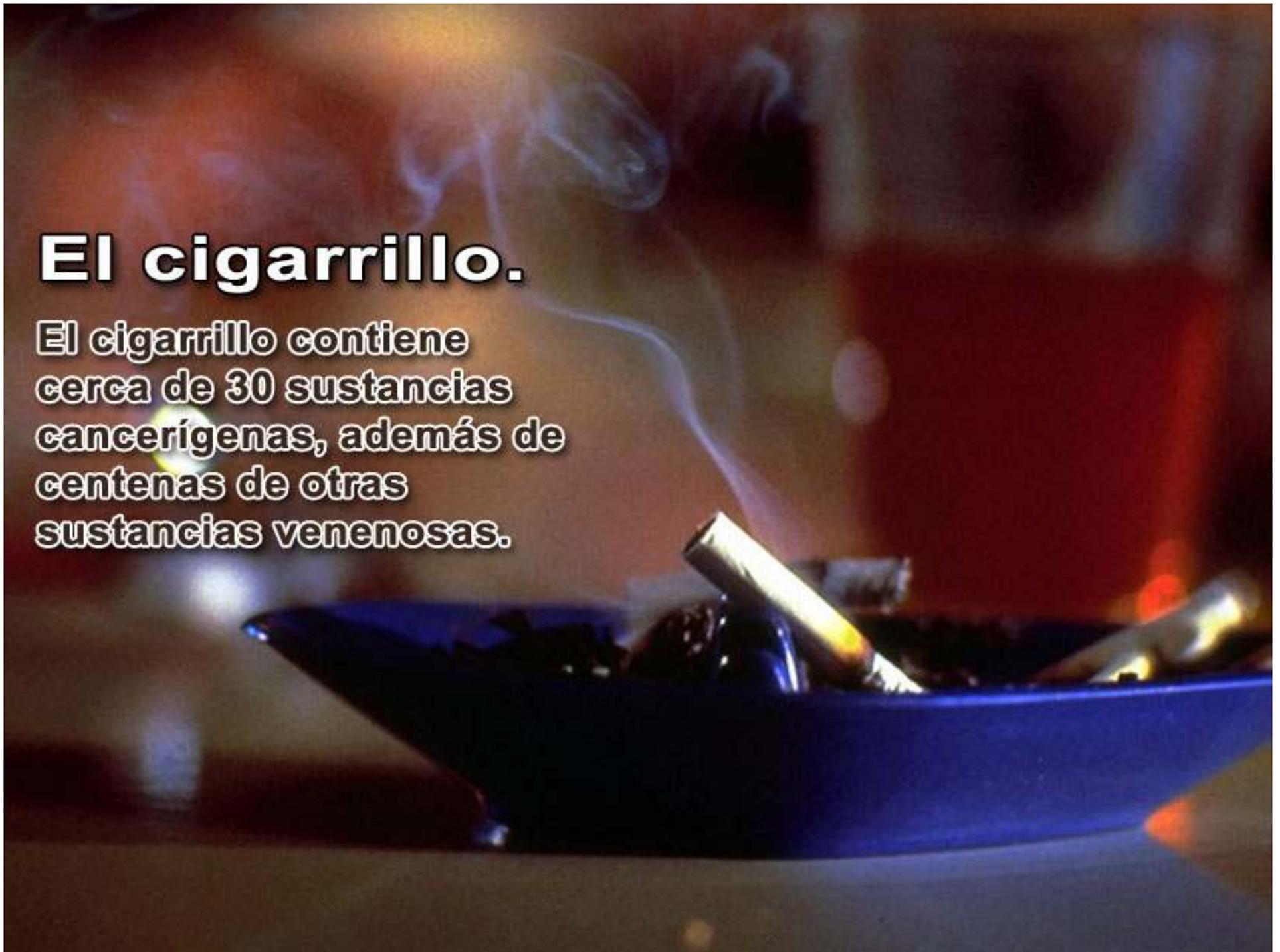
## Café y té con cafeína.

No contienen ningún nutriente, pero tienen cafeína, un estimulante perjudicial para el sistema nervioso.



## **El cigarrillo.**

**El cigarrillo contiene  
cerca de 30 sustancias  
cancerígenas, además de  
centenas de otras  
sustancias venenosas.**



**Si conscientemente  
perjudicamos nuestro  
cuerpo, traemos  
condenación sobre  
nosotros mismos.**



**Apreciado amigo, ¿estás  
decidido hoy a comer, beber o  
hacer cualquier cosa para la  
gloria de Dios?**

