

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



1

**Cómo alcanzar la salud máxima**



2

**Encima de un elevado risco que se asoma a las aguas de color turquesa del Mediterráneo, se encuentra un antiguo monasterio portugués.**

**La vista es magnífica**

**El escenario, grandioso.**

**Pero hay un problema.**

**La única manera de llegar a la cima del risco es subiendo a una vieja canasta de mimbre atada a una cuerda izada por un viejo monje.**



3

**Un día, un turista acompañado por un guía se aprestaba a dejar el monasterio. Al entrar en la canasta y comenzar el descenso, la cuerda osciló raspándose contra la aserrada roca.**

**El turista preguntó nervioso: "¿Cada cuándo reemplazan la cuerda?"**



4

**"No se preocupe", repuso el guía en tono tranquilizador, "la reemplazamos cada vez que se rompe".**



5

**De la misma forma, miles de personas se colocan a sí mismas en una situación impredecible con respecto a su salud.**

**Esperan hasta que su salud se quebranta, como la cuerda, y entonces se aferran desesperadamente de la última novedad curativa.**

**Una salud quebrantada no se reemplaza tan fácilmente como una cuerda reventada.**

**La salud no es una cuestión fortuita, es una cuestión de decisión, de obediencia a las leyes naturales.**

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



6

¿Puede darse usted el lujo de una mala salud? La gente gasta billones de dólares al año en cuidados médicos. La enfermedad es la cosa más costosa en la que la gente gasta su dinero.

¿Cuánto cuesta, entonces, estar bien?

Pregúntele a un paciente que está muriendo de cáncer o a alguien que sufra de SIDA.



7

Pregúntele a los padres de un niño que está muriendo de leucemia o a una persona anciana deformada por la artritis.

Seguramente le dirán que la buena salud es invaluable, que es una bendición que no se aprecia totalmente hasta que se pierde.



8

¿Cuánto vale un año de vida, o aun un solo día? Se dice que la reina Elizabeth clamó en su lecho de muerte: "¡Todas mis posesiones por un momento de vida!"

Pero eso no se puede comprar con dinero.

¿Se da cuenta, sin embargo, que puede cosechar más y mejores años siguiendo sencillas pautas de salud, llenas de sentido común?



9

El Dr. Breslow, de la UCLA (Universidad de Los Ángeles, California) dirigió una investigación por un período de nueve años.

Le hizo a 7,000 personas, siete preguntas en relación a sus hábitos de salud y luego observó a estos pacientes, comparando a los que habían practicado hábitos de salud positivos, con aquellos que no lo habían hecho.



10

Estas son las siete preguntas mencionadas:



11

1. ¿Fuma usted?
2. ¿Toma bebidas alcohólicas, y si lo hace, en qué grado?
3. ¿Hace ejercicio regularmente?

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



12

4. ¿Cuántas horas duerme cada noche?
5. ¿Cuánto pesa?
6. ¿Toma desayuno regularmente?
7. ¿Come regularmente entre comidas?

Aquellos que practicaron fielmente buenos hábitos en relación con esas siete preguntas, vivieron un promedio de 11.5 años más que aquellos que no lo hicieron.



13

¿Qué daría usted por 11.5 años añadidos a su vida? Esto que estamos compartiendo con usted ahora podría muy bien añadirle años a su vida -años felices y llenos de salud.

¿Piensa entonces que vale la pena escucharlo atentamente?

Muchas personas se sorprenden al saber que Dios se preocupa por nuestra salud y felicidad aquí y ahora.



14

(Texto: 3 Juan 1:2)

"Amado, mi oración es que seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como prospera tu alma".

3 Juan 1:2.



15

(Texto: Juan 10:10)

Jesús dijo: "Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia". Juan 10:10.



16

Jesús desea que gocemos de una vida feliz, gozosa y saludable.

¡Desea que vivamos a plenitud!



17

¿Es posible saber cómo tener buena salud? ¡Sí lo es! Muchas personas desconocen que en la Biblia, Dios ha dado reglas y pautas importantes con respecto a una vida saludable.

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



18

Por décadas, el estilo de vida de los judíos ortodoxos ha llamado la atención de los investigadores médicos. Su promedio de fallecimientos por cáncer es muy bajo en comparación con el de otros grupos y parecieran menos propensos a otras enfermedades fatales.

¿Poseen los judíos un factor hereditario que los hace inmunes a las enfermedades mortales más comunes que azotan a los demás?



19

Es interesante notar que cuando los judíos comienzan a alimentarse como los demás, su promedio en relación a contraer cáncer y otras enfermedades se vuelve igual al de las otras personas.

Se ha descubierto que el secreto reside en sus buenas prácticas de salud, nutrición y estilo de vida.



20

(Vídeo: 10 seg.) Cuando Dios sacó a los israelitas de Egipto, les recordó algunas reglas y reglamentos importantes con respecto a una vida saludable. Después de trazar su plan para la buena salud, les dio una notable promesa a quienes siguieran sus instrucciones.



21

(Texto: Éxodo 15:26)

Les dijo: "Si escuchas atentamente la voz de Jehová tu Dios y haces lo recto ante sus ojos;



22

si prestas atención a sus mandamientos y guardas todas sus leyes,



23

ninguna enfermedad de las que envié a Egipto te enviare a ti, porque yo soy Jehová tu sanador".

Éxodo 15:26

Dijo también:

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



24

(Texto: Éxodo 23:25)

"Pero servirás a Jehová tu Dios, y él bendecirá tu pan y tu agua.



25

Yo apartaré las enfermedades de en medio de ti".

Éxodo 23:25

¿Comprende usted el significado de lo anterior?

Si seguimos las instrucciones del Señor, algunas veces los efectos de la enfermedad pueden ser reversibles.

Esta es una valiosa información.

¡Qué gran promesa!



26

Al comentar sobre el cumplimiento de esta promesa, dijo el salmista:



27

(Texto: Salmos 105:37)

"...no hubo entre sus tribus enfermo".

Salmos 105:37.

"Bueno", dirá usted. "Probablemente los egipcios no tenían las mismas enfermedades que tenemos hoy". Permítanos discrepar con usted.



28

En 1975 se reunió un equipo de especialistas de todo el mundo con el propósito de practicarle autopsias a las momias egipcias del museo de la Escuela de Medicina Manchester (Inglaterra). La edad de estas momias se remonta a casi 2000 años antes de Cristo.



29

(Vídeo: 1 seg.) Los hallazgos fueron asombrosos.

Los antiguos egipcios sufrían de muchas enfermedades comunes al hombre moderno.



30

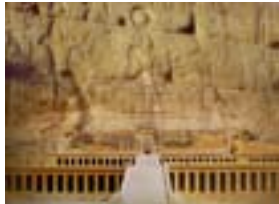
(Vídeo: 6 seg.) Enfermedades del corazón, cáncer, enfermedades vasculares, artritis,

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



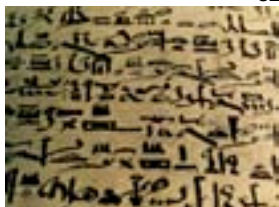
31

(VÍdeo: 6 seg.) hepatitis, tétanos, triquinosis trismo y otras.



32

Aun cuando Egipto era el centro educativo y cultural del mundo en el tiempo de Moisés, su conocimiento médico y sus remedios eran muy similares a los de los curanderos africanos de la actualidad.



33

En el año 1552, a.C., no mucho antes del nacimiento de Moisés, se escribió un famoso libro en Egipto, titulado El Papiro Ebers. Este libro presenta una lista de los remedios o "curas" para muchas enfermedades, infecciones y accidentes, muy pocos de los cuales usted probablemente le gustaría usar.



34

Para una astilla encajada muy profundamente, recomienda untarle a la herida sangre de gusano y excremento de caballo.  
¿Con razón era tan común el trismo, que es un tétanos que impide abrir la boca.  
Para mordeduras de serpiente recomienda tomar agua vaciada sobre un ídolo.



35

Para la calvicie recomienda untarse un tónico hecho de cascos de caballo, flor de dátíl y talones de perro hervidos en aceite.



36

La Biblia dice que Moisés fue educado en toda la sabiduría de los egipcios (Hechos 7:22). Sus escritos están llenos de instrucciones con respecto a leyes sanitarias, cuarentena, higiene personal y nutrición, pero nunca prescribe ninguna de las curas de la lista del Papiro Ebers.  
¿De dónde tomó Moisés esos asombrosos principios y guías de salud?  
¿De Dios!

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



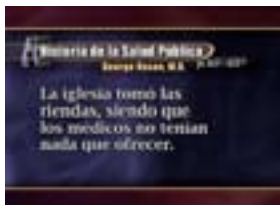
37

La peste negra y la lepra fueron las dos plagas más terribles de la Edad Media.



38

Los principios de salud pública dados por Dios y enseñados por Moisés después del Éxodo, ayudaron a controlar esos azotes.  
Se salvaron millones de vidas cuando los médicos acudieron a los dirigentes religiosos en busca de ayuda durante esas plagas.



39

George Rosen escribió: "La iglesia tomó las riendas, siendo que los médicos no tenían nada que ofrecer.



40

La iglesia tomó como principio guía el concepto de contagio presentado en el Antiguo Testamento.



41

Esta idea y sus consecuencias prácticas se definen claramente en el libro de Levíticos".  
-Dr. George Rosen, History of Public Health [Historia de la salud pública], págs. 63-65.



42

¡Qué desgracia que hayan muerto 60 millones de personas por causa de estas epidemias cuando los principios bíblicos de salud estaban disponibles siempre!



43

Dios diseñó nuestro cuerpo.  
Sabe bien cómo podemos evitar la enfermedad y mantener nuestro cuerpo funcionando óptimamente.  
Dios le dio al hombre un cuerpo asombroso con posibilidades casi ilimitadas.  
El cuerpo tiene muchas partes, todas ellas delicadas.

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



44

Dios nos hizo y sabe exactamente qué es necesario para mantenernos saludables y eficientes.



45

Un joven se compró un hermoso automóvil por el que había ahorrado durante muchos años.



46

Se le dio el manual de la fábrica que le explicaba exactamente cómo cuidar de su carro de la mejor manera posible para mantenerlo en buena condición por muchos años.



47

Era un automóvil costoso y usted pensaría que el nuevo dueño leería por lo menos las instrucciones sobre su cuidado.  
Pero no lo hizo.

Lo único en lo que podía pensar era en cuán velozmente podía llegar a los 120 kilómetros por hora -en cuestión de segundos.

Le gustaba hacerlo ir tan rápido como pudiera y luego aplicarle los frenos a ver qué tan rápido se paraba.  
Le encantaba escuchar el chirriar de las llantas o neumáticos.



48

Nunca le cambiaba el aceite y el agua o le revisaba el aire de las llantas. Era una molestia y le tomaba tiempo.  
No podía perder su precioso tiempo en esas cosas.  
Lo que quería era estar tras el volante y conducir a dondequiera que deseara, especialmente a lugares donde mucha gente pudiera verlo pasar como relámpago en su llamativo automóvil.



# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



49

Ya se puede imaginar el resto de la historia.  
Sí, no pasó mucho tiempo antes de que el carro necesitara reparaciones muy costosas.  
¿Hacemos lo mismo con este maravilloso cuerpo que Dios nos ha dado?  
¡Ciertamente deseamos seguir sus instrucciones!



50

Un sólo viaje al hospital nos puede privar de los ahorros de toda la vida.



51

Nos será de mucho valor volvernos al jardín del Edén, al tiempo de la creación y notar allí algunas de las cosas que Dios le dijo a Adán y Eva que fomentarían su buena salud.

Una dieta saludable

Antes de la entrada del pecado, Dios le dio a Adán y Eva una dieta perfecta para mantener y fomentar su salud.



52

(Texto: Génesis 1:29)

"He aquí que os he dado toda planta que da semilla que está sobre la superficie de toda la tierra,



53

y todo árbol cuyo fruto lleva semilla; ellos os servirán de alimento".

Génesis 1:29.



54

En lenguaje moderno se podría decir que se les dio frutas, granos y oleaginosas.

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



55

Ese era su alimento.

Dios les dio también el árbol de la vida, que suplementaba su dieta en forma tal que les brindaba juventud y salud eternas.

Después que Adán y Eva pecaron, Dios los separó del árbol de la vida y les añadió vegetales a la dieta.



56

(Texto: Génesis 3:18)

"...y comerás plantas del campo".

Génesis 3:18.

Esto, juntamente con las frutas, granos y oleaginosas, fue la dieta total del hombre hasta el tiempo del diluvio.



57

(Texto: Génesis 5:27)

Matusalén es el hombre que ha vivido más sobre la tierra: "Todos los años de Matusalén fueron 969, y murió".

Génesis 5:27.



58

Después del diluvio, la vida del hombre decreció notablemente.

Sem, el hijo de Noé, vivió 600 años;

su nieto 239 años; su biznieto 175 años.

Para el tiempo del rey David, el promedio de vida humano había descendido a los 70 años.

Y ese es un gran descenso, ¿no le parece?



59

La producción de vida vegetal sobre la tierra disminuyó severamente por causa del diluvio. La provisión de alimentos de Noé se había agotado después de que él y su familia vivieran más de un año en el arca.

Fue hasta entonces que Dios le permitió a Noé y su familia que se alimentaran de animales como medida de emergencia.

No todas las plantas y todos los animales eran buenos como alimento.

Dios dio algunas pautas en cuanto a los alimentos considerados buenos para la alimentación del hombre.

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



60

Se hizo una clara distinción entre los animales "limpios" e "inmundos".  
Dios le dijo a Noé cuáles y cuántos animales debía llevar consigo:



61

(Texto: Génesis 7:2)  
"De todo animal limpio toma contigo siete parejas, el macho y su hembra;



62

pero de los animales que no son limpios sólo una pareja, el macho y su hembra".  
Génesis 7:2.



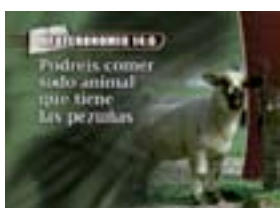
63

Aparentemente Noé sabía qué animales consideraba Dios como limpios o inmundos.



64

Más tarde, cuando Dios sacó a los israelitas de la esclavitud de Egipto, les dio principios de alimentación para proteger su salud y longevidad.  
Dios señaló qué animales eran limpios y cuáles inmundos en materia de alimentación.



65

(Texto: Deuteronomio 14:6)  
"Podréis comer todo animal que tiene las pezuñas partidas,



66

hendidas en dos mitades, y que rumia".  
Deuteronomio 14:6.  
Hay dos cosas muy sencillas que se deben recordar: tienen pezuña hendida y rumian.



67

(Vídeo: 14 seg.) Algunos de los animales limpios, de acuerdo con los versículos 4-6, son: buey, oveja, venado, cabra, cabra montés, antílope, vaca, gacela.

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



68

(VÍdeo: 10 seg.) Los animales inmundos usados comúnmente como alimento, de acuerdo con los versículos 7 y 8, incluyen: camello, conejo o liebre, cerdo, tejón.

¿Recuerda las dos pautas?

Si el animal tiene la pezuña hendida y es rumiante, es bueno para comer.

Es importante recordar ambas características, siendo que algunos animales rumian, pero no tienen la pezuña hendida.



69

Por ejemplo, el cerdo tiene la pezuña hendida, pero no rumia, es por lo tanto inmundo.

La Biblia da instrucciones directas en cuanto al cerdo:



70

(Texto: Levíticos 11:7, 8)

"El cerdo, porque tiene las pezuñas partidas, hendidas en mitades, pero no rumia, será para vosotros inmundo.



71

No comeréis la carne de éstos, ni tocaréis sus cuerpos muertos; serán para vosotros inmundos".

Levíticos 11:7, 8.

La mayoría de los animales que Dios ha señalado como inmundos son clasificados como aquellos que se alimentan de carroña.

Dios no prohibió ninguna cosa buena al dar estas pautas. Él sabe cuáles son saludables y cuáles causan enfermedades.



72

(Texto: Salmos 84:11)

"No privará del bien a los que andan en integridad".

Salmos 84:11.

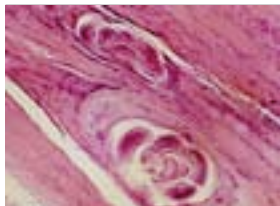
# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



73

El cerdo es un animal que se alimenta de desperdicios. El cerdo digiere su alimento, incluyendo basura, y lo convierte en parte de su cuerpo en unas cuantas horas. La vaca, sin embargo, tiene un sistema digestivo más completo. Le toma unas 48 horas convertir en carne el alimento que toma.

Tiene también un sistema de eliminación más complejo, lo cual e permite deshacerse de muchas impurezas del sistema.



74

El puerco está frecuentemente infectado de larva de triquina, o gusanos. Cuando una persona consume carne de puerco infectada, se disuelve el quiste protector de la larva.

El gusano de triquina entonces se desplaza a las paredes intestinales y allí se multiplica.



75

Estos gusanos entran a la corriente sanguínea y son llevados a otras partes del cuerpo.

La triquinosis puede ser una enfermedad fatal, dependiendo de la cantidad de triquinas presentes. Con frecuencia, esta enfermedad se diagnostica erróneamente como artritis o envenenamiento por alimentos consumidos.



76

Las autopsias revelan que muchas momias de personas que vivían en tiempos de Moisés estaban infectadas de triquinas.

¡Dios sabe mejor - no lo consuma!

Dios también dio instrucciones sobre los peces:



77

(Texto: Deuteronomio 14:9, 10)

"Estos podréis comer de todo animal acuático: Podréis comer todo lo que tiene aletas y escamas.



78

Pero todo lo que no tiene aletas ni escamas no lo comeréis; os será inmundo".  
Deuteronomio 14:9, 10.

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



79

Las instrucciones son muy claras. Note nuevamente que hay dos sencillas pautas que las hacen fáciles de recordar:



80

1. Tienen aletas



81

2. Tienen escamas.

Piense en algunos mariscos consumidos ampliamente en todo el mundo y que no tienen aletas ni escamas.



82

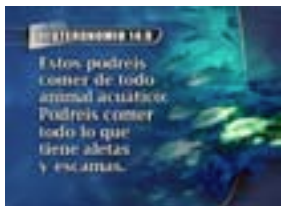
El gobierno de los Estados Unidos le pidió al Dr. Bruce Hallsted, de la Universidad Loma Linda, que hiciera una investigación para el ejército, determinando qué peces eran saludables para el consumo humano y cuáles dañinos.



83

Los militares que sufren naufragios o que se quedan detenidos en áreas aisladas necesitan saber qué peces son dañinos o aun venenosos y cuáles pueden consumir para sobrevivir.

Al término de sus investigaciones, el Dr. Hallstead llegó a la conclusión de que el método más práctico a seguir por los soldados de la armada o la marina, es el mismo que Dios le dio a los israelitas 3,500 años atrás:



84

(Texto: Deuteronomio 14:9)

"Estos podréis comer de todo animal acuático: Podréis comer todo lo que tiene aletas y escamas". Dios sabe cómo estamos hechos y por qué podemos o no podemos comer ciertas cosas.



85

"¿Y las aves?", seguramente se preguntará usted. La Biblia brinda esta importante instrucción:

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



86

(Texto: Deuteronomio 14:11, 12)  
"Podréis comer toda ave limpia.



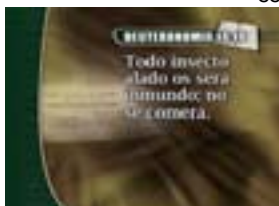
87

Pero éstas son las aves que no comeréis..."  
Versos 11, 12.



88

(Vídeo: 14 seg.) Dios procede a enumerarlas: buitre, milano, águila, halcón, cuervo, avestruz, búho, lechuza, cigüeña, garza, cisne, murciélago y todas las aves de su clase.



89

(Texto: Deuteronomio 14:19)  
Entonces dijo Dios: "Todo insecto alado os será inmundo; no se comerá". Verso 19.



90

(Texto: Levíticos 3:17)  
Dios dio aun más instrucciones: "Este será un estatuto perpetuo a través de vuestras generaciones.



91

En cualquier lugar que habitéis, no comeréis nada de sebo ni nada de sangre".  
Levíticos 3:17.



92

Los judíos ortodoxos siguen actualmente estas instrucciones.  
Cuando matan al animal, lo cuelgan hacia abajo para que se drene la sangre.  
Entonces se corta en partes al animal y se sumerge en una solución salina para drenar el resto de la sangre.

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



93

Se hace a un lado la grasa y no se consume.  
Durante muchos años la gente pensó que este mandamiento prohibiendo el consumo de grasa y sangre era simplemente una restricción ceremonial dada por Dios.



94

Sin embargo, las investigaciones modernas confirman la sabiduría del mandamiento divino.



95

Sabemos ahora que la sangre lleva consigo impurezas, gérmenes, virus y desperdicios del organismo. Muchas enfermedades se transmiten a través de la sangre.



96

Sabemos también que las grasas altamente saturadas como aquellas que se encuentran en los productos lácteos y la carne, hacen que se eleve el nivel de colesterol de la sangre, un importante factor en las enfermedades vasculares y del corazón.

¡Cuántas enfermedades se podrían evitar si el hombre confiara en su Hacedor al decidir lo que es mejor para su alimentación!



97

Ejercicio para la buena salud.  
La Biblia dice que después que Dios creó a Adán y a Eva, les dio trabajo para hacer: una actividad y ejercicio útil:



98

(Texto: Génesis 2:15)  
"Tomó, pues, Jehová Dios al hombre y lo puso en el jardín de Edén, para que lo cultivase y lo guardase".  
Génesis 2:15.



99

El ejercicio protege al cuerpo de muchas enfermedades. Un cuerpo inactivo fácilmente se deteriora.



# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



100

El ejercicio mejora el tono de los músculos y de los vasos sanguíneos.



101

Los pulmones se vuelven más eficientes, más capaces de procesar más aire y con menos esfuerzo.



102

El corazón también es más eficiente y bombea más sangre en cada latido. El oxígeno que produce energía es llevado a los tejidos, lo cual mejora la condición total del cuerpo. Después que Adán y Eva pecaron, Dios les aumentó la cantidad de trabajo y ese trabajo se volvió también más demandante físicamente.



103

(Texto: Génesis 3:19)

Dijo Dios: "Con el sudor de tu frente comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra".

Génesis 3:19.

Dijo también que la tierra sería maldita, que habría espinas y cardos y que "con dolor comerás de ella todos los días de tu vida". Versos 17, 18.



104

Dios sabía que el hombre necesitaba ejercicio físico y que lo necesitaría no solamente para su cuerpo, sino que éste lo salvaguardaría de los problemas.

Alguien ha dicho: "La ociosidad es el taller de Satanás".



105

(Texto: Éxodo 20:9)

Dios dijo: "Seis días trabajarás y harás toda tu obra".

Éxodo 20:9.

Si alguien trabajaba seis días a la semana, seguramente iba a estar muy cansado para meterse en problemas.



106

Nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo.

La importancia de cuidar de nuestro cuerpo puede comprenderse solamente al reconocer lo importante que es Dios.

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



107

(Texto: 1 Corintios 6:19, 20)

El apóstol Pablo dijo: "¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que mora en vosotros,



108

el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?



109

Pues habéis sido comprados por precio. Por tanto, glorificad a Dios en vuestro cuerpo".  
1 Corintios 6:19, 20.



110

Siendo que el hombre ha sido redimido por un precio tan infinito, debe glorificar a Dios en todo lo que hace.



111

(Texto: 1 Corintios 10:31)

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

1 Corintios 10:31.

Toda persona que realmente ame a Dios debe tener cuidado de evitar lo que es dañino.



112

(Texto: 1 Corintios 3:17)

"Si alguien destruye el templo de Dios, Dios lo destruirá a él;



113

porque santo es el templo de Dios, el cual sois vosotros".  
1 Corintios 3:17.

Tal vez se pregunte en qué forma una persona puede violar su cuerpo.

El apóstol Pablo hace una lista de algunas cosas que debemos evitar:

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



114

(Texto: 1 Corintios 6:9, 10)

"...No os engañéis: que ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los homosexuales,



115

ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ... heredarán el reino de Dios".

1 Corintios 6:9, 10.

La Biblia menciona la inmoralidad y la perversión como prácticas que violan el cuerpo.

También menciona la embriaguez.



116

(Texto: Proverbios 20:1)

Salomón escribió: "El vino hace burla; el licor alborota. Y cualquiera que se descarría no es sabio".

Proverbios 20:1.



117

(Texto: Proverbios 23:31-33)

Y nuevamente: "No mires el vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa, cuando entra suavemente.



118

Al fin muerde como serpiente, y envenena como víbora.



119

Tus ojos mirarán cosas extrañas, y tu corazón hablará perversidades".

Proverbios 23:31-33.



120

El alcoholismo es uno de los mayores problemas de salud. Más de la mitad de la causa de los accidentes automovilísticos puede atribuirse a un conductor o transeúnte bajo la influencia del alcohol.

## 15 - ALTO A LA DECADENCIA



121

En más de la mitad de los asesinatos, el verdugo o la víctima, o ambos, habían estado bebiendo licor.



122

El alcohol menoscaba la habilidad del cuerpo para utilizar las vitaminas y, el azúcar en las bebidas alcohólicas (como en la mayoría de las bebidas), disminuye la habilidad del cuerpo para luchar contra las infecciones.



123

La persona alcohólica desarrolla un hígado graso y aumenta su riesgo de morir de cirrosis del hígado. Su promedio de vida disminuye por lo menos 12 años. Y de acuerdo con las últimas estadísticas, una de cada diez personas que toman el primer trago se vuelven alcohólicas.



124

Las investigaciones recientes muestran que muchas de las células del cerebro mueren cuando se introduce alcohol a la corriente sanguínea y que los padres y madres que consumen alcohol...



125

tienen una proporción mayor de bebés que nacen con defectos, que los que nacen de personas que no beben. Pero para el cristiano, el uso de bebidas alcohólicas tiene aun mayores consecuencias.



126

El cristiano debe poder tener clara su mente para no caer en las tentaciones de Satanás. No puede darse el lujo de deteriorar su buen juicio o perder control de su habilidad de distinguir entre el bien y el mal.



127

Jesús rehusó el estupefaciente para eliminar el dolor que los soldados le ofrecieron en la cruz.

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



128

Aun cuando sufrió un dolor extremo, no aceptó nada que le nublara la mente hasta el momento de su muerte.



129

Muchas otras prácticas comunes dañan seriamente la salud.

Los fumadores tienen mil por ciento más de riesgo de morir de cáncer del pulmón que aquellos que no han fumado nunca.

Y el cáncer no es el único asesino por causa del tabaco. El riesgo de un fumador de morir de enfermedades del corazón es 103 veces mayor que el de los no fumadores.



130

Y la enfisema cobra más de 55,000 vidas cada año. La nicotina, por su parte, causa el endurecimiento de las arterias.



131

Esta combinación de acumulación de grasa y de empequeñecimiento de las arterias evita que los vasos sanguíneos suplan suficiente sangre al corazón, las extremidades y otros órganos.

A este punto, sólo se necesita un pequeño coágulo en un vaso sanguíneo encogido para provocar un ataque apoplético al corazón.



132

La persona que fuma es también blanco primario de senilidad prematura por causa de la disminución de oxígeno en el cerebro.



133

Las mujeres que fuman durante el embarazo están dañando los vasos sanguíneos de su bebé.

Las muertes de recién nacidos son un 27 por ciento más frecuentes en los bebés de madres que fuman.



134

En los Estados Unidos, solamente durante el año pasado, el cigarro contribuyó a la muerte de más de 500,000 personas.

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



135

(Texto: Éxodo 20:13)

Dios dijo: "No cometerás homicidio". Éxodo 20:13.

¿Cuántas personas se están matando a sí mismas a través de lo que comen, beben y respiran?



136

Alguien dijo que las armas de suicidio más comunes son los cuchillos, los tenedores y las cucharas.

¡Tal vez deberíamos añadir a la lista copas y botellas!



137

"La cafeína, la droga contenida en el café, está clasificada en los libros de texto como estimulante y veneno" Harold Shryock, M.D. You and Your Health [Usted y su salud], tomo 1, pág. 413.



138

El té y las bebidas de cola también contienen cafeína.

Se está encontrando ahora una relación entre todas estas bebidas y las enfermedades del corazón, los desórdenes neurológicos y el cáncer en la vesícula.



139

Si alguien que usted conoce tuviese que salir a otra habitación a inyectarse un par de granos de cafeína en las venas cada tantas horas, seguramente lo clasificaría como un adicto.

Y sin embargo, muchos están haciendo lo mismo con el café y las bebidas de cola.



140

La verdadera temperancia significa evitar cualquier cosa que sea dañina y usar moderadamente lo que es bueno.

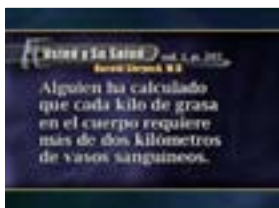


141

Muchas personas consumen demasiado de lo que es bueno.

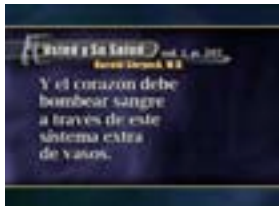
Esto lleva a otro problema grande de salud en muchas partes del mundo.

# 15 - ALTO A LA DECADENCIA



142

"Alguien ha calculado que cada kilo de grasa en el cuerpo requiere más de dos kilómetros de vasos sanguíneos.



143

Y el corazón debe bombear sangre a través de este sistema extra de vasos".

-Harold Shryock, M.D., You and Your Health [Usted y su salud], tomo 1, p. 395.



144

El corazón, los riñones, el hígado y los pulmones de las personas con sobrepeso están sobrecargados. Las personas con sobrepeso sufren de dieciséis enfermedades que no son comunes en las personas más delgadas.



145

Dios desea que cuidemos bien de nuestro cuerpo de manera que podamos disfrutar mejor de la vida. Desea que seamos personas responsables, de alta moralidad y gozosas.

Dios desea que tengamos vida abundante.

Cuánto y cuán saludablemente vivamos depende de cómo sigamos sus instrucciones.



146

Descanso y relajamiento.

Jesús creía en el concepto de tomar vacaciones y alejarse de la presión.

Después de un día difícil entre las multitudes, le dijo a sus discípulos:



147

(Texto: Marcos 6:31)

"Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco". Marcos 6:31.

Jesús desea que haya un balance entre el trabajo y el descanso y la relajación.



148

Esa es la razón por la que nos dio el sábado.

Dios sabía que necesitábamos olvidar nuestros problemas y trabajo y pasar tiempo en su compañía.

## 15 - ALTO A LA DECADENCIA

---



149

Ese tiempo dedicado al descanso no tiene que ser en un lugar desierto, aunque puede ser en un lugar tranquilo en algún tiempo durante el año.

Tal vez prefiera un área remota en las montañas, donde los altos árboles y los lagos profundos calmen la ansiedad de su corazón.

---



150

Sea lo que sea, debe encontrar un lugar lejos de la multitud y de las ruidosas ciudades y carreteras. Si puede divertirse un poco, será todavía mejor.

---



151

Sí, Dios desea que goce de un poquito de cielo aquí en la tierra y que esté listo para vivir en la tierra nueva, en donde todas las enfermedades que azotan nuestro mundo desaparecerán para siempre.

---



152

"Eso suena muy bien", dirá usted. "Yo deseo estar allá, pero tengo algunos hábitos que no puedo vencer".

Escuche estas buenas nuevas:

Dios no espera que usted lo haga solo, con sus propias fuerzas.

---



153

(Texto: Juan 15:5)

De hecho, dijo Jesús: "Pero separados de mí, nada podéis hacer". Juan 15:5.

No podemos vencer los malos hábitos con nuestras propias fuerzas.

Pero nuestro Salvador está aquí con nosotros y anhela ayudarnos.

---



154

(Texto: Filipenses 4:13)

Él dijo: "¡Todo lo puedo en Cristo que me fortalece!" Filipenses 4:13.



## 15 - ALTO A LA DECADENCIA



155

Una dama estaba asistiendo a una serie de reuniones como ésta. Al conversar con ella, el pastor le habló acerca de regresar al seno de la familia de Dios.

Sus ojos le brillaban al contestar: "Me gustaría tanto; pero, no puedo, porque fumo".

Dirigiéndose a ella por nombre, le preguntó: ¿Crees que Jesús desea que tengas la victoria sobre este hábito?"

"Oh, sí, lo creo. Pero no puedo. Soy demasiado débil".

El pastor le dijo: "¿Te puedo leer un versículo de la Biblia?" El pastor abrió su Biblia en 1 Juan 5:14: "Y esta es la confianza que tenemos en él, que si demandáremos alguna cosa conforme a su voluntad, él nos oye".

"Bien, María, ¿tienes confianza en que vas a vencer el hábito de fumar?", le preguntó.

"No", contestó María.

"Qué bueno", dijo el pastor, "porque la Biblia dice: 'Esta es la confianza que tenemos en él'. ¿En quién ponemos la confianza?"

Ella respondió: "En él".

## 15 - ALTO A LA DECADENCIA

---



156

El pastor le leyó el texto nuevamente y añadió: "Si le pedimos algo conforme a su voluntad, excepto dejar de fumar, él nos oye".

Volviéndose a María le preguntó: "¿Deseas que te anote eso en tu Biblia? ¿Me permites tu Biblia para que lo escriba allí?" "No, no", dijo ella. "No deseo cambiar la Biblia".

Él le dijo: "Crees que es la voluntad de Dios que dejes de fumar?" "Sí, lo es", contestó María.

"¿Puedes entonces pedirle confiadamente a Cristo que te conceda el poder que ha prometido?"

"Oh, sí", contestó. "Yo creo que puedo".

"Tengo otra pregunta para ti". "¿Cuándo recibirás este poder para dejar de fumar? Será en una semana, un mes, tres meses? ¿Cuándo vas a recibir ese poder?"

Entonces el pastor abrió su Biblia en Juan 1:12 y leyó: "Mas a todos los que le recibieron, dióles potestad de ser hechos hijos de Dios". Recibir a Jesús es recibir el poder. Luego continuó: "Bien. Esta noche hemos visto que puedes tener confianza en Jesús. Hemos visto que él nos dará cualquier cosa que le pidamos si es de acuerdo a su voluntad.

Y sabemos que es su voluntad que dejes de fumar. Hemos visto también que al recibirlo a él, recibirás poder".



157

Con su ayuda, usted también puede gozar de una vida abundante, sana y feliz aquí y ahora y después gozar de la vida eterna en la tierra renovada. ¡Busque a Jesús, él está tratando de llegar a usted!