

*La Enciclopedia
de Remedios
Naturales*

*Las Ocho Leyes
de la Salud*

LEYES

La Primera Ley de la Salud
El Aire Que se Respira 29

La Segunda Ley de la Salud
Los Rayos del Sol 35

La Tercera Ley de la Salud
El Poder de la Abstinencia 41

La Cuarta Ley de la Salud
El Descanso Necesario 48

La Quinta Ley de la Salud
El Ejercicio Necesario 56

La Sexta Ley de la Salud
El Alimento que Comemos 61

La Séptima Ley de la Salud
El Agua que Purifica 67

La Octava Ley de la Salud
Confianza en Dios 71

“Aire puro, sol, abstinencia, descanso, ejercicio, dieta apropiada, el uso de agua, confianza en el poder divino, -éstos son los remedios verdaderos.”

—Ministry of Healing, página 127

Dios, nuestro Creador, ha provisto, en las cosas sencillas de la naturaleza, muchos agentes curativos y fortalecedores. Contemplándole con fe, y usando los agentes que ha provisto para nuestra salud, tendremos muy poco sufrimiento y problemas. En este capítulo, se nos dará un vistazo de tales agentes restaurativos.

La Primera Ley de la Salud
El Aire que se Respira

El año era 1875; el lugar, París, Francia. Por más de dos años, tres científicos habían luchado arduamente para llegar a este día, y ahora estaban listos. Cuidadosamente subieron a la góndola del globo, “La Cima,” mientras miles a su alrededor los contemplaban.

Propuestos a lograr un nuevo record de altura,

ellos deseaban llegar a mayor altura que jamás hombre alguno había llegado. E hicieron justamente éso,— ¡pero a qué costo!

Lentamente se elevó el globo por el aire, con su carga humana de tres hombres en una góndola tipo canasta que se mecía justo debajo del mismo. Todo parecía ir bien; se encontraban en buen camino hacia la meta: escalar más alto que cualquier hombre haya llegado.

Entonces a los [24,430 pies] sucedió. Tissandier, uno de los tres, después nos lo describió: “Croce está repirando con dificultad, Sivel se ve aturrido, pero aun puede cortar tres costales de arena para que así lleguemos a los [26,240 pies].”

Allí fue cuando Tissander mismo sucumbió y se desplomó al suelo quedando inconsciente. Un poco después,—al continuar el globo su ascenso—él despertó. Habían llegado a una altura de 8,600 metros (aproximadamente 28,000 pies)—pero dos de los científicos yacían muertos en la góndola del globo. Sí, habían conquistado las alturas, pero antes de lograrlo las alturas los habían conquistado a ellos. No había suficiente aire, con su valioso oxígeno vivificador, para sostener la vida a esa gran altitud. Sin aire, el hombre muere. El aire es el más valioso elemento para hombre y animal. Se puede vivir por semanas sin alimento, o por días sin agua, pero privados de aire perecemos en minutos.

Millones sufren de una amplia variedad de males que en parte son provocados por el insuficiente suministro de oxígeno. El problema es que la mayoría de la gente no respira correctamente, y ésto continuamente debilita la salud, la felicidad, y la

continuidad de la vida misma. Una de las mejores declaraciones escritas sobre la importancia de aire, se trata de las siguientes palabras esbozadas por una destacada educadora en el tema de la salud:

“Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxígeno, purifican la sangre, le dan brillante coloración, y la impulsan, como corriente de vida, por todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador.

“Así se recibe una cantidad insuficiente de oxígeno. La sangre se mueve perezosamente. Los productos tóxicos del desgaste, que deberían ser eliminados por la expiración, quedan dentro del cuerpo y corrompen la sangre. No sólo los pulmones, sino el estómago, el hígado y el cerebro, quedan afectados. La piel se pone cetrina, la digestión se retarda, se deprime el corazón, se nubla el cerebro, los pensamientos se vuelven confusos, se entenebrece el espíritu, el organismo entero queda deprimido e inactivo y particularmente expuesto a la enfermedad.”—*The Ministry of Healing*, páginas 272-273.

Cada célula de vuestro cuerpo debe recibir un constante suministro de oxígeno—a no ser que se debilite y muera. Cuando se respira aire contaminado o viciado, el suministro de oxígeno no es suficiente como para mantener las células fuertes y sanas. A no ser por el oxígeno obtenido del aire que se respira, se mueren en cuestión de minutos.

“El aire es la prodigiosa bendición del Cielo, enviado con el propósito de vivificar el sistema entero. Sin él, el sistema de la economía corporal se llena de enfermedad, se torna inactivo, lánguido y endeble.”—*Testimonies*, tomo 1, página 701.

El vigorizante aire a nuestro alrededor es una gran bendición del Cielo. En el último día de la Semana de la Creación, Dios creó al hombre. Habiéndolo formado del polvo de la tierra, Adán yacía ante su Creador inerte y sin vida—hasta que fue vitalizado por el soplo de vida. Y momento tras momento, tú y yo también necesitamos respirar aire puro.

“Para los enfermos, el aire puro resultará de mayor beneficio que los medicamentos, y es mucho más esencial para ellos que la misma comida. . . Han muerto miles de personas, que podrían haber mejorado, por falta de agua pura y aire puro.”—*Counsels on Health*, página 55.

Es de la mayor consecuencia para vuestra vida, salud, y felicidad, que mantengáis aire puro en cada pieza de vuestra casa, y especialmente en vuestros dormitorios. Si no podéis mantener las ventanas abiertas en clima muy frío, entonces dejad abierta una puerta que conlleve a otro cuarto donde haya una ventana abierta. De día y noche, mantened siempre una corriente de aire puro fluyendo por la casa. No querráis sentaros o dormir frente a una corriente, pero algo de aire

circulando a través de la casa—mucho en el verano, menos en invierno—es una necesidad para la buena salud.

“Los efectos producidos al vivir en cuartos cerrados y mal ventilados son éstos: El sistema se debilita y pierde su salud, se deprime la circulación, la sangre se mueve lentamente a través del sistema por no estar purificada y vitalizada con el aire vigorizante y puro del Cielo. La mente se vuelve deprimida y melancólica, mientras que el sistema entero queda enervado; y fiebres y otras enfermedades agudas están propensas a ser generadas.

“Vuestra exclusión de aire externo, y vuestro temor del libre flujo de aire, os deja sino para respirar un aire viciado e insalubre, el cual es exhalado de los pulmones de los que permanecen en estos cuartos; un aire contaminado, impropio para sostener la vida. El cuerpo se torna letargoso; la piel cetrina; la digestión se retarda, y el sistema se vuelve peculiarmente sensible a la influencia del frío. Una mera exposición produce serias enfermedades. Debe tomarse gran cuidado para no sentarse frente a una corriente de aire o en un cuarto frío cuando uno se encuentra agotado o transpirando. Debiérais acostumbraros al aire de tal manera que no os veáis en necesidad de tener el termómetro más alto que los sesenta y cinco grados fahrenheit.”—*Testimonies*, tomo 1, páginas 702-703.

El aire puro debe ser inhalado tan libremente dentro de casa como fuera, en clima cálido. En clima frío, vuestra casa necesitará calefacción. Pero guardaos de una intensa calor, pues la misma se toma mucho desgaste de oxígeno del aire. Si fuera necesario, usad ropa más pesada, para que, en cuanto sea posible, podáis respirar aire puro a todas horas. Los que estudian el tema de la salud, sostienen que se requiere una bundancia de oxígeno en el cuerpo—y en sus contornos—para poder mantener el organismo físico en óptimas condiciones. ¿Por qué es éso? Es el oxígeno en el aire lo que purifica la sangre, contribuye a la producción de la calor y energía corporal, y transporta energía eléctrica con la cual vitalizar cada órgano y tejido.

El Doctor H.E. Kirschner dijo ésto:

“Al igual, estoy en pleno acuerdo con el Doctor Phillip Welsh, quien declara: ‘Cualquier forma de tratamiento-cualquier programa de salud que no proporciona plena y debida consideración a la primordial importancia de la vida, el aire puro, fracasará rotúndamente en obtener los mejores resultados, Sí, este asunto específico de suministrar al cuerpo con aire puro es tan importante como para determinar la diferencia entre buena salud y enfermedad—¡entre la vida y la muerte!’

“Compare ésto, si desea, con la popular idea de que el aire, especialmente el nocturno, es perjudicial para el enfermo. Muchos de mis colegas en la profesión han excluido el aire del cuarto del enfermo. Éste es un gran error, pues el aire es el alimento que Dios ha provisto para los pulmones; y vuestros pulmones, cuando son desprovistos de aire puro, serán

como una persona a quien se le ha privado de alimento. Por tanto, el aire no debiera ser considerado como un enemigo, sino como una valiosa bendición.”—*H.E. Kirschner, M.D., Nature's Seven Doctors, página 18.*

¿Tenéis dificultad en dormir de noche? Procurad éste sencillo remedio para el insomnio; es muy bueno: Asegurad que haya una corriente de aire entrando en el cuarto (mejor que sea de una ventana). El cuarto debiera estar confortable y no frío, pero con algo de aire puro circulando. Ahora relájese, órese mientras se está acostado, y entréguese de nuevo la vida en manos de Dios. Entonces lentamente tómense varias respiraciones profundas, sosteniendo cada una por un momento antes de exhalar. Permitid que vuestra mente se tranquilice. Descansen los pensamientos en Dios, y la paz de estar en comunión con Él; y en la necesidad de respiraciones profundas y completas. Muy pronto estaréis bien dormidos.

“Aquellos que no han tenido una libre circulación de aire en sus dormitorios a través de la noche, generalmente despiertan sintiéndose agotados y fiebrados; y no conocen la causa. Era el aire, aire vitalizador, lo que requería el sistema, pero que no podía conseguir. Al despertar por la mañana, la mayoría de las personas se beneficiaría al tomar un baño de esponja, o, si mejor les pareciera, un baño de mano, con meramente una palangana de agua. Ésto quitará las impurezas de la piel. Entonces las colchas y sábanas debieran ser quitadas pieza por pieza de la cama, y ser expuestas al aire. Las ventanas y las persianas debieran abrirse, y que el aire circule libremente por varias horas, si no todo el día, a través de los dormitorios. De esta manera la cama y demás quedará cabalmente oreada, y se eliminarán las impurezas del cuarto.”—*Spiritual Gifts, tomo 4a, página 143.*

De hecho, ésta también es una buena forma de empezar la mañana. Cuando primero despertáis, tómense varias respiraciones profundas, y luego al levantaros tómense varias más. Antes del desayuno, salid a las afueras y contemplad la naturaleza y respirad profundo, al silenciosamente agradecer a Dios por otro día de vida para trabajar por él. De tiempo en tiempo, a través del día, repetid este ejercicio de respiración profunda. Ocasionalmente, tomad respiraciones bien profundas, para poder así expandir vuestros pulmones. (Un método, que este escritor utiliza con excelentes resultados, es el de exhalar fuertemente y luego permitid que el aire puro nuevo entre a los pulmones en la cantidad y velocidad que el mismo desea; luego exhalar nuevamente, y repetir el proceso.)

“Aire, aire, el precioso don del Cielo, el cual todos pueden tener, os bendecirá con su vigorizante influencia, si no rehusáis su entrada. Dadle la bienvenida, cultivad un amor por el mismo, y probará ser un precioso tranquilizante para los nervios.

“El aire debe estar en constante circulación para mantenerse puro. La influencia de aire puro y fresco

es la de hacer que la sangre circule saludablemente a través del sistema. Refresca el cuerpo, y tiende a proporcionarle fuerza y salud, mientras que al mismo tiempo su influencia es decididamente sentida sobre la mente, impartiendo un grado de compostura y serenidad. Despierta el apetito, hace más perfecta la digestión, e induce un sueño dulce y reparador.”—*Testimonies, tomo 1, página 702.*

Desarrollad el hábito de respirar profundamente. La respiración superficial es un hábito que se desarrolla fácilmente, pero es perjudicial en sus efectos sobre el cuerpo. Mucha gente sólo respira “en la parte superior de los pulmones.” Tómense respiraciones completas y profundas de aire. Procúrese no sólo llenar la parte superior del pecho.

En seguida daré algunas sugerencias adicionales al respecto:

Justo después de comer, al igual que antes de acostarse, sálgase afuera y tómense de dieciocho a veinte respiraciones, usando los músculos del abdomen. Inhálese y exhálese lentamente. Algunos extienden los brazos por encima de la cabeza mientras hacen el ejercicio respiratorio. Tómense una caminata justo antes de acostarse por la noche. Respírese ese aire fresco nocturno, relájese la mente, hablele a su Padre Celestial, y déle gracias por su continuo cuidado y bendiciones. Entréguese la vida nuevamente a Él. Entonces, con corazón contento, acuéstese, dejando atrás todas las perplejidades presentes. Conozca y crea que Él las resolverá todas en el tiempo que vea oportuno.

Salga fuera de casa en cuanto le sea posible. Desarrolle pasatiempos y ocupaciones que se realizan al aire libre. Tenga cuidado especial de pasatiempos y recreaciones que requieren el estar agachado con el pecho apretujado y los ojos y cerebro sobrecargados.

“Una caminata, aun en el invierno, sería de mayor beneficio para la salud que toda la medicina que los médicos pudieran prescribir. Habrá incrementada vitalidad, que es tan necesaria para la salud. Los pulmones tendrán acción necesaria, pues es imposible salir al aire abrazador de una mañana invernal sin inflar los pulmones.”—*Testimonies, tomo 2, página 529.*

“Y mientras se enseña la importancia del respirar profundo, se debe insistir que se practique. Háganse ejercicios que promuevan ésto.”—*Education, página 199.*

“El clima frío pudiera requerir arropamiento adicional, pero continué la búsqueda del muy necesitado aire puro y fresco.

“En lo fresco de la tarde pudiera ser necesario que nos protejamos de un resfriado al arroparnos bien, pero los pulmones debieran recibir aire.”—*Testimonies, tomo 2, página 527.*

Téngase en mente la ventilación apropiada dondequiera que vayáis, ya sea en casa, en la oficina, el taller, o en la iglesia, etc. Evítense las personas que gustan estar en cuartos mal ventilados platicando todo el día o sólo viendo la televisión. Si no podéis aydarles

directamente con palabra o acción, entonces dejadlos a su miseria e id donde haya aire puro.

Y tened cuidado de la “corriente secundaria” del humo del tabaco. Los investigadores científicos ahora saben que el humo del cigarillo, en un cuarto, puede perjudicar en gran manera a los adultos, y especialmente a los niños. Sólo permanezca con los fumadores el suficiente tiempo para ayudarles; entonces vaya donde exista una atmósfera más pura para respirar.

No rente o compre una casa en cualquier concavidad baja. Tenga cuidado de casas que se encuentren en lugares ahuecados, pues tienden a ser húmedos. Estudios de investigación hechos por el *National Institute of Health* en Washington County, Virginia, a fines de los años cincuenta y principios de los sesenta, revelaron el hecho de que casas construidas en áreas bajas y miásmicas, frecuentemente tenían un historial de cáncer en los que vivían allí. Ésto incluía casas en lugares bajos, y en arrolluelos. Muchos no reconocen el hecho de que existen ríos de aire que fluyen continuamente. Estas corrientes, que fluyen por las partes bajas que existen en valles, arroyos, y ríos, son mucho más húmedas que el aire que se encuentra en lugares más elevados. Viviendo en tales lugares húmedos induce enfermedad y malestar. Si se vive en tal ubicación, haríais bien en mudaros de allí a otra parte.

“Si haríamos de nuestros hogares lugares donde reside la felicidad y la salud, debiéramos ubicarlos por encima de la miasma y la niebla de los lugares bajos.”—*Ministry of Healing*, página 275.

También hacéis bien al no permitir demasiados matorrales, o sombra, demasiado cerca de vuestra casa. Ésto puede mantener sin circulación, en la casa, al aire purificador.

“En cuanto sea posible, todos los edificios propuestos como habitaciones, debieran ser puestos en terreno elevado y bien seco. Ésto asegura una ubicación sin humedad, y prevendrá el peligro de la enfermedad causada por la humedad y el miasma. Este asunto a menudo de toma livianamente. La persistente mala salud, enfermedades serias, y muchas muertes son el resultado de la humedad . . . de ubicaciones bajas, y llenas de miasmas.

“Cuando se construyen casas, es especialmente importante que haya ventilación cabal y bastante sol. Asegúrese una corriente de aire y una abundancia de luz en cada pieza de la casa. Los dormitorios debieran ser construidos de tal manera que exista una libre circulación de aire durante día y noche. Ningún cuarto está capacitado como dormitorio a menos que sus puertas puedan ser abiertas a diario para que circule el aire y entre el sol. En la mayoría de los países, los dormitorios necesitan ser suministrados con los equipos para la calefacción, para que estén cabalmente calentados y secos en tiempo frío y húmedo.”—*Ministry of Healing*, páginas 274-275.

De modo que podemos ver la importancia de mantener nuestras casas apropiadamente ventiladas. Es el

aire fresco y purificador en una casa, lo que la transforma en un lugar saludable para vivir.

Cuando el día es soleado y cálido, sáquense las sobrecamas, cuélguese en los lazos, y ventílense. El aire puro y el sol hará mucho para purificarlas. Llévense nuevamente a casa antes que llegue la humedad del sol poniente. Notaréis que el olor es perfectamente fresco.

Es de la mayor importancia que cada cuarto en la casa sea abierto a los rayos del sol, y a corrientes de aire puro todo el día.

“Algunas casas son amuebladas costosamente, más para gratificar el orgullo, y para recibir visitas, que para confortabilidad, conveniencia y salud de la familia. Los mejores cuartos son mantenidos oscuros. La luz y el aire son mantenidos afuera, no sea que la luz del cielo perjudique la costosa mueblería, destiña las alfombras, o manche los cuadros. Cuando a las visitas se les permite estar en estos cuartos costosos, se encuentran el peligro de contraer resfriados, debido a la atmósfera sotánica que las impregna. Las salas de recepción y los dormitorios son mantenidos cerrados de la misma manera y por las mismas razones. Y quien sea que los ocupe mientras no hayan sido libremente expuestos a la luz solar y al aire, lo hace a expensas de la salud; y a menudo de la vida misma.”—*Mensajes Selectos*, tomo 2, página 462.

En las páginas 16-17 de su libro, “*Nature’s Seven Doctors*,” el Doctor H.E. Kirschner explica que la más exitosa cura para la tuberculosis pulmonar requiere una cantidad inusualmente grande de aire puro para los pacientes, día y noche. “Porches para dormir fueron provistos para todos los pacientes y . . . se les permitió entrar sólo para sus comidas y otros deberes . . . Ésto requirió ropa de dormir apropiada, y usualmente un gorro de dormir.” Él explica que un programa similar fue seguido exitosamente para tratar la tifoidea.

Desde luego, tal régimen de aire frío no funcionaría para muchos malestares físicos, tales como la pulmonía. En cada enfermedad, provéase al paciente aire puro, pero en la mayoría de los casos debiera ser aire puro y cálido.

La curación de las heridas se lleva a cabo más rápidamente en la presencia de aire puro y de sol. (Pero hay ocasiones cuando el polvo puede invadir una herida si no está bien cubierta, como cuando un obrero se ha cortado un dedo.)

“Es un hecho bien sabido que las heridas expuestas al sol y aire puro, se sanan más rápidamente que cuando están vendadas. De hecho, ninguna herida se sana sin aire. Entonces, para poder sanar rápidamente, es de suma importancia que las heridas sean expuestas a un constante suministro de aire puro y fresco.”—*Kirschner*, página 23.

Haced todo lo que podáis para evitar gases venenosos en, o cerca de, vuestra casa. Ésto incluiría el uso de calentadores de gas sin ventilación, escapes de gases de cloacas, humo de tabaco, y rociadas tipo agricultura, tales como defoliadores, insecticidas, programas de

rociar para mosquitos, y humos y vapores similares.

Maderas curadas son ahora usadas en construcciones de nuevas casas. Están supuestas a resistir ataques de insectos por décadas; pero, gases venenosos les fueron aplicadas, y se ha establecido que los humos de esas maderas compenetran la casa y el aire circundante por varios años después de instalación.

Otra fuente de peligro es el uso de paneles tipo nueva insulación plástica en las paredes durante la construcción de una casa y durante la remodelación. Aunque cierto es que estos paneles proveen mejor factor insulativo tipo R a un precio más bajo, permanece el hecho de que si la casa llega a incendiarse,—ilos humos venenosos de esos paneles llenarán la casa!

Vivimos en una época de químicas, y el aire, el agua, la vegetación, la tierra, y el reino animal, están siendo lentamente envenenados a muerte.

En mis archivos tengo un recorte que saqué de la prensa en julio de 1958:

EL RESPIRAR AYUDA A SOPORTAR EL DOLOR

No son las propiedades analgésicas de la aspirina lo que la hace tan beneficiosa para los pacientes artríticos.

“Mas bien, es ‘el pujido y rugido’ producido por las grandes dosis de aspirina, lo que realmente controla los dolores, sufrimientos y rigidez.

“Ésto se sugirió aquí ayer por los doctores Frederick Kahn, Daniel Simmons, y Howard Weinberger de UCLA (Universidad de California, Los Ángeles), y los hospitales para veteranos de Los Angeles.

“Los médicos por mucho tiempo han sabido, dijeron ellos, que dosis normales de aspirina no ayudan a los pacientes artríticos. Se necesitan dosis que constan de quince pastillas al día para controlar los dolores del artritis.

“Pero tales dosis, dijeron ellos, producen lo que se llama ‘hiperventilación’—el paciente constantemente respira profunda y rápidamente, a menudo mientras se encuentra en descanso. Y a su vez, esta hiperventilación reduce la cantidad de dióxido de carbono en la sangre.

“Para comprobar lo que sospechaban, los médicos de Los Ángeles pusieron a dichos pacientes en aquello que se conoce como “pulmón de hierro,”]

e hicieron que respiraran sobremanera rápido sin administrarles ninguna aspirina.

“El alivio del dolor y otros síntomas, encontraron ellos, fue tan efectivo como el logrado con la aspirina.”—*Newsclip, julio, 1958.*

Lo antedicho es información valiosa que tú y yo podemos usar cada día de nuestras vidas. El respirar profundo alivia el dolor y relaja el sistema entero. (Pero nuestra sugerencia es que no se use un producto tipo aspirina para lograr esa clase de respiración: Existe una química venenosa en ‘pastillas para jaquecas’ que

provoca un sangrar interno cada vez que se toma una pastilla, ya sea en forma de polvo o píldora.)

Se sabe ahora que las hojas caídas emiten humos de monóxido de carbono.

“Árboles de sombra y matorrales demasiado cerca y apiñados alrededor de la casa, son insalubres; pues impiden la libre circulación del aire, y bloquean los rayos del sol. En consecuencia de ésto, se incrementa la humedad en la casa. Especialmente en temporadas de lluvia, los dormitorios se humedecen, y los que los ocupan son aquejados con reumatismo, neuralgia, y problemas pulmonares que generalmente terminan en tuberculosis. Muchos árboles de sombra echan muchas hojas, las cuales, si no son inmediatamente quitadas, se pudren y envenenan la atmósfera. Un patio embellecido con árboles y matorrales, a una distancia apropiada de la casa, ejerce una influencia feliz y alegre sobre la familia, y, si bien atendido, probará ser una bendición para la salud. Las habitaciones, si posible, deben ser construidas sobre terreno elevado y seco. Si una casa es construida donde se amontona y asienta el agua, permaneciendo así por un tiempo y luego secándose, se levanta un miasma venenoso, y el resultado será fiebre, escalofrío, ronquera, enfermedades pulmonares y fiebre.”—*Counsels on Health, 1951, páginas 58-59.*

La niebla tóxica que envuelve casas y oficinas dentro de, o alrededor de las grandes ciudades, es ahora reconocida como muy perjudicial en sus efectos. Durante las horas matutinas y vespertinas del vaivén ciudadano, cuando existe tantísimo tráfico en las calles, la niebla tóxica se aumenta; y aun se encuentra en los pueblos pequeños. Una gran parte de esa niebla proviene de los humos de escape de los carros, la cual contiene dos mortíferas químicas: plomo vaporizado y ácido sulfúrico. Los humos de plomo, inhalados por el cuerpo, causan la destrucción de las células rojas. El ácido sulfúrico es un tóxico tan poderoso que resulta ser el primordial motivo del decaimiento de catedrales y edificios de piedra a través de toda Europa.

¿Cuál es la solución? Múdese al campo, no demasiado cerca de una gran ciudad.

La falta de aire puro es un factor significativo en la causa de las enfermedades. Sin embargo cuán pocos reconocen este hecho.

“Muchos trabajan bajo la errada idea de que si han contraído un resfriado, entonces deben cuidadosamente excluir el aire de afuera, y aumentar la temperatura del cuarto hasta que sea excesivamente caliente. El sistema ha quedado trastornado, los poros cerrados por materia de desgaste, y los órganos internos padeciendo algo de inflamación, porque la sangre ha sido enfriada y retirada de la superficie, y ha caído sobre dichos órganos. En esta hora, de todas las otras, los pulmones no debieran ser privados de aire puro y fresco. Si alguna vez se necesita aire puro, es cuando parte alguna del sistema, como los pulmones o el estómago, está enferma.”—*Testimonies, tomo 2, página 530.*

“Muchas familias sufren de inflamación de la garganta, enfermedades pulmonares, y problemas del hígado, contraídos a causa de su propio curso de acción. Sus dormitorios son pequeños, impropios para dormir ni siquiera una noche. Pero esas personas ocupan los pequeños apartamentos por semanas, y meses, y años. . Respiran el mismo aire vez tras vez, hasta que se impregna con las impurezas venenosas y materia de desgaste expedidas de sus cuerpos a través de los pulmones y los poros de la piel . . A los que así abusan de su salud, les toca sufrir la enfermedad.”—*Healthful Living*, página 173.

“La salud del sistema entero depende de la acción saludable de los órganos respiratorios.”—*Selected Messages*, tomo 2, página 473.

“Para tener buena sangre, debemos respirar bien.”—*Healthful Living*, página 171.

Siendo que la falta de aire puro puede causar enfermedad, ¡cuán importante es que aire puro sea suministrado al enfermo para que pueda sanarse!

“El aire puro resultará ser más beneficioso para el enfermo que la medicina, y es mucho más esencial que el alimento.”—*Counsels on Health*, página 55.

“El cuarto del enfermo, en lo posible, debiera tener una corriente de aire durante el día y la noche. La corriente no debiera caer directamente sobre el inválido. Mientras que las fiebres abrasadoras rugen, existe sino poco peligro de contraer un resfriado . . El enfermo debe recibir aire puro y vigorizante. Si no puede idearse otra forma, el enfermo, si posible, debiera ser llevado a otro cuarto y otra cama, mientras que su cuarto, la cama, y las sobrecamas, están siendo purificados mediante la ventilación.”—*Counsels on Health*, páginas 56-57.

“Cada respiración de aire vitalizador en el cuarto del enfermo es del mayor beneficio, aunque muchos de los enfermos son muy ignorantes sobre esto. Ellos se sienten muy deprimidos, y no saben de qué se trata el asunto. Una brisa de aire puro a través de su cuarto ejercería una influencia feliz y vigorizante.”—*Healthful Living*, página 72.

Aquellos que son de edad avanzada, enfermos, o inválidos, también tienen una seria necesidad de respirar aire fresco y puro..

“Aquellos que tienen que proveer para los ancianos, debieran recordar que éstos especialmente necesitan cuartos cálidos y confortables. El vigor declina al avanzar los años, dejando menos vitalidad con la cual resistir las influencias insalubres; de allí la mayor necesidad de que los ancianos obtengan bastante sol, y aire fresco y puro.”—*Ministry of Healing*, página 275.

“Los enfermos necesitan ser llevados a un contacto cercano con la naturaleza. La vida al aire libre entre un ambiente de la naturaleza, obraría maravillas para muchos inválidos sin ayuda y casi sin esperanza.”—*Ministry of Healing*, página 262.

“¡Cuán agradable es a los inválidos —agotados de la vida citadina, el brillo de muchas luces, y el

ruido de las calles—la quietud y libertad de la vida en el campo! ¡Cuán vehementemente se vuelcan a las escenas de la naturaleza! ¡Cuán felices serían al sentarse en el aire libre, regocijarse en la luz del sol, y respirar la fragancia de árbol y flor! Existen propiedades vitalizadoras en el bálsamo del pino, en la fragancia del cedro y del abeto, los otros árboles también tienen propiedades que son restaurativas de la salud.”—*Ministry of Healing*, página 264.

“Para los inválidos que tienen pulmones débiles, nada puede ser peor que una atmósfera sobrecalentada.”—*Testimonies*, tomo 2, página 527.

“La atmósfera calentada y sofocante, privada de vitalidad, entumece al delicado cerebro. Los pulmones se contraen, y el hígado se torna inactivo.”—*Testimonies*, tomo 1, página 702.

A menudo es necesario, especialmente en clima frío, calentar el aire en la casa o la oficina. Pero debemos tener cuidado de hacer esto con moderación, siendo que el oxígeno del cuarto generalmente es consumido para proveer la calor (con pocas excepciones, tales como la calor a base de vapor, enviada a través de tubería desde una más distante fuente).

“La calor de la estufa destruye la vitalidad del aire y debilita los pulmones.”—*Place of Herbs*, página 21.

¡Cuán importante es que nosotros mismos—y nuestros hijos también—estudiemos y trabajemos en cuartos con la adecuada ventilación del aire puro de afuera!

“Muchos niños han pasado cinco horas cada día en las aulas de escuela no apropiadamente ventiladas, ni suficientemente grandes para la saludable acomodación de los estudiantes. El aire de tales cuartos pronto se torna venenoso para los pulmones que lo inhalan.

“Los pulmones, para poder estar sanos, deben tener aire puro.”—*Healthful Living*, página 171.

“La fortaleza del sistema depende, en gran medida, de la cantidad de aire puro y fresco que se respira. Si los pulmones son restringidos, la cantidad de oxígeno recibido por los mismos también es limitado, la sangre se torna viciada, y sigue la enfermedad.”—*Healthful Living*, página 176.

Los edificios deben ser construidos de tal manera que siempre haya suficiente aire puro y luz solar entrando en ellos.

“En la construcción de edificios, ya sea para propósitos del público o como habitaciones, debe tomarse cuidado para proveer buena ventilación y bastante sol. Las templos y aulas de clase son a menudo defectuosos respecto a esto. La negligencia en cuanto a la ventilación apropiada, es lo responsable de mucho de la modorra y entorpecimiento que destruye el efecto de muchos sermones y hace de la obra del maestro algo laborioso e inefectivo.”—*Ministry of Healing*, página 274.

Sí, el aire puro es importante para nuestra salud—pues es uno de los remedios sencillos de la naturaleza,

dado por Dios a su pueblo.

“Existen muchas maneras de practicar el arte de curar; pero hay sólo una manera que el Cielo aprueba. Los remedios de Dios son los sencillos agentes de la naturaleza, que no recargarán o debilitarán el sistema mediante sus poderosas propiedades. Aire puro y agua, limpieza, dieta apropiada, pureza de vida, y una firme confianza en Dios, son remedios por cuya falta miles están pereciendo; sin embargo estos remedios están pasando de moda porque su uso adiestrado requiere trabajo que la gente no aprecia. Aire puro, ejercicio, agua pura, y habitaciones limpias y tranquilas, están al alcance de todos con tan sólo poco costo; pero las drogas son costosas, tanto en finanzas como en el efecto producido sobre el sistema.”—*Counsels on Health*, página 1951, página 323.

LECCIONES ESPIRITUALES

Dios nos pide que vayamos a Él para poder respirar el aire del Cielo. El plan de redención fue diseñado para proporcionarnos perdón del pecado al igual que fuerza para resistir la tentación y obedecer los mandamientos de Dios. Fue dado para redimirnos y para que podamos vivir con Dios y los santos ángeles para siempre.

Jesús dijo que Él vino "no para llamar a justos, sino a pecadores al arrepentimiento." (Lucas 5:32). Sólo aquel que se reconoce a sí mismo como pecador delante de Dios, puede recibir perdón y aceptación. Del corazón sale la pregunta: "Hombres y hermanos, ¿qué haremos? . . . ¿Qué debo hacer para ser salvo?" (Hechos 2:37; 16:30). "La tristeza del mundo obra muerte," pero "la tristeza de Dios obra arrepentimiento para salvación." (2 Corintios 7:10).

El clamor del alma es: "Declararé mi iniquidad; me entristeceré por mis pecados" (Salmo 38:18). En angustia de corazón por lo que él ha hecho contra Dios, viene a Cristo.

"Cuando un hombre o mujer cometen cualquier pecado que los hombres cometen, para transgredir contra el Señor, y esa persona sea culpable; entonces confesarán su pecado que han cometido" (Números 5:6-7).

Cuán agradecidos podemos estar que Jesús perdona al pecador humilde y arrepentido. "Pues tú, Señor, eres bueno, y presto para perdonar; y abundas en misericordia para con todos los que claman a tí." (Salmo 86:5). "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda injusticia" (1 Juan 1: 9).

Gracias a Dios que "como el cielo es más alto que la tierra, también es Su misericordia hacia los que le temen" (Salmo 103:11). "Déje el impío su camino, y el hombre injusto sus pensamientos: y vuélvase al Señor, y él tendrá misericordia para con él; y a nuestro Dios, pues él abundantemente perdonará" (Isaías 55:7).

Oh mi amigo, al volvernos al Señor, ¡él es tan feliz de recibirnos y aceptarnos! "Cuando él [el hijo pródigo,

volviendo de sus años de pecado] se encontraba aun a gran distancia, su padre lo vio, y tuvo compasión, y corrió, y cayó sobre su cuello, y lo besó" (Lucas 15:20). "¿Quién es Dios como tú, que perdona la iniquidad, y pasa por alto la transgresión del remanente de Su heredad? No retiene su ira para siempre, porque se deleita en misericordia" (Miqueas 7:18). "Ciertamente, os digo, hay gozo en la presencia de los ángeles de Dios por un pecador que se arrepiente" (Lucas 15:10).

Aceptando a Cristo como su Salvador, el alma experimenta el nuevo nacimiento. "Por tanto si alguno está en Cristo, nueva criatura es: las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5: 17).

"Tú por amor a mi alma, me has librado del hoyo de corrupción: pues has echado todos mis pecados a tus espaldas" (Isaías 38: 17). "Echarás todos sus pecados a la profundidad de la mar" (Miqueas 7: 19).

Existe una gran bendición para los que están dispuestos a buscar al Señor y abandonar sus pecados. "Bienaventurados aquellos cuyas transgresiones son perdonadas, cuyos pecados están cubiertos. Bienaventurado el hombre a quien Jehová no imputa iniquidad, y en cuyo espíritu no hay engaño" (Salmo 32: 1-2).

¡Esta experiencia es para tí y para mí hoy! El llamado de Jesús es claro, y el mensaje es alentador. Hay esperanza para el más humilde. Viniendo a Cristo, le entregamos nuestros pecados y le dedicamos nuestras vidas a Su servicio. Todo lo que él nos pide en Su Palabra, ahora estamos dispuestos a realizar.

¿Es ésta una experiencia que tú deseas en este momento? Yo sé que sí. Abre las puertas de tu corazón y deja entrar el aire puro de la salvación. Es refrescante y maravilloso. Significa vida eterna.

"Bienaventurados los que guardan Sus mandamientos, para que tengan derecho al árbol de la vida, y entren por las puertas de la ciudad."—Revelación 22:14.

La Segunda Ley de la Salud Los Rayos del Sol

Una fábrica milagrosa trabaja justo debajo de tu piel. Y cuando los rayos ultravioletas del sol la tocan, esa fábrica entra en función.

Es un sistema de máxima maravilla, y sin el mismo, la vida no se mantendría por una sola hora.

Hay millones de corpúsculos rojos fluyendo constantemente, a través de muy pequeños vasos sanguíneos, hacia cada parte de las 3,000 pulgadas cuadradas de tu piel. Y también existen pequeñas glándulas lubricantes justo debajo de la piel, que los químicos llaman esteroides. Al caer sobre ellas los rayos solares,

ciertas sustancias allí ubicadas, llamadas ergosteroles, quedan irradiadas y transformadas en vitamina D. Y ésta, llevada a todas las partes de tu cuerpo, te provee huesos fuertes, dientes, y uñas.

Pero nos estamos adelantando a nuestra historia—la fascinante historia de lo que uno de los dones de Dios—el sol—puede hacer por tí.

Cada cosa viviente en nuestro mundo depende del sol. Sin el sol, nada podría vivir. La luz solar está compuesta de ondas de energía de varios tipos. Enfocaremos nuestra atención en los rayos visibles, junto a los rayos infrarrojos y ultravioletas. En este breve reportaje, aprenderás algo de este milagro que el sol puede hacer por tí; y de cómo te proporciona mejor salud y aún una perspectiva más positiva hacia la vida.

En 1877, dos investigadores, Downes y Blunt, descubrieron que el sol puede destruir la bacteria dañina. Hoy se usa para curar infecciones bacterianas. La luz solar sobre el cuerpo reduce dramáticamente la alta presión arterial, reduce el colesterol sanguíneo, reduce el excesivo alto nivel de azúcar en la sangre, y aumenta la cantidad de células blancas.

La adecuada cantidad de sol sobre el cuerpo reducirá el ritmo respiratorio, y hará que la respiración se normalice, se haga más profunda, y aun más fácil. La velocidad cardíaca se reducirá, y después de un buen ejercicio físico, retornará a lo normal en tiempo más corto que lo acostumbrado. La luz solar aumenta la capacidad de la sangre para transmitir más oxígeno y llevarlo a los tejidos del cuerpo. Aun una sola exposición a la luz ultravioleta del sol, aumentará en gran manera el contenido de oxígeno en la sangre. Y este efecto continuará por varios días. Pacientes de asma bronquial que apenas podían respirar, pudieron respirar libremente después de un baño solar.

Es de interés, que muchos de estos efectos benéficos del sol son aumentados si se combinan el baño solar y un programa regular de ejercicio físico. Por ejemplo, la fatiga y el agotamiento tienden a aminorarse, y la capacidad para trabajar se aumenta. Se sabe que parte de ésto se debe a un incremento en el contenido de glucógeno en la sangre y músculos después del baño de sol y del ejercicio.

La fuerza del corazón se normaliza y se profundiza. La velocidad del pulso se reduce porque el músculo cardíaco está bombeando más sangre con cada latido. Ésto hace que el corazón descanse más entre cada latido. Y sin embargo la cantidad de sangre emitida se aumenta en un promedio del 39% por varios días después de un baño solar. Mucha gente se preocupa de su presión arterial, sin embargo el tomar regularmente baños de sol sobre el cuerpo, reduce esa presión. Los baños solares por sí mismos reducirán la presión arterial en un promedio del 8%; y combinados con el ejercicio físico, la reducen a un 15%.

Y existen aquellos que se preocupan del azúcar sanguínea porque padecen de la diabetes. Se ha descubierto

que la exposición a los rayos del sol ejerce un efecto tipo insulínico sobre el cuerpo—reduce el azúcar en la sangre. Y lo hace exactamente en proporciones apropiadas. Aquellos que no tienen problemas de diabetes, experimentan casi ningún cambio en los niveles de azúcar, mientras que los diabéticos experimentan una considerable reducción. Ahora se sabe que esta reducción es causada por el hecho de que la luz solar sobre el cuerpo hace que el nivel de glucógeno (azúcar almacenada) se aumente a través de la economía corporal, causando así una reducción del azúcar en la sangre. Los niveles altos de almacenamiento de glucógeno en el cuerpo, hacen que exista más energía para períodos más largos de actividad física, con más resistencia y menos fatiga. (Advertencia: Un diabético que toma baños de sol debiera reducir el uso de insulina, no sea que inyecte demasiada.)

Y luego existe lo del estrés. Todos encaramos tensiones y problemas a través del día. La luz solar puede ayudarnos para capiar más fácilmente contra éso. Existe un profundizado sentido de bienestar como resultado, y por la noche se experimenta un sueño reparador. Te sientes mejor y vives mejor. Debido a un mejor relajamiento, las crisis de la vida son afrontadas con menos dificultad. La luz solar sobre el cuerpo tanto calma los nervios como aumenta la adrenalina. Este relajamiento no es meramente mental; también es físico. Los pacientes con problemas gástricos y de úlceras duodenales, han mejorado bajo los efectos benéficos de los rayos del sol.

La riqueza de descubrimientos científicos sobre el poder restaurativo del sol sigue en aumento. La luz solar reduce el colesterol en la sangre, el exceso de colesterol siendo uno de los problemas que conlleva a enfermedades cardíacas y arteriales. El hecho básico y subyacente de esta verdad se remonta hasta el año 1904, cuando fue descubierto que la luz solar transforma al colesterol -que se encuentra justo debajo de la piel—en vitamina D. Debido a la gran cantidad de colesterol debajo de la piel, cuando se lo transforma mediante la luz solar en vitamina D, el otro colesterol que se encuentra en el torrente sanguíneo es llevado a estos lugares para sustituir al que fue eliminado, reduciendo así al colesterol del torrente sanguíneo. Los investigadores ahora saben que cuando el colesterol es eliminado de la sangre—el colesterol que se encuentra guardado en las plaquetas depositadas en las paredes de las arterias, toma su lugar. El resultado se trata de una reducción benéfica de los peligrosos depósitos de colesterol que provocan el endurecimiento arterial que a su vez conlleva al arresto cardíaco. A las dos horas después de un baño solar, ocurre una reducción promedio del 13% en el colesterol sanguíneo humano.

Investigaciones realizadas en 1970 en Rusia, descubrieron que los baños de sol ayudan a pacientes de arterioesclerosis cerebral. El mejorado desempeño mental y de la memoria, indica que esos perjudiciales

depósitos en los vasos sanguíneos fueron reducidos por la exposición a los rayos del sol.

De paso, un descubrimiento que salió de esta experiencia y de otros experimentos rusos, fue el hecho de que los pacientes fueron más ayudados por exposiciones cortas y frecuentes al sol, que por exposiciones más largas y menos frecuentes. La prueba de esto fue mostrada en los electrocardiogramas: casi el doble en mejoría en los que recibieron rayos solares más frecuentes y más cortos.

Evidencia dramática de la importancia de luz solar sobre el cuerpo se encuentra en el hecho de que razas de piel oscura sufren más de ciertas enfermedades que las razas de piel clara. De todas las razas, la negroide es la más susceptible al raquitismo. La solución es la vitamina D, pero para poder fabricarla en el cuerpo, los negros tienen que exponer sus cuerpos por más tiempo que las razas de piel clara.

Porque los negros requieren más luz solar sobre sus cuerpos para mantener buena salud, ellos tienden a padecer más de ictericia, alta presión arterial, tuberculosis, y diabetes.

En nuestro libro *The Water Therapy Manual* (Segunda Parte de *Better Living for Your Home*), incluimos una sección sobre baños de sol como principio curativo en el tratamiento de la tuberculosis. La tuberculosis de la piel, del hueso, y los pulmones, puede ser tratada con helioterapia (baños solares).

Infecciones tipo estreptococo han sido reducidas cuando la luz solar regularmente llega a la piel. En 1929, el Doctor Ude introdujo los baños solares a Estados Unidos para el tratamiento de la erisipela (una infección estreptococal de la piel). Pero en 1938, se descubrió la penicilina y muchos investigadores se apartaron de la "luz solar," y volcaron su atención a las drogas de maravilla. Pero los muchos y perjudiciales efectos secundarios de dichas drogas medicinales, muy pocas veces se manifestarán cuando se toman los baños de sol.

Las infecciones tipo hongo en los pies y los dedos, son especialmente tratadas con los rayos del sol. Tantas diferentes bacterias y virus existen como para que no sea ni sabio ni seguro el tratar de vacunar contra las mismas. Pero la luz solar sobre el cuerpo es parte de la mejor solución para muchos de estos problemas.

Las enfermedades infecciosas incluyen muchos problemas físicos que se extienden desde el resfriado común hasta la gripe,—y hasta la peligrosa meningitis espinal.

Cuán importantísimo es que nos aseguremos el recibir con frecuencia los vitales rayos del sol que nuestros cuerpos tanto necesitan para poder mantener la buena salud.

Algunos creen que todos los problemas de la humanidad se deben a gérmenes, y otros piensan que los gérmenes no presentan problema alguno mientras se viva correctamente y se coma de manera sana. Estamos bien de acuerdo que el correcto vivir es el más

importante de todos, pero los gérmenes en el agua y el aire ambiental no siempre son imperjudicables.

En 1935, Daryl Hart notó la frecuencia con la cual se desarrollaban infecciones en personas que recién habían tenido intervenciones quirúrgicas. Él pensó que quizás gérmenes en el aire pudieran haber causado contaminación durante la operación. Ubicó vasijas de laboratorio en una sala de operación, por una hora, durante una operación, y encontró 78 colonias de estafilococo en un sólo lugar. ¿Había alguna forma en que esos gérmenes en el aire podrían haber sido destruidos? El Doctor Hart instaló luces de rayos ultravioletas en la sala—y descubrió que todos los gérmenes—incluyendo los muy peligrosos—fueron destruidos en un lapso de diez minutos, aun los encontrados a distancia de ocho pies. Y esto sucedió aun cuando las luces eran tan bajas, en intensidad, que se necesitó ochenta minutos para que la piel clara se enrojeciera. Un experimento similar se llevó a cabo en un centro naval de entrenamiento, en el cual luces ultravioletas de muy baja intensidad fueron instaladas en las barracas. El resultado fue una reducción al 25% de infecciones respiratorias entre los reclutas que usaron dichos cuarteles de dormir.

(Por favor, no ponga lámparas tales en su dormitorio! Son demasiado altas en intensidad, y los ojos quedarán perjudicados. Más bien, estire las cortinas—y deje que entre la luz del sol. Pues se ha establecido científicamente que la luz solar reduce el peligro de la transmisión de enfermedades en el aire. Las lámparas solares deben usarse con el mayor cuidado y por sólo unos pocos segundos a la vez.)

La purificación del agua ahora se está realizando con rayos solares. La clorinización destruye muchas enfermedades causadas por el agua mala, pero el cloro tiene ciertos efectos carcinogénicos (que causa cáncer). Los investigadores ahora están recurriendo a eso de la irradiación con luz ultravioleta.

Las cuatro infecciones bacteriales causadas por el agua son: cólera, tifoidea, disentería bacilar, y la hepatitis. Se ha demostrado que la luz solar puede destruir tal bacteria encontrada hasta cierta profundidad, si el flujo de agua es lo suficiente lento como para que las irradiaciones ultravioletas puedan alcanzar la bacteria y tratarla con efectividad.

¿Qué en cuanto a gérmenes en la piel? La exposición a los rayos del sol aumenta la resistencia de la piel a las enfermedades. Ésto se realiza cuando los rayos destruyen directamente la bacteria sobre la piel. Las ondas ultravioletas más cortas, son las más capaces de destruir bacteria, y en particular, no penetran debajo de la piel. Pero las ondas más largas también matan gérmenes, aunque en grado menor, y penetran a mayor profundidad.

La luz solar no sólo mata directamente la bacteria en la piel—sino i transforma los aceites naturales de la piel en agentes bactericidas! Aun los vapores que salen

de estos irradiados aceites de la piel, son capaces de matar bacteria.

La psoriasis y el acné son dos enfermedades comunes de la piel. Ambas están siendo tratadas con luz solar. La luz solar mantiene la psoriasis bajo control, y el poder purificador de estos rayos ayuda a esterilizar el acné, y llevarle una curación más rápida.

La luz solar también fortalece el sistema inmunológico. Ésto se debe en parte al hecho de que los rayos del sol llegando al cuerpo, aumentan el número de células blancas. Éstas son las células guerreras que resisten la infección al tragársela dondequiera que se encuentre en el cuerpo. Existe una particular célula blanca que es el más poderoso destructor de gérmenes: el linfocito. La ciencia ahora ha llegado a la alarmante conclusión de que la luz solar aumenta el número de linfocitos—más que cualquier otro tipo de célula blanca.

La producción de anticuerpos, tan importante para una exitosa resistencia a la infección, también aumenta en gran manera después de baños solares. Ésto se debe al hecho de que son los linfocitos, ante todo, quienes producen los anticuerpos, tales como las muy importantes gama globulinas. En animales de laboratorio, este aumento de anticuerpos puede durar por dos o tres semanas.

Los neutrófilos, células blancas algo comunes, son muy importantes. Se la pasan siempre dentro del cuerpo tragando bacteria, hongos, y otros invasores malos. Después de exposición al sol, los neutrófilos son, en alguna manera desconocida, estimulados para tragar la bacteria con mayor velocidad. Los experimentos de investigadores han descubierto que esta rapidez en la acción fagocitaria, se duplica después de un baño solar.

¿Habéis notado que la gente está más propensa a contraer resfriados durante los meses de invierno, y durante temporadas de reducida luz solar?

Un estudio interesante relacionado a este hecho es el de los primeros exploradores de la zona polar. Después de pasar meses en esos helados lugares con tan poca luz solar, siempre desarrollaban infecciones del tracto respiratorio superior al regresar a casa. La falta de luz solar por ocho meses había debilitado su sistema inmunológico, y sus anticuerpos y células blancas habían sido reducidos considerablemente.

Y, desde luego, la luz solar también afecta los huesos.

En niños que no reciben suficiente luz solar, la vitamina D que se necesita para calcificar los huesos, no está presente en cantidades apropiadas para que el cuerpo deposite calcio en los huesos—haciendo que se doblen más fácilmente. En adultos, cuando no hay suficiente vitamina D en el cuerpo, el calcio sale de los huesos y se tornan más blandos.

En una investigación, más de 800 niños fueron estudiados, y se notó que padecían de más cavidades dentales durante los meses invernales y primaverales que durante los meses del verano. La reducida luz solar

en el invierno sería aquí un factor. Sin embargo, también debe notarse que esos niños probablemente comían menos verduras frescas, vegetales, y frutas durante los meses invernales. Ésto también afectaría la correcta metabolización de vitamina C y calcio—ambos importantes para obtener buenos huesos y dientes.

Los recién nacidos y los niños, en partes del mundo con menos luz solar, tienen la tendencia a desarrollar ictericia. Fue una enfermera en Inglaterra quien primero descubrió que la luz solar podía eliminar el problema. Dos pruebas de sangre tomadas de la misma criatura, una a poco tiempo después de la primera, trajo el asunto a la atención de la ciencia médica. El baño de luz solar administrado por la enfermera, señora Ward, a esa criatura, cambió dramáticamente su condición.

Estudios adicionales revelaron que la luz solar, llegando a través de vidrio, podía en forma parcial, pero no tan efectivamente, ayudar a los niños con ictericia.

La ictericia en adultos puede ser causada por un número de factores diferentes; y los rayos del sol parecen ayudar en cada caso.

Pero de toda la luz accesible, ninguna hay tan saludable para el cuerpo humano como la luz solar de pleno espectro tomada al aire libre.

Fue hace siglos que primero se descubrió el valor benéfico de la luz solar en el tratamiento del artritis. Muchos ejemplos de ésto pueden citarse, pero la lección a aprender es ésta: Si se padece de artritis, tómense baños de sol.

La gota también puede ser tratada con luz solar. Se piensa que los rayos ultravioletas aumentan la excreción del ácido úrico.

La luz solar también ayuda a cicatrizar las heridas. Bajo su influencia, se sanan mejor y más rápidamente. La razón se debe en parte a que existe un mayor suministro de sangre al área herida cuando los rayos del sol caen sobre el mismo. Otra razón es el efecto purificador de los rayos solares. Pero existen otros factores de los cuales aún no estamos plenamente percatados.

La luz solar, que puede sanar heridas, también puede ayudar en el tratamiento de llagas y úlceras de la piel. Personas mayores pueden desarrollar tales problemas debido a la inadecuada circulación sanguínea. Pero la luz solar aumenta la circulación.

Un inusual desarrollo en la investigación sobre luz solar involucra lo de las químicas venenosas. Los baños de sol ayudan a destruir esas químicas, tales como el plomo, mercurio, cobalto, manganeso, cadmio, fluoruro, benceno, y pesticidas; y aun ayuda en la eliminación de cuarzo y polvo de carbón.

Por ejemplo, el plomo fue eliminado dos veces más rápido de los cuerpos de animales que recibieron dosis de luz solar. El principio aquí es que la luz ultravioleta en el sol aparentemente aumenta el número de enzimas que eliminan las químicas tóxicas al metabolizarlas. Los rusos administran terapia solar

diariamente a los mineros para ayudar a eliminar el carbón, el cuarzo, y otros polvos rocosos de sus pulmones.

Sin embargo, y extrañamente, mientras los niveles tóxicos de metales pesados y partículas rocosas son eliminados por el sol—la cantidad de minerales trazos en la sangre, se aumentan.

Un factor inusual que se manifestó en el curso de la investigación fue el descubrimiento de que animales de experimento recibiendo tratamientos de luz solar, experimentan una reducción de peso. Se piensa que esto se debe a que la helioterapia aumenta la producción de la tiroide. El metabolismo basal corporal es así aumentado y más calorías son quemadas.

La luz solar llegando a la piel también aumenta el tono muscular, y esto a su vez provocaría el uso de más calorías. La luz solar hasta ayuda en casos de partos. El Doctor Robert Bradley, un tocólogo de muchos años de experiencia, ha descubierto que las mujeres que obtienen terapia solar sobre todo el cuerpo en los meses previo al parto, fueron menos propensas a desgarrar en el parto. Encontró la piel como más flexible y menos frágil en el parto.

La Universidad de Illinois hizo una investigación en sus alumnos, y encontró que los que recibieron baños de sol regularmente, mostraron más interés en las clases, atendieron más regularmente, y estaban más atentos. F.A. Kummerow encontró que tratamientos de sol afectan favorablemente la mente y ayudan a balancear los impulsos estimuladores y depresivos de los nervios. Procura tú mismo un baño de sol—y nota cómo tendrás un sentir general de bienestar y una perspectiva de la vida más positiva.

Para un hogar saludable, déjense entrar los rayos del sol. Estírense las cortinas como para dejar entrar el sol. Sí, eso pudiera desteñir la alfombra, pero los beneficios son mucho mejor que las pérdidas. La luz solar purifica el aire en el cuarto. El normal intercambio de la corriente llevará ese aire hacia la parte norte de la casa y ayudará a purificar los cuartos. ¿Sabías que los pacientes en hospitales tienden a recuperar más rápido cuando se encuentran en cuartos de la parte norte? Dejad que entre el sol en vuestra casa, en cuanto sea posible, y abrid las puertas entre los diferentes cuartos, para que su influencia tranquila y salutífera penetre la casa.

Los cuartos pueden parcialmente ser purificados por la luz solar (luz reflejada desde el cielo) entrando por las ventanas. Véase nuestro libro "*Prophet of the End*", páginas 69-70, para más información sobre esto.

COMO OBTENER SUFICIENTE SOL

No por extensiones alargadas, y tan a menudo como sea posible, es la mejor fórmula. El Doctor Zane Kime, cuyo libro, *Sunlight*, es un clásico en la materia, escribió esto:

“Si se recibe demasiada luz solar, puede ejercer un efecto de sequedad, y ocasionalmente puede haber una piel seca y desconchada . . . La exposición

al sol debiera ser progresiva, empezando con sólo unos cuantos minutos por día . . . Si los tejidos de la piel están saturados con las necesarias vitaminas, el sol no envejecerá la piel, sino que la embellecerá.”—*Sunlight*, página 89.

En la página 267 de ése libro, se encontrará un listado de muchas enfermedades humanas que el sol puede ayudar a curar.

En seguida hay otra importante cita del libro del Doctor Kime:

“La nutrición y la luz solar están íntimamente relacionadas. Al llegar a la piel, el sol puede producir ciertas hormonas y nutrientes como la vitamina D. A menos que se tenga una dieta apropiada, el sol ejercerá un efecto perjudicial sobre la piel. Ésto debe enfatizarse: Los baños de sol son peligrosos para los que usan una dieta americana standard de mucha grasa, o no consumen una abundancia de vegetales, granos integrales, y frutas frescas. Aquellos que usan una dieta standard de mucha grasa, debieran evitar los rayos del sol y protegerse del mismo; pero, al mismo tiempo, sufrirán las consecuencias de tanto la dieta de mucha grasa, y de la deficiencia causada por falta de los rayos solares.”—*Zane Kime, Sunlight*, página 117.

El problema aquí se trata de cáncer de la piel. (1) Si no se participa de una dieta saludable, y (2) si se está recibiendo demasiada luz solar sobre la piel,—las posibilidades de contraer cáncer de la piel son mayores.

Afortunadamente, de todas las malignidades que plagan a la humanidad, el cáncer de la piel es la más fácil de detectar y eliminar. En relación a lo frecuente de los casos, existen menos muertes de cáncer de la piel que de cualquier otro tipo de carcinoma.

Pero, en vista de las ventajas—y peligros—de baños solares, ¿cuál es la mejor manera de obtenerlos? ¿Cuánto tiempo debiéramos bañarnos en el sol, y cuán a menudo? He aquí algunas sugerencias:

Algunos son más sensibles a los rayos solares que otros. Se calcinan más rápidamente. Tales individuos debieran tomar menos tratamientos solares cuando empiezan, y nunca hacerlo en intervalos muy prolongados. Otros pueden obtener exposiciones de mayor extensión. Gente de piel oscura necesitará tomar más tiempo en el sol para poder conseguir lo suficiente. Entre más alto en el cielo esté el sol, lo más fuertes serán sus rayos. En los meses invernales, se recomienda que el sol se tome como a mediodía, siendo que se encuentra más bajo en los cielos invernales. En el verano, existe una más amplia extensión de horas de las cuales seleccionar. Téngase en mente que entre más alto se encuentra el sol en el cielo, más rayos ultravioletas enviará al cuerpo. Y esos son los rayos que purifican; y son también los rayos que pueden causar quemaduras. Recuérdese también la latitud. Entre más al norte se vive, más bajo en el cielo se encuentra el sol a mediodía. La gente se quema más rápidamente en la playa que en casa. Ésto se debe a que los rayos solares realizan un efecto reflejo del sol. (La nieve refleja el 85% de lo

ultravioleta; arena seca el 17%, agua 3-5%, y la grama el 2.5%.) La piel mojada se quema más rápidamente que la piel seca.

Muchas de las drogas, cosméticos y jabones que la gente usa, tienden a sensibilizar la piel de modo que la quemadura puede ocurrir más fácilmente. Otro problema trata con las lociones para quemaduras de sol. Éstas frecuentemente tienden a bloquear los rayos del sol, y ésto no es recomendable.

Tómense baños de sol directamente debajo del mismo—sin vidrios o plásticos entre medio. Estése regularmente en el sol; recomendablemente en horas siempre regulares. Sea cuidadoso en tomar el tiempo con el reloj. Este escritor usa un reloj de cronómetro y empieza con dos minutos de un lado, y encuentra que le sale mejor si no se pasa de ocho minutos por cada lado. Establézcase en cada persona, que se desea un programa balanceado y regular de helioterapia, no tan sólo una bronceada de la piel. Como dijimos anteriormente: Tomad baños de sol con frecuencia, pero no por extensiones prolongadas. Éste es un ideal que no siempre se podrá alcanzar. Pero tal programa, combinado con una buena dieta, porporcionará la necesaria curación solar, con poca posibilidad de contraer cáncer de la piel.

En el primer día, empiécese con no más de dos minutos de un lado, y después extiéndase el tiempo. Hágase así cada día, cada otro día, o tan a menudo como sea posible. Advertencia: La luz solar es relajante, no se duerma durante la terapia.

Si se puede hacer, constrúyase una solarium no costoso donde se puedan tomar baños de sol en privado. De esta manera, cada baño solar traerá la curación, purificación, y la fortaleza a una parte más amplia del cuerpo que de otra manera no se pudiera.

La carotena y la vitamina A en la dieta, y las frutas frescas y vegetales frescos, mientras que cuidadosamente se evitan las grasas libres (grasa, aceite, etc.)—ayudará a proteger de los efectos negativos del sol.

¿Pueden utilizarse lámparas de luz artificial? Sólo si no existe absolutamente manera alguna de poder recibir directamente los rayos del mismo sol. Nunca se compre o use una lámpara de sol que produce rayos ultravioletas con frecuencias más bajas que los 290nm. (Sólo unas pocas firmas producen lámparas de sol con frecuencias radioactivas no perjudiciales—por encima de los 290nm.

Si se usan las lámparas de sol, úsense siempre las gafas protectoras para cuidar la vista, y actúese con rapidez, rotándose delante el foco. Lámparas solares son peligrosas—iténgase cuidado!

Si se puede, cómprense ventanas tipo ultravioleta—que dejarán entrar los rayos ultravioletas del sol. Aparentemente, este nuevo producto es útil. Los cielos nublados sólo filtran como el 20% de los rayos ultravioletas, de modo que tales ventanas harían posible un baño de sol a pesar de que haya una tormenta

de nieve.

La luz solar es una de las grandes bendiciones dadas por Dios. Deja que te ayude a tí y a tu familia cada día, y agrádecele por tan maravilloso don.

PRINCIPIOS ADICIONALES

“Los cuartos no expuestos a la luz solar y al aire, se humedecen. Las camas y las sobrecamas, también se humedecen, y la atmósfera en tales piezas es venenosa, porque no ha sido purificada por la luz y el aire. Varias enfermedades han sido causadas por dormir en estos apartamentos modernos y destructores de la salud . . . Los dormitorios, especialmente, debieran estar bien ventilados, y la atmósfera resultar sana a causa del aire y la luz solar. Las persianas debieran permanecer abiertas varias horas al día, las cortinas puestas a lado, y el cuarto cabalmente oreado. Nada debiera permanecer, aun por un corto tiempo, que destruya la pureza del atmósfera.”—*How to Live*, páginas 62-63.

“La vida al aire libre es buena para cuerpo y mente. Es la medicina de Dios para la restauración de la salud. El aire puro, agua saludable, luz solar, y un atractivo ambiente de la naturaleza, éstos son los medios divinos para la restauración del enfermo en manera natural. Al enfermo le es más valioso que plata u oro el acostarse frente al sol, o en la sombra de los árboles.”—*Testimonies*, tomo 7, página 85.

“El cuarto de visitas debiera tener igual atención que los cuartos de uso constante. Como los otros dormitorios, debiera recibir aire y luz solar, y debiera ser provisto con algunos medios de calefacción para secar la humedad que siempre se acumula en un cuarto que no está en uso constante. Quien sea que duerma en un cuarto que no recibe sol, u ocupa una cama que no ha sido cabalmente oreada y secada, lo hace a riesgo de su salud, y a menudo de la vida.”—*Ministry of Healing*, página 275.

“Si aquellos que están sanos necesitan la bendición de la luz solar y aire puro, y necesitan practicar los hábitos de limpieza para poder permanecer sanos, los enfermos están aun en mayor necesidad de lo mismo en proporción a su debilitada condición.”—*How to Live*, página 60.

“Si vuestros hogares son tranquilos y atractivos, hacedlos más con el aire y el sol. Haced a un lado vuestras pesadas cortinas, abrid las ventanas, levantad las persianas, y gozad del rico sol, aun si fuera a expensas del desteñimiento de vuestras alfombras.”—*Testimonies*, tomo 2, página 527.

“Si las ventanas son libradas de las persianas y las pesadas cortinas, y se le permite libre entrada al sol y al aire en los oscuros cuartos, se verá un cambio positivo en la salud mental y física de los niños. El aire puro tendría una influencia vivificante sobre ellos, y el sol que lleva curación en sus rayos, tranquilizaría y alegraría, y los haría felices, gozosos, y sanos.”—*Healthful Living*, página 229.

“Ejercicio, y el uso libre de aire y luz solar . . . daría vida y fortaleza a muchos demacrados inválidos.”—*Our High Calling*, página 223.

LECCIONES ESPIRITUALES

Dios desea que su pueblo sea como la luz del sol. Ellos han de ser la luz del mundo. Han de regocijarse en su salvación, y compartir las gloriosas noticias de liberación con todo el que encuentran.

Es la diaria consagración lo que da inicio a esta experiencia. Jesús está llamándonos a realizar esto diariamente, a renovar nuestro pacto con Él. “Os ruego, hermanos, por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, y aceptable ante Dios, lo cual es vuestro culto racional” (Romaos 12: 1).

Cada nueva dedicación, practicada en la vida cotidiana, nos asemeja más al Maestro—Aquel a quien deseamos imitar. “Exista esta mente en vosotros, que también hubo en Cristo Jesús” (Filipenses 2:5), pues Él “se anonadó, y tomó la forma de siervo.” (Filipenses 2:7).

Cuanto más nos acercamos a Jesús, más entendemos su carácter de amor, gentileza, y bondad. “Tomad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí; pues soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas” (San Mateo 11: 29).

Es el ministerio abnegado hacia los demás, lo que hace la diferencia entre el cristiano y el mundano. “Y quien sea que desee ser el primero entre vosotros, sea vuestro servidor: así como el Hijo del hombre no vino para ser servido, sino para servir, y para dar su vida en rescate por muchos” (San Mateo 20: 27-28). Jesús dijo: “Yo estoy entre vosotros como el que sirve” (San Lucas 22: 27).

La luz solar en la vida del cristiano significa amar a Dios y vivir para ayudar y bendecir a otros. También significa alabar a Dios de todo corazón y alma. “Por tanto, mediante Él ofrescamos sacrificio de alabanza a Dios continuamente, eso es, frutos de nuestros labios dando gracias a Su nombre” (Hebreos 13: 15).

La luz del sol nunca cesa, pero las nubes a veces nos impiden verla. Sea también continua nuestra alabanza a Dios. “Bendeciré al Señor en todo tiempo: Su alabanza estará continuamente en mis labios” (Salmo 34:1). “Cada día le bendeciré; y alabaré Su nombre eternamente y para siempre.” (Salmo 145:2).

“En todo dad gracias; pues ésta es la voluntad de Dios en Cristo Jesús tocante a vosotros” (1 Tesalonicenses 5: 18). “Dando gracias siempre en todo a Dios y al Padre en el nombre del Señor Jesucristo” (Efesios 5: 20).

¡Qué manera maravillosa de vivir! Siempre viviendo en la luz de la gloria de Dios; siempre compartiendo la luz solar a los que nos rodean. “Por nada estéis afanados; sino en todas las cosas por la oración y súplica con acción de gracias, sean presentadas vuestras peticiones delante de Dios” (Filipenses 4: 6).

Cuando la rayos solares de alabanza no están presentes, caemos en la duda, el descontento, y las tinieblas. “Porque cuando conocieron a Dios, no le

glorificaron como a Dios, ni fueron agradecidos; mas bien se tornaron vanos en sus imaginaciones, y su torpe corazón fue entenebrecido” (Romanos 1: 21).

Ya sea en la calle, en el comercio, o en la iglesia—alabemos siempre al Señor. “Mi alabanza será de Tí en la grande congregación: pagaré mis votos delante de los que le temen” (Salmo 22: 25).

Alabamos a Dios al decir a otros cuán bueno Él ha sido con nosotros, y al compartir las bendiciones y protección que nos ha dado. “Venid y oid, todos los que teméis a Dios, y os declararé lo que Él ha hecho a mi alma” (Salmo 66: 16). “Mi alma se gloriará en el Señor, y el humilde oirá y se alegrará” (Salmo 34: 2).

En cada lugar y por cualquier medio, alabad al Señor. “Alabad al Señor. Alabad a Dios en su santuario: alabadle en el firmamento de su poder. Alabadle por sus poderosos hechos: alabadle según su excelente grandeza. . . Todo lo que tenga vida alabe al Señor. Alabad a Señor” (Salmo 150: 1, 2, 6). Esparcid la luz del sol.

De edad en edad, a través de las edades y toda la eternidad, el pueblo de Dios le alaba con canto y regocijo. “¿Dónde estabas tú cuando senté los fundamentos de la tierra. . . cuando las estrellas de la mañana cantaron juntas, y todos los hijos de Dios cantaron de gozo?” (Job 38: 4, 7). “Entonces cantaron Moisés y los hijos de Israel este canto al Señor. . . El Señor es mi fortaleza y mi canto, y Él es mi salvación. . . y lo exaltaré” (Éxodo 15: 1-2). “Servid al Señor con alegría” (Salmo 100: 2).

“A Aquel que es poderoso para guardaros sin caída, y presentaros sin culpa delante de la presencia de su gloria con gran gozo” (Judas 24).

La Tercera Ley de la Salud El Poder de la Abstinencia

El ser “abstemio” significa ser moderado o ser mesurado en el uso de ciertas cosas, incluyendo aun el participar en exceso de una buena alimentación. La temperancia se relaciona con algo similar. Trata con la moderación o dominio propio.

La temperancia también puede significar el evitar totalmente ciertas sustancias o actividades, como también lo indica la abstinencia.

Aquí estamos hablando de dominio propio. Para poder tener éxito física, mental, y moralmente en la vida, debemos ser temperantes tocante a lo bueno y abstemios tocante a lo perjudicial.

“Para poder preservar la salud, es necesaria la temperancia en todo,—la temperancia en el trabajo, temperancia en el comer y el beber.”—*How to Live, página 57.*

“La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos enteramente de lo que es perjudicial, y a usar

juiciosamente sólo artículos alimenticios sanos y nutritivos.”—*Health Reformer*, 1 de abril, 1877.

El evangelista, Pablo, nos aconseja a ser “temperantes en todo” (1 Corintios 9: 25). Ésto significa que debiéramos evitar aquello que es perjudicial, evitar los innecesarios extremos, y ser moderados en aquello que es lícito. Salud de cuerpo, mente y alma es imposible sin un vivir cuidadoso y temperante.

Aun al comer de lo más sano, se puede ser desmesurado. Demasiado, aun de la mejor alimentación, es perjudicial. Demasiado sol puede resultar en severas quemaduras; demasiado ejercicio puede causar excesivo agotamiento. El apóstol Pablo dijo: “Sea conocida vuestra temperancia de todos los hombres” (Filipenses 4:5). Seneca dijo: “El hombre no muere; ise mata a sí mismo!” Mucho del trágico acortamiento de la vida del hombre—como a menudo vemos—es innecesario. Hombres y mujeres violan las leyes de la salud, y la ley de la abstinencia es una de las más importantes.

El célebre escritor americano, William Cullen Bryant, vivió a una edad muy madura. Cuando se le preguntó la razón de su excelente salud a tan avanzada edad, él contestó: “Todo se suma en una palabra: moderación.” Si fuéramos temperantes en todo, debe ejercerse el dominio propio en nuestra conversación, nuestra dieta diaria, nuestros hábitos de trabajo, nuestra recreación, nuestros viajes, nuestro dormir, y nuestro estudio. A través de la vida, debiéramos siempre estar en guardia para no caer en la intemperancia. Las tensiones y perjuicio de la juventud se suman y se revelan en los años postreros. Vivid cautelosamente, y si no lo estáis así haciendo,—entonces determinadlo así de inmediato. Decidid que por la gracia de Dios viviréis una mejor vida. Afortunadamente, cuando empezamos a vivir de manera más sana, nuestra felicidad futura inmediatamente empieza a mejorar.

El poder de la voluntad para hacer los cambios necesarios puede encontrarse en Cristo, en humilde sumisión a él, y atenta obediencia a su inspirada Palabra. Es la voluntad de nuestro Padre Celestial que no sólo aprendamos y obedezcamos su Ley Moral, los Diez Mandamientos, sino que también aprendamos y obedezcamos las leyes físicas que gobiernan nuestro ser.

Después, en este capítulo se encontrarán un número de citas que explicarán la importancia de estudiar y practicar las leyes de la salud. La moderación es algo que pocos valoran como se debiera. No obstante, es la cuerda que ata en conjunto muchos otros principios de salud.

La Biblia dice: “Todo hombre que lucha en la palestra es temperante en todo” (1 Corintios 9: 25). Como hemos mencionado antes, la verdadera temperancia incluye moderación en todo lo bueno al igual que abstinencia de todo lo perjudicial.

Aquí presentaré algunas de las cosas perjudiciales que debieran evitarse: No uséis el tabaco en ninguna de sus formas, pues es un veneno lento y poderoso. Evitad

totalmente las bebidas alcohólicas. Evitad las sustancias venenosas y drogas tóxicas. Ésto incluye no sólo líquidos y sólidos, sino también vapores y humos. Guardaos de sustancias adictivas y nunca participéis de ellas. Incluidos dentro de esta categoría estarían no sólo bebidas alcohólicas sino productos cafeinados, tales como café, té negro, y las bebidas tipo Cola. Productos cafeinados perjudican los órganos y, además, las bebidas tipo Cola gradualmente destruyen la dentadura.

Las comidas muy endulzadas, tales como los confetis, los helados, los pasteles, y el chicle de masticar, mejor es que se los evite por completo.

La Biblia dice que no se debe comer la sangre o la grasa. Sin embargo, es prácticamente imposible preparar platillos de carne con sabor alguno—después que toda la sangre, grasa, y ácido úrico (orina en los tejidos) hayan sido primero eliminados o hervidos.

No uséis alimentos grasosos. Ésto incluye la mantequilla, margarina, y grasa animal. Cualquier aceite que es sólido o semi sólido estando en temperatura normal, nunca debiera ser introducido al cuerpo. Guardaos de las grasas tipo tránsido. Éstas son los aceites parcialmente hidrogenizados que han sido introducidos en la margarina y muchos otros alimentos. Un ejemplo de ésto es la mantequilla de maní que se vende en los super mercados. Notaréis que contiene nada de aceite que fluye libremente. Todo el aceite ha sido solidificado mediante la hidrogenización.

Químicamente, tal grasa tiene el mismo efecto sobre el cuerpo que la grasa animal. (Además, algunas fábricas eliminan el aceite de maní, y entonces añaden a la pulpa del maní un aceite barato que ha sido hidrogenizado). Este aceite barato es a veces una grasa animal, aunque está marcado en la etiqueta como “aceite vegetal.” La carne en la dieta tiene la tendencia de podrirse en el sistema. Ésto se debe al hecho de que nuestro tracto digestivo es más largo que el de los perros, tigres, y otros animales carnívoros.

No cocinéis o comáis alimentos en aluminio. Las sales aluminicas son venenosas al cuerpo. Evítense alimentos que han sido refinados, tales como la harina blanca, arroz blanco, azúcar blanca, pan blanco, etc. Mas bien, cómanse alimentos integrales: pan integral, y cereales integrales, arroz integral, miel, etc.

El bicarbonato de sodio y polvo de hornear no debieran ser usados en la preparación de alimentos, pues perjudican la delicada pared estomacal. El vinagre es un poderoso ácido y nunca debiera encontrarse en comida alguna.

El uso de especias y condimentos perturba al estómago, crea una sed que es difícil satisfacer con alimento, y que puede conllevar a hábitos adictivos; y se ha visto que provoca enfermedades. Por ejemplo, la pimienta blanca y negra puede causar cáncer intestinal.

Evítense los humos de los automóviles y del tabaco. Los gases de escape contienen plomo, y el humo del

cigarillo tiene muchas químicas perjudiciales, además de la nicotina. Evítense las pinturas tipo rociadizas. La laca para metal (como la que se usa por los hojalateros de autos) es especialmente dañina para los pulmones.

Agua clorurizada conlleva a la arterioesclerosis, y agua fluorizada perjudica los huesos, los dientes, y los nervios.

No se coman o beban cosas que sean demasiado calientes o demasiado frías. Ambas trastornan el estómago y debilitan el sistema digestivo.

Los preservativos de alimentos y los residuos de insecticidas son ambos peligrosos en los alimentos. Es mejor lavar la fruta fresca y los vegetales frescos antes de comérselos, para poder eliminar lo más posible los insecticidas. Tratad de evitar el uso de alimentos procesados que tienen preservativos en el rótulo.

Tanto el chocolate como el cacao, contienen sustancias perjudiciales.

Aquello que es perjudicial debiera evitarse, y mucho de lo que es bueno debiera usarse en moderación. Maténgase un balance entre el descanso y el ejercicio; no demasiado trabajo ni tan poco. La regularidad en el horario y las rutinas cotidianas de la vida ayudarán en gran manera para mantenernos en la mejor salud. Procure tener un tiempo fijo para levantarse en la mañana, para el culto matutino, la oración, beber agua, tomar los alimentos, tiempo de salir del trabajo por la tarde, culto familiar, la caminata por la tarde, acostarse, etc. Manteniendo las rutinas sencillas simplifica la vida, relaja la mente, y nos ayuda a trabajar con más eficiencia.

La limpieza personal es, de hecho, otro tipo de moderación.

Limpieza corporal, de ropa, de las sobrecamas, y de la casa, son importantes para la buena salud. Abrid las ventanas y dejad entrar el sol purificador y el aire puro. El agua es el mejor agente purificador que la humanidad conoce. Es un don de Dios. Mantened vuestro ambiente limpio y vuestra vida será más feliz.

Muy cercano a lo de limpieza está lo de la pulcritud y el buen orden. Manteniendo las cosas limpias y bien ordenadas es tanto animador para la mente como alentador para la eficiencia mental.

El tener la cintura muy comprimida, como cuando se usan las fajas, los corsets, etc., puede inducir la enfermedad del órgano pélvico. Deje que la ropa cuelgue desde los hombros. Use ropa que evitará el resfriado de los brazos y las piernas.

Rehuse vivir una vida de ansiosa inquietud. La preocupación desgasta las fuerzas vitales. Si no puedes resolverlo en cinco minutos, entrégaselo a Dios en oración—y luego olvídalo. Después vendrán las soluciones a la mente. Ese sencillo hábito ha sido una ayuda para este escritor.

Ténganse ciertas horas para trabajar y ciertas horas para el descanso; hágase lo mismo con la mente. Apáguela en ocasiones y sólo relájese. Sobre todo, manténgase alegre, y cerca de Dios y Su Palabra Escrita.

No deje que nada le mantenga continuamente deprimido o ansioso. La gente que es alegre y tranquila, siempre es más sana y vive una vida más larga y feliz que de otra manera hiciera—sin excepción.

Una actitud alegre, relajada, y tranquila; la confianza en Dios, la oración y obediencia a Su Palabra; moderación en los hábitos de vida, en el uso de los ocho remedios naturales; y una vida que evita sustancias adictivas y venenosas; que procura ser una bendición y ayuda a los que la rodean (ya sea que aprecien o no nuestros esfuerzos); es la fórmula tipo *siete pliegues* para una vida longeva, feliz, y satisfactoria, que vale la pena vivir.

PRINCIPIOS ADICIONALES

“Dios es el dueño de todo el hombre. Alma, cuerpo, y espíritu son de él. Dios dio a Su Hijo unigénito para salvar también el cuerpo al igual que el alma; y nuestro ser entero pertenece a Dios, para ser consagrado a Su servicio, para que mediante el ejercicio de cada facultad que él ha dado, podamos glorificarle.”—*Healthful Living*, página 9.

“El organismo viviente es propiedad de Dios. Le pertenece por creación y por redención; y por el mal uso de cualquiera de nuestras facultades robamos a Dios el honor que se le debe.”—*Counsels on Diet and Foods*, página 16.

“El maravilloso mecanismo del cuerpo humano no recibe la mitad del cuidado que a menudo se le da a una mera máquina sin vida.”—*Gospel Workers*, página 175.

“La salud debiera ser tan sagradamente cuidada como lo es el carácter.”—*Counsels to Parents, Teachers, and Students*, página 84.

“Nuestros mismos cuerpos no son nuestros, para tratarlos como nos plazca, para estropearlos mediante hábitos que conllevan a la decadencia, haciendo imposible rendir a Dios un servicio perfecto. Nuestras vidas y todas nuestras facultades le pertenecen. Él se preocupa por nosotros a cada momento; él mantiene en acción la maquinaria viviente; y si fuésemos dejados para sostenerla por un momento, moriríamos instantáneamente. Dependemos absolutamente de Dios.”—*Medical Ministry*, página 13.

“Es nuestro deber estudiar las leyes que gobiernan nuestro ser, y conformarnos a las mismas. Ignorancia en estos asuntos es pecado.”—*Healthful Living*, página 13.

“Desde el primer vislumbre de la razón, la mente humana debiera educarse en cuanto a la estructura física. Podemos contemplar y admirar la obra de Dios en el mundo natural, pero la habitación humana es la más maravillosa.”—*Counsels to Parents, Teachers, and Students*, página 125.

“Ignorancia de la fisiología, y negligencia en observar las leyes de salud ha llevado a muchos a la tumba, que pudieran haber vivido para trabajar y estudiar inteligentemente.”—*Special Testimonies on Education*, página 98.

“El ponerse al corriente con el maravilloso organismo humano,—los huesos, músculos, estómago, hígao, intestinos, corazón, y los poros de la piel,—y entender la dependencia del uno sobre el otro para la sana acción de todos, es un estudio en el cual la mayoría de las madres no toman interés.”—*Testimonies, tomo 3, página 136.*

“Estúdiense ese maravilloso organismo, el sistema humano, y las leyes mediante las cuales es gobernado.”—*Christian Temperance, página 120.*

“Si la gente razonara de causa a efecto, y siguiera la luz que brilla sobre ellos, seguiría un curso que aseguraría la salud, y la mortalidad sería mucho menos . . . Todo el que posee capacidades comunes debiera entender las necesidades de su propio organismo.”—*How to Live, página 51.*

“El que tiene hambre y sed de Dios, buscará un entendimiento de las leyes que el Dios de sabiduría ha dejado impresas en la creación. Estas leyes son un trasunto de su carácter. Deben controlar a todo el que entra a la patria mejor y celestial.”—*Unpublished Testimonies, 30 de agosto, 1896.*

“La ley de Dios está escrita por su propio dedo sobre cada nervio, cada músculo, y cada facultad que ha sido confiada al hombre.”—*Unpublished Testimonies, 30 de agosto, 1896.*

“La transgresión de la ley física equivale a la transgresión de la ley de Dios.

“Nuestro Creador es Cristo Jesús. Él es el autor de nuestro ser. Él es el autor de la ley física como de la Ley Moral. Y el ser humano que es descuidado y destructivo en los hábitos y prácticas que conciernen su vida física y salud, peca contra Dios. Dios no es reverenciado, respetado o reconocido.

“Ésto se muestra mediante el perjuicio hecho al cuerpo en violación a la ley física.”—*Unpublished Testimonies, 19 de mayo, 1897.*

“Dios ama sus criaturas con un amor que es tanto tierno como fuerte. Él ha establecido las leyes de la naturaleza; pero Sus leyes no son exacciones arbitrarias. Cada ‘No . . .’ ya sea en la Ley Moral o la física, contiene o implica una promesa. Si son obedecidas, bendiciones atenderán vuestros pasos; si son desobedecidas, el resultado es riesgoso e infeliz.”—*Testimonies, tomo 5, página 545.*

“La salud, la fortaleza, y la felicidad, dependen de leyes inmutables; pero estas leyes no pueden ser obedecidas donde no existe una ansia de llegar a conocerlas.”—*Health Reformer, 1 de septiembre, 1881, página 11.*

“Dios es muy deshonrado por la forma en que el hombre trata su organismo, y no obrará un milagro para contrarrestar las perversas violaciones de las leyes de la vida y la salud.”—*Unpublished Testimonies, 30 de agosto, 1896.*

“El Señor ha hecho como parte de Su plan, que lo que el hombre cosecha será conforme a lo que haya sembrado.”—*Unpublished Testimonies, 19 de mayo, 1897.*

“Dios busca reformadores que se pongan en de-

fensa de las leyes que él ha establecido para gobernar al sistema humano; y para mantener una norma elevada en el adiestramiento de la mente y la cultura del corazón.”—*Testimonies to Ministers and Workers, página 195.*

“Es el deber de cada ser humano, para su propio bien y para el bien de la humanidad, informarse tocante a la leyes de la vida orgánica, y obedecerlas a conciencia . . . Es el deber de cada persona educarse respecto a las enfermedades y sus causas. Debéis estudiar vuestra Biblia para poder entender el valor que el Señor da a los hombres que Cristo ha comprado a un precio tan infinito. Entonces debiéramos conocer las leyes de la vida, para que cada acción del agente humano esté en perfecta armonía con las leyes de Dios. Cuando existe un peligro tan grande por la ignorancia, ¿acaso no es mejor ser inteligentes respecto a la habitación humana que nuestro Creador ha formado, y sobre la cual Él desea que seamos fieles mayordomos?”—*Unpublished Testimonies, 4 de diciembre, 1896.*

“La transgresión de la ley física es transgresión de la ley de Dios. Nuestro Creador es Cristo Jesús.”—*Unpublished Testimonies, 19 de mayo, 1897.*

“Cada ley que gobierna la maquinaria humana ha de ser considerada tan verdaderamente divina en su origen, en carácter, y en importancia, como lo es la Palabra de Dios. Cada acción descuidada, cualquier abuso puesto sobre el maravilloso mecanismo, al desatender Sus especificadas leyes de la habitación humana, es una violación de la ley de Dios. Esta ley abarca el trato de todo el ser.”—*Unpublished Testimonies, 11 de enero, 1897.*

“Dios ha hecho leyes para gobernar cada parte de nuestra constitución, y estas leyes que él ha puesto en nuestro ser, son divinas; y por cada transgresión existe un castigo fijo, el cual tarde o temprano debe realizarse.”—*Healthful Living, página 20.*

“Nuestro primer deber, uno que debemos a Dios, a nosotros mismos, y a nuestro prójimo, es el de obedecer las leyes de Dios, que incluyen las leyes de la salud.”—*Testimonies, tomo 3, página 164.*

“Las leyes que gobiernen la naturaleza física son tan ciertamente divinas en su origen y carácter como lo es la ley de los Diez Mandamientos.

“El hombre fue maravillosamente formado; pues Jehová ha inscrito su ley mediante su propia mano, en cada parte del cuerpo humano.”—*Unpublished Testimonies, 5 de agosto, 1896.*

“Se considera tan pecaminoso el violar las leyes de nuestro ser como lo es el violar uno de los Diez Mandamientos, pues no se puede hacer cualquiera sin quebrantar la ley de Dios.”—*Testimonies, tomo 2, página 70.*

“La violación de estas leyes es una violación de la ley inmutable de Dios, y el castigo ciertamente seguirá.”—*Review and Herald, 16 de octubre, 1883.*

“Toda nuestra felicidad o sufrimiento puede ser trazada a la obediencia o transgresión de la ley natural.”—*Testimonies, tomo 3, página 161.*

“Dios, el Creador de nuestros cuerpos, ha arreglado cada fibra y nervio y tendón y músculo; y se ha comprometido a guardar la maquinaria en orden si el agente humano coopera con Él y rehusa obrar contrario a la leyes que gobiernan el sistema humano.”—*Unpublished Testimonies*, 30 de agosto, 1896.

“Cada abuso de cualquier parte de nuestro organismo es una violación de la ley que Dios ha diseñado para gobernarnos en estos asuntos; y al violar esta ley, los seres humanos se corrompen. El malestar, enfermedad de toda clase, constituciones arruinadas, decadencia prematura, muertes sin sentido,—son el resultado de la violación de las leyes de la naturaleza.”—*Unpublished Testimonies*, 30 de agosto, 1896.

“La enfermedad es causada por la violación de las leyes de salud; es el resultado de la violación de las leyes de la naturaleza.”—*Testimonies*, tomo 3, página 164.

“Todo lo que lucha contra la ley natural crea una condición enfermiza del alma.”—*Review and Herald*, 25 de enero, 1881.

“Las facultades morales son debilitadas porque hombres y mujeres no viven en obediencia a las leyes de la salud, y no deciden hacer de este tema un deber personal.”—*Testimonies*, tomo 3, página 140.

“Satanás sabe que no puede vencer al hombre a menos que controle su voluntad. Él puede hacer ésto al engañarlo como para hacerlo cooperar con él en la transgresión de las leyes de la naturaleza, lo cual es transgresión de la ley de Dios.”—*Temperance*, página 16.

“Si innecesariamente perjudicamos nuestros cuerpos, entonces deshonramos a Dios, pues transgredimos las leyes de nuestro ser.”—*Healthful Living*, página 27.

“Si el apetito, que debiera ser estrictamente guardado y controlado, es complacido en perjuicio del cuerpo, el castigo de la transgresión seguramente resultará.”—*Unpublished Testimonies*, 30 de agosto, 1896.

“La intemperancia de cualquier índole es una violación de las leyes de nuestro ser.”—*Review and Herald*, 8 de septiembre, 1874.

“El comer meramente para complacer el apetito es una transgresión de las leyes de la naturaleza.”—*Unpublished Testimonies*, 30 de agosto, 1896.

“Nuestras facultades físicas, mentales, y morales, no son nuestras, sino prestadas por Dios para ser usadas en Su servicio.”—*Healthful Living*, página 29.

“La importancia de la salud del cuerpo ha de ser enseñada como requisito bíblico.”—*Unpublished Testimonies*, 30 de agosto, 1896.

“Todo el que profesa ser seguidor de Jesús debiera sentir que descansa sobre sí un deber de preservar su cuerpo en la mejor condición de salud, para que la mente esté clara en la comprensión de asuntos espirituales.”—*Testimonies*, tomo 2, pá-

ginas 522-523.

“Dios no ha cambiado, ni se propone cambiar nuestro organismo físico, para que podamos así violar una sola ley sin sentir los efectos de dicha violación. . Al complacer sus inclinaciones y apetitos, los hombres violan las leyes de la vida y la salud; y si obedecen la conciencia, debieran estar controlados por principio en el comer y el vestir, en vez de ser dirigidos por la inclinación, la moda y el apetito.”—*Counsels on Diet and Foods*, página 161.

“La negligencia en ejercitar al cuerpo entero, o una porción, resultará en condiciones malsanas. La inacción de cualquiera de los órganos del cuerpo resultará en el decrecimiento en tamaño y fuerza de los músculos, y hará que el flujo sanguíneo sea letargoso al transitar por las venas.”—*Testimonies*, tomo 3, página 176.

“Si deseáramos tener salud, debemos vivir para la misma.”—*Health Reformer*, 1 de diciembre, 1870.

“No se puede —sin cosechar las consecuencias— estropear ni disminuir una sola función de mente o cuerpo por el sobretrabajo, o por el abuso de cualquier parte de la maquinaria viviente.”—*Review and Herald*, 23 de septiembre, 1884.

“Se requiere un cuerpo sano para tener un intelecto sano.”—*Christian Education*, página 17.

“La atenta conformidad a las leyes que Dios ha implantado en nuestro ser asegurará la salud, y no se verá un quebrantamiento de la constitución.”—*Health Reformer*, 1 de agosto, 1866.

“La ceguera se mezcla con la falta de valor moral en eso de negar el apetito malsano, en lo de levantar la cruz, que significa asumir los mismos deberes que se oponen a los apetitos y pasiones naturales.”—*Unpublished Testimonies*, 5 de noviembre, 1896.

“El camino de la naturaleza es el camino que Dios ha trazado, y es lo suficiente amplio para cualquier cristiano.”—*Testimonies*, tomo 3, página 63.

“El sobrecomer impide el libre flujo de pensamiento y palabras, y esa intensidad de sentimiento que es tan necesaria para poder imprimir la verdad en el corazón del oyente.”—*Testimonies*, tomo 3, página 310.

“El comer en demasía, aun de la mejor comida, producirá una condición mórbida de los sentimientos morales . . Hábitos erróneos en el comer y el beber conllevan a errores en pensamiento y acción. La complacencia en el apetito fortalece las propensiones animales, proporcionándoles el dominio sobre las facultades mentales y espirituales . . Todo lo que guerrea contra la ley natural crea una condición enfermiza del alma.”—*Review and Herald*, 25 de enero, 1881.

“El fundamento de toda reforma duradera es la ley de Dios. Hemos de presentar en líneas claras y distintas, la necesidad de obedecer esta ley.

Sus principios deben siempre presentarse al pueblo. Son tan eternos e inexorables como Dios mismo.

“Uno de los efectos más deplorables de la apo-

stasia original fue la la pérdida del hombre del dominio propio. Sólo al reconquistar esta facultad, podrá haber verdadero progreso.”—*Ministry of Healing*, página 129.

“Entre menos afiebrada sea la dieta, más fácilmente pueden ser controladas las pasiones.”—*Testimonies*, tomo 2, página 352.

“El fracasar en el manejo de la maquinaria viviente es un insulto al Creador. Existen reglas divinamente puestas, que si son atendidas, mantendrán a los seres humanos libres de la enfermedad y la muerte prematura.”—*Counsels on Diet and Foods*, página 16.

“Muy amados, os ruego como a extraños y peregrinos, que os abstengáis de las concupiscencias de la carne, que guerrean contra el espíritu.”—*1 Pedro*, 2:11.

“Los padres a menudo cometen un error al dar a sus hijos demasiada comida. Los niños tratados en esta manera serán dispépticos. Moderación en el uso de aun la buena alimentación, es esencial.”—*Child Guidance*, página 391.

“Es esencial la moderación en el uso de todo alimento bueno.”—*Child Guidance*, página 391.

“Irregularidad en el comer y el beber, y el vestir inapropiadamente, depravan la mente y corrompen el corazón, y hacen que los atributos nobles del alma queden esclavizados a las pasiones animales.”—*Health Reformer*, 1 de septiembre, 1871.

“Un cuerpo enfermizo provoca un cerebro trastornado, e impide la obra santificadora de la gracia sobre la mente y el corazón.”—*Health Reformer*, 1 de septiembre, 1871.

“Si el hombre aprecia la luz que Dios en Su misericordia le da sobre la reforma pro salud, puede ser santificado mediante la verdad, y capacitado para la inmortalidad.”—*Testimonies*, tomo 3, página 162.

“Cada órgano del cuerpo está hecho para ser siervo de la mente.”—*Testimonies*, tomo 3, página 136.

“El cerebro es la capital del cuerpo, el asiento de todas las fuerzas nerviosas y de la acción mental. Los nervios que proceden del cerebro controlan el cuerpo. Mediante los nervios del cerebro se transmiten impresiones mentales a todos los nervios del cuerpo como si se tratase de alambres telegráficos; y ellos controlan la acción vital de cada parte del sistema. Todos los órganos de movimiento son gobernados por las comunicaciones recibidas del cerebro.”—*Testimonies*, tomo 3, página 69.

“Los nervios del cerebro que se comunican con todo el sistema son el único medio por el cual el Cielo puede comunicarse con el hombre y afectar su vida más íntima. Cualquier cosa que perturbe la circulación de las corrientes eléctricas en el sistema nervioso, reduce la fuerza de los poderes vitales, y el resultado es el fallecimiento de las sensibilidades de la mente.”—*Testimonies*, tomo 2, página 347.

“Un cerebro tranquilo y lúcido, y nervios estables, depende de una circulación sanguínea bien balan-

ceada.”—*Healthful Living*, página 194.

“Inmediatamente después de comer existe una fuerte girada sobre la energía de los nervios. . Por tanto, cuando la mente o el cuerpo son sobrecargados después de comer, el proceso de la digestión queda truncado. La vitalidad del sistema, que se necesita para realizar el trabajo en cierta dirección, es distraída y puesta a funcionar en otra.”—*Testimonies*, tomo 2, página 413.

“Cada hábito erróneo que perjudica la salud del cuerpo, reacciona afectando la mente.”—*Health Reformer*, 1 de febrero, 1871.

“El cerebro es la citadela del hombre entero, y hábitos erróneos en el comer, el vestir, o el dormir, afectan el cerebro, e impiden que alcance lo que el alumno desea,—una buena disciplina mental. Cualquier parte del cuerpo que no es tratada con consideración, enviará el mensaje del perjuicio hacia el cerebro.”—*Christian Education*, página 125.

“Es imposible que el cerebro realice su mejor trabajo cuando las facultades de digestión son abusadas. Muchos comen apresuradamente de varias clases de alimento, lo cual establece una guerra en el estómago, y así confunden el cerebro. A la hora de comer échense a un lado la ansiedad y la preocupación. No estén carrereados, sino comed lentamente y con alegría, con el corazón lleno de gratitud a Dios por todas sus bendiciones. Y no os ocupéis en trabajo mental inmediatamente después de comer. Hágase ejercicio bien moderado y désele tiempo para que el estómago empiece su trabajo.”—*Gospel Workers*, páginas 241-242.

“El que es tentado necesita entender le verdadera fuerza de la voluntad.

“Ésto es el poder gobernante en la naturaleza del hombre,—el poder de la decisión, del libre albedrío. Todo depende de la correcta acción de la voluntad. Los deseos para realizar el bien y la pureza son buenos, en cuanto a lo que llegan; pero si aquí nos detenemos, de nada valen. Muchos bajarán a la ruina mientras desean y esperan vencer sus malas tendencias. No ceden la voluntad a Dios. No escogen servirle.

“Dios nos ha dado el poder de escoger; es nuestro para ejercitar. No podemos cambiar nuestro corazón; no podemos controlar nuestro pensamiento, nuestro impulso, nuestros afectos. No podemos hacernos puros a nosotros mismos, capacitados para el servicio de Dios. Pero sí podemos escoger servirle y hacer conforme a Su buena voluntad. Es así como nuestra naturaleza entera será puesta bajo el control de Cristo . . Una vida pura y noble de victoria sobre el apetito y la concupiscencia, es posible para todo el que une su voluntad humana débil y vacilante, con la omnipotente y firme voluntad de Dios.”—*Ministry of Healing*, página 176.

LECCIONES ESPIRITUALES

Abstinencia, o temperancia, es sencillamente igual a dominio propio. Únicamente mediante la continua ayuda de nuestro Señor y Salvador Cristo Jesús,

podemos ser capacitados, mediante Su gracia, para controlarnos a nosotros mismos, resistir la tentación, y obedecer la voluntad de Dios.

La voluntad de Dios es revelada a través de los escritos inspirados de la Biblia, y especialmente en los Diez Mandamientos que resumen muchos principios básicos de la piedad.

Si desearíais ser como Jesús, entonces, mediante su gracia capacitadora, obedeced los Diez Mandamientos que él dio en el Monte Sinaí hace más de 3,400 años.

Obediencia a Dios es la base de toda verdadera temperancia, el fundamento de una vida exitosa y feliz en este mundo, y la seguridad de vida por la eternidad con Dios.

"La ley del Señor es perfecta, convirtiendo el alma: el testimonio del Señor es seguro, haciendo sabio al simple. Los estatutos del Señor son rectos, regocijando el corazón: el mandamiento del Señor es puro, alumbrando los ojos" (Salmo 19: 7-8).

Es contemplando la ley como aprendemos el patrón divino para nuestra conducta y Su voluntad para nuestras vidas. "Y conoces su voluntad . . . siendo instruido por la ley" (Romanos 2: 18). "Temed a Dios, y guardad sus mandamientos: porque ésto es el todo del hombre. Pues Dios traerá toda obra a juicio, con toda obra secreta, sea buena, o sea mala" (Eclesiastés 12: 13-14).

La intemperancia en la vida es pecado, y el pecado es la violación de la ley de Dios. "Quien sea que comete pecado transgrede también la ley: pues el pecado es la transgresión de la ley" (1 Juan 3:4). "Pues por la ley se conoce el pecado" (Romanos 3:20).

Obediencia a Dios es el pasaporte al cielo. Jesús dijo: "Si quieres entrar en la vida, guarda los mandamientos." (San Mateo 19: 17). "Bienaventurados los rectos en el camino, los que caminan en la ley del Señor" (Salmo 119: 1). "Además, tu siervo es amonestado por ellos: y en guardarlos hay grande galardón" (Salmo 19: 11).

Las recompensas de la obediencia son abundantes: "Mucha paz tienen los que aman tu ley: y nada los hace tropezar" (Salmo 119: 165). "¡O si hubiérais atendido mis mandamientos! Entonces vuestra paz sería como un río, y vuestra justicia como las olas del mar" (Isaías 48: 18). "El temor del Señor es el principio de la sabiduría, buen entendimiento tienen todos los que guardan sus mandamientos" (Salmo 111: 10). "Si desearíais y fuérais obedientes, comeréis del bien de la tierra" (Isaías 1:19).

Sin embargo, es sólo mediante la habilitadora gracia de Cristo como podemos guardar la ley de Dios. Aparte de Cristo, somos incapaces de resistir el pecado.

"No me avergüenzo del evangelio de Cristo, pues es el poder de Dios para salvación a todo el que creyere" (Romanos 1: 16). Jesús vino a la tierra y murió para que pudiéramos ser librados de caer en pecado. "Llamarás su nombre Jesús, pues Él salvará a su

pueblo de sus pecados" (San Mateo 1: 21). "Nosotros predicamos . . . Cristo el poder de Dios, y la sabiduría de Dios" (1 Corintios 1: 23-24). "He allí el Cordero de Dios, que quita el pecado del mundo" (Juan 1: 29).

Creando en Cristo como nuestro Salvador, y actuando de acuerdo con nuestra fe, somos capacitados para obedecer todo lo que Dios pide de nosotros. "¿Entonces invalidamos la ley mediante la fe?, no, antes la establecemos" (Romanos 3: 31).

Ésta es la base del nuevo pacto, Dios habilitándonos para obedecer sus mandamientos al aceptar y aferrarnos a Jesús, Su Hijo. Cristo es nuestro Mediador en el Cielo, y él nos fortalece para resistir la tentación y obedecer la ley de Dios (Hebreos 8: 6, 10).

La ley y la gracia están cercanamente asociados en el plan de redención. Para entender la gracia, necesitamos entender la ley.

En el principio, Dios creó al hombre y lo puso bajo la ley. El hombre no habría de ser un simple ser salvaje, una ley sí mismo. Él habría de obedecer a Dios. La Ley Moral de los Diez Mandamientos después fue escrita (Éxodo 20). Otras leyes también fueron dadas en ese tiempo.

Había leyes civiles que regulaban muchos asuntos de la nación de Israel. Se aplicaban al gobierno de la nación.

Entonces había las ceremoniales, o leyes del santuario. Éstas gobernaban los servicios religiosos de la nación, y fueron escritas en un libro que fue puesto al lado del Arca del Pacto. Estas leyes ceremoniales fueron abolidas en la cruz, pues en esa ocasión Cristo, el gran Cordero antitípico, murió por el hombre. No más se necesita traer corderos al santuario terrenal para ser sacrificados. En Cristo en el Calvario, la sombra encontró a la substancia y el tipo al antitipo—y las leyes ceremoniales quedaron abolidas.

"Quitando la escritura de las ordenanzas, que nos era contraria, y llevándosela, clavándola en su cruz" (Colosenses 2:14). "Las cuales son la sombra de lo por venir, pero el cuerpo es de Cristo" (Colosenses 2:17).

Entonces, terceramente, existían los Diez Mandamientos. Es la Ley Moral de Dios, dada por él para toda la humanidad. Es la ley universal para toda la humanidad. Nadie ha de cometer adulterio, o algún otro pecado puesto en este santo código.

Ésta era la única ley escrita por el dedo de Dios. Era la única ley puesta dentro del Arca del Pacto. "Él escribió en las tablas, según lo que primero fue escrito, los Diez Mandamientos, que el Señor os habló en el monte en medio del fuego en el día de la asamblea" (Deuteronomio 10: 4). "Y me volví y bajé del monte, y puse las tablas en el arca que yo había hecho" (Deuteronomio 10: 5).

La ley moral de los Diez Mandamientos es eterna. Es el pacto de Dios mismo, y es tan eterno como Dios Mismo. "La ley del Señor es perfecta, convirtiendo el alma" (Salmo 19: 7). "Por tanto la ley es santa, y el

mandamiento santo, justo, y bueno” (Romanos 7: 12). “Tu ley es la verdad” (Salmo 119: 142). “Concerniente a tus testimonios, he sabido desde antaño que tú los has fundado para siempre” (Salmo 119: 152).

¿Qué es lo que hace la ley por el pecador?

Primero, le da un conocimiento del pecado. “Por la ley es el conocimiento del pecado” (Romanos 3: 20):

Segundo, le trae culpabilidad y condenación. “Ahora sabemos que lo que la ley dice, lo dice a los que están bajo la ley, para que toda boca sea cerrada, y todo el mundo quede culpable delante de Dios” (Romanos 3: 19).

Tercero, actúa como un espejo espiritual. “Si alguno fuere oidor de la Palabra, y no un hacedor, es como el hombre que se ve en un espejo, pues se ve a sí mismo, y se va, y se olvida qué clase de hombre él era. Pero quien ve la perfecta ley de la libertad, y continúa en ella, no siendo oidor olvidadizo, sino un hacedor de obras, tal hombre será bendecido por su obra” (Santiago 1: 23-25).

Sin la ley el pecador es como un hombre afligido con una mortífera enfermedad, que no se percató de que la tiene. Pablo dijo: “Yo no hubiera conocido el pecado, sino fuera por la ley” (Romanos 7:7):

¿Qué es lo que la ley no puede hacer por el pecador?

La ley de Dios no lo puede perdonar o justificar, sólo Jesús puede. Él murió para redimirnos. “Por las obras de la ley ninguna carne se justificará en su presencia” (Romanos 3:20).

La ley de Dios no puede impedir que caigamos en pecado, ni nos puede santificar. “¿Está la ley entonces contra las promesas de Dios? Dios impida, pues si se hubiera dado una ley que hubiera podido dar vida, ciertamente la justicia habría sido por la ley” (Gálatas 3: 21).

La ley de Dios no puede limpiar o mantener limpio el corazón. Sólo Jesús puede echar fuera el mal, y habilitar al hombre en la obediencia.

¿Qué es lo que la gracia de Cristo hace por el pecador?

Cuando la ley de Dios y el Espíritu de Dios hayan conscientizado al pecador de su mal proceder, él sentirá su necesidad de Cristo Jesús. Yendo al Salvador, él puede recibir ayuda. Si vamos a él y confesamos, y nos apartamos de nuestro pecado, él nos perdona. “Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestro pecados y limpiarnos de toda injusticia” (1 Juan 1:9).

Mediante la gracia, podemos recibir perdón y justificación. “Sébase por vosotros, hombres y hermanos, que mediante este Hombre es predicado a vosotros el perdón de pecados, y por Él, todo el que cree es justificado de todas las cosas, de las cuales no podíais ser justificados mediante la ley de Moisés” (Hechos 13: 38-39).

Mediante la gracia, podemos ser salvos del pecado, o santificados. “Llamarás su nombre Jesús, pues él

salvará a Su pueblo de sus pecados” (San Mateo 1: 21). “Pero vosotros estáis en Cristo Jesús, quien por Dios es hecho sabiduría, y justicia, y santificación, y redención” (1 Corintios 1: 30).

La gracia inspira fe, y nos anima a venir a Cristo, y permanecer con él. “Por gracia sois salvos mediante la fe, y ésto no de vosotros, pues es don de Dios, no por obras, para que nadie se gloríe. Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios de ante mano ha preparado para que andemos en ellas” (Efesios 2: 8-10).

La gracia nos trae el poder de Dios. “No me avergüenzo del evangelio de Cristo, pues es poder de Dios para salvación a todo el que cree, primeramente al judío, y también al griego” (Romanos 1: 16).

¿Cuál es la relación de un pecador—quien está siendo salvado por gracia—hacia la ley de Dios?

La ley llega a ser la norma de su vida. “Éste es el amor de Dios, que guardemos sus mandamientos” (1 Juan 5: 3).

Él permite que Cristo cumpla en él la justicia de la ley (Romanos 8: 3). Cristo escribe la ley en el corazón. “Éste es el pacto que haré . . . Pondré mis leyes en sus mentes, y las escribiré en sus corazones, y seré para ellos Dios, y ellos serán mi pueblo” (Hebreos 8: 10).

¿Cuál es la interrelación de gracia, fe, amor y ley?

La gracia es favor inmerecido, pero la gracia no sanciona la transgresión continuada. “¿Qué entonces? ¿pecaremos, porque no estamos bajo la ley, sino bajo la gracia? Dios impida” (Romanos 6: 15).

La fe no invalida, sino establece, la ley. “¿Invalidamos entonces la ley mediante la fe? Dios impida, sino antes la establecemos” (Romanos 3:31).

La fe nos proporciona poder para vencer. “Lo que es nacido de Dios vence al mundo, y ésta es la victoria que vence al mundo, nuestra fe” (1 Juan 5:4).

El amor es el cumplimiento de la ley. “El amor no obra mal a su prójimo, por tanto el amor es el cumplimiento de la ley” (Romanos 13: 10).

El amor verdadero guarda los mandamientos. “Éste es el amor de Dios, que guardemos sus mandamientos, y sus mandamientos no son gravosos” (1 Juan 5: 3).

La Cuarta Ley de la Salud El Descanso Necesario

“Venid aparte . . . y reposad” son las palabras de Jesús. ¿Te sientes fatigado y agotado con la rutina cotidiana de la vida? El descanso es lo que necesitas, descanso físico, descanso mental. Venid y reposad un poco. Es uno de los remedios curativos especiales de Dios, y es especialmente para tí, justo ahora.

Aprendamos, por unos pocos minutos, algo sobre

las bendiciones que el descanso puede lograr, bendiciones que muy bien podríais necesitar.

Extrañamente, al leer casi cualquier libro sobre remedios, encontraréis casi mención alguna sobre el descanso. La mayoría de los consejos son sobre cómo tragar ésto o inyectarse aquello. Sin embargo el descanso es uno de los curativos más básicos conocidos por el hombre. Cuando uno se enferma, ¿cuál es lo primero que se hace? Uno se acuesta. ¿Puedes imaginarte un hospital en el cual todos los pacientes sólo se acuestan por la noche? No, ellos están acostados en cama la mayor parte del día, al igual que toda la noche porque el poder restaurativo del descanso es una clave para el éxito de todos los otros remedios.

Pero, justo ahora, no estáis enfermos. ¿Necesitáis descanso cuando estáis sanos? A un grado alarmante, es la falta de suficiente descanso mientras estáis sanos, lo que hace que os enferméis.

He aquí algunos de los principios tocante al descanso:

Uno no siempre necesita dormir para poder descansar. Sólo un cambio de la rutina—haciendo algo diferente—puede traer descanso a cuerpo y alma. Entran en acción diferentes músculos, se consideran asuntos diferentes, y se empieza a relajarse. El trabajo diario es puesto a un lado y se toma tiempo para pensar más en Dios y sus bendiciones sentidas y vistas cada día.

Uno puede entrenarse a sí mismo para relajar. Aún si no se puede acostar, uno puede ponerse frente a una ventana abierta o caminar al aire libre y tomar varias respiraciones profundas. Al hacer ésto, tened pensamientos de gratitud hacia Dios por sus bendiciones. Pedid su ayuda y dirección para los deberes del futuro. Creed que él ha escuchado las peticiones en silencio y agradecedle de antemano por dar la ayuda necesaria.

Al hacer ésto, un sentido de reposo y calma llenará el corazón; un relajamiento genuino y tranquilo de espíritu vendrá sobre uno.

La actitud de "corre que corre," tan común en la civilización occidental, lleva a muchos a una depresión nerviosa. Sencillamente no se tomó suficiente tiempo para descansar. Descanso era una palabra objetable en su pensar. Pero tal patrón desbalanceado en el vivir, margina los pensamientos en Dios y la vida eterna. Y el desánimo y la desesperación empiezan a manifestarse.

Cuando el Doctor George Sheehan tenía los 45 años de edad, se sentía listo para desplomarse. Trabajo, trabajo, trabajo, lo había llevado a la cima de su profesión, pero lo único que había logrado era un horario apiñado y poco más.

Entonces una noche él trajo a la memoria algo que había leído en un libro: "Nunca tendremos más tiempo. Tenemos, y siempre hemos tenido, todo el tiempo que existe."

George Sheehan se propuso allí que inmediatamente cambiaría su estilo de vida. Empezó a tomar más tiempo

para hacer ejercicio saludable y darse el muy necesitado descanso que su cuerpo necesitaba todos esos años. Y entonces empezaron los mejores años de su vida. También pueden empezar para tí hoy.

Una razón por la que tanta gente contrae el desplome nervioso es porque tratan de sobrepasarse y tener la supremacía. De modo que viajan por la vida a alta velocidad, sin el descanso adecuado, hasta que la maquinaria del cuerpo se quebranta bajo la carga. Mas bien, poned a Jesús primero, a otros después, y a uno mismo al último. Reenfocad la vida. Tómese tiempo para descansar. Salid afuera y sentaos en una silla solamente reposando. Si el sólo pensar en eso suena siniestro—entonces eres justo la persona que necesita reevaluar su actitud hacia el descanso apropiado.

La paz mental no se adquiere al andar siempre a la carrera. Y carrereando a menudo envuelve el cargar con los problemas del mañana y tratar de resolverlos hoy. Todo lo que Dios nos ha dado es un día a la vez; ¿cómo lo usaremos?

Lo que necesitamos es una mejor manera de vivir—una nueva clase de día. Empiécese el primero de los días nuevos orando a Dios al levantarse por la mañana. Dad gracias por su ayuda, dedicad ése día en especial. Pedid su ayuda y agradecedle por darla. Entonces ábrase Su Palabra—la Biblia—y léasela. ¿Dónde se leerá? En cualquier parte, pero, si se quiere, empiécese con la carta a los Efesios. Leedla lentamente y con meditación, no a la carrera, como si fuera un libro regular. (Después, cuando se termina con Efesios, empezad en 1 Juan, y luego el evangelio de Juan. Tratad de leer los Salmos—Salmo 37 y 23 por ejemplo, y entonces Génesis, el primer capítulo. Cuando se termina eso, leed el libro de Apocalipsis.)

Después de tomar tiempo con Dios y Su Palabra, mezclando la oración con la lectura, levantaos y empezad a realizar las tareas del día, enviando continuamente oraciones silenciosas pequeñas de gratitud, y peticiones. Haced todo lo posible para ayudar a otros. Muy a menudo, en el pasado ellos han tenido que hacer hasta lo imposible para ayudarte a tí, pero ahora las cosas son diferentes. Es ahora tú preocupación el ayudarles a ellos. No os preocupéis si ellos no aprecian o desean vuestra ayuda. Seguid, tranquilamente, y con agradecimiento, viviendo para ser una bendición a otros. Aunque otros malinterpreten vuestros esfuerzos, podéis saber que estáis haciendo lo que es correcto delante de Dios. Y esa conciencia traerá paz y dulce gozo a la vida, gozo que quizás no se habrá experimentado en años.

Si tenéis hijos, tómese tiempo con ellos para el culto matutino y vespertino. Juntadlos, cantad cantos de Jesús, arrodillaos y orad con ellos, luego léase una porción de la Palabra de Dios, y terminad con una oración, dedicándolos ese día al cuidado de su Padre celestial.

Sí, verdadero descanso de corazón y vida significa tomar tiempo para Dios y vivir para él. Y tal reposo

traerá tranquilidad mental y largura de días.

Descanso con Dios incluye tiempo con él cada día, y también significa tiempo en el día sábado. Él sabiamente conocía nuestras necesidades mejor que nosotros, y allá en el principio (Génesis 2:1-3) él nos dio el sábado séptimo día como un día semanal para el descanso físico, mental y espiritual. Tan importante fue, que Dios lo escribió en la Ley Moral de los Diez Mandamientos. Es el Cuarto Mandamiento (Éxodo 20:8-11), y es de igual importancia que todos los demás. De hecho, observando cuidadosamente el sábado séptimo día, nos habilitará, mediante Su gracia, para guardar todos los demás mandamientos. Siempre existe una bendición en obedecer a Dios. Y lo que él desea que obedezcamos está escrito en Su Palabra.

Aquí hay más principios para obtener el descanso que el cuerpo tanto necesita:

Ningún músculo funciona continuamente. Después de algo de trabajo hay algún descanso. Aun el corazón—el músculo que más trabaja—descansa después de cada latido. Los pulmones descansan al final de cada respiración. El estómago debiera descansar por treinta o sesenta minutos después de cada comida. Con esto queremos decir que inmediatamente después de cada comida no se debiera realizar trabajo pesado o trabajo mental. (Pero descansando después de la comida no significa acostarse. Estad activos después de la comida.)

El corazón trabaja toda la vida—con sólo una décima de segundo para descansar. Lo que se hace para privarlo de ese descanso causará serios problemas después.

El descanso debe ser precedido por el ejercicio, pues de otra manera pudiera ser que no logre su objetivo. Es el ejercicio lo que hace necesario el descanso.

Y téngase en mente que se duerme mejor cuando el estómago está vacío, y que dormir al aire libre en el verano produce mejor descanso que dormir dentro de casa.

Se dice que una hora de sueño antes de medianoche equivale a dos horas de sueño después de las 12:00 p.m. Se dice también que algunos se acuestan al mismo tiempo que las gallinas. Hace varios años este escritor oyó hablar de alguien que así hizo toda su vida. Él decidió que las gallinas conocían el mejor tiempo para acostarse. De modo que se acostaba cuando ellas se acostaban—a la puesta del sol—y se levantaba el siguiente día cuando las gallinas se levantaban—mucho antes del amanecer. Eso quizás no se acomode a tu horario de trabajo, pero permitidme hablar de otro patrón que es muy recomendable.

Procúrese un corto descanso todos los días antes del almuerzo. Quince minutos de reposo a mediodía equivale a 45 minutos descanso o más por la noche. Pero oh, diréis, eso no cabe dentro de mi horario de trabajo. Entonces hágase lo siguiente: Al jubilarnos de por vida (del trabajo que involucra la regular faena del día, 8:00 a. m.-5:00 p. m.)—demostramos a nuestros últimos

años una hora de descanso al mediodía, justo antes del almuerzo. Y matengámonos activos durante el resto del día, haciendo aquello que sea importante. Pudiéramos de esa forma alargar nuestra vida.

Hace varios años este escritor leo un reportaje de uno de los expertos actuarios, ubicado en la Social Security Administration, en Washington, D.C. ¿Sabían ustedes que el americano promedio se muere sólo tres años después de empezar a recibir —tras jubilarse— los beneficios del Seguro Social? Este hecho ciertamente es significativo. Al comentar respecto a lo mismo, las autoridades en geriatría creen que se debe en parte al hecho de que cuando la jubilación repentinamente llega, muchos encuentran que han perdido el propósito de la existencia. La mejor preparación para el retiro es empezar a trabajar para Dios al ayudar a otros ahora mismo. Entonces, cuando lleguen los años del retiro, tendréis algo para lo cual vivir que muy bien vale la pena. Descanso y trabajo, trabajo y descanso, es lo que se necesita. Pero no dejéis de descansar, se necesita lo suficiente de ambos para poder gozar plenamente de ambos.

El antiguo adagio de que “un cambio es tan bueno como una vacación” es a menudo cierto. El sobretrabajar, la ansiedad, la falta de ejercicio, comer en demasía, y una mente distorsionada, son las principales causas de la fatiga. Viviendo con un propósito—y ese propósito siendo el honrar a Dios y ayudar a otros—proporciona mejor descanso por la noche y provee mejor sentido de bienestar a través del día.

Descanso adecuado es necesario para poder proteger la alcalinidad de la sangre. Ésto se debe al hecho de que la materia de desgaste es especialmente eliminada durante esos períodos de sueño y descanso.

La criatura siempre activa y en constante crecimiento requiere más sueño que un adulto. Sin embargo nosotros también lo necesitamos—más a menudo de lo que creemos.

“Oh,” diréis vosotros, “¡Yo no sé cómo relajarme y descansar de día o de noche!” Id donde haya un arrolluelo, y recostaos para escuchar los sonidos de la naturaleza. Ved hacia arriba a los árboles y contemplad el glorioso panorama de los rayos solares cayendo sobre las hojas y las ramas, con el cielo azul y sus esparcidas nubes. Luego cerrad los ojos y escuchad los ruidos de las criaturas de Dios a vuestro alrededor. Todos están diciéndonos que Dios nos ama y que hará cosas maravillosas en nuestra vida si se la entregamos. Para estas alturas, al estar allí acostado,—en la naturaleza de Dios—encontraréis que estáis sintiendo un reposo maravilloso.

Entre el vaivén de la vida, nuestros agotados cuerpos y mentes necesitan descanso. Aun los metales pueden cansarse. Ellos pierden su vitalidad a causa del continuo golpe y forcejeo, y se agotan y rompen bajo la carga. Si os sentís como si estuviérais a punto de ceder bajo la carga, volved a leer este capítulo—y los otros capítulos

en esta serie sobre las Ocho Leyes de la Salud—y ponedlos en práctica. Existen respuestas que traen resultados-para tí justo ahora.

El Doctor Frederick Rossiter escribió: “La recreación es una forma vitalizada del descanso.” El sueño es importante y pocos lo están recibiendo a cabalidad. Pero el descanso no es meramente dormir. Salid al aire libre por una hora o dos y experimentese un cambio. Poned a un lado las fastidiosas perplejidades del mundo cotidiano, y relajaos en la naturaleza. Leyendo un buen libro-especialmente el libro de Dios—es también muy reparador de las fuerzas agotadas. La mente es llevada a mejores asuntos—propósitos más nobles—y la mente y cuerpo reposan. Y nuevamente podréis retornar a vuestras tareas cotidianas, recreados mental y espiritualmente.

Pero la diversión que consiste sólo de tontería, adolece de ese profundo reconstituyente que tanto necesitamos. Debemos cuidar bien nuestras horas de recreación—asegurando que tomamos tiempo para las mismas. Y debemos tomar en cuenta lo que hacemos durante dicho tiempo. Toda verdadera recreación es recreativa; realiza una genuina reparación, nos atrae más a Dios, y nos fortalece para mejor desarrollar los deberes diarios.

Y todos necesitamos sueño, un sueño sano y reparador cada noche. Pero muchos tienen mucha dificultad en conseguirlo. Por tanto usan tales medicinas como Sominex, Mytol, Sleep-Ese, Campos, Nite Rest, Sure-Sleep, o algo similar. Las investigaciones sobre el sueño revelan que muchas medicinas sin prescripción—y casi todas las que son de prescripción—alteran drásticamente los ciclos del sueño, suprimiendo el muy importante sueño REM (siglas en inglés). Y ésto se aplica a todas las “pastillas para el sueño,” que contienen barbitúricos o benzodiazepinos. Para poder más cabalmente entender el motivo de lo perjudicial que es la supresión del sueño REM, necesitamos entrar a la fisiología del sueño mismo.

En la temprana fase del presueño, la temperatura baja y las ondas alpha cerebrales son prominentes. Entonces llega la Etapa 1 del sueño al reducirse el ritmo del pulso y relajarse los músculos. Aproximadamente de 5-10 minutos después, empieza la Etapa 2. Las ondas del cerebro se hacen más extendidas y los ojos se mueven de lado a lado. Otros 20 minutos más y empieza la etapa 3. Las ondas cerebrales ahora se tornan lentas y considerablemente extendidas. Los músculos están relajados y la respiración es lenta y anivelada. La Etapa 4 empieza en seguida, se le llama el sueño delta, y generalmente dura 20 minutos. Entonces el sueño entra en la etapa conocida como el sueño REM. Las letras REM significan “movimiento rápido del ojo.” Éste es un sueño más ligero, y es fácil saber cuando una persona está en ésto, pues sus ojos se mueven más rápidamente como si estuviese mirando algo. De hecho es así,—ésta es la parte cuando sueña. El pulso del corazón se torna irregular y las ondas

cerebrales son similares como las del estado normal cuando despierta. Después de 10 minutos, el sujeto retorna a las etapas 2 y 3, y luego al sueño delta, en un ciclo que dura aproximadamente 90 minutos. Entonces el REM empieza de nuevo. Existe más sueño *delta* en las tempranas horas de la noche, y más sueño REM hacia el amanecer.

Los investigadores han descubierto que la gente que no recibe su sueño REM se despierta irritable y agotada. Se deprime, es agresiva, enojona, inestable y/o apática. Si son privados del sueño REM, tan pronto como se duermen de nuevo, procurarán obtener sesiones más extendidas de dicho sueño.

Pero una condición conocida como "Sueño Retirado REM," ocurre cuando la gente usa pastillas para inducir el sueño, o la mayoría de otras pastillas para dormir. La falta de sueño REM, causado por estos medicamentos, indisponen tanto a la gente como para que se convenza de que son indispensables las *pastillas-de-dormir* para poder sobrevivir. De modo que usan más, y el problema se agrava.

Necesitaís vuestro sueño. Procuradlo de la forma natural y seréis galardonados. Como dijimos antes, trabajad y descansad moderadamente durante el día. Cuando llega la tarde, después del culto vespertino y justo antes de acostaros, salid al aire libre y caminad en el aire puro, repirándolo profundamente. Podréis pensar que no tenéis tiempo para hacer ésto, pero tenéis tiempo para estar en cama procurando con dificultad lograr el sueño. Justo antes de acostaros, tóme esa caminata al aire libre en la quietud de la tarde, respirando ese aire puro. Entonces entrad en casa e inmediatamente tomad un relajante baño de regadera e id a dormir. Al estar allí acostado, encontraréis que desearéis pensar en algo. Pensad en estas dos cosas: Primero: pensad en Dios, de cuán bueno él siempre es, y cuán agradecido se está por su cuidado. Segundo, procurad pensar en algo relajante y en una buena respiración. El respirar por la boca en ese entonces ayudará a esclarecer la mente para que se entre en el sueño más rápidamente.

Durante las horas del sueño, el cuerpo se repara y vitaliza para otro día de trabajo. De modo que sed regulares en lo de conseguir un buen sueño. Procurad ir a dormir al mismo tiempo cada noche y levantaos al mismo tiempo cada mañana. La gente más vigorosa y entusiasta que conozco, son personas generalmente muy consistentes en la obtención de un cabal sueño. Son usualmente los que se retiran a dormir en un horario definido cada noche.

La recepción del oxígeno es una parte importante del efecto rejuvenecedor del sueño. Vuestro cuerpo trabaja menos, y el aire que se respira es usado para restaurar y reconstruir el tejido del cuerpo. Por tanto, asegurad que haya una corriente de aire puro entrando al cuarto—preferiblemente aire de afuera—mientras se duerme. Si no se tiene ese aire puro por la noche, se despierta

generalmente cansado y agotado por la mañana.

Ténganse en mente las palabras del sabio: “Dulce es el sueño del trabajador” (Eclesiastés 5: 12). Sólo quienes usan sus músculos durante el día en trabajo físico, pueden gozar de un sueño dulce durante la noche.

Id a acostaros temprano y levantaos temprano. Permaneciendo despierto a altas horas de la noche, y luego dormir tarde el siguiente día, es una pobre manera de vivir.

El calcio en la dieta ayuda a relajarse. Relaja los nervios y aún es relajante para el corazón. Si se tiene un historial de pobre estructura dental, es indicativo de que tomando algo de calcio diariamente hará de la vida algo más placentero, y resultará en un sueño más reparador por la noche. Dos hechos son bien conocidos: La gente de edad madura necesita más calcio . . . y padece de insomnio durante la noche.

El ácido pantoténico (pantotenato de calcio), una vitamina del complejo B, también ayudará a un mejor sueño durante la noche. Junto a ésto, tómese algo de la niacina (mejor tomada en la forma niacinamida para evitar el enrojecimiento de la cara) en los alimentos para ayudar a un mejor sueño durante la noche.

Ciertas tesianías herbolarias no tóxicas, han sido usados por años para ayudar la gente a dormir por la noche. Dos de las mejores son la *lúpula* y la *manzanilla*. Otros son la nébeda, la milenrama, y el gordolobo. A nuestro conocimiento, las hierbas medicinales no son mezcladas para este propósito. Selecciónese una y úsela. Las primeras dos en la lista, son de lejos las mejores.

Viviendo de un microsueño, es una pobre manera de vivir la vida. Después de sólo unas pocas horas de pérdida de sueño, el cuerpo empieza a experimentar períodos momentáneos de sueño, cada uno de los cuales dura sólo un medio segundo. Como en el sueño real, los párpados cuelgan y el latido del corazón es lento. Cada microsueño es un período laguno, o pudiera estar lleno de fragmentos de sueños. Al aumentar la pérdida de sueño, aumentan los microsueños a intervalos de dos o tres segundos. Si se está guiando un auto cuando ésto ocurre, pudiera ser fatal.

La tensión nerviosa, el uso de productos cafeinados, y demasiada sal en la dieta,—son detalles que causan insomnio por la noche. Cualquier cosa que aumenta anormalmente la actividad cerebral, tiende a provocar el insomnio. Los baños de temperatura neutral por 8 minutos o más, son excelentes para relajar y calmar la mente, y preparar hacia un buen sueño. Al salir de la tina, séquese la piel sin friccionarla, muévase lentamente, éntrese a la cama, no piense tanto, respírese relajadamente, agradézcale a Dios por la paz del corazón, y duerma.

El Doctor Samuel W. Gutwirth, en su libro *How to Sleep Well*, describe un método que ayuda a los insómnicos a aprender cómo dormir. En un cuarto tranquilo, acuéstese, cuerpo estirado. Luego tense cada grupo de los músculos corporales por varios

minutos (los brazos, piernas, tronco, músculos faciales, músculos de los ojos), entonces relájelos. Trate de relajarlos aun más. El propósito aquí es doble: aprender cómo se siente relajarse, y luego realizarlo, cuando uno lo desea, para poder dormir durante la noche. Si hay algunos insómnicos por allá, desearíais tratar el método del Doctor Gutwirth. Él dice que para empezar, se necesita hacerlo por 45 minutos a la vez.

Si no se logra el sueño, tómese un baño de tina caliente. Es relajador e inducirá el sueño. Nunca se acueste después de comer. El ir a acostarse una hora o más después de la cena, sobrecarga el corazón y los otros órganos vitales, y agota el cerebro. Parece existir una cierta correlación entre ir a dormir por la noche después de una gran cena, y la frecuencia de ataques cardíacos.

Para la mayoría de los adultos, ocho horas de sueño por la noche es suficiente. Algunos parecen estar bien con menos horas. La gente mayor necesita menos sueño, pero al mismo tiempo pudieran batallar más en conseguir el sueño. Si uno tiende a tener menos sueño por la noche, haga algún ejercicio activo durante el día, y tómese esa caminata al aire libre antes de acostarse. Si aun se siente uno cansado de la falta de sueño, la siesta del mediodía hará mucho para resolver el problema. Dormid por una hora o dos antes del almuerzo. No hará daño y sólo puede resultar benéfico.

El sueño debe llegar naturalmente y no ser inducido por drogas. Si estáis siestando durante el día, no temáis el insomnio durante la noche, pues el sólo estar acostado significa que estáis teniendo un buen descanso. Estando allí, pensad cosas alegres acerca de Dios y el Cielo. De tiempo en tiempo envíense pequeñas peticiones personales y por los familiares. Manténgase positivo, pues son los pensamientos tristes y melancólicos los que matan, no el insomnio.

Durante el día, descansad los ojos al cerrarlos ocasionalmente o al mirar por la ventana hacia afuera en la naturaleza. Descansad los oídos al evitar los altos ruidos de la civilización. El ruido agota la mente y el sistema nervioso, y aun perjudica el corazón. Descansad vuestra mente al no hablar demasiado. Demasiada habla agota la gente; a los que así proceden y a los que los oyen. Descansad la mente al no fijarla constantemente en algún problema particular y procurando persistentemente su resolución. Si no podéis resolverlo en cinco minutos, olvidadlo—es un dicho que ha ayudado a este escritor. Las soluciones vendrán a la mente después. Descansad el cuerpo dejando de ser un tan afanado trabajador. Trabajo y descanso es lo que se necesita; no trabajo, trabajo, trabajo. Descansad los pulmones al salir al aire libre de vez en cuando durante el día e inspírese profundamente el aire puro. Si se vive en una ciudad, múdese al campo donde hay aire puro. Si se fuma, déje de fumar; si no se fuma, rehuse trabajar en cuartos donde la gente fuma.

Descansad el alma leyendo la Palabra de Dios dia-

riamente, orando a Dios, y confiando en él. Rehusad la mortificación; y más bien entréguese todo en Sus manos. Paz del corazón, paz con Dios; ésto es lo que usted necesita. Pocos tienen eso, pero se encuentra tan cerca como lo estuviera una oración silenciosa a vuestro Creador mientras se realizan los deberes cotidianos.

PRINCIPIOS ADICIONALES

“Algunos se hacen a sí mismos enfermos al trabajar demasiado. Para éstos, el descanso, extensión de cuidados, y una dieta no abundante, son lo esencial para la restauración de su salud. Para los que padecen de agotamiento mental y de los nervios a causa de la continua labor y el encerramiento en cuatro paredes, una visita al campo, donde se puede vivir una vida sencilla y libre de cuidados, entrando en contacto cercano con las cosas de la naturaleza, será de mucha ayuda. Paseándose por los prados y los bosques, levantando flores, escuchando al canto de los pájaros, hará mucho más, que cualquier otro medio, hacia la recuperación.”—*Ministry of Healing*, páginas 236-237.

“Todos los que están bajo el adiestramiento de Dios, necesitan la tranquila hora para la comunión con sus corazones, con la naturaleza, y con Dios . . . Cuando toda otra voz está acallada, y en quietud esperamos delante de él, el silencio del alma hace más distinta la voz de Dios. Él nos dice: ‘Estad quietos y conoced que yo soy Dios’. . . En medio de la ajetreada turba, y la tensión de las intensas actividades de la vida, aquel que de esa manera es refrigerado, estará rodeado de una atmósfera de luz y paz.”—*Ministry of Healing*, página 58.

“La naturaleza restaurará su vigor y fortaleza en las horas de sueño, si sus leyes no son violadas.”—*Solemn Appeal to Mothers*, página 16.

“La influencia de aire puro y fresco hace que la sangre circule sanamente a través del sistema. Refresca al cuerpo, y tiende a rendirlo más fuerte y sano, mientras que al mismo tiempo su influencia es decididamente sentida sobre la mente, impartiendo un grado de compostura y serenidad. Despierta el apetito, y hace más perfecta la digestión de los alimentos, e induce un sueño dulce y reparador.”—*Testimonies*, tomo 1, página 702.

“El estómago, cuando uno se acuesta por la noche para dormir, debiera tener su trabajo completamente realizado, para así gozar del descanso; y por igual las otras partes del cuerpo. El trabajo de la digestión no debiera realizarse durante período alguno de las horas de dormir.”—*How to Live*, página 162.

“Los cuartos que no reciben una libre ventilación a diario, y las sobrecamas que no han sido cabalmente secadas y oreadas, no están adaptadas para ser usadas. Nos sentimos seguros que la enfermedad y gran sufrimiento es causada por dormir en cuartos con ventanas cerradas y acortinadas, no permitiendo que entre el aire puro y los rayos del sol . . . El cuarto quizás no haya sido ventilado por meses, ni tenido la ventaja de un fogón de leña por semanas, si es que lo haya tenido. Es perjudicial para la salud y la vida si

se duerme en estos cuartos si el aire de afuera no ha circulado por ellos por varias horas y las sobrecamas no han sido secadas por el fuego. A menos que se tome esta precaución, los cuartos y las sobrecamas estarán húmedas. Cada cuarto en la casa debiera estar cabalmente oreado cada día, y en clima húmedo debieran los cuartos ser calentados por los fogones . . . Cada cuarto en vuestra casa debiera ser diariamente abierto hacia los saludables rayos del sol, y el aire purificador debiera ser invitado a entrar. Ésto será como una prevención de la enfermedad . . . Si todos apreciaran el sol, y expusieran cada artículo de ropa a sus rayos purificadores y secadores, el moho y las manchas no se manifestarían.”—*Healthful Living*, páginas 142-143.

“Un gran error de la madre en el tratamiento del infante, es que priva demasiado a la criatura de recibir aire puro que debiera recibir para crecer fuerte. Es una práctica de muchas madres cubrir la cabeza de sus niños mientras duermen, y ésto, también, en un cuarto caliente, que recibe poca ventilación. Solamente ésto es suficiente para debilitar en gran manera la acción del corazón y los pulmones, afectando así todo el sistema. Mientras que fuera necesario el cuidado para proteger al niño de una corriente de aire o de algún cambio repentino o demasiado fuerte, cuidado especial debiera tomarse para que el niño respire una atmósfera pura y vigorizadora.”—*How to Live*, página 66.

“Mucho daño ha resultado al enfermo a causa de la costumbre universal de tener veladores por la noche. En casos críticos ésto pudiera ser necesario; pero a menudo es el caso de que más daño se le hace al enfermo mediante esta práctica. Aun un velador hará algo de conmoción, lo cual perturba al enfermo. Pero donde existan uno o dos veladores, ellos a menudo conversan juntos, a veces en voz alta, pero más frecuentemente en tonos de cuchicheo, lo cual es mucho más pesado para los nervios del enfermo que el hablar en voz alta. Los enfermeros debieran, si posible, dejar al enfermo en paz y descanso por la noche, mientras ellos ocupan una pieza adyacente . . . En enfermo, por regla general, es sobrecargado con demasiada visita que lo deja muy agotado.”—*How to Live*, páginas 58-59.

“Manténgase al paciente libre de agitación, y toda influencia deprimente. Sus enfermeras/os debieran ser alegres y altruistas. Debiera el paciente recibir una dieta sencilla, y bastante agua pura y suave para beber. Debe bañarse frecuentemente con agua pura y suave, seguido por una suave frotación. Circule libremente por el cuarto el aire nocturno. Debiera recibir un descanso tranquilo y sin perturbación.”—*How to Live*, páginas 54-55.

“Mucha gente agitada, a borde de un trastorno psicológico, padece de insomnio severo.”—*Archives of Neurology and Psychiatry*.

“Creo que pudiera ser dicho con certeza que todos los seres humanos necesitan un mínimo de seis horas de sueño para estar mentalmente sanos. La mayoría necesita más. Los que piensan que harían bien con

menos, se están autoengañando.”—*Doctor George S. Stevenson, National Association for Mental Health.*

“Si no logramos conseguir el suficiente sueño, no podemos estar plenamente despiertos durante el día.”—*Doctor Nathaniel Kleitman.*

LECCIONES ESPIRITUALES

Nuestro bondadoso Padre celestial no sólo nos ha dado una ley física de descanso que necesitamos para obtener óptimo descanso; él también sabía que necesitábamos tiempo para apartarnos y descansar meditando en las cosas de Dios.

Tan pronto como Dios creó al hombre, le entregó el sábado séptimo día. El sábado fue designado para detener nuestro incesante trajín semanal, y apartar tiempo para estar con nuestro Creador y con nuestras familias.

La Biblia explica que el sábado también fue dado para recordarnos que Dios es nuestro Creador.

“Por tanto los hijos de Israel guardarán el sábado, para observar el sábado a través de sus generaciones, por pacto perpetuo. Es señal entre Yo y los hijos de Israel para siempre: porque en seis días el Señor hizo los cielos y la tierra, y en el día séptimo reposó.”—*Éxodo 31: 16-17.*

Es asunto crucial que recordemos y honremos a nuestro Creador, porque es el hecho de lo creativo de Dios lo que lo hace nuestro Dios. Debido a esto, habremos de adorarlo.

“Tú eres digno, O Señor, de recibir gloria y honra y poder; porque Tú has creado todas las cosas, y para tu beneplácito existen y fueron creadas” (*Revelación 4: 11*).

Dios creó todo de la nada (*Hebreos 11: 3*), y colgó la tierra sobre nada (*Job 26: 7*), sostiene todas las cosas (*Hebreos 1:3*), y sostiene la vida (*Hechos 17: 28*); Él es nuestro dueño, gobernante, y único Dios.

El sábado de la Biblia—el sábado séptimo día—fue creado antes que el hombre pecara. Fue creado en el séptimo día de la semana de la Creación.

“En el séptimo día Dios terminó Su obra que había hecho; y reposó en el séptimo día de toda la obra que había hecho. Y Dios bendijo el séptimo día, y lo santificó: porque en él, él había reposado de toda su obra que había creado y hecho” (*Génesis 2: 2-3*).

Es el único día de la semana en el cual Dios reposó, y el único día que él bendijo. Para poder cambiar ese día a otro, ¡él tendría que abolir este mundo y crear uno nuevo! El sábado séptimo día es el día, fijado por el Dios del cielo, en el cual hemos de adorarlo.

Cuando Dios escribió los Diez Mandamientos, Él nos dio el Cuarto Mandamiento en su corazón:

“Acordarte has del día sábado para santificarlo. El séptimo día es el sábado del Señor tu Dios . . . En seis días el Señor hizo los cielos y la tierra . . . y reposó el séptimo día. Por tanto el Señor bendijo el día sábado, y lo santificó” (*Éxodo 20: 8-11*).

Dios no cambia, y tampoco Su sábado cambia. “Yo soy el Señor, yo no cambio” (*Malaquías 3: 6*). “Tú

bendices, O Señor, y será bendito para siempre” (*1 Crónicas 17: 27*). “Dios no es hombre para que mienta, ni hijo de hombre para que se arrepienta . . . Él ha bendecido, y no puede arrepentirse de ello” (*Números 23: 19-20*).

El sábado fue hecho para todos los hombres, no sólo los judíos. Fue dado a la humanidad 2,000 años antes de Abraham, el primer hebreo (*Génesis 2: 1-3*). Jesús dijo: “El sábado fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del sábado” (*San Marcos 2: 27*). Ésto no significa que es solamente para los judíos. La mujer fue creada para el hombre (*1 Corintios 11: 9*), pero eso no significa que las mujeres fueron hechas solamente para los judíos. El sábado es universal.

Abraham conocía y obedeció las leyes de Dios. “Abraham obedeció mi voz, y guardó mi orden, mis mandamientos, mis estatutos, y mis leyes” (*Génesis 26: 5*).

Dios sacó a Israel de Egipto, para que le obedecieran y guardaran sus leyes. “Él sacó a su pueblo con gozo, y a sus escogidos con regocijo . . . para que observaran sus estatutos, y guardaran sus leyes” (*Salmo 105: 43-45*).

Muchas bendiciones fueron prometidas a aquellos que guardaran el sábado bíblico. “Si apartares tu pie del sábado, de hacer tu placer en mi día santo; y llames al sábado una delicia, santo del Señor, honrándolo; y si honrares al Señor, no andando en tus propios caminos, ni buscando tu propio placer, ni hablando tus propias palabras, entonces te deleitarás en el Señor; y te haré subir sobre los lugares altos de la tierra, y te alimentaré con la heredad de Jacob tu padre: porque la boca del Señor lo ha dicho” (*Isaías 58: 13-14*).

El sábado séptimo día también era el sábado que Jesús guardaba. Siendo que Jesús era el Creador, él formó al mundo y el sábado también (*1 Juan 1: 1-3, 14*). “Él vino a Nazaret, donde había crecido, y como era su costumbre, entró a la sinagoga el día sábado, y se levantó para leer” (*Lucas 4: 16*).

Jesús guardó todos los mandamientos de Su Padre. Él no vino para abolirlos, sino para mostrar cómo debieran guardarse. “Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor; así como yo he guardado los mandamientos de mi Padre, y permanezco en Su amor” (*Juan 15:10*).

Él descansó en la tumba el sábado (*Lucas 23: 52-54*). Sus seguidores también lo guardaron sagradamente, pues él no les había enseñado a guardar algún otro día de la semana.

“Las mujeres también, que habían venido con él de Galilea, le siguieron, y vieron el sepulcro, y cómo el cuerpo fue puesto. Y se regresaron, y prepararon especias aromáticas y ungüentos aromáticos; y reposaron el día sábado según el mandamiento” (*Lucas 23: 55-56*).

Sus seguidores honraron el sábado cuarenta años después de Su muerte. Él les había pedido que así hicieran. “Orad que vuestra huída no sea en invierno, ni en día de reposo” (*Mateo 24: 20*).

En Mateo 24, Jesús dijo a sus discípulos lo que ocurriría en la destrucción del Templo y de Jerusalén, y en el fin del mundo (Mateo 24: 12). En el versículo 20, citado ya, Jesús les dijo que no olvidaran la observancia del sábado cuando esos terribles eventos (la destrucción de Jerusalén en el años 70D.C., y el fin del mundo) ocurrieran.

“Pecado es la transgresión de la ley” (1 Juan 3:4), y Jesús nunca pecó (1 Pedro 2:22). Él siempre guardó los Diez Mandamientos.

En la época de Pablo, los apóstoles guardaron el sábado bíblico también. “Cuando partieron de Perga, llegaron a Antioquía en Pisidia, y entraron a la sinagoga el día sábado, y se sentaron.” “Y cuando los judíos habían salido de la sinagoga, los gentiles pidieron que estas palabras fueran predicadas a ellos el sábado siguiente.” “Y el siguiente día sábado se juntó todo el pueblo para oír la Palabra de Dios” (Hechos 13: 14, 42, 44).

Pablo, un siervo de Dios, no tendría más derecho que tú o yo de deshonrar a Dios y Su señal de Creador. Él fue un leal observador del sábado bíblico. “Ésto os confieso, que en conformidad con el camino que ellos llaman herejía, así yo adoro al Dios de mis padres, creyendo todo lo escrito en la ley y en los profetas.” (Hechos 24: 14; y Hechos 25:8).

El sábado también será guardado por los salvados en la nueva tierra.

“Como los cielos nuevos y la tierra nueva, que crearé, permanecerán delante de mí, dice el Señor, así también vuestra simiente y vuestro nombre permanecerá. Y será que de luna nueva a luna nueva, y de sábado a sábado, toda carne vendrá y adorará delante de mí, dice el Señor” (Isaías 66: 22-23).

“Bienaventurados los que guardan sus mandamientos, para que tengan derecho al árbol de la vida, y entren por las puertas de la ciudad” (Revelación 22: 14).

¿Cómo se relaciona el sábado a la obra de la redención?

Primero, la redención envuelve la obra de la creación. Siendo que se necesita poder creativo para redimir, Dios usó el sábado como señal de santificación, o redención. Cuando él forme la tierra nueva, el sábado continuará como señal del poder y paz de Dios. A través de toda la eternidad el sábado llevará el doble significado de una señal de poder para crear y para redimir (1 Corintios 5: 17; Salmo 51: 10).

Segundo, el sábado es señal de este poder santificador.

“Ciertamente mis sábados guaradréis; pues son señal entre mí y vosotros a través de vuestras generaciones; para que sepáis que yo soy el Señor que os santifico” (Éxodo 31: 13).

“Además, también les dí mis sábados, para ser señal entre yo y ellos, para que supieran que yo soy el Señor que los santifico . . . Y santificad mis sábados; y serán señal entre mí y vosotros, para que sepáis que yo soy el Señor vuestro Dios” (Ezequiel 20: 12, 20).

El sábado bíblico es el símbolo especial de lealtad a Dios. Es la bandera de Dios. No nos atrevemos deshonrarla. No hemos de descuidar, rebajar, o pisotear su santo sábado, pues es la señal de lealtad a él como Señor y Salvador.

¿Qué en cuanto al primer día de la semana (domingo) en la Biblia? Sólo se encuentra ocho veces en la Biblia. Aquí están los textos: El primer día de la Semana de la Creación (Génesis 1: 3-5). Ninguna mención de algo sagrado vemos allí. Es mencionado seis veces como el día en que ocurrió la resurrección (Mateo 28:1; Marcos 16:1-2, 9; Lucas 24:1; Juan 20:1, 9), pero ninguna palabra o insinuación que ahora fuera sagrado. Los discípulos se encontraban en el aposento alto, pero no para guardar el domingo como día sagrado sino "por causa del temor a los judíos" (Marcos 16:14; Lucas 24: 33-37). Se estaban escondiendo de sus enemigos. La séptima vez que vemos hablar del primer día es en Hechos 20:7—El domingo sólo se menciona una vez en el libro de los Hechos! Pablo habló al pueblo, entonces prosiguió sus viajes, y unos cuantos días después sostuvo otras conferencias. La octava ocasión es la única mención del primer día por Pablo: 1 Corintios 16: 1-2, donde él pide a los creyentes que mientras están sumando su ingreso semanal de la semana previa (lo cual no harían en sábado, siendo que era tiempo sagrado), separen alguna ofrenda para los pobres de Jerusalén. Pablo se proponía llevar después ese dinero a ellos.

De modo que no existe algo sagrado en el día domingo de la Biblia.

En los siglos desde que se escribió la Biblia, el sábado séptimo día ha continuado guardándose por los fieles aquí y allí. En cuando al ciclo semanal, no ha cambiado por los siglos. Existe una prueba histórica, científica, lingüística, y astronómica de eso. Véase en cualquier enciclopedia. El número de días en el año han sido alterados, pero el número de días de la semana no ha cambiado—desde tiempos inmemorables. Todo mundo guarda el ciclo semanal de siete días y nunca ha cambiado. La existencia del pueblo judío es prueba profunda de ésto. Todos los otros grupos del Cercano Oriente han desaparecido, pero los judíos han continuado como pueblo distinto hasta el tiempo presente. Y ellos siempre han guardado el sábado séptimo día. Pregúntesele a cualquier judío cuál es el sábado, y él os dirá: ‘Es el séptimo día de la semana, sábado.’

El domingo es el día primero de la semana. El sábado es el séptimo día de la semana. No existe autoridad en las Sagradas Escrituras para lo supuestamente sagrado del día domingo. “A la ley y al testimonio: si no hablaren conforme a esta Palabra, no existe luz en ellos” (Isaías 8:20).

Alguien trató de cambiar el sábado al domingo. Si el cambio tiene validez, ¿quién lo autorizó? En ninguna parte de la Biblia encontramos el cambio. Dios no cam-

bia (Malaquías 3:6; Santiago 1.17). Los Diez Mandamientos son Su propio pacto (Deuteronomio 4:13). Él no quebrantará el pacto ni alterará Sus palabras (Salmo 89:34). Él guarda Su pacto por mil generaciones (Deuteronomio 7:9). Sus obras permanecen para siempre (Eclesiastés 3:14).

Sabemos que Jesús no cambió la ley y el sábado. Cristo es el agente activo en los planes divinos, mediante quien Dios Padre creó todas las cosas (Efesios 3:9; 1 Corintios 8:6). Cristo, como Creador, hizo el sábado en el principio, de modo que no podría haber venido a la tierra para invalidarlo (Juan 1:1-3, 14; Génesis 2: 1-3). Sabemos, de las Escrituras, que fue Cristo quien dirigió a los israelitas en el desierto, y quien también les dio la ley en el Monte Sinaí (Nehemías 9:12-13, y 1 Corintios 10:4).

Mientras estaba en la tierra, Cristo guardó los mandamientos de Su Padre (Juan 15:10). Jesús no pecó (1 Pedro 2:22), y “pecado es transgresión de la ley” (1 Juan 3:4). Ciertamente, Cristo vino para cumplir (guardar) la ley, no para destruirla.

“No penséis que he venido para destruir la ley, o los profetas. No he venido para destruir, sino para cumplir. Pues ciertamente os digo, que hasta que pasen el cielo y la tierra, ni una jota ni una tilde pasará de la ley, hasta que todo sea cumplido. Quien sea que quebrante uno de estos mandamientos por pequeños que sean, y así enseñe a los hombres, será también el menor en el reino de los cielos. Pero quien sea que los haga y los enseñe, el mismo será llamado grande en el reino de los cielos.” (Mateo 5: 17-19).

La palabra griega para “cumplir” significa “dar un ejemplo perfecto de.” Cristo vino para magnificar la ley (Isaías 42:21; Mateo 5:21, 27-28). Él mismo guardó el sábado (Lucas 4:16). Él abiertamente ignoró la leyes sabáticas judías extremistas que no se encontraban en la Biblia (Lucas 6:1-11). Él señaló que el sábado habría de ser guardado sagradamente aún pasados cuarenta años después de la experiencia del Calvario. “Pero orad que vuestra huida no sea en invierno ni en día sábado.” (Mateo 24: 20).

¿Cambió Pablo la ley de Dios o el sábado? Él no tendría autoridad ninguna para haberlo hecho. Y Pablo específicamente dijo que no procuró hacerlo. “¿Invalidamos la ley mediante la fe? Dios impida, sino antes la establecemos” (Romanos 3:31).

Sin embargo, el guardar de los sábados anuales (sábados ceremoniales que caían en días entre la semana, y **no** en el séptimo día semanal), fue asunto eliminado en el Calvario (Colosenses 2:16). Ésto incluye la Pascua, el Pentecostés, etc.

¿Pretenden los hombres que no existe prueba bíblica para sustentar el cambio?

Los católico romanos dicen que no existe absolutamente prueba alguna.

El Cardenal Gibbon declaró:

“Podréis leer la Biblia desde Génesis hasta

Revelación, y no encontraréis una sola línea que autorice la santificación del domingo. Las Escrituras hacen patente la observancia religiosa del sábado.”—*Faith of Our Fathers*, página 89.

Los protestantes están de acuerdo:

“Existió y existe un mandamiento para guardar santo el día sábado, pero ese día sábado no era el día domingo. Se dirá, sin embargo, y con algún aire de triunfo, que el sábado fue transferido del séptimo al primer día de la semana. . . ¿Dónde puede encontrarse el registro de tal transacción? No en el Nuevo Testamento, absolutamente no.”—*Doctor Edward T. Hiscox, autor del Baptist Manual, en un periódico leído a una Conferencia de Ministros de Nueva York, el 13 de noviembre, 1893.*

Los historiadores nos dicen que el cambio no llegó hasta después que la Biblia fue escrita.

“Sin cuestionamiento la primera ley, ya sea eclesiástica o civil, mediante la cual la observancia sabática de ése día (domingo) fue ordenada, es el edicto de Constantino, en el año 321 D.C.”—*Chamber's Encyclopedia, article, "Sabbath."*

La Iglesia católico romana hizo el cambio hace tres siglos después del Calvario.

Pregunta: ¿Por qué observamos el domingo en lugar del sábado?

“Respuesta: Observamos el domingo en lugar del sábado porque la Iglesia Católica, en el Concilio de Laodicea [336 D.C.], transfirió la solemnidad del sábado al domingo.”—*Peter Geiermann, Convert's Catechism of Catholic Doctrine, página 50 [R.C.]*.

Para un mejor estilo de vida, deseamos entrar más de lleno en el descanso para nuestras almas. Ese descanso se encuentra más plenamente en el descanso que Dios proporciona al corazón. Ése reposo consta, no sólo de un descanso físico, sino también de un *descanso del alma en Cristo en el día sábado*. Y nuestro bondadoso Padre celestial nos ha prometido que, si guardamos su sábado santo, recibiremos la bendición que él ha puesto para los que guardan ese día.

Ciertamente, eso no es algo que deseamos perder. Siempre podemos saber que lo que Dios desea para nosotros—es siempre lo mejor.

Agradecemos al Señor por sus maravillosas bendiciones para con nosotros. Él nos ama más que lo que jamás sabremos.

La Quinta Ley de la Salud El Ejercicio Necesario

El plan de Dios para tu vida incluye el ejercicio activo. Justo ahora, por unos cuantos minutos, véase lo que el ejercicio puede hacer por usted.

¿Deseáis vivir más tiempo? Aquí mostraremos cómo nos lo explica el Doctor Roy J. Shepard—experto en el ejercicio y envejecimiento—de la Universidad de Toronto:

“Tendríais que viajar mucho hasta encontrar algo que equivalga al ejercicio como fuente de la juventud. Y no se necesita que correr un maratón para cosechar los beneficios. Un poco más que el caminar rápido por 30 minutos a la vez, por tres o cuatro veces a la semana, puede proveer diez años de rejuvenecimiento.”

Una de las primeras investigaciones sobre la relación entre ejercicio y envejecimiento, fue hecha por el Doctor Herbert de Vries. En uno de sus estudios, más de 200 hombres y mujeres, de edad 56-87, en una comunidad de retiro, participaron en un programa de aptitud que incluía: caminata, una rutina caminar/trotar, calistenia, y estiramiento. Después de tan sólo seis semanas, se redujo la presión arterial, se redujo la grasa corporal, incrementó el transporte máximo de oxígeno, y disminuyeron las señales neuromusculares de la tensión nerviosa. Analizando los resultados, de Vries concluyó:

“Hombres y mujeres de los 60-70, se mejoraron y robustecieron como si tuvieran 20-30 años de edad.” Y él añadió: “Los que mejoraron más fueron los que habían estado menos activos y sin estado saludable alguno.”

Después en éste capítulo daremos más información sobre cómo usar el ejercicio para ayudar a extender los años de vida.

En seguida daremos algunos consejos sobre algunas de las cosas que el ejercicio regular puede empezar a hacer por usted ahora:

(1) El ejercicio mejorará el tono muscular y los vasos sanguíneos, cambiándolos de tejido débil y flácido a tejido fuerte y firme, a menudo reduciendo la presión arterial en el proceso. (2) Aumentará la eficiencia del corazón en varias maneras. Gradualmente se hará más fuerte y bombeará más sangre con cada golpe, reduciendo así el número de golpes que se necesitan para suministrar al cuerpo con la vigorizante sangre.

(3) Mejorará la digestión al despertar la circulación y ayudar regresar al corazón la sangre desde los órganos digestivos, normalizando de esa manera la acción de los intestinos. (4) Aumentará la eficiencia de los pulmones, preparándolos para procesar más aire con menos esfuerzo. (5) Aumentará el máximo consumo de oxígeno al incrementar la cantidad disponible y la eficiencia de la transferencia a las células del cuerpo. (6) Mejorará la general condición del cuerpo entero, especialmente las partes más vitales: los pulmones, el corazón, los vasos sanguíneos, el sistema endocrinal. Ésto impartirá protección contra la enfermedad. (7) Puede cambiar toda la perspectiva de la vida, habilitándonos para el relajamiento necesario, para trabajar con más eficiencia y poder capiar mejor con el estrés. Cuando uno no se sobrepasa, el ejercicio imparte una calidad alegre a la mente. (8) Mejora la calidad del sueño por la noche y la acción mental durante el día. El

ejercicio fortalece la voluntad. Hay más capacidad para realizar mayor cantidad de trabajo con menos fatiga. (9) Hace que se reduzca la velocidad del proceso de envejecimiento—al reducir la natural deteriorización física que la senectud usualmente trae. Dará un nuevo gusto por la vida en un tiempo cuando más se necesita. Y existe evidencia de que puede reducir la probabilidad del cáncer.

Ahora veamos más de cerca algunos de estos factores:

El ejercicio hecho consistentemente con moderación apropiada al avanzar los años, puede ayudar a prevenir los ataques cardíacos al igual que muchas otras enfermedades.

Los vasos sanguíneos están cuidadosamente alineados con suaves fibras musculares y si estos músculos especiales no reciben ejercicio adecuado, gradualmente se atrofian. La única manera de ejercitar un vaso sanguíneo es poniéndole una demanda al torrente sanguíneo para proveer más oxígeno. Cuando uno hace ejercicio, los tejidos musculares usan el oxígeno más rápidamente. El corazón tiene que latir más rápido para bombear un nuevo suministro de sangre que carga oxígeno para estar a la altura de la demanda. Al aumentar el corazón su acción de bombeo, empuja más sangre a través del sistema. Los vasos sanguíneos se expanden y contraen para poder responder a la demanda. Y ésto es lo que los ejercita. Sin ese ejercicio, se tornan flácidos y empiezan a degenerarse.

Fuera del beneficio fisiológico que el ejercicio tiene sobre el corazón, las arterias y las venas, también mejora el tono de los músculos, los cuales nos capacitan para afrontar bien alguna emergencia imprevista. Entonces existe una mejoría en la digestión que se realiza. Y, ¿habréis tenido que tratar con eso de la tensión nerviosa? Una de las mejores maneras de contrarrestar la tensión es la fatiga física del sano ejercicio. Y ese beneficio nunca podrá enfatizarse demasiado.

Los músculos involuntarios del cuerpo—por ejemplo, los que se encuentran en el estómago y el canal intestinal—son fortalecidos mediante el ejercicio de sus fibras al igual que lo son los músculos voluntarios o externos. Al mismo tiempo, las estructuras musculares del cuerpo, tales como el corazón y el útero, son mejoradas.

La menstruación difícil y dolorosa es a menudo aliviada mediante un programa general de ejercicio físico y una dieta cuidadosa compuesta de alimentos naturales.

El ejercicio físico ayua a los niños a crecer. El desarrollo apropiado de sus huesos, músculos, y otros órganos del cuerpo está relacionado con la actividad física. Por alguna extraña razón, los niños parecen sentir sus necesidad de ejercicio físico más que lo sienten sus mayores.

El sistema nervioso es mejorado funcionalmente mediante movimientos corporales de cualquier clase.

El ejercicio provee un poderoso aumento de oxígeno al cuerpo. Ordinariamente, un hombre inhala como 500 pulgadas cuadradas de aire cada minuto. Al caminar a una velocidad de cuatro millas por hora, se inhalan 2,500 pulgadas cúbicas por minuto,—o cinco veces más que lo absorbido cuando uno está sentado.

Los médicos ahora están prescribiendo el ejercicio como parte del programa de recuperación para adelantar la recuperación de los pacientes de cirugía y maternidad; previniendo la flebitis, los coágulos, las embolias, los cálculos renales, y la pérdida de calcio de los huesos de los pacientes encamados. Lo requieren para la restauración de la salud mental y física en ancianos inválidos. Se prescribe para rehabilitar a los que han contraído la poliomyelitis, los ataques cardíacos, el artritis, trauma de accidente, y otras enfermedades de orden neurológico y ortopédico.

Los investigadores han aprendido que el ejercicio regular tiende a reducir la presión arterial, aumentar el bombeo eficiente del corazón, y mejorar la utilización del oxígeno por todos los tejidos del cuerpo.

El Doctor Richard W. Eckstein de Western Reserve University, condujo una significativa serie de pruebas. Las arterias coronarias de varios perros fueron quirúrgicamente reducidas en su amplitud o grosor como para simular la arteriosclerosis de la arteria coronaria. La mitad de los perros fueron entonces puestos a hacer ejercicio y la otra mitad no. De cinco a ocho semanas después, el grupo que hizo ejercicio mostró decididamente mejoría en la "circulación colateral." Lo que había sucedido era que hubo un aumento en los pequeños vasos para sobrepasar a la angosta arteria. Muchos especialistas del corazón creen que el ejercicio regular y moderado hará lo mismo por mucha gente con enfermedad arterial coronaria.

La falta de actividad física conlleva a una coagulación anormal y acelerada en las arterias coronarias, cerebrales, y otras, lo mismo que en las venas. En vista de ésto, ahora se siente que la actividad regular y consistente a través de todo el año, pudiera ser importante en prevenir o reducir las embolias y los ataques coronarios. Pero se piensa que esfuerzos de actividad—en intervalos—en una vida sedentaria, no lograrán este objetivo. Tal ejercicio físico pudiera ser hasta perjudicial. Sí, el ejercicio se necesita en cada etapa de la vida, pero en años posteriores debemos obtenerlo de una manera más cuidadosa.

Otros estudios han mostrado que el ejercicio moderado o vigoroso puede reducir los niveles del colesterol sanguíneo. Y éste es un factor importante, pues en pacientes arterioescleróticos, tal nivel está más alto que lo normal.

Un estudio comparativo fue hecho de hombres de mayor edad, quienes en la universidad habían sido atletas. En su mayoría, ellos murieron de enfermedades cardíacas tan rápido como nosotros haríamos. Ésto se debió al hecho de que después de salir de las aulas, no

continuaron el ejercicio vigoroso. En otro estudio investigativo, conducido por los Doctores Paul White y William Pomeroy, se analizaron los hábitos posteriores de 355 hombres de la Universidad de Harvard que habían sido jugadores de fútbol americano entre el año 1901 y 1930. Su programa posterior de ejercicio—o la falta del mismo—fue comparado con su salud, longevidad, y muerte. Los hombres que vivieron vidas sedentarias, no vivieron mucho tiempo.

El Doctor J.N. Morris, de la British Research Council, encontró que los que guían autobuses en Londres estuvieron más propensos a morir de trombosis coronaria, que sus colegas conductores que caminaban recogiendo los boletos de viaje de los pasajeros. Él también descubrió que las secretarías del gobierno padecían con mayor frecuencia de infartos arteriales de la coronaria que los trabajadores del correo del gobierno que se encontraban en la calle entregando la correspondencia.

¿Deseáis vivir más tiempo? Has ejercicio regularmente y moderadamente—¡pero hazlo! Y hazlo por el resto de tu vida. "Eventualmente todos declinamos," dice Everett L. Smith, director del Laboratorio de Biogerontología en la Universidad de Wisconsin. "Pero la calidad de vida es mucho más alta para los ancianos que están físicamente activos, que para gente que se sienta a esperar al Grim Reaper."

El envejecimiento trae problemas. Y todo mundo que pasó los veinte años está envejeciendo, sin excepción alguna. Cada año, después de alcanzar la madurez, la capacidad del corazón para bombear sangre, disminuye en un 1%. Eso es bastante. Para cuando se llega a los 60 años, el flujo sanguíneo es del 30% al 40% más lento que cuando uno era joven. Con la edad, la cantidad de aire que se puede exhalar después de una respiración profunda, se reduce, y la pared del pecho gradualmente se endurece. Mensajes de los nervios viajan a través del cuerpo a una velocidad más lenta; del 10% al 15% menos para cuando se haya llegado a los 70 años.

Pero investigaciones revelan que la mayoría de estas declinaciones relacionadas con la edad pueden ser retardadas con el ejercicio. Por ejemplo, el ejercicio reduce la velocidad cardíaca en descanso y aumenta la cantidad de flujo sanguíneo con cada golpe. El ejercicio pone estrés a los huesos y les hace que tengan más calcio, haciéndolos así más fuertes y menos susceptibles a fracturas.

Si sois jóvenes, anticipad el proceso de envejecimiento y adelantaos al mismo. Si sois ya de edad madura, entonces imanos a la obra!—empezad ya un programa moderado de ejercicio para ayudar a mantener la salud en el futuro.

Aunque uno sea persona madura, el ejercicio mejorará la función cardíaca y respiratoria, aumentará la fuerza muscular, proporcionará huesos más densos, tiempo reaccionario menos lento, reducida susceptibilidad a la depresión, y un sinúmero de

enfermedades.

Pero, si tenéis más de cincuenta años de edad, téngase cuidado al hacer ejercicio. Evítense las actividades de salto o golpeteo. Sí, hágase ejercicio, pero hacedlo con precaución y propiedad. Empiécese con mesurada frecuencia, con un gradual aumento en el programa. Y si la enfermedad os detiene, empezad nuevamente con lentitud. El mejor objetivo es el ejercicio ligero, como una caminata de 30 minutos, tres o cinco veces por semana. Empiécese despacio, y gradualmente aumente. Conozca sus límites. Haga ejercicio con regularidad. Haga un ejercicio previo con estiramientos o caminata lenta. Nunca se detenga repentinamente cuando termina la sesión. Una de las grandes faltas de la presente civilización es que nuestros jóvenes de los 25 años de edad están “demasiado ocupados” para hacer ejercicio. Sin embargo, por las siguientes dos décadas de sus vidas, probablemente necesitarán hacer ejercicio más que cuando eran niños.

El caminar es uno de los más sencillos y mejores ejercicios. Salid afuera al aire libre y caminad. Dejad atrás todos vuestros cuidados y salid a caminar con los brazos en acción. Tómense respiraciones profundas al caminar. Algunos usan un pedómetro para contar la distancia caminada. Otros, incluyendo a este escritor, emplean lo que para ellos es un método sencillo: un reloj. Salid a tomar una corta caminata y regresad en 30 minutos o en 60.

El troteo es la gran manera de hacer ejercicio—¿o será que realmente lo es? Está bien si uno es joven y no lo hace tan seguidamente por muchos años. Ésto es lo que los expertos están admitiendo. Aun el Doctor Kenneth Cooper, el médico de Dallas quien ayudó a lanzar el auge de dicho ejercicio en 1968 con su reconocido libro “Aerobics,” ha cambiado después de padecer fracturas de los huesos y los talones a causa de años de trotar. “He cambiado de mente,” dice él, “Estoy corriendo menos y desempeñando mejor.” Y allí es donde se encuentra la encrucijada: en los huesos y las coyunturas. No fueron creados para aguantar el castigo que implica el correr, día tras día, mes tras mes.

La gente está despertando a la realidad de que el ejercicio de bajo impacto es más benéfico a largo plazo que los ejercicios de alto impacto. En lugar de levantar pesas, jugar al baloncesto, trotar, o jugar al tenis; más gente se está volcando a la caminata, las excursiones, y el ciclismo.

Un estudio publicado en la primavera de 1986, en “New England Journal of Medicine,” describe un análisis de casi 17,000 alumnos de Harvard que ingresaron a la escuela entre 1916 y 1950. Se vio que aquellos que se empeñaron en tal ejercicio moderado como el caminar y el subir escalinatas, vivieron hasta dos años más que sus iguales que tenían trabajos sedentarios. Lo más significativo de todo fue el hecho de que los que se empeñaron en ejercicios vigorosos de “alto impacto,” como el troteo, no lograron alguna ventaja importante o

longevidad por encima de aquellos cuyo programa de ejercicio también fue consistente cada día, aunque menos arduo y agotador.

El director de la investigación, Doctor Ralph Paffenbarger, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, descubrió que los principales beneficios de salud se alcanzaron con sólo 2,000 calorías metabolizadas por el ejercicio en una semana—lo cual es sólo el equivalente de dos y media a tres horas de avivada caminata cada semana, además de la actividad normal. El trotar pudiera ser muy bueno para algunos, pero vale la pena reconocer, de antemano, el perjuicio a las rodillas y los pies que pudiera desarrollarse después.

Pero no penséis que el ejercicio es solamente para las ocasiones de asueto. Charles F. Kettering, el genio de automóviles, trabajó a toda carrera hasta su muerte a la edad de 82 años. Sin hacerlo de manera formal alguna, él más bien hacía ejercicio todo el día mientras trabajaba. Existen formas de hacer ésto si cuidadosamente se piensa así. Pero todo se suma en lo de más caminata y menos labor sedentaria.

Pero, por favor, no trate de lograr todo el ejercicio en las horas de trabajo. Se necesita tiempo de esparcimiento, de respirar libremente a las afueras, de dejar atrás los cuidados y preocupaciones, y sólo deambular. Tiempo para ver los pájaros y escucharlos; tiempo para pensar en todas la formas como Dios nos ha ayudado; tiempo para agradecerle por ello. El ejercicio, cuando no se está en la oficina, es asunto de recreación.

Gene Tunney aconsejó a sus alumnos:

“Hagan ejercicio regularmente—no los fines de semana jugando al golf o ráfagas esporádicas de apiñamiento, sino un ejercicio diario que llegue a formar parte de la vida como lo fuera el cepillarse los dientes.”

El Doctor Arthur H. Steinhouse, decano y profesor de fisiología en George Williams College, desarrolló un programa de ejercicio que también proporcionaría algo de musculatura en el proceso. Y todos podemos apreciar algo de éso.

“En un laboratorio alemán donde yo trabajaba, fue descubierto que un músculo puede crecer a tan sólo cierta velocidad—y una muy mínima cantidad de ejercicio lo hará crecer a esa velocidad. Si uno contrae cualquiera de los músculos como hasta 2/3 de su poder máximo y allí se sostiene por seis segundos una vez por día, el músculo crecerá tan rápido como pueda.

“Cada día obligadamente tiene que haber intervalos cuando se disfruta de seis segundos para relajamiento. Esos seis segundos pueden ser la gran diferencia. Achíquese el estómago, levántese la barbilla. Háganse estos ejercicios en tiempo de descanso en el trabajo. Háganse mientras se viaja de un lugar a otro. Inclúyanse en la rutina del día.”

De hecho, el ejercicio puede ser asunto de diversión. Y es necesario,—tanto en la oficina como en horas de asueto.

En seguida presentaremos ocho diferentes ejercicios

básicos que estarían de acuerdo con las recomendaciones de Steinhauser:

(1) Estírese mientras está sentado, acostado, o de pie. (2) Enderécese el espinazo mientras se está de pie, con la espalda contra la pared. (3) Expáandase el pecho. (4) Absorba bien el estómago mientras se está sentado o al encorbarse. (5) Flexiónense los brazos—al empujar, estirar, y levantarlos. (6) Dóblense las piernas—al agacharse, al escalar, y al caminar. (7) Flexiónense los dedos de los pies, y también los pies. (8) Endurézcanse los músculos—al hacer saltos, al pellizcarlos, y al masajearlos.

PRINCIPIOS ADICIONALES

“Al realizar ejercicio activo al aire libre todos los días, el hígado, los riñones, y los pulmones, también serán fortalecidos para realizar su trabajo.”—*Counsels on Health*, página 54.

“Sin ejercicio físico nadie puede tener una salud vigorosa o una constitución sana; y la disciplina involucrada en un trabajo bien regulado, no es menos esencial para lograr una mente fuerte y activa, y un carácter noble.”—*Counsels to Teachers*, página 307.

“El ejercicio ayuda al dispéptico, proporcionando a los órganos digestivos un tono saludable. El empeñarse en la investigación seria o ejercicio físico violento inmediatamente después de comer, impide el trabajo de la digestión; pero una corta caminata después de una comida, con la cabeza levantada y los hombros extendidos, es de gran beneficio.”—*Ministry of Healing*, página 240.

“El ejercicio en el gimnasio, por bien que se conduzca, no puede tomar el lugar de la recreación al aire libre.”—*Education*, página 210.

¿Qué es lo que hace una persona que ha estado sentada en su escritorio por muchas horas y está cansada? ¿Se recuesta? ¡No! Mas bien toma una caminata. ¿Qué hacen los niños cuando llegan a casa después de haber estado todo el día en el aula de la escuela? ¿Se van a dormir? ¡No! Se van al campo de juegos.

Si el cuerpo está completamente agotado por el arduo trabajo, por una larga caminata, el día de lavar ropa, o un día de mudanza, uno se recupera mejor al acostarse y permitir que el organismo descanse. Sin embargo, si sólo cierta parte del cuerpo está cansado—por ejemplo, el cerebro realizando mucho trabajo, las manos por muchas horas de mecanografía, los ojos por mucha lectura o encuadernación, o las piernas cuando se ha tenido que estar de pie por mucho tiempo—el miembro u órgano cansado se recupera mejor si las otras partes del cuerpo están activas.

“Si uno se acuesta, todas las actividades del cuerpo disminuyen; y otra forma de expresarlo es que el horno vital del cuerpo está marginado. El corazón late lentamente, los vasos se contraen, la respiración se torna superficial, y el cerebro agotado duerme, de modo que todos los órganos están en descanso. Por otra parte, si uno emprende alguna actividad nueva,

si después de una larga conferencia uno sale a caminar al aire libre, exponiéndose así a nuevas impresiones y estímulos, al aire fresco y la fragancia de las flores, la respiración aumenta, la sangre circula más rápido, y las glándulas están más activas, facilitando de esa manera la eliminación de productos de desgaste del agotado órgano. Si existe un completo agotamiento, ¡acuéstese y duerma! Si sólo una parte del cuerpo está cansada, salid a caminar o a nadar, empéñese en algún deporte de atletismo, o tomad tiempo en la hortaliza. No existe mejor forma de descanso para un órgano agotado que la actividad de los órganos adyacentes.”—*Fritz Kahn*, “*Man in Structure and Function*” tomo 1, página 136.

LECCIONES ESPIRITUALES

No sólo queremos mantener un programa diario de ejercicio físico, también necesitamos estirar nuestra musculatura espiritual cada día. No sólo hemos de aceptar a Jesús como nuestro Salvador, hemos de trabajar con él para ayudar a servir a las necesidades de otros.

Así como Dios dio, nosotros también necesitamos dar. “De tal manera amó Dios al mundo, que dio a Su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree no perezca, sino tenga vida eterna.” Juan 3:16.

Jesús dijo a sus seguidores: “De gracia recibisteis, de gracia dad” (Mateo 10: 8). Él también dijo: “Es más lícito dar que recibir” (Hechos 20:35).

Porque hemos sido confortados, en la fuerza de Cristo somos habilitados para confortar a otros. “[Dios] quien nos conforta en nuestra tribulación, para que seamos capaces de confortar a los que están en tribulación, mediante la confortación con la cual nosotros mismos somos confortados de Dios” (2 Corintios 1:4).

Hay muchos en el mundo que necesitan nuestra ayuda. Dios busca ayudantes, y debemos responder al llamado. “Escuché la voz del Señor, diciendo: ¿A quién enviaré, y quién irá por nosotros? Entonces dije yo, heme aquí, envíame a mí” (Isaías 6:8).

Hemos de hacer la obra que Jesús dijo. “El Espíritu del Señor Dios está sobre mí; porque el Señor me ha ungido para predicar buenas nuevas a los humildes; me ha enviado para sanar a los quebrantados de corazón, para proclamar libertad a los cautivos, y apertura de la prisión a los que están atados” (Isaías 61: 1; Lucas 4:18).

“¿Quién, pues, es el siervo fiel y prudente, a quien su señor puso sobre su familia, para que le dé el alimento a tiempo? Dichoso aquel siervo, a quien, cuando su señor vuelva, lo encuentre haciendo así. Os aseguro que lo pondrá sobre todos sus bienes” (Mateo 24: 45-47).

A cada seguidor de Cristo es asignado el trabajo de ayudar a su vecino, y compartir con él el maravilloso mensaje de la gracia perdonadora y fortalecedora de Jesús, y la esperanza de vida eterna por medio de Él.

“Y les dijo: Id por todo el mundo, y predicad el evangelio a toda criatura” (Marcos 16: 15). “No me

avergüenzo del evangelio de Cristo: pues es poder de Dios para salvación a todo aquel que cree.” (Romanos 1:16). “Y este evangelio del reino será predicado a todo el mundo para testimonio a todas las naciones; y entonces vendrá el fin” (Mateo 24:14).

Dios se propone usarte a tí y a mí para ayudar a muchas almas que viven en tinieblas. “Yo el Señor te he llamado en justicia, y sostendré tu brazo, y te guardaré, y te daré por pacto al pueblo, para luz de los gentiles; para dar vista a los ciegos, para dar apertura de la cárcel a los prisioneros, y a los que están en tinieblas, salida de la prisión” (Isaías 42: 6-7).

Podemos auxiliar a los pobres y necesitados. “Fui padre a los pobres, y la causa que no conocía la atendía” (Job 29: 16). “La religión pura y sin mácula delante de Dios y Padre es ésta: Visitar a los huérfanos y viudas en sus tribulaciones, y guardarse sin la mancha de este mundo” (Santiago 1: 27). “Él libraré al necesitado cuando clamare; y al pobre también, y al que no tuviere quien le socorra” (Salmo 72: 12). “El que cerrare su oídos al clamor del pobre, él también clamará y no será oído” (Proverbios 21: 13).

También podemos ministrar a los enfermos, y ayudarles a entender la importancia de obedecer los mandamientos de Dios para que permanezcan en buena salud. “Orad los unos por los otros, para que seáis sanados” (Santiago 5:16). “Por tanto guardaréis los mandamientos . . . y el Señor quitará de tí toda enfermedad” (Deuteronomio 7:11, 15). “Dios, quien perdona todas tus iniquidades; y sana todas tus dolencias” (Salmo 103: 3).

Al ministrar a las necesidades de los demás, y llevarles las buenas nuevas de salvación, mediante la gracia perdonadora y fortalecedora de Cristo, tenemos la promesa de que estamos trabajando con los ángeles de Dios. Aunque nuestros esfuerzos no sean apreciados en esta tierra, sin embargo el Dios del cielo nos acepta. Dad gracias al Señor.

“Pues ¿cuál es nuestra esperanza, nuestro gozo, o corona de regocijo? ¿No sois vosotros en la presencia del Señor Jesucristo en su venida? Pues vosotros sois nuestra gloria y gozo” (1 Tesalonicenses 2: 19-20).

“Como el cielo es más alto que la tierra, así es su misericordia hacia los que le temen.”—Salmo 103: 11.

La Sexta Ley de la Salud *El Alimento que Comemos*

El cuerpo humano fue creado por el Dios del cielo en el sexto día de la Semana de la Creación. Es maravillosamente formado.

Debido a ésto, tenemos una especial responsabilidad, como hijos suyos, de obedecer cuidadosamente

sus leyes de salud. Él ha provisto abundantemente de las cosas de la naturaleza para nuestro cuidado, y es nuestra responsabilidad usar estas bendiciones para mantenernos en buena salud y así poder mejor ministrar a las necesidades de los que nos rodean.

Podemos vivir como vivió Daniel, en plena obediencia a todas las leyes de Dios. Un aspecto básico de ésto es la dieta que escogemos. Nuestra salud física es mantenida por aquello que comemos, pues lo que ponemos en nuestro cuerpo afecta todos los órganos y tejidos. Una dieta incorrecta, o un apetito malcomplacido de una dieta aún siendo buena, impide grandemente la eficiencia mental y física. Una dieta impropia no sólo perjudica nuestros cuerpos, también mantiene nuestras mentes sin funcionar a máxima capacidad. Por ejemplo, un hombre intemperante no puede ser un hombre paciente.

Comiendo la cantidad correcta del alimento apropiado, y sólo a las horas correctas, es lo que se necesita. La comida debiera ser de una calidad sencilla y saludable, y ser masticada lentamente en una atmósfera de alegre gratitud a Dios por sus muchas bendiciones. Para poder entender estos asuntos bien, necesitamos individualmente razonar de causa a efecto, estudiar la Palabra de Dios, y actuar por principio. No nos atrevemos a permitir que las modas y costumbres del mundo se transformen en nuestro criterio.

Todo nuestro gozo o sufrimiento puede ser trazado a la obediencia o transgresión de la ley natural. Hacer claras estas leyes, y recomendar obediencia a las mismas en la fortaleza de Dios—es la obra especial de nuestro tiempo en la historia. Hombres de Dios en los tiempos bíblicos obedecieron atentamente las leyes morales y de salud, y debiéramos obedecerlas hoy. Un aspecto significativo de ésto es el hecho de que el cuerpo es el único medio a través del cual la mente y el alma son desarrollados para el mejoramiento del carácter. Cuán importante es, entonces, que hagamos todo en nuestro poder entregándonos a la obediencia del patrón divino para nuestras vidas. Ésta es la mayor obra que podemos hacer. Y podemos estar agradecidos que Dios nos fortalecerá, mediante su gracia habilitadora, para cumplir su voluntad.

La dieta original, dada por el Cielo a nuestra familia humana, consistía en granos, frutas, nueces, y vegetales. Estos alimentos, preparados en la manera más sencilla y natural como sea posible, son los más sanos y nutritivos. Imparten una fortaleza, un poder de resistencia, y un vigor de intelecto, no conseguidos mediante una dieta más compleja y estimulante.

Esta dieta que Dios dio a nuestros primeros padres, no incluía carne. Es contrario al plan de Dios el que la vida de cualquiera de sus criaturas sea tomada para poder servir de alimento en nuestras mesas. Él desea llevarnos de regreso al plan original que no incluía carne. No desea que nos mantengamos de animales muertos.

Y esta dieta debiera ser simple. Es muy fácil participar de alimento sencillo—o transformarlo en platillo complicado y difícil de digerir. Nuestra dieta debiera ser sencilla, y compuesta de alimento sencillo, preparado de una manera sencilla. Por ésto queremos decir: un alimento sencillo y saludable, tanto crudo como apropiadamente cocinado, libre de especias irritantes, grasas, carne de animal, y mezclas complicadas. La comida cruda es buena, pero nuestro sistema también necesita alimento calentado. Comiendo sólo alimentos fríos extrae vitalidad del cuerpo para realizar un calentamiento en el estómago antes de que se realice la digestión. También es recomendable el comer menos variedad de alimentos en una sentada, y no olvidar hacerlo con agradecimiento. Un corazón alegre facilitará la digestión de los alimentos. Alimentos preparados de manera sencilla serán más nutritivos para nuestra familia y visitas. El comer tras un modelo pervertido con sus muchos platillos, mixturas y preparados dañinos, es una invitación a la glotonería. Y ésto, desde luego, no es deseable.

La dieta también necesita ser adecuada. No consideréis asunto de indiferencia lo que coméis. Vuestra dieta no debiera estar empobrecida, sino nutritiva, pues sólo de esta manera puede el cuerpo producir buena sangre. La salud perfecta está teclada con la circulación perfecta, y ésto no puede realizarse sin una sangre saludable.

Frutas, granos, vegetales, y nueces, preparados de manera sencilla—libres de carnes, especias o grasa de cualquier clase,—constituyen la dieta más saludable. Se requiere pensamiento agudo para preparar alimento nutritivo. Este esfuerzo requiere fe en Dios, sinceridad de propósito, y el deseo de ayudar al prójimo. Somos mortales y debemos suministrar al cuerpo de alimento que le dará el sustento apropiado.

Estúdiense los hábitos personales de dieta, e invéstiguese de causa a efecto. No deseáramos una dieta rica, grasosa o complicada; pero tampoco queremos una que esté empobrecida y mezquina. Existen alimentos saludables que necesitamos. No los evitéis.

Sin embargo, en algunos casos, se encontrarán ciertos artículos de comida que no son agradables a nuestro sistema. Por ejemplo, los frijoles molestan a algunos. En tales casos, cámbiese la dieta; úsese menos de algunos alimentos; trate de usar otros. Y esté atento eso de las combinaciones de alimentos; algunas son saludables y otras no. Estúdiense individualmente este asunto y llegad a vuestras propias conclusiones en cuanto a lo que habréis de comer. No hay duda de que existe generalmente una amplia variedad de alimentos de los cuales seleccionar.

Al hacer dichas selecciones, tened en mente el clima. Ciertos alimentos pueden ser apropiados para cierto país pero no para otro, o para cierta estación del año y no para otra. Entonces, también existe el asunto de estilo de trabajo. Si se está empeñado en trabajo físico pesado,

se puede participar de alimentos algo más variados que lo que lo hiciera una persona de trabajo sedentario.

Entre más cálido el clima, menos severo debiera ser el trabajo físico, y menos alimento debe necesitarse. En conexión con ésto, demasiada azúcar en la dieta, en clima caliente, puede causar problemas.

Sin embargo, ninguna línea precisa de dietas es recomendada para los que viven en diferentes estaciones, climas, o países. Al depender en Él por dirección, Dios os guiará de día en día.

En esas tierras donde existe una abundancia de frutas frescas, granos, y nueces, el alimento a base de carne no es necesario. Y en países donde existe una abundancia de frutas el año redondo, debiéramos aprovecharlas.

Dios guiará a sus hijos en el desarrollo de recetas sencillas y saludables que ayudarán a muchos. Desarrollad vuestros talentos y aprended cómo preparar comidas más saludables.

Para poder mejor entender estas cosas, necesitamos entender mejor el proceso de una digestión normal dentro de nuestros cuerpos. El sobrecomer perjudica al estómago y debilita todos los órganos de la digestión. La enfermedad es lo que sigue. Se expende demasiada fuerza vital al tratar de digerir tanto alimento. El efecto inmediato pudiera ser la jaqueca, la indigestión, las punzadas, o la temporal paralización de la digestión. Cómase menos de los mejores alimentos. No permitáis que cosa alguna pase por vuestros labios que en manera alguna debilite vuestra salud o vida. Estúdiense constantemente de causa a efecto, al diariamente participar de cada comida.

Aquello que necesitamos más es alimento espiritual—el estudio de la Palabra de Dios,— pues eso nos proporcionará poder para discernir en la selección de nuestros alimentos y en la cantidad de ingesto calórico.

El sobrecomer ejerce un peor efecto sobre el cuerpo que el sobretrabajar. El exceso de alimento sólo obstruye el sistema, recarga la vida, y, si continuado, conlleva a la enfermedad. Demasiado alimento, aun de la calidad apropiada, es perjudicial. Cómase con moderación de los alimentos apropiados, y sólo en períodos regulares.

No se estudie, o realice trabajo pesado o ejercicio violento inmediatamente después de una comida. Tan pronto como uno termina de comer, tanto la sangre como la fuerza mental se necesitan para ayudar la digestión. Cuando se termina de comer, sálgase afuera y tómese una caminata corta, con la cabeza levantada y los hombros extendidos. Este ejercicio ligero ayudará en gran manera la digestión. La mente es así apartada de uno mismo a las cosas de la naturaleza. Y ése es otro beneficio de una caminata después de comer.

Existe demasiada gente que se mortifica por lo que come. Cómase con alegría, con un sentido de gratitud a Dios. Hágase lo mejor, y luego prosígase con el trabajo cotidiano creyendo que Él hará lo mejor. Si estáis en

constante temor que vuestro alimento os perjudicará, lo más probable es que así será. Olvídense los problemas. Pensad en algo alentador y confiad que todo saldrá bien.

Aire puro y fresco, respirado por los pulmones y no impedido por ropa apretada o fajas o cintas, ayudará en gran manera la digestión. No existe detalle que no sea importante. Es mejor que la ropa cuelgue de los hombros en lugar de usarse fajas. Evítese el comprimir o doblegar los pulmones o el abdomen.

No pase la mayor parte del tiempo mortificándose de usted mismo. Actuad por principio, y vivid para bendecir a otros.

Existe una variedad de alimentos que es mejor eliminar o minimizar en nuestras dietas. Una comida de sólo alimentos fríos no debiera ser tomada. Calientela primero. Bebidas y comidas muy calientes debilitan el estómago; los alimentos muy fríos requieren un gran desgaste de fuerza vital para poderlos calentar en el estómago antes de que empiece la digestión. El agua fría bebida con los alimentos disminuye el flujo salivar. Entre más frío sea el alimento o el agua, más perjudicial será el daño al estómago. Agua helada o limonada helada detiene la digestión hasta que el estómago se calienta. Los alimentos que son así "lavados" con líquidos, producen una pobre digestión. Cuando los líquidos son tomados con las comidas, el estómago debe absorber el líquido antes de poder empezar a digerir la comida. El sobrecargar así el estómago, puede causar más serios problemas después.

Cuando uno se sienta a comer, tómese tiempo. Mastíquese la comida con lentitud, y no uséis una gran variedad de alimento en una sentada. El beneficio derivado de la comida depende menos en la cantidad, que en cuán cabalmente fue masticada y digerida. La cantidad de tiempo que el alimento permanece en la boca y cuán bien es masticado, es asunto muy importante para una cabal digestión. Para poder lograr ésto con efectividad, es necesario comer con lentitud.

No se reúna una gran variedad en una sentada; tres o cuatro preparaciones es suficiente. Es más importante que comamos aquello que esté de acuerdo con nuestro sistema, que el comer de cada platillo que se nos presenta.

Se hace bien al no mezclar frutas con vegetales en una misma comida. Variéense las comidas de día en día. Todos los alimentos mezclados y complicados son perjudiciales para la salud.

Y, sobre todo, que no se coma demasiado. Es una de las avenidas más rápidas hacia la enfermedad y la muerte. Especialmente debieran ser cuidadosas en este punto las personas de trabajo sedentario.

Es mejor que pasen cinco horas entre las comidas. Dos comidas al día es mejor que tres, especialmente para los que hacen relativamente poco ejercicio. Cenas tardías, justo antes de acostarse por la noche, son particularmente dañinas. Si es que se haya de tomar, la

tercer comida debiera ser ligera y varias horas antes de acostarse.

Tómense los alimentos en tiempos regulares, y no se coma nada entre comidas.

La fruta es una bendición maravillosa de Dios. Cuando esté a nuestro alcance, debiéramos apovecharla. La fruta fresca, recién cortada, es especialmente buena. Haríamos bien en cocinar menos la fruta y comerla mejor cruda. Pero también puede preservarse en tarros de vidrio sellados para uso en el invierno. Frutas de diferente clase—pero no demasiada variedad—en una comida, es algo muy recomendable. Pero aun la fruta no debiera comerse después de haberse uno llenado de una comida regular.

Nunca comáis fruta si existe alguna pudrición. Los vegetales y frutas descompuestos, se fermentan en el estómago e intoxican la sangre. Como se haría con los granos, nueces, y vegetales, así prepárese la fruta en manera tan sencilla como fuera posible.

Los de trabajo sedentario harían bien, de tiempo en tiempo, en participar de una dieta de sólo fruta por un día o dos.

Las frutas son muy beneficiosas en la dieta. Las manzanas son una de las frutas más recomendables para casi toda época del año.

Los granos son otra bendición de nuestro Creador. Cuando se comen los granos y vegetales, se está obteniendo la nutrición de primera mano; pero cuando se come la carne, se está recibiendo la nutrición de segunda mano. Las necesidades del sistema pueden ser mejor suministradas, y la fuerza muscular mejor sostenida, sin el uso de carne animal. Los granos, junto con las arvejas, frijoles, y lentejas, son alimentos que se guardan bien sin dañarse. No uséis grasa al cocinar vuestros granos. Este principio se aplica tanto a la preparación de frutas como de vegetales.

Los granos para la mazamorra o para cocinar, debieran recibir varias horas de cocinamiento. Pero aun así, son menos saludables que los alimentos secos que requieren cuidadosa masticación. Por esta razón, si la dieta consiste mayormente de cereales, eso no asegura la salud a los órganos digestivos, pues son demasiado líquidos esos preparados. Mas bien, cómanse frutas, vegetales y pan.

El pan debiera ser cabalmente horneado, y debiera estar liviano y seco. No se use el polvo de hornear o el bicarbonato de sodio cuando se lo prepara. La fuerte alcalinidad de la soda perjudica al estómago. Úsese el agua al preparar el pan, en lugar de usar leche. El pan hecho con leche no se guarda por tanto tiempo, y se fermenta en el estómago. Las piezas de pan debieran ser pequeñas, sin tacha alguna de agriado. Nunca comáis pan recién salido del horno (pan hecho con levadura), hasta no haber pasado las veinticuatro horas. El pan de tres o cuatro días es más saludable. (Ésto se debe a que ya no queda levadura en él). Pero el pan sin levadura puede ser comido recién salido del horno.

Zwieback es pan que ha sido horneado por segunda vez. ("Zwieback" significa "horneado dos veces") Ésto transforma el pan en uno de los alimentos de más fácil masticación y digestión. Córtese el pan regular en tajadas, y luego pónganse en un horno para no sacarlo hasta que el último vestigio de humedad desaparezca. Entonces permítase que las tajadas se tuesten ligera y cabalmente. Si se mantiene en lugar seco, el zwieback se guarda bien por más tiempo, y puede ser recalentado antes de usarse. Siendo que es tan fácil de digerir, el zwieback es buena combinación con la fruta, en una cena.

Cuidaos de pan parcialmente cocinado. Si es suave, masoso, o pegajoso por dentro, no lo comáis. Los bollos calientes y hechos con levadura, no debieran consumirse. El pan agrio tampoco es saludable. No uséis la masa agria como ingrediente para hacer pan.

El pan integral es mucho mejor que el pan blanco. Los panes y galletas dulces hechos con soda, causan problemas en el estómago.

Agradeced a Dios por los buenos vegetales que podemos servir a nuestras familias. Nos proporcionan una sólida nutrición. Cuando se los toma directamente de la hortaliza, es mejor. Los hombres fuertes y trabajadores necesitan un buen suministro de vegetales. Tal dieta sencilla es de lejos la mejor para nosotros.

Dios desea traer a su pueblo de regreso a las frutas sencillas, los vegetales, y los granos. Éstos poseen las propiedades nutritivas que nuestros cuerpos necesitan. Es éste el alimento que se necesita, no la carne o la grasa.

Hay aquellos que no son capaces de digerir algunos vegetales tan bien como otros.

Evítense las frituras, o cualquier clase de alimento que ha sido preparado con grasa o mantequilla (o margarina). Éstos atrofian el sistema y conllevan a problemas serios después.

Verduras crudas o cocinadas están entre los alimentos más nutritivos. Otros alimentos buenos son artículos como tomates, maíz, o arvejas. Pero nunca uséis vegetales podridos.

Haríamos bien en conseguir un pedazo de tierra para poder sembrar vegetales y frutas.

El azúcar es un real problema. La gente usa demasiada en la preparación de alimentos, y eso provoca la fermentación en el estómago. La leche y el azúcar, combinados, es una de las peores mixturas, sin embargo ambos son mezclados en los panes, los budines, la pastelería, y otras cosas.

El azúcar atrofia el sistema. Algunos tratan de hacer que el azúcar sustituya el lugar de la buena comida bien preparada. Pero el resultado es la enfermedad y el malestar. El azúcar, en demasía en la dieta, es peor que el consumo de carne. Evitad comer los alimentos muy endulzados en su preparación. Los confetis y cosas similares, es mejor que no se consuman.

Un poco de endulzamiento, como lo que proporciona

la miel mezclada con las preservas, es bueno. No es malo usar un poco de leche o un poco de endulzamiento. Pero sólo un poco de azúcar es todo lo que se necesita. Algunos añaden demasiada azúcar en las gachas, o usan la leche y el azúcar mezclados. Pero ésto no es saludable. La leche, los huevos, y el azúcar, mezclados en recetas, tampoco son buenos.

Los pasteles, los cakes, la pastelería y los budines podrán tener buen sabor, pero ésto no los hace buenos para nuestra salud. Muchos de estos postres son perjudiciales. Las suntuosas cenas, salsas demasiado condimentadas, manjares dulces, tortas dulces, budines dulces, y los flanes, serían mejor si fueran eliminados por completo de la dieta. A menudo se añaden especias irritantes, lo cual sólo empeora la mixtura. Las jaleas, las mermeladas, y todo lo demás, son una causa activa de la indigestión.

Mas bien úsense frutas. La fruta, fresca o preservada en tarros, puede proveer a la familia de una nutrición que los otros deleites, ya mencionados, no pueden. Pero pasteles sencillos y naturales, con algo de endulzamiento es bueno—mientras uno no se descompase.

Otros postres que valen la pena, incluirían un simple pastel con pasas, budín de arroz integral con pasas, ciruela pasa, e higos.

Siempre tened cuidado en cuanto a los endulzados. No son realmente necesarios, y pueden ser perjudiciales para el sistema.

Las especias y los condimentos, tan frecuentemente usados en nuestro mundo, son ruinosos para la digestión. Entre menos excitantes los alimentos, mejor. La mostaza, pimienta, especias, conserva en vinagre, y artículos similares sólo irritan al estómago y afiebran la sangre. Los condimentos ejercen un efecto similar sobre el estómago como lo hace el alcohol. Y ambos empiezan una sutil añoranza por algo más estimulante en el comer o el beber.

En realidad, el uso de alimentos condimentados desarrolla un apetito que lleva hacia el alcoholismo. Y sin embargo, muchos ponen estos artículos de comida delante de sus hijos—comidas condimentadas, salsas ricas, cakes, y pastelería. Esta comida altamente condimentada, irrita al estómago y causa un apetecer por estimulantes más fuertes.

Aquellos que se han complacido con tales alimentos, encuentran difícil sentarse a participar de una comida sencilla y saludable. Pero si se es persistente, el disfrute de alimento sencillo retornará.

No se use demasiada sal en vuestra dieta. Algunos recomiendan un régimen sin sal, pero éso no es bueno. Se necesita un poco de sal en la dieta, pero sólo un poco.

Los encurtidos no debieran ser comidos. (El polvo de hornear y la soda son productos con demasiada alcalinidad que permanecen excesivamente alcalinos en el sistema; y los encurtidos son lo opuesto; son excesivamente ácidos y de igual manera trastornan el

delicado canal intestinal.) Haríamos bien si los encurtidos, el vinagre, la mostaza, los pasteles de comida picante, y cosas similares, fueran completamente omitidos de la dieta.

La gente a menudo usa el vinagre y el aceite en sus ensaladas. (La mayonesa es una combinación de vinagre, aceite, y huevo crudo.) Sin embargo el vinagre causa una fermentación en el estómago, y el alimento no se digiere sino que se pudre y deteriora. Como consecuencia de tal dieta, la sangre no se sustenta, sino que se llena de impurezas. Eventualmente se desarrollan problemas del hígado y de los riñones.

El efecto de la mantequilla en el cuerpo es bastante diferente que el de la crema. (Químicamente, la crema es compuesta de gotas de aceite rodeadas de agua, y por ende es más fácil de digerir. Cuando es batida, la crema se transforma en mantequilla, lo cual es gotas de agua encerradas en un océano de aceite endurecido. Esta sustancia grasosa causa muy serios problemas en el sistema digestivo, y después en el torrente sanguíneo. Nunca se coman cosas grasosas.) Es mejor deshacerse de la mantequilla por completo.

Se ha dicho que un poco de leche o crema en la dieta es ayudador, pero se necesita saber que es mejor irse apartando de los mismos. Pronto no habrá seguridad en el uso de huevos, leche, o crema. Ésto se debe al aumento de las enfermedades en los animales. Dios dará habilidad a su pueblo en la preparación de alimentos sin el uso de estas sustancias.

Si los huevos son usados, debieran proceder de gallinas que se sabe están bien atendidas y alimentadas. Es mejor que los niños coman menos huevo si han de comerlos. La leche debiera proceder de animales que estén bien sanos, ser primero hervida, y sólo usada en cantidades moderadas.

Algunos, al abstenerse de leche y huevos, han fracasado en suministrar al sistema con la nutrición apropiada, y como consecuencia se han debilitado e incapacitado para el trabajo. Aún otros no pueden comprar mejor alimento sin que incluya el uso de leche. Dígaseles que pronto no habrá seguridad en el uso de huevos, leche, crema, o mantequilla, debido al aumento de enfermedades en los animales. Sépase bien que sí llegará el tiempo cuando no habrá seguridad en el uso de la leche o los huevos. (Muchos creen que dicho tiempo ha llegado.)

Los animales de los cuales se obtiene la leche no siempre está sanos. Pudieran estar tan enfermos, de modo que una vaca, apartentemente sana en la mañana, se muere por la noche. Entonces estaba enferma por la mañana, y su leche estaba contaminada, pero usted no lo sabía.

El queso nunca debiera ser introducido en el sistema. Es totalmente inadecuado como alimento.

La manteca de cerdo y la grasa atrancan el sistema. El cuerpo no puede metabolizarlos. Manténgase la grasa fuera del sistema. Ella contamina cualquier preparación

de alimento. Hace que la comida sea difícil de digerir (y produce un atrofiamiento de las arterias, provocando así los ataques cardíacos.) Por ejemplo, las papas fritas no son saludables, pues la grasa y la mantequilla es usada para prepararlas. Mas bien, sírvanse las papas horneadas o hervidas, con crema y una pizca de sal.

Cómase sólo alimento que esté libre de grasa. Tal dieta resultará siendo una bendición, y evitará después el sufrimiento y la congoja.

Las aceitunas pueden estar preparadas de tal manera que pueden comerse en cada comida con buenos resultados. Pueden tomar el lugar de la mantequilla. Las aceitunas y las nueces, junto con las otras proteínas vegetales, pueden suministrar y sustituir las proteínas de la mantequilla y las carnes.

Las nueces y sus derivados se están usando más a menudo en lugar de las carnes. Debe tomarse cuidado para no usar demasiadas nueces. Tómese tiempo para aprender cómo preparar los alimentos a base de nueces, pero no se usen en demasía.

Alguna clase de nueces no es tan saludable como otra. No se reduzca la dieta a unos cuantos artículos compuestos mayormente de nueces. No debieran ser usadas en abundancia. Combinadas en proporciones desmesuradas con otros artículos en las recetas, hacen la comida tan rica que no puede ser correctamente asimilada. Una décima a una sexta parte de nueces es la combinación a usar en la preparación de las recetas.

Las almendras son preferibles a los maníes, pero el maní, en cantidades limitadas, puede ser usado con los granos para preparar platillos nutritivos.

El agua es el mejor líquido para limpiar los tejidos del cuerpo, pero tómese entre las comidas y no junto con las comidas. Especialmente se recomienda no usar bebidas muy calientes o muy frías con las comidas. El agua caliente tomada media hora antes de la comida es saludable.

El té, café, tabaco, alcohol, y los narcóticos, no son buenos para el cuerpo y nunca debieran ser usados. Tales cosas pudieran primero aparecer como estimulando y excitando los nervios, pero después resultarán los nervios temblorosos y la falta de dominio propio. Los nervios cansados necesitan reposo y tranquilidad, no estimulación artificial. La intemperancia empieza en nuestras mesas, con el uso de alimentos insalubres. Entonces se recurre a los estimulantes, y los nervios, artificialmente excitados, extraen de la energía en reserva. Después resulta la enfermedad y la postración de los nervios. La única seguridad reside en prescindir totalmente de ellos.

Tened cuidado con la cidra de manzana. A menudo es hecha de manzanas medio descompuestas o con lombrices. Y pudiera tener algún contenido de alcohol.

Jugos de fruta frescos y bien preparados son saludables y una bendición de Dios.

Cuán agradecidos debiéramos ser que el Dios del cielo nos ha provisto con cuerpos maravillosamente

diseñados, y con tantísimas bendiciones en la naturaleza para mantenernos en buena salud. Él es nuestro Creador y ¡cuánto le amamos! Usemos cuidadosamente cada una de las Ocho Leyes de la Salud—aire puro, luz solar, abstinencia, dieta apropiada, el uso del agua, el ejercicio, el descanso, y confianza en el poder divino,—para mantener nuestros cuerpos en la mejor salud y rindiendo nuestro servicio cotidiano en honor a nuestro Creador.

Un breve resumen de algunos de los principios en esta valiosísima instrucción incluiría varios de estos puntos:

La comida debiera ser sencilla, apetitosa, pero no complicada, o caliente, fría o demasiada líquida. Cómase lentamente y en horas regulares, masticando bien, y sin sobrecomer. La dieta misma debiera consistir en frutas, vegetales (especialmente verduras), granos, y algunas nueces. Ejerced precaución con los alimentos demasiado procesados, endulzados, o condimentados. Hágase un ligero ejercicio después de las comidas, e introduzca zero de alimento entre las comidas. A través del día, sea alegre, positivo, y viva para ayudar a bendecir a otros. Llene la gratitud vuestros pensamientos, y alábase siempre a Aquel que siempre se preocupa por nosotros.

PRINCIPIOS ADICIONALES

Dios dio a nuestros primeros padres el alimento que él había diseñado para la raza humana. El fruto de los árboles en el huerto era el alimento para las necesidades del hombre [Génesis 1:29; y después, cosechas del campo, Génesis 3: 17-18]. Dios no dio permiso para el consumo de alimento a base de carne animal hasta después del diluvio. Todo alimento para el hombre había quedado destruido, y por tanto el Señor, previendo la necesidad del hombre, dio a Noe permiso de comer de los animales limpios que él había introducido al arca [Génesis 9:3].

“Después del diluvio, la gente comía mayormente de carne animal. Dios vio que el camino de los hombres estaba corrompido, y que estaban dispuestos a exaltarse altanadamente contra su Creador, y seguir las inclinaciones de su inicuo corazón. Y permitió que la raza longeva comiera carne de animal para acortar sus pecaminosas vidas. Pronto después del diluvio, la raza empezó a decrecer rápidamente en tamaño, y en extensión de los años de vida. [Compare Génesis 5: 3-32 con 11: 10-26].”—*Counsels on Diet and Foods*, página 373.

“Al escoger la dieta del hombre en el Edén, el Señor mostró lo que era la mejor dieta; y en la selección que hizo para Israel, él enseñó la misma lección. [Salmo 105: 37]. Él sacó a los israelitas de Egipto, y se encargó de adiestrarlos para que fueran un pueblo de su propia posesión peculiar. A través de ellos Dios deseaba enseñar al mundo. Les proveyó con el alimento mejor adaptado para este propósito; no carne de animal, sino maná, ‘el pan del cielo.’ [Éxodo 16; Salmo 78: 24]. Era sólo a causa del espíritu de descontento de Israel, y de sus murmuraciones

por las hoyas de Egipto, que les fue permitido comer alimento de carne de animal, y ésto sólo por un corto tiempo. El uso de eso trajo enfermedad y muerte a miles. [Números 11: 4-12, 31-33; Salmo 78: 17-37]. Sin embargo, la restricción de utilizar sólo una dieta vegetariana nunca fue aceptada de corazón. Continuó causando el descontento y la murmuración abierta o en secreto, y dicha restricción no se tornó en algo permanente.”—*Counsels on Diet and Foods*, página 374.

“Si hubieran estado dispuestos a negar el apetito en obediencia a sus restricciones, la debilidad y la enfermedad no hubieran existido entre ellos. [Éxodo 23: 25; Salmo 107: 4-9]. Sus descendientes hubieran poseído fortaleza física y mental. Hubieran tenido percepciones claras de la verdad y el deber, una discriminación perspicaz, y un juicio sano. Pero no estuvieron dispuestos a someterse a los requerimientos divinos, y fracasaron en lograr la norma que se les había puesto; y en recibir las bendiciones que pudieran haber sido de ellos. Murmuraron de las restricciones divinas, y clamaron por las hoyas de Egipto. [Salmo 106: 13-15]. Dios permitió que comieran carne, pero resultó siendo una maldición. [1 Corintios 10: 5-6].”—*Counsels on Diet and Foods*, página 378.

LECCIONES ESPIRITUALES

Tenemos nuestro alimento físico, del cual necesitamos participar diariamente. Debiera ser de buena calidad. Pero, además, necesitamos alimento espiritual cada día.

“Y te humilló, y permitió que tuvieras hambre, y te alimentó con maná, que tu no conocías, ni tus padres conocían; para hacerte saber que el hombre no tan sólo vivirá del pan, sino de toda palabra que sale de la boca del Señor” (Deuteronomio 8:3).

Al peregrinar los israelitas por el desierto, Dios les proveyó maná del cielo para su alimento diario. Era algo nutritivo y sólido. Pero, como lo revela el texto ya citado, el derramamiento del maná habría de servir como una lección objetiva. El pueblo de Dios siempre habría de recibir alimento de él cada día de sus vidas.

“Pero él [Jesús] contestó y dijo: Escrito está, no tan sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mateo 4:4).

Hemos de recibir ese alimento espiritual de las Sagradas Escrituras. Sólo Dios puede suplir las necesidades del alma. Hemos de participar de la Palabra de Dios. Jesús es la Palabra viviente, y sus palabras se encuentran en la Biblia.

“En el principio era el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios . . . Y el Verbo fue hecho carne, y habitó entre nosotros” (Juan 1: 1, 14). “En él estaba la vida; y la vida era la luz de los hombres” (Juan 1: 4).

“Y Jesús les dijo, Yo soy el pan de vida; el que viene a mí no tendrá hambre jamás; y el que creyere en mí nunca tendrá sed” (Juan 6: 35). Jesús es el maná espiritual del cielo.

“Como el Padre me ha enviado, y yo vivo por el Padre, así el que me comiere, aun él vivirá por mí. Éste es el pan que descendió del cielo; no como vuestros padres comieron el maná, y están muertos; el que comiere de este pan vivirá para siempre” (Juan 6: 57-58). “Es el espíritu el que da vida, la carne nada aprovecha. Las palabras que yo os he hablado, ellas son espíritu y son vida” (Juan 6: 63).

Al estudiar la Biblia con oración, participamos de esta vida en Cristo. “Y has probado la buena Palabra de Dios, y el poder del mundo por venir” (Hebreos 6: 11). “Tus palabras fueron encontradas, y yo las comí; y tu Palabra fue para mí como gozo y regocijo en mi corazón; pues soy llamado por tu nombre, o Dios de los ejércitos” (Jeremías 15: 16).

Hemos sido comprados con precio, y no somos más nuestros (1 Corintios 6: 19-20). Pertenece a Dios y hemos de comer el alimento que él nos provee.

Conduciéndonos de esa forma nos proporcionará la más profunda felicidad en esta vida, y nos traerá la salvación en el mundo del porvenir.

Recibid el maná diario. Estudiad la Palabra de Dios con oración cada día, y vividla en la vida cotidiana. Si fuéreis humildes y sumisos, Dios usará ésto para transformaros, y, a su vez, ayudar a otros.

“Los justos comerán para la satisfacción de sus almas.”—*Proverbios 13: 25.*

“Él te amará, y te bendecirá, y te multiplicará.”—*Deuteronomio 7: 13.*

La Séptima Ley de la Salud El Agua que Purifica

El ganado y los animales salvajes saben que hacer cuando llega la enfermedad física. Se los ha visto comiendo ciertas plantas; y buscando un riachuelo o lago, se bañan en el agua, o se acuestan en ella, para curar sus heridas.

Un perro, que fue picado en la cabeza por una cascabel, primero mató la víbora, y luego fue a un arroyo cercano y se recostó en el agua en intervalos por una semana. Se recuperó completamente.

El agua es uno de los más valiosos ayudantes que se tiene en el trabajo diario de mantener la salud, o en la recuperación de la misma cuando se está enfermo.

¡Cuán importantísimo es que se beba suficiente agua cada día!

Nuestros riñones filtran como 50 galones de líquido diariamente. En un período de 24 horas, más de 8 litros de jugos digestivos fluyen por el canal digestivo. Mucha de esta agua es reciclada vez tras vez por los riñones. Pero aproximadamente de 2 a 4 litros de agua por día

se eliminan a través de la orina, los pulmones, o la transpiración. Por esta razón, si no bebemos suficiente agua, los riñones no pueden realizar correctamente su función, y la enfermedad renal viene por consecuencia.

Se ha visto que el beber agua puede aumentar la resistencia física y habilitarnos para trabajar a una capacidad del 80%. Cuando no se bebe suficiente agua, la sangre se torna viscosa y fluye con dificultad. Esto puede causar problemas no tan sólo en los tejidos y los órganos, sino en el músculo cardíaco que por ende bombea esa sangre letargosamente.

Hay tanta gente que come demasiada sal, azúcar, y proteína; y sin embargo, cada una de estas sustancias requiere agua adicional para ser procesada.

A fines de 1986, la Organización Mundial de la Salud declaró oficialmente que la incidencia de enfermedad en el globo terrestre caería en un 80% si la gente en las naciones en desarrollo bebieran agua pura.

La falta de agua no sólo afecta la salud; afecta también la producción del trabajo físico. Los atletas, en particular, encuentran que una leve reducción en líquido afecta en gran manera la rendición.

Se recomienda generalmente que bebamos 8 vasos de agua por día. Pero es mejor si no se bebe con las comidas, sino entre las comidas. Los mejores tiempos para beber agua es primero al levantarnos por la mañana, y luego 30 minutos o más antes de cada comida. Uno o dos vasos de agua caliente como media hora antes del desayuno ayudará a limpiar el estómago y agudizar el apetito. Pequeñas cantidades bebidas de tiempo en tiempo a través del resto del día es recomendable.

Algunos beben agua muy caliente o fría con los alimentos, pero ésto impide la digestión de alimento aun más que el beber agua tibia con los alimentos.

El agua de beber debiera ser pura, pero ésto se está haciendo más difícil de realizar. Es un desfortunio. Una solución es comprar una destiladora buena para el hogar. El agua se puede purificar de esa forma. El agua destilada no os perjudicará; sólo mejora la salud si es que participáis de una buena dieta para obtener las cantidades necesarias de calcio y otros minerales de vuestros alimentos. En contraste, el agua regular de la pluma, a menudo contiene un exceso de sodio inorgánico, cloruro, azufre, fluoruro, hierro, cromo, plomo y otros minerales indeseables—y en cantidades mucho mayores que las que el cuerpo puede usar. Podemos estar agradecidos que destiladoras pequeñas de uso personal y menos costosas ahora están de fácil acceso.

El Doctor Joseph M. Price, ha realizado una investigación minuciosa respecto a la relación del agua clorurizada y el arterioesclerosis en las arterias. Él encontró tanta evidencia que escribió un libro acerca de lo mismo, titulado: *Coronaries/Cholesterol/Chlorine*. Por ejemplo, después de siete meses, todo pollo que bebió agua clorurizada, había desarrollado arterioesclerosis, mientras que ninguno de los pollos

que recibió agua pura se enfermó. Aquí hay otro hecho interesante: Los soldados americanos muertos en la Guerra de Corea, promediaron 75% con evidencia de arterioesclerosis coronaria, ¡y sin embargo tenían una edad promedio de 22! Para poder evitar la enfermedad, el agua dada a los soldados en Korea había sido fuertemente clorurizada.

El cadmio en el agua aumenta la presión arterial. El Doctor Henry Schroeder ha establecido que la gente que muere de complicaciones de presión arterial, tiende a tener un nivel inusual de cadmio en los riñones. Y esto ocurre con más frecuencia en ciertas ciudades que contienen un contenido más alto de cadmio en el agua potable.

El plomo, cobre, y azufre, también pueden ser perjudiciales. El zinc en el agua ayuda a proteger al cuerpo contra el cadmio y el cobre. Los pacientes con hipertensión o malestar arterioesclerótico del corazón, o un viejo infarto del miocardio, generalmente tienen niveles más altos de cobre y zinc en el suero y en pruebas de las uñas de los dedos del pie, según la Organización Mundial de la Salud.

Si se tiene una opción, cuando se beba el agua de la tubería, es mejor beber el agua pesada que la liviana. El agua pesada, que mayormente contiene calcio y manganeso, reducirá las probabilidades de adquirir enfermedades cardiovasculares y renales. El *"Journal of the American Medical Association"* para el 7 de octubre, 1974, reportó sobre el Condado de Monroe, Florida, donde, mediante el cambio de la fuente, lo pesado del agua potable fue dramáticamente aumentado del 0.5 ppm al 200 ppm. "El ritmo de muertes de enfermedades card- iovasculares cayó de una extensión de 500-700 hasta una extensión de 200-300 sólo cuatro años después del aumento en lo pesado del agua."

Extrañamente, se pueden comprar equipos para curar el agua,—pero nadie vende algo para artificialmente hacer el agua pesada. El agua pesada es el resultado primordial de la presencia de sales de calcio y manganeso en el agua. Éstos dos minerales ayudan a proteger el agua de la absorción de minerales de la tierra—o de la tubería.

El individuo promedio, para la edad de 75, habrá bebido 20,000 galones de agua. Deténgase y piense por un momento—y estaréis de acuerdo con la declaración científica de que el nuestro es el "planeta agua." No sólo está seis décimas de su superficie cubierta con agua, sino que el agua es el factor esencial que habilita la función de toda otra forma de vida. Ninguna planta, animal, u organismo viviente puede sobrevivir por mucho tiempo sin ello.

"Cuando llegamos a la necesidad individual de beber agua, se reconoce de inmediato que el agua es ciertamente nuestro más precioso mineral. Es el más esencial de todos los minerales para nuestro cuerpo. Un animal puede perder toda su grasa y aproximadamente la mitad de su proteína,—pero si

pierde tanto como 1/10 de su contenido de agua, se muere."—*Doctor Jonathan Forman, en "Water and Man."*

Nuestro cuerpo es 80% agua. Las incontables millonadas de células que tenemos en nuestro cuerpo están constantemente siendo bañadas en agua. Y éste no es meramente un proceso de empape, sino una actividad de relavado hecha por el torrente sanguíneo. El agua en la sangre trae nutrición y oxígeno a los tejidos, y se lleva los desgastes. Si ocurre un trauma, los coagulantes salen del líquido y detienen el sangrado, mientras que emergen las células blancas del torrente y empiezan a atacar las sustancias tóxicas. Se mantienen balances delicados mediante el flujo de la sangre; y las hormonas, sustancias digestivas, y muchas otras sustancias vitales son transportadas mediante los líquidos corporales hacia su lugar asignado.

No es maravilla que ésta tan valiosa mercancía sea indispensable para el ser humano—no sólo por dentro sino también por fuera.

El baño frecuente es una práctica de salud muy importante. Debiera realizarse por lo menos una vez por semana, pero un baño diario o un baño de regadera, es aun mejor. Los baños calientes relajan, los baños calientes preparan para baños fríos y fortalecen y vigorizan; y todos los baños ayudan a limpiar la piel. Existen millones de pequeños poros—pequeñas bocas—que se abren en la piel. El baño ayuda a limpiarlos y quitar toda impureza que ellos traen a la superficie.

Pero, en toda nuestra consideración de los valores del agua, téngase en mente que el mejor uso de agua también debe ser acompañado por mejoramientos correspondientes en la dieta.

"El descanso, libertad de la ansiedad, el sol, aire puro, agua pura, y dieta reducida, es todo lo que necesitan para aliviarlos."—*Selected Messages, tomo 2, página 458.*

PRINCIPIOS ADICIONALES

"En salud y en enfermedad, el agua pura es una de las más selectas bendiciones del cielo. Su uso correcto promueve la salud. Es el brebaje que Dios proveyó para satisfacer la sed de animales y hombres. Bebida abundantemente, ayuda a suplir las necesidades del sistema, y asiste la naturaleza para resistir la enfermedad. La aplicación externa del agua es una de las maneras más fáciles y más satisfactorias de regular la circulación de la sangre. Un baño con agua fría o fresca es un excelente tónico. Los baños calientes abren los poros, y así ayudan en la eliminación de impurezas. Baños tanto calientes como neutrales tranquilizan los nervios y normalizan la circulación.

"Pero muchos nunca han aprendido por experiencia los efectos benéficos del uso apropiado del agua, y tienen miedo hacerlo. Los tratamientos de hidroterapia no son apreciados como debieran serlo, y el aplicarlos con habilidad requiere trabajo que muchos no están dispuestos a realizar. Pero nadie

debiera sentirse con excusa por la ignorancia o la indiferencia sobre este tema. Existen muchas maneras en que el agua puede ser aplicada para aliviar el dolor y frenar la enfermedad. Todos debieran educarse en el uso de los sencillos remedios caseros. Las madres, especialmente, debieran saber cómo cuidar sus familias tanto en salud como en enfermedad.”—*Ministry of Healing, página 237.*

“Cuando se toma el agua con las comidas, se disminuye el flujo de las glándulas salivares, y entre más fría sea el agua, mayor el perjuicio al estómago. El agua helada o la limonada helada, bebida con las comidas, detiene la digestión hasta que el sistema ha impartido suficiente calor al estómago para habilitarlo en su trabajo.”—*Review and Herald, 29 de julio, 1884.*

“Los alimentos no debieran ser lavados; ninguna bebida se necesita con las comidas. Mastíquese con lentitud, y permítase que la saliva se mezcle con los alimentos. Entre más líquido se introduzca al estómago con los alimentos, tanto más difícil es que se digieran los alimentos; pues el líquido debiera ser primeramente absorbido. . Las bebidas calientes son debilitantes; y además, aquellos que se complacen en ellas se tornan esclavos del hábito. No comáis demasiada sal; dejad los encurtidos; manténgase la comida—muy condimentada con picantes—fuera del estómago; cómanse frutas con las comidas, y la irritación que provoca tanta sed dejará de existir. Pero si se necesita algo para satisfacer la sed, el agua pura, bebida poco antes o después de las comidas, es todo lo que la naturaleza necesita. . El agua es el mejor líquido posible para limpiar los tejidos.”—*Review and Herald, 29 de julio, 1884.*

“Dos veces por semana. . tómese una baño de regadera tan frío como se pueda tolerar, más frío en cada ocasión posterior, hasta que la piel quede tonificada.”—*Testimonies, tomo 1, página 702.*

“Tómense baños con frecuencia con agua pura y suave, seguido por una ligera frotación.”—*Healthful Living, página 192.*

“Al levantarse por la mañana, la mayoría sería beneficiada al tomar un baño de esponja, o, si posible, un baño de mano, con tan sólo una cuenca de agua; ésto eliminará las impurezas de la piel.”—*Healthful Living, página 192.*

“El bañarse a menudo es muy beneficioso, especialmente por la noche justo antes de acostarse, o al levantarse por la mañana.”—*Healthful Living, página 192.*

“El bañarse ayuda a librar la piel de la acumulación de impurezas que están constantemente juntándose; e impide que la piel se torne seca e inflexible, realizando así un incremento y equitatividad en la circulación.”—*Healthful Living, página 789.*

“Procurad que los niños se tomen un baño diario, seguido por una frotación hasta que sus cuerpos se tornen vívidos.”—*Counsels on Health, página 103.*

“Las personas en salud, de ninguna manera son negligentes en tomarse sus baños. Ciertamente

debieran bañarse tan a menudo como dos veces por semana. Aquellos que no están en salud, tienen impurezas en la sangre, y la piel no se encuentra en condiciones sanas. La multitud de poros, o pequeñas boquillas, a través de los cuales respira el cuerpo, se obstruyen y llenan con materia residua. La piel necesita ser cuidada y cabalmente limpiada, para que los poros hagan su obra de librar al cuerpo de las impurezas; por tanto, las personas débiles que se encuentran enfermas, ciertamente necesitan las ventajas y bendiciones de bañarse tan a menudo como dos veces por semana; y frecuentemente hasta más veces es indudablemente necesario. Ya sea que una persona esté enferma o saludable, la respiración es más libre y fácil si se practica el tomar un baño. Mediante el mismo, los músculos se hacen más flexibles, la mente y el cuerpo por igual son vigorizados, el intelecto se torna más lúcido, y cada facultad se aviva. El baño es un tranquilizante de los nervios. Promueve la general transpiración, despierta la circulación, hace que el sistema se sobreponga a las obstrucciones, y actúa benéficamente sobre los riñones y los órganos orinarios. El baño ayuda los intestinos, el estómago, y el hígado, impartiendo energía y vida nueva a cada uno. También promueve la digestión, y en lugar de debilitar el sistema, lo fortalece. En lugar de aumentar el riesgo de contraer un resfriado, un baño tomado apropiadamente, fortalece contra el resfriado al mejorar la circulación; y los órganos orinarios, que se encuentran más o menos congestionados, quedan aliviados; pues la sangre es llevada a la superficie, y se obtiene un flujo más fácil y regular a través de los vasos.”—*Testimonies, tomo 3, páginas 70-71.*

“Si la ropa, que uno trae puesta, no es frecuentemente limpiada de impurezas, los poros de la piel absorben nuevamente los desgastes excretados.”—*Healthful Living, página 206.*

“Las impurezas del cuerpo, si no se les permite escapar, son llevadas nuevamente a la sangre, y son impuestas sobre los órganos internos del cuerpo. La naturaleza, para aliviarse de las impurezas tóxicas, realiza un esfuerzo para librar el sistema, el cual produce fiebres, y lo cual se conoce como enfermedad. Pero aun así, si los enfermos asistieran a los esfuerzos de la naturaleza, mediante el uso de agua pura y suave, mucho sufrimiento sería prevenido. Pero muchos, en lugar de hacer ésto, y procurar eliminar la materia tóxica del sistema, introducen un veneno más mortífero al sistema, para eliminar la toxicidad que ya se encuentra allí.”—*Selected Messages, tomo 2, página 460.*

“No hay necesidad de ser ignorantes en cuanto a los remedios divinos—los fomentos de agua caliente, y las compresas frías y calientes. Es importante que nos familiaricemos con el beneficio de la dietoterapia en caso de enfermedad.”—*Selected Messages, tomo 2, página 290.*

“El agua puede ser usada de muchas maneras para aliviar el sufrimiento. Brebajes de agua clara y caliente tomados (1/2 hora) antes de la comida

(medio litro, más o menos), nunca hará daño, sino que será productivo de bien. Una taza de té hecho de la hierba nébeda, tranquilizará los nervios. El té lúpulo inducirá el sueño. Cataplasmas de lúpulo sobre el estómago aliviará el dolor. Si los ojos están débiles, si hay dolor en los ojos, o inflamación, toallitas suaves de franela mojadas en agua caliente con sal, traerán alivio rápido. Cuando la cabeza está congestionada, si los pies y los miembros son puestos en una tina con un poco de mostaza, se obtendrá un alivio. Existen muchos más remedios sencillos que harán mucho más para restaurar al cuerpo a una acción saludable. El Señor espera que nosotros mismos usemos todas estas sencillas preparaciones.”—*Selected Messages, tomo 2, página 297.*

LECCIONES ESPIRITUALES

No sólo nuestros cuerpos necesitan lavarse, nuestras almas también necesitan limpieza. Hemos de lavarnos mediante su Palabra, al estudiar diariamente la Biblia. Eso produce limpieza y fortaleza espiritual. “Él envió su Palabra y los sanó, y los libró de sus destrucciones” (Salmo 107: 20). “More la Palabra de Cristo en vosotros en abundancia para toda sabiduría” (Colosenses 3: 16).

“Por tanto nos son dadas sobremanera grandes y preciosas promesas; para que mediante las mismas seamos participantes de la naturaleza divina, habiendo escapado de la corrupción que hay en el mundo por la concupiscencia” (2 Pedro 1: 4).

Hay poder purificador en el estudio de las Escrituras. Al leerlas diariamente, recibimos un continuo lavamiento a través de la Palabra. “¿Con qué limpiará el joven su camino? con guardar Tu Palabra” (Salmo 119: 9). “Ahora estáis vosotros limpios mediante la palabra que os he hablado” (Juan 15: 3).

Ésto ocurre al suplicar la ayuda divina, al aprender constantemente de Su Palabra—e introducirla a nuestro corazón practicándola cada día. “Tu Palabra he escondido en mi corazón, para no pecar contra Tí” (Salmo 119: 11). “Por las palabras de tus labios, me he guardado de los caminos del destructor” (Salmo 17: 4).

Mientras Jesús estuvo aquí en la tierra, también nos dio otro ejemplo—si seguiríamos en sus pasos:

“Entonces vino Jesús de Galilea al Jordán a Juan, para ser bautizado por él” (Mateo 3: 13). Él fue bautizado por Juan el Bautista, no porque él había pecado, sino como ejemplo para nosotros. El Padre estuvo complacido con lo que Jesús había hecho (Mateo 3: 17).

Entonces Jesús después mandó a sus discípulos bautizar a los conversos de todas las naciones. “Id pues, y enseñad a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo.” (Mateo 28: 19).

Éste es un mandato de Jesús que hemos de seguir, después de aprender las verdades divinas en las Escrituras y dedicarle nuestras vidas.

“De cierto, de cierto os digo, si el hombre no naciere del agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de

Dios” (Juan 3:5).

Juan estaba bautizando en Enón, “porque había mucha agua allí” (Juan 3:23). Jesús, nuestro ejemplo, “subió luego del agua” (Mateo 3:16). Es obvio que ésto se trataba de bautismo por inmersión, no meramente un asperjar, un cubo de agua hubiera sido suficiente para un gran gentío. Felipe y el eunuco también entraron, y salieron de, el agua (Hechos 8: 36-39). Felipe había sumergido al hombre en un estanque de agua al lado del camino.

La mismísima palabra “bautizar” viene de la palabra griega “baptizo,” que significa “sumergir,” “inmersión,” o “zambullir debajo.” El significado definitivamente no se relaciona con “asperjar” o “derramar.”

Está claro, en la Biblia, que el bautismo representa una completa muerte al antiguo patrón de vida, ser sepultado con Cristo, y ser levantado con Él de la muerte a un nuevo estilo de vida. El “antiguo hombre de pecado” está muerto y, levantándonos, llegamos a ser una “nueva criatura” en Cristo. Éste es el significado del bautismo—lo cual obviamente debe ser mediante la inmersión. Léase cuidadosamente:

“¿No sabéis, que los que hemos sido bautizados en Cristo Jesús, fuimos bautizados en su muerte? Por tanto estamos sepultados con Él mediante el bautismo para muerte; para que así como Cristo fue levantado de los muertos por la gloria del Padre, aun así nosotros también andemos en novedad de vida.

“Porque si hemos sido plantados juntos en similitud a su muerte, también seremos iguales en su resurrección. Sabiendo ésto, que nuestro viejo hombre está crucificado con él, para que el cuerpo de pecado sea destruido, para que ya no más sirvamos al pecado” (Romanos 6: 3-6).

“Mediante el cual también sois salvados, si tenéis en mente lo que os he dicho. De cómo Cristo murió por nuestros pecados según las Escrituras; y fue sepultado, y resucitó nuevamente el tercer día según las Escrituras” (1 Corintios 15: 2-4).

“Sepultados junto con él en el bautismo, en el cual vosotros también sois levantados mediante la fe de la operación de Dios, quien lo ha levantado de los muertos” (Colosenses 2:12).

Antes del bautismo, el candidato debe ser cuidadosamente enseñado (Mateo 28: 19-20); debe ejercer la fe (Marcos 16: 16); arrepentirse de sus pecados (Hechos 2: 38); debe estar dispuesto a morir al pecado (Romanos 6: 3, 11-13); y debiera estar dispuesto a vivir para Dios (Romanos 6: 11, 13).

Además del bautismo, existe otro servicio de agua que hemos de realizar. La ordenanza del lavamiento de los pies en conexión con la Cena del Señor. El plan de Dios para nosotros es guardar en mente la muerte y resurrección de Cristo, cuya conmemoración también es hecha en nuestro bautismo.

Algunos piensan que el domingo debe ser guardado santo en conmemoración a la resurrección de Cristo.

Pero, según las Escrituras (1 Corintios 15: 2-4, ya citada), la ordenanza que conmemora la resurrección de Cristo es el bautismo. Además del bautismo, la Cena del Señor conmemora la muerte de Cristo.

“El Señor Jesús, la misma noche que fue entregado tomó pan, y habiendo dado gracias, lo tomó, y dijo: Tomad, comed, éste es mi cuerpo, el cual es quebrantado por vosotros. Haced ésto en memoria de mí” (1 Corintios 11: 23-24).

“Pues cuantas veces coméis este pan, y bebéis esta copa, anunciáis la muerte del Señor hasta su venida” (1 Corintios 11: 26).

“Si caminamos en luz, como él está en la luz, tenemos comunión los unos con los otros, y la sangre de Cristo Jesús Su Hijo, nos limpia de todo pecado” (1 Juan 1:7). “Y ciertamente nuestra comunión es con el Padre, y con Su Hijo Cristo Jesús” (1 Juan 1:3).

“Cuando los pobres y necesitados busquen agua, y no encuentren, y su lengua desfallezca por sed, el Señor los oírás, Yo el Dios de Israel no los abandonaré.”—Isaías 41:17.

“Que hace misericordia a miles, perdonando la iniquidad, la transgresión, y el pecado.”—Éxodo 34: 7

“En Dios alabaré su Palabra, en Dios he puesto mi confianza, no temeré lo que el hombre me puede hacer.”—Salmo 56: 10-11.

“El Señor Dios es sol y escudo; el Señor dará gracia y gloria.

“Ningún bien quitará de aquellos que caminan en rectitud.”—Salmo 84: 11.

La Octava Ley de la Salud Confianza en Dios

Individualmente, tú y yo necesitamos el ministerio del poder sanador de Dios en nuestras propias vidas. ¡O cuán grande es nuestra necesidad! Sin embargo, la gracia está siempre accesible.

Dios tiene un ministerio de sanidad especial para tí. Pues lo puedes conseguir al venir a Jesús, y llegar a ser su fiel seguidor, obediente a su Palabra Escrita.

Aquí están las respuestas que buscáis, resumidas de un libro especial. *The Ministry of Healing (El Ministerio de la Curación)*. **En la parte final de este libro, diremos cómo se puede conseguir una copia completa de ese extraordinario libro.**

Nuestra historia empieza con Jesús. Él vino a éste mundo por primera vez, para mostrarnos el amor de Dios, y no sólo para demostrarnos su cuidado para con nosotros, sino también para mostrar cómo nosotros, en Su fortaleza, debíamos cuidar los unos a los otros.

Su trabajo es el de proporcionarnos el perdón del

pecado, fortaleza para vencer, salud, paz, y perfección de carácter.

Variadas fueron las circunstancias y necesidades de aquellos que buscaban su auxilio, y ninguno que venía a él se iba sin ayuda. Esa bendición—esa curación—es para nosotros hoy. Donde sea que haya corazones dispuestos a recibir sus palabras—las palabras de la Biblia,—él les llevará el alivio de su propia Presencia, la seguridad del amor del Padre.

En todas las cosas él mantenía sus deseos en estricto alineamiento con el propósito de su vida. Él glorificaba su vida al hacer todo en subordinación a la voluntad de su Padre. Su vida fue una de constante sacrificio propio. Pasaba sus días ministrando a los necesitados y enseñando a los que deseaban aprender cómo llegar a formar parte de su reino. Siempre paciente y alegre, mucho de su tiempo fue entregado a ministrar a los enfermos y débiles. Sin embargo, él transformaba cada acto de curación en una oportunidad para implantar principios divinos de verdad en la mente y el alma. Pues era su plan ayudar a hombres y mujeres físicamente, para poder luego ministrar a ellos espiritualmente.

En cada oportunidad él presentaba la Palabra-las Sagradas Escrituras—a la gente. Nunca hubo tal evangelista como Cristo. Él era la Majestad del cielo, pero se humilló a sí mismo para tomar nuestra naturaleza, y así poder encontrar a los hombres donde ellos estaban.

Él hablaba a cada uno en tales palabras amables, de simpatía, y sencillas, que esas palabras no podían ser malentendidas. Presentaba la verdad en tal manera que para siempre quedaba entretejida con sus más sagradas memorias. Su instrucción era tan directa, sus ilustraciones tan apropiadas, sus palabras tan amables y alentadoras—que sus oyentes podían sentir lo cabal de su identificación con sus intereses y felicidad. ¡Qué vida tan ocupada vivió, al ir de casa en casa ministrando a los necesitados y alicaídos! Con empatía, ternura, y misericordia, se la pasaba levantando a los sobrecargados y confortando a los tristes. Dondequiera que él iba, llevaba bendición y un mejor vivir.

Jesús procuró alcanzar a los pobres; también trató de alcanzar a los ricos, pues ellos necesitaban su ayuda tan urgentemente. Justo ahora él está procurando alcanzarte a tí y a mí en nuestras necesidades especiales.

Cristo vino a este mundo para mostrar que, recibiendo poder de lo alto, se puede vivir una vida sin mancha. Con incansable paciencia y bondadosa ayuda, se encontraba con los hombres en sus necesidades. No se fijaba en cuál era su posición o estatus en la vida, pues él no era un hombre de política. Aquello que atraía su corazón era un alma sedienta del agua de vida.

“Él no consideraba a hombre alguno como sin valor, sino que procuraba aplicar el remedio sanador a cada alma. En cualquier compañía que se encontrara, presentaba una lección apropiada para la ocasión y las circunstancias. Cada negligencia o

insulto mostrado por los hombres a su prójimo, sólo lo hacía más consciente de su necesidad de su simpatía divino-humana.

“A menudo se encontraba con los que habían caído bajo el control de Satanás, y no tenían poder para librarse de su trampa. A los tales, descorazonados, enfermos, tentados, y caídos, Jesús hablaba palabras de la más tierna simpatía, palabras que eran necesitadas y podían ser entendidas. Otros que encontraba estaban peleando a brazo partido con el adversario de las almas. A los tales animaba a perseverar, asegurándoles que vencerían; pues los ángeles de Dios estaban de su lado, y les darían la victoria.”—*Ministry of Healing*, páginas 25-26.

Su simpatía, bondad social, y cuidado por su bienestar,—hacia que los hombres y mujeres añoraran hacerse dignos de su confianza. Sobre sus sedientas almas las palabras de Jesús caían con poder vivificante y sanador. Nuevos impulsos eran despertados y, aunque los tales fueran los parias de la sociedad, se abrían ante ellos la posibilidad de una nueva vida.

El mismo Jesús está llamándote hoy. Cualquiera haya sido tu pasado, a pesar de tu debilidad, Él desea perdonarlo y transformar tu debilidad, mediante su gracia, en una feliz obediencia a su Palabra Escrita.

Cristo a nadie pasa de alto. Dondequiera haya corazones abiertos a recibir la verdad, Cristo está dispuesto a instruirlos. Él les revela al Padre, y el servicio aceptable a él.

La vida de Cristo estaba escondida en Dios, y Dios se revelaba en el carácter de su Hijo. La evidencia de su divinidad fue vista en su ministerio a las necesidades de la doliente humanidad. No mediante la pompa y la conquista de reinos habría Cristo de establecer su reino, sino mediante el hablar a los corazones de los hombres por una vida de misericordia y sacrificio. Su ministerio de curación es para nosotros hoy, para que su vida se manifieste en la tuya. Su objetivo es que tu alma esté imbuída con los principios del cielo; para que entonces, al entrar en contacto con otros, estés capacitado para impartirles de las gracias celestiales. Tu consistente fidelidad a Dios y su Palabra, será un medio especial de revelar esa luz.

“El esfuerzo humano tendrá eficiencia en la obra de Dios justo de acuerdo a la devota consagración del obrero,—mediante la revelación del poder de la gracia de Cristo para transformar la vida. Hemos de distinguirnos del mundo porque Dios ha puesto su sello sobre nosotros, porque él manifiesta en nosotros Su propio carácter de amor. Nuestro Redentor nos cubre con su justicia.”—*The Ministry of Healing*, página 37.

Si tu eres una madre, el Maestro desea ayudarte en tu trabajo de criar a tus hijos para Dios. Ven a él, y cuéntale tus necesidades, y él impartirá fortaleza y bendición, justo como hizo a las madres quienes, hace tanto tiempo, le trajeron a sus pequeños en busca de una bendición. Ven a él por auxilio para recibir poder habilitador en el mejoramiento de tus tareas diarias.

Instruye a tus hijos en la Palabra de Dios, y en años posteriores la memoria de las Sagradas Escrituras detendrán a muchos para no divagar del camino del cielo.

Pero no permitas que tu desemejanza a Cristo impida a tus criaturas venir a Jesús. Pide al Señor, a solas en oración, por gracia y fortaleza en tiempo de necesidad, para proveer el mejor ejemplo del recto vivir que tus hijos desean ver en tí.

“Nada debiéramos pasar por alto, que serviría para beneficiar al ser humano. Recójase todo lo que aliviaría las necesidades de los hambrientos de la tierra. . Hemos de vivir mediante cada palabra de Dios. Nada debe descuidarse de lo que Dios ha dicho. No hemos de omitir ni una palabra de lo que concierne a nuestra salvación eterna. . El milagro de los panes enseña la dependencia en Dios. Cuando Cristo alimentó a los cinco mil, el alimento no estaba a la mano. . La providencia de Dios había puesto a Jesús donde él se encontraba, y él dependía de su Padre Celestial para conseguir los medios para aliviar la necesidad. Cuando somos llevados a lugares de aprieto, hemos de depender en Dios. En cada emergencia hemos de buscar ayuda de Aquel que posee infinitos recursos a su mandato.”—*The Ministry of Healing*, páginas 48-49.

La vida del Salvador en la tierra era una vida de comunión con la naturaleza y con Dios. En esta comunión él nos reveló el secreto de una vida virtuosa. En el estudio de la Inspirada Palabra, la oración sincera, y la atenta obediencia, el alma es ennoblecida y habilitada para cumplir su misión en la vida.

Todo el día Cristo ministraba a la gente, pero en la tarde o temprano por la mañana, él tomaba horas en oración a Su Padre celestial. Al regresar de dichas temporadas, de oración, una mirada de paz, frescura, y poder parecía impregnar todo su ser. De las horas a solas con Dios, él salía mañana tras mañana, para traer luz del cielo a los hombres. Y al abrir a los hombres los tesoros de verdad, ellos eran vitalizados por el poder divino e inspirados por la esperanza y el valor. De las profundidades de su corazón puro y compasivo, el buen Pastor sólo tenía amor y piedad por estas almas sedientas y desesperadas.

Toma tiempo, como Jesús hizo, para estar a solas con Dios, para que tú también seas fortalecido en tus batallas con la tentación, habilitado para vivir una vida piadosa, y para ministrar a las necesidades de los que te rodean.

“Todos los que se encuentran bajo el adiestramiento de Dios necesitan de la hora tranquila en comunión con sus propios corazones, con la naturaleza, y con Dios. En ellos ha de revelarse una vida que no está en armonía con el mundo, sus costumbres, o sus prácticas; y necesitan tener una experiencia personal en cuanto a conseguir un conocimiento de la voluntad de Dios.

“Debemos individualmente escucharlo hablar al corazón. Cuando toda otra voz está acallada, y en la quietud esperamos delante de él, el silencio del corazón

hace más distinta la voz de Dios. Él nos dice: 'Estad quietos, y conoced que yo soy Dios' (Salmo 46:10)."

"Ésta es la efectiva preparación en toda labor para Dios. En medio del apresurado gentío, y la tensión de la tirantez de las actividades, aquel que así es refrigerado, estará rodeado de una atmósfera de luz y paz. Él recibirá un nuevo dote de fortaleza tanto física como mental. Su vida destilará una fragancia, y revelará un poder divino que alcanzará los corazones de los hombres."—*The Ministry of Healing*, página 58.

"Si tan sólo tocare sus vestiduras, seré sana." (Mateo 9: 21), dijo la mujer, y mediante su persistente fe fue sanada. Cristo reconoció su gran necesidad, y él estaba ayudándola a ejercitar fe. Al pasar, ella se estiró y logró casi tocar el borde de Su vestido. Ese momento ella supo que estaba sanada. Es mediante el contacto con Cristo como somos fortalecidos y ayudados. Creer en Cristo meramente como el Salvador del mundo, nunca puede traer sanidad al corazón. La fe que es para salvación no es un mero asentimiento de la verdad del evangelio. Fe verdadera significa que recibimos a Cristo como nuestro personal Salvador del pecado.

"Muchos sostienen la fe como una opinión. Fe salvadora es una transacción mediante la cual aquellos que reciben a Cristo se unen en una relación de pacto con Dios. Una fe viviente significa un aumento de vigor, de fe tenaz, mediante la cual, por gracia de Cristo, el alma se transforma en un poder vencedor."—*The Ministry of Healing*, página 62.

Hay ayuda para los que tienen hábitos malos que los atan. Esa ayuda ha de encontrarse en Cristo. Él puede romper las cadenas, transformar la mente, y rehacernos a la imagen de Dios. Alzad la vista no a la oscura caverna de la desesperación,—sino arriba hacia Cristo. Fíjese la vista en Jesús, y la gloria de su poder incambiable hará por tí aquello que nunca podrías hacer por tí mismo. El centurión vino a Cristo en busca de ayuda, no temiendo pedírsela a Jesús. Él no confió en su propia bondad, sino en la misericordia del Salvador. Su único argumento era su gran necesidad. Así es con nosotros. De la misma manera hemos de ir a Él.

"Recuérdese que Cristo vino al mundo para salvar a los pecadores. Nada tenemos que nos recomiende a Dios; la súplica que podemos presentar ahora y siempre, es nuestra total condición desesperada que hace de Su poder redentor una necesidad. Renunciando toda dependencia propia, podemos contemplar la cruz del Calvario y decir: 'En mi mano nada traigo; sencillamente a tu cruz me apego.'

"'Si puedes creer, todo es posible a aquel que cree' (Marcos 9: 23). Es la fe lo que nos conecta con el cielo, y nos proporciona fortaleza para luchar con los poderes de las tinieblas. En Cristo, Dios ha provisto los medios para subyugar todo rasgo malo, y resistir toda tentación, por más fuerte que sea."—*The Ministry of Healing*, páginas 65-66.

Pero tantos sienten que primero deben hacerse a sí mismos "buenos" antes de venir a Cristo. Sin embargo

sólo Jesús puede perdonar nuestro pasado y darnos fortaleza para vencer en el futuro. Viniendo a él recibimos esta ayuda; y permaneciendo con él es lo que proporciona continuidad a esta ayuda. No os veáis a vosotros mismos, sino a Cristo. En tu desamparo, échate a los brazos del Señor. Él te recibirá, y nunca, excepto por tu propia selección, te abandonará. Al venir a él, cree que te acepta—sencillamente porque él lo ha prometido. Nunca pereceréis mientras haces ésto, inunca!

Cuando oramos pidiendo bendiciones terrenales, la respuesta a nuestra oración puede dilatarse, o Dios nos puede proporcionar algo diferente de lo que pedimos; pero no así cuando pedimos liberación del pecado. Gracias a Dios que es así. Es su voluntad limpiarnos de pecado, hacernos Sus hijos, y habilitarnos para vivir una vida santa.

Viendo a los angustiados y cargados, aquellos cuyas esperanzas han sido frustradas, Jesús los llama a Sí Mismo. Él ve sus años gastados en la búsqueda de la tranquilidad del alma mediante las bagatelas y oropeles del mundanalismo y el pecado—y los invita a venir a él para la paz del alma que tanto anhelan, la paz genuina del corazón que en ninguna otra parte se encuentra.

Él está hablándote ahora mismo: "Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, pues soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas" (Mateo 11:29). Todos están trabajados y cansados con los afanes de esta vida. 'Vengan,' os dice Él; vengan. Sólo Cristo puede quitar las cargas. Y la carga más pesada que llevamos es la carga del pecado.

Él conoce todas las debilidades de la humanidad, todas nuestras necesidades, todas nuestras angustias.

"Él está velando sobre tí, o tembloroso hijo de Dios. ¿Te encuentras tentado? Él te libra. ¿Eres débil? Él te fortalece. ¿Eres ignorante? Él te ilumina. ¿Estás herido? Él te sana. El Señor 'cuenta el número de las estrellas' y sin embargo, 'Él sana al quebrantado de corazón, y sana sus heridas.'"—Salmo 147: 3-4.

"Cualquiera sean vuestras ansiedades y pruebas, presentad vuestro caso delante del Señor. Vuestro espíritu será fortalecido para resistir. El camino será abierto para desenredarte del bochorno y la dificultad. Entre más débil y más desamparado te reconoces ser, más fuerte serás en Su fortaleza. Entre más pesadas tus cargas, más bendecido será tu descanso al echarlas sobre Aquel que las puede llevar.

"Las circunstancias pueden separar a los amigos; las turbulentas aguas del ancho mar se mueven entre nosotros y ellos. Pero ninguna circunstancia, ninguna distancia, puede separarnos del Salvador. Dondequiera que estemos, él está a nuestra diestra, para apoyar, sostener, y alegrarnos. Más grande que el amor de una madre por su criatura es el amor de Cristo por Sus redimidos. Es nuestro privilegio descansar en su amor, y poder decir: 'Confiaré en él; pues él dio su vida por mí.'"—*The Ministry of Healing*, página 71-72.

Como lo fue con los que él sanó estando aquí en la tierra, Cristo ve que el primer destello de fe crece más

fuerte al ser despertados para buscarlo. Es Jesús quien está convenciendo al corazón, y atrayéndolo a él ahora mismo. Si no fuera por el inexpresable amor de Dios y la atracción de su Espíritu Santo, ninguno de nosotros vendría a Él. Nuestros problemas, y nuestras enfermedades, son a menudo el resultado de nuestros propios hábitos. Sin embargo, él no nos rechaza. Nos pide que vayamos a él para resolver nuestros problemas de la manera como él proponga. Las soluciones quizás no vengan en exactamente la manera como esperamos. A veces en lugar de eliminar el problema, nos fortalece para vivir con él. En él tenemos victoria y paz, no importa las circunstancias de la vida que nos rodean.

No esperéis sentir que estáis sanos. Creed la palabra del Salvador. Poned vuestra voluntad del lado de Cristo. Desead servirle, y actuando sobre su Palabra recibiréis fortaleza para obedecer su Ley Moral de los Diez Mandamientos. No importa cuál sea el mal hábito, la pasión dominante que ata a cuerpo y alma, Cristo es capaz de libraros.

“Cuando las tentaciones os asaltan, cuando el afán y la perplejidad os rodean, cuando, deprimidos y desanimados, estáis listos para ceder a la desesperación, ved a Jesús, y las tinieblas que os rodean serán disipadas por el resplandor de su presencia.

“Cuando el pecado lucha por el dominio en tu alma, y carga la conciencia, mirad al Salvador. Su gracia es suficiente para subyugar el pecado.

“Vuélvase vuestro agradecido y tembloroso corazón a Él. Aférrese en la esperanza puesta ante él. Cristo espera para adoptarte en su familia. Su fortaleza ayuda vuestra debilidad; él guiará paso a paso. Poned vuestra mano en la suya, y dejad que os guíe.”

“Nunca sintáis que Cristo está lejos. Él siempre está cerca. Su amable presencia os circunda. Buscadlo como Alguien que desea ser encontrado. Él desea no sólo que toquéis sus vestiduras, sino que caminéis con él en constante comunión.”—*The Ministry of Healing*, página 85.

El alma que se vuelca a Cristo en busca de un refugio, él levanta por encima de la lengua acusadora y penderciera. Ningún hombre o ángel malo puede censurar esa alma. Cristo te unirá a su propia naturaleza divino-humana, y mediante la fe [no en personas] podrás estar en pie delante de tu Salvador en lugares celestiales, en la luz que procede del trono de Dios.

Como resultado del sacrificio de Cristo en el Calvario, habremos de siempre considerar a Satanás como un enemigo vencido. Aferrándonos a Cristo estamos seguros, momento tras momento.

Y ahora, habiendo encontrado tú mismo el arca de seguridad, vive ahora para mostrar a otros el camino hacia la misma.

“Los dos endemoniados restaurados fueron los primeros misioneros a quienes Cristo envió a enseñar el evangelio en la región de Decápolis. Por un corto tiempo solamente, estos hombres habían escuchado Sus palabras. Ni un sermón de sus labios jamás había

caído en sus oídos. Ellos no podían instruir al pueblo como podrían los discípulos quienes habían estado diariamente con Cristo.

“Pero ellos podían contar lo que sabían; lo que ellos mismos habían visto, y oído, y sentido, del poder del Salvador. Ésto es lo que cada uno puede hacer cuyo corazón ha sido tocado por la gracia de Dios. Ésto es el testimonio que nuestro Señor pide, y por cuya falta el mundo está pereciendo.”—*The Ministry of Healing*, página 99.

Cristo envía a los mismísimos que han sido librados de la prisión de Satanás—para contar a los prisioneros que permanecen allí, las buenas nuevas. Nuestra confesión de lo que Cristo ha hecho por nosotros es la sola manera que el Cielo escoge para llevar el evangelio. Empezad a compartir eso ahora, pues otros están esperando para oírlo. Y al hacerlo así, vuestra propia experiencia se profundizará.

“Cada verdadero discípulo nace en el reino de Dios como un misionero. Tan pronto como llega a conocer al Salvador, el pecador desea que otros también lo conozcan. La verdad salvadora y santificadora no puede ser encerrada en su corazón. El que bebe del agua de vida llega a ser una fuente de vida. El receptor llega a ser un dador. Haciendo esta obra se recibe una mayor bendición que si trabajásemos meramente para beneficiarnos a nosotros mismos. Es al trabajar para esparcir las buenas nuevas de salvación, como somos llevados cerca del Salvador.”—*The Ministry of Healing*, páginas 102-103.

En simpatía y compasión hemos de ministrar a los que se encuentran en necesidad de ayuda, procurando con sincera abnegación iluminar las penas de la doliente humanidad. No hemos de considerarnos a nosotros mismos como desconectados del mundo que parece a nuestro alrededor. Ellos son parte de la red humana; una red de la cual nosotros mismos formamos parte.

Millones de seres humanos, enfermos y en ignorancia y pecado, ni siquiera han oído hablar del amor de Cristo por ellos. Si estuviera invertida la condición nuestra con la de ellos, ¿qué desearíamos que ellos hicieran por nosotros? En cuanto esté de nuestra parte, debemos ayudarlos. Cuales sean nuestros talentos y habilidades, estamos, mediante los mismos, endeudados a todos los menos afortunados. Nuestra fortaleza deber ser usada para ayudarlos en sus debilidades.

“Jesús no consideró el cielo un lugar deseable mientras estábamos perdidos. Él dejó las cortes celestiales por una vida de reproche e insulto, y una muerte ignominiosa. Él que era rico en el tesoro inapreciable del cielo, se hizo pobre, para que mediante su pobreza fuéramos enriquecidos. Hemos de seguir en el sendero que Él trazó.”—*The Ministry of Healing*, página 105.

La evidencia más fuerte de la caída del hombre de una condición más mejor, es el hecho de que cuesta tanto para retornar a la misma. El camino de este retorno puede ser transitado sólo mediante dura lucha,

centímetro por centímetro, hora tras hora. Un acto apresurado e incauto puede acarrearos profundo problema. No nos atrevemos actuar por impulso. Rodeados de tentaciones sin número, debemos resistir en la fortaleza de Cristo. Vivid por principio, y obediencia de la Palabra de Dios.

“La vida del apóstol Pablo era un constante conflicto con el yo. Él dijo: ‘yo muero cada día’ . . . Su voluntad y sus deseos cada día luchaban contra el deber y la voluntad de Dios. En lugar de seguir la inclinación, él hacía la voluntad de Dios, por muy contraria que fuera a su naturaleza.”—*The Ministry of Healing*, página 452-453.

Es sólo mediante la incesante lucha como podemos sostener la victoria sobre las tentaciones de Satanás. Pero Dios dará fortaleza para ésto al nosotros suplicarle auxilio, y proponiéndoos que no lo abandonaremos.

Sólo al vencer como Cristo venció, ganaremos la corona de la vida. Pero debemos reconocer nuestra gran necesidad de su ayuda para poder recibirla. Es sólo al reconocer nuestra total necesidad y renunciar toda dependencia propia, como podemos aferrarnos a su poder divino.

“No sólo es en el inicio de la vida cristiana que se hace esta renuncia del yo. A cada paso progresivo hacia el cielo, ha de ser renovada dicha renuncia. Todas nuestras buenas obras dependen de un poder fuera de nosotros mismos; por tanto necesita existir un continuo buscar del corazón tras la gracia de Dios, una constante, y sincera confesión de pecado y una humillación del alma delante de Él. Los peligros nos circundan; y estamos seguros sólo al sentir nuestra debilidad y aferrarnos con la garra de la fe a nuestro Gran Libertador.”—*The Ministry of Healing*, páginas 455-456.

Es la fe en Cristo y el estudio de su Palabra Inspirada, lo que nos proporciona este poder. La Biblia entera es una revelación de cómo es Dios. Dentro de sus páginas encontramos la fortaleza necesaria, y la clave con la cual abrirla es una sincera, humilde, depediente, y obediente confianza en Dios. Es la obediencia lo que hace la diferencia.

“Las verdades de la Biblia, recibidas, elevarán la mente y el alma. Si la Palabra de Dios fuera apreciada como debiera ser, tanto jóvenes como ancianos poseerían una rectitud interna, una fortaleza de propósito, que los habilitaría para resistir la tentación.”—*The Ministry of Healing*, página 459.

Aparte de las Sagradas Escrituras, las mejores filosofías del hombre son solamente conjeturas. No son los escritos de los hombres, sino la Biblia, lo que se necesita. Dejad que la vida, el ministerio, y la muerte de Cristo, sea vuestro estudio. Y enseñad los principios de la Biblia a vuestros hijos también.

“El conocimiento de Dios como se revela en Su Palabra es el conocimiento que debe ser impartido a nuestros hijos. Desde los primeros destellos de inteligencia, ellos debieran familiarizarse con el nombre y la vida de Jesús. Sus primeras lecciones

debieran enseñarles que Dios es su Padre. Su primer adiestramiento debiera ser el de una amante obediencia. Reverentemente y con ternura, dejad que la Palabra de Dios sea leída y repetida a ellos, en porciones apropiadas para su comprensión y adaptadas para despertar su interés. Y, sobre todo, dejad que aprendan de su amor revelado en Cristo, al igual que la gran lección: ‘Si Dios tanto amó al mundo, nosotros debíamos de amarnos a nosotros mismos.’ (1 Juan 4:11).”—*The Ministry of Healing*, página 460.

Tal humilde y piadoso estudio de la Palabra de Dios puede hacer que el poder transformador del carácter, obrado mediante el Espíritu Santo, llegue a vuestra vida. Se llega a conocer a Dios mediante un conocimiento práctico, y se prueba, personalmente, la realidad de su Palabra y la verdad de sus Escrituras. ¿Estáis probando y viendo que el Señor es bueno? ¿Estáis estableciendo vuestro sello al hecho de que Dios es verdadero? (Salmo 34:8; Juan 3:33). Ésta pudiera ser tu experiencia:

“Él puede dar testimonio de aquello que él mismo ha visto y oído y sentido del poder de Cristo. Él puede testificar:

“Yo necesité ayuda, y la encontré en Jesús. Cada necesidad fue suplida, el hambre de mi alma fue satisfecha; la Biblia es para mí la revelación de Cristo. Yo creo en Jesús porque él es para mí un divino Salvador. Yo creo en la Biblia porque he encontrado que es la voz de Dios hablando a mi alma.”—*The Ministry of Healing*, página 461.

Es nuestro privilegio alcanzar alturas grandes y aun mayores en la búsqueda de revelaciones del carácter de Dios. En su luz hemos de ver la luz, hasta que mente y corazón y alma sean transformados a la imagen de su santidad. Al caminar en el sendero de la humilde obediencia, cumpliendo su propósito para nuestras vidas, aprenderemos más y más de lo profundo de su Palabra.

Tomad la Biblia como vuestro guía, y estad firmes por sus principios—y podréis alcanzar el nivel más alto de utilidad como siervo del Dios viviente. Y ésto es lo que deseáis para vuestra vida. Al meditar en Su bondad, Su misericordia, y Su amor, clara y más clara será vuestra percepción de la verdad. El alma que habita en la atmósfera pura del pensamiento consagrado, es transformada por el contacto continuo con Dios, mediante el estudio de Su Palabra. El yo se pierde de vista, y llegamos a ser más y más semejantes a Aquel a quien hemos llegado a amar tanto.

“La relación que existe entre la mente y el cuerpo es muy íntima. Cuando una está afectada, el otro simpatiza. La condición de la mente afecta la salud mucho más que lo que reconocemos. Muchas de las enfermedades de las cuales los hombres sufren son el resultado de la depresión mental. La congoja, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, la culpabilidad, la desconfianza, todos tienden a quebrantar las fuerzas vitales e invitar a la decadencia y la muerte.

“La enfermedad es a veces producida, y a menudo es muy agravada, mediante la imaginación. . . Muchos se imaginan que cada pequeña exposición a aire causará enfermedad, y se produce el mal efecto porque se espera.”—*The Ministry of Healing*, página 241.

“El ánimo, la esperanza, la fe, la simpatía, y el amor, promueven la salud y extienden la vida. Una mente contenta, un espíritu alegre, es salud para el cuerpo y fortaleza para el alma. ‘El corazón alegre [con regocijo] hace bien como una medicina.’ ”—*The Ministry of Healing*, página 241.

“Existe, sin embargo, una forma de cura mental que es uno de los agentes más efectivos para mal. Mediante esta así llamada ciencia, una mente es llevada bajo el control de otra, de modo que la individualidad del más débil queda fundida en la de la mente más fuerte. Una persona actúa la voluntad de la otra. Así se postula que puede cambiarse el tenor del pensamiento, que pueden ser impartidos los principios de salud.”—*The Ministry of Healing*, página 242.

“En lugar de enseñar al enfermo a depender en los seres humanos para la curación del alma y el cuerpo . . . sea dirigido a Aquel que puede salvar hasta lo último a todo el que viene a él. Aquel que formó la mente del hombre, conoce lo que la mente necesita. Sólo Dios es el que puede sanar.”—*The Ministry of Healing*, página 243.

“La simpatía y el tacto a menudo probarán ser de gran beneficio para el enfermo que el más hábil tratamiento dado en una manera fría e indiferente.”—*The Ministry of Healing*, página 244.

“El poder de la voluntad no es valorizado como debiera. Manténgase viva la voluntad, y bien dirigida, e impartirá energía a todo el ser, y será un maravilloso agente en la manutención de la salud. Es un poder también en el tratamiento de la enfermedad. Ejercida en la dirección correcta, controlaría la imaginación, y sería un poderoso medio de resistir y vencer la enfermedad de tanto la mente como el cuerpo.”—*The Ministry of Healing*, página 246.

“Nada tiende más a promover la salud de cuerpo y alma que un espíritu de gratitud y alabanza. Es un deber positivo resistir la melancolía, los pensamientos y sentimientos de descontento, lo mismo que es un deber orar.”—*The Ministry of Healing*, página 251.

“La permanente paz, el verdadero descanso del espíritu, tiene sino un sólo Origen. Fue ésto de lo que Cristo habló cuando dijo: ‘Venid a mí, todos los que estáis trabajados y cansados, y os haré descansar.’ (Mateo 11: 28). ‘Paz os dejo, mi paz os doy, no como el mundo la da, yo os la doy.’ (Juan 14: 27). Esta paz no es algo que él da aparte de Sí Mismo. Se encuentra en Cristo, y podemos recibirla sólo al recibirlo a Él . . . Cuando la luz del amor de Dios ilumina las cámaras oscuras del alma, la intranquila fatiga y la inconformidad cesarán; y los goces satisfactorios impartirán vigor a la mente, y salud y energía al cuerpo.”—*The Ministry of Healing*, página 247.

LECCIONES ESPIRITUALES

Existen crisis en cada vida. Éstas nos acercan más a Dios al suplicarle por auxilio, fortaleza y dirección.

En tales ocasiones, cuán importantísimo es que aprendamos el profundo significado de la fe, la oración, y la confianza en Dios.

Aquí hay un breve estudio bíblico para concluir esta sección. La norma más alta de la vida, algo que todos deseamos para nuestras vidas, siempre se encuentra en la Santa Palabra de Dios:

1 - ¿CÓMO AYUDA LA BIBLIA NUESTRA FE?

Aún existe algo importante que debemos mencionar para ayudarlos. La fe, para ser fuerte, debe ser alimentada. La Palabra de Dios es el alimento de la fe. La Biblia es la bodega del Cielo en cuyos estantes están almacenados, en cantidades ilimitadas y casi variedades infinitas, los alimentos que nutren la fe y la experiencia cristiana, y abundan los manjares que deleitan el alma del cristiano (véase Jeremías 15: 16). “Más dulce que la miel y que la que destila del panal” (Salmo 19: 10).

Pero resulta tan fácil seguir la rutina de la vida mientras se hace caso omiso de la necesidad de alimentarnos espiritualmente. A menudo los afanes y placeres de esta vida consumen nuestro tiempo y energía haciéndonos olvidar la Palabra de Dios. A veces, aun en la obra de Dios, es posible estar nervioso y ansioso, trabajar apresuradamente, si no con furia, haciendo el servicio de Dios mientras que al mismo tiempo olvidamos alimentarnos de la Palabra. La importancia de la diaria lectura de la Biblia se ve en lo siguiente:

1. La fe viene al oír la Palabra de Dios.

“Así que la fe viene por el oír, y el oír por la Palabra de Dios.”—*Romanos 10: 17*.

2. El cristiano se alimenta de, y vive, conforme a la Palabra de Dios.

“Él contestó y dijo: Escrito está, no tan sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.”—*Mateo 4:4*.

3. Su Palabra es una luz celestial.

“Tu palabra es una lámpara a mis pies, y una luz en mi sendero.”—*Salmo 119: 105*.

4. La Palabra es poderosa para resistir el mal.

“La palabra de Dios es veloz, y poderosa, y más penetrante que una espada de dos filos.”—*Hebreos 4: 12*.

5. Su Palabra es la espada del Espíritu.

“Tomad el yelmo de la salvación, y la espada del Espíritu, la cual es la Palabra de Dios.”—*Efesios 6:17*.

En el desierto de la tentación, Jesús sacó la “espada del Espíritu” con golpes rápidos y certeros.—“Escrito está . . . Escrito está.”—*Mateo 4:4, 7, 10*.

“Entonces el diablo le dejó, y, he aquí, los ángeles vinieron y le sirvieron” (Mateo 4:11). O amigo, familiarízate con este Libro. Conócelo bien. Úsalo en la hora de la tentación para vencer al mundo y el pecado.

Úsalo cuando te sobrecoja la tristeza, el temor, y la preocupación. Úsalo cuando te asalten la duda y la incredulidad. Cada promesa tiene poder; cada mandato, sabiduría; cada advertencia, un profundo significado. Conózcante como un creyente de la Biblia, un cristiano que practica la Biblia.

2 - ¿POR QUÉ ES LA ORACIÓN TAN ESENCIAL PARA LA VICTORIA?

“Pedid, y se os dará,” dijo Jesús. “Todo el que pide recibe” (Mateo 7:7-8). Y resulta claro que Dios ha hecho de la oración el medio para recibir bendiciones espirituales que de otra manera no recibiríamos a menos que las pidiéramos. Haríamos bien en recordar tres cosas.

3 - PROMESAS PARA EL VENCEDOR

1. ¿Qué se nos dice que debemos vencer?

“No seáis vencidos del mal, sino vencer el mal con el bien.”—*Romanos 12:21*.

2. ¿Qué es lo único que puede vencer al mundo?

“Pues todo lo que es nacido de Dios vence al mundo.”—*1 Juan 5:4*.

3. ¿Qué es lo que nos proporciona la victoria en nuestro conflicto con el mundo?

“Y ésta es la victoria que vence al mundo, nuestra fe.”—*1 Juan 5:4*.

4. ¿Cuáles promesas son hechas, por Cristo, al vencedor?

(a) “Al que venciere le daré que coma del árbol de la vida, el cual está en medio del paraíso de Dios.”—*Revelación 2:7*.

(b) “El que venciere no será perjudicado por la segunda muerte.”—*Revelación 2:11*.

(c) “Al que venciere le daré a comer del maná escondido, y le daré una piedra blanca, y en la piedra un nombre nuevo escrito, el cual ningún hombre conoce sino el que la recibiere.”—*Revelación 2:17*.

(d) “Al que venciere y guardare mis obras hasta el fin, a él daré poder sobre las naciones; y él las regirá con vara de hierro; como las vasijas del alfarero, serán quebradas en pedazos, así como yo he recibido de mi Padre. Y le daré la estrella de la mañana.”—*Revelación 2:26-28*.

(e) “El que venciere, el mismo será vestido con vestidura blanca; y no quitaré su nombre del libro de la vida, sino que confesaré su nombre delante de mi Padre, y delante de los ángeles.”—*Revelación 3:5*.

(f) “El que venciere lo haré una columna en el templo de mi Dios, y escribiré sobre él mi nombre nuevo.”—*Revelación 3:12*.

(g) “El que venciere le daré que se siente conmigo en mi trono, así como yo he vencido, y me he sentado con mi Padre en Su trono.”—*Revelación 3:21*.

5. ¿En qué promesa están sintetizadas todas estas promesas?

“El que venciere heredará todas las cosas; y yo seré su Dios, y él será mi hijo.”—*Revelación 21:7*.

No habrá más despedidas, o cruel punzada que cargar,
Ningún suspiro, canas, o frente triste que llevar.
Ninguna muerte arranca del lado a ser querido,
Ninguna ola airada, corriente mala, o mar embravecido.

No hay clamor por pan y en áurea gloria sed no habrá;
No existe alma alguna, que albergue no tendrá.
La ráfaga invernal ya nadie sentirá,
Pues la tormenta enclavada para siempre se irá.

El buen y noble obrero, dulce pago bien tendrá,
Y su construcción gloriosa para siempre seguirá.
Pues todo noble gozo que hombre profetisa,
Por siglos y por siglos va en crescendo y se desliza.

Un mundo más feliz, no habrá quien busque más,
Y el peregrino triste, por fin encuentra paz.
Pues todo aquel que llegue a lontananza playa,
Ya nunca clama, gime o siente más batalla.

4 - IDENTIFICANDO EL REMANENTE DE DIOS

(Revelación 14: 6-12)

1. La iglesia remanente de Dios en los últimos días proclamará el mensaje de un juicio universal (Revelación 14: 6-7).

El gran juicio investigador empezó en 1844, y en ese tiempo Dios tenía un pueblo listo para predicar el mensaje. Su deseo era alcanzar al mundo entero, y esa obra está progresando con velocidad tipo relámpago. Este mensaje está siendo predicado en más de setecientos idiomas y dialectos, y está siendo impreso en más de doscientos idiomas.

2. Proclamará el mensaje de la caída de la mística Babilonia (Revelación 14:8).

3. Dará la advertencia contra la imagen de la bestia y su marca (Revelación 14:9-10).

Esta seria advertencia ha sido dada desde el inicio de este movimiento. Algunos religiosos ofrecen una y otra explicación de la marca de la bestia. Pero el pueblo remanente de Dios lleva el mismo mensaje consistentemente a través de los años.

Afortunadamente, se levantó un pueblo y empezó la predicación de estos mensajes de los tres ángeles. Cuando llegó el tiempo, en 1844, se levantó el pueblo de la profecía, llevando los mensajes de advertencia.

4. Insta a la adoración al Creador en lugar de a la bestia o su imagen (Revelación 14: 7).

Dios previó los tiempos peculiares a los cuales su pueblo llegaría. No sólo sería puesto de lado -siglos antes- el sábado como señal del Creador, sino en estos días finales, la teoría de la evolución sería ampliamente

difundida, negando la Creación como una serie de actos específicos de Dios en un tiempo de seis días. La observancia del sábado séptimo día es por tanto, en sentido especial, la señal de aquellos que creen en, que sirven, y adoran, al Creador.

5. Guarda los mandamientos de Dios (Revelación 14: 12).

La única manera en que el guardar los mandamientos de Dios podría identificar al pueblo de Dios, sería que el mundo y la religión, en general, estuvieran viviendo contrario a Sus mandamientos. Cualquier mandamiento en particular sobre el cual habría una diferencia decidida tendería a marcarlos como un pueblo que guarda los mandamientos de Dios. Por tanto, en respuesta a la profecía, tal pueblo se levantó en 1844 y 1845, guardando **todos** los Diez Mandamientos, incluyendo el mandamiento de la observancia del día sábado (designándolo como el séptimo día).

6. Guarda y exalta la fe de Jesús (Revelación 14: 12).

Dios sabía que el modernismo arrasaría con la cristiandad. Cuando los hombres niegan la Creación, por lógica consecuencia niegan la Caída del hombre; y la ley de Dios también queda puesta de lado. Si el hombre no fue creado y no tuvo Caída, no necesitaría la sangre expiatoria de Jesús. El mensaje de Dios hoy, está llamando a los hombres a reconocer la Creación, la ley de Dios, el sábado, y la cruz de Cristo. El remanente pueblo de Dios proclama estas grandes doctrinas, y se aferra—mediante la fe—a Cristo el Creador, a Cristo el Legislador, y a Cristo el que redime en el Calvario.

7. Cree y sostiene como práctica, el don del Espíritu de Profecía.

“El dragón fue airado con la mujer, y se fue a hacer guerra con el remanente de su simiente, los que guardan los mandamientos de Dios, y tienen el testimonio de Jesús.”—*Revelación 12: 17.*

“El testimonio de Jesús es el espíritu de profecía.”—*Revelación 19: 10.*

Esta iglesia es una iglesia que se indentifica con el cumplimiento de la profecía, y que cree en la dirección especial de Dios en su iglesia a través de la postrera manifestación del don de profecía y los escritos del espíritu de profecía. Este es un rasgo distintivo de este movimiento.

8. Soportará el reproche, la burla, y la persecución (Revelación 12: 11).

Aquel que guarda los mandamientos de Dios, enfrentará burlas en ocasiones, y Satanás le hará la guerra; pero se está escribiendo un nuevo libro de los Hechos cuando los ángeles registran la fidelidad del pueblo de Dios al soportar lo que le toca en cualquier parte del mundo. Le espera una gran prueba, pero también una gran recompensa.

9. Acata la voz de Dios que llama a salir de Babilonia.

“Vi otro ángel bajar del cielo, teniendo gran poder; y la tierra fue alumbrada con su gloria. Y clamó a gran voz, diciendo Babilonia la grande ha caído, ha caído, y se ha hecho habitación de demonios . . . Y oí otra Voz del cielo, diciendo, Salid de ella, pueblo mío, para que no seáis participantes de sus pecados y para que no recibáis de sus plagas.”—*Revelación 18: 1, 2, 4.*

Dios está llamando a su pueblo para que salga de la confusión, las falsas doctrinas, y mundanalismo. Miles están saliendo de todas partes del mundo. Salen porque Dios los está llamando, y Sus “ovejas oyen su voz.” Se separan de las costumbres del mundo (1 Juan 2: 15-17), ponen de lado su orgullo y vanidad (1 Timoteo 2:9-10; 1 Pedro 3:3-4), abandonan sus malos caminos (2 Corintios 7:1), y se tornan a Jesús en busca de salvación. Entonces, mediante Su gracia, ellos “guardan los mandamientos de Dios, y la fe de Jesús.” (Revelación 14:12). La verdadera iglesia, por tanto, debe salir del mundo y ser distinta.

Ella (1) “guarda los mandamientos de Dios,” (2) “la fe de Jesús,” y (3) “tiene el testimonio de Cristo Jesús.” Guarda el sábado bíblico, el sábado séptimo día.

Ésta es la verdadera iglesia de Dios, según las profecías de la Biblia, pero la mayoría de Sus verdaderos seguidores, que aun se encuentran en las iglesias de Babilonia, están viviendo de acuerdo a toda la verdad que conocen. ¿Responderás tú al llamado, “Salid de ella, pueblo mío,” haciendo tu propia decisión; y ayudando mediante tu ejemplo a traer a otros al redil de Cristo?

O, mi amigo, ¡cada día necesitamos la victoria diaria en Cristo! En seguida daremos la información de cómo experimentar eso:

5 - VICTORIA DIARIA EN CRISTO

Jesús dijo: “Yo soy el camino, la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí” (Juan 14:6). Y el apóstol escribió: “El que tiene al Hijo tiene la vida” (1 Juan 5:12). Pablo escribió: “Para mí el vivir es Cristo” (1 Filipenses 1:21). “Pero sin embargo, vivo, no ya yo, sino Cristo vive en mí” (Gálatas 2: 20). “Todo lo puedo en Cristo quien me fortalece” (Filipenses 4: 13).

El ejercicio activo de una fe viviente en Cristo es lo realmente esencial para obtener y mantener una experiencia en el Señor que proporcionará una aumentada satisfacción en esta vida y la final liberación de este mundo cuando Cristo venga. “Sin fe es imposible agradar a Dios” (Hebreos 11: 6). “Ésta es la victoria que vence al mundo, nuestra fe” (1 Juan 5:4). “Dios ha dado a todo hombre una medida de fe” (Romanos 12: 3). La fe es un don de Dios a cada hombre rico, pobre, humilde o encumbrado, libre o esclavo, sabio o simple. Es el deber del hombre nutrir y ejercitar esta fe. Aunque sea tan pequeña como un grano de mostaza, puede crecer y ser usada para mover montañas de mal y construir templos de justicia. Sin embargo, no es meramente la fe, sino primordialmente el objetivo de la verdadera fe, lo que más cuenta. Lo que necesitamos es fe en Dios, en Cristo, en las promesas de las Sagradas Escrituras, y

en todos los planes de Dios y los agentes que utiliza para el cumplimiento de sus propósitos. Es lo que nosotros debemos tener si hemos de ser victoriosos. Veamos ahora cómo es que la fe nos hace justos y santos delante de Dios.

6 - ¿CÓMO PUEDE JUSTIFICARSE EL PECADOR?

“Siendo justificados [perdonados y hechos justos] por la fe, tenemos paz para con Dios mediante el Señor Jesucristo.”—*Romanos 5:1*.

“Sea conocido entre vosotros, hombres y hermanos, que mediante este hombre es predicado a vosotros el perdón de pecados, y mediante Él, todo el que cree es justificado en todas las cosas, de las cuales no podía ser justificado según la ley de Moisés.”—*Hechos 13:38-39*.

Si leeríais la historia del fariseo y el publicano en Lucas 18:9-14, notaréis que el publicano procuró buscar perdón del pecado. “Dios, ten misericordia de mí un pecador,” clamó él. Jesús añade este comentario: “Os digo, este hombre descendió a su casa justificado.” En otras palabras, el “perdón” que el publicano buscaba, Jesús llamó “justificación.” Ésto incluye también el misericordioso don de la justicia, que Dios acredita al pecador arrepentido por la sencilla razón de que el pecador no posee justicia aceptable por sí mismo. El gran almacén de justicia de la cual Dios saca, al imputar (acreditar) este crédito inmerecido, es la vida justa de Nuestro Señor Jesucristo.

Un hombre pudo haber sido injusto, pero mediante la fe puede ser considerado como justo. Cuando un hombre injusto es así considerado como hombre justo, él es “justificado.” Le son perdonados todos los pecados del pasado. Dios le otorga crédito (mediante Cristo) como a una persona justa. Entonces él tiene paz. Es considerado como si nunca hubiera pecado.

Esta justificación viene mediante la fe en la sangre de un Cristo justo.

“Siendo justificados libremente mediante Su gracia por la redención que es en Cristo Jesús: a quien Dios ha puesto para ser propiciación mediante la fe en Su sangre, para declarar Su justicia para la remisión de los pecados pasados, mediante la paciencia de Dios.”—*Romanos 3:24-25*.

“Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonarnos nuestros pecados, y limpiarnos de toda injusticia.”—*1 Juan 1:9*.

El ser limpiados de la injusticia se realiza mediante la sangre de Cristo. El pecador está condenado a muerte eterna por la violación de la eterna ley de Dios. La muerte vicaria de otro pecador no hará expiación. Ningún ángel de gloria podía morir para salvar al hombre. Siendo que la ley divina es tan sagrada como Dios Mismo, sólo uno igual a Dios podía hacer expiación por la transgresión del hombre.

Fue así que Jesús vino al mundo, vivió una vida sin pecado y “murió por nuestros pecados según las Escri-

turas” (1 Corintios 15: 3), y es Él “quien Dios ha puesto como propiciación [satisfacción] mediante la fe en su sangre, para declarar su justicia para la remisión de los pecados pasados, mediante la longanimidad de Dios” (Romanos 3: 25). Es así como ejercitamos fe en la sangre de un Cristo Justo cuya vida justa es la respuesta para nuestro pasado injusto y pecador. “Para declarar, digo yo, en este tiempo, su justicia: que él [Dios] pueda ser justo, y el que justifica al que cree en Jesús” (Romanos 3: 26).

“El que viene a mí, en ninguna manera le echaré fuera.”—*Juan 6.37*.

Cualquier hombre, que desee, puede venir a Cristo. Quien sea que quiera, puede venir. Y ningún verdadero buscador será rechazado. “Venid a mí, todos los que estáis trabajados y cargados, y os haré descansar.”—*Mateo 11: 28*.

En la conversión, Cristo satisface los reclamos de la ley sagrada e inmutable al contar su justicia acreditada al pecador. El don gratuito del perdón, que Dios ofrece sin precio, es nuestro al ejercitar la fe para poder aferrarnos al don. “Aférrese de la vida eterna” (1 Timoteo 6: 12). Esta es una acción y transacción espiritual definitiva. Nosotros entregamos a Dios nuestros pecados y él nos proporciona perdón. Es mediante la fe que el justo vivirá. Romanos 1: 17. “¿Invalidamos la ley mediante la fe?” Ésta es una muy buena pregunta. Pablo contesta: “Dios impida; antes, la establecemos” (Romanos 3: 31). Somos perdonados para que en adelante seamos hijos obedientes, caminando en todos los mandamientos del Señor, y sin mancha. Esta vida de victoria empieza mediante la fe en la justicia de Cristo. Continúa mediante la fe en la justicia de Cristo. Termina mediante la fe en la justicia de Cristo. Es Cristo—Cristo—Cristo—primero, último, y siempre. Sólo él es el Salvador—en el principio, a través de toda la vida, y en la muerte. Y la fe en él es el vínculo que nos conecta al Padre.

7 - ¿DE QUÉ NUEVA RELACIÓN GOZA EL CRISTIANO?

Sin reservas el seguidor de Cristo dirá a Cristo, como dijo Tomás, “Mi Señor y mi Dios” (Juan 20: 28). Jesús tiene perfecto derecho de ser honrado. Él dijo: “Vosotros me llamáis Maestro y Señor; y decís bien; porque lo soy” (Juan 13: 13). Como nuestro Señor y Maestro, Jesús nos pide que le sigamos.

“Él les dijo: Seguidme . . . Y ellos en seguida . . . le siguieron.”—*Mateo 4:19-20*.

“Quien sea de vosotros que no abandone todo lo que tuviere, no puede ser mi discípulo.”—*Lucas 14:33*.

Hay demasiados que escuchan las buenas nuevas del escape del infierno y de un camino hacia el cielo, y “con gozo” las reciben. Desean escapar las pruebas y el sufrimiento; tienen visiones de las bellas mansiones en el Cielo que ocuparán en el porvenir. Pero no están preocupados con relacionarse con Cristo como seguidores y discípulos. “mi Señor y mi Dios.” Jesús

dejó el Cielo, descendió hasta aquí, y arriesgó eterna pérdida para que tuviéramos oportunidad de lograr el cielo. Aquel que aceptaría este sacrificio inteligentemente y de todo corazón dejará los bienes de este mundo para poder seguir al Salvador (véase Filipenses 2: 5). Ésto significa sacrificio. Pero pensad—pensad en la promesa:

“Todo aquel que ha dejado casas, hermanos, o hermanas, o padre, o madre, o esposa, o hijos, o tierras, por amor de mi nombre, recibirá cien veces más, y heredará la vida eterna.”—*Mateo 19: 29*.

En cambio de todo lo que dejamos, Dios nos recompensará cien veces más. Él permite que se nos quite, pero sólo para darnos más y mejor en su lugar.

“Quien sea que escuche mis palabras, y las hace, lo compararé al hombre sabio, que construyó su casa sobre una roca; y la lluvia descendió, y las tormentas vinieron, y los vientos soplaron, y cayeron sobre aquella casa; y no cayó, pues estaba fundada sobre una roca.”—*Mateo 7: 24-25*.

Si oímos y obedecemos, estaremos construyendo nuestro carácter sobre la firme roca, Cristo Jesús, y no de otra manera. Entre estos dos extremos existen todos los matices y colores del cristianismo profeso.

8 - ¿CUÁL ES EL SECRETO DEL PODER ESPIRITUAL?

Después de haberse hecho la transacción en que la fe reclama el perdón por los pecados pasados; y después que el alma mediante la fe realiza una completa rendición de todo a Cristo como Señor y Salvador, para hacer la voluntad de Dios y obedecer Sus mandamientos, el siguiente paso es tener fe en Cristo como un Salvador viviente con poder para librarnos; sí, y para guardarnos del poder del pecado. No basta creer en la muerte de Cristo. No basta rendirnos a Cristo. Debemos creer que Cristo es un Salvador resucitado y omnipotente, quien puede y dará la victoria sobre el pecado en nuestra vida, mediante su Espíritu morando en nosotros. Todo ésto es posible a través de su resurrección victoriosa. Pablo dijo: “Para que le conozcamos, y el poder de su resurrección” (Filipenses 3. 10). Aquí están las promesas de fortaleza que nos ha dado nuestro Salvador resucitado.

1. “Jesús vino y hablóles diciendo: Todo poder me es dado en el cielo y en la tierra . . . Y he aquí, yo estoy con vosotros siempre, aún hasta el fin del mundo.”—*Mateo 28: 18, 20*.

2. “He aquí, os envío la promesa de mi Padre sobre vosotros; pero permaneced en Jerusalén, hasta que hayáis sido llenos de poder de lo alto.”—*Lucas 24:49*.

3. “Recibiréis poder, después que haya descendido sobre vosotros el Espíritu Santo.”—*Hechos 1: 8*.

4. “Él es poderoso para salvar hasta lo sumo a los que se acercan a Dios mediante él, viendo que él siempre vive para interceder por ellos.”—*Hebreos 7: 25*.

5. “Dejemos toda carga, y el pecado que tan fácilmente nos acosa, mirando a Jesús el autor y consumidor de

nuestra fe.”—*Hebreos 12:1-2*.

Este poder, como en el caso de todas las demás bendiciones, viene mediante una fe activa. “Ésta es la victoria que vence al mundo, nuestra fe.” (1 Juan 5:4). “Una fe viviente significa una confianza firme, mediante la cual el alma se transforma en un poder vencedor.” Y por supuesto, ¡aferraos! “Teniendo confianza de ésto, que Aquel que ha iniciado la buena obra en vosotros, la perfeccionará hasta el día de Cristo Jesús” (Filipenses 1: 6).

En esta manera, querido amigo, entramos en la vida victoriosa. En esta manera, recibimos poder espiritual para una vida constante de victoria en el Salvador.

1. “Pida en fe.”—*Santiago 1:6*.

2. “Todo lo que pidiéramos, lo recibiremos de Él, porque guardamos sus mandamientos.”—*1 Juan 3:22*.

3. “El que aparta su oído para no escuchar la ley, aun sus oraciones serán una abominación.”—*Proverbios 28:9*.

La promesa es hecha para que “los que esperan en el Señor renuevan sus fuerzas.” Isaías 40: 31. “Él siempre vive para interceder por ellos” (Hebreos 7:25). Así que pedid, amigo, y recibe. Ora de mañana, a mediodía, y por la noche como David y Daniel hicieron, y aprende lo dulce que es la comunión con Dios en el lugar secreto de la oración. O sí, y no olvides de orar en el nombre de Jesús.

9 - ¿POR QUÉ ES TODO CRISTIANO LLAMADO A SER UN TESTIGO?

El servicio cristiano es necesario para la prosperidad del alma. “Llevad mi yugo sobre vosotros.” dijo Jesús (Mateo 11: 29). Toda la vida es acción. No podemos estar siempre recibiendo y nunca dando. Por la fe recibimos perdón y suficiente poder.

Nos alimentamos de la Palabra de Dios y oramos por ésto y aquello, pero debemos rendirnos, no sólo para hacer la voluntad de Dios, sino para hacer su voluntad hacia los demás.

Cada alma es nacida en el reino de Dios como misionero. Cada cristiano debiera ser un ganador de almas. Moody dijo que si un hombre lee la Palabra de Dios quince minutos al día, y gasta quince minutos al día hablando para ganar a una alma para Cristo, el tal gozará de una linda experiencia. No sólo los ministros sino los laicos debieran trabajar para ganar almas. Piénsese en los siguientes textos:

1. “Id por todo el mundo, y predicad el evangelio.”—*Marcos 16: 15*.

Dios te necesita para esparcir la historia del evangelio salvador y del pronto regreso de Jesús. Si le amas, la verdad salvadora no puede permanecer sellada en tu cora zón. Se rebosa en bendición para otros.

2. “La religión pura y sin mácula delante de Dios y del Padre es ésta: Visitar a los huérfanos y la viudas en sus tribulaciones, y guardarse sin la mancha de este mundo.”—*Santiago 1:27*.

3. “Bien hecho, buen siervo y fiel.”—*Mateo 25: 21*.

Estas palabras de encomio son habladas a los siervos—siervos fieles—quienes han trabajado por Cristo. Estos cristianos ganadores de almas son los que él llevará al Cielo cuando regrese a la tierra. Ellos han ejercido las facultades del alma y se han hecho fuertes así como los músculos del cuerpo se hacen fuertes por la acción.

10 - VIDA ETERNA

1. ¿Qué preciosa promesa ha hecho Dios a sus hijos?

“Y ésta es la promesa que él nos ha hecho, la vida eterna.”—1 Juan 2: 25.

2. ¿Cómo podemos obtener la vida eterna?

“Porque de tal manera amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que en él creyere, no perezca, sino tenga vida eterna.”—Juan 3: 16.

3. ¿Quien es el que tiene vida eterna?

“Él que creyere en el Hijo tiene vida eterna.”—Juan 3:36.

4. ¿Dónde se encuentra esta sempiterna, o eterna, vida?

“Y éste es el registro, que Dios nos ha dado vida eterna, y esta vida se encuentra en su Hijo.”—1 Juan 5: 11.

5. ¿Qué entonces, es lo que sigue?

“El que tiene al Hijo tiene vida, y el que no tiene al Hijo de Dios, no tiene la vida.”—1 Juan 5: 12.

6. ¿Qué es lo que Cristo da a sus seguidores?

“Yo les doy vida eterna; y nunca perecerán.”—Juan 10: 28,

7. ¿Por qué, después de la Caída, fue el hombre impedido llegar al árbol de vida?

“No sea que estire su mano, y tome también del árbol de vida, y coma, y viva para siempre.”—Génesis 3: 22.

8. ¿Qué es lo que Cristo ha prometido al vencedor?

“Al que venciere le dará a comer del árbol de la vida, el cual se encuentra en medio del paraíso de Dios.”—Revelación 2. 7.

9. ¿A qué se compara la vida de los redimidos?

“Pues como los días de un árbol son los días de mi pueblo, y mis elegidos gozarán perpetuamente las obras de sus manos.”—Isaías 65: 22.

10. ¿Cuándo se otorgará la inmortalidad a los santos?

“No todos dormiremos, sino que todos seremos transformados, en un momento, en un abrir y cerrar de ojos, a la final trompeta, pues la trompeta sonará, y los muertos en Cristo serán levantados incorruptibles, y todos seremos transformados. Porque ésto corruptible debe vestirse de incorrupción, y ésto mortal de inmortalidad.”—1 Corintios 15: 51-53.

11 - EL HOGAR DE LOS SALVADOS

1. ¿Con qué propósito fue creado el hombre?

“Pues así dice Jehová quien creó los cielos, el Dios

Mismo que formó la tierra y la hizo; él la ha establecido. Él no la creó en vano, la formó para que fuera habitada.”—Isaías 45:18.

2. ¿A quién ha dado Dios la tierra?

“Los cielos, los cielos, son del Señor; pero la tierra él ha dado a los hijos de los hombres.”—Salmo 115:16.

3. ¿Cómo fue que el hombre perdió su dominio?

A través de la desobediencia (Romanos 6:23).

4. Cuando el hombre perdió su dominio, ¿a quién se lo cedió?

“Pues de quien el hombre es vencido, del mismo es hecho esclavo.”—2 Pedro 2:19.

5. Al tentar a Cristo, ¿qué propiedad reclamó Satanás?

“Y el diablo, llevándolo a una montaña alta, le mostró todos los reinos del mundo en un momento. Y el diablo le dijo a Él, todo este poder te daré, y la gloria del mismo, pues eso me es dado, y a todo aquel a quien yo se lo entregue.”—Lucas 4:5-6.

6. ¿Mediante quién ha de ser restaurado el primer dominio?

“Y tú, o torre de la manada, la fortaleza de la hija de Sion, hasta tí llegará, aun el primer dominio; el reino vendrá a la hija de Jerusalén.”—Miqueas 4:8.

7. ¿Por qué dijo Cristo que los mansos son bienaventurados?

“Bienaventurados los mansos, pues ellos heredarán la tierra.”—Mateo 5:5.

8. ¿Quiénes, dice David, son los que tienen más ahora?

“Pues yo tenía envidia de los insensatos, cuando vi la prosperidad de los impíos . . . Sus ojos se les saltan de gordura, ellos tienen más que sus corazones necesitan.”—Salmo 73:3, 7.

9. ¿Dónde serán recompensados los justos?

“He aquí, los justos serán recompensados en la tierra, cuánto más los impíos y pecadores.”—Proverbios 11:31.

10. ¿Cuál será la diferencia entre la porción de los justos y de los impíos?

“Esperad al Señor, y guardad sus caminos, y él te exaltará para heredar la tierra, cuando los impíos sean cortados, lo verás.”—Salmo 37:34.

11. ¿Qué promesa fue hecha a Abraham concerniente a la tierra?

“Y el Señor dijo a Abram, después que Lot fue separado de él, Levanta ahora tus ojos, y mira desde el lugar donde estás hacia el norte, hacia el sur, y hacia el oriente, y el occidente; pues toda la tierra que ves, a tí la daré, y a tu simiente para siempre.”—Génesis 13:14-15.

12. ¿Cuánto abarcaba esta tierra prometida?

“Pues la promesa, de que él sería heredero del mundo, no fue hecha a Abraham o á su simiente mediante los méritos de la ley, sino por la justicia que se alcanza mediante la fe.”—Romanos 4:13.

13. ¿Cuánto de la tierra de Canaán era propiedad

de Abraham en su vida terrenal?

“Y no le dio herencia en ella, no, nada para que plantara su pie. Sin embargo, él prometió que se la daría por posesión, a su simiente después de él, cuando aun él no tenía heredero.”—*Hechos 7:5*.

14. ¿Cuánto de la prometida posesión recibió Abraham durante su vida terrenal?

“Por fe Abraham, cuando fue llamado a salir a un lugar que habría de recibir por herencia, obedeció, y salió, no sabiendo dónde iba. Mediante la fe peregrinó en la tierra de la promesa. . pues él buscaba una ciudad que tenía fundamentos, cuyo arquitecto y constructor es Dios.”—*Hebreos 11:8-10*.

15. ¿Quién es la simiente a quien fue hecha esta promesa?

“Ahora a Abraham y su simiente fueron hechas las promesas. Él no dijo: a las simientes, como diciendo muchos, sino como a una, Y a tú simiente, la cual es Cristo.”—*Gálatas 3: 16*.

16. ¿Quiénes son los herederos de la promesa?

“Y si sois de Cristo entonces sois la simiente de Abraham, y herederos según la promesa.”—*Gálatas 3: 29*.

17. ¿Por qué no recibieron la promesa estos ancianos justos?

“Y todos éstos, habiendo obtenido buen nombre mediante la fe, no recibieron la promesa. Dios habiendo provisto mejores cosas para nosotros, para que ellos sin nosotros no fueran perfeccionados.”—*Hebreos 11: 39-40*.

18. ¿Qué será de nuestra tierra en el día del Señor?

“Pero el día del Señor vendrá como ladrón en la noche; en el cual los cielos pasarán con gran estruendo, y los elementos ardiendo se derretirán con gran calor, y la tierra también, y las obras que en ella hay serán quemadas.”—*2 Pedro 3:10*.

19. ¿Qué seguirá a esta gran conflagración?

“Sin embargo nosotros, según su promesa, buscamos cielos nuevos y tierra nueva, donde mora la justicia.”—*2 Pedro 3:13*.

20. ¿A cuál promesa del Antiguo Testamento se refirió Pedro?

“Pues he aquí, Yo creo cielos nuevos y tierra nueva, pues lo anterior no será recordado, ni vendrá a memoria.”—*Isaías 65:17*.

21. ¿Qué se le mostró al apóstol Juan en visión?

“Y yo vi un cielo nuevo y una nueva tierra, pues el primer cielo y la primera tierra habían pasado; y no había más mar.”—*Revelación 21:1*.

22. ¿Qué actividad tendrán los santos en la nueva tierra?

“Y construirán casas, y las habitarán; y plantarán viñas, y comerán del fruto de ellas. No construirán, y otro habitará, no plantarán y otro comerá. Pues como los días del árbol son los días de mi pueblo, y mis elegidos gozarán perpetuamente las obras de sus manos. No trabajarán en vano, ni producirán para aflicción;

pues son la simiente de los bendecidos del Señor, y sus hijos con ellos.”—*Isaías 65:21-23*.

23. ¿Cuán presto serán suplidas sus necesidades?

“Y será que antes que clamaren, yo responderé; y mientras que la palabra aun se encuentra en sus bocas, Yo oiré.”—*Isaías 65: 24*.

24. ¿Qué condición placentera reinará a través de toda la tierra?

“El lobo y el cordero pastarán juntos, y el león comerá paja como el buey; y el polvo será la suerte de la serpiente. No harán mal, ni afligirán en todo mi santo monte, dice el Señor.”—*Isaías 65: 25*.

25. ¿Qué ocasiones de adoración serán observadas en la tierra nueva?

“Pues como los cielos nuevos y la tierra nueva, que yo creo, permanecerán delante de mí, dice el Señor, así también permanecerá vuestra simiente y vuestro nombre. Y será que de luna nueva a luna nueva, y de sábado en sábado, vendrá toda carne a adorar delante de mí, dice el Señor.”—*Isaías 66: 22-23*.

26. ¿Qué harán entonces los redimidos del Señor?

“Y los redimidos del Señor volverán, y vendrán a Sion con cantos y gozo perpetuo sobre sus cabezas; tendrán gozo y alegría, y la tristeza y el llanto se alejarán.”—*Isaías 35:10*.

27. ¿Cuán extensivo será el reino de Cristo?

“Y el reino y dominio, y la grandeza del reino bajo todo el cielo, será entregado al pueblo de los santos del Altísimo, cuyo reino es reino eterno, y todas las naciones le servirán y le obedecerán.”—*Daniel 7: 27*.

12 - EL CONFLICTO TERMINADO**1. ¿Qué declaración es hecha acerca del cumplimiento del proceso de la creación?**

“Así los cielos y la tierra fueron terminados, y todo el ejército de ellos. Y en el séptimo día Dios terminó su obra que él había hecho.”—*Génesis 2:1-2*.

2. Al expirar en la cruz, ¿qué dijo Cristo?

“Cuando Jesús había recibido el vinagre (*sin tragarlo*), Él dijo, Consumado es, y bajo la cabeza y entregó el espíritu.”—*Juan 19:30*.

3. En el derramamiento de la séptima plaga, ¿qué anuncio será hecho?

“Y el séptimo ángel derramó su copa en el aire; y vino una gran voz del templo en el cielo, desde el trono, diciendo: Consumado es.”—*Revelación 16: 17*.

4. Y cuando los cielos nuevos y la tierra nueva hayan aparecido, y la ciudad santa, la Nueva Jerusalén, ha descendido de Dios y haya sido la metrópolis de la nueva creación, ¿qué anuncio entonces será hecho?

“el que se sentaba en el trono dijo: He aquí, yo hago todas las cosas nuevas. Y me dijo: Escribe, pues estas palabras son fieles y verdaderas. Y él me dijo: Consumado es. Yo soy el Alfa y el Omega, el principio y el fin.”—*Revelación 21:5-6*.

5. En la tierra nueva, ¿qué es lo que no existirá más?

“Y Dios borraré toda lágrima de los ojos de ellos; y

no habrá más muerte, ni tristeza, ni clamor, ni habrá más dolor; pues esas cosas han pasado.”—*Revelación 21: 4*.

6. ¿Qué será entonces la condición de la tierra?

“El lobo y el cordero morarán juntos, y el leopardo se acostará con el cordero; y el becerro y el león estarán juntos; la vaca y la osa pacerán, y sus crías se echarán juntas; y el león.”—*Isaías 11: 6-9*.

7. ¿Cómo habla nuevamente el profeta de este tiempo?

“Toda la tierra está en paz, y está tranquila, ellos saltan con cánticos.”—*Isaías 14: 7*.

8. ¿Cuál será finalmente el privilegio de los hijos de Dios?

“Y ellos verán sus rostros.”—*Revelación 22: 4*.

9. ¿Cuán perfecto será su conocimiento de Dios?

“Pues ahora vemos a través de un vidrio, oscuramente; pero entonces veremos cara a cara. Ahora conozco en parte, pero entonces conoceré como soy conocido.”—*1 Corintios 13: 12*.

10. ¿Por cuánto tiempo poseerán el futuro reino?

“Pero los santos del Altísimo recibirán el reino, y lo poseerán para siempre.”—*Daniel 7: 18*.

El plan de Dios para cada uno de nosotros es mucho más grande que lo que nos imaginamos. El camino al cielo se encuentra en las Sagradas Escrituras. Sólo allí encontramos las verdades que pueden salvar el alma, proporcionar el poder de Cristo en la vida, y habilitarnos para triunfar sobre todo el poder de Satanás. Que nuestro bondadoso Padre nos bendiga y nos guarde en los días del porvenir.

“El gozo del Señor es vuestra fortaleza.”

—*Nehemías 8: 10*

“Dios limpiará toda lágrima de los ojos de ellos; y no habrá más muerte, ni tristeza, ni clamor, ni habrá más dolor, pues las primeras cosas han pasado.”

—*Revelación 21: 4*

“Dichoso el hombre que no anda en el consejo de los malos, ni se detiene en el camino de los pecadores, ni en la silla de los burladores se sienta.”

—*Salmo 1:1*

“Mas si andamos en luz, como él está en luz, tenemos comunión entre nosotros, y la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado. Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para que nos limpie de toda maldad.”

—*1 Juan 1:7,9*

NUESTRO CUERPO MARAVILLOSO

¿Cuál es el misterioso poder que se manifiesta en las diversas actividades de nuestro ser? Es una fuerza que parece pulsar en cada célula de nuestro cuerpo; se mueve en los músculos, late en el corazón, fluye en la corriente sanguínea y vive en la mente.

Por ejemplo, resulta admirable descubrir cómo nuestra mente puede pensar en diez cosas diferentes y en un segundo seleccionar una. Instantáneamente, sin que necesitemos hacer ningún esfuerzo consciente, nuestros músculos, obede-

ciendo las órdenes del cerebro, hacen que los brazos, las piernas, la lengua y los ojos realicen lo que deseamos.

Nada respecto del cuerpo humano es tan importante como la vida. Este es el poder secreto que obra en nuestro ser.

Los materiales que componen el cuerpo humano no valen mucho dinero. Más de una vez

se ha dicho que tenemos suficiente cal en nuestros huesos como para blanquear un pequeño gallinero, suficiente fósforo como para llenar una caja de fósforos, bastante hierro como para hacer un clavo pequeño. Hay, además, pequeñísimas cantidades de cobre, yodo y cobalto. El resto del cuerpo está formado de carbono, nitrógeno y agua.

Pero cuando estos minerales, gases y líquidos se combinan para formar un cuerpo humano, su valor es incalculable. Sin embargo la

única diferencia es la chispa de la vida.

Las células vivientes que por incontables millones constituyen nuestro cuerpo, no se hallan unidas directamente unas con otras en forma compacta. Por el contrario, están separadas entre sí por pequeñísimos espacios, de modo que los fluidos puedan pasar libremente entre ellas. De este modo, **cada célula del cuerpo está bañada constantemente por una corriente líquida que es la que realmente la mantiene viva.**

El torrente sanguíneo transporta sustancias esenciales entre las células, las arterias y las venas. Esta corriente transportadora contiene diversas sustancias químicas, todas en forma líquida. Muchas de estas sustancias proceden de los órganos digestivos; otras son producidas en las distintas

“fábricas” glandulares del cuerpo. **Todas estas sustancias transportadas a través de los vasos sanguíneos van a nutrir las células de todo el cuerpo.**

Mientras esta corriente viva circula a través de los diversos tejidos y órganos, cada célula extrae las sustancias que requiere, pues tiene la capacidad de escoger lo que mejor responda a sus necesidades particulares.

Además de traer alimento, oxígeno y sustancias químicas a las células, esta notable corriente tiene otra importante función. **Debe acarrear los productos de desecho que las células eliminan.** Ambas funciones son absolutamente esenciales para la vida. Estos productos de desecho son conducidos por la corriente

sanguínea hacia los órganos encargados de su eliminación: los pulmones, los riñones y la piel.

Enfoquemos estos detalles desde otro punto de vista. Cuando inspiramos, los pulmones se expanden, el pecho se ensancha y se produce una succión en el interior del tórax, de modo que el aire se precipita a llenar los pulmones. El oxígeno del aire es puesto, de este modo, en contacto casi directo con la corriente sanguínea de los vasos pulmonares. En realidad, una delgadísima membrana formada por una sola capa de células separa al aire de la sangre en los alvéolos pulmonares. Esta succión producida dentro del tórax ayuda, además, a traer sangre de otras partes del cuerpo al corazón, lo cual es muy importante para la función circulatoria.

EL SISTEMA DE AIRE ACONDICIONADO DE NUESTRO CUERPO

El aire que va a entrar a los pulmones necesita primero ser purificado, además de ser humedecido y entibiado, de lo contrario la tráquea muy pronto estaría irritada y se resecaría.

Es lo que pasa cuando uno respira por la boca durante largo tiempo, por ejemplo, cuando duerme. Usted puede comprobar por sí mismo los efectos de la respiración bucal inhalando varias veces en forma profunda por la boca. ¿Nota cómo el aire se siente frío en el pecho? Ahora respire por

la nariz y fíjese qué agradable se siente.

Respirar por la boca no es recomendable pues, generalmente, el aire es muy seco o muy frío, seca las mucosas de la garganta y puede producir bronquitis crónica. Pero hay otras razones que sugieren la conveniencia de respirar a través de la nariz. El aire que nos rodea contiene cantidades variables de humo, polvo y millones de gérmenes. Todo esto debe ser filtrado antes que llegue a los pulmones, de lo contrario corremos serios riesgos de infecciones pulmonares tales como la neumonía. Algún método de filtrado es absolutamente necesario para proteger las delicadas estructuras del pulmón.

Para resolver estos problemas poseemos un eficiente sistema de aire acondicionado que comienza en la nariz. Los pelos a la

entrada de la misma ayudan a filtrar las partículas de polvo más grandes. Los pasajes más profundos de las fosas nasales humedecen y entibian el aire llevándolo al grado exacto de humedad y temperatura que requieren los pulmones. Se ha calculado que más de un litro de agua se agrega por este mecanismo al aire que respiramos cada 24 horas.

Los ojos proveen parte del líquido usado para este propósito. Después de humedecer el globo ocular, el líquido lagrimal pasa a través de un conducto desde el ángulo interno del ojo a la nariz donde ayuda a humedecer el aire que respiramos. De este modo aun las lágrimas son aprovechadas.

No importa cuán seca sea la atmósfera que nos rodea, cuando el aire llega a la tráquea, su humedad relativa alcanza al 90% y ésta es aproximadamente la

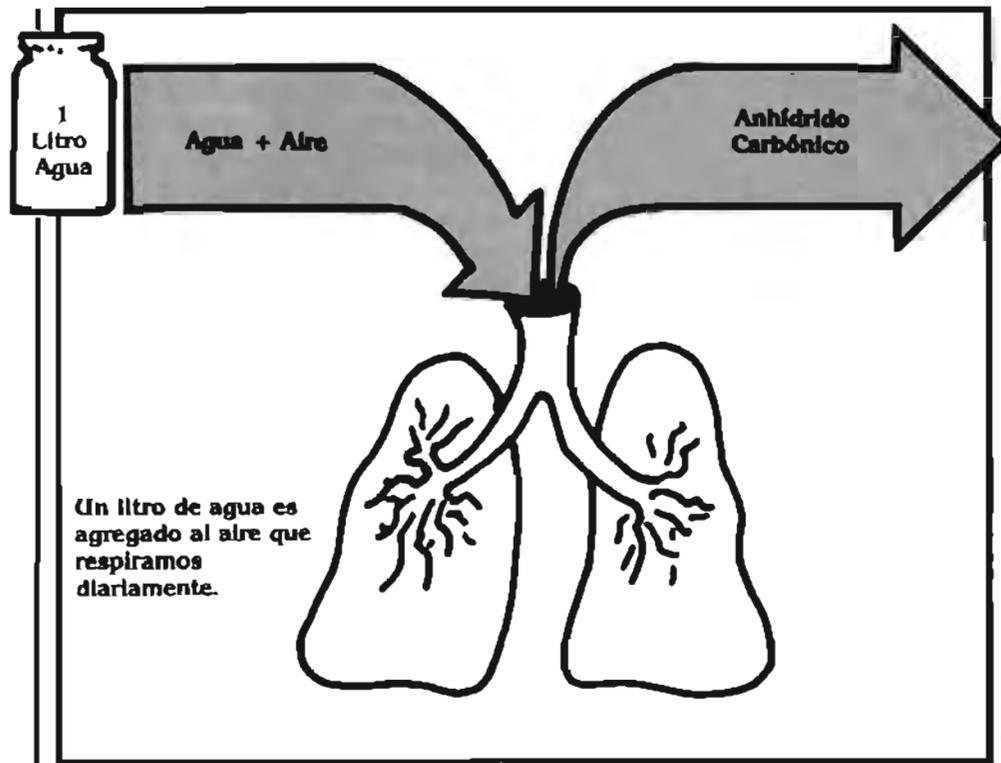
humedad del aire en un día lluvioso.

Aire inhalado y aire exhalado.

Se puede comprender fácilmente que si se produce alguna obstrucción en la nariz, esta importante función de humedecer el aire no podrá realizarse. A pesar de los pelos que existen a la entrada de las fosas nasales, el aire que respiramos contiene todavía considerable cantidad de polvo. A fin de eliminar esta causa potencial de problemas, todas las vías respiratorias han sido revestidas de un tipo especial de membrana mucosa. Este suave tejido contiene miles de cilias, proyecciones en forma de vellosidades microscópicas animadas de un movimiento

destinado a expulsar cualquier partícula extraña. Además, muchas pequeñas glándulas están ocupadas segregando una cubierta mucosa que reviste cada parte de la membrana nasal. Esta cubierta mucosa no permanece estacionaria sino que, como si fuera una escalera mecánica, se va moviendo rítmicamente hacia la parte posterior de la garganta a una velocidad de casi un centímetro por minuto. Esta alfombra móvil es producida y renovada continuamente por las glándulas de la membrana nasal. En efecto, cada 15 a 20 minutos toda la alfombra mucosa de las fosas nasales se renueva completamente.

Mientras esta cubierta mucosa se mantenga en movimiento, prácticamente no es posible que la nariz o la garganta se infecten. Cualquier germen que se



asiente sobre esta alfombra móvil de causar daño. Esta es una de las razones por las cuales algunas personas pueden estar rodeadas de

de causar daño. Esta es una de las razones por las cuales algunas personas pueden estar rodeadas de

infecciones y no contraen ninguna enfermedad seria. Sus mecanismos de defensa son buenos.

Al respirar, cuando el aire llega a los pulmones rápidamente llena los alvéolos pulmonares. Las paredes de estos pequeños alvéolos están literalmente cubiertas de capilares, que son los más pequeños de todos los vasos sanguíneos. **El oxígeno del aire inhalado pasa de inmediato a través de las finísimas paredes de estos capilares y entra en los glóbulos rojos** cambiando su color del azul púrpura al rojo brillante. El fenómeno opuesto ocurre cuando los glóbulos rojos después de viajar por el torrente sanguíneo llegan a los capilares existentes en los tejidos de todo el cuerpo. Allí liberan el oxígeno que las células usarán en sus combustiones y se cargan de anhídrido carbónico.

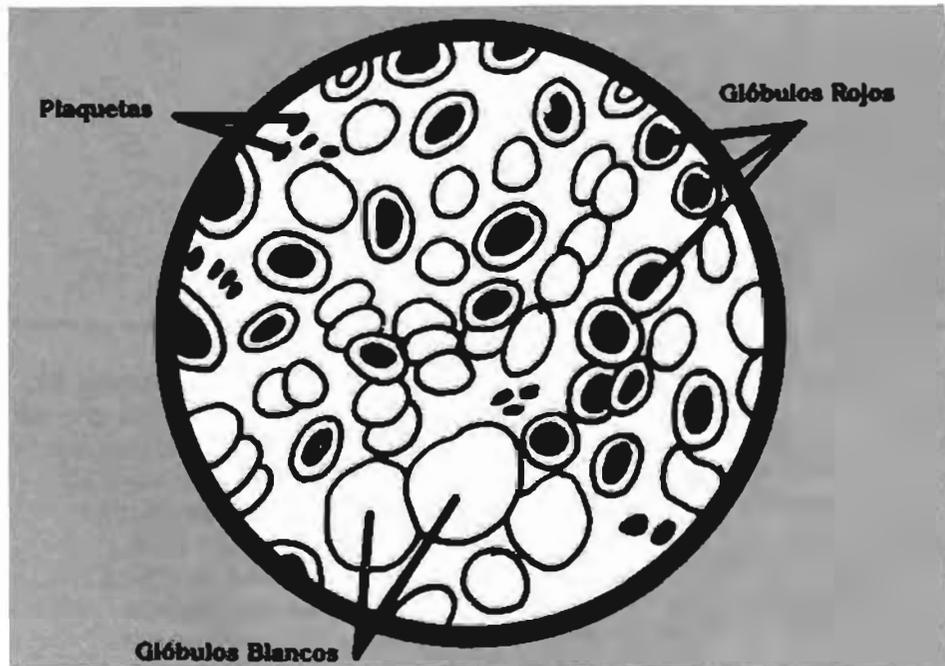
EL SISTEMA DE TRANSPORTES

La corriente sanguínea no es solamente líquida. Casi la mitad de su volumen está formado por los glóbulos rojos y blancos. **Los glóbulos blancos son los corpúsculos defensores del cuerpo.** Los glóbulos rojos transportan el oxígeno desde los pulmones hasta los tejidos y el anhídrido carbónico desde los tejidos hasta los pulmones para ser expelido. Normalmente los glóbulos rojos permanecen siempre dentro de los vasos sanguíneos; en cambio los glóbulos blancos pueden cambiar su forma e introducirse por los

pequeñísimos intersticios que hay en las paredes de los capilares y salir de los vasos hacia los tejidos, dondequiera que se los necesite, para combatir una infección. El plasma, o parte líquida de la sangre, tiene también otras funciones. Además de llevar las células sanguíneas, acarrea las diversas sustancias nutritivas que necesitan los distintos órganos del cuerpo. Al llegar a los capilares, parte de este líquido cargado con estas importantes sustancias pasa a través de las paredes vasculares proveyendo alimento a las células de los tejidos para después recoger los productos de desecho y arrastrarlos hasta los órganos encargados de su eliminación.

De manera que, para sobrevivir, cada célula del cuerpo depende de este líquido en constante movimiento. La sangre es realmente la corriente de la vida. Pequeñas cargas eléctricas generadas por las sustancias

químicas dentro de las células facilitan el proceso de absorción de alimentos y eliminación de residuos. Estos productos químicos, que deben ser eliminados, atraviesan las paredes celulares llegando al torrente sanguíneo. La sangre vuelve al corazón, desde donde es bombeada al pulmón y los riñones, donde los productos de desecho son eliminados. Durante el ejercicio intenso, las necesidades del organismo son mucho mayores que en estado de reposo. Para suplirlas, la circulación de la sangre necesita aumentar tremendamente. Al mismo tiempo los productos de desecho se acumulan más rápidamente y deben ser eliminados, porque si este proceso fallara, la retención de los mismos produciría fatiga y dolores intensos en los músculos. Un período de reposo y sueño es indispensable



para que vuelvan a la normalidad los procesos químicos del organismo. Si no descansáramos suficientemente nos enfermaríamos, en cuyo caso

la naturaleza aprovecha la oportunidad y nos obliga a descansar por un mayor período de tiempo. Los hábitos correctos de vida son esenciales para mantener la buena salud.

LA ACTIVIDAD ELECTRICA DE LAS CELULAS

La mayoría de las células del cuerpo son tan pequeñas que no pueden ser vistas sin el auxilio de un microscopio poderoso. Sin embargo, cada una de ellas es una maravilla de actividad eléctrica y química. Se calcula que dentro de esa delicada estructura microscópica más de mil procesos electroquímicos diferentes ocurren simultáneamente. Cada célula viviente mantiene en su interior una actividad incesante. Esto es la vida en acción. Cada célula

influye sobre las otras que la rodean y todas desempeñan una función necesaria para mantener la vida del cuerpo entero.

Pero esto es sólo una parte del cuadro. No solamente dependemos de buenos pulmones y una adecuada circulación para mantener libre de toxinas a nuestro organismo. Debemos tener otras vías de eliminación para ciertas sustancias químicas tóxicas que se producen en diversas partes del cuerpo. Esta importante tarea la realizan los riñones y el hígado. Su función es mantener la corriente sanguínea pura y libre de sustancias dañinas continuamente. Cada gota de sangre es controlada por los riñones varias veces al día. Sólo de esta manera los productos de desecho pueden ser eliminados y manteniendo en equilibrio todo nuestro organismo.

Montando guardia sobre este complicado sistema de células vivientes están dos notables órganos que son los riñones, situados a ambos lados de la columna vertebral, en la parte posterior del abdomen. Nuestros riñones son más bien pequeños, considerando la cantidad de trabajo que realizan. Cada riñón pesa 230 gramos; sin embargo, por cada uno de ellos circula cada minuto 10 veces más sangre que por cualquier otro órgano de tamaño y peso similares. Ellos determinan por sí mismos qué sustancias deben ser retenidas y cuáles deben ser eliminadas.

EL SISTEMA DE FILTRACION

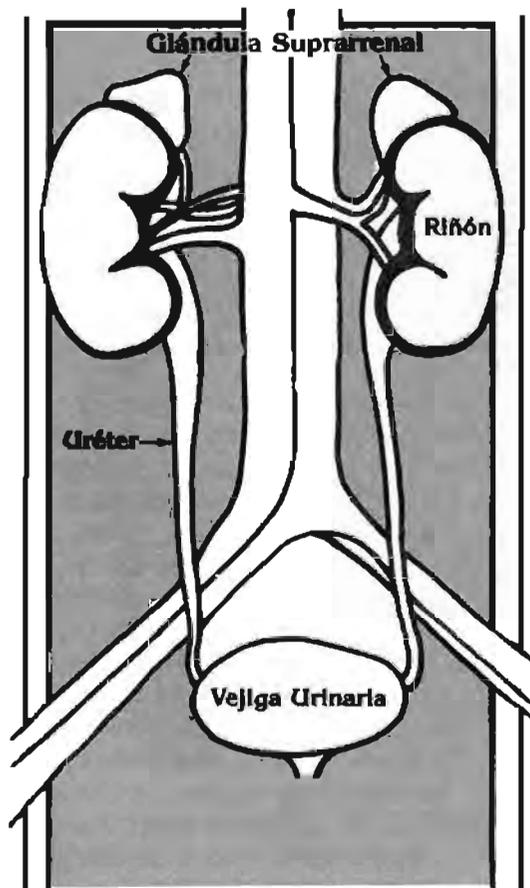
Dentro de las cápsulas de los riñones hay casi 220 kilómetros (140 millas) de finísimos tubos. Cada riñón tiene más de un millón de estos pequeños tubos, que miden alrededor de 3 milímetros de largo cada uno. Al comienzo del tubo hay un diminuto filtro consistente en un ovillo de vasos. Su función es filtrar la mayor parte de las sustancias disueltas en la sangre. **Los riñones filtran cada día no menos de 10 veces el peso total del cuerpo.**

Las paredes de los tubos renales están formadas por células especializadas en recuperar las sustancias químicas vitales para evitar que se pierdan. Toda sustancia innecesaria es rechazada y eliminada. Pero las útiles son reabsorbidas por los tubos y devueltas a la sangre. Los materiales indeseables son finalmente eliminados por la orina.

De los 120 litros de líquido filtrado cada día, sólo uno se elimina, mientras que los otros 119 son reabsorbidos.

Nuestros riñones han sido especialmente diseñados para evitar que la sangre se cargue con sustancias tóxicas y de este modo mantienen el equilibrio químico del cuerpo.

La vida del cuerpo depende de la salud y la vitalidad de todas sus células. A su vez, cada célula depende para su nutrición de



los líquidos orgánicos que la irrigan. Si las células son irrigadas por una corriente vivificante, se mantienen vigorosas y sanas. Pero si la corriente está contaminada, las células enferman y corren el riesgo de morir. Muchas cosas pueden contaminar la corriente vital, tales como los malos hábitos en el comer, el beber y el trabajar, ¡y aun el mal carácter!

Los gérmenes patógenos son también una causa potencial de enfermedad, pero no podrán destruir el cuerpo si nos mantenemos sanos y fuertes. Todo depende de cómo decidamos vivir. En muchos casos de enfermedad, la culpa es enteramente nuestra.

LA CLAVE DE LA SALUD

Cuando los ingenieros comenzaron por primera vez a construir el Canal de Panamá, no se preocuparon por limpiar la jungla de mosquitos y otras plagas. No comprendían los graves peligros que éstos constituían. Como resultado, muchos de sus obreros más capaces perdieron la vida, simplemente porque no se había hecho provisión adecuada para su salud y seguridad. Los sombríos pantanos de la jungla albergaban agentes causantes de enfermedad y muerte, y el gran proyecto tuvo que ser abandonado por años hasta que

toda la zona fuese limpiada y saneada. Solamente entonces el maravilloso proyecto de un canal que uniera los dos océanos pudo ser completado. Pero aún hoy los ingenieros deben vigilar constantemente la selva para que no se infecte de nuevo con esos mismos agentes de enfermedades.

La corriente de la vida en nuestro cuerpo debe ser mantenida pura y libre de los elementos que la contaminarían. Esa corriente interior puede ser un río de vida, salud y energía o puede transformarse en un turbio pantano de enfermedad y muerte. Eso depende de nosotros. **Podemos purificar esa corriente y mantenerla realmente como un río vivificante si seguimos un programa sabio y prudente para nuestra vida. Tal programa incluye abundante aire fresco, buena alimentación, agua pura, descanso, ejercicio y la luz del sol.** Todos estos

SALUD Y BELLEZA

Puede haber personas a las que no les importa su apariencia personal, pero a la mayoría de nosotros nos agradaría mejorar el aspecto de nuestra figura. Particularmente si tenemos problemas

con el acné o con granos o si estamos en la edad cuando las arrugas, las canas o la calvicie se hacen notar.

Naturalmente, si usted tiene dinero, la cirugía estética y otros costosos procedimientos pueden mejorar su aspecto, pero existen muchos tratamientos de belleza realmente efectivos que, créase o no, ¡no cuestan absolutamente nada: es decir, nada fuera de un poco de tiempo y esfuerzo!

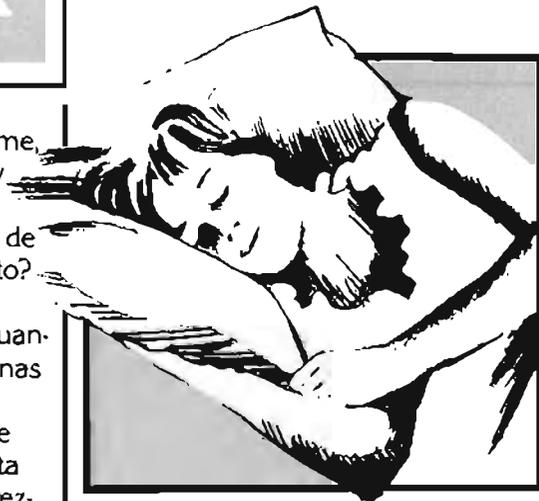
USTED NECESITA SUEÑO REPARADOR

Por supuesto que usted duerme, pero ¿cuánto tiempo duerme? y ¿cómo duerme? ¿Le han dicho alguna vez que da la impresión de faltarle sueño? ¿Dónde se ve esto? En sus ojos.

Sus ojos revelan mucho en cuanto a usted. A menudo las personas deciden si usted realmente les gusta o no por sus ojos. Así que sus ojos son importantes. La falta de sueño hace que sus ojos parezcan pesados y opacos y produce delatadoras ojeras. El sueño adecuado aclara sus ojos, les devuelve su brillo natural y borra

las ojeras. Pero éste es tan sólo uno de los múltiples efectos embellecedores del sueño reparador.

El sueño insuficiente puede dejar su cerebro y el resto de su cuerpo tan apagados como una



batería descargada. Es cierto lo que algunos dicen cuando afirman que están "demasiado cansados para dormir." Los estudios científicos demuestran que el sueño no es plenamente reparador cuando por la noche nos llevamos a la cama las tensiones que acumulamos durante el día. Estos mismos estudios han demostrado que las pastillas para dormir no resuelven el problema.

Entonces, ¿cómo debe proceder alguien que esté realmente tenso y fatigado para calmarse lo suficiente a fin de obtener el máximo beneficio de sus horas de sueño? Idealmente, logrando un balance adecuado de trabajo, reposo y ejercicio durante las horas activas del día. Si tal programa no fuera siempre posible se lo puede sustituir por **una cena liviana**, seguida de **una caminata tranquila**, luego **un baño tibio**, **música suave** y **lectura placentera**.

USTED NECESITA AIRE PURO

Otro factor de belleza que se consigue absolutamente gratis es el aire puro. Cuando lo encuentre, disfrútelo, porque puede hacer mucho por su apariencia personal y su bienestar. Aun diez respiraciones profundas de aire puro dos veces al día, llenarán su sangre de oxígeno vivificante. La adecuada provisión de oxígeno a la corriente sanguínea tiene un efecto estimulante sobre todo el cuerpo, contribuye a la buena salud y mejora el aspecto personal.

USTED NECESITA UNA BUENA POSTURA

Mientras hablamos de la respiración profunda y la corriente sanguínea, es indispensable pensar en otro factor de belleza: la postura. Cuando usted se desploma en su silla, sólo una parte de sus pulmones trabaja. Usted podría contener de 3 a 4 litros de aire en sus pulmones. Esta es su "capacidad vital." Se llama "vital" porque realmente nada es más esencial para la vida y la salud que la respiración. Cuando usted se hunde en su sillón o adopta una postura sentada floja e incorrecta su inspiración de aire se reduce

prácticamente a menos de medio litro, lo cual deja una cantidad de aire no ventilado en sus pulmones y reduce considerablemente el intercambio de anhídrido carbónico por oxígeno para la corriente sanguínea.

Si usted camina encorvado, llevando la nariz más adelante que el pecho, si tiene los hombros caídos, el abdomen flojo o la columna desviada, su aspecto probablemente será desgarbado, parecerá siempre desganado y agotado y, casi seguramente, le dolerán los pies al caminar. Pero si usted se sienta debidamente o se para derecho y adopta una postura correcta con la cabeza erguida, los hombros echados para atrás, el pecho saliente y el abdomen firme, su aspecto cambiará y la impresión que ofrezca a los demás mejorará notablemente. No hay nada extraordinario en estos consejos, pero póngalos en práctica y se verá mucho mejor.

USTED NECESITA EJERCICIO AL AIRE LIBRE

Aquí tiene usted otro secreto que no le costará nada sino un poco de tiempo y esfuerzo. Y éste es uno de los más eficaces: el ejercicio. El ejercicio embellece la complexión física y además ayuda a cumplir con nuestras otras prescripciones para la belleza. Cuando usted se ejercita correctamente su respiración se profundiza, su postura se corrige

automáticamente y se facilita el sueño reparador.

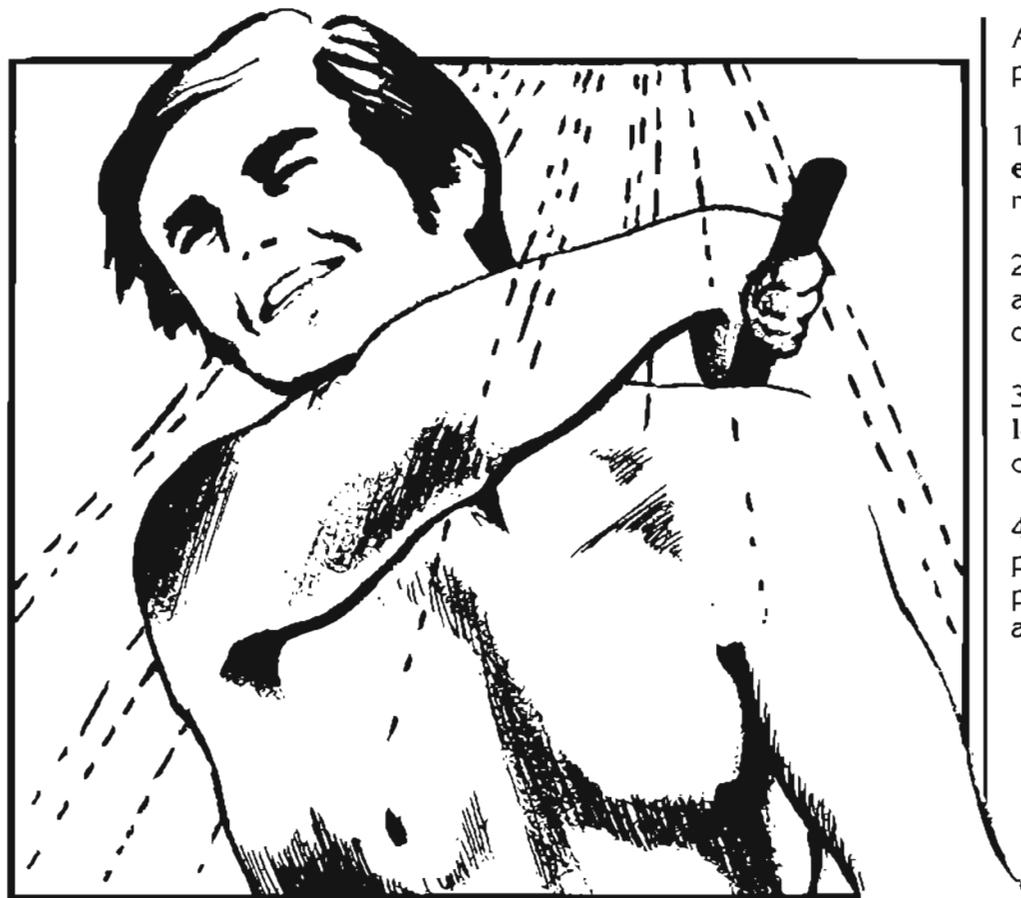
Una simple forma de ejercicio que mejorará su aspecto físico es saltar en puntas de pies. Los músculos de las piernas actúan como bombas accesorias que hacen circular la sangre desde los pies hacia el corazón. Una forma de evitar las molestas varicosidades de las piernas, y que aun ayuda a curarlas, es saltar en puntas de pies variando el apoyo del peso corporal de los talones a la punta de los pies varias veces por día.

USTED NECESITA EL AGUA

Ponce de León acompañó a Cristóbal Colón en su segundo viaje a América, en 1493, donde escuchó las leyendas indígenas acerca de la existencia de una fuente en la tierra de "Bimini" cuyas aguas maravillosas tenían poder curativo y mantenían una juventud eterna. Entonces se dedicó a la búsqueda de la legendaria "fuente de la juventud" que nunca encontró, pero terminó descubriendo la península de

Florida. Si usted quiere descubrir la "fuente de la juventud," una fuente con maravillosos poderes curativos, diríjase al grifo o llave de agua más próximo. No hay nada tan poco apreciado como el agua y, sin embargo, prácticamente cada función vital depende de ella.

Aproximadamente siete vasos de agua por día son necesarios para la conservación de la buena salud. Aunque debe evitar el ingerirlos durante las comidas. Además de contribuir a su salud y de este modo a su belleza, el agua ayuda en la digestión y en la eliminación de los desechos corporales. La propaganda de la televisión nos ha convencido de que el mal aliento y los desagradables olores corporales se cuentan entre los grandes males sociales de nuestros días. La ingestión diaria de suficiente cantidad de agua puede ayudar a resolver ambos problemas. Además, el uso externo del agua es también un efectivo tratamiento de belleza.



Algunas de las formas en que se puede aplicar son las siguientes:

1. **Un baño fresco o frío es un excelente tónico** que estimula la mente y el cuerpo.
2. Un baño tibio abre los poros y ayuda a eliminar las impurezas del cuerpo.
3. **Los baños tibios tranquilizan los nervios** y regulan la circulación.
4. El baño regular es indispensable para la higiene corporal, es esencial para el bienestar físico y mejora el aspecto personal.

USTED NECESITA LA LUZ DEL SOL

Como los rayos solares destruyen numerosos gérmenes, el sol nos ayuda a conservar la salud. Todos hemos experimentado los deliciosos efectos tónicos de la luz solar. Los hombres de ciencia han comprobado que la excesiva exposición a la luz artificial, en la cual faltan algunas longitudes de onda que se encuentran en la luz natural del sol, es nociva para la salud.

Idealmente **debléramos tener por lo menos una breve exposición a la luz del sol cada día.**

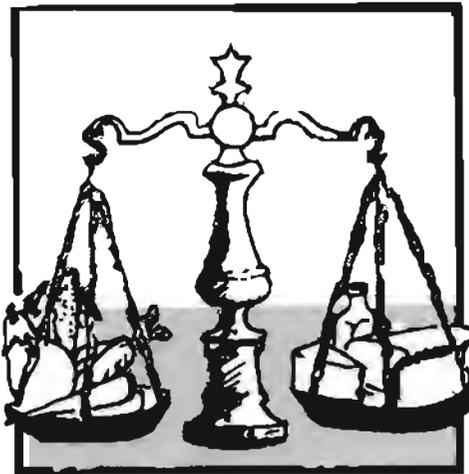
Sin embargo, quienes se aprestan a tomar el tratamiento de belleza ofrecido por el sol, deben tener en cuenta la siguiente advertencia: "¡Cuidado! La excesiva exposición al sol resulta peligrosa para su salud y para su belleza." Además de las molestas quemaduras de sol, la excesiva exposición al mismo tiempo puede producir cáncer de la piel y arrugas prematuras. Su hermosura no lucirá si su cara parece una ciruela. Así que tome sol en dosis pequeñas, pero diariamente.

USTED NECESITA UNA DIETA EQUILIBRADA

La dieta también juega un papel importante en la belleza de su piel. **A fin de evitar los defectos de la piel es mejor no usar chocolate ni productos que contengan chocolate.** Los alimentos condimentados y los que contienen grasas deben ser evitados también. El reducir el consumo de azúcar y de almidones, así como el uso abundante de

frutas y verduras, le ayudará a mejorar el aspecto de su piel.

La mayor parte de estas sugerencias no cuestan ni un centavo y la última de nuestra lista es completamente gratis: la sonrisa.



SONRIA

placentera actitud frente a la vida, que se expresa en un semblante sonriente, sin duda alguna aumentarán su belleza y su salud

¿Ha notado usted que todas las novias parecen hermosas? Hay una radiante felicidad que brilla en las novias el día de su boda. Este brillo puede ser parte de su expresión cotidiana si usted permite que **su felicidad se muestre en una placentera sonrisa.**

El sueño reparador, el respirar profundamente aire puro, la postura correcta, el ejercicio, el uso abundante de agua, la correcta exposición a los rayos solares, la dieta adecuada y una saludable y



CÓMO CONVIVIR CON LAS TENSIONES

Era uno de esos días que le hacen sentir a uno la alegría de vivir. Guillermo estaba lleno de entusiasmo y expectativa porque en ese día iba a pasar por primera vez los rápidos del río. Los deshielos de la primavera habían derretido gran parte de la nieve de las montañas y las aguas se precipitaban impetuosamente de orilla a orilla remolienando en las agudas curvas del cauce, mientras las flores multicolores hacían fulgar las márgenes del río.

Pero ésta no era ocasión propicia para contemplar las flores. Guillermo se aproximaba

velozmente a los rápidos del río y toda su habilidad y su fuerza serían puestas a prueba en lucha con las aguas turbulentas. A medida que aumentaba su velocidad, él concentraba su esfuerzo en conducir su bote a través de las remolineantes aguas.

Repentinamente el bote comenzó a ser sacudido por las aguas espumantes. Fuerzas invisibles lo empujaban a la derecha y luego a la izquierda. Finas gotas de agua golpeaban con furia el rostro de Guillermo, quien maniobraba los remos con todas sus fuerzas, tratando de evitar que el bote volcase al ser agitado como un corcho por las aguas.

De pronto el bote fue arrojado violentamente hacia la derecha por las aguas traicioneras. "¡Cuidado!" –le gritó su hermana desde la orilla. Pero Guillermo no la oyó, tan tensa era su lucha con el río. Un remo se quebró cuando él lo apoyó en la barranca para

evitar que el bote se despedazara contra las piedras. El impacto empujó el bote hacia la corriente principal que comenzó a agitarlo locamente para arriba y para abajo hasta que llegó a aguas más tranquilas. Con el remo que le quedaba, Guillermo aproximó el bote a la orilla, saltó a tierra, arastró su bote y lo amarró a un árbol fuera del alcance de la torrenciosa corriente y entonces murmuró: "Muy bien, esto es suficiente por hoy."

La existencia se asemeja a esta aventura. Tratamos de guiar nuestras vidas a través de problemas turbulentos y de evitar los constantes peligros que surgen en forma brusca y repentina.

Para muchísimas personas que se sienten arrastradas por las corrientes tempestuosas de las tensiones y presiones de la vida, es muy significativo el texto de una moderna canción que dice: "Paren el mundo que me quiero bajar."

Actitudes Equivocadas

Nuestro trabajo crea tensiones mientras competimos en un mundo de ambiciones, de metas y de plazos fijos. Especialmente en las grandes ciudades, la persona se apresura para llegar a casa después del trabajo, donde se encuentra con su cónyuge que también ha tenido frustraciones. Ninguno de los dos se siente en condiciones de preparar una cena, de modo que van al restaurante más cercano donde se ven envueltos por el vaivén y bullicio inevitable de más gente. Sintiendo la necesidad de aflojar las tensiones después de cenar, van a un lugar de diversión, donde nuevamente son empujados por la multitud. Más tarde, esa noche, caen en la cama sin haber tenido oportunidad de aflojar las tensiones y no pueden dormir.

Si deciden quedar en casa

después de un día de mucho trabajo, se disponen a cenar mientras ven un programa de televisión. Pero el emocionante drama que aparece en la pantalla aumenta aún más la tensión y otra vez les cuesta conciliar el sueño.

Aún los niños son afectados por las tensiones de la vida moderna. Ellos se ven forzados a competir con sus compañeros tanto en el aula como en los recreos. Al llegar de la escuela a casa, **encienden el televisor sólo para presenciar escenas de violencia y suspense que crean aún más tensiones.**

Cuando la familia se sienta a la mesa para cenar, niños y adultos tienen los nervios crispados y están listos a reaccionar violentamente ante la más mínima provocación. Los alimentos que deberían contribuir a la salud de la familia se transforman en una masa de comida indigesta en el fondo de estómagos tensos.



Cambios de Trabajo y de Domicilio

Muchas familias se trasladan debido a que quien aporta los mayores ingresos ha sido transferido para trabajar en otro sitio. Aún cuando esto implique un ascenso, puede causar tensión familiar. Los niños cambiarán de escuela y tratarán de hacerse de nuevos amigos. La familia buscará una nueva iglesia o un nuevo club a fin de tener nuevas relaciones y habrá que dedicar tiempo a buscar una nueva vivienda que satisfaga las necesidades de la familia.

Una experiencia de las más frustrantes para una persona es la pérdida de su trabajo. Puede predecirse estadísticamente que **un hombre moderno puede cambiar por completo su tipo de trabajo un promedio de tres veces en el curso de su vida.**

El Peligro de las Tensiones

El peligro de la tensión excesiva se ilustra dramáticamente por lo ocurrido con el pelicano marrón del Golfo de México. Estas aves morían en grandes cantidades hasta que se investigó la causa de su muerte. Los primeros hallazgos parecían indicar que los pelicanos morían intoxicados por pesticidas. Pero dichos pesticidas habían sido usados por largo tiempo. ¿Porqué, entonces, la muerte de los pelicanos había aumentado tanto los últimos tres o cuatro años? ¿Porqué no murieron todas las aves al mismo tiempo? Fue el zoólogo T. Joansen quien aclaró estos hechos y demostró que eran las tensiones las que realmente mataban a los pelicanos. Joansen explicó que los pesticidas eran ingeridos por los pelicanos al

comer peces que tenían depósitos de pesticidas en sus tejidos. Los pesticidas quedaban acumulados en el tejido graso del pelicano y no causaban daño alguno hasta que estas aves eran sometidas a grandes tensiones. Las tensiones para un pelicano, explica Joansen, son circunstancias tales como la pérdida de las fuentes de alimentación para sus polluelos. Esto hace que el pelicano gaste energía extra y quemee la grasa que tiene acumulada en su organismo. Los venenos pesticidas que no causaban daño en circunstancias de vida normal, bajo la tensión se liberaban y pasaban al hígado y luego al cerebro del pelicano, causándole la muerte.

Si, cada vez que usted se enferma las tensiones entran en juego, algunas veces como causa y otras como consecuencia de la enfermedad.

¿Qué Nivel de Tensión puede Soportar Usted?

¿Es posible conducir nuestra vida de modo que las tensiones no nos dañen física ni síquicamente? Por lo menos debemos esforzarnos en ese sentido. **Hasta podemos usar las tensiones para mantener la salud.** En realidad necesitamos cierto grado de tensión para vivir saludablemente.

Quizá el primer secreto de cómo convivir con las tensiones es descubrir el ritmo de trabajo que podemos realizar satisfactoriamente y el período de tiempo que podemos mantener ese ritmo sin que nos cause daño. Cada uno de nosotros difiere en su capacidad para realizar determinadas tareas. Lo que para uno es un ritmo excesivo de trabajo, puede resultar satisfactorio y agradable a otro.

El consejero religioso de una comunidad se mantenía en actividad desde temprano por la mañana hasta bien tarde en la noche, atendiendo sus múltiples responsabilidades. Los miembros de su congregación estaban muy preocupados por su salud.

A través de los años, sin embargo, él había aprendido con qué ritmo podría trabajar confortablemente y cómo variar su tarea de modo que los periodos de tensión alternaran con otros sin tensiones. Mientras trabajaba mucho más que ocho horas diarias, había desarrollado un programa satisfactorio de actividades que le permitía realizar una gran tarea y al mismo tiempo cuidar su salud.

Cómo la Tensión Puede Preservar su Salud

Desde que las máquinas automáticas han sustituido gran parte del trabajo manual del hombre, existe la tendencia al aburrimiento por el trabajo rutinario que no puede absorber sus energías ni despertar su interés, ni tampoco requiere el uso de sus talentos creativos. Como resultado se produce una profunda insatisfacción que a su vez es causa de tensión emocional. A menos que esta circunstancia sea controlada, puede desencadenar neurosis ansiosa y peor aún, neurosis depresiva.

Aún los niños pueden sufrir las consecuencias del aburrimiento en la escuela cuando no afrontan el desafío de aprender algo que sea nuevo para ellos.

Juan, que es el encargado de

la caldera de un hospital, era una víctima del aburrimiento por automatismo. La caldera funciona automáticamente y requiere muy poco de la energía de Juan. El está allí presente sólo para alguna emergencia.

Juan perdió el interés por la vida. Comenzó a sentirse inútil y de poco valor. Le faltaba ambición y trataba de evitar el contacto con la gente. La esposa de Juan se dio cuenta que algo no andaba bien en la salud de su marido y le rogó que consultara a su médico. Los análisis y demás estudios que se le hicieron resultaron, sin embargo, enteramente normales. Finalmente, conversando con Juan, su médico reconoció cuál era la causa real de su problema. Estaba perdiendo interés en la vida porque en su trabajo no afrontaba desafíos suficientes. El médico supo que a Juan siempre le hubiera gustado construir

muebles de madera, así que le aconsejó comprar herramientas de carpintería y ocupar en esa actividad sus horas libres. Le explicó que si continuaba inactivo eso agravaría su situación e implicaría continuo gastos médicos. Con este nuevo hobby Juan pareció revivir. Renació en él el interés por las cosas y por las personas. Era como si hubiera descubierto la vida de nuevo.

“María —le dijo Juan una tarde a su esposa, —creo que este negocio de los muebles será mi trabajo de tiempo completo cuando me jubile; realmente me gusta. Te agradezco a ti y al doctor por haberme aconsejado hacer esto.”

Cómo Interrumpir los Largos Periodos de Tensión

Otro extremo respecto a las tensiones consiste en esforzarse y trabajar excesivamente a fin de alcanzar determinadas metas. Al estar sometida a un esfuerzo constante, las tensiones se acumulan y la persona corre el riesgo de acortar sus años de vida útil.

El Dr. Hans Selye sostiene que una persona puede mantener una buena salud si los periodos de tensión a los que se halla sometida no duran, en general, más de doce horas. Aunque puede ser difícil percibir la acumulación peligrosa de tensiones, algunos síntomas pueden ser reveladores.

Por ejemplo, conocemos un médico que cuando se da cuenta que está irritable y que trata con aspereza a las enfermeras, va a su

habitación, se pone los guantes de box y descarga una serie de vigorosos golpes sobre una bolsa de boxeo. Este simple ejercicio descarga sus tensiones y le ahorra muchos disgustos.

Algunas personas de éxito que están bajo severa tensión durante todo su horario de trabajo, encuentran alivio de sus tensiones al jugar con sus hijos. Asimismo, el hecho de conversar con ellos y compartir sus problemas, suele aflojar las tensiones tanto de los padres como de los hijos.



Cuando una joven estudiante o profesional se casa y llega a ser madre, los años que siguen dedicados a criar a sus hijos en el hogar, pueden ser críticos. Su mundo social cambia bruscamente. Ella pierde casi completamente el contacto con sus amistades. Su joven esposo trabaja jornadas prolongadas y ella está en casa sola mucho tiempo cada día, sin nadie con quien hablar, excepto bebés y niños pequeños. A menos que tenga un esposo comprensivo que le dedique cierto tiempo y le procure oportunidades de relacionarse con

amigos adultos, pueden surgir serios problemas.

A veces las consecuencias de las tensiones se hacen manifiestas antes de que uno perciba su problema.

Marta disfrutaba plenamente de su situación de madre y esposa. Era indudablemente la reina de su hogar y sabía cómo tratar a los miembros de su familia y a sus huéspedes de modo que se sintieran cómodos y felices.

Recientemente, para su preocupación, comenzó a sentirse falta de energía. Nada parecía interesarle. Ella no podría precisar cuándo había empezado a sentirse tan desganada.

Mientras Marta y su esposo Francisco cenaban una noche, ella le dijo: "No puedo entender qué me pasa últimamente, pero nada me interesa. Me siento agotada simplemente por haber

juntado las cosas para que cenemos ahora” —dijo Marta muy preocupada. Francisco le contestó: “Ya sé lo que vamos a hacer, Marta. Mañana saldremos a cenar afuera. Invita a Alicia y a su esposo para que vengan con nosotros.”

Al día siguiente, ante la expectativa de los gratos momentos que pasarían esa noche, Marta sintió que volvía a ser ella misma. Y en realidad disfrutó plenamente de la cena con sus amigos.

No obstante no pasó mucho tiempo hasta que su bienestar se disipó nuevamente. Francisco ahora se daba cuenta que algo no andaba bien en la salud de su esposa. Llamó al médico de la familia y consiguió un turno de consulta para Marta. “Algo debe andar mal físicamente, doctor —le dijo. Nunca he visto a Marta así.”

Le costó algo de trabajo a Francisco persuadir a su esposa

para que fuera al consultorio del médico. Después que éste la examinó, y la encontró físicamente sana, le dijo a Marta: “Señora, ahora que sus hijos han crecido y han salido del hogar, ¿ha encontrado usted tiempo para hacer todas aquellas cosas que alguna vez quiso hacer y no pudo?” “No, doctor —contestó Marta. Yo no he estado haciendo nada. Los días me resultan aburridos y a veces siento que mi vida es completamente inútil. La casa está tan vacía...” El doctor, entonces, le explicó: “Su organismo ha estado habituado a soportar periodos de tensión. En realidad necesitamos cierto grado de tensión para conservarnos sanos. Creo que será beneficioso para usted encontrar alguna ocupación agradable y útil donde pueda relacionarse con la gente y hacer nuevas amistades. Al ayudar de este modo a otros, se ayudará a sí misma también.”

Cuando ella le repitió a Francisco las palabras del médico, él pudo advertir un brillo de entusiasmo en sus ojos. “Me he incorporado al grupo de servicio voluntario del hospital” —agregó ella con evidente satisfacción. Francisco le contestó: “Serás de gran ayuda para los enfermos con quienes trates. ¿Porqué crees tú que me he mantenido sano todos estos años? Tu comprensión y tu alegría son estimulantes y hacen que uno se sienta bien.”

Los siquiátras modernos sostienen que una de las razones por las que las tensiones nos afectan tanto actualmente es porque cada vez afrontamos con más frecuencia circunstancias de cambio, capaces de causar tensión.

Entre los “cambios vitales” que más tensiones producen, se cuentan: el matrimonial, el divorcio, la separación matrimonial y la reconciliación matrimonial.

Los jóvenes también afrontan tensiones actualmente. Aún el cambio de la escuela primaria a la secundaria, donde deben adaptarse a varios profesores en lugar de un maestro, es causa de

tensiones. También lo es, ulteriormente, la elección de la carrera o vocación profesional, y la elección y el cultivo de amistades especiales, en particular del compañero para la vida.

Si somos conscientes de



cuáles son las áreas en que afrontamos tensiones en nuestra vida, podemos aprender a evitarlas o a trabajar con ellas por cortos períodos y, en algunos casos, a usarlas para ayudarnos a mantener una buena salud.

Mantener una actitud saludable y optimista a pesar de las tensiones que experimentamos cada día, es realmente estimulante. El ingenio y la atención necesarios para aprender a cooperar con las tensiones, evitar sus excesos y resolver los problemas emocionales que implican, pueden contribuir en forma muy efectiva a asegurar una vida larga y saludable.

Intentar inteligentemente el control de las tensiones hasta puede ser divertido. Con una actitud tal, la vida se torna grata y emocionante.

COMA Y ADELGACE

Era María la que llamaba por teléfono otra vez.

—¡Susana! —dijo llorando—, ¡esta dieta me tiene terriblemente nerviosa! Estuve sumamente irritable con los chicos esta mañana y ahora Samuel acaba de salir para la oficina. Tuvimos una tremenda discusión antes que se fuera. Ya no soporto esta dieta de adelgazamiento rápido. Prefiero ser humana y gorda que adelgazar con una vida miserable. —Y María volvió a sollozar incontroladamente.

Susana esperó por unos momentos y entonces habló.

—El otro día leí un artículo en una revista sobre salud y decía que las autoridades médicas concuerdan en que las dietas de cualquier clase que buscan un adelgazamiento rápido pueden no sólo ser inefectivas sino también peligrosas.

—¿Ah sí? ¿Y qué recomiendan ahora, entonces?—preguntó María, más bien escéptica.

—Bueno, el artículo sugería que la persona no adelgace más de medio kilo por semana hasta alcanzar su peso normal—dijo Susana.

—¡Pero Susana! —contestó nerviosamente María—, eso llevaría más de un año en mi caso. ¿Cómo voy a soportar esta tortura todo un año?

—No necesita ser una tortura—contestó tranquilamente Susana—. El médico que escribió el artículo lo explica así: **“Se necesitan 3,500 calorías para aumentar medio kilo de peso;** entonces, eliminando simplemente

500 calorías por día con una dieta adecuada, se pierde medio kilo por semana. Si se continúa este plan, en un año se habrán perdido 26 kilos." Probablemente tú podrías hacerlo simplemente dejando de comer fuera de hora y evitando las pastas, los dulces, el azúcar, la crema, la manteca y la grasa.

Ahora María estaba bastante más tranquila y comentó: —Ah. . . eso está interesante.

—Mi sugerencia es que veas a tu médico y le pidas que te prescriba una dieta satisfactoria que te permita llegar con seguridad a tu peso ideal—le aconsejó Susana.

—Lo voy a hacer, Susana, y gracias por escucharme. Sé que tienes mucho que hacer, así que te dejo—concluyó María.

Susana sabía que María volvería a llamar. El plan de dieta que le había sugerido evidentemente la había impresionado. Pero Susana también estaba segura de que María por fin había comprendido

que necesitaba ayuda para afrontar su problema de obesidad y que la correcta solución a este problema se facilitaría, a la larga, teniendo una amiga emocionalmente estable.

La Dieta Adecuada para Usted

El Dr. Federico Stare, especialista en nutrición, sostiene que sea cual fuere la dieta que adoptemos, ésta debe permitirnos desempeñar normalmente nuestras actividades y que un adulto ocupado en trabajos sedentarios, que se proponga perder peso gradualmente, debe limitarse a una dieta de 1,200 a 1,400 calorías al día.

Por supuesto, no es necesario pesar cada porción de alimento que vamos a comer. Después de haber pesado una porción de comida una vez, pongámosla en un plato y mirémosla bien. Así recordaremos visualmente el volumen y

seremos capaces de medir la cantidad correcta de cada alimento que forma parte de nuestra dieta.

Importancia del Ejercicio

La batalla contra el exceso de peso no puede ser ganada si tenemos una mano atada a la espalda. Necesitamos las dos manos: dieta y ejercicio. Algunos que hacen dieta se desaniman al pensar en la cantidad de ejercicio que deben hacer para quemar bastantes calorías como para bajar de peso. Por ejemplo, usted tiene que andar en bicicleta por más de una hora para quemar las calorías ganadas al beber un vaso de leche con crema. Y a fin de perder medio kilo de grasa, tendría que caminar a paso vivo durante 16 horas.

Pero el hecho es que no tenemos que perder tanto peso de una vez. Combinando una reduc-

ción de 300 calorías diarias en nuestra dieta y aumentando nuestra actividad física para quemar 200 calorías adicionales cada día, podemos perder medio kilo de peso por semana ya que, como lo señaláramos anteriormente, 3,500 calorías equivalen a 1/2 kilo. Ud. descubrirá



dónde están estas calorías cuando vea el menú de un almuerzo con y sin aderezos que aparece más adelante en esta lección.

Hay otra ventaja en el ejercicio, que todavía intriga a los científicos ocupados en investigar los mecanismos de control del apetito. Ellos creen que no se trata de una sensación de "estómago lleno" sino que hay un mecanismo de control

del apetito en nuestro cerebro, localizado en el hipotálamo, que nos indica cuándo hemos comido suficiente. Los estudios efectuados en este sentido indican que en muchas personas obesas el mecanismo de control no funciona en forma efectiva, como sucede con las personas de peso normal.

Una forma de ayudar a nuestro mecanismo de control del apetito a funcionar normalmente, es evitando tragar demasiado pronto la comida. Coma más lentamente, saboree más sus alimentos, deje a propósito su tenedor por momentos mientras participa de la conversación en la mesa.

También se ha comprobado, aunque todavía no se ha explicado satisfactoriamente, que el mecanismo de control sólo funciona bien en las personas activas. En recientes experimentos hechos con ratas, las que podían moverse activamente comían normalmente y mantenían su peso; pero a las

ratas a las que se impidió ejercitarse, comieron más y aumentaron de peso. Cuanto menos se movían, más comían. La conclusión fue que si nosotros aumentamos nuestra dosis diaria de ejercicios físicos, finalmente comeremos menos. Por supuesto, un aumento brusco de nuestra actividad física, puede producir un deseo de comer más, sobre todo al comienzo.

En estos días cuando usamos tantas máquinas que nos ahorran trabajo y tantos medios mecánicos de transporte, la mayor parte de nosotros necesita inventar formas de hacer ejercicio en cantidad adecuada. **El ejercicio no debe ser extenuante, pero a fin de controlar nuestro peso, el ejercicio debe ser vigoroso y cotidiano.** El siguiente es un pensamiento que nos estimulará a continuar con un programa razonable de dieta y ejercicio: "¡Acortando nuestros cinturones, alargamos nuestras vidas!"

EL PROBLEMA BASICO DEL SOBREPESO

Si usted piensa que la causa básica de su gordura es algún problema psicológico, como podría ser el comer en exceso a modo de compensación por frustraciones o como una forma de hostilidad reprimida, usted sólo tiene razón en parte. En un libro reciente escrito por el Dr. F. J. Bruno, titulado "Decida adelgazar" el autor recalca la importancia de la fuerza del hábito en mantener la obesidad y asegura que la causa básica del sobrepeso es simplemente el comer excesivamente.

Aun en aquellos raros casos donde el problema reside en las "glándulas" o en el metabolismo, el tratamiento de la obesidad sigue siendo, básicamente, comer menos. Generalmente las glándulas que funcionan en forma indebida cuando una persona engorda, son las glándulas salivares. Y si alguien hereda algo que contribuya a su obesidad es probablemente la forma de comer, además de una cantidad de recetas sobrecargadas de calorías.

El Dr. Bruno mira con recelo a las píldoras para adelgazar, a las dietas de adelgazamiento rápido, al ayuno total y al concepto de que "las calorías no tienen importancia." El sostiene que los resultados de tales tratamientos rara vez son permanentes. Su método de dirigir el proceso de adelgazamiento es tal vez el más difícil de todos porque implica usar la fuerza de voluntad. Nos dice que el hombre es más que un simple animal y que por

consiguiente puede pensar inteligentemente y decidir el control de sus instintos a fin de cultivar hábitos saludables. Si usted desarrolla esta clase de actitud mental, usted podrá realmente dirigir su adelgazamiento.

Desconfíe de cualquiera que prometa demasiado. "Coma todo lo que quiera y adelgace," dicen muchos libros que por eso se venden por millares. Pero tales dietas son generalmente un fracaso y pueden ser peligrosas para la salud.

Han surgido una cantidad de dietas en los últimos años que prometen adelgazamiento solamente con suprimir los hidratos de carbono, sin preocuparse por las calorías, y permitiendo comer tanto como se quiera de carnes y grasas.

Los especialistas en nutrición no aceptan esta teoría a la que consideran simplemente como un paraíso de la fantasía, especial para los gordos, donde éstos podrían

adelgazar comiendo todo lo que quisieran de cualquier cosa con tal que no contenga carbohidratos.

Experimentos realizados en Suecia hace pocos años, demuestran que las personas que siguen un régimen con exceso de proteínas y escasos carbohidratos tienen menos resistencia física. El Dr. J. Scharffemberg, especialista en obesidad de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Loma Linda, sostiene que las dietas con exceso de proteínas administradas a ratas de laboratorio, reducen su promedio de vida.

Pero lo más importante de todo al emprender un régimen para bajar de peso, es seguir una dieta equilibrada que nos permita vivir normalmente y que podamos continuar por toda la vida.

A continuación presentamos una dieta sugerente para bajar de peso. Esta no debe prolongarse por más de dos semanas, a menos que lo haga bajo supervisión médica.

MENUES PARA 4 DIAS - DIETA DE 1000 A 1100 CALORIAS

GRUPOS DIETETICOS	PRIMER DIA		SEGUNDO DIA	
	Cantidades		Cantidades	
DESAYUNO				
Frutas*	1 taza	Jugo de naranjas	1	Pomelo (Toronja)
Proteicos	1	Huevo pasado por agua o poché	1 tajada	Queso descremado
Carbohidratos	1/2 tajada	Pan integral tostado	1/2 taza	Avena cocida
Grasas	1 cucharita	Margarina	8	Almendras
Lácteos	1/2 taza	Leche descremada	1 taza	Leche descremada
ALMUERZO				
Proteicos	1 taza	Gluten o Garbanzos	1 taza	Carne vegetal o frijol majado
Vegetales	Cantidad deseada	Ensalada de lechuga, apio y tomate	Cantidad deseada	Ensalada de coliflor
Vegetales			1/2 taza	Zanahorias hervidas
Carbohidratos	1/2 taza	Papas al horno o hervidas		
Grasas	1 cucharita	Margarina	1/2 taza	Salsa para la carne vegetal
Frutas	1	Durazno (Melocotones)	1/2	Melón pequeño
Lácteos	1/4 taza	Leche descremada		
CENA O MERIENDA				
Proteicos	1/2 taza	Requeso o Ricota	1/2 taza	Lentejas
Carbohidratos	1/2 tajada	Pan tostado o galletitas	1/2 tajada	Pan tostado o galletitas
Grasas	1 cucharita	Margarina	2	Nueces
Vegetales	Cantidad deseada	Ensalada de verduras	Cantidad deseada	Ensalada de verduras
Vegetales	1/2 taza	Arvejas (Guisantes—Chicaros)		
Frutas*	1	Manzana	1	Damasco (chabacano)
Lácteos				

8 *Frutas—Pueden variarse de acuerdo a la estación del año. En cada comida se debiera comer alimentos pertenecientes a cinco de los seis grupos dietéticos.

TERCER DIA			CUARTO DIA		
	Cantidades		Cantidades		
	1	Naranja	1/2	Melón pequeño	
	1 cucharada	Mantequilla de mani (cacahuete)	1/2	Tajada de pan tostado	
	1 tajada	Pan integral tostado	3/4 taza	Copos de maíz	
			1 cucharita	Margarina	
	1/2 taza	Leche descremada o Yogurt	1/2 taza	Leche descremada	
	1 taza	Frijol (poroto) soya al horno con salsa de tomates	1	Huevo	
	Cantidad deseada	Ensalada de espárragos	Cantidad deseada	Ensalada de brócoli con limón	
	1/2 taza	Remolachas hervidas	1/2 taza	Arvejas (Guisantes—Chícaros)	
	1 cucharita	Aceite para la ensalada	1 cucharita	Aceite para el huevo	
	1 taza	Fruittillas (fresas)	1	Pera o Manzana	
			1/4 taza	Yogurt	
	1/2 taza	Queso o ricota	1 taza	Garbanzos	
	1/2 tajada	Pan tostado o galletitas	1 tajada	Pan tostado o galletitas	
	1 cucharita	Margarina	1/4 taza	Aceitunas	
	Cantidad deseada	Sopa de verduras	Cantidad deseada	Ensalada de tomates, pimientos y cebollas	
	1	Banana	1	Manzana	
	1/4 taza	Leche descremada			

PELIGROS DEL AZUCAR

Un punto en el cual podemos coincidir plenamente con la dieta baja en carbohidratos es la necesidad de disminuir el consumo de azúcar. Fueron los cruzados quienes por primera vez introdujeron el azúcar en Europa y durante siglos se vendía por gramos en las farmacias. En 1750 los europeos consumían un promedio anual de un kilo y medio de azúcar por persona. En once generaciones, nuestro consumo de azúcar ha subido a 65 kilos anuales por persona.

Esta "invasión de azúcar" es más de lo que algunos órganos de nuestro cuerpo pueden soportar. El exceso de azúcar en los alimentos aumenta su contenido calórico con calorías vacías (calorías sin otro valor nutritivo). Se considera que ésta es una de las causas que explican la alta frecuencia de las enfermedades degenerativas. De modo que **lo más saludable es reducir al mínimo el consumo de carbohidratos refinados.**

Los caramelos, las tortas y masas, los fideos y tallarines, el azúcar, los dulces y postres, agregan kilos superfluos a nuestro peso. Los alimentos ricos en grasas como la manteca, el queso, la crema, los helados, la mayonesa, las papas fritas, y la mayor parte de las carnes, agregan también kilos innecesarios.

No debemos confundir los carbohidratos refinados con los carbohidratos naturales que sí necesitamos en nuestra dieta. El pan integral y las papas son buenos alimentos, pero es lo que les ponemos encima lo que nos hace engordar.

Alimentos Bajos en Calorías

Ya que las calorías **sí** tienen importancia, **debléramos comer más alimentos bajos en calorías, tales como:**

apio	nabo
berro	pepino
guisantes	pimientos verdes
coliflor	pomelo
durazno	rabanitos
espárragos	remolacha
espinaca	repollo
habas	tomates
jugo de limón	zanahoria
lechuga	zapallitos

Considere el asunto de las calorías como el balance de una cuenta bancaria. Si usted come más calorías que las que quema con el ejercicio, aumentará el depósito de calorías en su cuerpo y usted engordará. Si usted quema con el ejercicio más calorías que las que ingiere, con toda seguridad adelgazará. A fin de bajar de peso en forma segura y progresiva manténgase con una dieta de 1,200 a 1,500 calorías diarias. Incluya en su dieta los alimentos bajos en calorías. Esto le permitirá quedar satisfecho y al mismo tiempo mantener balanceada su "cuenta calórica." Evite los dulces, las frituras y las pastas tanto como sea posible.

A fin de facilitar el seguimiento de este régimen, mastique bien

todos los alimentos, deje las bebidas alcohólicas, no coma fuera de horas, no le agregue sal a las comidas en la mesa y haga una caminata de 10 minutos antes de comer y en cualquier otro momento en que lo asalte el ansia de comer.

Procure bajar medio kilo de peso por semana aunque le lleve seis meses a un año llegar a su peso ideal. Está probado que el régimen de adelgazamiento lento y progresivo es el más efectivo, el más fácil de realizar y el más saludable.

Recuerde que perder significa ganar (cuando se trata de perder exceso de peso). Usted ganará una mayor sensación de bienestar personal y años de vida.

Pero aún mejor que una dieta para adelgazar es esta receta para una vida saludable: "Nunca se exceda en la comida." Entonces no tendrá que pelear para bajar los kilos de más.

Descubra Su Peso Ideal (En Kilogramos)

MUJERES

Estatura en metros	15-19 años	20-24 años	25-29 años	30-34 años	35-39 años	40-44 años	45-49 años	50-54 años
	Peso Kg.							
1,50	50,0	51,4	52,7	54,1	55,4	57,3	58,6	59,5
1,52	50,9	52,3	53,6	55,0	56,4	58,2	59,5	60,5
1,55	51,8	53,2	54,5	55,9	57,3	59,1	60,5	61,4
1,57	53,2	54,5	55,4	56,8	58,6	60,5	61,8	62,7
1,60	54,5	55,9	56,8	58,2	60,0	61,8	63,2	64,1
1,63	55,9	57,3	58,6	60,0	61,8	63,2	64,5	65,5
1,65	57,3	58,6	60,0	61,8	63,6	65,0	66,4	67,8
1,68	59,1	60,5	61,8	63,6	65,5	66,8	68,6	69,1
1,70	60,9	62,3	63,6	65,5	67,3	68,6	71,4	71,4
1,73	62,7	64,1	65,5	67,3	69,1	70,4	73,6	73,6
1,75	64,1	65,9	67,3	69,1	70,9	72,3	75,5	75,5
1,78	65,9	67,7	69,1	70,4	72,3	73,6	77,3	77,3
1,80	68,2	69,5	70,4	71,8	73,6	75,5	77,7	79,1
1,83	70,4	71,4	72,3	73,6	75,0	76,8	78,6	80,5

Nota—Los pesos son para personas con los zapatos puestos, pero sin saco ni chaleca, en el caso del hombre, o sin abrigo en el caso de la mujer, que pesan de 1,5 a 3,3 kgs, según la estatura de la persona y la estación del año. Las personas brevilíneas (bajas y de esqueleto ancho) pueden tener hasta un 20% más sin que el peso sea anormal. Las personas longilíneas (con esqueleto alto y delgado) pueden tener hasta un

HOMBRES

Estatura en metros	15-19 años	20-24 años	25-29 años	30-34 años	35-39 años	40-44 años	45-49 años	50-54 años
	Peso Kg.							
1,52	51,4	54,1	56,4	57,7	58,6	60,0	60,9	61,4
1,55	52,3	55,0	57,3	58,6	59,5	60,9	61,8	62,3
1,57	53,6	56,4	58,2	59,5	60,5	61,8	62,7	63,2
1,60	55,0	57,7	59,5	60,9	61,8	63,2	64,1	64,5
1,63	56,4	59,5	60,9	62,3	63,6	64,5	65,5	65,9
1,65	58,2	61,4	62,7	64,1	65,5	66,4	67,3	67,7
1,68	60,0	63,2	64,5	65,9	67,3	68,2	69,1	69,5
1,70	61,8	64,5	66,4	67,7	69,1	70,0	70,9	71,4
1,73	63,6	66,4	68,2	70,0	72,4	72,8	73,2	73,6
1,75	65,5	68,2	70,0	71,8	73,6	74,5	75,5	75,9
1,78	67,3	70,0	71,8	74,1	75,9	76,8	77,7	78,2
1,80	69,5	71,8	74,1	76,4	78,2	79,5	80,5	80,9
1,83	71,8	74,1	76,8	79,1	80,9	82,3	83,2	83,6
1,85	74,1	76,4	79,5	81,8	83,6	85,0	86,4	86,8
1,88	76,4	78,6	82,3	84,5	86,8	88,2	89,5	90,0
1,91	78,6	80,9	85,0	87,3	89,5	91,4	92,7	93,3

20% menos que los valores dados en esta tabla, que está hecha para los normolíneos, vale decir, con esqueleto sin particularidades en cuanto a altura y anchura.

Descubra Su Peso Ideal (En Libras)

MUJERES (Con tacos de dos pulgadas)

ALTURA		PESO EN LIBRAS					
Pies	Pulgadas	Compleción chica		Compleción mediana		Compleción grande	
		Ideal	Máx.	Ideal	Máx.	Ideal	Máx.
4	10	95	108	101	117	111	124
4	11	97	111	104	121	114	128
5	0	100	114	107	124	117	131
5	1	103	117	110	127	120	134
5	2	106	121	113	130	123	137
5	3	109	122	117	133	127	141
5	4	112	125	120	136	130	145
5	5	115	128	123	139	133	149
5	6	119	132	127	143	136	153
5	7	123	136	131	147	140	157
5	8	127	138	135	150	144	161
5	9	131	142	139	154	148	166
5	10	135	146	143	158	153	171
5	11	140	151	147	163	158	176
6	0	145	155	152	167	163	181

HOMBRES (Con tacos de una pulgada)

ALTURA		PESO EN LIBRAS					
Pies	Pulgadas	Compleción chica		Compleción mediana		Compleción grande	
		Ideal	Máx.	Ideal	Máx.	Ideal	Máx.
5	2	116	132	124	142	133	148
5	3	119	135	127	146	136	151
5	4	122	138	130	150	140	155
5	5	125	142	133	153	144	159
5	6	129	146	137	157	148	163
5	7	133	149	141	161	152	168
5	8	137	152	145	164	157	174
5	9	141	156	149	168	161	179
5	10	145	161	153	172	165	183
5	11	149	165	157	177	169	188
6	0	153	167	162	182	174	193
6	1	157	170	167	187	179	198
6	2	162	175	171	193	183	204
6	3	166	179	176	198	188	209
6	4	169	184	181	204	193	214

TRATE BIEN A SU CORAZÓN

Papá había sufrido tres ataques cardíacos en cinco años. Después de cuatro semanas de internación en cuidado intensivo, con un marcapaso para regular su corazón, y con su insuficiencia renal, papá no tuvo remedio. Tratamos permanentemente de darle ánimo, pero al final ya ni podía entendernos.

¿Conoce usted a alguien que sufre del corazón? ¿Qué se puede hacer? ¿Hay alguna esperanza de recuperación?

Cada año millones de personas son víctimas de ataques cardíacos y más de la mitad de

ellas muere como consecuencia. El 20% muere dentro de las tres primeras horas después de ocurrido el ataque. La mayoría son hombres en la plenitud de su capacidad y experiencia, que son arrebatados a su familia y a su comunidad cuando más se los necesita.

Los ataques cardíacos y las enfermedades del sistema circulatorio constituyen la más frecuente causa de muerte. Aun más frecuente que el cáncer.

Todos moriremos algún día, pero son muchos los que mueren antes de tiempo, y los que sobreviven a un primer ataque demasiado a menudo quedan incapacitados.

Estas estadísticas son alarmantes; sin embargo, los especialistas médicos tienen optimismo. Ellos creen que es posible prevenir los ataques cardíacos con tanta seguridad como se puede prevenir la viruela

o la poliomielitis. En efecto, la ciencia médica actualmente ya posee conocimiento suficiente para prevenir o posponer la mayor parte de los ataques cardíacos si la gente tan sólo pusiera en práctica lo que se sabe al respecto.

Fue recién después del primer ataque al corazón de papá que nuestra familia se interesó en la prevención de los ataques cardíacos. Desde entonces hemos leído todo lo posible sobre el tema, buscando la respuesta a preguntas como éstas: ¿Qué es realmente un ataque al corazón? ¿Cuáles son sus causas? ¿Qué puedo hacer para evitarlo? ¿Qué posibilidades tengo de sufrir igual que papá, un ataque cardíaco al llegar a los 49 años? ¿Qué cambios en mis hábitos de vida contribuirán a prevenir las enfermedades cardíacas en mi caso?

La mayor parte de los ataques cardíacos son lo que los médicos llaman “infarto del miocardio.” Esta clase de ataque cardíaco ocurre cuando **las arterias del propio corazón, llamadas arterias coronarias, se estrechan gradualmente por depósitos grasos.** Estas sustancias se depositan en el interior de las paredes arteriales, causando una reducción progresiva de la luz de la arteria e impidiendo que la sangre portadora de oxígeno llegue al músculo cardíaco en cantidad adecuada para suplir las necesidades de una función normal. Finalmente un coágulo sanguíneo o una placa de ateroma (trozo suelto de un depósito graso) viene y obstruye el vaso en forma total. Entonces la parte del corazón irrigada por esa arteria sufre las consecuencias de la falta total de oxígeno y una zona del músculo cardíaco muere. Es decir,

ha ocurrido un infarto de miocardio. Si la arteria obstruida es grande, el área del músculo cardíaco muerto puede ser tan importante como para causar la muerte súbita por síncope cardíaco.

Hay muchos factores que contribuyen a aumentar el riesgo de ataque cardíaco. Sin duda hay problemas que la medicina no ha logrado dilucidar todavía; pero lo que ya se sabe al respecto sería suficiente para reducir drásticamente los riesgos de ataque cardíaco si se pudiera educar y persuadir a la gente para que corrija sus hábitos y cambie su estilo de vida.

HÁBITOS PERJUDICIALES

El Hábito de Fumar

El fumar tiene una estrecha relación con las enfermedades cardiovasculares. Las personas que fuman un paquete de cigarrillos por día tienen aumentado entre dos y tres veces

el riesgo de ataques cardíacos con respecto a los no fumadores. Los que fuman dos paquetes de cigarrillos o más, tienen casi seis veces más riesgos.

El fumar produce espasmos que reducen el calibre del árbol arterial. Esto disminuye la provisión de sangre que llega a las extremidades y a los órganos vitales internos. El fumar también produce un aumento en la coagulabilidad sanguínea, que puede llegar a ser hasta tres y medio minutos más rápida que lo normal. Este efecto contribuye a agravar los trastornos circulatorios

ya existentes en el corazón y en otras partes del cuerpo, favoreciendo la formación de coágulos que pueden llegar a obstruir totalmente la luz de los vasos sanguíneos.

Falta de Ejercicio

La falta de ejercicio también contribuye a producir enfermedades cardíacas. Nuestros antepasados hasta hace 70 años caminaban varias horas en el curso de un día de trabajo, especialmente en la chacra. Las mujeres lavaban la ropa a mano, amasaban el pan, y sacaban el agua del pozo a balde o con bomba de mano. No existían las

comodidades modernas que reemplazan el esfuerzo humano con máquinas movidas por electricidad o gasolina. Todo lo que se realizaba era en base al trabajo muscular. En cambio hoy, a veces nos parece un gran esfuerzo llevar los paquetes de alimento desde el auto hasta la cocina.

¿Quisiera usted saber si está haciendo suficiente ejercicio o no? **Hay dos formas muy simples de saberlo: Controlando su peso y su pulso.**

Primeramente vaya a una balanza y pésese, entonces consulte la tabla de pesos y estaturas que está en la lección 4 de este curso. Si usted tiene un 20% más de sobrepeso, sus riesgos de ataque cardíaco pueden duplicarse. Aún unos pocos kilos de sobrepeso pueden aumentar estadísticamente los riesgos de ataque cardíaco.

Controle su pulso contando cuántas veces late su corazón en un minuto mientras usted está sentado en reposo. Si su pulso es de 85 o más, en vez de 70 o menos, sus riesgos están triplicados.



Otra prueba importante es determinar la capacidad vital de sus pulmones. Su médico puede hacerlo. Si usted no tiene otra enfermedad pulmonar, la disminución de su capacidad vital puede ser el resultado de la falta de ejercicio físico.

Si usted fracasa en dos de las tres pruebas mencionadas sus riesgos de padecer un ataque cardíaco están seriamente aumentados, pero un programa adecuado de ejercicio físico puede corregir estos factores y brindarle más seguridad a su corazón.

Hábitos Alimentarios

Por miles de años nuestros antepasados arrancaban su sustento a la tierra, trabajando duramente para obtener su alimento. Pero actualmente en muchos países altamente desarrollados se produce abundancia de alimento para la

mayor parte de la población con muy escaso esfuerzo físico. Esto explica por qué en estos mismos países miles de víctimas de ataques cardíacos son sepultadas cada día. La sobrealimentación es en gran medida responsable de esta alta mortalidad, porque es capaz de producir por sí sola varios de los factores de riesgo, entre ellos: peso excesivo, aumento del colesterol en la sangre y aumento de otros lípidos (grasas) de la sangre.

El exceso de peso, por sí solo, puede aumentar el riesgo de muerte por ataque cardíaco. Cuanto mayor el grado de obesidad, mayores los riesgos.

El colesterol es una sustancia grasa que también permite identificar a las personas con alto riesgo de ataque cardíaco. En efecto, hombres entre los 30 y 60 años de edad con niveles de colesterol mayores de 250 (250 mg. por 100 cm. de sangre) tienen en promedio cuatro veces



más ataques cardíacos que los hombres de la misma edad con niveles de colesterol de 200 o menos.

Aunque el colesterol en pequeñas cantidades es necesario en el organismo para varias funciones biológicas, el promedio de la población en los países sobrealimentados tiene cantidades demasiado altas debido a su tipo de alimentación y a su inactividad

física. Entre los alimentos que producen estos altos niveles de colesterol en la sangre, se encuentran las grasas de origen animal, la carne, los huevos y los derivados de la leche (mantequilla, queso y crema).

Los triglicéridos de la sangre, cuando están aumentados por encima de sus valores normales, también contribuyen a aumentar los riesgos de ataque cardíaco. Esta condición se encuentra frecuentemente en los diabéticos y en personas predispuestas a esta enfermedad. Tanto los hombres como las mujeres con niveles altos de triglicéridos tienen triplicados los riesgos de padecer de ataques cardíacos.

Las proteínas y los hidratos de carbono también pueden contribuir a elevar los lípidos o grasas de la sangre si se los come en exceso.

Se ha comprobado que la sacarosa o azúcar común de mesa contribuye a elevar los lípidos sanguíneos. El azúcar

proporciona calorías vacías que el organismo transforma fácilmente en grasas, las cuales a su vez pueden elevar las grasas o lípidos de la sangre si no son rápidamente quemadas por el ejercicio.

Muchos de los postres de los cuales disfrutamos son mayormente azúcar. Un postre con helados contiene 25 cucharaditas de azúcar. Una porción de pastel de manzana puede contener hasta 15. Pero los alimentos que contienen grasas saturadas y colesterol son tan peligrosos como los alimentos azucarados. El queso mantecoso contiene un 40% de grasas ricas en colesterol. Los cardiólogos han llegado a la conclusión de que no debíamos comer más de 300 mg. de colesterol por día, es decir la cantidad contenida en un huevo. Pero el promedio de la población en los países sobrealimentados ingiere más de 600 mg. de colesterol por día.

La cafeína es un alcaloide que se encuentra en el café, el té, la yerba mate, y otros vegetales. Tiene un poderoso efecto sobre el organismo, especialmente sobre el sistema nervioso y sobre los aparatos digestivo y circulatorio. Su consumo obliga al organismo a funcionar aunque esté cansado y necesite reposo. Acelera los latidos del corazón, hace subir la presión de la sangre, e intensifica la actividad de ciertas zonas del cerebro. Este efecto estimulante es seguido por una depresión de las mismas funciones que antes se

habían visto estimuladas. Esta depresión persiste en ciertos casos hasta 24 horas o más después del consumo de té, café o mate.

En términos familiares, diríamos que cada taza de bebida que contenga cafeína (esto incluye las bebidas gaseosas tipo Coca-Cola) es un verdadero latigazo que le propinamos al sistema nervioso. Lo obligamos a trabajar más allá de lo prudente, y le negamos el descanso que necesita. Si este abuso se repite durante varios años, sus efectos se irán acumulando, y el resultado será arteriosclerosis, hipertensión, úlceras, cáncer y envejecimiento prematuro.

HERENCIA

La herencia es un factor muy importante en las enfermedades cardíacas. Uno no puede elegir sus antepasados, pero el conocimiento de los factores hereditarios puede guiarlo al hacer una sabia planificación de su vida que reducirá los riesgos de ataque cardíaco. Siendo que la herencia puede agravar los factores de riesgos, el practicar desde temprano en la vida estrictos hábitos saludables, contribuirá grandemente a evitar o minimizar los daños causados por estas enfermedades.

Probablemente el factor

LAS TENSIONES Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

hereditario más importante en este sentido es la diabetes. Esta enfermedad acelera el desarrollo de la arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias) y debe ser investigada en todos los casos en que haya aumento de los triglicéridos, obesidad o antecedentes familiares de diabetes. A menos que los diabéticos se controlen cuidadosamente, están mucho más expuestos que los no diabéticos a padecer de ataques cardíacos y otras enfermedades del sistema circulatorio. Actualmente los médicos pueden hacer exámenes especiales (prueba de tolerancia a la glucosa) que permiten descubrir la diabetes latente (que aún no tiene síntomas). Si estas situaciones pueden ser detectadas y tratadas precozmente, es posible evitar en gran medida los padecimientos causados por la arterioesclerosis.

¿Qué efecto producen las tensiones? Definitamente tienen su influencia en el origen de las enfermedades cardíacas. Algunos investigadores sostienen que existe una "personalidad hipertensiva;" es el individuo que actúa compulsivamente en su ambición de progreso y es rígido en su autodisciplina. En sus esfuerzos por alcanzar el éxito crea tensiones que aumentan su frecuencia cardíaca y elevan su presión arterial. El corazón bombea más sangre hacia el árbol arterial, pero las arterias más finas se contraen y estrechan, por

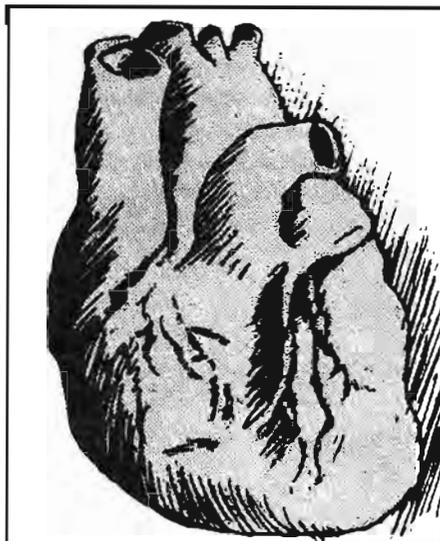
lo que la presión de la sangre aumenta. Hay una relación directa entre la hipertensión arterial y las enfermedades cardíacas. El aumento de la presión de la sangre recarga el corazón, y si esta situación no se controla, termina por producir serios daños.

Hoy día existe tratamiento adecuado para controlar casi todas las formas de hipertensión arterial y el cuidado preventivo en esta área ya ha logrado un efecto favorable en las estadísticas referentes a las enfermedades cardíacas.

Las tensiones excesivas no solamente pueden elevar la tensión arterial sino que además afectan los mecanismos de la coagulación sanguínea y aumentan los niveles de colesterol.

Las tensiones pueden actuar de dos modos diferentes. Las tensiones destructivas pueden abrir la puerta a las

enfermedades cardíacas, pero otras clases de tensiones pueden ser usadas para mantener la salud. El paciente predispuesto a ataques cardíacos es el que sufre agudamente frustraciones al no alcanzar sus metas y experimenta sentimientos de fracaso e inadaptación. Las vías de escape



para este tipo de tensiones son muy limitadas.

Por el contrario vemos personas que trabajan largas horas bajo tensión y pensamos que son candidatos al ataque cardíaco, sin embargo gozan de perfecta salud debido a que disfrutaron de su trabajo y encuentran saludables vías de escape para sus frustraciones. Han aprendido a manejar sanamente sus tensiones. El secreto es conocer el nivel de tensión con el cual podemos convivir saludablemente y encontrar vías de escape adecuadas para aliviar los excesos de tensión.

Un Corazón Sano

La vida puede ser mucho más satisfactoria si uno vive con un corazón sano. Y esto no es un sueño imposible si se comienza temprano en la vida, corrigiendo los hábitos malsanos.

PRESCRIPCIONES PARA UN CORAZÓN SANO

Pero aún si la enfermedad ya se ha iniciado, todavía hay esperanza. Personas que han tenido infarto de miocardio, pero luego han adoptado estrictamente los hábitos de vida que hemos señalado, han continuado viviendo plenamente su vida por muchos años.

No es fácil efectuar cambios, especialmente con hábitos de comida y bebida. Se requiere una firme y decidida autodisciplina para lograr el éxito. Pero las recompensas son grandes y cualquiera puede disfrutarlas si lo decide.

1. Hágase un examen médico anual incluyendo un electrocardiograma de esfuerzo (ergometría) y un análisis de sangre para determinar glucosa, colesterol y triglicéridos.
2. Absténgase de usar alimentos con alto contenido de colesterol y grasa de origen animal. Disminuya al mínimo el consumo de azúcar.
3. Cene lo más temprano posible.
4. Haga ejercicios físicos en forma regular (evite los esfuerzos físicos excesivos realizados esporádicamente).

5. Evite los períodos prolongados de tensión emocional y de ansiedad. Busque vías de salida activas y saludables para sus tensiones.

6. Mantenga su peso normal.

7. Evite toda clase de estimulantes malsanos como el café, té, yerba mate, etc.

8. Absténgase del uso del tabaco y del alcohol.

Mensaje del Director

Solamente escuchar la palabra "cáncer" nos causa un sentimiento de terror y de impotencia. Pero, ¿qué es el cáncer? Hoy se sabe más sobre este tema que nunca. "Aprenda Sobre el Cáncer y Viva." es nuestra próxima lección.

Escuche nuestro programa radial, "La Voz de la Esperanza."

APRENDA ACERCA DEL CANCER Y VIVA

¿Qué es el cáncer?

Los antiguos griegos creían que esta enfermedad era causada por cangrejos aferrados a las entrañas del hombre.

Hoy, la ciencia médica nos dice que el cáncer es causado por células corporales que se dividen y crecen en forma rápida y desordenada sin atenerse a las necesidades del organismo. Estas células que proliferan salvajemente crecen y destruyen los tejidos del organismo hasta que, frecuentemente, causan la muerte.

No sabemos todavía suficiente acerca del cáncer. Los hombres de ciencia aún no han descubierto la causa que realmente hace que las células crezcan salvajemente. Virus filtrables, estructuras ultra microscópicas aún más pequeñas que las bacterias y varias sustancias químicas parecen ser culpables. Pero hay un misterio que todavía la ciencia no ha podido explicar: cómo actúan estos virus o sustancias químicas para desencadenar el desordenado crecimiento de las células del propio cuerpo.

Algunos hombres de ciencia piensan que será imposible resolver este misterio debido a que el problema del cáncer es parte del problema de la vida misma. Otros son más optimistas.

Las sociedades científicas de lucha contra el cáncer, sin embargo, recalcan la necesidad de utilizar

efectivamente todo el conocimiento que ya poseemos para prevenir y combatir esta enfermedad. Una tercera parte de los pacientes que se tratan de cáncer cada año son curados (se consideran curados los pacientes que no presentan nuevamente síntomas de la enfermedad en un período de cinco años). Pero los hombres de ciencia creen que otros tantos podrían salvarse si los conocimientos que ya poseemos sobre el cáncer se aplicaran correctamente.

Por lo demás, ayudaría mucho a evitar las miserias de esta enfermedad si se tomaran en cuenta seriamente los siguientes dos puntos generales:

1. Debemos descubrir y diagnosticar el cáncer antes que se disemine, es decir, antes que produzca metástasis a través del cuerpo.

2. Debemos eliminar los factores ambientales que ya conocemos como productores de cáncer.

CONOZCA LOS SINTOMAS DEL CANCER

A fin de descubrir precozmente el cáncer, debemos prestar atención a los siguientes signos de advertencia:

1. **Un cambio en los hábitos de orinar o de evacuar el intestino.**
2. **Una úlcera que no cura.**
3. **Una hemorragia anormal.**
4. **Una dureza que aparece en el pecho o en cualquier otra parte.**
5. **Indigestión o dificultad para tragar.**

6. **Un cambio evidente de tamaño o de color en una verruga o lunar.**

7. **Una tos o ronquera persistente.**

Por supuesto, sólo un médico puede determinar si cualquiera de estos síntomas se debe a la existencia de cáncer o no. Nuestra primera preocupación debe ser: concurrir a la consulta médica antes que sea demasiado tarde.

Una cuarta parte de todas las muertes por cáncer serían evitables si conociéramos a tiempo el diagnóstico e hiciéramos un tratamiento precoz.

ELIMINACION DE LOS CANCERIGENOS QUIMICOS Y FISICOS

Las sustancias irritantes capaces de producir cáncer deben ser manejadas cuidadosamente y eliminadas del ambiente en la medida de lo posible. Tales sustancias son: **el alquitrán, la brea, el benzopireno, el arsénico, el benzol, los asbestos, las anilinas y varios tipos de radiaciones.**

El papel cancerígeno de sustancias químicas ambientales fue observado por primera vez hace más de 200 años. Sir Persival Potts, un médico de Londres, encontró que los deshollinadores padecían

del cáncer del escroto con más frecuencia que los otros hombres. Y lo atribuyó al hollín. Sólo en 1930 otro científico británico descubrió que el benzopireno es la sustancia química del hollín causante de la irritación cancerígena.

Ya se han levantado controversias sobre la posible acción cancerígena del humo que cubre las grandes ciudades. Algunos hombres de ciencia creen que ese humo contiene efectivamente agentes cancerígenos, pero aún no se han presentado pruebas de que contribuya realmente a la producción del cáncer.

No faltan pruebas, en cambio, acerca de otro cancerígeno químico. **Los médicos afirman que el tabaco es la causa ambiental más importante en la producción de cáncer.**

Los fumadores que consumen dos o más paquetes de cigarrillos por día tienen veinte veces más

cáncer de pulmón que los no fumadores. Los fumadores moderados que consumen sólo un paquete de cigarrillos por día, tienen "solamente" diez veces más cáncer que los no fumadores.

Sólo una de cada veinte víctimas de cáncer del pulmón puede ser curada. Anualmente muchos miles de personas mueren de cáncer de pulmón. Más que de cualquier otro tipo de cáncer.



Es evidente que la mayor parte de los cánceres de pulmón podrían ser evitados si se eliminara el hábito de fumar. Además, si un hombre de 45 a 54 años de edad fuma más de diez cigarrillos por día, tiene tres veces más posibilidades de padecer de un ataque cardíaco que uno no fumador de la misma edad; si tiene de 45 a 59 años tiene dos veces más posibilidades de tener un ataque cerebral. **Si un hombre tiene de 45 a 64 años de edad y fuma más de diez cigarrillos por día perderá 40% más días de trabajo que los no fumadores.**

Con razón los hombres de ciencia afirman que el hábito de fumar es riesgoso para la salud. Sin embargo, miles de adolescentes lo contraen diariamente. Existe una tremenda necesidad de desarrollar un agresivo programa educacional para advertir a la gente de los peligros de fumar.

Para quienes quieran dejar de fumar sugerimos un plan de desintoxicación tabáquica que les ayudará a eliminar rápidamente las toxinas del tabaco del organismo y a fortalecer la fuerza de voluntad para vencer definitivamente este hábito.

Santiago era un exitoso comerciante. Trabajaba bajo mucha tensión, y a menudo encendía un cigarrillo para obtener el estímulo que necesitaba.

Un examen médico de rutina reveló que su salud era normal. Sólo sentía una ligera falta de aire con los esfuerzos físicos, que el doctor explicó podría deberse al cigarrillo.

—Usted sabe, doctor—dijo Santiago—, que he estado pensando en dejar de fumar, ¿cuál sería la mejor manera? —El doctor sugirió a Santiago que se inscriba en una clínica de desintoxicación tabáquica.

POR QUE FUMA LA GENTE

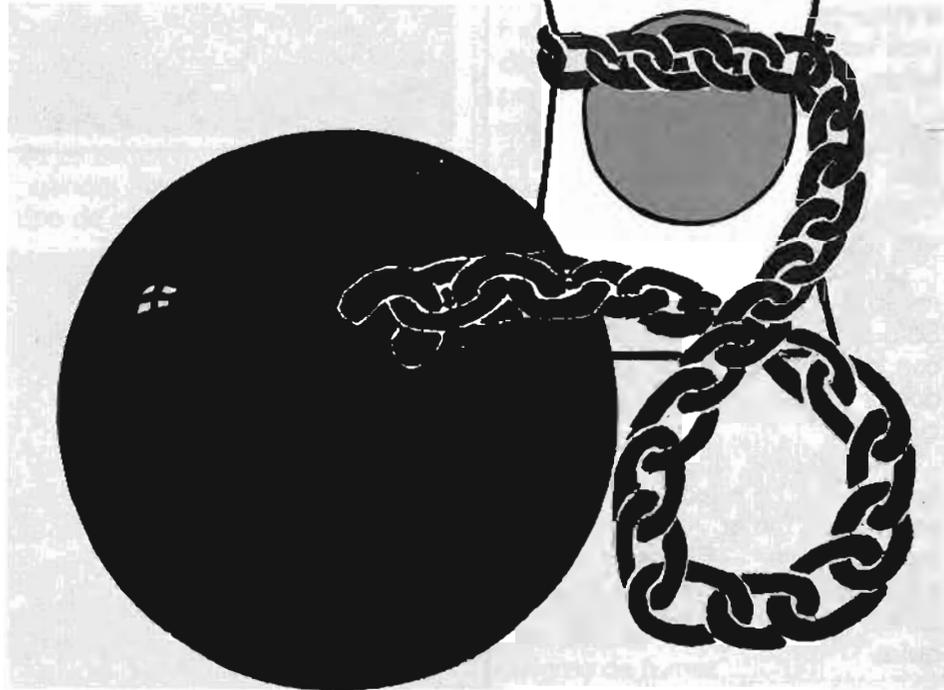
La gente fuma por muchas razones—dijo el doctor—. Los cigarrillos algunas veces actúan como estimulantes sobre quienes están bajo tensión. Los compromisos a plazo fijo crean tensión en muchas personas. Un periodista que debe terminar a una hora fija la redacción de sus noticias, puede fumar un cigarrillo tras otro a fin de estimularse. Las discusiones familiares también pueden hacer que la gente fume intensamente.

El fumar puede transformarse en una muleta psicológica. El vendedor que se

encuentra con un cliente potencial puede ofrecerle un cigarrillo y fumar uno él mismo para quebrar el hielo. **A menudo un fumador desarrolla un tipo especial de hábito. Un reflejo condicionado, que dificulta grandemente su victoria sobre el vicio.** Por ejemplo una madre, después de haber enviado sus chicos a la escuela y de haber limpiado la casa, se sienta plácidamente a mirar televisión y a fumar un cigarrillo. Muchos fumadores pueden culminar sus almuerzos o su cena fumando un cigarrillo. El sentarse en el sillón favorito para leer el diario de la tarde, generalmente se acompaña de un urgente deseo de fumar.

Algunas personas fuman porque necesitan tener algo en sus manos. Otras encienden un cigarrillo cada vez que hablan por teléfono.

Y hay también mucha gente que fuma porque son adictos al tabaco. Ya sea físicamente, psicológicamente o por ambos mecanismos.



SECRETOS DEL PLAN DE DESINTOXICACION TABAQUICA

Uno de los programas más exitosos para dejar de fumar utiliza el sistema de los compañeros. Cada persona que desea dejar de fumar es presentada a otra en la misma condición. Entre ellos se establece el compromiso de que cada uno procurará ponerse en contacto con el otro a alguna hora del día o de la noche a fin de estimularse en la lucha contra el vicio.

Usted, con toda probabilidad, encontrará más fácil dejar de fumar si se relaciona con otra persona que también desea hacerlo, de modo que puedan ambos

estimularse mutuamente.

Será de utilidad pensar en algunas de las desventajas del tabaco si usted realmente desea abandonarlo. Pensar en el dinero que usted ahorrará y en las cosas que podrá comprar con él. El fumar es realmente un hábito costoso e inútil. Mancha sus dedos y sus dientes. Algo que le sorprenderá descubrir cuando haya dejado de fumar es que otros fumadores tienen un olor desagradable.

Por supuesto, los hombres de ciencia nos recuerdan permanentemente que el fumar es un hábito que destruye la salud. Y hablando acerca del hábito, algunas personas se avergüenzan cuando comprenden que han llegado a ser verdaderos esclavos del cigarrillo.

A continuación se dan algunas sugerencias del plan de desintoxicación tabáquica. En primer lugar

no intente dejar el cigarrillo poco a poco. Simplemente decida dejar de fumar totalmente por cinco días.

A la hora de levantarse:

1. Levántese 30 minutos antes de lo habitual a fin de evitar apuros.
2. Repita en voz alta varias veces: "He decidido dejar de fumar."
3. Beba dos vasos de agua tibia. Esto ayuda a quitar los restos de nicotina de las papilas gustativas.
4. Tome una ducha tibia que termine con agua fría. Friccione su cuerpo enérgicamente con una toalla áspera mojada en agua tibia. Esto limpiará la nicotina de los poros de la piel y promoverá una mejor circulación de la sangre.

Desayuno:

1. Dispóngase a tomar un buen desayuno.
2. Beba dos vasos de jugo de fruta y coma fruta en abundancia. La fruta ayudará a depurar su organismo de la nicotina.
3. **No beba café** mientras esté realizando este plan de desintoxicación tabáquica de 5 días. El café estimula el deseo de fumar. Use en su lugar café de cereales tostados.
4. **Evite todo alimento frito o condimentado.**

Después del desayuno:

1. **Haga una breve caminata a paso vivo inmediatamente después de desayunar.** Practique inspiraciones profundas mientras camina.
2. Llame por teléfono a su compañero. Cuénteles qué ha hecho y estímúelos a cortar con el hábito.
3. **Beba abundante agua durante el día.**
4. **Evite las bebidas alcohólicas.** Tienden a disminuir la fuerza de voluntad y dificultan la victoria sobre el hábito.
5. Vaya a su trabajo, pero evite en lo posible el contacto con otros fumadores. Si alguno le ofrece un

cigarrillo conteste de inmediato:
"No gracias, he decidido dejar de fumar."

6. Si el deseo de fumar se intensifica, abra una ventana y haga varias inspiraciones profundas de aire puro. Generalmente el deseo intenso desaparece en el término de 60 segundos.

7. El intenso deseo de fumar también puede ser vencido tomando un vaso de agua o comiendo un pomelo mientras se repite mentalmente y en voz alta varias veces: "He decidido dejar de fumar."

El almuerzo:

1. Evite las comidas fritas o condimentadas.

2. Coma frutas y vegetales en abundancia.

Después del almuerzo:

1. Haga una caminata de 10 minutos practicando inspiraciones profundas.

2. Llame a su compañero y cuénteles cómo ha pasado la mañana.

3. Repita varias veces: "He decidido dejar de fumar."

4. Si es posible beba un vaso de agua o de jugo de fruta cada hora.

Después del trabajo:

1. Evite problemas o discusiones familiares.

2. Manténgase ocupado con su hobby o trabajando alrededor de su casa.

3. Manténgase alejado de la gente que fuma.

4. Evite el sillón y el programa de televisión, porque pueden constituir una trampa. En cambio, salga a dar un paseo.

La cena:

1. Evite las comidas y las bebidas que pueden despertar el deseo de fumar.
2. En cuanto termine de cenar, levántese de la mesa y haga una breve caminata.

Antes de acostarse:

1. Llame a su compañero y comente con él lo experimentado durante el día.
2. Manténgase ocupado hasta el momento de acostarse.
3. **Tome una ducha tibia.**
Pida ayuda divina cada vez que sienta intenso deseo de fumar. Pronuncie esta oración: "Señor, ayúdame a vencer."

Acabamos de considerar extensamente cómo, dejando de fumar, se puede evitar el cáncer del pulmón. Las investigaciones que se están realizando actualmente culminarán pronto con el descubrimiento de las causas de otros tipos de cáncer.



Pero mientras tanto, hay algunas cosas que pueden ayudarnos a evitar cualquier forma de esta enfermedad.

1. Evite o reduzca toda irritación crónica.
2. Hágase un examen médico completo cada año si usted tiene más de 30 años de edad (las mujeres debieran efectuar anualmente la prueba de Papanicolaou a fin de examinar las células de la matriz. Debieran también examinarse los senos cada año a fin de descubrir precozmente cualquier dureza que surgiera en ellos.)
3. Consulte a su médico por cualquier lunar, verruga, nódulo o ulceración sospechosa.

4. Consulte con su dentista y hágase arreglar la dentadura.

5. **Evite todo humo irritante.**

6. Mantenga limpia su piel.

7. Evite el consumo habitual de la carne. Serias investigaciones científicas han comprobado que la carne contiene agentes cancerígenos.

La actitud más segura a fin de prevenir todo tipo de cáncer es UN EXAMEN MEDICO ANUAL Y LA DIARIA VIGILANCIA PERSONAL PARA DESCUBRIR CUALQUIERA DE LAS SIETE SEÑALES DE PELIGRO (cuya lista se encuentra al principio de esta lección).

Seguramente que usted puede seguir estas recomendaciones sin muchos problemas ni gastos. La preocupación no resuelve el problema, pero la acción y el sentido común son muy útiles en este sentido.

Mensaje del Director

El alcohol es la droga de la cual más se abusa y la que más daño causa en todo el mundo. La próxima lección, "Ante el Drama del Alcohólicismo," es vital para nuestro entendimiento sobre este tema.

ANTE EL DRAMA DEL ALCOHOLISMO

Sonó el teléfono y al atender mi secretaria dijo que era un viejo amigo el que llamaba. Cuando contesté, logré escuchar una serie de palabras incoherentes, algunas de las cuales pude entender y otras no.

“Soy tu viejo amigo Jaime” balbuceó una voz ansiosa. “Y no estoy bien, nada bien, pero tenía que llamarte y pedirte que me ayudes. Ayúdame, por favor.” Un sollozo incontrolable llegó entonces por el teléfono.

Después de un momento de vacilación le pregunté dónde estaba y le dije que iría a verlo en seguida.

Mientras conducía mi automóvil hacia un pequeño hotel en el centro de la ciudad, recordé que hacía justamente un año me había encontrado con Jaime por última vez. Entonces él había pasado por mi consultorio para saludarme en viaje hacia la capital donde le esperaba un trabajo importante.

Habíamos ido a cenar juntos ya que hacía años que no nos veíamos. Jaime pidió en primer lugar un coctel, nada fuera de lo común para un bebedor social. Pero poco después ese coctel fue seguido de varios más. Hablamos

de viejos tiempos. Se interesó por mi vida y a su vez me contó sus notables realizaciones. Era abogado de una gran empresa. Había viajado por todo el mundo y ahora acababa de ser nombrado para integrar una comisión especial por el gobierno. Era un cuadro elocuente de lo que significaba estar muy cerca de la cumbre en el mundo de los negocios.

En los años de estudiantes todos sus compañeros veíamos en él a un futuro hombre de éxito y lo elegimos presidente de la clase.

Y no nos equivocamos. Jaime se casó con su novia del colegio. Asistió a la universidad y se graduó con honores en la carrera de abogacía . . .

Llegué al lugar, estacioné mi automóvil y pronto estuve con Jaime en su habitación sombría y miserable.

Me costaba creer lo que veía . . . ¡Y pensar que toda esa miseria se debía a que Jaime había sido un

bebedor social! El había comenzado bien en el ejercicio de su profesión, y luego de trabajar arduamente había llegado hasta la cumbre en el mundo de los negocios. Pero ahora todo se había perdido. Una imprevisible sucesión de acontecimientos lo habían transformado; de un bebedor moderado

pasó a ser un alcoholista crónico, que además de beber con los amigos bebía aun estando solo. Después de haber alcanzado la cumbre del éxito, Jaime perdió su trabajo. Su esposa todavía trataba de apoyarlo, pero le había hecho prometer que buscaría ayuda médica para afrontar su problema.



POR QUE BEBE LA GENTE

El alcohol es la droga de la cual más se abusa y la que más daño causa en todo el mundo. ¿Por qué? ¿Qué efectos produce? ¿Qué induce a la gente a beber alcohol?

Las respuestas son complejas, pero el Dr. Franklin Foulter, director del Centro de Conducta Dependiente (o Centro para el Tratamiento de la Drogadicción) de la Universidad de Loma Linda, California, cree que las razones pueden ser simplificadas.

En primer lugar la gente bebe porque el alcohol afloja sus inhibiciones. Les ayuda a parecer lo que realmente quieren ser. Los hace sentir como quisieran sentirse. El alcohol suelta la lengua y acorta las distancias sociales. Hace que el bebedor se sienta seguro y menos solo. El alcohol libera transitoriamente al bebedor de sus presiones y ansiedades cotidianas y le produce un sentimiento de seguridad, relajamiento y plenitud.

En segundo lugar la gente bebe por causa de la presión social. El hombre rehuye la soledad y desea el compañerismo de los demás. Sus compañeros pueden ser los hombres y mujeres

que trabajan juntos, sus familiares, sus amigos o sus vecinos. Aunque a un individuo no le agrada beber, a menudo puede disfrutar del sentimiento de compañerismo bebiendo junto con los demás.

En tercer lugar la gente bebe frecuentemente porque han llegado a ser drogadictos física o psíquicamente dependientes del alcohol. Esta es la situación más difícil de corregir.

En la Universidad de Michigan se realizaron experimentos con monos a fin de determinar el grado del poder adictivo de diversas drogas, y los científicos creen que sus comprobaciones también son aplicables a los seres humanos. Un grupo de estos monos fue colo-

cado en jaulas individuales provistas de campanas, de modo que ellos pudieran hacer sonar la campana indicando su deseo de recibir una droga. Los observadores notaron que los monos primeramente probaban y finalmente aprendían que podían lograr un efecto placentero por el uso de las drogas. Cuando llegaban a reconocer que la droga les producía una sensación de bienestar, muy pronto sus cuerpos se hacían dependientes de la droga. Si entonces se les privaba de la droga, los animales se sentían muy mal y parecían gravemente enfermos.

Los monos experimentaban solamente una vez con las drogas alucinógenas como la mescalina y LSD. Después de un "viaje" nunca volvían a tocar sus campanas otra vez. Pero las campanas sonaban

con mayor intensidad en favor de otras drogas, lo cual presumiblemente indicaba que éstas ejercían una acción más euforizante y placentera.

El primer lugar en la lista lo ocupó la cocaína; los monos que usaban cocaína nunca dejaban de tocar sus campanas. La segunda droga fue la heroína (derivado del opio que ocasiona una tenaz drogadicción en el hombre). El alcohol fue la tercera droga en orden de preferencia. El alcohol, la heroína y la cocaína produjeron efectos que estimularon el deseo de usarlos otra vez.

LO QUE EL ALCOHOL HACE A LA GENTE

Por mucho tiempo las autoridades médicas han estado advirtiendo al público sobre los efectos dañinos del alcohol. **Interfiere por diversos mecanismos con el normal funcionamiento de nuestro cuerpo.** Varios órganos pueden ser lesionados y con frecuencia en forma permanente.

Es bien conocido el hecho de que el alcohol produce una seria enfermedad del hígado que es la

cirrosis. Esto es sabido desde principios del siglo pasado cuando William Heberden escribió: "La causa más común de la cirrosis hepática es el uso intemperante de bebidas espirituosas las cuales específicamente dañan el hígado."

Los médicos hoy en día no están totalmente seguros en cuanto a cómo el alcohol causa la cirrosis, pero saben con certeza que **el alcohol es una sustancia química tóxica capaz de dañar el hígado en muchos casos en forma irreversible.**

El alcohol no necesita ser digerido como los alimentos. Es absorbido directamente y en forma rápida a través de las paredes del estómago y del intestino delgado. Es llevado desde allí al hígado

donde es parcialmente filtrado y el resto circula por todo el organismo. En repetidos ciclos circulatorios de la sangre a través del hígado, el alcohol va siendo gradualmente transformado en agua y anhídrido carbónico.

Se sabe actualmente que el alcohol puede causar lesiones cardíacas. Esto está siendo investigado por los clínicos desde hace pocos años, pero aunque los estudios al respecto aún siguen su curso, ya los médicos saben que las bebidas alcohólicas pueden dañar directamente las células cardíacas. Los primeros efectos se notan en las largas y elásticas células contráctiles del miocardio o músculo del corazón, las cuales pierden la capacidad de contraerse en forma efectiva. Estos efectos pueden durar varias horas después de la ingestión moderada de alcohol pero en los alcoholistas crónicos llega a causar daño permanente de la fibra miocárdica.

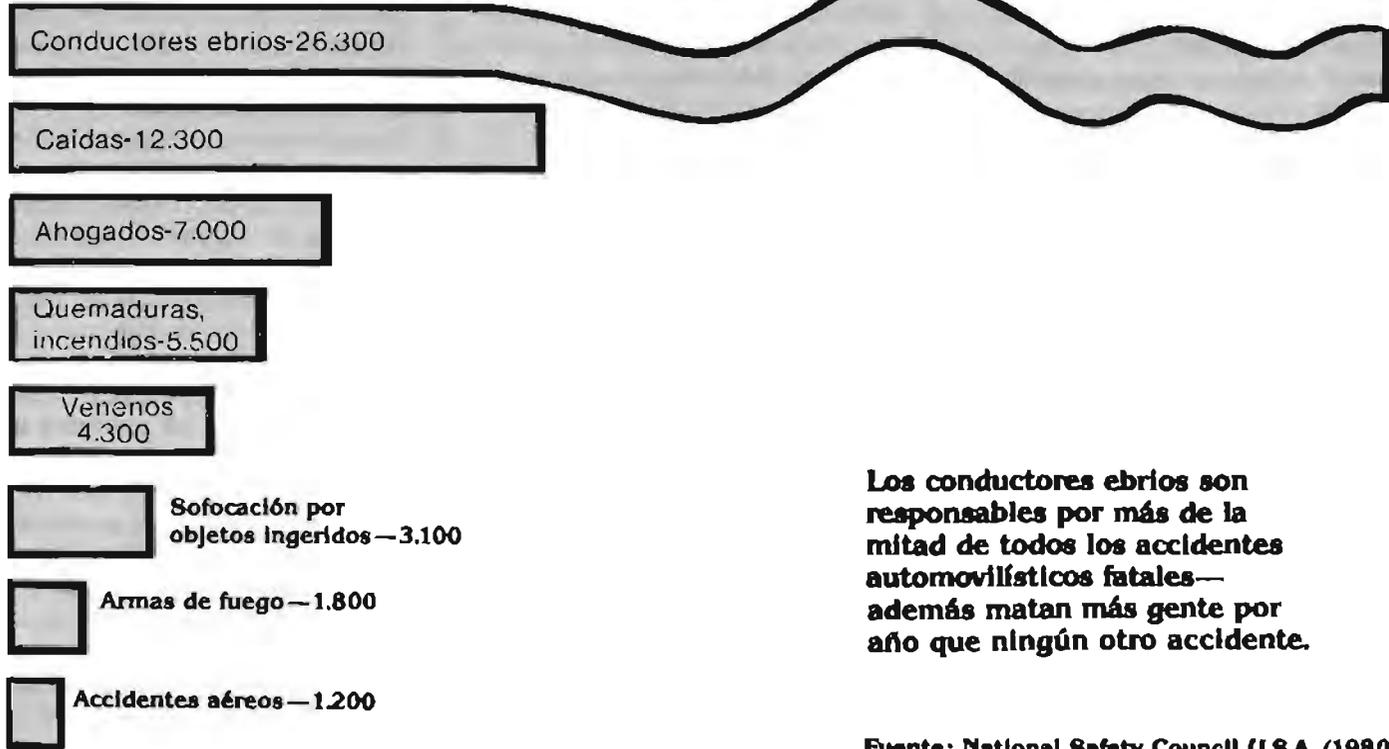
El estómago, el intestino delgado, el páncreas, los músculos, las glándulas endocrinas y casi cada célula del organismo puede ser afectada por el alcohol, pero sus mayores daños los produce en el sistema nervioso. El cerebro, la médula espinal y los nervios periféricos son los más profundamente afectados. Aunque tenemos alrededor de diecisiete mil millones de células en el cerebro, **las células cerebrales que son afectadas por el alcohol quedan dañadas en forma permanente.** Bastan dos vasos de cerveza para deprimir los centros de preocupación y la ansiedad. Pero un nivel de alcohol en la sangre del 1/2 al 1% puede causar parálisis de los centros de la respiración pudiendo producirse la muerte como resultado.

Además de su acción tóxica y destructiva sobre las células, el

alcohol perturba la irrigación sanguínea de los tejidos al aglutinar unos contra otros los glóbulos rojos de la sangre. Cuando estos aglomerados globulares llegan a los vasos más finos que son los capilares, los obstruyen. Cuando muchos capilares se bloquean de este modo, en una determinada área, las células mueren por falta de oxígeno. Si las células muertas pertenecen al cerebro, jamás serán reemplazadas, por lo cual el daño es permanente.

El alcohol es un tóxico que daña nuestro cuerpo ya sea que se ingiera en grandes o en pequeñas dosis. Por eso la única conducta sensata es la abstinencia completa, tal como lo aconseja el antiguo proverbio bíblico: "No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente, mas al fin como serpiente morderá y como áspid dará dolor" (Proverbios 23:31, 32).

MUERTES POR ACCIDENTES



Los conductores ebrios son responsables por más de la mitad de todos los accidentes automovilísticos fatales— además matan más gente por año que ningún otro accidente.

Fuente: National Safety Council U.S.A. (1980)



El conductor sobrio puede tener un accidente, pero



su riesgo aumenta 7 veces con un 0.10% C.A.S.



y 25 veces con un 0.15% C.A.S.
Concentración Alcohólica en la Sangre = C.A.S.



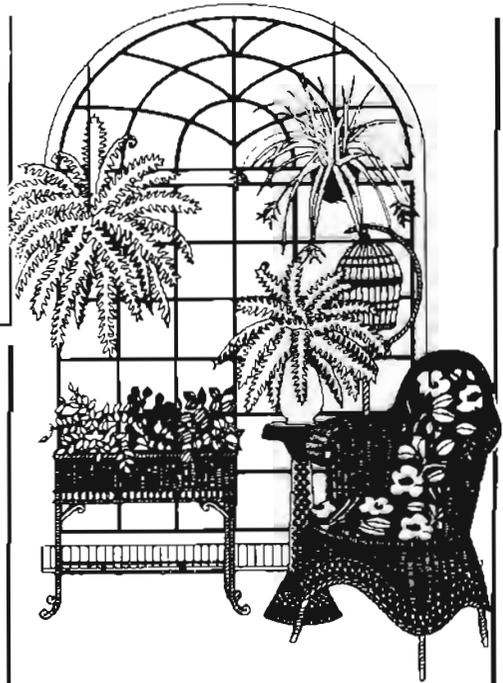
¿ES EL ALCOHOL UN ALIMENTO?

Un alimento es una sustancia que, cuando es asimilada por el organismo, contribuye a formar su estructura al tomar parte en el crecimiento del cuerpo o en la reparación de los tejidos. Además, al quemarse, los alimentos producen energía que es aprovechada por el tejido muscular para producir trabajo y movimiento. Un alimento también puede ser almacenado en los tejidos con miras a ser usado cuando haya necesidad.

Con el alcohol no ocurre ninguno de estos hechos. No forma tejidos ni puede ser almacenado en ellos. Tampoco es aprovechable como fuente de energía por el tejido muscular. El alcohol simplemente es quemado por las células hepáticas que se valen de este medio para eliminarlo del torrente sanguíneo, y para desintoxicar así al organismo.

Hoy está científicamente comprobado que el alcohol no es un alimento, ni puede servir como alimento. El alcohol es simplemente veneno.

¡La salud! ¿Qué implica esta palabra? Salud implica normalidad física, equilibrio mental, corrección moral, bienestar, higiene y vigor. Para lograr esto, **también se requiere limpieza y organización en el hogar**, sin llegar a extremos de pulcritud tan exactos que nos hagan sentir incómodos. La salud en el hogar es un estilo de vida.



Este montón probablemente quedará allí hasta el fin de semana, ya que Beatriz supone que entonces recibirá la visita de su suegra.

Mientras Beatriz prepara la cena, las botellas de aceite y de condimentos y los envases de leche se amontonan alrededor de la cocina. La mayor parte de las tazas no están cuando se las busca. En efecto, tienen la tendencia a desaparecer. Algunas botellas eventualmente retornan a los estantes, pero destapadas y chorreadas.

Mientras se va agrandando el montón de ollas, cucharones, cáscaras y paquetes, la cena va tomando forma. Beatriz está revolviendo una olla con frijoles cuando llama por teléfono su amiga Lucía y no es necesario decirles que pasó con los frijoles.

Observemos dos hogares típicos de nuestro vecindario. Primero la casa de Beatriz donde parece que las cosas nunca salen bien. Beatriz llega apurada de sus compras, deja caer su abrigo sobre el sofá y mientras deposita sus paquetes en la mesa de la cocina nota sobre el refrigerador una capa de polvo.

Cuando Nancy pasa por la puerta del frente ve el abrigo de su madre tirado sobre el sofá y agrega su saco a lo que ya será un montón de ropa en desorden para cuando su padre llegue del trabajo.

El día siguiente comenzó con la airada protesta del padre: "¿Dónde diablos están mis calcetines limpios?" Y con el rezongo de Nancy: "¿Quién dejó la bañera llena con agua sucia?"

Toda la familia de Beatriz—en realidad buena gente—sigue el ejemplo de la madre y deja las cosas tiradas por todas partes: debajo de la alfombra, detrás del piano, dentro del desordenado garage, sobre el piso o en el repleto ropero.

Todo lo contrario pasa en la casa de Susana. Después de controlar su lista, pasó por la tintorería en camino al mercado, antes de recoger los niños de la escuela. En cuanto llegó a su casa, fue directamente a la cocina y mientras descargaba los paquetes de sus compras les recordó a Jorge y a Marta que dejen bien colgados sus abrigos en el ropero. Susana

acomodó la ropa limpia traída de la tintorería en los lugares correspondientes y de vuelta a la cocina puso en su sitio los paquetes de alimentos y comenzó a preparar la cena. Le sugirió a Marta que jugara con sus muñecas mientras Jorge se entretenía con el perro en el patio.

Susana calculó que le llevaría veinte minutos preparar la comida que pondría en el horno y otros veinte minutos para que allí se cocinara. Después de poner la fuente en el horno fue al dormitorio donde hizo un rápido arreglo en la ropa de los chicos, puso la ropa blanca en la lavadora con la cantidad correcta de

detergente y volvió a la cocina para terminar de preparar la cena.

Las latas de conserva fueron colocadas en su lugar, la leche en la heladera, los condimentos en su estante. Cuando algo se salpica hay siempre una esponja húmeda a mano para limpiar. No hay momentos desperdiciados en la vida de Susana y ella siempre tiene tiempo para las cosas que realmente valen.

Cuando su marido llega a casa después de un día cansador en su trabajo, Susana lo recibe con espíritu alegre y reposado.

¿Cuál es el secreto de Susana? Ella y su familia han formado hábitos de organización y limpieza. No es algo que les preocupa. Es simplemente su manera de vivir.

la que conduce las defensas que combaten la enfermedad.

Para dar un tratamiento con fomentos calientes para un resfrío, una gripe o una torcedura, tome un trozo de frazada de lana de unos 30 x 60 centímetros y dóblelo de acuerdo con el tamaño de la zona que se va a tratar. Sumerja la parte central del fomento en agua hirviendo manteniendo secos sus extremos; luego exprímalo para eliminar el exceso de agua. Coloque este fomento caliente entre dos toallas secas (preferiblemente de colores brillantes si está tratando a un chico que tiene cara de asustado).

El fomento puede estar muy caliente. Hay que ser cuidadoso para no quemar al paciente. Usted puede aliviar la intensidad del calor friccionando suavemente con su mano el área en tratamiento. Haga el tratamiento tan caliente como el

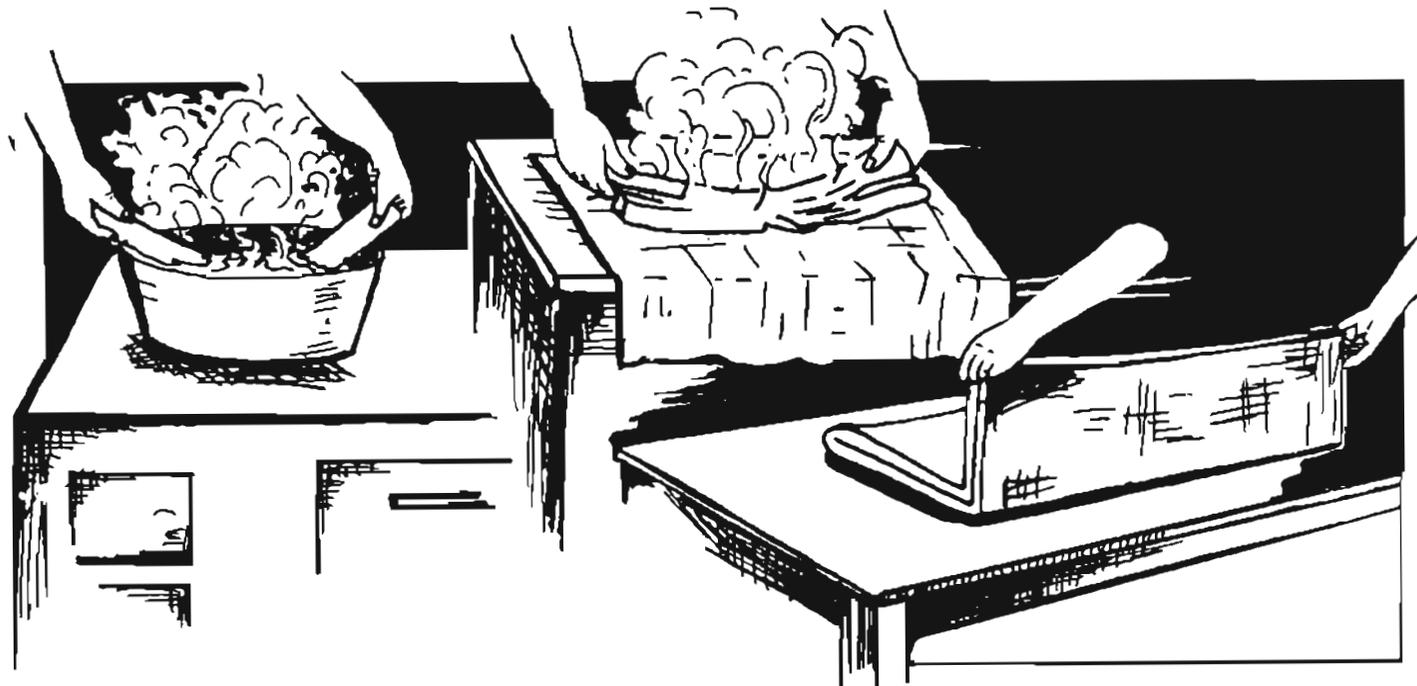
En el hogar donde se da importancia a la salud, **la madre debe saber hacer sencillos tratamientos caseros;** y éstos, cuanto más simples, mejor. Si hay un resfrío, los chicos ya saben que deben beber "litros y litros de agua." Los fomentos calientes, que aumentan la circulación de la sangre, son útiles para tratar una gripe o resfrío porque es la sangre

paciente pueda soportar sin quemarse. Cuando un fomento comienza a enfriarse, aplique el siguiente y repita esto por tres o cuatro veces.

Para terminar, aplique sobre el área tratada una enérgica fricción con una toalla mojada en agua fría y enjuague finalmente con una toalla seca. Este tratamiento puede

ser administrado dos o tres veces por día, con excelentes resultados.

Otro tratamiento que estimula la circulación de la sangre es el baño de pies caliente y frío alternado.



chicos les gustasen también. Para ello comenzaron simplemente teniendo pececitos de colores y todos se turnaban para limpiar el tanque. Ana y Andrés muy pronto empezaron a disfrutar haciendo las cosas que hacían mamá y papá.

Cinco años más tarde los peces se cambiaron por otro animalito doméstico. Un hermoso perro que ganó el corazón de toda la familia.

Pasaron otros dos años y entonces vinieron los caballos, en los cuales mamá y papá aprendieron a cabalgar junto con sus hijos.

Ya sea trepando las colinas o bañándose en la playa, esta familia siempre se divertía junta.

La señora Pérez escuchó una vez a dos vecinas que hablaban de su hija Ana. Una vecina decía que Ana era tan diferente de las otras chicas del barrio, cuyos intereses estaban centrados constantemente en modas y fiestas.

La otra vecina contestó: "Ana parece tener muchos otros inte-

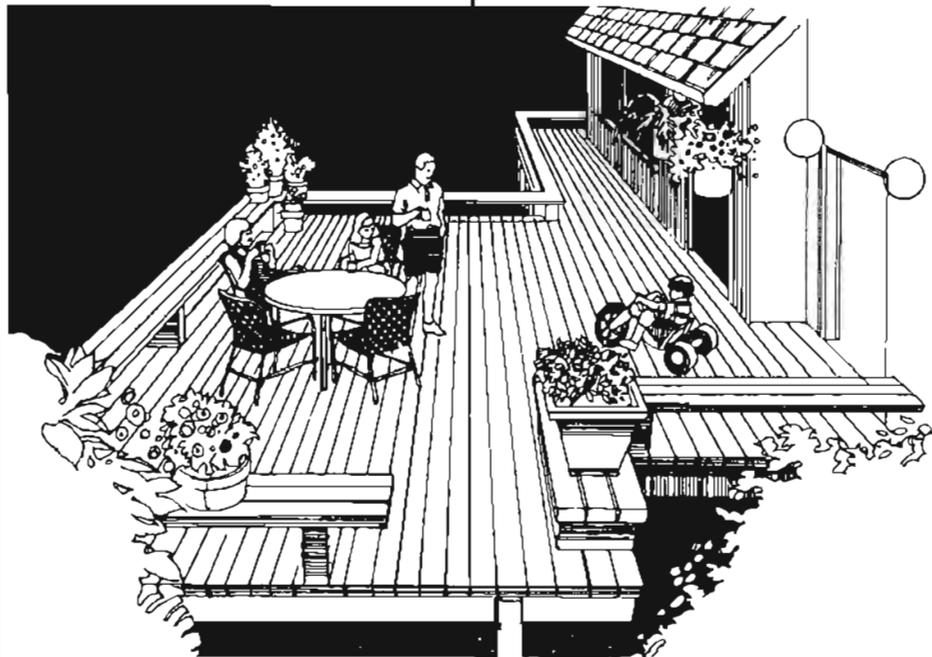
La salud mental es mantenida inspirando a cada miembro de la familia un sentido de seguridad, mostrándoles interés personal, cultivando ideales, recreaciones y el debido aprecio por las cosas bellas que rodean el hogar.

Cuando sus hijos eran muy pequeños los esposos Pérez idearon algo que les resultase interesante y educativo. Debido a que papá y mamá gustaban de los animales, procuraron que a sus

reses. Yo no sé si ella se siente satisfecha con la constante influencia de sus padres en su vida."

Pero la señora Pérez conocía bien a su hija Ana. Ella disfrutaba sinceramente en cuidar y enseñar a

su perro, en ayudar a su hermano a entrenar los caballos, en coser su propia ropa y trabajar en el jardín. Ella ama las rosas, se deleita en las cosas simples pero sanas de la vida y su recompensa está en la



estrecha camaradería, la comprensión y el afecto de su familia y amigos.

No todos tenemos la fortuna de poseer una chacra; pero todos podemos cultivar un jardín de intereses que padres e hijos por igual puedan compartir. Cada familia debiera desarrollarse en conjunto. Usted podrá no tener un alto pino que adorne el parque de su casa; pero usted puede "cultivar" a su hijo. Todo lo que él necesita es un padre comprensivo que esté dispuesto a darle orientación y estímulo para aprender a hacer las cosas que traen verdadera satisfacción en la vida. O usted puede no tener un jardín de rosas que embellezcan su casa; pero usted puede cultivar la belleza de carácter de una hija, si le brinda siempre su afecto y su amistad.

El hogar es el lugar donde la salud espiritual, mental y física debe comenzar.

escuela, no espere hasta que su esposo tenga un ataque de corazón antes de darse cuenta que él ha estado con dificultad por más de un año.

La práctica constante de hábitos saludables en el hogar evitará muchas veces que la enfermedad haga un ataque solapado a los miembros de la pareja.

Un matrimonio que tiene poco tiempo para estar juntos debido a sus activas ocupaciones profesionales disfruta de una cita del uno con el otro cada mañana. Comienzan el día con un buen desayuno. Un desayuno bastante substancial como para que tengan tiempo de conversar y disfrutar juntos los buenos alimentos, mientras hacen los planes para sus actividades diarias consultándose mutuamente. Salen entonces para una breve caminata hasta la cima de una colina próxima a su casa, donde disfrutan de unos momentos de meditación y vuelven co-

A fin de poder mantener una actitud positiva hacia el matrimonio y una franca comunicación entre los cónyuges, es esencial una buena salud. La tierna consideración mutua por el bienestar y la salud del compañero puede prevenir la enfermedad. Si usted es un ocupadísimo ejecutivo o un obrero manual, no esté preocupado con su trabajo como para dejar de advertir la palidez en el rostro de su esposa. O si usted es una ama de casa muy activa en el círculo de su vecindario y muy interesada en lo que los niños hacen en la



riendo hasta su casa con lo cual activan la circulación de la sangre y afirman su compañerismo. Entonces están listos para salir cada uno a su trabajo pero habiendo establecido memorias que los mantendrán juntos las horas que estén separados.

1. Haga de la limpieza y el orden un hábito de toda la familia.

2. Organice el trabajo con listas de tareas específicas (¡pero no haga muy largas las listas!).

3. Enseñe a sus hijos a practicar el ahorro y la economía.

4. Los niños necesitan amor y disciplina. **Establezca unas pocas reglas, pero hágalas respetar.**

5. Haga un plan para las emergencias. Enseñe a su familia

cómo llamar a los servicios de emergencia como la ambulancia, la policía, los bomberos, etc. Enséñeles cómo usar el botiquín de emergencia que debe estar en su hogar.

6. Inspeccione su casa para corregir cualquier elemento insalubre o peligroso.

7. Participe en los proyectos de embellecimiento y seguridad que se emprendan en su vecindario.

8. Aprenda todo lo posible acerca de sencillos remedios caseros.

9. Enseñe y practique las medidas preventivas que le dicte su sentido común y estén de acuerdo con las leyes de la salud.

10. Inspire a cada miembro de la familia un sentimiento de confianza y seguridad.

LOS PRIMEROS AUXILIOS Y SU FAMILIA

Usted acaba de colocar un pastel en el horno. Repentinamente oye a su hijo que grita desesperadamente desde el jardín: "¡Mamá, ven enseguida que papá está muerto!" Usted corre hacia afuera y encuentra a su esposo caído inconsciente sobre el césped recién regado, con un taladro eléctrico en la mano. ¿Qué haría usted?

En una plácida tarde de paseo al salir de una curva con su automóvil, usted ve un auto volcado al costado del camino. Varios de sus ocupantes yacen sangrantes en tierra y otro está

atrapado dentro del auto. ¿Qué haría usted?

Despertada durante la noche por el olor a numo, el sonido crepitante del fuego y gritos que piden auxilio, usted mira por la ventana de su dormitorio y descubre que la casa de su vecino está en llamas. ¿Qué haría usted?

Si usted no sabe qué hacer y sobreviene una emergencia, es probable que reaccione histéricamente; pero sabiendo qué hacer es más fácil mantener la presencia de ánimo y entrar de inmediato en acción. Su reacción inmediata e inteligente puede salvar una vida.

A continuación transcribimos en orden de importancia una lista de acciones a tomar frente a una persona accidentada.

1. **Detenga las mayores hemorragias.**
2. **Restablezca la respiración y los latidos cardíacos** (use la respiración boca a boca y el masaje cardíaco).

3. **Inmovilice los miembros fracturados, usando tablillas.**

4. **Calme el dolor inmovilizando la zona lesionada y poniendo lo más cómodo posible al paciente.** Háblele inspirando confianza para prevenir el shock.

5. **No mueva a la víctima a menos que resulte intertergible,** y si la mueve hágalo cuidadosamente.

Cómo Cortar Una Hemorragia Arterial

La hemorragia arterial puede detectarse por la pérdida masiva y pulsátil de sangre roja por la herida.

1. **Comprima la herida firmemente con un paño limpio por cuatro o cinco minutos.** Si usted no tiene un paño limpio, use el paño más limpio que pueda conseguir de inmediato. Detener la

hemorragia es más importante que la limpieza del paño.

2. Presione la arteria por encima de la herida (entre la herida y el corazón), hasta cinco minutos después que la hemorragia haya cesado.

3. Vigile para volver a comprimir si la hemorragia se repite.

4. Si la herida está en el brazo o la pierna, eleve el miembro herido por arriba del nivel del cuerpo.

5. Cuando la hemorragia se haya detenido, cubra la herida con gasa estéril y afirmela con un vendaje. El vendaje elástico es el mejor.

6. **El torniquete es peligroso porque puede lesionar tejidos sanos y causar serios problemas.** En caso de hemorragias, úselo sólo como último recurso y en ningún caso por más de dos horas.

Cómo Cortar Una Hemorragia Venosa

La hemorragia venosa puede ser detectada por el color más oscuro de la sangre y porque fluye en forma continua pero no pulsátil.

El tratamiento es el mismo que para una hemorragia arterial, con la diferencia de que la presión sobre la vena debe aplicarse en el lado de la herida opuesto al corazón.

Advertencia: EL CONTROL DE LA HEMORRAGIA TIENE PRIORIDAD SOBRE TODO LO DEMAS AL PRACTICAR LOS PRIMEROS AUXILIOS A UN HERIDO. PIDA QUE OTRA PERSONA LLAME AL MEDICO O ESPERE HASTA DOMINAR LA HEMORRAGIA Y ENTONCES LLAMELO USTED.

COMO TRATAR UNA HERIDA

No se preocupe demasiado por pequeños cortes o escoriaciones. Sin embargo si llegan a infectarse podrían ser muy molestos para el paciente. Las siguientes indicaciones ahorrarán dolor innecesario al herido.

1. **Lave todos los cortes y escoriaciones con agua tibia y jabón.** Cúbralos con gasa estéril. Si la sangre empapa de inmediato las gasas es necesario aplicar más presión para cortar la hemorragia.

2. Trate cuidadosamente las heridas de la mano y la muñeca y vea al médico.

3. Toda herida en la cara debe ser tratada inmediatamente por el médico.

4. Las heridas del cuero cabelludo pueden sangrar profusamente. Acueste a la víctima



con la cabeza elevada. Aplique presión sobre la herida con un paño limpio hasta que cese la hemorragia. Vea al médico para prevenir serias complicaciones.

5. Una herida punzante debe dejarse sangrar libremente antes de cubrirla. Vea a su médico tan pronto como sea posible para prevenir la infección tetánica.

6. Para tratar una contusión (golpe que no ha abierto la piel) use una bolsa de hielo a fin de reducir la hemorragia en el interior de los tejidos afectados. Después de 24 horas use un baño de agua caliente para acelerar la absorción de la sangre coleccionada y aliviar el dolor.

7. Recuerde lo siguiente: Detenga las hemorragias. Use el agua para limpiar las heridas. Las heridas punzantes que no sangran, procure hacerlas sangrar.

COMO TRATAR UN HUESO FRACTURADO

La fractura de un hueso puede detectarse por los siguientes síntomas: dolor intenso y persistente en el área traumatizada que se agrava con el movimiento; una rápida hinchazón de la zona dolorosa; limitación del movimiento corporal; acortamiento o desviación anormal de un miembro.

El tratamiento de las fracturas debe incluir lo siguiente:

1. Evite el movimiento de la zona traumatizada.
2. Use una tabla u otro objeto rígido envuelto en material blando

y acolchado para inmovilizar el área fracturada.

3. El agua es un soporte natural; si la víctima está en el agua y ésta no es muy fría ni muy profunda, permítale permanecer en el agua hasta que llegue auxilio profesional. Quédese junto al fracturado en el agua y déle palabras de aliento.

Precaución: NO TRATE DE RESTAURAR LOS HUESOS A SU POSICION NORMAL. SI FUERA POSIBLE NO MUEVA A LA VICTIMA HASTA QUE LLEGUE EL AUXILIO PROFESIONAL. NO MUEVA O TUERZA EL CUERPO TRAUMATIZADO CUANDO HAY POSIBLES LESIONES DE COLUMNA A MENOS QUE SEA ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDIBLE DEBIDO A OTROS PELIGROS PARA LA VIDA DEL PACIENTE.

¿QUE HACER CUANDO CESA LA RESPIRACION?

El auxilio inmediato es importante porque la falta de oxígeno en los tejidos por sólo cuatro minutos y medio, puede causar daño permanente al cerebro. Si la falta de oxígeno se prolonga por seis a siete minutos y medio la víctima puede morir.

1. **Si un niño deja de respirar, póngalo cabeza abajo sosteniéndolo de los tobillos y golpéele la espalda a fin de asegurarse que elimine cualquier objeto que pudiera estarlo asfixiando.** En el adulto, gire la cabeza hacia un costado de

modo que su boca quede más baja que el resto del cuerpo, tire de la lengua para afuera, limpie la boca y las vías respiratorias de la víctima, sacando con los dedos cualquier cuerpo extraño que allí hubiera.

2. A fin de abrir la vía aérea, extienda la cabeza de la víctima hacia atrás de modo que el mentón quede hacia arriba y lleve la mandíbula hacia adelante. Con los dedos de la otra mano cierre la nariz del paciente para que el aire no pueda escapar por allí.

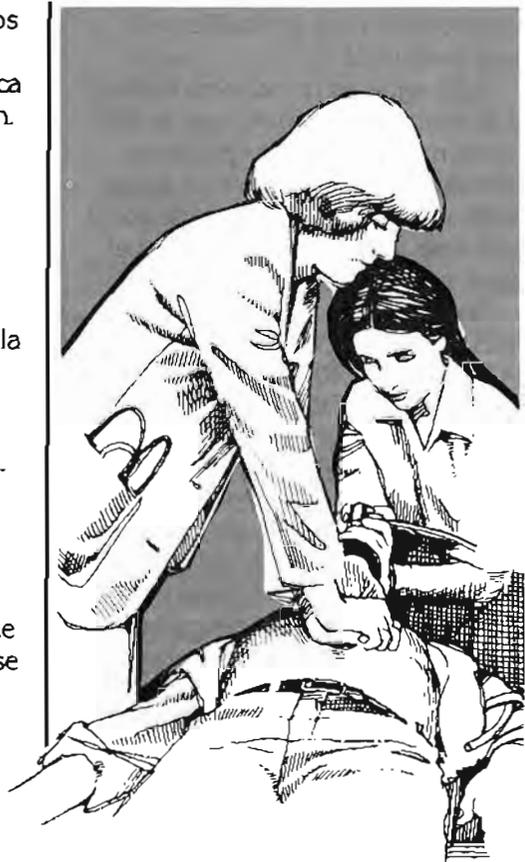
Precaución: NO COMIENCE LA RESUCITACION CON RESPIRACION BOCA A BOCA HASTA NO HABER REALIZADO LOS PASOS PREVIOS Y ESTAR SEGURO QUE NO HAY OBSTRUCCION.

3. Inspire aire, aplique sus labios firmemente contra la boca de la víctima y exhale el aire por la boca con una suave y sostenida presión. (Si la víctima es un niño exhale sólo la mitad de una respiración.) Si el pecho del paciente no se expande, todavía puede haber obstrucción.

4. Si el pecho del paciente se expande, retire su boca para que la víctima pueda exhalar.

Precaución: SI LA VICTIMA VOMITA, LIMPIE COMPLETAMENTE SU BOCA Y PROSIGA DE INMEDIATO CON LA RESUCITACION POR RESPIRACION BOCA A BOCA.

5. Continúe insuflando su respiración en la boca del paciente cada cuatro segundos hasta que se restablezca la respiración espontánea. Si usted se cansa llame a otra persona que lo reemplace. Pueden pasar varias horas hasta que el paciente sea capaz de respirar normalmente.



Cómo Tratar Un Ataque Cardíaco

Coloque al paciente con los hombros y la cabeza elevados. Si el paciente está inconsciente no le dé ningún medicamento. Llame al médico inmediatamente. Si el paciente no respira ni se percibe pulso, inicie de inmediato la resucitación mediante la respiración boca a boca y el masaje cardíaco.

1. Para aplicar la respiración boca a boca proceda como ya fue descrito, extendiendo la cabeza del paciente y levantando la mandíbula para abrir las vías aéreas.

2. Si usted está solo proceda a aplicar alternativamente el masaje cardíaco y la respiración boca a boca.

3. El masaje cardíaco externo se efectúa apretando en forma rítmica el esternón del paciente y haciéndolo descender de cuatro a cinco centímetros cada vez, setenta veces por minuto. De este modo se exprime el corazón entre el esternón y la columna vertebral y se hace circular la sangre en cantidad suficiente para mantener vivo el cerebro.

4. Para dar un masaje cardíaco efectivo arrodílese al lado del paciente sobre el mismo plano sobre el cual él yace (es mejor un plano duro como el suelo que una cama muy blanda). Apoye el talón de la mano derecha sobre la parte media del esternón del paciente y apoye su mano izquierda sobre la derecha, aplicando presión ver-

tualmente con el peso de su cuerpo oprimiendo el esternón en forma rítmica.

5. Aplique doce compresiones al corazón y de inmediato dos insuflaciones al pulmón. Prosiga ininterrumpidamente con este procedimiento hasta que llegue otra persona que pueda colaborar.

6. Habiendo dos personas junto al paciente, una debe encargarse del masaje cardíaco y la otra de la respiración boca a boca. El ritmo, entonces, debe ser de una insuflación cada cinco compresiones, intercalando la insuflación sin ninguna interrupción del masaje cardíaco.

NO INTERRUMPA LAS MANIOBRAS DE RESUCITACION HASTA QUE LLEGUE AUXILIO PROFESIONAL. PUEDEN SALVARSE MUCHAS VIDAS PRO-CEDIENDO DE ESTE MODO.

QUE HACER EN CASO DE INCENDIO

Primero, asegúrese que todos están fuera de la casa. Luego llame a los bomberos.

Si usted descubre que alguien está aún dentro de la casa, átese un paño húmedo cubriendo su nariz y su boca. Tome consigo algo con que atar las manos de la víctima y arrástrese gateando hasta el lugar donde ésta se encuentra. Atele las manos y coloque los brazos de la víctima alrededor de la nuca suya. Arrastre entonces a la víctima fuera del edificio, gateando sobre sus manos y rodillas.

Si el fuego es pequeño, usted puede tratar de apagarlo por sí mismo. Siempre es bueno tener una manguera que llegue a cualquier punto de la casa.

Si el fuego está en el piso, bárralo con un chorro de agua desde el borde hacia el centro del fuego. Cuando el fuego está en la pared, dirija el chorro de agua a la base del fuego y desde allí hacia arriba.

Manténgase siempre cerca de una puerta para salir rápidamente si fuera necesario.

No se meta en altillos, placares o habitaciones pequeñas porque podría asfixiarse. No abra las ventanas ni las puertas; la corriente de aire avivaría las llamas. Si el humo se hace espeso e insoportable, salga inmediatamente.

Si el fuego se extiende, usted salga y deje que los bomberos lo combatan cuando lleguen.

No eche agua sobre grasa, aceite o cables eléctricos que estén en llamas; esto sólo difundiría el

incendio. El agua conduce la corriente eléctrica y usted podría ser electrocutado. Un extinguidor de anhídrido carbónico o simplemente tierra, arena o polvo de hornear, son efectivos para esta clase de fuego. Corte la corriente eléctrica.

Si las ropas de una persona se inflaman, envuélvala rápidamente en una alfombra, una cobija, una toalla de baño o un abrigo, o cualquier cosa que pueda sofocar las llamas. Asegúrese de rodear estrechamente el cuello de la víctima para evitar que las llamas le quemen el cabello y la cara. Eche la víctima al suelo en un sitio alejado del fuego y hágala rodar para apagar las llamas.

Cuando una persona ha sido sofocada por el humo o el gas, llévela inmediatamente al aire libre, acuéstela en el suelo y hágale respiración boca a boca. Llame a los bomberos y al médico.

Los síntomas de sofocación

pueden ser uno o varios de los siguientes: mareos, inconsciencia, tos violenta, respiración irregular, sentir ruidos en los oídos y ver puntos negros o brillantes.



Cómo Tratar Las Quemaduras

El mejor antídoto para una quemadura química es echar litros y litros de agua sobre el área afectada, lavando la misma completamente.

Las quemaduras causadas por llamas y objetos calientes deben ser sumergidas inmediatamente en agua fría o aun helada. A menos que se trate de una quemadura muy leve, no la cubra con ninguna pomada. Cúbrela con gasa estéril.

Cuando una quemadura es causada porque las ropas se incendiaron, quite toda la ropa cortando la que aún queda para no tirar de ella y desprender la piel. Coloque a la víctima en agua fría o bajo una ducha fría y luego envuélvala suavemente en una sábana y en frazadas. Esto ayuda a prevenir el shock y evita la infección de las quemaduras.

COMO TRATAR EL SHOCK

Los síntomas de shock son los siguientes: El paciente comienza a estar aprensivo, su pulso es rápido, siente la boca seca, puede tener escalofríos que alternan con transpiración copiosa, su presión arterial es baja pero permanece consciente a menos que el shock sea severo.

Para tratar al paciente de shock, lo primero es asegurarle que usted se mantendrá a su lado y que el auxilio médico llegará muy pronto.

1. Mantenga al paciente acostado con la cabeza más baja que el cuerpo.

2. Abrigue al paciente y manténgalo tibio con lo que tenga a mano.

3. No le dé nada por boca.

4. Es más seguro pensar que el shock es grave.

5. Consiga urgentemente el auxilio médico.

Cómo Tratar Un Envenenamiento

Una de las situaciones más dramáticas que le pueden suceder a alguien, es la de encontrarse con un niño o adulto que ha tragado un veneno. Es fundamental encontrar el envase del veneno. Llame de inmediato al hospital o al médico. Léale por teléfono, al médico, el rótulo del envase para que él sepa qué es lo que la víctima ha tomado, y siga sus instrucciones.

Si usted no pudiera encontrar rápida ayuda profesional, siga estas

indicaciones:

1. Trate de producir el vómito, forzando al paciente a beber abundante agua y estimulando luego la garganta con los dedos.

2. Guarde el material vomitado para que sea ulteriormente analizado.

3. Después de provocado el vómito, diluya el tóxico que hubiera quedado en el estómago dándole a beber agua, leche, sopa o salsa.

Precaución: NO USE PAN TOSTADO, TE O LECHE DE MAGNESIA COMO ANTIDOTO.

4. Lleve al paciente al médico para evitar complicaciones.

Cómo Tratar Los Dolores Musculares

Muchas personas olvidan que al iniciarse en la práctica de un trabajo físico o deporte, deben hacerlo progresivamente para evitar

molestos dolores musculares.

Los músculos se resienten si se los ejercita intensamente después de un período prolongado de reposo. Comience su nueva actividad con períodos cortos de juego o trabajo y aumente gradualmente el ejercicio a medida que sus músculos se adapten.

Si usted se olvidó de esto e inició intensamente sus nuevas actividades físicas, volverá a casa con dolores musculares. Para lograr alivio tome un baño de inmersión caliente y relaje sus músculos en la bañera por veinte a treinta minutos. Este relajamiento eliminará la mayor parte de las toxinas que los músculos acumularon durante el ejercicio excesivo y usted se sentirá aliviado.

Cómo Tratar Un Problema Ocular

No podemos permitirnos negligencia alguna en el cuidado

de nuestros ojos. Si un cuerpo extraño penetra en el ojo, a menudo puede ser extraído tirando el párpado superior sobre el inferior que así actúa como un suave cepillo. El párpado inferior puede ser replegado hacia abajo para descubrir el cuerpo extraño. A veces el cuerpo extraño se mueve hacia el ángulo interno del ojo, de donde es fácilmente extraído. Un baño del ojo afectado con agua esterilizada, con ayuda de un vasito de lavajes oculares o derramando suavemente el agua sobre el ojo abierto, que provocará párpadeos y con seguridad arrastrará hacia afuera el cuerpo extraño.

Para cualquier problema más serio del ojo, la consulta con el especialista es imperativa.

EL GRAN SANADOR

La conferencia médica había terminado y un grupo de jóvenes descansaba en la sala médica del hospital. Un famoso cirujano cardiovascular había disertado acerca de una notable y exitosa intervención que acababa de ser realizada por su equipo. La paciente estaba ahora bajo cuidado intensivo, descansando cómodamente. Su corazón latía con regularidad y su respiración era normal.

Los doctores discutían con entusiasmo la difícil operación, cuando de pronto la conversación giró hacia el tema de cómo preparar al

paciente para afrontar la muerte cuando las esperanzas de curación se desvanecen. Alguien preguntó si la curación divina tenía algún lugar en la medicina moderna.

Un miembro del equipo cardiovascular que estaba escribiendo su informe lo interrumpió para decir: "¿Hay acaso otra forma de curación que la divina?" Nadie contestó.

Después de una corta pausa el médico continuó: "La cirugía se hace tan común para nosotros que no pensamos en el milagro que ocurre después. Ustedes están desarrollando técnicas maravillosas que contribuyen a salvar muchas vidas, pero cuán poco piensan en el proceso de la curación y cicatrización de la herida. ¿Qué es lo que produce la reparación y cicatrización de los tejidos? Ciertamente nada que nosotros con toda nuestra técnica podamos hacer. Cuando se ha realizado la revascularización de una arteria

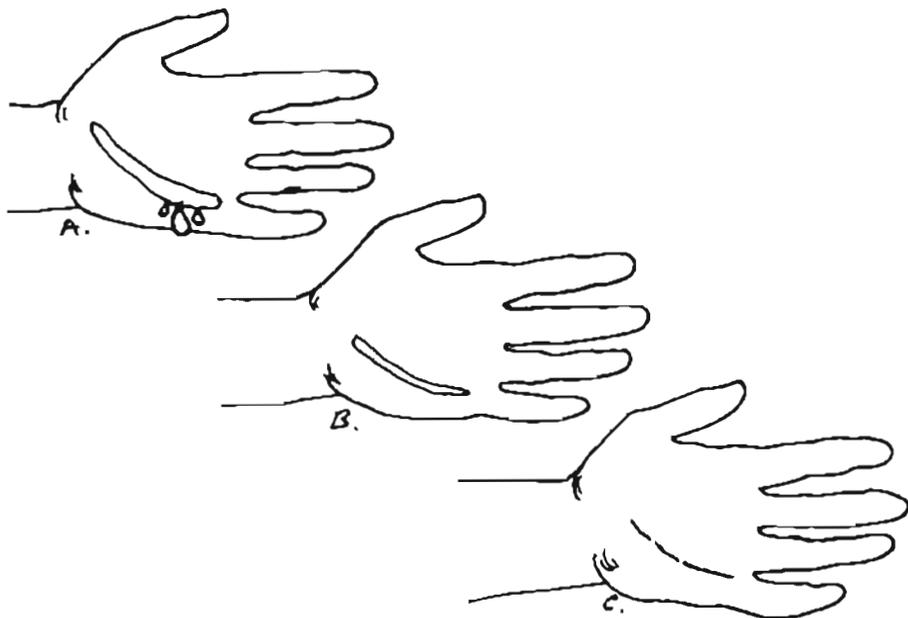
coronaria obstruida y la operación termina, ustedes han hecho todo lo que pueden hacer. La naturaleza hace el resto. ¿Qué es esto sino curación divina?"

Y el joven cirujano hizo una pausa y agregó: "Demasiado a menudo pensamos que el proceso de curación es resultado de nuestra habilidad, pero en realidad yo considero la cicatrización de una herida como uno de los grandes milagros de la naturaleza. Nosotros no podemos garantizarla; algunas heridas curan rápidamente, otras más lentamente, pero yo creo que cada herida que cura es un milagro."

COMO CURA LA NATURALEZA

Supongamos que usted ha tenido un accidente. Varios vasos sanguíneos y un importante nervio de su brazo han sido seccionados. Muy pronto usted está en una ambulancia que lo traslada velozmente al hospital.

En la sala de emergencia el cirujano corta rápidamente la hemorragia, limpia cuidadosamente la herida, sutura los vasos sanguíneos y luego une lo más perfectamente posible los extremos del nervio seccionado. Finalmente cierra la herida y aplica un vendaje adecuado.



Desde el sitio seccionado hacia abajo, hasta la punta de los dedos, ese nervio muere y los músculos conectados con él comienzan a morir también. Usted siente insensible la zona afectada y no puede mover esos músculos. ¿Volverá la

sensibilidad a su mano? ¿Podrá mover otra vez esos dedos?

Muy pronto las fibras nerviosas por arriba del corte volverán a crecer. A pesar de que estas fibras nerviosas no han crecido por años, un misterioso impulso hace que

cada una de ellas crezca hacia el otro extremo del nervio seccionado. Las fibras pueden encontrar obstáculos; otros tejidos están realizando su tarea reparando el daño en el sitio de la herida, pero de todos modos las fibras nerviosas siguen su camino sin unirse con los demás tejidos.

Una vez pasado este obstáculo, las nuevas fibras nerviosas alcanzan el otro extremo del nervio seccionado y entonces penetran a lo largo de su estructura y siguen creciendo hasta llegar a las terminaciones sensitivas hasta entonces insensibles y hasta los músculos cuyas células están inertes y atrofiadas. El contacto se restablece y pronto el músculo inútil comienza a reactivarse. **La regeneración de un nervio seccionado y la recuperación de los músculos paralizados pueden llevar semanas y aun meses**, pero ambos procesos son un verdadero milagro.

COMO CICATRIZA UNA HERIDA

Si usted se ha hecho un corte en la mano, la naturaleza comienza de inmediato su tarea de reparación. Instantáneamente la sangre fluye y lava la herida. Después de un corto tiempo la sangre coagula y la hemorragia cesa, quedando la herida cubierta por un coágulo que evita toda contaminación exterior. En pocas horas todas las células del tejido conjuntivo que rodean la herida comienzan a multiplicarse para reparar la herida. Los finísimos vasos sanguíneos que fueron seccionados comienzan a crecer hacia la herida, transportando materiales

para la reconstrucción de los tejidos y sustancias nutritivas para las células ocupadas en reparar el daño.

Las células conjuntivas de cada lado de la herida se juntan unas con las otras y forman un puente que une los bordes de la herida, de modo que en pocos días lo único que usted puede ver es una fina línea de tejido cicatricial. Una vez que la reparación se ha completado, las células dejan de multiplicarse y vuelven a su existencia quieta y normal.

COMO SE CONTROLAN LAS INFECCIONES

Cuando usted tiene una infección, los gérmenes comienzan a multiplicarse, pero muy pronto gran número de **pequeños glóbulos blancos comienzan a movilizarse desde la médula de los huesos a lo largo de los vasos sanguíneos hasta llegar al sitio de la infección**. Allí los glóbulos blancos rodean a los gérmenes que son completamente destruidos por los poderosos fermentos digestivos producidos por estos valientes aunque pequeños glóbulos. **Cuanto más se multiplican los gérmenes en**

una herida, más rápidamente la médula ósea produce glóbulos blancos que van a luchar contra los invasores.

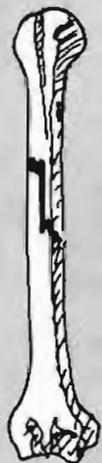
Por supuesto no todas las batallas son victorias. **A veces gran número de glóbulos blancos muere por las toxinas producidas por los gérmenes; pero aun con su muerte ayudan al organismo**. Al morir se rompen y liberan poderosas sustancias químicas que ayudan a disolver los tejidos sin vida y aceleran la curación. Usted ha presenciado otro milagro.

COMO CONSOLIDA UNA FRACTURA

Cuando un hueso se quebra, sus extremos rotos comienzan a sangrar. Cuando la sangre se coagula, el fibrógeno que en la sangre líquida estaba en suspensión se transforma en fibrina, sustancia en forma de finísimas fibras que comienza a conectar entre sí los extremos fracturados del hueso. Pronto las células óseas entran en acción y trabajan los equipos produciendo nuevo hueso.

Con el auxilio de un poderoso microscopio, se ha filmado este notable proceso. Cuando la película se proyecta pueden verse finísimas espículas de hueso moviéndose a través de la escena, como si los constructores estuvieran armando un andamiaje para construir un nuevo edificio. Las células que habían estado inactivas por años, entran ahora en intensa actividad. Pero no hay nada de improvisación o desorden en este proceso. Evidentemente todo se hace en un orden prefijado inteligentemente. Y lo que es igualmente notable es que cuando los extremos óseos han sido soldados la actividad de las células cesa tan

Tipos de Fracturas



En tallo verde



Simple



Compuesta



Fractura



Callo



5 a 6 semanas



4 a 10 meses

misteriosamente como se inició. Aun el callo óseo excesivo es reabsorbido cuando ya no es necesario.

Algunos tratan de explicar el mecanismo de estos misterios por "causas naturales," pero: ¿es acaso razonable pensar que todo esto "simplemente sucede"?

Aun el escéptico Voltaire quedó perplejo cuando un amigo creyente le dijo: "Ves este reloj, es maravilloso, se hizo solo."

"Bromeas," replicó Voltaire, "lo hizo el relojero."

"¿Y tú quieres hacerme creer," le contestó el amigo, "que el reloj existe y no existe el relojero?"

La maravillosa estructura del cuerpo humano es resultado evidente de un plan concebido inteligentemente por el supremo Creador y Hacedor.

LA SANIDAD MAS PROFUNDA

En lo íntimo de cada ser humano existe la convicción de que hay Alguien más grande que nosotros.

Cuando comenzamos a perder la salud, a menudo nuestros pensamientos se vuelven hacia Dios.

Hace siglos, Agustín de Hipona expresó la necesidad que tiene el hombre de la ayuda divina en esta oración: "Oh Dios, tú nos hiciste para ti y nuestro espíritu inquieto no encontrará reposo hasta que lo halle en ti."

La oración trae sanidad en tiempo de enfermedad y dolor. Median-

te ella nos ponemos en contacto con Aquel que hizo todas las cosas y que cuida de sus hijos. Con toda autoridad el Dr. Alexis Carrel, autor de "La Incógnita del Hombre," dijo lo siguiente: "La oración es la forma más potente de energía que uno puede generar. Es una fuerza tan real como la gravedad terrestre. Como médico, he visto a ciertos hombres arrancados a la enfermedad y la melancolía por el esfuerzo sereno de la oración después que toda otra terapéutica había fracasado . . .

"En la oración, los seres humanos procuran aumentar su energía finita dirigiéndose a la Fuente Infinita de toda energía. Cuando oramos, nos vinculamos con la Fuerza motriz inagotable que hace girar el universo. Oramos para que una parte de ese poder nos sea asignada proporcionalmente a nuestras necesidades. Aun mientras lo pedimos, quedan suplidas nuestras



deficiencias humanas y nos levantamos fortalecidos y restaurados. . .

“Siempre que nos dirigimos a Dios en oración ferviente, hacemos experimentar mejoría al cuerpo y al alma. Es imposible que algún hombre o mujer pueda orar un solo momento sin algún buen resultado.”

¿Qué es la oración? Dijo una destacada autora: “**Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo.** No es que se necesite esto para que Dios sepa lo que somos, sino a fin de capacitarnos para recibirle. La oración no baja a Dios hacia nosotros, antes bien nos eleva a él.

“Cuando Jesús estuvo sobre la tierra, enseñó a sus discípulos a orar. Les enseñó a presentar a Dios sus necesidades diarias, y a echar toda su solicitud sobre él. Y la seguridad que les dio de que sus oraciones serían oídas, nos es dada también a nosotros . . .