

FUNDAMENTOS BÁSICOS DE PRINCIPIOS DE SALUD

General: REFORMA PRO-SALUD

La Reforma Pro-Salud es progresiva - CRA, pp. 485-486

Causas de la Enfermedad

Violación - Como el Quebrantar los Mandamientos - CRA, pp. 17, 18

- I. **PECAR CONTRA DIOS** - ENFERMEDADES HEREDITARIAS: Éxodo 20:3-11; Éxodo 20:5 - La violación de estas leyes generalmente trae enfermedades hereditarias.
- II. **PECAR CONTRA EL PRÓJIMO** - ENFERMEDADES TRANSMISIBLES: Éxodo 20:12-17; Números 12; Gálatas 6:7; Esther 7:9-10; Daniel 6:16, 22, 24; Apoc. 13:10. - La violación de estas leyes trae enfermedades contagiosas.
- III. **PECAR CONTRA UNO MISMO** - ENFERMEDADES ADQUIRIDAS: Levítico 11; Isaías 66:16, 17 - La violación de esta ley trae **enfermedades adquiridas**.

OCHO LEYES DE SALUD

AYUDAS PARA UNA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA SALUDABLE

Ministerio de Curación p. 89

1. Nutrición

- a. Dieta Original - Ministerio de Curación p. 227-228
- b. Elementos Esenciales - Consejos sobre Régimen Alimenticio pp. 471-473
- c. Cada Órgano del cuerpo requiere - Ministerio de Curación p. 227
- d. Comida de Buena Calidad - Consejos sobre Régimen Alimenticio pp. 238-312
- e. Dieta de la Clase Correcta - Testimonios, Vol. 2 p. 230
- f. Comida Vegetales y Nueces - CRA, pp. 109, 366-367, 370, La Educación p. 200

2. Ejercicio

- a. Ejercicio Físico - Consejos sobre la Salud p. 196-197, 51
 - Fundamentos de Educación p. 426
 - Ministerio de Curación p. 204
 - 2 TI, p. 463-477, 503
 - 3 TI, p. 80
- b. Trabajo Manual - Evangelismo, p. 471
 - CM, p 262-263
 - 2 TI, p. 469
- c. Caminar - 3 TI, p. 85

3. Agua

- a. La mejor manera de regular la circulación sanguínea - Ministerio de Curación p. 181
- b. La mejor bebida - CRA, pp. 504-507
- c. Baño - Ministerio de Curación, p. 210

4. Luz del sol

- a. Se necesita luz solar - Ministerio de Curación p. 208, 209; 2 MS 527
- b. Influencia energizadora - 1T p. 452
- c. Esencial para la salud - Consejos sobre la Salud, pp. 54-59 - Ministerio de Curación p. 209
- d. Favorece la Salud - Ministerio de Curación p. 202, 264

5. Temperancia

- a. Importancia - Hechos de los Apóstoles, p. 249
- b. Comer y Beber - 3T, p. 535

6. Aire

- a. Aire puro - Ministerio de Curación p. 225
- b. Aire Fresco - Mensajes Selectos, t. 2, p. 527-528
- c. Beneficia más que la medicina - Consejos sobre Salud, p. 54-55 - Mensajes Selectos, t. 2, p. 521
- d. Mejora la circulación sanguínea - 1 T, p. 607

7. Descanso

- a. Los órganos digestivos debieran descansar - Consejos sobre Salud p. 117 - Mensajes Selectos, t. 2 p 479-480
- b. Importancia - La Educación, p. 201
- c. Sudar después de un trabajo saludable - Hogar Adventista, p. 261-262

8. Confianza en Dios

- a. Confiar en las promesas de Dios - 1T, p. 156
- b. Dios puede dar grandes cosas - Patriarcas y Profetas, p. 526 2T, p. 127

Obstáculos Para Tener Buena Salud

9. Hábitos en el comer

- a. Comidas tardías - Ministerio de Curación, p. 234
- b. Comer entre comidas - CRA, pp. 186-187, 212-216, 284-286 - Cuña de Entrada, pp. 41 - 44
- c. Se recomiendan 2 comidas - CRA, pp. 269-270
- d. La tercera comida debe de ser ligera - CRA, pp. 186-187
- e. Comer y beber - CRA, pp. 172-174 - Cuña de Entrada, pp. 59-60
- f. Comer alimentos de la estación - Cuña de Entrada, pp. 30, 32 - Ministerio de Curación, p. 228
- g. Comer de más - No glotones en el cielo - CRA, pp. 150, 284-286, 490-491 - Cuña de Entrada, pp. 39-40, 60-61

10. Comer carne

- a. Alimentos a base de carne - La Cuña de Entrada, p. 22-26
- b. Ni un gramo debería de entrar a nuestros estómagos - CRA, 454
- c. Los que se están preparando para la traslación - CRA, pp. 454-455
- d. Comer carne no es saludable ahora - CRA, pp. 458-459, 484, 491-495
- e. Estimulantes - CRA, pp. 471, 473, 512-513

11. El Azúcar

- a. Más dañina que la carne - CRA, pp. 392-394, 397-398, 492-493
- b. Todo con moderación - CRA, pp. 379-380, 397
- c. Azúcar y leche no es la mejor combinación - CRA, p. 393
- La Cuña de Entrada, pp. 33-35, 80

12. La Sal

- a. Evite el uso excesivo - CRA, pp. 369, 404, 311, 563

13. Los Aceites

- a. Aceite vegetales (aceptables) - CRA, p. 429
- La Cuña de Entrada p. 30
- Ministerio de Curación, p. 229

14. Combinación de Alimentos

- a. Las frutas no deben MEZCLARSE con vegetales - CRA, pp. 133, 130-132
- Ministerio de Curación, p. 230
- b. **Las nueces** pueden mezclarse con cualquier alimento
- Ministerio de Curación, p. 229

15. Especies, Vinagre y Condimentos

- a. Consejos Sobre Régimen Alimenticio (CRA) pp. 98, 277, 403-412

16. Sosa para leudar o Polvo de hornear

- a. Evitar usar este alimento - Ministerio de Curación, p. 231

17. Productos Lácteos

- a. CRA, pp. 242, 421, 438
- El Respondedor 5, p. 76

Estilo de Vida no Saludable

18. La Vida de la Ciudad

- a. La Cuña de Entrada, pp. 47-48
- b. Artificial - Ministerio de Curación, pp. 202, 281
- c. No Conduce a la Salud - Ministerio de Curación, pp. 202, 382
- d. No Está de Acuerdo con el Plan de Dios - Ministerio de Curación, p. 282

19. Las Drogas

- a. No son recomendadas - CRA, pp. 97, 358-359
- Ministerio de Curación, p. 88
- La Cuña de Entrada, pp. 20-22

20. Falta de Aire Puro

- a. Testimonios para la Iglesia, t. 1, p. 452
- Testimonios para la Iglesia, t. 4, p. 261

21. Falta de Ejercicio

- Testimonios para la Iglesia, t. 2, pp. 62, 466

22. Té y Café

- a. Mensajes Selectos, t. 2, p. 484

23. Estimulantes

- a. Consejos Sobre Régimen Alimenticio, pp. 506-507
- La Temperancia, p. 69
- Ministerio de Curación, pp. 250-251

24. Alimentos a base de Carne

- a. Mensajes Selectos, t. 2, p. 484
- Consejos Sobre Régimen Alimenticio, pp. 383

25. No pueden producir buena sangre

- a. Consejos Sobre Régimen Alimenticio, pp. 322

26. Vestimenta

- a. Impropia - Ministerio de Curación, p. 224
- Testimonios para la Iglesia, t. 2, 471
- CRA, pp. 356-357
- La Educación, p. 195
- Ministerio de Curación, p. 206
- b. Apropiaada - Ministerio de Curación, pp. 158, 219-220
- Mensajes Selectos, t. 2, p. 340

27. Comidas

- a. Apropiaadas
 - i. Regularidad - Ministerio de Curación, pp. 233, 298
 - Testimonios para la Iglesia, t. 5, p. 152
 - 9 CS, 1, 12:8
 - ii. Lentamente - Ministerio de Curación, p. 235
 - iii. Agradecimiento - Ministerio de Curación, pp. 247, 299

Hábitos Saludables

28. Vida del Campo

- a. Alegría - DTG, 144
- El Hogar Adventista - pp. 125-130
- b. Vestimenta Apropiaada - Ministerio de Curación, pp. 219-220
- Mensajes Selectos, t. 2, p. 340

Las Causas de las Enfermedades

La enfermedad ha sido identificada en tres diferentes categorías, –hereditaria, transmisible y adquirida. Siendo así, por consiguiente debe haber 3 clases de pecados, tres leyes a transgredir. Dos de estas leyes se encuentran en el Decálogo (Éxo. 20:3-17): La primera prohíbe pecar contra Dios, y la segunda contra nuestro prójimo. La tercera, por lo tanto, es la ley de la salud, la ley que prohíbe pecar contra nuestros cuerpos. (Lev. 11; Isa. 66:16, 17).

Claramente entonces, el **pecar contra Dios** trae en su estela una maldición hereditaria, la clase que pasa de padre a hijo “hasta la tercera y cuarta generación de aquellos que me aborrecen.” (Éxo. 20:5), dice el Señor. El **pecar contra nuestro prójimo** trae enfermedades contagiosas, evidenciada por el hecho de que cuando María pecó en contra de su hermano Moisés, fue afligida con una enfermedad contagiosa, lepra (Núm. 12). “Honra a tu padre y a tu madre: para que tus días se alarguen...” Éxo. 20:12.

Así “todo lo que el hombre sembrare eso también segará.” Gál. 6:7. Fue así que cuando Amán construyó la horca sobre la que habría de colgar a Mardoqueo, él terminó siendo colgado en ella. (Ester 7:9-10). Y cuando Daniel fue echado injustamente al foso de los leones, sus enemigos fueron devorados por las hambrientas fieras, pero Daniel fue preservado. (Dan. 6:16, 22, 24). Además de eso, cuando los tres hebreos fueron lanzados al horno de fuego ardiendo, los que los lanzaron fueron consumidos por las llamas, pero los hebreos salieron ilesos (Dan. 3:21-23). Así también “si alguno lleva en cautividad, va en cautividad; si alguno mata a espada, a espada debe ser muerto.” Apoc. 13:10.

Por lo tanto, es un hecho que nunca falla, que si uno molesta a su prójimo o tiene intenciones de hacerlo, el daño caerá sobre sí mismo; y si le hace daño al hijo de su prójimo; su propio hijo sufrirá como resultado. Sin embargo, las enfermedades que no han sido heredadas, el pecador las ha atraído sobre sí mismo al pecar contra su propio cuerpo. Sin embargo, pecar contra el prójimo o contra uno mismo, indirectamente también se está pecando contra Dios.

¿Qué Deberían de Saber Todos?

Si alguno está sufriendo de una enfermedad hereditaria, de la cual sólo los padres, abuelos, o bisabuelos son culpables, él es, por supuesto, incapaz de poder hacer algo o nada en la línea de una recuperación total, ya sea mediante la dieta o mediante el uso de medicamentos. Sin embargo, es posible que él pueda controlar la enfermedad y aún sobreponerse a ella mediante una estricta obediencia a las leyes de Dios, reconociendo que nada en el mundo ha de efectuar una cura para tal enfermedad sino sólo la oración, si es que el Señor en su sabiduría así lo decreta.

Por otro lado, quien padece una enfermedad que ha contraído o que es contagiosa, como resultado de haber pecado contra su prójimo, para que la misma pueda ser removida permanentemente, debe arrepentirse de su pecado y practicar la regla de oro: “Así que, todas las cosas que quisierais que los hombres hiciesen con vosotros así también haced vosotros con ellos; porque esta es la ley y los profetas.” Mat. 7:12.

Pero si la enfermedad no es ni hereditaria ni contagiosa, entonces debe haber sido adquirida por elección propia mediante la violación de las leyes de la salud, al vivir incorrectamente en un aspecto u otro.

Por lo tanto, los sabios corregirán sus hábitos de vida – asegurándose que no pecan contra Dios o contra su prójimo y que respiran, duermen, se alimentan y trabajan correcta y religiosamente, y si hay alguna cura posible, la tendrán.

Habiendo definido las causas de cada tipo de enfermedad, el que sufre de cualquiera de estas tres clases de enfermedades puede, sin dificultad, determinar cuál de las tres leyes está transgrediendo y que como resultado está pagando la penalidad que ésta impone. Si está siendo afligido con complicaciones de varias enfermedades, debe estar violando todas las leyes divinas. Por lo tanto, deje de pecar en cualquier línea si es que espera recuperarse y permanecer en salud también.

Muchas enfermedades, por supuesto, han sido erróneamente clasificadas como contagiosas. Por ejemplo, la tuberculosis actualmente no es contagiosa, porque al ser infectado con la enfermedad ésta es curable mientras está en la etapa inicial y si se empieza a vivir correctamente. Obviamente, entonces, si uno vive correctamente no necesita temer que la enfermedad nuevamente vuelva a apoderarse de él. Así, en el análisis final, un número de enfermedades denominadas como contagiosas no lo son en realidad. De manera específica, son infecciosas, adquiridas por uno mismo. Cuan afortunados deberíamos considerarnos al saber que al vivir y obrar correctamente mediante la fe en Dios, en efecto, elimina multitud de sufrimientos.

Resumiendo las Causas de Todas las Enfermedades

Los que se preguntan cuál es la causa de esta o aquella, u otra enfermedad, pueden hacer una prueba rápida de cada caso.

Ahora se entiende plenamente que la vida y la muerte están en guerra una con la otra así como lo están las naciones: El ejército de una nación puede abrir fuego contra el otro, pero no todos los soldados reciben la misma clase de herida aunque todo el ejército esté bajo la misma descarga de armas de fuego. De manera similar, los cuerpos de los hombres son los soldados y la causa de la enfermedad es el arma poderosa del enemigo en la guerra entre el cielo y la tierra. De aquí que, aunque algunos sufren de dolor de cabeza, otros de dolor de estómago, otros de diabetes, algunos de anemia, otros de enfermedades del corazón, piedras en la vesícula, neuritis y otras dolencias, todos sufren por la misma razón –simplemente porque en una o en otra forma se han separado de su única fortaleza, –las leyes de Dios. Este es el diagnóstico final de toda enfermedad. Únase fuertemente a la naturaleza y la naturaleza se unirá fuertemente a usted.

VIGILA TUS PENSAMIENTOS PORQUE ELLOS SE CONVIERTEN EN PALABRAS.
VIGILA TUS PALABRAS PORQUE ELLOS SE CONVIERTEN EN ACCIONES.
VIGILA TUS ACCIONES PORQUE ELLAS SE CONVIERTEN EN HÁBITOS.
VIGILA TUS HÁBITOS PORQUE ELLOS LLEGAN A SER TU CARÁCTER.
VIGILA TU CARÁCTER PORQUE ÉL LLEGA A SER TU DESTINO.

Universal Publishing Association

P.O. Box 93752
Pasadena, CA. 91109 - 3752