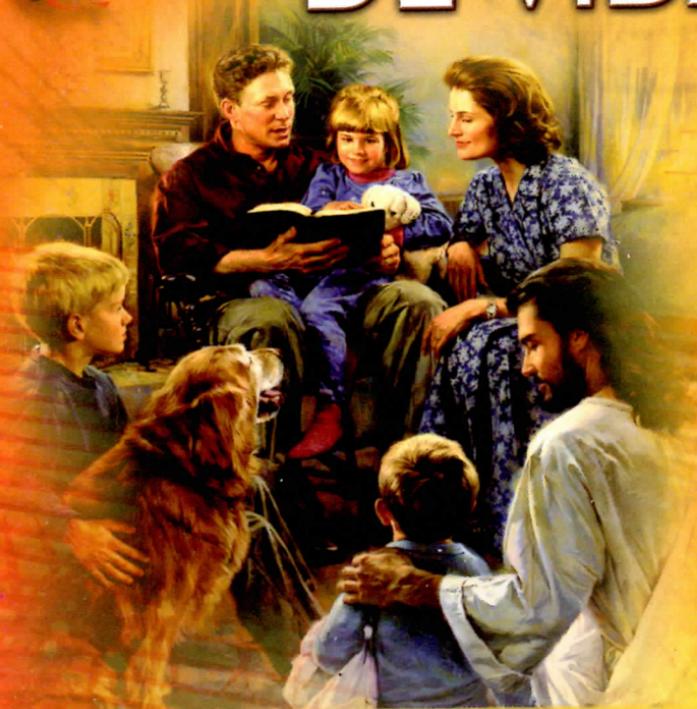


# ¡EL MEJOR ESTILO DE VIDA!



## Sermones de Mayordomía

- Positivos - Actuales - Eficaces - Atractivos



Departamento  
de Mayordomía  
DSA





## CONTENIDO

	<b>Páginas</b>
<b>INTRODUCCION</b>	
1. El Mensaje de Salud desde la Perspectiva Bíblica (Tema 1) .....	3
2. El Mensaje de Salud desde la Perspectiva del Espíritu de Profecía (Tema 2) .....	10
3. El Mensaje de Salud desde la Perspectiva Científica (Tema 3) ...	17
4. El Poder para Cambiar Nuestros Hábitos (Tema 4) .....	24
5. Doctrinas y Prácticas Extrañas en el Tratamiento de las enfermedades (Tema 5) .....	33
6. Comamos Para Dar Gloria a Dios (Tema 6) .....	39
7. El Impacto del Ejercicio en la Mente y en el Cuerpo (Tema 7) .....	44
Apéndice .....	50
8. ¿Cómo Tener Paz y Salud Mental? (Tema 8) .....	54



## EL MENSAJE DE SALUD DESDE LA PERSPECTIVA BÍBLICA

(El mensaje adventista de la salud: Sus  
fundamentos, características y rol desde la  
perspectiva bíblica)

Tema 1

Por el Dr. César Augusto Galvez V.

### PROPOSITO DEL MENSAJE:

*Conocer la doctrina de la salud de las Sagradas Escrituras, y aprender que la adopción de un estilo de vida saludable es parte de la obra de restauración del Evangelio con el propósito de disfrutar 'vida en abundancia'; es decir: una mejor calidad y mayor cantidad de vida, para servir a Dios y a nuestro prójimo.*

**TEXTO PRINCIPAL:** Éxodo 15:26

### INTRODUCCION

Vivimos un nuevo milenio, un nuevo siglo y una nueva cultura de salud. Es la hora de la cultura "light" (la mejor iluminación), del "fitness" (lo que es mas conveniente), del "wellness" (el mejor soporte de la salud) y de otros conceptos expresados en inglés, y en otros idiomas que se refieren a diversas corrientes de vida sana y que enfatizan un estilo de vida que fomente la salud y el autocuidado, prevenir y/o tratar la enfermedad, aumentar la energía y la vitalidad, y conservar la belleza física. Sin embargo, ninguno de ellos menciona la restauración de la salud según el plan de Dios.

Cada día son más las personas que anhelan un estilo de vida saludable motivadas por diversas razones:

1. Vivir una vida mejor,
2. Aliviar las tensiones de la vida,
3. Cumplir una recomendación médica,
4. Cambiar alguna adicción personal,
5. Ver a los miembros de su querida familia vivir una mejor calidad de vida.
6. También por razones filosóficas y religiosas.

Sin embargo, en medio de esta revolución cultural de la salud, **existen dos problemas:**



**Primero, UN PROBLEMA DE FUNDAMENTO.** Las distintas manifestaciones, a menudo, no están basadas en la investigación científica, o mejor dicho, no han sido sometidas al método científico para comprobar su realidad y/o eficacia. Al mismo tiempo, los argumentos filosóficos y/o religiosos —no están, a menudo, de acuerdo con el punto de vista del cristianismo basado en las Sagradas Escrituras.

**Segundo, UN PROBLEMA DE PROCEDIMIENTO.** *La mayoría de la gente sabe lo que es correcto en materia de salud, pero carece de poder para hacer lo que es correcto.* Muchos programas de salud tienen como base la difusión del conocimiento, asumiendo que el conocimiento cambia. Pero la verdad es que se necesita mucho más que conocimiento para cambiar hábitos de salud. Muchos conocen y aceptan intelectualmente prácticas saludables, están convencidos de lo que necesitan practicar para su propio bien; pero carecen del poder, la estrategia y la voluntad de cambio. ¿Qué hacer frente a este dilema?

**El mensaje de salud de la Iglesia Adventista es la alternativa de solución.** Este tema y los dos siguientes proveerán la solución al problema de fundamento. Conoceremos el fundamento bíblico, el fundamento del Espíritu de Profecía, y el fundamento científico del Mensaje de la Salud.

Los temas 4 y 8 proveerán la solución para el problema de procedimiento. Descubriremos que la educación en salud es el mejor método, y la única estrategia efectiva tanto para adoptar un nuevo estilo de vida en armonía con el MS, como para promocionarlo a la iglesia y a la comunidad en general. Es un mensaje positivo y eficaz.

La primera pregunta que tenemos que responder es...

**I. ¿TIENEN LAS SAGRADAS ESCRITURAS ALGO QUE VER CON LA SALUD DE LAS PERSONAS? (LEER EXODO 15:26)**

**A. La Biblia como un Manual Maravilloso de Salud.**

Así como las complejas máquinas hechas por el hombre, tienen un manual de uso, hechas por el fabricante para su uso adecuado; también Dios, puso a nuestro alcance un manual maravilloso de salud, hecho por el mismo Dios, el Creador de la vida humana, para que nosotros podamos vivir una vida saludable.

**B. Textos Bíblicos de respaldo a los Mensajes de Salud.**

Entre las doctrinas que tienen un amplio respaldo bíblico está: el Mensaje de la Salud, con más de 1000 textos; y para la Segunda Venida de Cristo, con más de 2500 textos. Sin duda, el Dios de las Sagradas Escrituras está muy interesado en nuestro bienestar. Por eso Dios dice en su Palabra: "Yo soy Jehová tu sanador" (Ex 15:26). Enseguida estudiaremos como la Biblia define lo que es la salud y la enfermedad.



## II. SALUD Y LA ENFERMEDAD EN EL ANTIGUO TESTAMENTO (LEER OTRA VEZ EX 15:26)

### A. ¿Qué es la salud y qué es la enfermedad?

El texto muestra claramente que la salud es la recompensa a la obediencia de las leyes de Dios mientras que la enfermedad es el resultado de la desobediencia a las mismas leyes (Deut. 28:15, 21, 22, 27,28). La Salud es la recompensa y la enfermedad es el resultado... no castigo... sino resultado. La dinámica de la salud y la enfermedad en el AT está basada en la responsabilidad individual y/o colectiva en relación con el cumplimiento o violación de las leyes de Dios.

### B. ¿A cuáles leyes se refiere aquí?

“¿Quiere decir obediencia al Decálogo?” –sí, incluyendo las leyes sanitarias (Lev. 11:1-15:33). De manera especial, aquí están incluidas las leyes naturales que rigen el funcionamiento del organismo humano y rigen el medio ambiente.

Dios es el autor tanto de la ley moral, como también de la ley natural. Mientras escribió el Decálogo con su dedo sobre dos tablas de piedra, escribió la ley natural con sus manos en cada célula, tejido, órgano y sistema (Gén. 2:7). Dios es el autor de todos los sistemas complejos que rigen la vida de nuestro organismo. Es el autor de las leyes que son estudiadas por la fisiología, biología, bioquímica, microbiología, y otras.

**La salud es la recompensa a la obediencia de las leyes de Dios, naturales y/o morales.** Dios demanda obediencia como producto del amor de su pueblo, de su confianza y entrega (Deut. 10:12,13).

La enfermedad es el resultado de la desobediencia de las leyes de Dios. Note que no es “castigo” sino “resultado”. Hay mucha diferencia entre castigo y resultado. Los judíos en tiempo de Jesús habían llegado a creer que la enfermedad era castigo de Dios por la desobediencia a sus leyes. Nunca fue así. En el Antiguo Testamento, la enfermedad es resultado de la violación de las leyes morales y naturales.

*Las leyes morales y naturales pueden ser desobedecidas deliberadamente, por descuido o por ignorancia.*

### C. Otras causas de la enfermedad

Sin embargo, el Antiguo Testamento reconoce también otras causas y otros factores para la enfermedad. Así por ejemplo, presenta también la obra de Satanás como causa de enfermedad, siempre con la permisión de Dios y sólo en la medida en que se cumplan sus propósitos sabios. Ese fue el caso de Job, hombre justo que vivía en relación dinámica con Dios, obedecía las leyes morales y naturales de Dios y, sin embargo, enfermó de un



terrible mal. A veces, la enfermedad es una prueba de Dios que muchas veces no podemos explicar su porqué; sin embargo sabemos que Dios está con la persona que sufre.

El mensaje de salud para Israel fue positivo, eficaz y actual. Actual para su tiempo, porque las normas de salud de Israel eran totalmente diferentes de las costumbres de las naciones que rodeaban a Israel. Los índices de enfermedad y muerte de las naciones vecinas eran mucho mayores y de terribles consecuencias. Positivo, porque estaba destinado a instilar una relación con Dios y con su ley de tal manera que trajera salud. Eficaz, porque cuando los israelitas cumplieron las condiciones "no hubo en sus tribus enfermo" (Sal. 105:37). ¡Ni uno solo!

#### **D. La curación o sanidad es también un don de Dios**

Está precedido de arrepentimiento y perdón. "El es quien perdona todas tus iniquidades, el que sana todas tus dolencias" (Sal. 103:3). "Yo soy Jehová tu sanador" (Éxo. 15:26). Dios sana a través de sus siervos e instrumentos y por medio de remedios o tratamientos. Así, por ejemplo, el profeta Isafias anunció al rey Ezequías, que se encontraba gravemente enfermo, que Dios había escuchado su oración y que lo sanaría y, enseguida, indicó un tratamiento (2 Rey. 20:6,7).

El MS siempre estuvo destinado a mejorar la cantidad y calidad de vida del pueblo de Dios. ¡Fue una bendición y un privilegio!

Ahora, estudiaremos acerca de lo que es la salud y la enfermedad en el Nuevo Testamento.

### **III. SALUD Y ENFERMEDAD EN EL NUEVO TESTAMENTO (S. JN 10:10)**

Cristo Jesús refrendó el concepto de salud y enfermedad del Antiguo Testamento. La salud es la recompensa a la obediencia de las leyes morales/naturales de Dios; y la enfermedad es el resultado de la desobediencia de las mismas leyes. Cristo ejemplificó esta enseñanza con varios casos que él trató. Por ejemplo:

#### **A. Cristo y el paralítico de Betesda**

Jesús buscó al paralítico después que este había sido sanado y le dijo: "Mira has sido sanado; no peques más para que no te venga una cosa peor" (Juan 5:14). El paralítico había cosechado el resultado de su siembra y por eso se había enfermado. Su estilo de vida de desafío o descuido de las leyes de Dios había atraído la enfermedad. Es muy interesante como Jesús estimuló el autocuidado, la eliminación de la causa, y un nuevo estilo de vida alrededor de la salud. El paralítico, sano y salvo, debía vivir desde entonces en relación con Dios y en armonía con sus leyes.



## **B. Cristo y el ciego de nacimiento**

Sin embargo, Cristo Jesús enfatizó también otras causas para la enfermedad. Así cuando estuvo en frente del caso del ciego de nacimiento, mientras los escribas y fariseos aseveraban que la ceguera era el castigo de Dios por el pecado del ciego o de sus padres, estableció que la razón de su ceguera había sido proveer la oportunidad para la manifestación de la gloria de Dios (Juan 9:3).

"No pecó ni este ni sus padres". La causa de su ceguera no había sido resultado del pecado suyo ni de sus padres; sino para que la obra de Dios fuese hecha manifiesta. En otras palabras, aunque el mecanismo de la causa no podía ser explicado genéticamente, ni como producto del estilo de vida, ni por ningún otro mecanismo científico, lo más importante era que se constituía en la oportunidad para probar el poder de Dios para sanar y salvar.

Cristo fue el más grande promotor de la salud que alguna vez haya existido. Su ministerio fue sanar, enseñar y predicar (Mat. 4:23,24). Fue el "Jehová... sanador" hecho carne. Había comunidades donde no se oía un solo clamor de dolor o enfermedad, porque Cristo había pasado por ahí y había sanado a todos sus enfermos.

## **C. Cristo y sus discípulos en la sanidad y la restauración total de las personas**

Cristo perdonaba los pecados y restauraba a las personas del resultado de sus yerros lo que incluía a menudo la sanidad total. Cristo recibe a las personas tal como son, no condena, tiene misericordia y actúa con gracia y poder. Muestra una restauración total que incluye la salud física y mental, y la restauración espiritual y social. Es la fuente y el dador de la curación.

Cristo envió a sus discípulos a sanar, enseñar y predicar. Les dio autoridad para sanar. Les envió para cumplir un ministerio integral y restaurar al hombre en su plenitud. El mismo dedicó más tiempo a sanar, luego a enseñar y, finalmente, a predicar. Y cuando vino el Espíritu Santo en el Pentecostés, su poder estaba en los apóstoles quienes continuaban con la promoción de la salud, a través de milagros de curación y señales, como parte de la restauración total de la persona. Por último estudiaremos.

## **IV. LA ANTROPOLOGÍA BÍBLICA, BASE PARA EL MENSAJE DE SALUD**

### **A. Definición de Antropología**

La antropología, en su definición más amplia, es el estudio del hombre. Algunas divisiones de esta disciplina son: La



antropología física estudia el origen, el desarrollo, la naturaleza y composición del hombre, desde un punto de vista puramente científico biológico. La antropología cultural estudia el ambiente, la naturaleza, la comunidad y el desempeño del hombre, desde el punto de vista de su entorno cultural –valores, creencias, y normas subjetivas–. La antropología filosófica responde a las preguntas: ¿Qué es el hombre? ¿De dónde viene? ¿Qué hace aquí? ¿Cuál es el objetivo de su existencia? ¿Hacia dónde va?

**B. La antropología bíblica estudia lo que es el hombre, su naturaleza ontológica, su misión, y su destino desde el punto de vista de las SSEE como Palabra de Dios.** Según la Escritura, el hombre es un ser creado a la imagen de Dios, puesto por Dios como su representante para sujetar y administrar los bienes de Dios que le han sido confiados (Gén. 1:26). El hombre tiene dominio cognitivo y autoridad sobre el resto de la creación (Gén. 1:28; Sal. 8:6-8).

1. El hombre fue creado como **alma** viviente (Gén. 2:7); es decir, **persona total**.

El alma fue creada, como resultado de la unión del cuerpo con el aliento de Dios. El término alma en la Escritura tiene el mismo significado de la frase "en el estadio hubieron 40,000 almas"; es decir, 40,000 personas estuvieron presentes con todo su ser puesto en el evento.

2. **Las tres manifestaciones que el alma tiene**

El alma tiene, por lo menos, tres manifestaciones: **física, mental y espiritual**. El cuerpo es la expresión visible de la mente y el alma. La mente y/o el alma no pueden existir fuera del cuerpo. Mente y espíritu fuera del cuerpo simplemente no existen. Al contrario, la mente y el espíritu tienen su asiento en el cuerpo.

**El hombre fue creado como un todo indivisible, inseparable.** Pecó como un todo; es decir, cuando pecó todo se malogró: Su cuerpo, mente, espíritu y su vida social. Por tanto, la salvación está dirigida a la persona total. Cristo pagó el rescate del hombre total. "Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios" (1 Cor. 6:20). No rescató sólo espíritus o almas, rescató a la persona total.

3. **La restauración del hombre es integral, como un todo.**

El evangelio restaura al hombre espiritual, mental, física y socialmente. El ministerio de Cristo fue un ministerio a la persona total. Sanó, enseñó y predicó. Sanó a través del cuerpo, enseñó a través de la mente, predicó a través del espíritu. Todo el ser (espíritu, mente y cuerpo) tiene que ser guardado sin mancha hasta la venida del Señor (1Tes. 5:23).



La nueva relación y comunión con Dios trae como fruto la temperancia y el dominio de los apetitos en general (Gál. 5:23), mayor cantidad y mejor calidad de vida (Jn. 10:10), y el derecho de reclamar el cumplimiento de las promesas del Padre Celestial, incluyendo la sanidad (1Tes. 5: 17, Stgo. 5:13-16).

Cuando el hombre muere, muere todo: cuerpo, mente y espíritu. el alma muere, muere la persona total. Cuando venga el día de la resurrección, según las promesas divinas, el hombre resucitará como un todo. No resucitaremos como espíritus con alitas semivisibles, sino con un cuerpo espiritual, que incluirá la totalidad del ser material, capaz de comer, beber, amar como Cristo después de su resurrección.

4. **El hombre fue creado como un todo inseparable, como una unidad indivisible.**

Es un todo biosicosocioespiritual. Por lo tanto, todo lo que afecta lo biológico afecta también lo mental y espiritual. **Todo lo que afecta lo mental, afecta también lo físico y espiritual.** Y todo lo que afecta lo espiritual, afectará también lo biológico y lo mental. La unión sicobiológica del hombre explica un sinnúmero de enfermedades porque su influencia es mutua y determinante.

## CONCLUSION

- A. Sin desconocer que la salud y la enfermedad dependen de muchos factores, las **Sagradas Escrituras** colocan la responsabilidad mayor en la persona y su relación con las leyes de Dios a través de su estilo de vida.
- B. La antropología bíblica es la base para el mensaje de salud de las **Sagradas Escrituras** El alma es la persona total, y todo lo que afecte positiva o negativamente, afecta también a los otros.
- C. La concepción bíblica que la Iglesia Adventista tiene acerca del hombre como una unidad inseparable; hace que tenga autoridad para predicar un mensaje de salud completo, y le da la capacidad para promover un estilo de vida saludable como parte de su misión restauradora. Este mensaje, es que hace que nuestra iglesia sea diferente de otras iglesias, que no tienen un mensaje de salud.
- D. En las Sagradas Escrituras no hay lugar para una vida espiritual victoriosa por un lado, y por otro, vivir un estilo de vida insalubre e inconsecuente. Al contrario, la Biblia presenta el fundamento verdadero, para demostrar que una mente sana es posible sólo en un cuerpo sano.



**EI MS DESDE LA PERSPECTIVA DEL  
ESPIRITU DE PROFECIA**  
**Rol, bondades, contenido y metodología**  
**para su práctica y propagación**  
**Tema 2**

Por el Dr. César Augusto Galvez V.

**PROPÓSITO DEL TEMA:**

Saber que el MS es parte de la verdad presente y tiene el propósito de mejorar la calidad de vida de la iglesia, de servir al mundo, y preparar a la iglesia para el encuentro con su Señor.

**TEXTO PRINCIPAL:**

"Creed en Jehová vuestro Dios, y estaréis seguros; creed a sus profetas, y seréis prosperados." (2 Crónicas 20:20)

**INTRODUCCION**

**A. Estas son las dos características sobresalientes del remanente**

Las dos características del remanente de la iglesia de Dios en el siglo XXI son: **guardar los Mandamientos de Dios y tener la Fe de Jesús** (Apoc. 14:12). La Fe de Jesús es el Espíritu de la profecía (Apoc. 19:10). Es decir, Jesús está siempre presente en su pueblo a través de sus profetas. No sólo poseen la fe en Jesús y tienen la fe de Jesús; sino que tienen instrucción permanente de Jesús a través de los profetas. La Iglesia Adventista cree que este don profético estuvo y está presente en su seno a través del ministerio y los escritos de Elena de White (1827-1915)

**B. Elena Harmon, humilde mensajera del Señor**

Se la conocía en su estado de soltera como una mujer muy frágil, su salud había estado quebrantada desde niña. Debido a su fragilidad física y mental, más de una vez, fue pronosticada por los médicos para morir temprano. Es interesante notar también que su educación alcanzó sólo hasta el tercer grado de primaria.

Sin embargo, a partir de los 17 años comenzó a vivir progresivamente un estilo de vida de acuerdo con las revelaciones que recibió acerca de la salud, además de enseñar lo que recibía y practicaba. No es de extrañar que viviera hasta los 87 años de edad con plenitud de vida y con un sinnúmero de tareas siempre desafiantes. La temperancia llegó a convertirse en su tema favorito dentro de su vida de conferenciante y oradora pública, llegando a ser una destacada autoridad y promotora en el tema.



Elena de White tuvo más de 2,000 visiones, algunas de las cuales se relacionaron directamente con la salud, la enfermedad y la curación. Escribió más de 2,000 páginas que tratan acerca de la salud. No es de extrañar que las **Sagradas Escrituras** dan énfasis a la salud como parte de la misión divina salvífica, asimismo lo haga el testimonio de Jesucristo para el remanente. La primera pregunta que responderemos es...

**I. ¿CUÁLES SON LAS RAZONES DE SER DEL MS? (LEER APOC 14: 6 - 13)**

Hay varias razones por las cuales Dios dio a su pueblo un mensaje de salud a través de su mensajera. Vamos a enumerarlas:

- A. Es parte de la verdad presente para este tiempo.** El cuerpo del mensaje del tercer ángel de Apocalipsis 14, es el mensaje de la Justificación por fe mientras que las manos y los brazos del mensaje son el mensaje de la salud (CRA 36,37). "Me fue mostrado que la reforma pro salud es una parte del mensaje del tercer ángel, y está tan estrechamente relacionada con él como el brazo y la mano lo están con el cuerpo humano" (CRA 36).
- B. Es para servir a su iglesia y al mundo.** "La obra de la reforma pro salud es el medio que el Señor utiliza para aminorar el sufrimiento en nuestro mundo y purificar a su iglesia" (Ev. 195; CRA 43). Éste es un mensaje positivo. Significa dos cosas: Primero, es fundamental para la preparación del pueblo de Dios para el acontecimiento cumbre de la historia, la segunda venida de Nuestro Señor y Salvador Jesucristo. Segundo, es la manera más efectiva de servir al mundo mientras aguardamos esa venida. Aliviar el sufrimiento del mundo significa servir a la sociedad, la patria y la comunidad. No es una purificación egoísta sino altruista; nos purificamos para encontrarnos con Él, trabajando por los demás, ayudándoles a obtener calidad y cantidad de vida, y aún más restauración total. Sin embargo, no podemos aliviar el sufrimiento del mundo a menos que primeramente nosotros estemos disfrutando y viendo en carne propia que este mensaje está dándonos calidad de vida. El MS aceptado en el corazón y practicado en la vida diaria nos dará energía y plenitud de vida, prevención de enfermedades, alivio de muchos males, menor sufrimiento en tiempo de enfermedad y el deseo de que estas bendiciones pasen también a otros. El MS es actual, positivo y eficaz.
- C. Otorga calidad de vida y cantidad de vida a la iglesia; es 100% positivo y eficaz (leer Jn.10:10).** La promesa "Yo he venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia" tiene su cumplimiento pleno solo cuando se acepta el MS en la vida. La experiencia maravillosa de la justificación por la fe halla su expresión práctica, por medio de la vivencia del MS, en un estilo vida saludable que contribuye al disfrute de una vida



abundante. La experiencia cristiana victoriosa incluye un cambio total en el estilo de vida que vigorizará la naturaleza física y mental, para vivir con calidad y cantidad de vida.

**D. Será una cuña de entrada para alcanzar a las clases no alcanzadas.**

La promoción del estilo de vida saludable, acorde con la revelación, preparará la entrada del mensaje espiritual. Cristo Jesús sanaba y satisfacía las necesidades de la gente, luego les decía "sígueme". Las personas "razonarón que si tenemos ideas tan seguras con respecto a la salud y la temperancia, debe haber algo en nuestra creencia religiosa que vale la pena ser investigado" (Ev. 375).

¡Qué maravilloso mensaje! Parte de la verdad presente para darle vida en abundancia —cantidad y calidad de vida— a su pueblo y un medio legítimo para alcanzar a los que no alcanzamos mediante otros métodos. ¡Un mensaje positivo y eficaz!

La segunda pregunta que tenemos que responder es ¿Cuál es el contenido del MS? ¿En qué consiste?

**II. ¿CUÁL ES EL CONTENIDO DEL MENSAJE DE SALUD?**

**A. ¿Qué es Estilo de Vida?**

Estilo de vida es la suma de los hábitos diarios de una persona que puede dar como resultado la salud, enfermedad, o curación de la enfermedad.

De acuerdo con el Espíritu de Profecía, este mensaje de privilegio y bendición (Ed. 197) *abarca el estilo completo de vida de la persona: hábitos de higiene y saneamiento, hábitos de salud ambiental, estilo de tratamiento y curación de la enfermedad, y hábitos de salud personal* como alimentación, actividad física, recreación, postura, respiración, uso del agua, temperancia, descanso, estrategias para enfrentar el estrés y confianza en el poder divino.

Veamos algo de su extenso y maravilloso contenido:

**B. Los hábitos, en el campo de la Salud Preventiva**

Elena de White enfatizó la importancia de los hábitos de salud de la futura madre, tanto como su estado emocional positivo, durante el embarazo (MC 287-289; CRA 257-259). Asimismo, enfatizó los beneficios de la leche materna como el único y el mejor alimento para el recién nacido (MC 297; CRA 267,268).

Subrayó la importancia de un régimen alimentario natural, nutritivo, variado consistente de cereales, frutas, legumbres y oleaginosas como la base para obtener la mejor y mayor energía física y mental (MC 228). Asimismo enfatizó la preparación y presentación sencilla pero atractiva y exquisita de los alimentos.



Puntualizó el consumo de frutas y verduras como parte del régimen alimentario diario ideal, como componentes importantes de una dieta por un período de tiempo para prevenir la enfermedad, y como tratamiento para el enfermo (MC 180; CRA 382).

Enfatizó las bondades de una vida activa con ejercicio físico activo y balance entre actividades (Ed. 203). Subrayó la importancia de la condición mental del individuo; es decir, sus pensamientos, sentimientos y emociones, y su impacto en el organismo físico (MC 185 ).

### **C. En el campo de la Salud Curativa**

Según el Espíritu de Profecía, la salud es la recompenza de la obediencia a las leyes naturales y espirituales de Dios, y la enfermedad es el resultado de la desobediencia a las mismas leyes (DTG 764).

Entonces el enfermo debe buscar la causa, corregirla, y asumir un rol de cuidado activo mediante el uso racional del agua, sol, aire, ejercicio, descanso, abstinencia, régimen alimenticio adecuado y confianza en el poder divino (MC 89).

### **D. El valor de la ciencia y el arte de la medicina recibieron respaldo pleno en los escritos de Elena de White.**

Cristo es el jefe de la profesión médica (MC 75). El médico colabora con Cristo, sustentador de todos los sistemas inmunológicos y reparadores de nuestro cuerpo.

Es muy interesante cuando dice que en la parte médica se debiera preparar misioneros médicos (misioneros con conocimientos en salud) a fin de propagar y difundir los principios, educar a las personas, y dar tratamientos sencillos (MC 80).

El propósito final de este mensaje de saludes proveer...

### **E. ... Vida Abundante para la Persona**

Escuchemos atentamente la siguiente extraordinaria declaración: **“El vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad físicas”** (Ed. 191). Su énfasis en el ser como un todo biopsicoespiritual indivisible refleja la postura de las Sagradas Escrituras El estilo de vida de una persona impacta directamente en el vigor físico y mental, e indirectamente en la fuerza espiritual. Aquí no hay mérito alguno de salvación ni de santificación, simplemente existe un condicionamiento óptimo de todo el ser para disfrutar la vida plenamente, incluyendo la vida eterna, que con Cristo comienza aquí y ahora (1 Jn.5:11-14). ¡El MS es atractivo!



No podemos terminar el estudio del MS desde la perspectiva profética a menos que conozcamos la...

### III. METODOLOGIA PARA LA PROPAGACION DEL MENSAJE DE SALUD

Tan importante como es el contenido del MS es la metodología para practicarlo y propagarlo. Elena de White se esforzó deliberadamente por presentar los métodos apropiados de práctica y propagación, como por señalar los métodos equivocados de vivencia y de enseñanza. Conozcamos en primer lugar la...

#### A. Metodología Equivocada

El **fanatismo compartido y la crítica destructiva** son formas totalmente inadecuadas para propagar el MS. El uso de estos métodos o conductas por parte de los profesos reformadores revela una comprensión desequilibrada del MS.

Estas actitudes o métodos de propagación revelan también un desconocimiento total de la sicología humana y del proceso educativo de cambio.

Más adelante, en esta misma serie de temas, veremos en detalle cómo estas formas están basadas en la presuposición de que el conocimiento cambia. Y esto es un error, desde el punto de vista educativo y promocional.

#### 1. Los intentos de propagación y cambio basados en la condenación de los miembros de la familia o la congregación,

Según el profeso conocedor de este mensaje, no viven ni practican el MS, es un desacierto grande que en lugar de ayudar, "vacuna" a las personas contra este mensaje. Aumenta el prejuicio y la resistencia a las bondades de este mensaje. No debe ser usado como un látigo de reprensión para la congregación ni para la familia.

#### 2. Con frecuencia, un sentimiento de superioridad por parte de los que viven algo o mucho de este mensaje, en relación a otras personas.

Puede dar una falsa apariencia de este mensaje y hacerlo aparecer como parte de un sistema de salvación por obras. Hay que recordar siempre que la vivencia del MS no es prueba de discipulado.

#### 3. La generalización de las excepciones y el énfasis de algunas prácticas son métodos equivocados.

A veces se enfatiza algo que Elena de White no tuvo la intención de enfatizar, o se generaliza algo que ella dijo a



manera de excepción. Por ejemplo, Hay algunos que dicen que ella enseñó que no se debe mezclar las frutas y verduras en una misma comida. Pero, cuando se leen todas sus declaraciones al respecto, se encuentra que esto **fue recomendado a "las personas de digestión débil" (MC 230) y no para personas en condiciones normales.**

Lo mismo ocurre con el consumo de leche, huevos y azúcar. Varios hacen ver a Elena de White como totalmente contraria a su consumo. Sin embargo, al leer bien las citas nos damos cuenta de su enseñanza a favor de la **moderación de su consumo (CRA 389, 393).**

Por favor, notemos que aquí no estamos discutiendo si es bueno o no consumir leche, huevos y azúcar; sino más bien, estamos hablando acerca de la metodología correcta e incorrecta para enseñar los buenos hábitos.

Así, el uso de estos métodos a través de la historia de la iglesia ha producido más mal que bien. Han impedido que el MS aparezca en su verdadera dimensión de ser un mensaje positivo y atractivo.

Ahora sí estamos listos para hablar de la...

## **B. Metodología Apropriada para la práctica y difusión del MS**

Cuando se comprende y se vive genuinamente el MS surge el deseo de propagarlo y compartirlo. Uno quiere que otros también disfruten de lo que uno está disfrutando. Si uno se siente con mayor energía y optimismo para enfrentar la vida, ¿cómo no va a compartirlo? Sin embargo, es necesario seguir un estilo de propagación de acuerdo con el plan de Dios.

**"Los reformadores deben ser los más corteses, abnegados y bondadosos" (MC 114). No basta conocer la verdad, hay que poseer el tacto y el método adecuados para presentarla y propagarla. Verdad sin amor no es verdad.**

### **1. La primera regla tiene que ver con nuestra personalidad y nuestro estilo de tratar a las personas.**

*Debe de haber cortesía, abnegación y bondad tiene que estar presente en todo esfuerzo que promueva la salud.*

### **2. "Debemos educar, educar, educar en forma agradable e inteligente" (Ev. 384).**

¡Cuánta sabiduría hay en estas palabras! Las escribió una dama sólo con tercer grado de primaria, pero parece que hubiera sido escrito por una doctora en educación y promoción de la salud. Ya dijeron los entendidos que la medicina preventiva es la verdadera medicina. La educación



es el mejor método y el más efectivo para promover cambios en salud. En los temas 4 y 5 se desarrollarán todos los pasos para un cambio efectivo.

**3. Hay que presentar los grandes principios bíblicos en lugar de enfatizar un hábito o un alimento en particular.**

Es necesario hablar de la calidad de vida que se obtiene a través de la vivencia de este mensaje, de los beneficios en tiempos de salud y enfermedad, y de cómo lo que hacemos en una esfera de nuestra vida afecta a otras esferas.

## **CONCLUSION**

**A. En conclusión, el MS es parte de la verdad presente.**

Su propósito es darnos una calidad de vida mejor y un acondicionamiento físico, mental y espiritual que nos capacite para tener mejor comunión con Dios y para cumplir nuestros deberes de la vida diaria con mayor eficiencia.

**B. Su contenido abarca todo el estilo de vida.**

No consiste en un hábito en particular, sino en todo un estilo de vida conducente a la salud y con grandes beneficios personales, familiares y para nuestros semejantes.

**C. Debemos usar los métodos adecuados.**

Sin embargo, este maravilloso mensaje puede ser ineficaz en nuestra vida por medio de una metodología inadecuada de práctica y promoción. Por esto, es necesario usar los métodos adecuados para su promoción.

**D. La educación es el mejor método de promoción, junto a la bondad, el tacto y la cortesía.**

El ejemplo, la vivencia propia, y la presentación de los principios en vez de particulares hábitos son métodos adecuados. Y de todo esto tratarán los temas 4 y 5.



**EL MS DESDE LA PERSPECTIVA  
CIENTIFICA  
Corroboración y validez científica del  
Mensaje Adventista de la salud  
Tema 3**

Por el Doctor: César Augusto Galvez V.

**PROPOSITO DEL MENSAJE:**

*Mostrar a la iglesia que, la dinámica de la salud y la enfermedad, presentada por las Sagradas Escrituras y el Espíritu de Profecía es hoy; parte importante para la ciencia en el control de las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto. Dar a conocer el estilo de vida adventista, que ha sido corroborado por la ciencia, lo cual nos hace responsables por la luz recibida, y también por la práctica individual que hagamos de los principios de salud.*

**TEXTO PRINCIPAL:**

**“Jesús le dijo: Porque me has visto, Tomás, creíste; bienaventurados los que no vieron y creyeron.” (S. Juan 20: 29)**

**INTRODUCCION**

**“Todos los imperios y culturas de la antigüedad tuvieron su propia manera de concebir la salud y la enfermedad. Sin embargo, todos esos conceptos basados mayormente en mitos, supersticiones, temor a lo sobrenatural, y concepciones místicas, a veces irracionales; han sido superados por la ciencia actual” – dijo un brillante estudiante.**

**La nación de Israel, a diferencia de otras naciones antiguas, no fue llevada por las supersticiones de su tiempo; sino que Dios fue el autor de los mensajes de salud que recibió Israel, la misma que incluía instrucciones claras y precisas de saneamiento, normas de salud pública, y un énfasis especial en la responsabilidad individual sobre la salud, la enfermedad, el autocuidado y a través de las conductas de obediencia a las leyes de Dios. Las instrucciones de Dios favorecerán a un nuevo estilo de vida saludable, a quienes lo practiquen.**

**Los Mensajes de salud que se encuentran en los escritos del Espíritu de Profecía, con mas de dos mil páginas de valiosa revelación, proponen un mejor estilo de vida, y armonizan perfectamente con las enseñanzas de la Biblia. La iglesia, como depositaria de estos mensajes, se siente responsable para promover la salud, y prevenir las enfermedades.**



4. El peligro de usar la grasa animal.
5. Los riesgos de la vida sedentaria.

Además mencionaré la corroboración científica en otros aspectos relacionados con la salud de la madre y el niño, en el consumo de fruta y verdura, y el estilo de vida adventista.

## II. LA SALUD DE LA MADRE Y EL NIÑO

### A. La Importancia del Peso del Niño al Nacer

El Espíritu de Profecía señaló la importancia de la alimentación de la futura mamá con las siguientes palabras: "Exige una mayor cantidad de sangre, y por lo tanto un aumento de los alimentos más nutritivos para ser convertidos en sangre. A menos que tenga una abundante provisión de alimentos nutritivos, no puede conservar su fuerza física y priva a su hijo de su vitalidad" (CRA 258).

El peso del recién nacido es un indicador importante para medir tanto la salud de un recién nacido como su estado nutricional.

Hoy, se sabe que el peso de un bebé al momento de su nacimiento es de vital importancia. Si el niño nace con bajo peso, su riesgo de tener —cuando adulto— presión arterial elevada, enfermedades cardiovasculares, diabetes, e intolerancia a la glucosa, será alto, independiente del estilo de vida que lleve en su vida. Por supuesto que, —según los mismos estudios— un estilo de vida insalubre aumentará el riesgo en la manifestación de tales enfermedades.

¡Cuán importante es que una futura madre, consuma abundante alimento nutritivo!. El MS fue dado por el Señor mismo con el propósito de preservar a su pueblo del sufrimiento y, por el contrario, otorgarle la mejor calidad de vida, particularmente para los más pequeños y para asegurar su felicidad cuando adultos.

### B. La Importancia de la Lactancia Materna y el Futuro de los Niños

En tiempos bíblicos el amamantamiento de los niños se daba por descontado y una fiesta o un rito señalaban el final del mismo. Como fue visto en el capítulo anterior, Elena G. de White enfatizó la importancia del amamantamiento, y apuntó que la leche materna es el mejor alimento (MC 297; CRA 267,268).

Hoy, la ciencia ha corroborado esta declaración de EGW, diciendo que el amamantamiento de un bebé por su madre es de singular importancia para su salud futura. Cuanto mayor sea el período de lactancia de un bebé (de 4 a 6 meses como mínimo) mejor será su sistema inmunológico y menor será su riesgo de contraer infecciones respiratorias y diarreicas. Uno de los



factores que inciden en las infecciones de oído medio de los adolescentes es no haber lactado, o haber lactado insuficientemente.

La lactancia materna, posterga y reduce las manifestaciones de alergias en niños con historia familiar de alergias.

Diversos estudios muestran que los bebés y niños que lactaron, tienen mayor coeficiente de inteligencia.

La investigación también ha comenzado a demostrar que la lactancia tiene un efecto protector contra la diabetes.

### C. Consumo de Alimentos Crudos para Incrementar Resistencia al Cáncer

El primer alimento escogido por el Creador para sus criaturas consistió en frutas, oleaginosas, legumbres, y cereales (Gén. 1:29), luego las verduras fueron añadidas (Gen. 3:18). **Elena G. de White subrayó** la importancia del consumo de cereales, frutas frescas, frutas oleaginosas o nueces y vegetales, debidamente combinados (Ed. 200).

Asimismo, abogó por cortos períodos de un régimen de frutas, abstinencia completa (cortos ayunos), y un régimen sencillo y moderado, como prevención y remedio para varias enfermedades (MC 180, CRA 382).

**Hoy la ciencia ha corroborado lo que EGW declaró sobre los alimentos crudos.** Es sabido cada vez más, que el consumo de por lo menos cinco frutas y/o verduras crudas por día, disminuye el riesgo de contraer cáncer en un 30%. La relación entre cáncer y un factor de riesgo puede ser nula, posible, probable o decisiva. Así, por ejemplo; hoy tenemos la evidencia decisiva de que el consumo de frutas y verduras crudas decrete el riesgo de contraer cáncer de estómago, seno, boca, faringe, laringe, esófago, pulmón y colon. La evidencia para todos los casos de cáncer mencionados es "decisiva", mientras que para el cáncer de seno es "probable".

La presencia no sólo de fibra en estos alimentos, sino de vitaminas como la A, C, y E, oligoelementos minerales, fitoquímicos y flavonoides, constituyen los elementos protectores contra el cáncer y otros males.

En los dos últimos años, el estado de California en los EEUU viene trabajando en una campaña poblacional de promoción de consumo diario de frutas y verduras crudas. Con el lema "Cinco por Día" y usando puestos atractivamente arreglados y decorados en los mercados, usando frutas y verduras, compradores y



consumidores son animados a incluir en su alimentación diaria cinco porciones/unidades de frutas y verduras crudas.

La idea central es comer durante el día, en las horas regulares de comida, fruta cruda (de 1 a 3 clases) y verduras crudas de diferentes colores (verde, amarillo, naranja y rojo) en forma de ensaladas o simplemente en pedacitos o enteras.

Bastan estos ejemplos para decir junto con el salmista: "Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien" (Sal. 139:14). El creador de nuestro ser entero y dador del MS se adelantó al conocimiento científico humano proveyendo para Israel primero, y después para su iglesia, las condiciones sencillas de una vida abundante que testifique que "Dios es bueno; dichoso el hombre que confía en Él" (Sal. 34:8).

Sin embargo, veamos una ilustración descollante.

### III. EL ESTUDIO DE LA SALUD ADVENTISTA

- A. **En el mundo, tres de los grupos más saludables son:** Los japoneses, los hunzas y los adventistas del séptimo día. En estos grupos la incidencia de enfermedades circulatorias, cáncer, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis y otras es baja en relación al resto de la población en general y la expectativa de vida superior. Asimismo, estos grupos disfrutaban de una calidad de vida superior.
- B. **El gobierno de los EEUU ha invertido casi \$10'000,000 en estudiar científicamente el estilo de vida de los adventistas de California.** Los estudios han sido realizados por Loma Linda University y supervisados por diez de los principales epidemiólogos de los EEUU.
- C.

Las revistas científicas han publicado más de 200 artículos sobre la salud o el estado médico de los adventistas. Muchos otros estudios alrededor del globo también se han enfocado en el estilo de vida adventista.

Cabe destacar que los adventistas de California participantes del estudio se caracterizaban en general por su preferencia a la dieta vegetariana u ovolactovegetariana, además por una vida activa, por el autocuidado, por la asistencia regular a la iglesia, y el no consumo de alcohol, tabaco, te y café. Su patrón de vida se mantenía incambiable por 100 años hasta el momento del estudio. Ese patrón de vida había sido iniciado por los fundadores de la iglesia, basados en la interpretación bíblica y en la dirección recibida por su profeta, Elena G. de White. He aquí un resumen de otros hallazgos más importantes:



**D. Resultados de una investigación hecha por los EEUU, entre los adventistas vegetarianos de California, y el resto de la población.**

1. La prevalencia de obesidad es menor.
2. Tienen una incidencia más baja de cánceres en los que son hormonalmente dependientes.
3. Tienen menos colesterol y presión arterial menos elevada.
4. Se ha encontrado mayor densidad ósea en vegetarianas mayores de 60 años.
5. Están en su mayoría, más protegidos de la caries dental.
6. Las investigaciones de la biología celular entre los adventistas han sugerido que una dieta vegetariana, puede afectar las características celulares en una manera que los protege del cáncer, y hace que los varones vivan seis años más que el resto de la población, mientras que las mujeres adventistas tienen una ventaja de tres años sobre las mujeres de la población general.

En resumen, la evidencia científica acumulada señala que el estilo de vida adventista produce mayores beneficios y menos detrimentos para la salud.

**E. En el año 2001 el gobierno de los EEUU otorgó un monto de \$40'000,000 al Centro de Investigación en Salud de la Escuela de Salud Pública de Loma Linda University, para conducir un nuevo estudio de la salud adventista a nivel de todos los Estados Unidos, incluyendo a otros grupos étnicos. Hay mucho interés en conocer el valor del estilo de vida adventista, para luego reproducirlo en el resto de la población.**

**CONCLUSION**

- A. Una de las mas grandes autoridades en el campo de la nutrición, hablando hace algunos años en un congreso vegetariano en Loma Linda University, dijo: "Adventistas: Ustedes, vivieron un estilo de vida peculiar por la fe en sus creencias; hoy no necesitan más fe, la ciencia les ha dado la razón".**

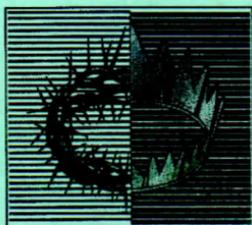
¡Cuánto se parecen estas palabras a lo dicho por Cristo Jesús cuando se apareció a sus discípulos incrédulos después de su resurrección! Cuando Cristo Jesús llamó a Tomás para que éste comprobara que Jesús estaba allí, lo invitó a que metiera su mano en su costado y su dedo tocara las cicatrices de sus manos traspasadas, Entonces "Jesús le dijo: Porque me has visto, Tomás, creiste; bienaventurados los que no vieron y creyeron" (San Juan 20:29).

- B. ¡Bienaventurados los que ponen con alegría y fe, su confianza en la Palabra de Dios!, y también confían en los Mensajes de Salud que su Creador, Redentor y Sanador les ha entregado a través de**



**los escritos de su mensajera Elena G. de White, para vivan más y mejor, para que sufran menos y para que sean felices.**

- C. ¡El Mensaje de Salud es hoy: más actual que nunca!; Es positivo porque busca el bienestar del pueblo de Dios y de la gente a quien Él creó; Es eficaz, porque aceptado y practicado racionalmente, aumenta nuestra cantidad de vida y mejora nuestra calidad de vida.**



## EL PODER PARA CAMBIAR NUESTROS HABITOS

Un modelo de autoeducación sugerente  
para cambiar progresivamente  
Tema 4

Por el Dr. César Augusto Galvez V.

### PROPOSITO DEL MENSAJE:

*Conocer los 7 pasos de la autoeducación en salud, y aplicarlos en la vida personal*

### TEXTO PRINCIPAL:

**"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." - Filipenses 4:13**

### INTRODUCCION

#### A. El poder de los Hábitos.

Dijo Elena G. de White: "Por la repetición de los actos, se establecen los hábitos y se confirma el carácter." (Conducción del Niño, p. 184)

Para formar un nuevo hábito, necesitamos unir nuestra débil voluntad con la poderosa voluntad de Dios, a través del Espíritu Santo. Por esta razón en el texto que hemos leído, encontramos que en Cristo está la fuente de todo poder. Cuando se siguen fielmente las órdenes divinas, él Señor con su poder se hace responsable del éxito total

#### B. Muchos, creen y admiran los mensajes de salud, pero no saben cómo y cuándo iniciarlo.

Este es el caso de Gisella y Jorge, que dijeron: "Hemos entendido que la educación es la mejor alternativa para el cambio en nuestros hábitos de salud, Pero, ¿Cómo hacerlo? ¿Por dónde comenzar?". Ellos contrajeron matrimonio hace sólo dos años y siempre han querido crear el mejor ambiente de estilo de vida saludable en su hogar antes de decidirse a tener su primer bebé.

#### C. Aquí les presento el Modelo de Siete Pasos para efectuar una modificación conductual, de la autoeducación individual en salud.

Primero, haremos una combinación de planificación y programación; luego presentaré estrategias de cambio de conductas en salud; después hablaremos de principios y técnicas de la psicología aplicada al ser mismo; y finalmente trataremos de algunos elementos espirituales muy importantes para el éxito total.



Con la poderosa ayuda de Dios. Usted, encontrará en esta propuesta una ayuda segura. Antes de mostrar los 7 pasos del cambio, es necesario responder a una pregunta previa:

## I. ¿CÓMO COMENZAR EL CAMBIO?

- A. **Haga una lista de hábitos de salud que le gustaría cambiar, luego elija uno.** Piense en cambiar sólo una conducta. Un cambio a la vez es mejor. Si desea cambiar varios hábitos, nunca trate de cambiar más de dos a la vez.
- B. **En uno o dos meses aprenderá esta nueva conducta de salud.** Este es el tiempo aproximado que le tomará para efectuar estos cambios. No olvide, todo con oración. Afírmese en los principios que la Biblia le presenta.
- C. **Los grandes cambios acontecen de manera progresiva y paulatina.** Por ejemplo: Si piensa substituir el consumo de carne por alimentos vegetarianos, hágalo progresivamente. Puede pensar en reemplazarle sólo una vez por semana, hasta acostumbrarse. Luego subir a dos días por semana, y así sucesivamente.
- D. **El cambio debe ser siempre lo más cómodo y agradable posible.**

## II. LOS 7 PASOS PARA EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD EN ADULTOS Y NIÑOS.

Si UD. desea aplicar estos pasos a su vida o a la de su familia; tiene que tomar nota de estos siete pasos al momento de hacer su propio plan de cambio. UD. deberá escribir su proyecto en un cuaderno.

### A. Primer Paso: Establezca su CONDUCTA, META DE CAMBIO

#### 1. Establezca lo que es conducta negativa y conducta positiva

La conducta que usted quiera cambiar se llamará **conducta negativa**. Por ejemplo, "yo no tomo agua"; me gustaría cambiar y tomar agua". 'No tomar agua' será su conducta negativa y 'tomar agua' será su conducta meta de cambio, o **conducta positiva**. Por favor, haga esta diferencia, tomando en cuenta este ejemplo: Díganme ustedes, si yo quisiera aprender a tomar un buen desayuno, ¿cuál sería la conducta positiva?... (...tomar un buen desayuno) y ¿cuál sería la conducta negativa?... (...no tomar desayuno... o... tomar un desayuno pobre) ¡Muy bien!

#### 2. Una vez que usted pensó y eligió la conducta meta de cambio, escríbala en términos sencillos, positivos y que se puedan medir.



Así, por ejemplo: TOMAR 6 VASOS DE AGUA POR DIA. Esta es una conducta positiva y sencilla que se puede medir. Hay que evitar los términos vagos como 'tomar MUCHA agua'. 'Mucha' no se puede medir, pero 'tomar 6 vasos de agua cada día' sí se puede medir.

3. Luego, escriba a colores, con letras especiales y grandes, un pequeño afiche que diga más o menos lo siguiente:

- Mi conducta Meta: TOMAR 6 A 8 VASOS DE AGUA CADA DIA
  - Mi conducta a cambiar: No tomar agua.
- Finalmente, colóquelo en uno o varios lugares visibles para usted: A un lado del espejo del baño, en su dormitorio, en su escritorio de trabajo, o en algún otro lugar donde lo vea constantemente.

**B. Segundo paso: Haga una Lista de los Antecedentes de la Conducta Negativa**

1. Haga un buen análisis, para saber en su entorno, qué experiencias condicionaron esta práctica de conducta negativa..

Es necesario descubrir lo que facilitó y lo forzó en desarrollar el hábito malo que ahora quiere cambiar.

2. Éste es el momento de responder a las siguientes preguntas:

¿Por qué no tomo agua? ¿Por qué no me gusta tomar agua? Analícese y encuentre razones. Piense cómo su hogar, la escuela o la comunidad, donde vivió en el pasado o donde vive actualmente, influyeron en usted para no tomar agua. Escriba las razones que va descubriendo.

3. Continuyendo con el ejemplo del primer paso. Hága una lista de razones por las Jorge, y Gisella, no logran beber suficiente agua.

- "Nunca vi a mis padres tomando agua extra aparte del refresco a la hora de las comidas"
- "Cierta vez cuando tomé agua a media mañana me enfermé con una infección estomacal que me duró algunos días. Desde ahí tengo miedo de volver a tomar agua"
- "Mis tíos siempre me dijeron que nunca debo tomar agua fría porque me podría resfriar".

**C. Tercer paso: haga una pequeña Lista de las CONSECUENCIAS de la Conducta Negativa.** Ahora, es el tiempo de responder a esta pregunta:

1. ¿Qué me podría pasar si continúo no tomando agua?



Haga una lista de probables consecuencias que usted pudiera tener si no cambia de conducta. No sólo piense en las cosas negativas que le podrían pasar, sino también en las cosas buenas que dejaría de disfrutar.

El propósito de este análisis es ayudarnos a percibir la amenaza o el peligro latente de nuestros hábitos negativos, para nuestra salud y nuestro bienestar general.

Las siguientes situaciones, podrían ser el resultado de no tomar abundante agua para Gisella, la persona de nuestra ilustración.

- "Podría sufrir de estreñimiento"
- "Mi digestión será más lenta"
- "Tendré el cerebro nublado"
- "Mis riñones trabajarán más"
- "Subiré de peso"

**D. Cuarto paso: Haga una Lista de los BENEFICIOS de la Conducta Meta de Cambio.**

1. Este es el momento, para responder a las siguientes preguntas:

- ¿Para qué debo cambiar?
- ¿Qué beneficios hay en tomar de 6 vasos de agua por día?

2. Reflexione en todos los beneficios que usted puede percibir.

Imagine, con la mayor cantidad posible de detalles, los beneficios que disfrutará. Mírese a usted mismo en la imaginación gozando de las ventajas. El propósito de este paso es reforzar nuestra motivación para cambiar, y hacer más deseable el cambio.

3. Haga una lista de algunos beneficios percibidos y escritos por Jorge, el personaje de ejemplo:

- "Voy a perder peso"
- "Controlaré mejor mi deseo de comer demasiado"
- "Tendré energía y cerebro más despejado"
- "Mi digestión será mejor"
- "Mis riñones lo agradecerán"
- "Tendré menos resfriados".

**E. Quinto paso: HAGA UNA Programación de la Conducta Positiva**

1. En este paso, usted llegó al corazón de este proyecto. Responda a las preguntas: ¿Cómo?, ¿Qué?, ¿Cuándo?, ¿Dónde? y ¿Con quién? Ej:

- ¿Cómo aprenderé la nueva conducta que me propuse?



- o ¿Qué haré para alcanzar mi conducta Meta?
- o ¿Cuándo o a qué horas lo practicaré?
- o ¿Hay algún lugar donde comenzaré a practicar la nueva conducta? o ¿podrá ser bueno en cualquier lugar?
- o ¿Contaré con un (a) compañero (a) para practicar esta conducta?  
¿Me comunicaré continuamente con él (ella), o por otro medio?

2. El siguiente cuadro podría ser un programa sugerente para Jorge, con la finalidad de implementar el hábito de tomar 6 vasos de agua cada día: **Este es mi programa: (I etapa)**

¿Cómo?	Comenzaré aprendiendo a tomar 2 vasos de agua cada día
¿Cuándo?	A las 10 a.m. todos los días
¿Dónde?	De lunes a viernes en mi centro de trabajo, sábado en la iglesia, y domingo en mi casa, o en el mercado si estoy de compras
¿Con quién?	Mi esposa me llamará por teléfono al trabajo 5 minutos antes para recordarme. Juntos tomaremos agua los sábados y domingos.

Después de 1 mes, cuando ya sea natural para mí tomar agua a media mañana, daré el siguiente paso: tomar dos vasos más al levantarme cada mañana. Mi nuevo programa será el siguiente:

**Mi programa para tomar de 6 vasos de agua cada día (II etapa)**

¿Cómo?	Aumentar 4 vasos de agua más cada día alcanzando así a 6 por día
¿Cuándo?	A las 10 am todos los días como ya es mi costumbre. Añadiré 2 al levantarme cada mañana, y 2 vasos más a las 4 de la tarde de cada día
¿Dónde?	Al levantarme, en la cocina de mi casa a las 6.30 a.m. Por la tarde, de lunes a viernes en mi centro de trabajo, y los sábados y domingos en mi casa
¿Con quién?	Mi esposa que se levanta a la misma hora hará lo mismo por su propia voluntad, pero haremos un concurso de quién es el primero que toma. Por la tarde lo haré solo en mi trabajo y los fines de semana con mi esposa en casa.

Con la poderosa ayuda del Espíritu Santo, esta programación para el cambio, estará completa de manera sencilla, exacta y directa. Cada hermana o hermano aquí presente, podrá confeccionar un programa similar para cambiar el hábito negativo que usted elija, y formar el hábito nuevo positivo de su preferencia. (Por favor, entregue una hojita impresa con esta programación a cada hermano) La siguiente es una lista



incompleta de nuevos hábitos, para los cuales se puede hacer este tipo de programación:

- Hacer ejercicios cuatro veces por semana
- Dormir 8 horas por día
- Acostarse temprano
- Abandonar el consumo de café
- Tomar buen desayuno cada día
- Cenar muy livianamente
- Sustituir el consumo de carne tres días por semana
- Comer a horas fijas
- Controlar pensamientos negativos que producen estrés y/o ansiedad.

#### F. Sexto Paso: Los Reforzadores

1. Estímulos o premios que se otorgan a sí mismos, o el uno al otro.

Estos premios son llamados reforzadores, porque los reforzarán en la nueva conducta que están implementando en su vida. Gisella y Jorge planificarán en este paso, qué premios se van a otorgar mientras cumplen con su programa. Pueden planificar premiarse cada semana, cada 15 días, cada mes. Si desean pueden premiarse en las tres oportunidades. Hay dos clases de reforzadores: materiales y sociales

2. Reforzadores materiales. Son objetos que uno se va otorgando como premio, o que uno regala a otro como premio, cada cierto tiempo por haber cumplido en su vida diaria con su programación. Algunos ejemplos de reforzadores pueden ser: una blusa nueva, una camisa, un adorno especial, una cantidad pequeña de dinero, una comida fuera de casa, una bebida favorita, una entrada para un espectáculo cultural, etc.

3. Reforzadores Sociales (I) Son los actos o palabras de reconocimiento y estímulo que uno mismo se las da, se los presenta a otros, o recibe de otros. Algunos ejemplos son: diplomas, certificados, palabras de felicitación, reconocimiento, estímulo, elogio. Lo más recomendable es comenzar con reforzadores materiales, luego añadir los sociales. Después de un tiempo cuando el hábito se formó,

4. Debemos continuar con los Reforzadores Sociales (II)

Estos últimos pueden persistir por un buen tiempo hasta que la nueva conducta esté consolidada. Continuando con el ejemplo de programación para aprender a tomar de 6 a 8 vasos cada día, Gisella y Jorge establecieron el siguiente plan de reforzadores:



## 5. Reforzadores Adicionales

- o "Cada 15 días, si cumplimos nuestro plan personal de tomar los vasos respectivos por día, prepararemos nuestra comida preferida o iremos a comer a un restaurante. Además pediremos a los padres de ambos anticipadamente que nos envíen una tarjetita de recuerdo de nuestra decisión y de felicitación. Finalmente, nos reuniremos los viernes a las 9 p.m. para contarnos nuestro testimonio y felicitarnos el uno al otro".
- o "Al llegar a dos meses de práctica del nuevo hábito, festejaremos nuestra victoria visitando el lugar que siempre quisimos ir".
- o "Después de los dos meses, haremos arreglos para que nuestros padres nos llamen por teléfono de cuando en cuando para felicitarnos. Nosotros continuaremos con nuestra práctica de reunirnos los viernes de noche".

## G. Séptimo Paso: Cometido y Lema

### 1. Mi Declaración de Compromiso

Finalmente, Gisella y Jorge, cada uno por separado o en conjunto, hacen una tarjeta, un pequeño documento o un afiche, en el cual cada uno formula una declaración en los siguientes términos y al final escribe un lema que lo anime:

**"Yo, Gisella Marinho, consciente de los beneficios de beber agua, tal como lo enseña el espíritu de profecía, y deseosa de disfrutar de una vida más plena, decido hoy (fecha) \_\_\_\_\_, que por la gracia de nuestro buen Dios y la ayuda de mi familia, BEBER 6 VASOS DE AGUA POR DIA, de acuerdo con el presente programa"**

Firma: \_\_\_\_\_

**Lema: "PUEDO HACER TODAS LAS COSAS PORQUE  
CRISTO ME FORTALECE"**

La declaración de compromiso le da un carácter de formalidad y seriedad a su proyecto mientras que el lema está destinado a inspirarlo y fortalecerlo en la formación del hábito. El lema puede ser un texto, una cita, un pensamiento que le agrade. Debe ser corto y fácil de memorizar.

Luego, Gisella o Jorge lo colocarán en un lugar visible, donde lo verán frecuentemente; además hará cuantas copias crea necesarias: Una para llevar consigo, otra para colocar en su Biblia, en su folleto de Escuela Sabática, o en su (s) libro(s) favorito(s).



Así, de esta manera los siete pasos del proyecto individual de modificación individual habrán sido completados. Este será el mejor comienzo e inicio del cambio verdadero, duradero, y... ¡feliz!

## CONCLUSION

Para terminar permítame compartir tres secretos finales:

**A. EVALÚESE.** Deténgase cada semana en medio de sus múltiples actividades, búsqe un lugar solitario, vuelva a leer su proyecto individual de autoeducación y responda en su mente y corazón a las siguientes preguntas: ¿cómo me fue esta semana? ¿Cumplí con mi programa de cambio? ¿Por qué 'sí'; o por qué 'no'? ¿Qué hice bien? ¿Qué debo mejorar? ¿Qué problema tuve? ¿Cómo puedo superar las barreras? Escriba sólo lo que usted vea conveniente; es decir, lo que usted quisiera recordar y reforzar. El escribir le ayudará a refrescar y a fijar las nuevas ideas.

**B. CONSIDERE LA AUTOINSTRUCCION.** Las instrucciones de otros, así como las instrucciones propias (autoinstrucción) tienen poder sobre la mente y la conducta.

*"Es una ley de la naturaleza que nuestros pensamientos y sentimientos resultan alentados y fortalecidos al darles expresión" (MC 195).*

*"Cuando nos veamos tentados, en vez de dar expresión a nuestros sentimientos, entonemos con fe un himno de acción de gracias a Dios" (MC 196)*

*"Más de uno grita desesperado: 'No puedo resistir al mal'. Decidle que puede y que debe resistir" (MC 130)*

*"No aguardes hasta sentir que estás sano, mas di: "Lo creo; así es, no porque lo sienta, sino porque Dios lo ha prometido" (CC 51)*

*"...repite todos los días: 'Soy de Cristo; le pertenezco'" (CC 52).*

Así, instrúyase a usted mismo; dése nuevas órdenes. Puede hacerlo hablándose a sí mismo en voz baja o alta como tratando de convencerse acerca de la práctica de su programa. Para que le sea más fácil, si prefiere, puede utilizar un espejo de cuerpo entero. Aplicando esta técnica al hábito de beber agua, dígase a usted mismo más o menos lo siguiente:

"Sabes,... (diga su nombre), tú puedes y debes tomar tus dos vasos de agua al levantarte y dos vasos a media mañana. Vas a tener mejor digestión, y tu mente estará más despierta. Tú, que tienes que estar tomando varias decisiones continuamente en tu trabajo, necesitas mente ágil. Adelante con tu nuevo hábito".

**C. FINALMENTE, CONSIDERE EL PODER DE LA ORACIÓN.** (leer 1 Tes. 5:17)



**DOCTRINAS Y PRACTICAS EXTRAÑAS  
TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES**

**Tema 5**

Por el Dr. Hélio L Grellmann

**PROPOSITO DEL TEMA:**

Mostrar a la iglesia que en este gran conflicto de los últimos días, entre un Dios Trino y Satanás, éste último, está usando una novedosa "arma" llamada: "Prácticas Alternativas de Salud".y "Espiritualismo". Sin embargo, como iglesia, debemos saber cómo enfrentar con éxito a esta nueva arma, y no participar de este tipo de prácticas.

**TEXTO PRINCIPAL:**

"Y oí otra voz del cielo, que decía: Salid de ella, pueblo mío, para que no seáis partícipes de sus pecados, ni recibáis parte de sus plagas." Apocalipsis 18:4

**INTRODUCCION**

**A. Lo que la iglesia necesita comprender con suma urgencia**

Estoy absolutamente convencido de que hoy, la iglesia necesita urgentemente comprender lo que significa: "las prácticas alternativas en salud", y el "espiritualismo" y "vitalismo", que en su mayoría son prácticas místicas.

**B. Muchos cristianos y también los adventistas, sin que se den cuenta están comprometidos con esto.**

Muchos se encuentran comprometidos, como profesionales o como pacientes, con una u otra de éstas prácticas. Este tema es muy extenso, y aún así, aquí reproduciré apenas los puntos principales, tales como:

**C. La visión bíblica de la naturaleza del hombre en oposición a estas ideas místicas.**

El punto inicial de este tema es, la comparación entre la visión bíblica de la naturaleza del hombre, en abierta oposición a la visión ESPIRITUALISTA de nuestra naturaleza, pues sobre ésta última se fundamenta el concepto del "VITALISMO" (o energía vital). A su vez, es sobre el vitalismo que se afirman prácticamente todas las terapias llamadas alternativas.

**I. LA CORRECTA VISION BÍBLICA SOBRE LA NATURALEZA DEL HOMBRE**

Todo este estudio podría ser suprimido, si la iglesia local poseyera una comprensión madura de la visión bíblica sobre la naturaleza del hombre.



## A. Esta es la correcta visión bíblica sobre la naturaleza del hombre

1. El ser humano NO ES un ser capaz de descomponerse en partes, y que aún así pueden sobrevivir independientemente.
2. Nuestro cuerpo NO es el ser, que al morir, tiene el alma liberada para proseguir viva, independiente del cuerpo.
3. El cuerpo, la mente y el alma es un todo indivisible.
4. Precisamos conocer cuál es el entendimiento bíblico de cada uno de estos tres componentes.

El resumen siguiente se apoya fuertemente en análisis efectuados por teólogos adventistas, y reproducidos EN ESTO CREEMOS, págs. 117-123.

### a. El aliento de vida (Génesis 2:7)

Cuando Dios convirtió los elementos de la tierra en un ser viviente, "sopló" el "aliento de vida" en las narices de Adán, hasta entonces un ser inanimado. Ese aliento de vida es el "soplo del Todopoderoso", la centella de vida.

### b. El Hombre = un alma viviente. (Gén. 2:7)

¿Qué es lo que fue realizado por el aliento de vida? Cuando Dios formó al ser humano del polvo de la tierra, todos los órganos se hallaban presentes – el corazón, pulmones, riñones, hígado, bazo, cerebro, estómago, intestinos y otros. Todos perfectos, pero sin vida. Fue así que Dios sopló su propio aliento de vida al interior de este ser inanimado, y el hombre se tornó en un "alma viviente". La ecuación bíblica es muy clara: el polvo de la tierra (elementos terrestres) + aliento de vida (elemento sobrenatural) = un ser viviente o un alma viviente. La unión de estos dos elementos de la tierra con el aliento de vida resultó en una criatura viviente, o en un alma.

### c. El significado del término "Alma viviente", en Hebreo y Griego, según Génesis 2:7

En el Antiguo Testamento, el término "alma viviente" proviene del hebreo, *nefesh*, del verbo *nâfash*, que significa: respirar, persona, vida. En forma particular, también se refiere a las emociones y apetitos. En el Nuevo Testamento, este término viene del griego *psujé*, que quiere decir vida. En ambos idiomas este término designa básicamente al hombre como una persona.

En el relato de la Creación, GN 2:7, la Biblia afirma que el hombre pasó a ser un alma viviente, no dice que el



hombre recibió un alma, como si fuese una entidad separada. Cada persona que nace, es una nueva unidad de vida, una entidad única, una persona propia y distinta de todas las otras unidades, tal como lo expresa el vocablo nefesh. Esto indica que el alma no posee conciencia separada del cuerpo.

d. **El significado bíblico de espíritu en hebreo y griego**

El término *rûaj*, (del hebreo) es mencionado 377 veces en el Antiguo Testamento, es el que aparece traducido como espíritu, viento, elemento vital, mente, y aliento, se refiere a la centella de vida que es esencial para la existencia del individuo. También representa a la energía divina, vitalidad, coraje que anima a los seres humanos. En el sentido de respiración, el *ruach* del hombre es idéntico al *ruach* de los animales.

En el Nuevo Testamento, el término griego, equivalente a *rûaj* es *pneuma*, "espíritu", proveniente de *pneo* que quiere decir, "soplar" o "respirar". Así como acontece con *rûaj*, no existe cualquier cosa inherente a *pneuma* que haga el término denotar una entidad, capaz de tener existencia consciente separada del cuerpo.

## II. LA UNIDAD DEL CUERPO, EL ALMA Y EL ESPÍRITU.

¿Cuál es la relación existente entre cuerpo, alma y espíritu? Es la unión de elevados valores.

- A. **En S. Lucas 1:46,47 Hay una Doble Unión, "Espíritu y Alma"** – A veces son sinónimos, otras, expresan los aspectos físicos y emocionales más elevados de una persona, pero jamás son presentados como entes separados.
- B. **En 1 Tes 5:23 Hay una Triple Unión "Espíritu, Alma y Cuerpo"**. Espíritu, es el más elevado principio de la inteligencia. El Alma, es el todo del ser; Cuerpo se refiere a la constitución física, raciocinio, y comunión con Dios. Esto constituye un ser humano.

## III. LOS CONCEPTOS DEL "ESPIRITUALISMO" Y "VITALISMO", SOBRE LA NATURALEZA DEL HOMBRE QUE SE CONTRAPONEN FRONTALMENTE A LA VISION BÍBLICA

- A. **DEFINICION DEL "ESPIRITUALISMO"**.- Es una filosofía pagana de origen hinduista, que considera a la energía vital o energía sutil, como la fuente primitiva de todas energías, y que son perceptibles dentro y alrededor del cuerpo físico del hombre.
1. El espiritualismo dice que el cuerpo humano está constituido por un complejo sistema de energía, sin el cual el cuerpo físico no puede existir. Para describir esto, usa estos términos:



- a. **Los Cuerpos etéricos**, o con energía.
  - b. **Los Chakras**, o estaciones receptoras y distribuidoras de energía, que están vinculados a las glándulas del organismo.
  - c. **Los Nádís**, tubo, vaso, vena, o canales de energía.
  - d. **El Prana**, o energía vital
  - e. **"Chi" o "Ki" "Yin" "Yang"** (fuerza negativa) teoría de los chinos y japoneses, que según ellos es: La fuerza vital, universal
  - f. **Los Meridianos**, son una variante de los nádís. La acupuntura usa esto  
Esta filosofía dice que: las "energías" que recibimos a través de los Chakras provienen de las estrellas y de otros puntos del Cosmos. Precisamente a esto Mesmer, lo llamó el "magnetismo animal"
2. Las Terapias alternativas que se emplean, aplicando esta teoría espiritualista No es difícil darnos cuenta que sobre la teoría de los Chakras reposan varias terapias alternativas, como: La acupuntura, la homeopatía, la reflexología, la aromaterapia (aromas), la gemoterapia (piedras), la musicoterapia (sonidos musicales), la cromoterapia (los colores).
- B. DEFINICION DEL "VITALISMO". Es una teoría filosófica que admite la existencia de una energía universal, que, además de ser el origen de todo el universo, también envuelve a todo lo que existe.**
1. El vitalismo, concibe la existencia de un cuerpo inmaterial, invisible que de una forma mística se conecta y se relaciona con el cuerpo físico. Para describir esta teoría usan estos nombres desconocidos para nosotros.
    - a. **Un Cuerpo Denso**, que es el instrumento visible
    - b. **Un Cuerpo Vital**, compuesto de éter, que interpenetra el cuerpo visible.
    - c. **Un Cuerpo de Deseos**, que expresa nuestra naturaleza emocional.
    - d. **La Mente**, que es un espejo que refleja el mundo exterior.  
La existencia de una energía vital, es creencia fundamental de las filosofías oriundas de la antigua Asia. Entre ellas está la del Confucionismo, del Budismo, del Hinduismo, del Taoísmo chino. *Esta teoría dice que el origen de las alteraciones, pueden y deben ser diagnosticadas y tratadas en el cuerpo inmaterial, antes que el cuerpo físico presente cualquier disturbio.*
  2. Las Terapias alternativas que ésta teoría ofrece. Podemos citar estos métodos filosóficos vitalistas como: La Homeopatía (vinculado a las ideas del Confucionista



Hahnemann) , la Iriología, la Acupuntura, el Yoga, las Flores, la Corriente de Fitoterapia Mística, la Terapia Magnética, el Naturismo Místico.

**C. ¿POR QUÉ ESTAS TERAPIAS ALTERNATIVAS, DE CURACION ENERGÉTICA, NO TIENEN LA BENDICION DE DIOS?**

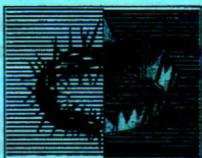
1. **Por que Dios no existe para el espiritualismo**, el dios aquí es minúsculo, es el dios panteísta, esencia universal del cual hago parte. Al negar su existencia, se pierde la noción del gran conflicto.
2. **Por que para ellos el hombre no es un ser caído**, al contrario progresa cada vez más, en cada reencarnación, se aproxima a la perfección absoluta.
3. **¿Por que no aceptan la Salvación en Jesús**, dicen: ¿salvación de qué?
4. **Porque para ellos, no existe un ser individual**, sino que cada uno es parte del todo cósmico. De modo que nadie es responsable de nada.
5. **Por que Hahnemann, autor de la Homeopatía, desechó a Cristo**, burlándose de él, fue un Mazón convicto, rechazó la Biblia, siguió las ideas orientales.
6. **Por que la Biblia enseña que hay un solo cuerpo**, ellos dicen que hay varios.
7. **Por que estas enseñanzas que muestran al ser humano como un ser energético**, en total comunicación con energías cósmicas, tiene un eslabón común y muy fuerte, que une a todas las corrientes vitalistas, estas son: el misticismo, el panteísmo, el espiritualismo, el espiritismo, budismo, yoga, que están fuera de la enseñanza bíblica.
8. **Por que para ellos "todo es natural"** y por ser natural, todo es aceptable. Todo puede ser alcanzado a través del equilibrio y armonía del hombre con la naturaleza y con el universo. En realidad, el hombre, no necesita a Dios.
9. **Por que el único poder sobrenatural al cual el hombre puede someterse con seguridad es el poder del Dios verdadero.**

Las raíces de estos conceptos se encuentran en el Jardín del Edén, pues se fundamenta en la estupenda mentira que Satanás hizo a la estupefacta Eva delante del árbol del conocimiento del bien y del mal: "Ciertamente no moriréis". (Gen. 3:5). Nos hace bien repetir, que casi la totalidad de terapias alternativas del pasado y de estos días, se apoyan de modo claro en estos conceptos espiritualistas. Los clarividentes, ven una gran variedad de estructuras de energía, de movimientos energéticos, de formas y colores. Estas ideas están en abierta oposición a la Biblia.



## CONCLUSION

- A. Concluimos diciendo: Que si el espiritualismo mira para el interior, para el dios que está dentro de la persona; nosotros los cristianos, miramos para el exterior, para un Dios trascendente.
- B. Si el espiritualismo habla de un Cristo Cósmico, que a través de los siglos se ha encarnado; nosotros los cristianos, advertimos contra los malos espíritus y demonios que quieren controlar el cuerpo humano.
- C. Necesitamos comprender de que la fuente de poder no es innata del ser humano. No existe un dios interior, ni una fuente de energía cósmica o energía vital. Todo poder viene del Creador, somos totalmente dependientes de El. Nuestra vida, nuestra salud, dependen de seguir sus orientaciones, y por su gracia recibir sus bendiciones.
- D. Ni la acupuntura, hablándonos de sus meridianos para "equilibrar" el bien y el mal, con la estimulación eléctrica de sus agujas. Ni el Yoga con sus ejercicios especiales, pueden transformar a un ser humano en un hijo de Dios, redimido por la sangre de Jesús. Ahora solo nos resta atender al llamado divino en cuanto a todas estas "técnicas": **"Salid de en medio de ella pueblo mío, para que no seáis participantes de sus pecados."** (Apocalipsis 18:4)



**COMAMOS PARA DAR GLORIA DE DIOS**  
**Tema 6**

Por el Pr. Arnaldo Enríquez V.

**PROPOSITO DEL MENSAJE**

Mostrar a la iglesia que una forma de rendir gloria a Dios, es tomando en cuenta la alimentación que Dios escogió para nosotros, para que tengamos salud, y cuidemos el templo del Espíritu Santo, el cuerpo.

**TEXTO PRINCIPAL:**

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

**INTRODUCCION**

El Profeta Juan presenta en Apocalipsis 14:6,7 el mensaje del primer ángel que dice: "Temed a Dios y dadle gloria..." Luego el apóstol Pablo hablándonos de este mismo tema, nos muestra una de las maneras de cómo debemos dar gloria a Dios. Esto es en el comer, cuando dice: "Si pues coméis o bebéis,...hacedlo todo para la gloria de Dios" 1 Cor 10:31

Muchas enfermedades que afligen a la humanidad son causadas por errores de un régimen alimenticio pobre e impropio. Lo que comemos es vital para el desarrollo y la conservación de la salud. Nuestro vigor, nuestro sistema inmunológico, nuestra misma existencia y capacidad dependen de un régimen equilibrado de alimentación. A esto se le ha llamado la ciencia de la nutrición... para dar gloria a Dios.

**I. LA CIENCIA DE LA NUTRICION**

**A. ¿Qué es la nutrición?**

Es la ciencia que estudia la provisión de los nutrientes básicos como para nuestro organismo, tales como: las vitaminas, los minerales, el agua, las enzimas, los carbohidratos, los aminoácidos y las grasas que cada célula del cuerpo necesita constantemente.

**B. ¿Cómo se puede entender mejor la nutrición?**

La nutrición sólo se puede entender cuando comenzamos a descubrir la función de las células del organismo. Cada una de los miles de millones de células de nuestro cuerpo que trabajan incansablemente de día y de noche, necesitan acudir a sus fuentes favoritas de energía para cumplir sus funciones. Estos son los alimentos que ellas prefieren:

**1. Cada célula necesita de "combustible", que le provee fuerza y energía.**

Las células consiguen más fácilmente este "combustible", de los alimentos que contienen **los carbohidratos complejos**, o sea de la leche, azúcares mascabados, frutas, miel, miel



de caña, cereales integrales, maizena, polenta, papas, y grasas no saturadas, que se queman en presencia del oxígeno que obtenemos al respirar.

2. **Cada célula necesita de grasas no saturadas especialmente**, que se encuentran en los alimentos oleaginosos como: la palta, el maní, las castañas, las nueces y otros. Estos alimentos conservan las membranas de las células y son asimismo una fuente de calorías, y además sirven para la producción de ciertas hormonas.
3. **Cada célula necesita de los aminoácidos. De los 28 aminoácidos, 10 componen la proteína de los alimentos, llamados los "ladrillos del cuerpo"** (la palabra proteína, viene del griego, que significa: primero, o de primera importancia) Los alimentos que contienen aminoácidos son: el trigo integral, el germen de trigo, la cebada, la quinua, la cañihua, la leche asociada con la avena, la soya, el fréjol, la arveja, el centeno y otros. Estos alimentos contienen nitrógeno, que ayuda en la formación de las estructuras de las células y de las enzimas.
4. **Las vitaminas se necesitan en muchas cantidades**, para realizar los procesos metabólicos del cuerpo, (metabolismo, es la transformación de los alimentos digeridos hasta su eliminación). Las vitaminas son las que dan crecimiento y equilibrio, con frecuencia asociados con las enzimas. (Enzima, es una sustancia orgánica que provoca una reacción bioquímica en el organismo). Aquí están las vitaminas que se disuelven en agua, las B, C y P y otras que se disuelven en las grasas, como las vitaminas A, D, E, K.
5. El organismo humano depende de las **sales minerales**. Estas, facilitan las reacciones químicas de las enzimas. Las sales minerales son responsables por el crecimiento, formación de tejidos, formación de los dientes, formación de los huesos, por el buen funcionamiento del corazón, de los nervios y músculos. Las sales minerales se encuentran en: **el calcio**, (el calcio se obtiene de la leche, huevos, brócoli, castaña, apio, aceituna, maní, zanahoria, etc.); **El fósforo**, (el fósforo se obtiene de la soya, la yema de huevo, las nueces, la leche, el queso, los guindones, las lentejas, el trigo integral, la cebolla, etc.); **El hierro**, (el hierro se obtiene de la avena, las lentejas, la banana, la miel, las espinacas, el brócoli, los berros, la coliflor, la soya, etc.); **El yodo**, (el yodo se obtiene de los productos del mar, los berros, la cebolla, la sal marina, la lechuga, las algas marinas, etc.); **el magnesio; el potasio; el sodio; y el cloro** serán estudiados mas adelante.

El organismo es notablemente capaz de reciclar todos los nutrientes que se encuentran en las células que mueren,



gracias a este eficiente sistema. Ahora abordaremos el maravilloso tema de los alimentos para que este proceso sea positivo y completo.

## II. LOS ALIMENTOS

Dios dispuso desde el principio los alimentos adecuados que nuestro cuerpo necesitaría para tener una salud plena. Veamos primero lo que Dios señaló en el Génesis a nuestros primeros padres, luego estudiaremos lo que pasó después del pecado.

### A. EL RÉGIMEN ALIMENTICIO ANTES DE LA ENTRADA DEL PECADO

"Y dijo Dios: He aquí os he dado  *toda planta que da semilla*  que está sobre toda la tierra, y  *todo árbol en que hay fruto y da semilla.*  Os será para comer." (Génesis 1:29)

"Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador." (Consejos Sobre El Régimen Alimenticio, 95)

### B. EL RÉGIMEN ALIMENTICIO DESPUES DE LA ENTRADA DEL PECADO.

1. A la maldición que Dios pronunció, añadió algunos ingredientes al régimen alimenticio original.

"...maldita será la tierra por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días de tu vida. Espinos y cardos te producirá, y  *comerás plantas del campo.*" Gén. 3:17,18

Al régimen original de semillas, legumbres, frutas y nueces se le añadieron verduras y raíces, como las papas y las zanahorias (las plantas del campo). Este régimen pudo mantener la vida notablemente bien, pues antes del diluvio la longevidad no disminuyó. Sin embargo, después del diluvio, Dios sugirió un régimen alternativo.

2. Dios hizo una clara diferencia entre animales limpios e inmundos antes que Noé entrara en el arca.  
"De todo animal limpio tomarás siete parejas, macho y su hembra; mas de los animales que no son limpios, una pareja, el macho y su hembra." Génesis 7:2

### C. RÉGIMEN ALTERNATIVO DESPUES DEL DILUVIO

" *Todo lo que se mueve y vive, os servirá de alimento, lo mismo que las legumbres y las plantas verdes.*  Os lo he dado todo. Pero  *carne con su vida, que es su sangre, no comeréis.*" (Génesis 9:3,4)



"Estatuto perpetuo será para vuestros descendientes, dondequiera que habitéis: **ninguna grasa ni ninguna sangre comeréis.**" (Lev 3:17)

1. Se instituyó una restricción para preservar la salud. Cuanto beneficio obtendría la gente hoy, si eliminara de su alimentación la sangre y la grasa.
2. El promedio de vida disminuyó después del diluvio

10 generaciones Ant. Dil.		10 generaciones Des. Dil.	
Nombre	Edad al morir	Nombre	Edad al morir
Adán	930 años	Sem	600 años
Set	912 años	Arfaxad	
Enós	905 años	Sala	433 años
Cainán	910 años	Eber	464 años
Mahalaleel	895 años	Peleg	239 años
Pared	962 años	Reú	239 años
Enoc (arreb.)	365 años	Serug	230 años
Matusalén	969 años	Nacor	148 años
Lamec	777 años	Taré	205 años
Noé	950 años	Abrahán	175 años

Promedio de vida **912.2**

Promedio de vida **317.1**

## CONCLUSION

### EL REGIMEN ALIMENTARIO Y LA ESPIRITUALIDAD

Dios dice que debemos darle gloria al comer. Esto adquiere mucho significado cuando nos damos cuenta de que lo que comemos puede afectar directamente la claridad con que entendemos a Dios y comprendemos su voluntad para nosotros.

#### A. EXISTE UNA RELACION DIRECTA ENTRE LA MANERA DE PENSAR Y EL REGIMEN DE ALIMENTACION

1. Esta relación aparece en la profecía del Mesías venidero. "Comerá mantequilla y miel, hasta que sepa desechar lo malo y escoger lo bueno." (Isaías 7:15)  
 "Cuajada y miel", es una figura de lenguaje para referirse a lo mejor en cuanto a los alimentos. El principio que se quiere destacar es que la capacidad de cada cual para rehusar lo malo y elegir lo bueno, depende de lo que se come.
2. Adán y Eva, perdieron el hogar edénico por complacer su apetito. Génesis 3:6



3. La alimentación contribuyó en los Israelitas en su entrada a la tierra prometida. Comieron maná 40 años y fueron reeducaron en sus hábitos de alimentación. Josué 5:12
4. Con la ayuda de Dios podremos alcanzar victorias, donde Adán y Eva cayeron derrotados. Todos deberíamos interesarnos en estos temas de salud. Debería haber una escuela de cocina en cada distrito. Sepamos que el gusto por lo bueno se aprende a través de un aprendizaje continuo y en forma progresiva.



**EI IMPACTO DEL EJERCICIO EN LA  
MENTE, EN EL CUERPO Y EN LA VIDA  
ESPIRITUAL**

**Bondades del ejercicio según EGW,  
impacto del ejercicio en la actitud  
mental  
Tema 7**

Por el Dr. César Augusto Galvez V.

**PROPÓSITO DEL MENSAJE:**

*Que la iglesia conozca, la clase, la frecuencia, la intensidad y la calidad de ejercicio físico que es capaz de acondicionar y vigorizar la mente y el espíritu, para vivir mejor y llevar una vida cristiana victoriosa..*

**TEXTO PRINCIPAL:**

**“¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno solo se lleva el premio? Corred de tal manera que lo obtengáis. Todo aquel que lucha de todo se abstiene; ellos a la verdad para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible.”** - 1 Corintios 9:24,25

**INTRODUCCION**

**A. La vida cristiana, se asemeja a una CARRERA y a una LUCHA.**

El apóstol Pablo, hablando de la abnegación que requerimos para alcanzar el premio ofrecido por Dios a sus hijos, la vida eterna; hace alusión a las competencias olímpicas de Grecia, especialmente a las carreras y a las luchas. En estas competencias, todos los que participaban estaban dispuestos a realizar una severa preparación y practicar la abstinencia, para tener más posibilidades de éxito en alcanzar el premio. Así también, el cristiano de hoy, debe seguir un programa que en algunos aspectos, se parece al de los competidores en los juegos griegos. Esto exige de nosotros una estricta moderación en los alimentos y bebidas, y promover cualquier actividad que pueda fortalecer el cuerpo, y habilitarlo para una comunión plena con Dios. Me refiero, en este tema al ejercicio, como una práctica recomendada por los mensajeros inspirados de EGW.

**B. El vigor mental y espiritual, dependen del ejercicio, dice Elena D. De White:**

***“Tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran medida de la fuerza y actividad física”. (La Educación página 91)***  
**¿Qué les parece esta declaración? Voy a repetirla. “Tanto el vigor**



**mental como el espiritual dependen en gran medida de la fuerza y actividad física".**

El ejercicio es uno de los recursos de salud que tienen mayor impacto en el cuerpo, la mente y el espíritu.

- C. Existe un tipo de ejercicio que es ideal para adquirir y preservar la fuerza mental y espiritual. Aunque este será nuestro tema principal, no podemos dejar de mencionar en primer lugar, las bondades del ejercicio para promover la salud.**

## **I. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO REGULAR**

### **A. Los beneficios que se obtienen con el ejercicio en el organismo físico son:**

1. Que favorece a la digestión,
2. Ayuda a una mejor circulación de la sangre,
3. Mejora la secreción de todas las sustancias reguladoras del organismo.
4. Fortalece los músculos, los huesos y el sistema inmunológico.
5. Disminuye el colesterol negativo y la presión arterial.
6. Previene las enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, diabetes y osteoporosis.
7. Disminuye con seguridad el riesgo de cáncer de seno y colon y, posiblemente, el cáncer de pulmón.
8. Contribuye a la reducción del sobrepeso o al mantenimiento del peso adecuado. Es cierto que, solo el ejercicio no es un determinante para bajar de peso; pero junto a un régimen alimentario adecuado que limita la ingesta de calorías, se convierte en un factor poderoso para perder el sobrepeso.

### **B. Los beneficios del ejercicio activo en la mente son múltiples:**

1. Otorga una sensación de bienestar, destierra la modorra y el cansancio,
2. Mejora las actitudes ante la vida, acondiciona la mente para el estudio,
3. Alivia el estrés, combate la depresión, incrementa el nivel de energía psicológica,
4. Predispone la mente para la meditación, y produce un sueño reparador,
5. Incrementa la energía sexual y reduce los niveles de ansiedad.

### **C. Los beneficios del ejercicio en la vida espiritual. El mayor impacto se producirá en la vida espiritual.**

1. Predispone el espíritu, para el estudio de la Biblia, y la oración.
2. Crea las condiciones apropiadas para el ayuno y la meditación



3. Predispone a la mente a entrar en contacto con el Espíritu Santo realizando una actividad evocacional de calidad. Ahora sí, vamos a concentrarnos en el impacto que produce el ejercicio en la actitud humana.

## II. IMPACTO DEL EJERCICIO EN LA ACTITUD HUMANA

### A. El ejercicio, estimula a nuestro cerebro en la producción de las endorfinas. Son importantes:

1. Para el control del dolor,
2. Porque sirven como reguladores de la la presión de la sangre y la temperatura corporal.
3. Durante el estrés, la gente que secreta endorfinas presenta una reactividad baja de los latidos del corazón. Antes y durante el período de recuperación del estrés, el productor de endorfina tiene menor presión sanguínea arterial.
4. Porque las endorfinas se convierten en el opio propio de nuestro organismo. Las endorfinas son decenas de veces más poderosas que la heroína y la morfina. En términos de poder estimulante, tienen un impacto tremendo en la actitud, la voluntad y en la perspectiva mental.
5. En trabajos experimentales con endorfinas en los animales, éstos mostraron mejoras en su capacidad de aprendizaje.

Grandes líderes producen grandes niveles de endorfinas. Desde un punto de vista psicológico, esto ayuda a explicar su energía, tenacidad y poder a pesar de los problemas que enfrentan. Así, por ejemplo, esto podría responder a la pregunta ¿cómo una persona como la Madre Teresa de Calcuta, una mujer tan pequeña y frágil, pudo trabajar tanto y alimentar a miles de personas, cada día durante muchos años?

Las endorfinas nos hacen sentir bien. Nos dan una sensación de bienestar y paz, ayudando a achicar nuestros problemas a su verdadera dimensión. Decreten nuestros gigantes, creando un efecto eufórico que nos da energía, entusiasmo y poder para cumplir las tareas diarias.

Si las endorfinas son tan importantes, entonces ¿qué podemos hacer para producirlas? Varios estímulos hacen que nuestro cerebro produzca estas sustancias: como la oración, la meditación, el amor, la risa y la actitud positiva. Sin embargo; hay un estímulo común a todos los seres humanos que hace que nuestros cerebros produzcan cantidades significativas de endorfinas: **El ejercicio aeróbico hecho con regularidad.**



### III. CONDICIONES PARA EL EJERCICIO AERÓBICO

#### A. El Trabajar en el campo, es decir, cultivar sistemáticamente la tierra.

Labrar la tierra para que ésta produzca, es el mejor ejercicio. Sin embargo, los tiempos han cambiado y muy poca gente tiene acceso a esta actividad; es imposible realizarlo para la mayoría de la población por estar concentrada en las ciudades. Si alguno de Uds. todavía tiene acceso a una parcela de terreno entonces dedíquese una hora de lunes a viernes a hacerla producir y ya no necesita el resto del tema. Pero, como ésta no es la realidad de la gran mayoría en Sudamérica necesitamos otras alternativas más acorde con las condiciones modernas de vida.

#### B. La Caminata es un ejercicio excelente para todas las edades

Practicado con regularidad, es decir por lo menos 4 veces por semana o todos los días, proporcionará grandes beneficios. La caminata vigorosa se transforma en un ejercicio de tipo aeróbico, es decir, producirá gran cantidad de consumo de oxígeno y traerá un mejoramiento progresivo y definido de la condición del corazón y los pulmones.

Es este tipo de ejercicio aeróbico, en el que se produce gran cantidad de consumo de oxígeno, el que favorece la producción de endorfinas.

El ejercicio aeróbico incluye caminar vigorosamente, subir cerros, trotar, saltar sogas, montar bicicleta y hacer aeróbicos.

Las siguientes condiciones, sencillas pero claves, transforman el ejercicio común, en ejercicio aeróbico:

1. **Debe ser hecho con frecuencia**. Por lo menos, tres o cuatro veces por semana. Una vez a la semana, ayuda, pero es insuficiente.
2. **Tome en cuenta la duración del ejercicio aeróbico**. Haga un pre-calentamiento, y luego dedique por lo menos 35 minutos al ejercicio.
  - a. Durante los primeros siete minutos de ejercicio, UD. consume glucosa circulante.
  - b. De ahí en adelante si el ejercicio continúa, UD. consumirá glucosa almacenada hasta los primeros 30 minutos.
  - c. Si el ejercicio continúa, el cuerpo obtiene la glucosa a partir de la grasa almacenada. Este proceso completo ocurre sólo en la presencia de abundante oxígeno.
3. **La Intensidad**. El ejercicio debe ser por lo menos de intensidad moderada.



Usted debe llegar al punto de que su ritmo respiratorio, durante todo el tiempo del ejercicio, le permita tomar el aire por la nariz y le obligue a botar el aire por la boca. Si la intensidad del ejercicio le obliga a tomar aire por la boca, esto puede significar que está excediendo los límites de su capacidad o de que UD. está llegando a la fatiga. Si llegara a este punto, es mejor disminuir la intensidad hasta ser capaz de tomar aire por la nariz y sólo botar por la boca.

**4. El ejercicio aeróbico le producirá abundante sudor**

El ejercicio aeróbico debiera producir abundante sudor. Esto es signo seguro de secreción de endorfina.

**5. Observe los Resultados.** Cuando cumpla estos requisitos, se sentirá relajado, especialmente después de tomar un baño o una ducha. Los problemas de la vida aparecerán menos avasalladores. Esto no significa que desaparecerán, sino que su actitud mejorará significativamente. Inicialmente, sus problemas aparecían ser de monstruosas proporciones, pero las endorfinas le ayudan a verlos en su verdadera dimensión, proveyéndole energía suficiente, fortaleza y entusiasmo para continuar con sus tareas de la vida diaria.

**6. Para los estudiantes,** el ejercicio aeróbico les provee la oportunidad de relajarse con provecho, así podrán estudiar sin tensiones ni presiones emocionales. Además, el efecto del ejercicio a través de las endorfinas, les proveerá abundante energía como para enfrentar todos sus desafíos académicos, y tendrán tal despeje mental que les será más fácil asimilar lo que estudian. Se han hecho abundantes estudios que muestran que los estudiantes universitarios que dedican un tiempo regular al ejercicio aeróbico además de dedicarse a sus estudios, rinden mejor en sus cursos que aquellos que se dedican sólo a estudiar.

## CONCLUSION

**A. En Grecia, los atletas que competían tenían que tener dominio propio**

Para tener alguna esperanza de victoria, como "atletas" cristianos, con la ayuda de Dios, tenemos que aprender a dominar nuestros deseos y apetitos; y aún más, ser capaces, de hacer que nuestro cuerpo responda inmediatamente a las órdenes de su pensamiento, y vencer la indolencia natural al esfuerzo. Además, evitar todo aquello que lleva al debilitamiento físico. El ejercicio, es un medio poderoso, para recibir el vigor físico y mental.

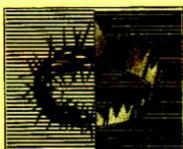
**B. Al introducir en nuestros hábitos de vida, el ejercicio aeróbico, la caminata, maratón, u otros; no dejemos que nada nos obstaculice**



**o interrumpa lo que hacemos, porque a su debido tiempo segaremos una salud plena.**

El apóstol Pablo dijo a los Gálatas: **“Vosotros corréis bien; ¿Quién os estorbó?”**

(Gálatas 5:7) Puede ser que usted, se inicie en esta práctica, caminando bien, o corriendo bien, pero cuidemos de que nada nos estorbe. Hagámoslo con perseverancia, en forma progresiva, y los resultados vendrán por añadidura. Dios lo bendiga ricamente a usted en las decisiones que hará con relación al asunto que hemos estudiado.



## APÉNDICE

**UNA RUTINA SUGERENTE** - ESTA RUTINA ES PARA SER PRESENTADA EN OTRO MOMENTO, Y EN OTRO LUGAR QUE NO SEA EN EL PÚLPITO DEL TEMPLO. ESTE LUGAR DEBE SER UN SALON APROPIADO, DONDE PUEDAN REUNIRSE LOS HERMANOS. ESTAS DEMOSTRACIONES DEBERAN SER ENCARGADAS A PERSONAS HÁBILES EN EDUCACION FÍSICA, Y EN LOS DIAS DE SEMANA HÁBILES, MENOS EN DIA DE SABADO.

Ahora, quisiera sugerirles un plan sugerente de ejercicios para que Ud. y su familia puedan tener una pauta para seguir. En esta parte me ayudarán dos jóvenes a quienes les he pedido hacernos una demostración práctica de lo que iré describiendo desde aquí (**nota para los predicadores**).- pasan los dos jóvenes, un varón y una dama –o puede ser una familia completa– vestidos con ropa apropiada de educación física y escenifican lo que Ud. va diciendo en su tema. Los ejercicios a demostrarse están en el libro "Poder para Cambiar los Hábitos de Salud de manera Feliz y para Siempre", Lima 2002; o puede emplearse otra rutina o serie de ejercicios de cualquier otra fuente. Cada ejercicio que Ud. escoja, el grupo que colabora lo escenificará solo 5 a 7 veces, lo que le tomará aproximadamente 30 segundos por ejercicio. No debe tomarse mucho tiempo y hay que mantener el interés y el dinamismo. Al final se pueden repartir separatas con los mismos ejercicios para que las personas lo practiquen en casa).

Antes de comenzar, hay dos precauciones que tomar en cuenta. Primero, hay que vestirse con ropa deportiva de acuerdo con el clima. Segundo, si Ud. tiene más de 40 años o si padece de alguna enfermedad del corazón, consulte primero con su médico para tener autorización para comenzar esta rutina.

Una buena rutina aeróbica incluye ejercicios de aflojamiento, calentamiento, trabajo intenso, respiración y relajación.

**Aflojamiento (A).** Son los dos o tres primeros ejercicios por dos o tres minutos que tienen como propósito "aceitar las bisagras"; es decir, las articulaciones y demás órganos de unión de nuestro sistema óseomusculocartilaginoso. Cuanto más adulto es UD, más será necesario aflojar y calentar. (Demostrar y describir 3 o 4 ejercicios).

**Calentamiento (C).** Si su ejercicio principal intenso será caminar vigorosamente, su calentamiento consistirá de tres minutos de caminata



normal. Si UD. va a correr, trotar, saltar soga, subir un cerro, o montar bicicleta, su calentamiento será trotar sobre su sitio. Mientras camina, mueva los brazos hasta la altura del hombro del compañero de adelante; y si trota, deje balancear sus brazos perezosamente.

**Trabajo Intenso (TI).** Es el momento del ejercicio en sí. Elija una rutina de aeróbicos, o una distancia para montar bicicleta, o una distancia y un tiempo para caminar, trotar, correr, subir un cerro, o una rutina de estilos si va a saltar soga. Esta fase debiera durar por lo menos 35 minutos. Mi sugerencia es que UD. divida el tiempo en dos secciones: (1) caminar, trotar, correr, montar bicicleta, subir cerro, o saltar soga de 20 a 25 minutos, y (2) realizar ejercicios estacionarios aeróbicos de 10 a 15 minutos. La idea es invertir aproximadamente 2/3 de su tiempo en la primera sección y un 1/3 en la segunda sección.

**Instrucciones para caminar.** Si va a caminar vigorosamente, recuerde caminar a paso largo, rápido y moviendo los brazos como si estuviera boxeando. Este movimiento último le ayudará a caminar más rápido y a mantener un paso largo, rápido y adecuado. Procure aumentar la intensidad a medida de que el tiempo transcurre hasta llegar al máximo de su capacidad y mantenerse en ese nivel hasta el final del tiempo. Para evitar que el sol lo queme, utilice un gorro o sombrero.

**Instrucciones para trotar o correr.** Elija un ritmo en el cual se mantenga durante las ¾ partes o el 75% de la distancia o tiempo de la carrera. Respire al principio enteramente por la nariz, esto es aspirar y espirar por la nariz. Cuando su organismo le pida respirar por la boca, aspire siempre por la nariz y bote por la boca. Procure respirar al ritmo de su

A continuación, les mostraremos una rutina de ejercicios aeróbicos que seguirán inmediatamente después de caminar vigorosamente, saltar soga, subir cerros, trotar o correr.

Siempre hay que recordar que el propósito de estos ejercicios es ayudar al organismo para continuar consumiendo oxígeno y mantener un ritmo cardíaco más o menos constante; por lo tanto, deben ser hechos inmediatamente a continuación de la carrera, el trote, la caminata, la subida de un cerro, o de saltar soga. Entre ejercicio y ejercicio no debiera mediar un período de descanso, o tal vez un pequeño intervalo de sólo 5 a 7 segundos. (Demostrar 10 ejercicios aeróbicos donde trabajan las piernas y los brazos, y 5 clases de abdominales en el piso).

Para incrementar resistencia y rendimiento, durante todo el tiempo del trabajo intenso de ejercicios, hay que mantener una actitud y conducta de respiración profunda hasta que UD. sea capaz de escuchar la entrada y salida del aire. Así manténgase aspirando profundamente por la nariz y



botando por la boca. Cuanto más cansado se sienta respire mucho más y sentirá que su cuerpo resistirá por mayor tiempo.

**Respiración (R).** El propósito de esta sección que sigue al trabajo intenso es aminorar los dolores musculares, desarrollar la capacidad pulmonar y producir una sensación de relajación total. (Demostrar 2 ejercicios)

**Elongación (E).** El propósito de esta sección final es prevenir, aminorar o hacer desaparecer los dolores musculares de las piernas y la cintura, mejorar el trabajo de sus articulaciones y producir un alargamiento de ciertos músculos. (Demostrar 2 ejercicios).

"¿Es posible que mi corazón o mis pulmones crezcan haciendo todo este tipo de ejercicios?" –me preguntó una vez un señor de 40 años. "¿Podrá mejorar la salud de mi corazón con todos estos ejercicios?" –me interrogó otra señora de 45 años. Mi respuesta es sí. Los beneficios de un plan de ejercicio se dejarán notar inmediatamente a los pocos días de comenzar. Es probable que UD. experimente dolores musculares por los primeros 8 a 10 días, pero si UD. continúa, los dolores se irán y nunca volverán mientras practique ejercicios.

## CONCLUSION

Quiero concluir diciendo: Cuatro meses después de estar practicando un plan de ejercicios aeróbicos, habrán cambios funcionales en el sistema cardiopulmonar; es decir, en el corazón y los pulmones. Trabajarán al máximo de su capacidad proveyendo grandes cantidades de oxígeno a todo el organismo y aliviando significativamente el trabajo del corazón. Se notará una baja en el pulso; esto significa que el corazón es ahora más fuerte y no necesita bombear muy seguido. Así, mientras trabaja menos, aumentará su longitud de vida.

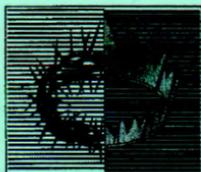
Y después de los 4 meses... ¿qué pasara? A los seis meses comenzarán a tomar lugar significativos cambios dimensionales. Esto quiere decir que ¡su corazón y sus pulmones crecerán! Aumentarán en músculo y en tamaño. De esta manera, el pulso disminuirá más todavía. El corazón hará un trabajo extraordinario a cambio de un menor esfuerzo.

Y lo más importante, el efecto de esta clase de ejercicio se dejará ver y sentir en nuestra mente. Nuestras actitudes serán mejores, nuestras emociones más balanceados, nuestros pensamientos y sentimientos más claros, y nuestra vida devocional más poderosa. ¡Éxito

Aspire dos veces mientras da dos trancos y espire dos veces mientras da los siguientes dos trancos y luego repita el ciclo sucesivamente. Cuando su organismo le exija tomar aire por la boca, reduzca la intensidad hasta que



le sea cómodo tomar aire por la nariz y botar por la boca. El último cuarto o 25% de la carrera procure acelerar al máximo cuidando la regla anterior; es probable que UD. necesite a estas alturas aspirar y espirar profundamente. Cuando llegue a su meta o termine su tiempo **NO SE PARE**, continúe trotando o corriendo y disminuya progresivamente la intensidad a manera de un carro que va frenando poco a poco, respirando profundamente varias veces.



**COMO TENER PAZ Y SALUD MENTAL**  
**El valor de la confianza en Dios para la**  
**salud mental y espiritual.**  
**Tema 8**

Por el Dr. César Augusto Galvez V.

**PROPOSITO DEL MENSAJE**

*Mostrar a la iglesia, los recursos espirituales que promueven la salud mental y espiritual*

**TEXTO PRINCIPAL:**

**"Bendito el varón que confía en Jehová, y cuya confianza es Jehová. Porque será como el árbol plantado junto a las aguas, que junto a la corriente echará sus raíces, y no verá cuando viene el calor, sino que su hoja estará verde; y en el año de sequía no se fatigará, ni dejará de dar fruto."** Jeremías 17:7

**INTRODUCCIÓN**

**A. El ser humano vive en medio de una "sequía" espantosa de desconfianza, que lo enferma. Por contraste algunos cristianos viven como árboles plantados junto a corrientes de agua viva. Observemos lo que dice Elena G. de White en su libro Mente, Carácter y Personalidad:**

1. "Nueve de cada diez enfermedades se originan en la mente" (MCP, 59)
2. "El egocentrismo produce enfermedades" (MCP, 62)
3. "Las emociones depresivas perjudican la salud" (MCP, 63)  
Vivimos en un mundo lleno de "sequía" afectiva, de "sequía" de la desconfianza. Muchos están muriendo, "secándose" de confianza en el poder divino.

**B. Confianza en el poder divino (Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, 355)**

Este es el último de los ocho hábitos claves o remedios naturales: La confianza en Dios, como el recurso que trae la presencia amorosa y pacificadora del Creador y Redentor, para darnos paz, y poder espiritual. ¿Cómo viene esta confianza?: Sabemos que la confianza es un don de Dios, y que ésta es una realidad cuando el alma se entrega a Dios. Esta clase de confianza traerá paz mental a la mente atribulada, comprometerá positivamente la salud de nuestro cuerpo y nuestro ser entero, e incrementará la paz espiritual. Preguntemonos: ¿



Cómo puede Dios darnos paz mental, cuando nuestra alma está atribulada?. Estudiemos con ustedes algunas de las causas que quitan la confianza

## I. LA CURACIÓN DE LA MENTE (LEER SAL 32:3,4)

En el libro "El Ministerio de la Curación" hay todo un capítulo extraordinario sobre salud mental titulado: "La Curación de la Mente" (páginas 185-200). De ello extraeremos siete causas que quitan la paz, crean desconfianza en las personas, y enferman la mente.

**"Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, el sentimiento de culpabilidad y la DESCONFIANZA, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte." (Ministerio de Curación, p. 185)**

1. Este fue el caso de David, ocultando su pecado, enfrentándose cada día con su conciencia culpable. Notemos el texto que dice: **"mientras callé --es decir, mientras no reconocí y no confesé-- se envejecieron mis huesos --es decir, mi cuerpo y mi salud en general sufrieron estragos"**. (Salmo 32:3) ¡Cuántas veces atrás de una úlcera gástrica, un problema de vesícula, o un cuadro de gastritis está presente un cuadro, invisible para el médico, pero muy familiar para el paciente, como es: De un enredo sexual grave, de una infidelidad conyugal, de un robo, de un asesinato o algo parecido!
2. Ahora veamos al mismo David, después de su confesión. **"Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; y tú perdonaste la maldad de mi pecado."** (Salmos 32:5)
3. Le sobrevino el valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor. Esto que le ocurrió a David, puede pasarle a usted, la confesión a Dios y al prójimo, fomentan la salud. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma. Cuando una persona perdona algo a alguien, ese "alguien" no es el único beneficiado. El beneficio mayor es para la persona que otorga el perdón. Esa persona llega a conocer íntimamente a Dios porque prueba algo del carácter de amor y perdón de Dios. Y los sentimientos y emociones que resultan del acto espiritual y racional de perdonar otorgan salud total a la persona.
4. ¿Qué debe de hacer usted, cuando está lleno de sentimientos negativos?  
Tenga la seguridad de que Jesucristo y el Espíritu Santo lo asisten, y confiando en él, aunque esté lleno desesperación, formule esta plegaria tres veces por día, como lo hacía el profeta Daniel. Hágalo con voz suficientemente fuerte como para escucharse a UD. mismo, y pensando cuidadosamente en lo que dice:



"Querido Padre: En el nombre de Jesús, y con tu poderosa asistencia Santo Espíritu, destierro en este momento la pena, la tristeza, la ansiedad y el rencor; y te abro mi alma, me elevo a tu trono de gracia para encontrar socorro. Llénarme de tu alegría; de tu santa presencia; de gratitud; de confianza, y de un espíritu de humildad a quien yo herí, para pedir perdón; y para perdonar a quién me ofendió."

Instrúyase a UD. mismo, es decir dígame a sí mismo, al despertar en su cama, cada mañana: "Este es el día que hizo Dios; Nos gozaremos y alegraremos en él" (SSEE, Sal 118:24). Y al terminar el día, mientras concilia el sueño, vuelva sencillamente a repetir el verso inspirado.

Ahora conozcamos más algo más acerca de un recurso que incrementa nuestra confianza en Dios...

## II. LA ORACIÓN COMO RECURSO DEL TRATAMIENTO CIENTÍFICO DE LA ENFERMEDAD (LEER SANT 5: 15)

### A. Se hizo un experimento científico, sin que los actores conozcan el asunto

Hace poco tiempo, en un hospital muy grande de los EEUU, se hizo el siguiente experimento científico usando un "diseño doble ciego". Es decir, que ni los sujetos de experimentación ni los que administraban los tratamientos, sabían que se trataba de un estudio.

Los pacientes postoperatorios del hospital fueron asignados al azar a uno de los dos siguientes grupos. **El primer grupo**, estaba compuesto por pacientes a quienes se les brindó todos los cuidados postoperatorios (el personal de salud no sabía en absoluto que estaba participando de un estudio); **el segundo grupo** estaba conformado por pacientes a quienes se les brindó los mismos cuidados postoperatorios (el personal también era inconsciente del estudio); pero, además, una iglesia distante del hospital oró por ellos en sus reuniones regulares de culto (los que oraban, no sabían en absoluto que estaban participando del estudio, no conocían a ninguno de los pacientes, ni los pacientes sabían que se oraba por ellos).

### Los resultados fueron los siguientes:

Los pacientes asignados **al primer grupo** (los que recibieron sólo cuidado médico) presentaron mayor número de complicaciones posoperatorias y días de estadía en promedio en la unidad de cuidados postoperatorios que lo observado en los pacientes del segundo grupo.



Por el contrario, los pacientes del **segundo grupo** (aquéllos por quienes la iglesia oró, además de recibir el tratamiento médico) presentaron menos complicaciones y permanecieron en esa unidad un promedio de días inferior al primer grupo.

**La investigación concluyó reconociendo que existieron elementos trascendentes sobrenaturales que intervinieron bajo ciertas condiciones, como la oración y la fe, en la recuperación de los pacientes.** Esta es una demostración objetiva, medible, científica de que el poder de la oración y la confianza en Dios son reales.

#### **B. Lo que es la oración, y el poder de la oración**

La oración es el acto de abrirle el corazón a Dios como a un amigo. El enfermo o nuestros seres queridos enfermos pueden dejar su caso en las manos de aquél que dijo "yo soy Jehová tu sanador".

La oración no baja a Dios hasta nosotros, al contrario, nos eleva a él. Y al entrar en contacto con la Fuente de poder infinito, los enfermos, si es para Su gloria y para beneficio de ellos, sanarán con toda seguridad. Si la voluntad de Dios fuese diferente, el concederá el poder y/o los medios necesarios para sobrellevar, aliviar, o paliar la enfermedad.

Ahora vamos a conocer un tema que contribuye a explicar en parte los efectos en el organismo humano de la confianza en Dios

### **III. EL IMPACTO DE LOS PENSAMIENTOS, DE LOS SENTIMIENTOS, DE LAS EMOCIONES EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.**

La psiconeuroinmunología. Es la ciencia médica que estudia el impacto de los pensamientos, sentimientos y las emociones en el sistema inmunológico de las personas. Estudia el efecto del estado mental en la condición física.

#### **A. El estado mental está condicionado por varios elementos:**

Con frecuencia, el estado mental de una persona está condicionado por su cultura (creencias, normas, prácticas) aprendida en el hogar, la escuela y la comunidad. La cultura moldea o programa la condición mental de la persona, y la mente a su vez moldea la reacción del sistema inmunológico.

El siguiente ejemplo es una ilustración en términos sencillos de cómo opera este importante sistema y cómo es influenciado por la mente de la persona.

Caso: La abuelita y la mamá de Andrés lo educaron en una cultura en la cual no se puede cambiar bruscamente de



temperatura sin sufrir daño para la salud. "Nunca, cuando estés sudando, te vayas a bañar con agua fría –le dijeron a Andrés– tienes que enfriarte primero; sino te puedes enfermar gravemente. Fíjate lo que pasa con un pedazo de hierro al rojo vivo cuando lo meten en el agua, ¡se tuerce! Así, ¡es muy peligroso bañarte con el cuerpo sudando!".

Esta información repetitiva llegó a formar parte de la cultura de Andrés, moldeó y programó la condición mental de Andrés, y su mente condicionó su sistema inmune.

Un día cualquiera, cuando Andrés ya fue adulto, tiene su hogar y es un mediano empresario, vuelve de sudar profusamente luego de gran actividad física. Todavía con el cuerpo caliente, se da cuenta bajo la ducha que no hay agua caliente y lo único disponible es agua fría. Como está muy apurado, enseguida abre el pilón de agua fría, se mete bajo el chorro frío, y un pensamiento débil, que luego se hace un poco más fuerte, viene a su mente: "¡OH, agua fría... cuerpo caliente... peligroso!"

Andrés termina de bañarse, se va a trabajar, y se olvida de lo que le pasó. Pero al final del día no se siente bien. Pasa una noche terrible y al día siguiente amanece con una congestión en el pecho, la nariz congestionada y fiebre. ¿Qué pasó?

Aunque pudiera haber más de una explicación médica, lo que pudo haber pasado también, de acuerdo con los descubrimientos de la psiconeuroinmunología, es que **cuando el cuerpo caliente "sintió" el chorro frío, el inconsciente de Andrés relacionó esta información con una consecuencia grave, ¡una enfermedad!** Entonces su organismo reaccionó y su sistema inmune reaccionó contra la enfermedad produciendo y activando una serie de mecanismos de defensa de protección: fiebre, congestión, etc.

Así la mente tiene mucho poder sobre el cuerpo, y la mente es condicionada por el ambiente cultural donde la persona crece y se educa. Esto trae dos importantes lecciones para nosotros:

1. **Primero**, cuando la mente reposa y confía en Dios, y se nutre de un ambiente espiritual de confianza, gratitud y alabanza al Creador, corrientes eléctricas fluyen del cerebro a los órganos del cuerpo llevando salud y fortaleza.
2. **Segundo**, todo cambio de hábitos y prácticas de salud requiere de un proceso progresivo y paciente de educación como ya fue estudiado en los temas 4 y 5. Reprogramar la mente y el sistema inmunológico toma su tiempo y tiene su proceso.

He aquí el último recurso para desarrollar y fortalecer la confianza en Nuestro Padre:



#### IV. LAS PRECIOSAS Y GRANDÍSIMAS PROMESAS DE DIOS

Ese Dios común a todos nos ha enviado una carta de amor: Las SSEE. Esta está llena de PODEROSAS PROMESAS para toda persona que desea reclamar su cumplimiento para disfrutar de paz mental, sentido de vida, y energía para vivir.

**A. Hay 3,565 promesas en la Biblia.** ¿De cuántas de ellas ha echado mano UD.? ¿Cuántas las ha hecho suyas y las ha reclamado al Señor para que las cumpla con UD?

1. **He aquí una muestra de esas promesas:** *"Todo lo que pidan orando, crean que lo recibieron ya, y les vendrá" (Mar 11:24 RSV). "Deléitate asimismo en Jehová, y él te concederá las peticiones de tu corazón" (Salmo 37:4). "Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y él hará" (Salmo 37:5).*

2. **Cómo puede UD. reclamar el cumplimiento de las promesas para su propia vida y la de su familia.**

**Primero,** lea la promesa que escogió en voz alta dos o tres veces tratando de entender lo que Dios le promete.

**Segundo,** identifique la condición que Dios pide de UD. para el cumplimiento de su promesa, y dispóngase para cumplir esa condición. **Tercero,** pídale en oración que cumpla esa promesa específica con UD, y dígame que UD. acepta la condición.

**Cuarto,** agrádzcale por anticipado, porque *ya le escuchó,* porque Dios *ya cumplió* su promesa con UD., y dígame que UD. también ya decidió cumplir, o mejor dicho que ya está cumpliendo la condición.

Los resultados serán maravillosos. Un estado de salud mental caracterizado por paz, alegría y energía, traerá salud corporal, y por ende salud total.

#### V. DIOS NOS DA PODER PARA CAMBIAR NUESTROS HABITOS NEGATIVOS

**A. Un relato ilustrativo presentado por el Dr. César Gálvez en su libro "Poder para Cambiar los Hábitos de Salud".** Cuenta un relato que ilustra todo lo que esta semana he querido compartir con ustedes.

"Vivo solitario por mucho tiempo, tomo mis alimentos en una pensión o donde me llegue la hora de comer, y estoy presionado por el trabajo y los estudios –me dijo muy preocupado un profesor que vino a verme para ayudarlo–. Mi médico me ha dicho que tengo presión alta, colesterol elevado, y mucho estrés, y que debo



disminuir el número de mis ocupaciones sino quiero tener problemas con mi corazón. Por favor ayúdeme porque no sé por dónde comenzar”.

Después de conversar un momento, supe que era profesor de biología de un colegio particular muy conocido, y que estaba a punto de obtener su grado de magister en educación. Se lo miraba muy subido de peso, con el rostro de preocupación y una sonrisa de cortesía que contrastaba con su verdadera condición interior.

“Estoy dispuesto a hacer lo que me diga pero enséñeme cómo comenzar”. Mi amigo al que acababa de conocer era una persona culta, inteligente y sincera; pero necesitaba consejo. A pesar de ser una persona de profundos principios morales y religiosos (era adventista), su problema estaba en su estilo diario de vida. Su problema era físico y mental.

Para comenzar sólo le sugerí dos modificaciones en su régimen alimentario, aunque me hubiera animado a sugerirle sólo una modificación si no hubiera estado con signos de una probable enfermedad cardíaca: Tomar un buen desayuno y una cena muy liviana, y comer un plato de verduras antes del almuerzo. Además programamos juntos su plan de ejercicios para comenzar a caminar a paso vivo cada día durante 35 minutos hasta cansarse y sudar (muy similar al que se indicó en el tema número 6 sobre el ejercicio y su impacto en la actitud humana). El profesor se fue.

“He hecho las tres modificaciones que usted me sugirió y me siento mucho mejor y con muchas ganas de vivir; aunque no he disminuido mis ocupaciones tengo más energía y entusiasmo para cumplir con mis responsabilidades” –me dijo cuando volvió a los 10 días para la segunda sesión. Todo en él había cambiado: Se le veía que había perdido peso, ya no tenía más un rostro de ansiedad y preocupación, y la sonrisa en su rostro era amplia y constante. Irradiaba tranquilidad, entusiasmo y decisión.

- B. El siguiente paso fue desarrollar con él una estrategia para controlar lo que él más quería cambiar en su vida y que le provocaba mucha tensión: La ira. A la semana siguiente me mostró un cuaderno en el que había desarrollado una estrategia (similar a la que se sugirió en el tema número 5 de esta serie).**

Mi amigo que vino a verme, colega en la ciencia y en el arte de enseñar, vive ahora un nuevo estilo de vida que le permite tener energía mental y, unida a su confianza en el poder divino, le permite vivir una vida con calidad. Aquí termina el relato.



## CONCLUSION

- A. El MS nos fue dado para que en cada uno de nosotros ocurra algo similar: Que haya un cambio sencillo, progresivo y agradable para tener mejor salud.**

- B. El MS es un mensaje positivo –nunca negativo**

Quiero terminar diciéndoles, que más energía para el trabajo y para el cumplimiento de la predicación del Evangelio a los que no lo conocen, son los resultados de confiar en Dios.

Hoy más nunca el MS tiene el respaldo de la ciencia–, eficaz –trae salud, calidad y longitud de vida al que lo practica–, y atractivo – ¿quién no quisiera ser como Daniel y sus tres compañeros: sanos, inteligentes y espirituales?

- C. El Mensaje de Salud es vida en abundancia para UD. y para mí.**

¿Quisiera usted agradecerle al Señor por este gran don? ¿Quisiera usted de aquí en adelante tener y mostrar una nueva actitud hacia el MS? Que Dios lo bendiga. Oremos.