



2014



Minutos de
SALUD



El estilo de vida adventista: Rumbo al hogar



2014



Minutos de
SALUD



El estilo de vida adventista: Dumbo al hogar



<http://adventistas.org/salud>





Coordinación General: Ministerio de la Salud de la División Sudamericana.
Pr. Marcos Bomfim

Secretaria: Jeanete Lima de Souza Pinto

Departamentais:

Dr. Juan Carlos Ramal - UE - Unión Ecuatoriana
Pr. Hugo Camerón - UCH - Unión Chilena
Pr. Eufrazio Quispe - UB - Unión Boliviana
Pr. Fernando Mammana - UA - Unión Argentina
Pr. Omar Bullon - UPN - Unión Peruana del Norte
Pr. Daniel Villar - UPS - Unión Peruana del Sur
Pr. Jeú Caetano - UP - Unión Paraguaya
Pr. Benjamin Contreras - UU - Unión Uruguaya
Pr. Evandro Fávero- USB - Unión Sur Brasileña
Pr. Antonio Marcos Alves - UCB - Unión Central Brasileña
Pr. Fábio Lúcio Rento Dias- UCOB - Unión Centro Oeste Brasileña
Pr. Josanan Alves de Barros - ULB – Unión Leste Brasileña
Pr. Elmir Pereira Santos - USEB - Unión Sudeste Brasileña
Pr. Marcos Almeida Souza - UNB - Unión Norte Brasileña
Pr. Helearte Morais- UNEB - Unión Nordeste Brasileña
Pr. Cícero Rodrigues - UNOB - Unión Noroeste Brasileña



AUTORA: MÁRCIA CRISTINA TEIXEIRA MARTINS, coordinadora del curso de Nutrición y profesora del curso de la Maestría en Promoción de la Salud de la UNASP es farmacéutica-bioquímica (Fac. Osvaldo Cruz), nutricionista (USP), magister en farmacia (USP) y doctora en ciencias de alimentos (Unicamp). Hizo un posdoctorado en epidemiología nutricional en la Universidad de Loma Linda y actualmente hace un segundo posdoctorado en la Universidad Federal de Espírito Santo (UFES). Es casada con Leonardo Tavares Martins con quien tiene dos hijos: Lucas y Jacqueline. Ama el mensaje adventista de la salud y tiene el sueño de que se cumpla “el propósito del Señor que la influencia transformadora de la reforma pro salud sea una parte del último gran esfuerzo hecho para proclamar el mensaje del evangelio” (Elena de White, El ministerio médico, p. 343).



Edición e Corrección: Marcia Ebinger

Traducción: Adriana Oudr

Diagramación y Arte: Claudia Suzana R. Lima e Tiago Wordell

Consejero: Pr. Bruno Raso



Site: <http://adventistas.org/salud>
Twitter: @SaludAdventista

Índice



EL ESTILO DE VIDA ADVENTISTA: RUMBO AL HOGAR

1. El estilo de vida adventista es... parte de la verdad presente (parte 1)	08
2. El estilo de vida adventista es... parte de la verdad presente (parte 2)	09
3. El estilo de vida adventista es... parte de la verdad presente (parte 3)	10
4. El estilo de vida adventista es... parte de la verdad presente (parte 4)	11
5. El estilo de vida adventista... produce la claridad de mente	12
6. El estilo de vida adventista... está basado en la Biblia	13
7. El estilo de vida adventista es... es parte de una de las doctrinas fundamentales de la Iglesia Adventista del Séptimo Día	14
8. El estilo de vida adventista... amparado por la ciencia	15
9. El estilo de vida adventista... divulgado por los medios de comunicación	16
10. El estilo de vida adventista... promueve una mente capaz y un discernimiento moral amplio	18
11. El estilo de vida adventista es... ¡saludable y apetitoso!	19
12. El estilo de vida adventista es... es parte de nuestra preparación espiritual y moral para la vida eterna (parte 1)	20
13. El estilo de vida adventista es... es parte de nuestra preparación espiritual y moral para la vida eterna (parte 2)	21
14. El estilo de vida adventista... requiere equilibrio, buen sentido y no nos lleva a extremos (parte 1)	22
15. El estilo de vida adventista... requiere equilibrio, buen sentido y no nos lleva a extremos (parte 2)	23
16. El estilo de vida adventista es... gradual y progresivo	24
17. El estilo de vida adventista es... flexible, admite diversidad dentro de lo que es saludable y requiere buen sentido (parte 1)	25
18. El estilo de vida adventista es... flexible, admite diversidad dentro de lo que es saludable y requiere buen sentido (parte 2)	26
19. El estilo de vida adventista... no requiere restricciones innecesarias o excesivas	27

20. El estilo de vida adventista... emplea los remedios simples asociados a los medios de cura.	28
21. El estilo de vida adventista es... parte de la obra de Dios e incluye la preparación de su pueblo para la segunda venida de Cristo.	29
22. El estilo de vida adventista... da prioridad a la unión, aun frente a la diversidad.	30
23. El estilo de vida adventista... ejercita el autocontrol y promueve la victoria sobre el apetito (parte 1).	31
24. El estilo de vida adventista... ejercita el autocontrol y promueve la victoria sobre el apetito (parte 2).	32
25. El estilo de vida adventista es... una herramienta para el evangelismo.	33
26. El estilo de vida adventista... promueve el alivio del sufrimiento en el mundo y la purificación de la iglesia.	34
27. El estilo de vida adventista... estimula el contacto del ser humano con la naturaleza, como parte del proceso de cura.	35
28. El estilo de vida adventista... tiene un lugar importante en la elaboración de nuestra salvación.	36
29. El estilo de vida adventista es... parte de la verdadera religión y del trabajo a favor de la salvación de las personas.	37
30. El estilo de vida adventista... requiere un buen discernimiento, estudio amplio y profundo.	38
31. El estilo de vida adventista... se practica en grupo para que sirvamos de ejemplo unos a otros.	39
32. El estilo de vida adventista... debe ser tomado en serio por los miembros de iglesia.	40
33. El estilo de vida adventista... recomienda de manera equilibrada pero firme practicar el vegetarianismo.	41
34. El estilo de vida adventista... no es una invención humana, sino divina, por lo tanto los consejos no deben ser reinventados.	42
35. El estilo de vida adventista... no es vacilante, sujeto al fanatismo o la crítica destructiva.	43
36. El estilo de vida adventista es... parte de la estrategia divina para predicar el mensaje del tercer ángel (parte 1).	44
37. El estilo de vida adventista es... parte de la estrategia divina para predicar el mensaje del tercer ángel (parte 2).	45

38. El estilo de vida adventista es... es como una luz que aclara nuestra comprensión de las leyes de Dios.	46
39. El estilo de vida adventista es... no aconseja hábitos que minan la salud y oscurecen el intelecto y reducen el poder del juicio moral.	47
40. El estilo de vida adventista es... es parte del proceso de crecimiento en la vida cristiana y de santificación.	48
41. El estilo de vida adventista... prueba nuestra obediencia y amor a Dios.	49
42. El estilo de vida adventista... está bajo la dirección divina. El evangelio promueve cura para el alma.	50
43. El estilo de vida adventista... contribuye a adquirir la felicidad pura y perfecta.	51
44. El estilo de vida adventista... glorifica a Dios.	52
45. El estilo de vida adventista... nos enseña a vencer el apetito depravado.	53
46. El estilo de vida adventista... requiere abnegación, bondad, cortesía y altruismo.	55
46. El estilo de vida adventista... hace uso de los remedios naturales planeados por Dios para nosotros.	56
47. El estilo de vida adventista... usa el método de cura de Cristo que lleva también a restaurar el alma.	57
48. El estilo de vida adventista... no apoya los tratamientos basados en ‘principios activos’ cuyos efectos son inexplicables y sobrenaturales o la atención de profesionales no calificados en el área de salud.	58
49. El estilo de vida adventista... con el apoyo de la Biblia busca la armonía entre el ser humano y el medio ambiente.	59
50. El estilo de vida adventista... requiere paciencia. Es progresivo.	60
51. El estilo de vida adventista es... una invitación a entregar nuestro cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios (parte 1).	61
52. El estilo de vida adventista es... una invitación a entregar nuestro cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios (parte 2).	62

Introdução

Presentamos el material **El estilo de vida adventista: Rumbo al hogar**, es un trabajo preparado con mucho cariño, pensando en usted y en su iglesia. Una invitación a tener un enfoque renovado sobre **El estilo de vida adventista**. Una manera de vivir antigua, y al mismo tiempo, moderna y actual.

También conocida como **Reforma pro salud** o **Mensaje de salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día**, **El estilo de vida adventista** comprende un conjunto de hábitos diarios, simples, prácticos, eficientes, saludables y mucho, mucho más.

Son hábitos de higiene y limpieza, salud ambiental, métodos de tratamiento y cura de enfermedades, además de hábitos de salud personal como alimentación saludable, actividad física, esparcimiento y recreación, postura, respiración, uso del agua, descanso, estrategias para enfrentar el estrés, abstinencia de sustancias nocivas y confianza en el poder divino.

En este material encontrará 52 características de **El estilo de vida adventista** seleccionadas preferentemente a partir de la Biblia y de los escritos de Elena de White para su meditación en la iglesia, de preferencia en los cultos de domingo, antes del sermón, con una duración de cinco minutos como máximo. Al final, una oración sugerida y una indicación de salud para que su iglesia ponga en práctica durante la semana.

Esperamos que este material le proporcione un sentimiento de valor y de identidad con esa manera de vivir que Dios cariñosamente planeó para usted.

PROFA. DRA. MÁRCIA CRISTINA TEIXEIRA MARTINS,
FACULTAD ADVENTISTA DE HORTOLÂNDIA, BRASIL.

EQUIPO DE SALUD DE LA IGLESIA ADVENTISTA DEL
SÉPTIMO DÍA EN AMÉRICA DEL SUR.

El estilo de vida adventista es... parte de la verdad presente (parte 1).



Verdad presente: Se la puede definir como el conjunto de verdades (o revelaciones) de Dios para su pueblo en los días actuales. Describimos a continuación algunos ejemplos de verdades presentes:

- **Verdades** que existieron en épocas pasadas, fueron olvidadas y actualmente son restauradas (o rescatadas), como es el caso de la segunda venida de Jesús.
- **Verdades** que no eran conocidas o reveladas, pero que actualmente son algunas características de los eventos finales.
- **Verdades** que siempre existieron, fueron olvidadas, pero actualmente aparecen mejoradas, como es el caso del **mensaje de salud**.

Tomemos un ejemplo práctico: el caso de Martín Lutero (1483-1546). Vivió en una época en que la **verdad** de Dios estaba prácticamente corrompida. La **verdad presente** para Lutero y para los reformadores fue redescubrir la salvación en Cristo Jesús, entre otras. Pero la verdad sobre el sábado, y otras, no fueron rescatadas en esa época.

“Había una **verdad presente** o de actualidad en los días de Lutero, una verdad que en aquel tiempo revestía especial importancia; y así hay ahora una verdad de actualidad para la iglesia en nuestros días” (*El conflicto de los siglos*, p. 133).

“La **verdad presente** tiene que ver con la obra de la reforma pro salud tan ciertamente como con los otros rasgos de la obra evangélica” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 85).

Señor, ayúdanos a entender la verdad presente que tú has preparado para tu pueblo en el tiempo del fin. Que estemos abiertos y receptivos para realizar en este año la reforma que tienes en mente para nosotros. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA.

Protéjase contra el estrés. Si no puede cambiar el ambiente, entonces cambie usted. Reaccione de manera diferente a las situaciones estresantes. Todos podemos crecer y madurar emocionalmente.

El estilo de vida adventista es... parte de la verdad presente (parte 2).



Dios juzga a su pueblo en base a la verdad presente.

“Algunos tendrán menos luz que otros, pero cada uno será juzgado de acuerdo con la luz recibida” (*Eventos de los últimos días*, p. 220).

Esa advertencia representa un alerta para nosotros.

Cuando buscamos la **verdad presente**, podemos verla en la revelación de los profetas del pasado, pero de modo especial, la encontraremos en la voz profética para el momento. Esto es esclarecedor porque el paradigma puede haberse perfeccionado de un profeta a otro o de una época determinada al tiempo actual. Es el caso del **mensaje de salud** que también podemos considerarlo parte de la **verdad presente**. En Levítico 11 encontramos un **mensaje de salud** orientado a las necesidades del pueblo de Dios de esa época. Ya en los mensajes de Elena de White encontramos el **mensaje de salud** ampliado en el contexto de la **verdad presente**, o sea, destinado al pueblo de Dios que vive en los días actuales. Si no entendemos eso, vamos a querer justificar la adopción de hábitos de estilo de vida que eran propios del pasado, en detrimento de los que constituyen la recomendación de Dios para los tiempos modernos. De ese modo dejaríamos de disfrutar las bendiciones que Dios quiere que disfrutemos hoy, como: la prevención de varias enfermedades típicas de los tiempos actuales (diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras), longevidad, calidad de vida, y especialmente la adquisición de una mente clara para comprender las verdades eternas y para discernir entre el bien y el mal.

Señor, una vez más te suplicamos que nos ayudes a comprender ese aspecto tan importante para el triunfo de la Iglesia en los últimos días de este mundo. Que el mensaje de salud sea parte de nuestra vida y nos permita recibir las bendiciones que el Señor tiene preparadas para nosotros.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA.

Protéjase contra el estrés: Si siente inseguridad, complejo de inferioridad, ansiedad o depresión, busque restauración emocional con la ayuda de un profesional y la buena religión, equilibrada y restauradora de la paz. “Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros” 1ª Pedro 5:7.

El estilo de vida adventista es... parte de la verdad presente (parte 3).



“Podéis profesar seguir todo punto de la *verdad presente*, pero a menos que practiquéis esas verdades, de nada os valdrá” (*La maravillosa gracia de Dios*, p. 78).

“Insto a todos los que pretenden creer la **verdad presente** que practiquen esa **verdad**. Si lo hacen tendrán una influencia más fuerte y poderosa para el bien. El mundo verá que el amor expresado por los creyentes es el principio central y controlador en los seguidores de Cristo. Un amor como el de Cristo une corazón con corazón. La verdad atrae a los hombres entre sí. Introduce armonía y unidad en todos los que tienen una fe ferviente y viva en el Salvador. Es el plan de Cristo que aquellos que creen en él se desarrollen y lleguen a ser fuertes al unirse el uno con el otro. Todos los que trabajan abnegadamente en el servicio del Maestro llevan al mundo credenciales que atestiguan que Dios envió a su Hijo a esta tierra” (*Alza tus ojos*, p. 102).

“Cuando instruí a la gente con respecto a los principios de la reforma pro salud, hacéis mucho para preparar el camino para la presentación de la *verdad presente*. Dijo mi guía: “Educad, educad, educad”. La mente debe ser iluminada, pues el entendimiento de la gente está entenebrecido. Satanás puede hallar acceso al alma por medio del apetito pervertido, para degradarla y destruirla” (*El evangelismo*, p. 375).

Bondadoso Dios, abre nuestra mente para entender los principios de la reforma pro salud. Haznos receptivos a ese mensaje y que pueda ejercer una acción transformadora en nuestro estilo de vida en conformidad con tu voluntad y con tu plan para nuestra vida.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA.

Protéjase contra el estrés: Trate de buscar una calidad de vida mejor. Encuentre puntos de equilibrio en sus ideas, en su religión y en las emociones. Mejore su autoestima. Quien se ama soporta mejor las adversidades.

El estilo de vida adventista es... parte de la verdad presente (parte 4).



“La **verdad presente** tiene que ver con la obra de la reforma pro salud tan ciertamente como con los otros rasgos de la obra evangélica” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 85).

“Es el propósito del Señor que la influencia transformadora de la reforma pro salud sea una parte del último gran esfuerzo hecho para proclamar el mensaje del evangelio” (*El ministerio médico*, p. 343).

“Se me ha indicado que la obra que debe hacerse en relación con la reforma pro salud no debe demorarse. Por medio de esta obra alcanzaremos almas así en los caminos como en los vallados. Se me mostró muy especialmente que, por medio de nuestros sanatorios, muchas almas recibirán la verdad presente y la practicarán” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 536).

EHeme aquí, Señor, dispuesto a vivir y proclamar la verdad presente que incluye la reforma pro salud. Guíame por ese camino. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Protéjase contra el estrés: Conózcase a sí mismo. Examínese. El autoconocimiento proporciona una base mejor para vencer las limitaciones o dramas emocionales.

El estilo de vida adventista...
produce la claridad de mente que favorece
la comprensión de las verdades celestiales.



“Necesitáis una mente clara para pensar según el orden de Dios” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 391).

“La mente rige al hombre entero. Todas nuestras acciones, buenas o malas, tienen su origen en la mente” (*La educación cristiana*, p. 292).

“Necesitáis mentes claras y enérgicas para apreciar el carácter excelso de la verdad, para valorar la expiación y estimar debidamente las cosas eternas. Si seguís una conducta equivocada y erróneos hábitos de comer, y por ello debilitáis las facultades intelectuales, no estimáis la salvación y la vida eterna” (*Joyas de los testimonios, t. 1*, p. 196).

“Todos los que profesan ser seguidores de Jesús debieran considerar que tienen el deber de preservar su cuerpo en el mejor estado de salud, para que su mente pueda estar clara para comprender las cosas celestiales. Es necesario controlar la mente porque tiene una influencia muy poderosa sobre la salud” (*Consejos sobre la salud*, p. 94).

Querido Padre: que las buenas prácticas introducidas en mi estilo de vida me den una mente clara y limpia para apreciar y comprender las verdades celestiales. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Protéjase contra el estrés: Hable de sus tensiones con alguien. Expresar la situación, contar lo que le sucede hace bien y es una postura saludable.

El estilo de vida adventista... está basado en la Biblia.



“Los principios de la reforma pro salud se encuentran en la Palabra de Dios” (*El ministerio médico*, p. 343).

“Deseamos presentar la temperancia y la reforma pro salud desde un punto de vista bíblico [...]” (*Mensajes selectos*, p. 325).

“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma”. 3ª Juan 1:2.

“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios”. 1ª Corintios 6:19, 20.

“¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es”. 1ª Corintios 3:16, 17).

Gracias Señor por el fundamento sólido de tu mensaje pro salud. Ayúdame a comprender y confiar cada día más en tus consejos sabios para mi vida. Dame entendimiento y cautela para que pueda andar contigo ese camino. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Protéjase contra el estrés: Cultive un espíritu de gratitud, de abnegación y de satisfacción personal con lo que tiene. No significa ser conformista o dejar de tener blancos y de luchar contra los obstáculos.

“Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza. Resistir a la melancolía, a los pensamientos y sentimientos de descontento, es un deber tan positivo como el de orar” (*El ministerio de curación*, p. 195).

El estilo de vida adventista es...
parte de una de las doctrinas fundamenta-
les de la Iglesia Adventista del Séptimo Día
(Conducta cristiana, doctrina número 22).



“Somos llamados a ser un pueblo piadoso, que piense, sienta y actúe en armonía con los principios del cielo. Para que el Espíritu recree en nosotros el carácter de nuestro Señor, nos involucramos solo en aquellas cosas que producirán en nuestra vida pureza, salud y gozo cristiano. Esto significa que nuestras recreaciones y nuestros entretenimientos estarán en armonía con las más elevadas normas de gusto y belleza cristianos. Si bien reconocemos las diferencias culturales, nuestra vestimenta debe ser sencilla, modesta y de buen gusto, como corresponde a aquellos cuya verdadera belleza no consiste en el adorno exterior, sino en el inmarcesible ornamento de un espíritu apacible y tranquilo. Significa también que, puesto que nuestros cuerpos son el templo del Espíritu Santo, debemos cuidarlos inteligentemente. Junto con la práctica adecuada del ejercicio y el descanso, debemos adoptar un régimen alimentario lo más saludable posible, y abstenernos de los alimentos inmundos, identificados como tales en las Escrituras. Como las bebidas alcohólicas, el tabaco y el uso irresponsable de drogas y narcóticos son dañinos para nuestros cuerpos, debemos también abstenernos de ellos. En cambio, debemos empeñarnos en todo lo que ponga nuestros pensamientos y nuestros cuerpos en armonía con la disciplina de Cristo, quien quiere que gocemos de salud, de alegría y de todo lo bueno” (*Manual de la Iglesia Adventista*, 2010, p. 163).

Gracias Señor por pertenecer a una iglesia que apoya y promueve el mensaje de salud para mi alegría e integridad. Ayúdame a poner en práctica los principios de la reforma pro salud en mi vida. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Protéjase contra el estrés tomando de 6 a 12 vasos de agua por día, manténgase físicamente activo. Limite el consumo de azúcar y exceso de grasa en la dieta, coma verduras y frutas todos los días, descanse lo necesario y tenga momentos de esparcimiento.

El estilo de vida adventista es... amparado por la ciencia.



“Personas convertidas a la fe Adventista del Séptimo Día durante la infancia presentan un riesgo de mortalidad que es aproximadamente la mitad del riesgo de la población en general”.

Fqnnebq, *American Journal of Clinical Nutrition*, 59 (suppl.):1124S-9S, 1994.

“Los estudios realizados en California: el Estudio de Mortalidad Adventista (MAS) entre 1960-1966 y el primer Estudio de Salud Adventista (AHS-1) entre 1974-1988 indicaron que los Adventistas presentan menores riesgos para la mayor parte de los tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Las mujeres viven 4,4 años y los hombres viven 7,3 años más, comparados con la población de California. Estos estudios también demostraron la ventaja de una dieta vegetariana entre adventistas, y se encontró una fuerte evidencia de que el consumo de carne aumentó el riesgo de cáncer de colon y enfermedades coronarias y que el consumo de castañas redujo el riesgo de la enfermedad coronaria. Otras asociaciones significativas entre cánceres y otros alimentos también fueron reportadas” (Butler et al., Cohort Profile: The Adventist Health Study-2 (AHS-2) *International Journal of Epidemiology*, 37:260-265, 2008).

Gracias Señor porque la ciencia comprueba de manera sólida los beneficios de seguir tus consejos sobre salud. Que estas evidencias científicas fortalezcan mi fe y despierten a muchos a la revelación de la verdad presente. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Disfrute de los beneficios del agua: Beba de 6 a 12 vasos de agua por día. La cantidad puede aumentar en días de calor, en cuadros febriles y al hacer ejercicios más intensos.

El estilo de vida adventista es... divulgado por los medios de comunicación.



“[...] los adventistas siempre predicaron la salud. Su iglesia prohíbe fumar, consumir alcohol y comer alimentos que la Biblia considera impuros, tales como carne de cerdo. También estimula evitar el consumo de otras carnes, alimentos de elevado tenor graso, bebidas con cafeína y condimentos considerados ‘estimulantes’. Los cereales las frutas, verduras y nueces constituyen la alimentación elegida para nosotros por el Creador’, escribió Elena de White, una de las figuras que ayudaron a formar la Iglesia Adventista. Los religiosos también guardan el sábado como día de descanso, día que dedican a socializar con otros miembros de la iglesia y a disfrutar de un período de descanso. La mayoría de los adventistas sigue ese estilo de vida mencionado, demostrando, tal vez, el poder de combinar salud con religión”. Buettner, D. *Los secretos de una vida longeva. National Geographic*, noviembre de 2005.

“Viva como un adventista del séptimo día. Los americanos que se definen a sí mismos como Adventistas del Séptimo Día tienen una expectativa media de vida de 89 años, cerca de una década más que el americano en general. Uno de los principios básicos de la religión es que su cuerpo es el templo de Dios, o sea, es prestado por Dios, lo que los lleva a no fumar, no abusar del alcohol y de los dulces. Sus seguidores mantienen una dieta vegetariana basada en frutas, verduras, legumbres y nueces, y hacen ejercicio con frecuencia. También están centrados en la familia y la comunidad”. Kotz, D. Diez hábitos saludables para ayudarlo a vivir hasta los 100. *US News and World Report*, 20/02/2009.

La sierva del Señor, Elena de White, ya había dicho:

“El Señor me ha mostrado que un sinnúmero de personas serán rescatadas de la degeneración física, mental y moral por medio de la influencia práctica de la reforma pro salud. Se darán pláticas de salud y las publicaciones se multiplicarán. Los principios de la reforma pro salud se recibirán con aprecio, y muchos serán instruidos en este aspecto. Las influencias relacionadas con la reforma pro salud la recomendarán al juicio de todos los que deseen recibir luz, quienes avanzarán paso a paso para aceptar las verdades especiales para este tiempo” (*El ministerio médico*, p. 359).

Alabado sea el nombre de Dios. Que la influencia de los medios despierte a muchos para recibir la luz de las verdades especiales para este tiempo. Que yo también pueda estar incluido en este proceso, viviendo el mensaje de salud y esparciendo tu luz. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Disfrute de los beneficios del agua: Aumente el consumo de agua cuando tenga calor y mantenga un buen consumo de agua también en clima frío.

El estilo de vida adventista... promueve una mente capaz y un discernimien- to moral amplio.



“El Señor quiere que nuestras mentes sean claras y precisas, capaces de ver puntos importantes en su Palabra y en su servicio, para hacer su voluntad, para depender de su gracia, para intercalar en su obra una clara conciencia y una mente agradecida. Esta clase de alegría fomenta la circulación de la sangre. Se le imparte energía vital a la mente por medio del cerebro; por eso éste nunca debería ser sedado por medio de narcóticos ni excitado por medio de estimulantes. El cerebro, los huesos y los músculos deben ser conducidos para que actúen armoniosamente, de manera que todos funcionen como máquinas bien reguladas, que trabajen sincronizadamente, sin que ninguno sea demasiado exigido” (*Mente, carácter y personalidad*, pág. 419).

“Cuando las personas que han gratificado sus malos hábitos y prácticas pecaminosas se someten al poder de la verdad divina, la aplicación de dichas verdades al corazón aviva las facultades morales, que parecían haberse paralizado. El receptor posee una comprensión más enérgica y clara que antes de fundamentar su alma sobre la Roca eterna. Aun su salud física mejora al establecer su seguridad en Cristo. La bendición especial de Dios que descansa sobre el receptor es, en sí misma, salud y vigor” (*Consejos sobre la salud*, p. 28).

Padre amado, deseo tener una mente clara, capaz de comprender las verdades eternas, de cumplir tu voluntad, de confiar en tu gracia salvadora, de reconocer mis errores y de agradecer por las bendiciones recibidas. Ayúdame a vivir un estilo de vida que resulte en esas bendiciones. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA.

Beba agua regularmente. No dependa solo de la sed, observe su orina: color y olor fuerte pueden indicar necesidad de hidratación.

El estilo de vida adventista es... ¡saludable y apetitoso!



“Sentad los principios de la reforma pro salud clara y sencillamente, y con esto, póngase sobre la mesa una abundancia de alimento sano, apetitosamente preparado; y el Señor os ayudará a hacer impresionante la urgencia de la reforma, y los inducirá a ellos a ver que esta reforma es para su más alto bien” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 336).

“A menos que los alimentos estén preparados de una manera saludable y apetitosa, no pueden convertirse en buena sangre, a fin de reconstruir los tejidos en desgaste” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 311).

“Los alimentos sanos presentados delante de ellos deben ser apetitosos [...] Es un asunto importante alcanzar a estas personas con las verdades de la reforma pro salud. Pero a fin de inducirlos a adoptar un régimen razonable, debéis presentarles una provisión abundante de alimentos sanos y apetitosos” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 334).

“Aprendan a cocinar con sencillez, y a la vez de tal manera que puedan lograr platillos sabrosos y saludables” (*Consejos sobre la salud*, p. 141).

Gracias te doy Padre porque cuidas de todos los detalles de mi existencia. Deseas que mi estilo de vida sea una fuente abundante de salud, sabor y placer. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Disfrute de los beneficios del agua: Niños y ancianos se deshidratan más fácilmente. No espere que ellos pidan agua. Ofrezcales agua en cantidad adecuada con regularidad.

El estilo de vida adventista es... parte de nuestra preparación espiritual y moral para la vida eterna (parte 1).



“Vivimos en un mundo que se opone a la justicia y la pureza del carácter, y especialmente a la acción de crecer en la gracia. Hacia dondequiera que se mire, se ve contaminación y corrupción, deformidad y pecado. ¡Cuánta diferencia hay entre todo esto y la obra que debe cumplirse en nosotros justamente antes de recibir el don de la inmortalidad! En estos últimos días los elegidos de Dios deben mantenerse sin mancha en medio de las corrupciones que pululan alrededor de ellos. Si se ha de realizar esta obra, necesita comenzarse de inmediato, inteligentemente y con fervor. El Espíritu de Dios debe tener un control perfecto, e influir sobre cada acción”.

“El apóstol Pablo exhorta a la iglesia: “Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional”. Romanos 12:1. La complacencia pecaminosa contamina el cuerpo e incapacita a las personas para el culto espiritual. Los que aprecian la luz que Dios les ha dado acerca de las reformas de la salud, poseen una ayuda importante en la obra de ser santificados por la verdad, y de llegar a ser aptos para heredar la inmortalidad. Pero el que desprecia la luz y vive en continua violación de las leyes naturales, debe pagar las consecuencias; sus facultades espirituales se anublan, ¿y cómo podrá perfeccionar su santidad en el temor de Dios?” (*Consejos sobre la salud*, p. 20-22).

Padre nuestro que estás en el cielo, que tu Espíritu tome un control completo de nuestra vida influenciando cada acción. Danos fuerzas para que podamos realizar las reformas de estilo de vida necesarias para perfeccionar la obra de santificación que deseas realizar en nosotros. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Disfrute de los beneficios del agua: El baño debe ser un hábito diario.

El estilo de vida adventista es... parte de nuestra preparación espiritual y moral para la vida eterna (parte 2).



“Necesitáis mentes claras y enérgicas para apreciar el carácter excelso de la verdad, para valorar la expiación y estimar debidamente las cosas eternas. Si seguís una conducta equivocada y erróneos hábitos de comer, y por ello debilitáis las facultades intelectuales, no estimáis la salvación y la vida eterna como para que os inspiren a conformar vuestras vidas con la de Cristo; ni haréis los esfuerzos fervorosos y abnegados para conformaros con la voluntad de Dios que su Palabra requiere, y que necesitáis para que os den la idoneidad moral que merecerá el toque final de la inmortalidad” (*Consejos sobre la salud*, p. 568).

“Si pudiésemos comprender que los hábitos que adquirimos en esta vida afectarán nuestros intereses eternos, y que nuestro destino eterno depende de que nos habituemos a ser temperantes, lucharíamos para ser estrictamente temperantes en el comer y beber” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p.275).

Querido Padre, este mensaje es muy solemne. Deseo apegarme a tu luz sobre la reforma pro salud, santificarme por la verdad para estar habilitado para la inmortalidad. Deseo apegarme cada día más a las cosas eternas. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Consejo de salud para la semana: Cuide la higiene bucal, cepílese los dientes después de consumir algún alimento o bebida, use hilo dental diariamente, evite comer fuera del horario de las comidas.

El estilo de vida adventista... requiere equilibrio, buen sentido y no nos lleva a extremos (parte 1).



“Estos extremistas hacen más daño en pocos meses de lo que podrían reparar en toda una vida. Ellos están empeñados en la labor que Satanás desea ver adelantar. [...] Ideas estrechas o fanatismos en pequeñas cuestiones han sido un gran perjuicio en la causa de la reforma pro salud” (*El ministerio de la bondad*, p. 133).

“La gran apostasía acerca de la reforma pro salud se debe a que mentes imprudentes han manejado el asunto y lo han llevado a tales extremos que ha desagradado a la gente en vez de convertirla” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 249).

“Deseamos presentar la temperancia y la reforma pro salud desde un punto de vista bíblico, y debemos ser muy cuidadosos para no ir a los extremos y propiciar en forma abrupta esta reforma” (*Mensajes selectos*, t. 3, p. 325).

Bondadoso Dios libranos de extremismos, aunque bien intencionados. Ayúdanos a ser sensatos, equilibrados, inteligentes y prudentes en nuestros hábitos de estilo de vida. Libranos de juicios precipitados y de críticas a nuestros hermanos. Que la reforma pro salud sea una bendición en nuestras vidas y en la vida de los que nos rodean. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Consejo de salud para la semana: Sea activo. Practique ejercicios con regularidad, por lo menos tres veces por semana.

El estilo de vida adventista... requiere equilibrio, buen sentido y no nos lleva a extremos (parte 2).



“Cuando aquellos que defienden la reforma pro salud llevan la cuestión hasta los extremos, no se puede reprochar a la gente de que se disguste. A menudo, nuestra fe religiosa, por este motivo es llevada hasta el descrédito, y en muchos casos aquellos que fueron testigos de tales exhibiciones de inconsecuencia nunca podrán después llegar a pensar que hay algo bueno en la reforma” (*El ministerio de la bondad*, p. 133).

“Los que entienden debidamente las leyes de la salud y que se dejan dirigir por los buenos principios, evitan los extremos, y no incurrir en la licencia ni en la restricción. [...] Saben someter su apetito a la razón y a la conciencia, y son recompensados con la salud del cuerpo y de la mente. Aunque no imponen sus opiniones a los demás ni los ofenden, su ejemplo es un testimonio en favor de los principios correctos. Estas personas ejercen una extensa influencia para el bien” (*El ministerio de curación*, p. 246).

Señor, ayúdame a no ser descuidado ni tampoco extremista en relación a la reforma pro salud. Conduceme por el camino del equilibrio y del buen sentido. Dame fuerzas para sujetar el apetito bajo el control de la razón y de la conciencia, y así ser una influencia para el bien de muchos. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Sea activo. Prefiera actividades aeróbicas (por ejemplo: caminar, nadar, pedalear), que son más beneficiosas. Si opta por otras modalidades, reserve buena parte de su tiempo al ejercicio aeróbico.

El estilo de vida adventista es... gradual y progresivo



“Se necesita una reforma en sus hábitos relativos al comer y beber. Pero esta reforma no puede ser hecha de una sola vez. El cambio debe realizarse gradualmente. [...] Pero a fin de inducirlos a adoptar un régimen razonable, debéis presentarles una provisión abundante de alimentos sanos y apetitosos. Los cambios no deben ser hechos en forma tan abrupta que ellos se vean desviados de la reforma pro salud, en vez de ser inducidos a adoptarla. Los alimentos servidos deben ser agradablemente preparados, y deben ser más suculentos de lo que vosotros o yo comeríamos” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 334).

“No debemos ir más rápido que lo que nos permita llevar con nosotros a aquellos cuya conciencia e intelecto están convencidos de las verdades que defendemos. Debemos encontrar a la gente donde está. A algunos de nosotros nos ha tomado años llegar a nuestra posición actual en la reforma pro salud. Es una tarea lenta la de obtener una reforma en el régimen. Tenemos apetitos poderosos a los cuales hacer frente; porque el mundo está dado a la glotonería. Si quisiéramos conceder al pueblo tanto tiempo como el que nosotros mismos hemos necesitado para llegar hasta nuestro presente estado avanzado en la reforma, seríamos muy pacientes con él, y le permitiríamos avanzar paso tras paso, como nosotros lo hemos hecho, hasta que sus pies estén firmemente establecidos en la plataforma de la reforma pro salud. Pero debemos ser muy cautos para no avanzar demasiado rápidamente, no sea que nos veamos obligados a volver sobre nuestros pasos. En materia de reforma, mejor es que lleguemos al punto donde nos falte un paso para alcanzar el blanco que excedernos un paso de él. Y si hay alguna clase de error, sea ésta hacia el lado del pueblo” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 562).

“La reforma pro salud encarna un sistema de elecciones que se entienden progresivamente a través de la experiencia. Por esta razón, el consumo de carne, por ejemplo, nunca ha sido una “prueba de discipulado” en la Iglesia Adventista” (*Herbert E. Douglass, Mensajera del Señor*, p. 311).

Gracias, Padre, por tu gran amor y paciencia conmigo. Deseo vivir un estilo de vida más saludable. Ayúdame a hacer eso de manera sensata, cautelosa, placentera, aunque gradual y lentamente, paso a paso... Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Ejercítese con moderación. Evite actividades altamente competitivas y extenuantes.

El estilo de vida adventista es...
flexible, admite diversidad dentro de lo que es
saludable y requiere buen sentido (parte 1).



“Debemos recordar que hay una gran cantidad de mentes diferentes en el mundo, y no podemos esperar que todos vean en la misma forma como nosotros lo que se refiere al asunto del régimen. Las mentes no corren exactamente por el mismo cauce” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 418).

“Existe una amplia diferencia en las constituciones y los temperamentos, y las exigencias del organismo difieren grandemente en distintas personas. Lo que sería alimento para uno podría ser veneno para otro; de manera que no pueden sentarse reglas precisas que cuadren con todos los casos” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 593).

Querido padre, gracias por la diversidad que nos enseña a ser tolerantes y comprensivos con nuestras diferencias. Que podamos colocar en práctica la reforma pro salud con discernimiento y buen sentido, respetando las diferencias individuales. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

¡Sea activo! Tome agua un poco antes y un poco después de la actividad física.

El estilo de vida adventista es...
flexible, admite diversidad dentro de lo que es
saludable y requiere sentido común (parte 2).



“Es imposible prescribir una regla invariable para regular los hábitos de cada cual, y nadie debe erigirse en juez de los demás. No todos pueden comer lo mismo. Ciertos alimentos que son apetitosos y saludables para una persona, bien pueden ser desabridos y aun nocivos para otra” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 233).

“Existe verdadero sentido común en la reforma pro salud. No toda la gente puede comer las mismas cosas. Algunos alimentos, nutritivos y agradables al paladar de una persona, pueden ser dañinos para otra. Hay quienes no pueden consumir leche, mientras que otros subsisten gracias a ella. Para algunos los frijoles y chícharos son saludables, mientras que otros no los pueden digerir. Algunos estómagos son tan sensibles que no pueden digerir la harina no refinada. Por eso, es imposible establecer una regla invariable para controlar los hábitos alimentarios de todos” (*Consejos sobre la salud*, p. 152).

Gracias Dios por la flexibilidad y diversidad dentro de lo que es saludable. Gracias porque cuidas de nosotros y consideras nuestras diferencias. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

¡Sea activo! Las actividades manuales útiles son de gran beneficio para la salud, como cuidar de una huerta, un jardín, lavar un auto, carpintería, barrer, etc. Separe tiempo para ese tipo de actividad.

El estilo de vida adventista...
no requiere restricciones innecesarias
o excesivas.



“Nunca presentemos un testimonio negativo contra la reforma pro salud por no usar alimentos sanos y apetitosos en lugar de los artículos perjudiciales que hemos descartado [...] Un régimen que carezca de los debidos alimentos nutritivos atrae reproche a la causa de la reforma pro salud. Somos mortales, y debemos suplirnos de alimentos que le proporcionen el debido sostén al cuerpo” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p.109).

Gracias Padre, por tu plan de una alimentación suficiente, apetecible y vigorizadora. Que esa sea la experiencia de tu pueblo. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

¡Sea activo! Sea perseverante en la práctica de ejercicios. Nos deben acompañar toda la vida.

El estilo de vida adventista...
emplea los remedios simples asociados a
los medios de cura que están al alcance
de las personas, pero no se opone a
la medicina cristiana.



“Dios no sana a los enfermos sin la ayuda de los medios de curación que están al alcance del hombre, o cuando los hombres rehúsan recibir el beneficio de los remedios sencillos que Dios ha provisto en el aire puro y en el agua” (Mensajes selectos, t. 2, p. 328).

“La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, hay que indagar la causa. Deben modificarse las condiciones anti-higiénicas y corregirse los hábitos erróneos. Después hay que ayudar a la naturaleza en sus esfuerzos por eliminar las impurezas y restablecer las condiciones normales del organismo” (El ministerio de curación, p. 88).

“Pero entiendan todos que tienen una obra que hacer. Dios no obrará de una manera milagrosa para preservar la salud de personas que están siguiendo una conducta que los lleva con seguridad a la enfermedad, por su descuido y falta de atención de las leyes de la salud” (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 29).

“Aquellos que buscan la curación por la oración no deben descuidar el empleo de los agentes terapéuticos que estén a su alcance. No es negación de la fe el empleo de los remedios que Dios proveyó para aliviar el dolor y ayudar a la naturaleza en su trabajo de restauración. No es negación de la fe el cooperar con Dios, y ponernos en la condición más favorable para el restablecimiento. Dios nos ha habilitado para obtener conocimiento de las leyes de la vida. Este conocimiento ha sido puesto a nuestro alcance para que lo usemos. Debemos emplear toda facilidad provista para recuperar la salud, aprovechar toda ventaja posible y trabajar en armonía con las leyes naturales” (Obreros Evangélicos, p. 232).

Gracias Señor por los remedios de la naturaleza y por los avances y recursos de la medicina que son dirigidos e inspirados por ti. Concédenos sabiduría y discernimiento para usar los recursos médicos que actúan en armonía con las leyes naturales en pro de la restauración de la salud. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

La hora de las comidas debe ser de calma y tranquilidad. Discusiones y preocupaciones en esa hora son un riesgo para la salud.

El estilo de vida adventista es...
parte de la obra de Dios e incluye la preparación
de su pueblo para la segunda venida de Cristo.



“La reforma de la salud es uno de los aspectos de la gran obra destinada a preparar un pueblo para la venida del Señor [...] Los hombres y las mujeres no pueden violar las leyes naturales mediante la complacencia de sus apetitos depravados y pasiones carnales, sin violar la ley de Dios. Por eso él ha permitido que brille sobre nosotros la reforma de la salud para que podamos comprender la pecaminosidad de quebrantar las leyes que él mismo ha establecido en nuestro propio ser...” (*Maranata, el Señor viene*, p. 123).

“Los hombres y las mujeres no pueden violar la ley natural, complaciendo un apetito depravado y pasiones concupiscentes, sin violar la ley de Dios. Por lo tanto, el Señor ha permitido que sobre nosotros resplandezca la luz de la reforma pro salud, para que veamos el pecado que cometemos al violar las leyes que él estableció en nuestro ser [...] Hacer clara la ley natural e instar a que se la obedezca es la obra que acompaña al mensaje del tercer ángel, con el propósito de preparar a un pueblo para la venida del Señor” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 81).

“[...] ¿qué cosa puede ser una preparación mejor, para la venida del Señor y para la recepción de otras verdades esenciales para preparar a un pueblo, que despertar a las personas para que vean los males de esta época e impulsarlas a una reforma de sus hábitos insalubres y de complacencia propia? ¿No necesita el mundo que se lo despierte sobre el tema de la reforma pro salud? [...]” (*El colportor evangélico*, p. 140).

Padre, deseo estar listo para la venida del Señor. Cuento con tu poder para vencer el apetito depravado, las pasiones licenciosas y la tentación de violar tus leyes. Despiértame para ese asunto. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Aliméntese bien. Mastique bien su alimento. Permita que la saliva participe del proceso digestivo. Sienta el alimento disolverse en la boca antes de tragarlo. Ese proceso es muy importante para la digestión.

El estilo de vida adventista... da prioridad a la unión, aun frente a la diversidad. .



“[...] pero no debemos permitir que surjan diferencias de opiniones que causen separación. Quiera el Señor ayudarnos a ser tan firmes como una roca en los principios dados en el Sinaí, y a no permitir que las diferencias de opinión se erijan como barreras entre nosotros y nuestros hermanos” (*El ministerio médico*, p. 356).

“Nunca encontramos a dos personas exactamente iguales. Entre los seres humanos como en las cosas del mundo natural existe la diversidad. La unidad en la diversidad entre los hijos de Dios, la manifestación de amor y tolerancia, a pesar de las diferencias de disposición, éste es el testimonio de que Dios envió a su Hijo al mundo para salvar a los pecadores” (*Dios nos cuida*, p. 35).

Padre, que las diferencias de opinión no resulten en desunión o levanten barreras entre tu pueblo. Que el amor y la longanimidad prevalezcan entre nosotros. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Aliméntese bien. Mantenga un intervalo entre las comidas de 5 a 6 horas. Comer demasiado es perjudicial. La calidad de alimento es más importante que la cantidad.

El estilo de vida adventista... ejercita el autocontrol y promueve la victoria sobre el apetito (parte 1).



“Cristo fue nuestro ejemplo en todas las cosas. Cuando vemos su humillación en la larga prueba y ayuno en el desierto para vencer por nosotros las tentaciones del apetito, hemos de tomar esta lección para nosotros mismos cuando somos tentados. Si el poder del apetito es tan fuerte sobre la familia humana y su complacencia tan tremenda que el Hijo de Dios se sometió a sí mismo a una prueba tal, cuán importante es que sintamos la necesidad de mantener dominado el apetito por nuestra razón. Nuestro Salvador ayunó cerca de seis semanas, a fin de que pudiera ganar la victoria para el hombre en lo que atañe al apetito. Los profesos cristianos, que tienen una conciencia clara y a Cristo como su modelo delante de ellos, ¿cómo pueden rendirse a la complacencia de aquellos apetitos que tienen una influencia enervadora sobre la mente y el corazón? Es un hecho doloroso que los hábitos de complacencia propia a expensas de la salud y el debilitamiento de las facultades morales, en la actualidad están manteniendo en los grillos del cautiverio a una buena porción del mundo cristiano” (*Mensajes selectos*, t. 1, p. 333).

“Una vida pura y noble, de victoria sobre nuestros apetitos y pasiones, es posible para todo el que une su débil y vacilante voluntad a la omnipotente e invariable voluntad de Dios” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 201).

Padre nuestro que estás en el cielo, necesitamos fortalecer el poder moral y para eso queremos entregarte nuestro apetito, sometiéndolo por completo a tu control. Danos una vida noble, pura y victoriosa sobre el apetito y la condescendencia. Pero nuestra voluntad es débil y vacilante. Por eso concédenos la omnipotente e inquebrantable voluntad de Dios. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Aliméntese bien. El ideal es compartir la comida en familia, en un ambiente agradable o en buena compañía. Tal práctica hace la diferencia en la salud y en una vida más larga.

El estilo de vida adventista... ejercita el autocontrol y promueve la victoria sobre el apetito (parte 2).



“Oye, hijo mío, y sé sabio, y endereza tu corazón al camino. No estés con los bebedores de vino, ni con los comedores de carne; porque el bebedor y el comilón empobrecerán [...]” Proverbios 23:19-21.

“sino que golpee mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado”. 1ª Corintios 9:27.

“Vosotros también, poniendo toda diligencia por esto mismo, añadid a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad; a la piedad, afecto fraternal; y al afecto fraternal, amor. Porque si estas cosas están en vosotros, y abundan, no os dejarán estar ociosos ni sin fruto en cuanto al conocimiento de nuestro Señor Jesucristo”. 2ª Pedro 1:5-8.

Querido Padre, al mirar el ejemplo de Cristo deseo seguir sus pasos en dirección a una vida victoriosa sobre el apetito y la maldad. Que mi voluntad débil y vacilante encuentre la victoria unida a tu voluntad omnipotente e inmutable. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Aliméntese bien. Evite el uso frecuente de líquidos con las comidas. Estos perjudican la correcta masticación de los alimentos sólidos y también la acción adecuada de la saliva.

El estilo de vida adventista es... una herramienta para el evangelismo.



“Se me ha indicado que la obra que debe hacerse en relación con la reforma pro salud no debe demorarse. Por medio de esta obra alcanzaremos almas así en los caminos como en los vallados. Se me mostró muy especialmente que, por medio de nuestros sanatorios, muchas almas recibirán la verdad presente y la practicarán. En esas instituciones, se ha de enseñar a hombres y mujeres a cuidar sus cuerpos y a afirmarse en la fe” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 536).

“He sido informada por parte de mi guía que aquellos que creen la verdad, no solamente deben practicar la reforma pro salud, sino que deben enseñarla diligentemente a otros; porque será un agente por cuyo intermedio la verdad puede ser presentada a la atención de los no creyentes [...] Si nos apartamos de la reforma pro salud, perderemos mucho de nuestra influencia sobre el mundo exterior” (*El evangelismo*, p. 375).

“El Evangelio y la obra médico-misionera deben adelantar juntos. El Evangelio ha de estar ligado con los principios de la verdadera reforma pro salud. El cristianismo ha de penetrar en la vida práctica. Hay que hacer una obra de reforma ferviente y cabal. La verdadera religión bíblica es una manifestación del amor de Dios por el hombre caído [...] Debemos presentar a la gente los principios de la reforma pro salud, haciendo cuanto esté en nuestro poder para inducir a los hombres y mujeres a ver la necesidad que tienen de estos principios, y a practicarlos” (*Obreros evangélicos*, p. 244).

Úsame Señor como ejemplo y como instrumento para presentar la verdad a los que no te conocen a través de los principios de la verdadera reforma pro salud. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Aliméntese bien. Planee variedad y combine los alimentos necesarios para una buena dieta. Recuerde: “Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador” (*El ministerio de curación*, p. 228).

El estilo de vida adventista... promueve el alivio del sufrimiento en el mundo y la purificación de la iglesia.



“Ud. necesita llevar a la práctica la reforma pro salud en su vida; negarse a sí mismo en el comer y beber para la gloria de Dios. Absténgase de los deseos carnales que batallan contra el alma. Necesita practicar la temperancia en todas las cosas. [...] El conformarse a un régimen sencillo, que lo preserve en la mejor condición de salud, es la tarea que le corresponde. Si hubiera vivido de acuerdo con la luz que el cielo permitió que brillara en su sendero, mucho sufrimiento podría haberse ahorrado para su familia” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p.97).

“He sido instada por el Espíritu de Dios a presentar delante de varias personas el hecho de que sus sufrimientos y escasa salud tienen como causa el no haber prestado atención a la luz que les fue dada sobre la reforma pro salud” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 462).

“La obra de la reforma pro salud es el medio que el Señor usa para aminorar el sufrimiento en nuestro mundo y para purificar a su iglesia. Enseñad al pueblo que puede actuar como la mano ayudadora de Dios, cooperando con el Artífice Maestro en restaurar la salud física y espiritual. Esta obra lleva la firma del cielo, y abrirá las puertas para la entrada de otras verdades preciosas. Hay lugar para que trabajen todos los que se hagan cargo de esta obra en forma inteligente” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 91).

Padre amado, tu pueblo sufre muchas veces y queda impuro por no practicar la temperancia en todas las cosas. Restaura a tu pueblo física y espiritualmente a través de la obra de la reforma pro salud. Que esa obra también gane espacio en mi vida. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Aliméntese bien. Disfrute sus comidas con alegría y paz.

“Sea la hora de comer una hora de contento y alegría”

(*El ministerio de curación*, p. 299).

“No hay cosa mejor para el hombre sino que coma y beba, y que su alma se alegre en su trabajo”. Eclesiastés 2:24.

El estilo de vida adventista...
estimula el contacto del ser humano con la
naturaleza, como parte del proceso de cura.



“Es preciso colocar a los enfermos en íntimo contacto con la naturaleza. La vida al aire libre en un ambiente natural hará milagros en beneficio de muchos enfermos desvalidos y casi desahuciados.

“El ruido, la agitación y la confusión de las ciudades, su vida reprimida y artificial, cansan y agotan a los enfermos. El aire cargado de humo y de polvo, viciado por gases deletéreos y saturado de gérmenes morbosos, es un peligro para la vida” (*El ministerio de curación*, p. 201).

“La naturaleza es el médico de Dios. El aire puro, la alegre luz del sol, las hermosas flores y los árboles, los huertos y los viñedos, y el ejercicio al aire libre practicado en ese ambiente, son elementos que prodigan salud: son el elixir de la vida. La única medicina que necesitan muchos inválidos es la vida al aire libre. Ejerce una influencia poderosa en la sanidad de las enfermedades causadas por la vida cómoda, esa clase de vida que debilita y destruye las fuerzas físicas, mentales y espirituales” (*Consejos sobre la salud*, p. 167).

Gracias Señor por los elementos de la naturaleza, obra de tus manos, que proporcionan salud y favorecen el proceso de cura. Ayúdame a estar atento al buen uso de cada uno de ellos en mi vida. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Para un reposo saludable practique ejercicios con regularidad. Una caminata al final del día puede ser una excelente ayuda para conciliar un buen sueño. Evite actividad física intensa antes de dormir.

El estilo de vida adventista... tiene un lugar importante en la elaboración de nuestra salvación.



“La luz que Dios ha dado con respecto a la reforma pro salud es para nuestra salvación y la salvación del mundo. Los hombres y las mujeres deben ser informados con respecto a la habitación humana preparada por nuestro Creador como su lugar de morada, y sobre la cual él desea que seamos fieles mayordomos. “Porque vosotros sois el templo del Dios viviente, como Dios dijo: Habitaré y andaré entre ellos, y seré su Dios, y ellos serán mi pueblo.” 2ª Corintios 6:16” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 554).

“Los que no son reformadores en lo que respecta a la salud, se tratan a sí mismos de una manera injusta e insensata. Por a complacencia del apetito, se infieren daños terribles [...] El tema de la temperancia, en todos sus aspectos, tiene un lugar importante en la obra de nuestra salvación [...]” (*El evangelismo*, p. 196).

Padre amado, gracias por la luz sobre la reforma pro salud que tú concediste para mi salvación. Que mi cuerpo, paso a paso más temperante, sea digno de tu habitación. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Para un reposo saludable deje un espacio de cerca de 4 horas entre la última comida y la hora de dormir. El alimento debe ser liviano.

Evite condimentos.

El estilo de vida adventista es...
parte de la verdadera religión y del
trabajo a favor de la salvación
de las personas.



“La verdadera religión y las leyes de la salud se relacionan estrechamente. Es imposible trabajar para la salvación de los hombres y mujeres sin presentarles la necesidad de romper con las complacencias pecaminosas que destruyen la salud, degradan el alma e impiden que la verdad divina impresione la mente. A hombres y mujeres debe enseñárseles a considerar cuidadosamente todo hábito y toda práctica, y a descartar inmediatamente todas las cosas que crean una condición malsana en el cuerpo y así ensombrecen la mente. Dios desea que sus porta luces sostengan siempre un alto ideal. Por el precepto y el ejemplo, deben tener su norma perfecta muy superior a la falsa norma de Satanás, que, si se la sigue, producirá miseria, degradación, enfermedad y muerte tanto para el cuerpo como para el alma” (*Consejos sobre la salud*, p. 479).

Señor Dios, que la verdadera religión sea una experiencia real en mi vida. Guíame en la práctica de las leyes de salud y en el servicio en pro de la salvación de las personas. La norma es elevada y perfecta. Por eso necesito de ti para cumplirla. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA.

Para un reposo saludable cuidado con la cafeína. Evite café, gaseosas que contengan cafeína (de cola o guaraná), infusiones estimulantes (mate, té negro, té verde, mate cocido o tereré) y chocolates.

El estilo de vida adventista... requiere un buen discernimiento, estudio amplio y profundo.



“En la reforma alimenticia hay verdadero sentido común. El asunto debe ser estudiado con amplitud y profundidad [...]” (*El ministerio de curación*, p. 246).

“Debemos ser tan cuidadosos para aprender las lecciones de la reforma pro salud como lo somos para tener nuestros estudios perfectamente preparados; porque los hábitos que adoptamos en este sentido ayudan a formar nuestro carácter para la vida futura. Es posible que uno eche a perder su experiencia espiritual por un mal uso del estómago” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 150).

“Lo que importa más que todo es que los estudiantes aprendan a representar correctamente los principios de la reforma pro salud. Enseñadles a seguir fielmente este ramo de estudio combinado con otros ramos esenciales. La gracia de Jesucristo inspirará sabiduría a todos los que siguen los planes del Señor en lo que concierne a la verdadera educación. Sigán los estudiantes con fidelidad el ejemplo de Aquel que pagó por el rescate de la familia humana el inestimable precio de su vida. Diríjanse al Salvador y confíen en él como en Aquel que sana todas las enfermedades. El Señor quiere que los obreros hagan esfuerzos especiales para dirigir a los enfermos y dolientes al gran Médico que formó el cuerpo humano” (*Joyas de los testimonios*, t. 3, p. 376).

“Aprended los principios de la reforma pro salud, a fin de que podáis enseñarlos a otros. Leed y estudiad los varios libros y periódicos sobre el tema de la salud, aprended a dar tratamientos a los enfermos, y a efectuar así una obra mejor para el Maestro” (*El evangelismo*, p. 41).

Padre, al entender que mis hábitos ayudan a formar mi carácter para la eternidad, te pido que coloques en mi corazón el deseo de estudiar y conocer más sobre los principios de la reforma pro salud. Que la gracia y el ejemplo de Jesús sean mi norte. Capacítame también para enseñar esos principios a otros. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA.

Para garantizar un buen sueño tome un baño tibio antes de acostarse y procure mantener una rutina diaria para acostarse y levantarse.

El estilo de vida adventista...
se practica en grupo para que sirvamos
de ejemplo unos a otros.



“La reforma debe presentarse de continuo a la gente, y por nuestro ejemplo debemos vigorizar nuestra enseñanza” (*Consejos sobre la salud*, p. 479).

“Vivid y enseñad los principios de la reforma pro salud. Poned énfasis en vuestras creencias en las grandes verdades sobre las cuales los cristianos concordarán con vosotros. Al presentar la verdad de Dios, debéis ser un ejemplo para los creyentes en todo sentido” (*Consejos sobre la salud*, p. 548).

“Se debe realizar la obra de promulgar los principios de la reforma pro salud que el Señor nos ha mostrado. Cuando estudiemos la abnegación de Cristo, y hagamos de su vida nuestro ejemplo, la verdad y la justicia prevalecerán entre nosotros. Estimaremos como de un alto valor los ornamentos de un espíritu manso y humilde, lo que a la vista del Señor es de gran precio” (*El ministerio médico*, p. 78).

“Nuestros obreros podrían hacer más para defender la reforma pro salud por su ejemplo que predicándola” (*Obreros evangélicos*, p. 242).

“Dios exige a aquellos por quienes Cristo murió que se cuiden debidamente y den un ejemplo adecuado a los demás” (*El ministerio médico*, p. 382).

Señor, ayúdame a ser ejemplo en la práctica de los principios de la reforma pro salud. Que el espíritu manso y quieto se manifieste en mi vida. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Para garantizar un buen sueño mantenga el ambiente de dormir con buena ventilación y sin ruidos en la hora de dormir.

El estilo de vida adventista... debe ser tomado en serio por los miembros de iglesia.



“[...] el descuido respecto a las leyes de la salud es inexcusable en los que son apartados para enseñar a otros cómo vivir” (*La temperancia*, p. 149).

“Algunos de nuestro pueblo son muy descuidados con relación a la reforma pro salud. Pero el hecho de que algunos estén muy atrasados, no debe ser razón para que usted sea un extremista por tratar de ser un ejemplo para ellos. No debe privarse de la clase de alimentos que producen una sangre buena” (*El ministerio médico*, p. 381).

“La luz que el Señor ha dado sobre este terna en su Palabra es clara, y los hombres serán probados de muchas maneras para ver si le prestarán oído. Cada iglesia, cada familia, necesita ser instruida con respecto a la temperancia cristiana. Todos deben saber cómo comer y beber como para preservar la salud. Estamos en medio de las escenas finales de la historia de este mundo; y debe haber acción armoniosa en las filas de los observadores del sábado. Los que se apartan de la gran obra de instruir al pueblo sobre este asunto, no están siguiendo en los pasos del gran Médico” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 545).

Ayúdame Señor a no ser descuidado en relación a las leyes de la salud. Que pueda seguir el camino por donde me está guiando el gran Médico. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Para garantizar un buen sueño evite actividad mental exagerada antes del reposo.

El estilo de vida adventista... recomienda de manera equilibrada pero firme practicar el vegetarianismo.



“Aunque no convirtamos el uso de carne en una prueba de discipulado, aunque no deseamos forzar a nadie a abandonar su uso, es nuestro deber pedir que ningún ministro de la asociación considere livianamente el mensaje de la reforma en este punto o se oponga a él. Si, en vista de la luz que Dios ha dado concerniente a los efectos que el consumo de carne produce sobre el organismo, Ud. sigue comiendo carne, debe soportar las consecuencias. Pero no adopte una posición ante la gente que le permita pensar que no es necesario pedir que haya una reforma en lo que concierne al consumo de carne, porque el Señor está pidiendo esa reforma” (*El evangelismo*, p. 482).

“No prescribimos un régimen definido, pero decimos que en los países donde abundan las frutas, los cereales y las nueces, la carne no es el alimento adecuado para el pueblo de Dios” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p.484).

Padre, comprendo la necesidad de una reforma en cuanto al comer carne, especialmente ante condiciones de suficiente provisión de otros alimentos nutritivos. Guíame, Señor, en este camino y a tener un sentido de temperancia. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Para garantizar un buen sueño evite discusiones o preocupaciones. Procure cultivar una conciencia tranquila. “En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado” Salmo 4:8.

El estilo de vida adventista...
no es una invención humana, sino divina,
por lo tanto los consejos no deben ser
reinventados.



“Muchos han interpretado mal la reforma pro salud, y han recibido ideas deformadas acerca de lo que constituye la manera correcta de vivir” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 236).

“Seamos cuidadosos para no injertar en la reforma pro salud ni un solo pimpollo de acuerdo con nuestras propias ideas peculiares y exageradas, e introducir en su trama nuestros propios rasgos fuertes de carácter, haciendo de nuestras cosas la voz de Dios, y juzgando a todos los que no ven las cosas como nosotros las vemos” (*Mensajes selectos*, t. 3, p. 325).

“Los que sólo tienen un conocimiento incompleto de los principios de la reforma son muchas veces los más intransigentes, no sólo al practicar sus opiniones, sino que insisten en imponerlas a sus familias y vecinos. El efecto de sus malentendidas reformas, tal como se lo nota en su propia mala salud, y los esfuerzos que hacen para obligar a los demás a aceptar sus puntos de vista, dan a muchos una idea falsa de lo que es la reforma alimenticia, y los inducen a desecharla por completo” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 232).

Señor, deseo entender e interpretar correcta y completamente la reforma pro salud. Muéstrame esas verdades a través del estudio y de la comunión contigo. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA.

Disfrute de la luz solar: En general, en nuestro país, el período recomendable para evitar la exposición al sol es el comprendido en el horario entre las 11 y las 15 horas. Este período puede ser alterado conforme a la región, la época del año, el clima y el organismo.

El estilo de vida adventista... no es vacilante, sujeto al fanatismo o la crítica destructiva.



“El Señor no quiere que sus mensajeros presenten las hermosas verdades de la reforma sanitaria de manera que susciten prejuicios en las mentes del público. Nadie ponga obstáculos en el camino de los que están en las tinieblas de la ignorancia. Presenten los principios de la temperancia en su forma más atractiva. Los que abogan por la reforma sanitaria deben luchar fervorosamente para hacer de ella todo lo que pretenden que es” (*Cada día con Dios*, p. 134).

“Debemos tomar posesión de toda reforma con celo, y no obstante debiéramos evitar dar la impresión de que estamos vacilando, y que estamos sujetos al fanatismo” (Consejos sobre el régimen alimenticio, p.88).

“Los cristianos profesos que obran con falsedad en relación con sus creencias son canales mediante los que Satanás trabaja. [...] Colocan la crítica y las dudas como piedras de tropiezo en el camino de la reforma” (*Mensajes Selectos*, t. 2, p. 181).

[...] nadie debe criticar a los demás porque sus prácticas no armonicen del todo con las propias” (*El ministerio de curación*, p. 246).

Señor, que mis labios no sean piedra de tropiezo en el camino de los que intentan seguir tus consejos en la reforma pro salud. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Disfrute de la luz solar: Si no está habituado a los baños de sol, comience con 5 minutos, acostado de espaldas y cinco minutos en la posición inversa. Aumente gradualmente hasta llegar a 30 minutos.

Esto debe hacerse antes de las 11:00 y después de las 15:00.

El estilo de vida adventista es... parte de la estrategia divina para predicar el mensaje del tercer ángel (parte 1).



“La obra que acompaña al mensaje del tercer ángel consiste en explicar las leyes naturales y exhortar a que se obedezcan...El Señor desea que este tema se presente ante el público de tal manera que las mentes de la gente se interesen profundamente en su investigación; porque es imposible que los hombres y las mujeres aprecien la verdad sagrada mientras son víctimas del poder de los hábitos pecaminosos que destruyen la salud y debilitan el cerebro” (*Maranata: El Señor viene*, p. 123).

“Vivimos en un mundo que se opone a la justicia y la pureza del carácter, y especialmente a la acción de crecer en la gracia. Hacia dondequiera que se mire, se ve contaminación y corrupción, deformidad y pecado. ¡Cuánta diferencia hay entre todo esto y la obra que debe cumplirse en nosotros justamente antes de recibir el don de la inmortalidad! En estos últimos días los elegidos de Dios deben mantenerse sin mancha en medio de las corrupciones que pululan alrededor de ellos. Si se ha de realizar esta obra, necesita comenzarse de inmediato, inteligentemente y con fervor. El Espíritu de Dios debe tener un control perfecto, e influir sobre cada acción” (*Consejos sobre la salud*, p. 20).

Señor, queremos comprender y apreciar las verdades sagradas en toda su amplitud. Pero para eso necesitamos vencer los hábitos pecaminosos destructores de la salud que debilitan nuestra mente. Danos fuerza a través de tu Santo Espíritu para realizar esa importante tarea. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Disfrute de la luz solar: Evite baños de sol entre media hora antes y hasta media hora después de las comidas para no perjudicar la digestión.

El estilo de vida adventista... es parte de la estrategia divina para predi- car el mensaje del tercer ángel (parte 2).



“La reforma de la salud es uno de los aspectos de la gran obra destinada a preparar un pueblo para la venida del Señor” (*Consejos sobre la salud*, p. 20)

“La reforma pro salud se halla tan íntimamente relacionada con el mensaje del tercer ángel como el brazo con el cuerpo; pero el brazo no puede tomar el lugar del cuerpo. [...] La presentación de los principios de la salud deben unirse con este mensaje, pero en ninguna forma debe ser independiente de él, y de ninguna manera ocupar su lugar” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 88).

“Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca”. Filipenses 4:5

Padre amado, que mi cuerpo sea santificado y mi espíritu purificado para que el Espíritu de Dios actúe a través de mi vida. Que sea un instrumento tuyo en la proclamación del tercer mensaje angélico. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Disfrute de la luz solar: Evite dormir durante la exposición al sol, protegiéndose así contra quemaduras solares. De modo general no conviene pasar más de una hora de exposición libre y continua, según el clima y la intensidad del calor. Climas más calientes requerirán un tiempo de exposición menor.

El estilo de vida adventista es...
como una luz que aclara nuestra
comprensión de las leyes de Dios.



“Los seres humanos han considerado livianamente la ley de los Diez Mandamientos; sin embargo el Señor no vendrá a castigar a los transgresores de su ley sin enviarles primero un mensaje de amonestación. Los hombres y las mujeres no pueden violar las leyes naturales mediante la complacencia de sus apetitos depravados y pasiones carnales, sin violar la ley de Dios. Por eso él ha permitido que brille sobre nosotros la reforma de la salud para que podamos comprender la pecaminosidad de quebrantar las leyes que él mismo ha establecido en nuestro propio ser”.

“Nuestro Padre celestial observa la condición deplorable de las personas que—algunos por ignorancia—pasan por alto los principios de la higiene. Y si permite que la reforma pro salud brille sobre la raza humana, es porque nos ama y tiene piedad de nosotros. Ha publicado su ley y el castigo de transgredirla, con el fin de que todos aprendamos lo que ha establecido para nuestro más alto beneficio. Ha proclamado su ley tan claramente y la ha hecho tan prominente, que se la puede comparar a una ciudad edificada sobre una montaña. Todos los seres inteligentes la pueden comprender, si lo desean. Nadie más es responsable” (*Consejos sobre la salud*, p. 20).

Gracias, Señor, por entender la importancia de las leyes de la salud. Que la luz de la reforma pro salud brille sobre mí, dando a mi corazón un sentimiento de consideración, respeto y también el deseo de colocar en práctica tus principios. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Disfrute de la luz solar: Cultive el hábito de exponer regularmente los ojos a la acción indirecta de los rayos solares sin filtro. Los anteojos y lentes oscuros filtran la luz solar y perjudican su acción benéfica. Úselos con moderación. No mire directamente al sol.

El estilo de vida adventista...
... no aconseja hábitos que minan la salud y
oscurecen el intelecto y reducen el
poder del juicio moral.



“Cualquier cosa que disminuya la fuerza física, debilita la mente y la vuelve menos capaz de discernir entre lo bueno y lo malo. Nos volvemos menos capaces de escoger lo bueno, y tenemos menos fuerza de voluntad para hacer lo que sabemos que es recto” (*Palabras de vida del gran Maestro*, p. 281).

“No hemos de consentir en ningún hábito que debilite la fortaleza física y mental o deteriore nuestras facultades en alguna forma. Hemos de hacer todo lo que podemos para preservar la salud, a fin de que podamos tener dulzura de carácter, claridad mental y podamos distinguir entre lo sagrado y lo común y honrar a Dios en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu que son suyos” (*La conducción de niño*, p.342).

“Cuando los seres humanos toman cualquier curso de acción que los hace derrochar su vitalidad o que nubla su intelecto, pecan contra Dios; no lo glorifican por medio del cuerpo y del espíritu que le pertenecen. Pero a pesar de que el hombre lo ha insultado, el amor de Dios todavía se extiende a la raza humana, concediéndole la luz, capacitando a la gente para ver que si desean llevar una vida perfecta necesitan obedecer las leyes naturales que gobiernan el ser. Entonces, ¡cuán importante es que las personas caminen en esa luz, y que ejerciten todas las energías, tanto del cuerpo como de la mente, para glorificar a Dios!” (*Consejos sobre la salud*, p.19).

Señor, el mundo actual y la vida moderna presionan en dirección a la sobrecarga de trabajo, excesos y agotamiento. Ayúdame a identificar y limitar todo lo que consume mi vitalidad y debilite mi cuerpo. Deseo que tu luz brille en mí y me capacite a vivir una vida de perfecta obediencia a las leyes naturales. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA.

Disfrute de la luz solar: Mantenga el ambiente de la vivienda y, en la medida de lo posible, del trabajo, la iglesia o la escuela, bien ventilado, permita la acción anti germen de los rayos solares. Se debe tomar cuidado de proveer buena ventilación y abundancia de luz. Ambientes poco aireados perjudican la concentración, la capacidad de razonar y la salud.

El estilo de vida adventista es... parte del proceso de crecimiento en la vida cristiana y de santificación.



“La salud del cuerpo debe considerarse como esencial para el crecimiento en la gracia y la adquisición de un carácter templado. Si no se cuida debidamente el estómago, será trabada la formación de un carácter moral íntegro. El cerebro y los nervios están en relación íntima con el estómago. De los errores practicados en el comer y beber resultan pensamientos y hechos erróneos” (*Joyas de los testimonios*, t. 3, p. 359).

¿No se hallan, acaso, en las páginas de la Sagrada Escritura todas las cosas esenciales a la salud y crecimiento de la naturaleza espiritual y moral? ¿No es Cristo nuestra cabeza viviente? ¿Y no tenemos que crecer en él hasta la estatura perfecta de hombres y mujeres? (*La educación cristiana*, p. 244).

“Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo”. 1ª Tesalonisenses 5:23

Padre querido, deseo crecer en la gracia y adquirir un temperamento bueno. Que mis hábitos en el comer, beber y vestir traigan salud física, mental y moral, y mi cuerpo sea un sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Respire bien. Haga un ejercicio respiratorio regularmente. (1) Inspire llenando la mitad del abdomen con aire. (2) Retenga un poco. (3) Sin soltar el aire, contraiga un poco el abdomen empujando el aire a la parte inferior del tórax, forzándolo a expandirse. (4) Complete la inspiración total, permitiendo que el abdomen se expanda completamente. (5) Sin exhalar, contraiga el abdomen forzando el aire de la parte inferior del tórax a la parte superior, para expandir los pulmones. Se debe retraer el abdomen de forma suave, rítmica, mientras se exhala el aire de la parte superior del tórax tanto como pueda, llene todo el espacio que pueda. (6) Expire por la boca y nariz.

El estilo de vida adventista... prueba nuestra obediencia y amor a Dios.



“Es tan pecaminoso violar las leyes de nuestro ser como violar uno de los Diez Mandamientos, porque no podemos hacer ni una cosa ni la otra sin quebrantar la ley de Dios. No podemos amar al Señor con todo el corazón, la mente, el alma y las fuerzas mientras amemos nuestros apetitos y nuestros gustos mucho más de lo que amamos al Señor” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 51).

“A muchos de los afligidos que eran sanados, Cristo dijo: “No peques más, porque no te venga alguna cosa peor”. Juan 5:14. Así enseñó que la enfermedad es resultado de la violación de las leyes de Dios tanto naturales como espirituales. El mucho sufrimiento que impera en este mundo no existiría si los hombres viviesen en armonía con el plan del Creador..”

“Estas lecciones son para nosotros. Hay condiciones que deben observar todos los que quieren conservar la salud. Todos deben aprender cuáles son esas condiciones. Al Señor no le agrada que se ignoren sus leyes, naturales o espirituales. Hemos de colaborar con Dios para devolver la salud al cuerpo tanto como al alma” (*Consejos sobre la salud*, p. 30).

Señor, sé que tus leyes de salud son escudo y protección. Coloca en mi corazón el deseo sincero de observarlas. Restaura así, conforme a tu voluntad, la salud de mi cuerpo y de mi alma. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

NO fume y evite lugares que frecuentan los fumadores. El tabaco es la mayor causa de muerte por cáncer alrededor del mundo en hombres y de manera creciente en mujeres. Respirar el humo del tabaco es extremadamente perjudicial para su salud.

“El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos”
(*El ministerio de curación*, p.251)

El estilo de vida adventista... está bajo la dirección divina. El evangelio promueve cura para el alma.



“Sostened los principios de la reforma pro salud, y dejad que el Señor guíe a los honestos de corazón. Ellos oirán y creerán” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 559).

“Cuando se recibe el Evangelio en su pureza y con todo su poder, es un remedio para las enfermedades originadas por el pecado. Sale el Sol de justicia, “trayendo salud eterna en sus alas”. Malaquías 4:2, VM. Todo lo que el mundo proporciona no puede sanar al corazón quebrantado, ni dar la paz al espíritu, ni disipar las inquietudes, ni desterrar la enfermedad. La fama, el genio y el talento son impotentes para alegrar el corazón entristecido o restaurar la vida malgastada. La vida de Dios en el alma es la única esperanza del hombre”.

“El amor que Cristo infunde en todo nuestro ser es un poder vivificante. Da salud a cada una de las partes vitales: el cerebro, el corazón y los nervios. Por su medio las energías más potentes de nuestro ser despiertan y entran en actividad. Libera al alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y congoja que agotan las fuerzas de la vida. Con él vienen la serenidad y la calma. Implanta en el alma un gozo que nada en la tierra puede destruir: el gozo que hay en el Espíritu Santo, un gozo que da salud y vida” (*Consejos sobre la salud*, p. 29).

Padre amado, dame un corazón sincero y guíame en tus principios de salud. Quiero recibir el evangelio y el amor de Cristo como poder vigorizador y curativo. Libera mi alma de la culpa, del dolor, de la ansiedad y de los cuidados que consumen mis fuerzas vitales. Implanta en mi alma una alegría que nada pueda destruir. Que esta alegría sea fuente de salud y vida. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

No consuma bebidas alcohólicas. Ni siquiera socialmente. Elena de White dijo en 1891: “Beber moderadamente es una escuela en la cual los hombres se educan para la carrera de los ebrios” (*La temperancia*, p. 246).

El consumo de alcohol es un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer. Estudios recientes concluyeron que no existe límite en el consumo de alcohol bajo el cual el riesgo de cáncer esté eliminado. Por esta razón el consumo de alcohol no debería recomendarse, aun considerando la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El estilo de vida adventista... contribuye a adquirir la felicidad pura y perfecta.



“La influencia del Espíritu de Dios es la mejor medicina para la enfermedad. El cielo es todo salud; y mientras más profundamente se experimenten las influencias celestiales, más segura será la recuperación del inválido creyente. Los verdaderos principios del cristianismo se abren delante de todos como una fuente de felicidad inestimable. La religión es un manantial inagotable, en el cual el cristiano puede beber cuanto desee sin que jamás se termine” (*Consejos sobre la salud*, p.27).

“La complacencia excesiva en el comer o el beber, en el dormir o el mirar, es un pecado. La acción armoniosa y saludable de todas las facultades del cuerpo y de la mente resulta en la felicidad; y cuanto más elevadas y refinadas las facultades, tanto más pura resultará la felicidad” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 168).

“Pero si por causa de la comida tu hermano es contristado, ya no andas conforme al amor. No hagas que por la comida tuya se pierda aquel por quien Cristo murió. No sea, pues, vituperado vuestro bien; porque el reino de Dios no es comida ni bebida, sino justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo”. Romanos 14:15-17.

Querido Dios, deseo encontrar felicidad en los principios verdaderos del cristianismo. Eleva y refina las facultades de mi cuerpo y mi mente para que alcance la más pura y perfecta felicidad. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Cuidado con el exceso de sodio en la alimentación. Verifique los rótulos. Elena de White advirtió, en 1905:

“Evítese el uso de mucha sal” (*El ministerio de curación*, p. 235).

Los alimentos ricos en sodio son: sal común, salsa de soja, carnes procesadas (embutidos), saladitos en general (papas fritas, chips, bizcochos salados, maní/castañas/almendras salados), sopas instantáneas, aceitunas en conserva, quesos (mozzarella, provolone, parmesano), salsas ya listas, alimentos congelados, macarrón instantáneo, caldos de carne, ketchup, mayonesa, mostaza, manteca y margarina con sal, carnes saladas (charque, carne seca, carne de sol, bacalao), enlatados (alverjas, maíz, variedad de legumbres, palmito y salsa de tomate), alimentos listos (hamburguesas, pasteles, pizzas y empanadas), gaseosas y jugos light.

El estilo de vida adventista... glorifica a Dios.



“Los hombres han corrompido el templo del alma, y Dios los llama para que despierten y luchen con todas sus fuerzas para recuperar la virilidad que Dios les ha concedido. Sólo la gracia de Dios puede convencer y convertir el corazón; los esclavos de las costumbres pueden obtener poder sólo de él para quebrantar las cadenas que los aprisionan. Es imposible que una persona presente su cuerpo como un sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, mientras continúa practicando hábitos que lo privan de su fortaleza física, mental y moral. Nuevamente el apóstol instruye: “No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta”. Romanos 12:2. (*Consejos sobre la salud*, p. 22).

“Podemos contemplar y admirar la obra de Dios en el mundo natural, pero la habitación humana es la más admirable” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 17).

“Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios”. 1ª Corintios 10:31

Padre amado, fui creado a tu imagen y semejanza. Pero mi cuerpo está corrompido por el pecado. Deseo, con tu poder, vencer hábitos que perjudican mi vigor físico, mental y moral. Deseo esta transformación. Quiero renovar mi entendimiento. Anhelo experimentar tu buena agradable y perfecta voluntad, para que mi cuerpo sea presentado en sacrificio vivo, santo y agradable a ti. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA.

Dígale no a las drogas. No utilice drogas como marihuana, cocaína, crack, éxtasis, LSD, opio, morfina o heroína, de ninguna manera. Ellas producen dependencia química y muchos efectos nocivos a la salud.

El estilo de vida adventista...
nos enseña a vencer el apetito
depravado que puede llevarnos a
la ruina como ocurrió con los habitantes
de Sodoma y Gomorra.



Al citar la historia de Sodoma y Gomorra en los días de Lot (Lucas 17:28-30), Jesús dejó una lección importante al pueblo que viviría en el tiempo de su segunda venida:

“Aquí Cristo nos ha dejado una lección importantísima. Expone ante nosotros el peligro de transformar la comida y la bebida en lo más importante. Nos presenta los resultados de la complacencia irrestringida de los apetitos. Las facultades morales se debilitan de modo que el pecado no aparece pecaminoso. El crimen se considera livianamente y la pasión controla la mente hasta que se destierran los principios e impulsos nobles, y Dios es blasfemado. Todo esto es el resultado de comer y beber en exceso. Cristo declara que estas serán exactamente las condiciones existentes durante el tiempo de su segunda venida”.

“El Salvador nos presenta un objetivo más elevado por el cual trabajar que la mera preocupación acerca de qué comeremos o qué beberemos o con qué nos cubriremos. La comida, la bebida y el vestido se llevan hoy a tales excesos que se transforman en crímenes. Se encuentran catalogados entre los hábitos distintivos de los últimos días, y constituyen una señal de la pronta venida de Cristo. El tiempo, el dinero y las energías, que pertenecen a Dios, y que él nos ha confiado, se desperdician en los excesos del vestido y en los lujos destinados a complacer el apetito pervertido, que menoscaban la vitalidad y acarrear sufrimiento y corrupción. Es imposible que presentemos nuestros cuerpos en sacrificio vivo a Dios cuando los llenamos continuamente de contaminación y enfermedad por causa de nuestra propia complacencia pecaminosa. Se debe instruir a la gente acerca de cómo comer y beber y vestir de modo que se promueva la buena salud. La enfermedad es el resultado de la violación de las leyes naturales. La obediencia a las leyes de Dios es nuestro primer deber, y es algo que le debemos a Dios, a nosotros mismos, y a nuestros semejantes. En esos preceptos están incluidas las leyes de la salud” (*Consejos sobre la salud*, p. 24).

Padre, es un privilegio, pero también un desafío vivir en el tiempo del fin. Librame de la vanidad y de los lujos del apetito pervertido. Que mi cuerpo sea presentado ante ti como un sacrificio vivo y santo al obedecer tus leyes, incluyendo las leyes de salud. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Confíe en Dios y tenga salud: Confíe firmemente en Dios, como un Padre misericordioso que demuestra interés por usted.

El estilo de vida adventista... requiere abnegación, bondad, cortesía y altruismo.



“De todos los habitantes del mundo, los reformadores deben ser los más abnegados, bondadosos y corteses. En su vida debe manifestarse la verdadera bondad de las acciones desinteresadas” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 553).

Al relacionarse con los samaritanos Jesús nos dio un gran ejemplo de bondad y cortesía, comió con ellos y conquistó su simpatía.

“Aunque judío, Jesús trataba libremente con los samaritanos, y despreciando las costumbres y los prejuicios farisaicos de su nación, aceptaba la hospitalidad de aquel pueblo despreciado. Dormía bajo sus techos, comía a su mesa, compartiendo los manjares preparados y servidos por sus manos, enseñaba en sus calles, y los trataba con la mayor bondad y cortesía. Y al par que se ganaba sus corazones por su humana simpatía, su gracia divina les llevaba la salvación que los judíos rechazaban” (*El ministerio de curación*, p. 17).

Querido Padre nuestro, gracias por el ejemplo de bondad y cortesía que nos dejó tu Hijo. Que podamos aprender de estos ejemplos, principios prácticos de conducta como reformadores de salud. Libranos de prejuicios y de juicios apresurados. Que a través de tu bondad y cortesía en nosotros seamos capaces de realizar actos desinteresados que lleven al mundo tu amor por medio del mensaje de salud.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Confíe en Dios y tenga salud. Acostúmbrese a tener una meditación religiosa. Meditar con calma aumenta las hormonas benéficas que fortalecen el sistema inmunológico y hacen disminuir los niveles de hormonas de estrés.

El estilo de vida adventista... hace uso de los remedios naturales planeados por Dios para nosotros.



“El aire puro y el agua, el aseo y la debida alimentación, la pureza en la vida y una firme confianza en Dios, son remedios por cuya falta millares están muriendo; sin embargo, estos remedios están pasando de moda porque su uso hábil requiere trabajo que la gente no aprecia. El aire puro, el ejercicio, el agua pura y un ambiente limpio y amable, están al alcance de todos con poco costo; mientras que las drogas son costosas, tanto en recursos como en el efecto que producen sobre el organismo” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 355).

“El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos” (*El ministerio de curación*, p. 89).

Bondadoso Dios, gracias por los valiosos remedios naturales que planeaste para darnos vida, salud y vigor. Ayúdanos a hacer un uso bueno y sabio de cada uno de ellos en nuestra vida. Que podamos aprender cada día más sobre los medios terapéuticos naturales y la manera correcta de aplicarlos. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Confíe en Dios y tenga salud. Practique la oración. Pero recuerde que al final, la oración debe traer paz al espíritu, fortalecer la confianza en Dios y ser un factor importante para la salud física y emocional.

El estilo de vida adventista... usa el método de cura de Cristo que lleva también a restaurar el alma.



“Jesucristo es el Gran Sanador, pero desea que podamos cooperar con él en la recuperación y el mantenimiento de la salud al vivir en conformidad con sus leyes. Debe haber una impartición de conocimiento acerca de cómo resistir la tentación en unión con la obra de curación. En los que vienen a nuestros sanatorios, se debe despertar el sentido de su propia responsabilidad de obrar en armonía con el Dios de la verdad”.

“Nosotros no podemos sanar. No podemos cambiar las condiciones enfermizas del cuerpo. Pero es nuestro deber, como médicos misioneros, como obreros juntamente con Dios, utilizar los medios que él ha provisto. Entonces oraremos para que Dios bendiga estos medios. Creemos en Dios; creemos en un Dios que escucha y responde a la oración. Él ha dicho: “Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá” (*El ministerio médico*, p. 15).

Padre nuestro, te alabamos porque anhelas curar nuestro cuerpo y alma. Que podamos cooperar contigo en este propósito, haciendo uso de los remedios naturales, y recibir tu bendición a través de esos agentes.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Confíe en Dios y tenga salud. Practique una religión equilibrada y coherente. Los extremos abaten la salud emocional y debilitan la salud física.

El estilo de vida adventista...
no apoya los tratamientos basados en ‘
principios activos’ cuyos efectos son
inexplicables y sobrenaturales o la
atención de profesionales no calificados
en el área de salud.



“El instrumento del gran engañador dirá y hará lo que sea necesario para alcanzar su objetivo. Importa poco si se dice espiritista, “médico eléctrico” o “sanador magnético”. Mediante pretensiones engañosas captará la confianza de los incautos. Pretenderá leer la historia de la vida y entender todas las dificultades y aflicciones de los que acuden a él. [...] Pronto estarán totalmente en sus manos, y la terrible secuela será el pecado, la desgracia y la ruina”.

“[...] Y no son pocos, aun en esta era cristiana, los que se dirigen a tales curanderos en vez de confiar en el poder del Dios viviente y en la capacidad de médicos bien preparados” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 2, p. 342).

“Porque vendrá tiempo cuando no sufrirán la sana doctrina, sino que teniendo comezón de oír, se amontonarán maestros conforme a sus propias concupiscencias, y apartarán de la verdad el oído y se volverán a las fábulas”. 2ª Timoteo 4:3, 4.

Que el Señor nos conceda el amor a la verdad y el espíritu de sabiduría, tanto en la salud como en la enfermedad, para que nada de esta babilonia de alternativas espurias nos perjudique en nuestro camino al cielo, donde no habrá luto ni llanto ni dolor; porque las primeras cosas pasaron.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Confíe en Dios y tenga salud. Practique el bien que la religión enseña: “La conciencia de haber hecho el bien es una de las mejores medicinas para las mentes y los cuerpos enfermos”

(*El ministerio de curación*, p. 199).

El estilo de vida adventista... con el apoyo de la Biblia busca la armonía entre el ser humano y el medio ambiente.



“[...] No hagáis daño a la tierra, ni al mar, ni a los árboles, hasta que hayamos sellado en sus frentes a los siervos de nuestro Dios.” Apocalipsis 7:3

“Las dietas vegetarianas son adecuadas para proteger el medio ambiente, reducir la contaminación y minimizar los cambios climáticos globales. Para maximizar los beneficios ecológicos y de salud de las dietas vegetarianas, los alimentos deben producirse en la región, consumidos en su punto de maduración y cultivados orgánicamente. Las dietas vegetarianas construidas sobre esas condiciones tienen base científica, son socialmente aceptables, económicamente viables, culturalmente aceptables, realistas y se pueden mantener”. (Leitzmann C. 2003. Nutrition ecology: the contribution of vegetarian diets. *Am J Clin Nutr* 78(suppl):657S–9S.

Gracias Padre, por colocar en el corazón de tus hijos el deseo de preservar las obras que tú creaste para nuestro beneficio. Danos la conciencia ambiental que precisamos para hacer la mejores elecciones para ser luz en este mundo.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Confíe en Dios y tenga salud. Experimente comidas vegetarianas con su familia.

El estilo de vida adventista... requiere paciencia. Es progresivo.



“Y si vamos a personas que no han sido iluminadas con respecto a la reforma pro salud, y presentamos nuestras posiciones más fuertes al comienzo, hay peligro de que se desanimen cuando ven cuánto tienen que abandonar, [...] Debemos guiar a la gente a lo largo del camino con paciencia y en forma gradual, recordando la profundidad del pozo del cual hemos sido rescatados” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 563).

Hablando sobre personas que vivieron de manera inapropiada consumiendo alimentos extravagantes y que estaban sufriendo las consecuencias de condescender con el apetito, Elena de White citó:

“Se necesita una reforma en sus hábitos relativos al comer y beber. Pero esta reforma no puede ser hecha de una sola vez. El cambio debe realizarse gradualmente” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 334).

Padre nuestro, queremos ser guiados gradual y progresivamente de tu mano para reformar nuestro estilo de vida. Danos ánimo, fuerza y poder. En este camino, aunque caigamos, que podamos sentir que tu mano nos levanta y dirige en la batalla contra el apetito. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA.

Confíe en Dios y tenga salud. Tenga siempre un cántico en los labios y en el corazón. Los sentimientos de alegría y contentamiento provocan alteraciones positivas en la fisiología humana, que promueven la salud y el bienestar.

“Enseñemos, pues, a nuestros corazones y a nuestros labios a alabar a Dios por su incomparable amor” (*El ministerio de curación*, p. 195).

El estilo de vida adventista es...
una invitación a entregar nuestro cuerpo
como sacrificio vivo, santo y agradable a
Dios para renovar nuestra mente, pues
el carácter es la única cosa que llevaremos
de esta vida (parte 1).



“[...] os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional. No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.” Romanos 12:1,2.

¿Cuál es la importancia de la renovación de la mente?

“La mente ha de ser mantenida limpia y pura a fin de que pueda distinguir entre el bien y el mal” (*Mente carácter y personalidad*, t. 1, p. 335).

¿Y cuál sería la relación entre la mente y el cuerpo?

“El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carácter. De ahí que el adversario de las almas encamine sus tentaciones al debilitamiento y a la degradación de las facultades físicas” (*El ministerio de curación*, p. 91).

¿Y cuál sería la relación entre el apetito y la mente?

“Los que deberían tener mentes claras para discernir los engaños de Satanás tienen que poner sus apetitos físicos bajo el dominio de la razón y la conciencia. La acción moral vigorosa de las facultades superiores de la mente es esencial para la perfección del carácter cristiano, y la fuerza o la debilidad de la mente tiene muchísimo que ver con nuestra utilidad en este mundo y con nuestra salvación final” (*La temperancia*, p. 129).

Señor, necesitamos una renovación de nuestra mente para experimentar tu buena, perfecta y agradable voluntad en nuestra vida. Entendemos que solamente podemos obtener esa transformación cuidando de nuestro cuerpo, manteniendo nuestro apetito bajo el dominio de la razón y de la conciencia. Ayúdanos a alcanzar esa victoria por tu poder. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA:

Confíe en Dios y tenga salud. Cultive un espíritu de gratitud. Uno de los peores factores que provocan estrés es el pensamiento de que merecemos más de lo que poseemos.

El estilo de vida adventista es...
una invitación a entregar nuestro cuerpo
como sacrificio vivo, santo y agradable a
Dios y para renovar nuestra mente, pues
el carácter es la única cosa que llevaremos
de esta vida (parte 2).



“Después miré, y he aquí el Cordero estaba en pie sobre el monte de Sion, y con él ciento cuarenta y cuatro mil, que tenían el nombre de él y el de su Padre escrito en la frente”. Apocalipsis 14:1.

“Y verán su rostro, y su nombre estará en sus frentes”. Apocalipsis 22:4.

“La vida en la tierra es el comienzo de la vida en el cielo. [...] Lo que somos ahora en carácter y servicio santo es el símbolo seguro de lo que seremos entonces” (*La educación*, p. 307).

“El carácter no se obtiene por casualidad. [...] Es la repetición del acto lo que lo hace hábito, y amolda el carácter para el bien o para el mal. El buen carácter se desarrolla únicamente mediante esfuerzo perseverante, incansable, aprovechando para la gloria de Dios todo talento y aptitud que nos hayan sido confiados” (*Mensajes para los jóvenes*, p. 113).

“[La santificación] no es una mera teoría, una emoción o una forma de palabras, sino un principio activo que afecta la vida diaria. Exige que nuestros hábitos de comer, beber y vestir sean tales que aseguren la conservación de la salud física, mental y moral, para que presentemos al Señor nuestros cuerpos, no como una ofrenda corrompida por los malos hábitos, sino como “sacrificio vivo, santo, agradable a Dios” (*La temperancia*, p. 18).

Padre nuestro, sabemos que todo lo que llevaremos al cielo es un carácter recto. Queremos tener tu nombre en nuestra frente. Modela nuestro carácter para el bien. Danos fuerza y perseverancia para que por los hábitos en el comer, beber y vestir podamos presentar al Señor nuestro cuerpo como un sacrificio vivo, santo y agradable a ti. Amén.

CONSEJO DE SALUD PARA LA SEMANA.

Confíe en Dios, guarde sus mandamientos y tenga salud: “Hijo mío, está atento a mis palabras; inclina tu oído a mis razones. No se aparten de tus ojos; guárdalas en medio de tu corazón; porque son vida a los que las hallan, y medicina a todo su cuerpo”. Proverbios 4:20-22.

