

- Esta al alcance de todos
- No es costoso pero su valor es incalculable
- Es fácil de comprender pero profundo
- Es sencillo de practicar en la vida diaria
- Es altamente efectivo para el pecado y la enfermedad

- "La verdadera religión y las leyes de la salud están de común acuerdo... Las cosas de la naturaleza son bendiciones de Dios, provistas para dar salud al cuerpo, a la mente, y al alma. Son concedidas a los que están sanos, para que se mantengan saludables, y a los enfermos para sanarlos." (E.G. White. My Life Today. Pag. 135)



VIVA SANO y FELIZ Min. de Salud – Unión Colombiana del Norte

Use tratamientos sencillos

“Cuando el agente humano haga con fe cuanto pueda para combatir la enfermedad, por los sencillos métodos de tratamiento que Dios indicó, el Señor bendecirá estos esfuerzos”

(E. G. White. Joyas de los testimonios, tomo 3 pag 364)

VIVA SANO y FELIZ Min. de Salud – Unión Colombiana del Norte

La Oración de Fe

¿Está alguno enfermo entre vosotros? Llame a los ancianos de la iglesia, y oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor. Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará; y si hubiere cometido pecados, le serán perdonados. (Santiago 5: 14,15)

VIVA SANO y FELIZ Min. de Salud – Unión Colombiana del Norte

Hábitos de Vida Saludable

La Biblia enseña que todo hábito saludable debe ser incorporado a la experiencia diaria. “Si pues comeis o bebeis o haceis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31)

- Estudie y aprenda a cuidar su cuerpo
- Coma regularmente los alimentos mas saludables
- Haga ejercicio adecuado, respire aire puro y tome el sol

VIVA SANO y FELIZ Min. de Salud – Unión Colombiana del Norte

Recompensa

“Si los enfermos y los que sufren hicieran por lo menos lo que saben con respecto a la practica de los principios de la reforma pro salud en forma perseverante, entonces en nueve de cada diez casos, ellos se recuperarían de sus malestares” {MM 224}

VIVA SANO y FELIZ Min. de Salud – Unión Colombiana del Norte

Tratamientos con agua

“El Señor nos ha enseñado que el empleo del agua es muy eficaz para curar. Estos tratamientos deberían darse hábilmente.” {MS2 330}

“Los tratamiento a base de agua, así como otros remedios sencillos, deben ser administrados sabia y persistentemente... con perseverancia, con una constante e incansable diligencia” {MM 228}



TERAPIAS NATURALES

VIVA SANO
y FELIZ

Min. de Salud – Unión Colombiana del Norte



Tipos de Remedios

Elementos básicos: Entre ellos se encuentran la luz y el calor, el agua, la tierra y el aire.

Elementos “naturales”: Extraídos del reino vegetal animal y mineral, sin excesivas modificaciones.

Elementos del estilo de vida: Control y educación de la higiene posicional y del movimiento, hábitos alimentarios, ejercicio físico, hábitos tóxicos, etc.

Terapias físicas: Constituyen técnicas de fisioterapia tales como el masajes

VIVA SANO
y FELIZ

Min. de Salud – Unión Colombiana del Norte



HELIOTERAPIA

Los rayos del sol tienen una incidencia positiva sobre la salud, como el fortalecimiento óseo por formación de vitamina D a partir de los carotenoides.



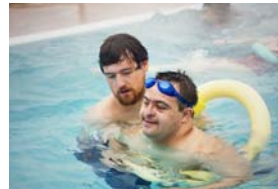
Sin embargo vale advertir sobre el peligro que representa la indebida exposición a las radiaciones solares sobre todo debido a la debilitación de la capa de ozono.

VIVA SANO
y FELIZ

Min. de Salud – Unión Colombiana del Norte



HIDROTERAPIA



En este apartado se incluyen las curas balnearias, la hidroterapia naturista (baños, duchas, afusiones e irrigaciones), aplicación de arcillas, fomentos (compresas calientes), cataplasmas de diversos tipos y localizaciones, etc.

VIVA SANO
y FELIZ

Min. de Salud – Unión Colombiana del Norte



KINESIOTERAPIA

Es el tratamiento y prevención mediante el ejercicio físico y el movimiento.



VIVA SANO
y FELIZ

Min. de Salud – Unión Colombiana del Norte



DESCANSO TERAPEUTICO

El descanso terapéutico incluye no solo el descanso o reposo osteoarticular, sino también abarca el descanso o reposo digestivo (ayuno o dietas depurativas), y el descanso mental.



El descanso es parte inherente del proceso de curación en numerosas enfermedades.



DIETOTERAPIA

Una alimentación correcta es un elemento esencial e imprescindible para mantenerse sano, así como también para recuperarse de múltiples enfermedades.



SDA HEALTH PYRAMID 2012

Nutrition
Exercise
Water
Sunshine
Temperance
Air
Rest
Trust in God

Morning Devotions
Prayer
Bible Study
Christian Service
Living the Gospel

Created by Glenn Hunt



Jesus is our Foundation



MASAJES

La terapia manual más frecuente es el masaje, incluyendo además otras técnicas.



FITOTERAPIA

Es el tratamiento con plantas medicinales



Tto. Biofarmacológico

Consiste en el uso de productos naturales con efectos medicinales, por ejemplo: cera, miel, zeolita, aguas minerales y terapéuticas, fangoterapia, carbón activado, etc.



Terapias espirituales

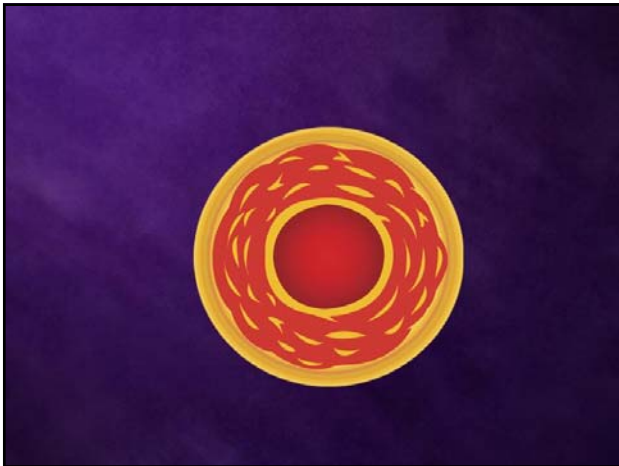
La confianza en el poder divino es el primero de los remedios naturales, pues da salud para esta vida, y garantiza la vida eterna. Sin ella, cualquier otro método terapéutico finalmente fracasará.

La **oración** y la **meditación en la Palabra** de Dios son las técnicas principales, disiparán ansiedades, liberarán tensiones, favorecerán la **relajación** y el dominio propio, y nos brindarán seguridad poniéndonos en manos del Señor." .



PRINCIPIOS de **HIDROTERAPIA**

El Baño de Contraste



Indicaciones para su Uso

- Infecciones
- Lesiones en los músculos y las articulaciones
- Artritis
- Fractura ósea
- Hinchazón



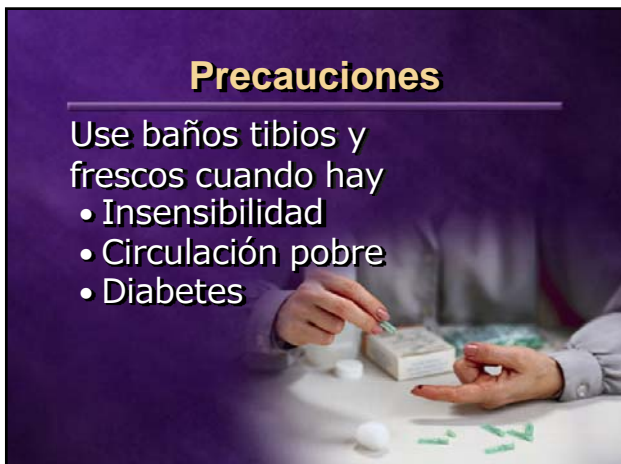
Los Implementos para el Baño de Contraste



Precauciones

Use baños tibios y frescos cuando hay

- Insensibilidad
- Circulación pobre
- Diabetes



Desinfecte el equipo



La Ducha de Contraste



Diariamente



Empiece con una ducha caliente



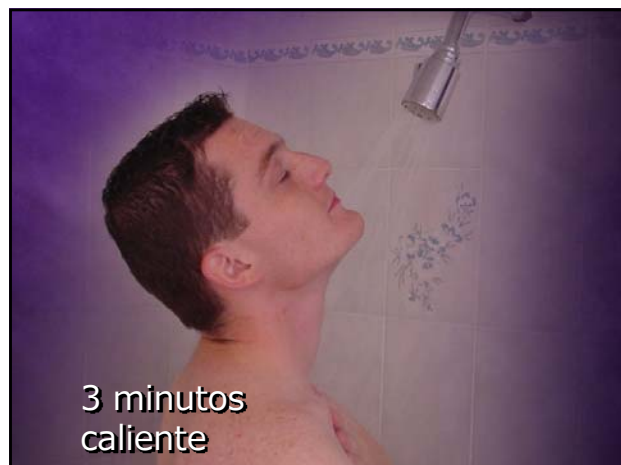
Cambie a fría

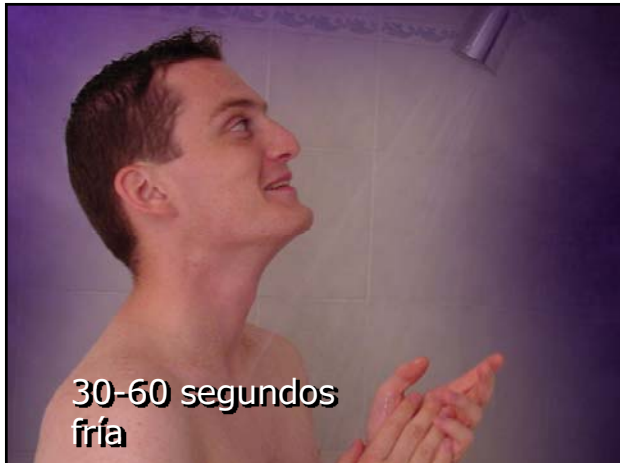


Tratamiento



3 minutos caliente





VIVA SANO y FELIZ Min. de Salud - Unión Colombiana del Norte

Hierbas sencillas

"Dios ha hecho crecer hierbas para que el hombre las utilice, y si comprendemos la naturaleza de esas raíces y hierbas, y las empleamos acertadamente, no habrá necesidad de correr con tanta frecuencia en busca del médico, y la gente tendrá mejor salud de la que tiene actualmente" {MS2 342}

VIVA SANO y FELIZ Min. de Salud - Unión Colombiana del Norte

Requisitos para su uso

1. Comprender la naturaleza de las hierbas y raíces (para que sirva)
2. Emplear acertadamente
 - a) El paciente correcto
 - b) Enfermedad correcta
 - c) Hierba correcta
3. Nunca dejar de lado la opinión médica