

*Preguntas y Respuestas
de Dios
para Su pueblo.*

Daisy Escalante

29-08-2021

1) Pregunta de Hermana L:

¿Pueden los niños jugar?

Respuesta:

La pereza y la indolencia no son el fruto que debe llevar el árbol cristiano.—
Manuscrito 24, 1894. CN 114.3

La indolencia es una gran maldición. Dios ha bendecido a los seres humanos con nervios, órganos y músculos; y no deben permitir que se deterioren a causa de la inacción, sino que deben fortalecerlos y mantenerlos saludables mediante el ejercicio. No tener nada que hacer es una gran desgracia, porque el ocio siempre ha sido y siempre será una maldición para la familia humana.—Manuscrito 60, 1894. CN 114.4

Niños, nunca seáis mayordomos infieles en el hogar. Nunca esquivéis vuestro deber. El trabajo apropiado forma músculos y tendones firmes. Al fomentar la prosperidad del hogar, aportaréis las mayores bendiciones para vosotros mismos.—Manuscrito 117, 1899. CN 114.5

¿Por qué trabajar antes de jugar? Mi madre me enseñó a trabajar. Acostumbraba a preguntarle: “¿Por qué siempre debo trabajar tanto antes de jugar?” “Es para educar y enseñar tu mente para el trabajo útil, y otra cosa más, para mantenerte alejada de las travesuras; y cuando seas grande me agradecerás por ello”. Cuando una de mis nenas [una nieta] me dijo: “¿Por qué debo tejer? Las abuelas tejen”, yo le repliqué: “¿Quieres decirme cómo aprendieron a tejer las abuelas?” “Bien, comenzaron cuando eran niñas”.—Manuscrito 19, 1887. CN 114.6

El valor de un programa diario—Hasta donde sea posible, conviene considerar lo que debe realizarse en todo el día. Anotad los diferentes deberes que debéis realizar, y destinad un cierto tiempo para cumplir cada uno de ellos. Haced todo con minuciosidad, pulcritud y prontitud. Si os toca hacer el trabajo del dormitorio, procurad que las habitaciones estén bien aireadas y que la ropa de cama sea asoleada. Asignaos cierto número de minutos para cumplir el trabajo y no os detengáis a leer diarios o libros sino que decid: “No, tengo solamente cierto número de minutos para hacer mi trabajo, y debo realizarlo en el tiempo que me he propuesto”. . . . CN 115.1

Los que por naturaleza tienen movimientos lentos, procuren ser activos, rápidos y energéticos, recordando las palabras del apóstol: “En lo que requiere diligencia, no perezosos; fervientes en espíritu, sirviendo al Señor”. CN 115.2

Si os toca preparar las comidas, haced cálculos cuidadosos, y asignaos todo el tiempo que sea necesario para preparar los alimentos; y poned la mesa en forma ordenada y a la hora exacta. Tener la comida lista cinco minutos antes de la hora que os habéis fijado, es mejor que tenerla lista cinco minutos después. Pero si vuestros movimientos son lentos y tardos, si vuestros hábitos tienden a la pereza, haréis que resulte muy largo un trabajo que es corto. Los que son lentos tienen el deber de reformarse y de ser más expeditivos. Si quieren, pueden vencer sus hábitos de lentitud. En la tarea de lavar los platos deben ser cuidadosos y al mismo tiempo trabajar rápidamente. Ejercitad la voluntad para alcanzar esta finalidad, y las manos se moverán rápidamente.—The Youth’s Instructor, 7 de septiembre de 1893.

2) Pregunta de Hermana M:

¿Cuál es la causa de la artritis? Tengo un dedo que me duele y me imposibilita cerrar mi mano, no se esto, pero creo que tengo artritis. ¿Cuál puede ser un tratamiento eficaz para dicha enfermedad?

Respuesta:

Causas:

- Ácido úrico: producido por acumulación en el cuerpo a raíz de malas combinaciones alimentarias que producen fermentaciones o consumos de carne animal. (ph descontrolado)
- Estreñimiento
- Uso de antibióticos
- Lecciones repetitivas (tronar los dedos diariamente)
- Infecciones constantes
- Comer en las noches
- No tomar suficiente agua
- Estrés constante

(Hemos aquí mencionado algunas de las causas principales)

¿Como solucionar esto?

- A. La curcumina, un ingrediente en la cúrcuma, parece tener propiedades antiinflamatorias.
- B. Tomar un baño tibio con sales de Epsom ayuda a reducir el dolor y la inflamación en las articulaciones. Las sales de Epsom contienen magnesio, un mineral que mejora la salud de los huesos y puede aliviar la picazón en la piel.
- C. El agua tibia también ayuda a relajar las articulaciones y aliviar el dolor. La temperatura debe estar alrededor de 92 ° F – 100 ° F (33 ° C – 37.8 ° C).
- D. El jengibre es una raíz y una especia que tiene propiedades antiinflamatorias.
- E. El ejercicio mejorar la salud en general y la calidad de vida de una persona. También reduce la rigidez, fortalecer los músculos, ayudar a mantener el peso y reducir el riesgo de todo tipo de enfermedades.
- F. Un masaje puede proporcionar un alivio y regenerar las molestias relacionadas con la artritis. Aplicar presión a diferentes puntos del cuerpo para reducir el dolor, estimula así el sistema inmunitario y libera la tensión.
- G. Dormir suficiente, en especial antes de la media noche.
- H. Caminar 20 minutos descalzo en la mañana y en la tarde y eso aportar innumerables de beneficios a su salud.
- I. La hidroterapia como tomar un baño caliente, relaja las articulaciones, alivia el dolor y la inflamación, promueve la relajación y reduce los niveles de estrés.
- J. Meditación plena en la palabra del Eterno. La oración, lectura, escuchar las palabras del Eterno son la mejor medicina que vivifica el alma y el cuerpo.
- K. Todo resentimiento de odio o amarguras, celos y contiendas son la raíz de las enfermedades auto inmunes. Debemos liberarnos de esto en el nombre del Eterno, aferrados a Él, seremos más que vencedores.

3) Pregunta de Hermano Y:

Me salen muchos, muchos ojos de pescado -como le dicen- en la piel. Unos en los brazos, otros en las manos, en distintos lugares; ¿por qué me saldrán tantos? Es que tengo la sangre sucia? ¿Cómo puedo combatir esto para quitármelos y que no me salgan más?

Respuesta:

El ojo de pescado o también llamado verruga plantar, es un tipo de verruga que puede surgir en la planta de los pies u otros lugares como manos y piel en general y que es causada por

el virus del VPH. Este tipo de verruga es semejante a un callo, pudiendo causar dificultad para caminar debido al dolor que genera cuando se pisa sobre ella o al cerrar las manos o sujetar algo con fuerza.

Otra lesión que es semejante al ojo de pescado son los callos en la planta del pie, las diferencias entre ellas son que no hay puntos negros en el medio del callo y que sólo duele cuando se presiona verticalmente, mientras que el ojo de pez duele cuando se presiona lateralmente y puede aparecer en cualquier parte de la planta del pie.

A pesar de que el VPH está relacionado al cáncer, el ojo de pez no tiene ninguna asociación con células cancerígenas.

Cómo se contagia el ojo de pescado

El ojo de pescado surge cuando alguno de los subtipos del virus de VPH consigue penetrar la piel, a través de una herida o por tener la piel seca en los pies.

Aunque el virus del VPH que causa la aparición del ojo de pescado no se transmite fácilmente de una persona a otra, es común que entre en contacto con la piel al caminar descalzo en lugares públicos húmedos, como baños o piscinas, por ejemplo.

La verruga causada por el virus puede aparecer en cualquier persona, pero es más común en situaciones en las que el sistema inmunitario es más débil, como en el caso de los niños, ancianos o en personas que tienen algún tipo de enfermedad autoinmune.

Los virus del papiloma humano (VPH) son un grupo de virus relacionados entre sí. Pueden causar verrugas en diferentes partes del cuerpo. Existen más de 200 tipos. Cerca de 40 de ellos afectan a los genitales.

Usted puede contraer el VPH al tener relaciones sexuales con una persona que tenga el virus. El VPH puede transmitirse incluso cuando la persona infectada no presenta signos ni síntomas.

El VPH puede causar cáncer de cuello uterino y otros cánceres como el de vulva, vagina, pene o ano. También puede causar cáncer en la parte de atrás de la garganta, como en la base de la lengua y las amígdalas.

El cáncer generalmente puede tardar años en aparecer incluso décadas, después de que una persona haya contraído el VPH.

Aquí otra razón por la que debemos permanecer puros hasta el matrimonio bajo los estándares del Eterno. Cuánto aún más el varón que es puesto por El Eterno como sacerdote de su hogar. Presentar nuestros cuerpos limpios delante del Eterno es un deber. Los que ofician delante de Él deben ser puros como Él es puro.

1 Corintios 6:18

Huid de la fornicación. Todos {los demás} pecados que un hombre comete están fuera del cuerpo, pero el fornicario peca contra su propio cuerpo.

¿Cómo combatirlos?

Recover el exceso de piel. Se recomienda colocar los pies o manos o lugar donde esté en remojo con agua tibia y un poco de sal gruesa para ablandar la piel y retirar al máximo toda la suciedad. Después que esté el área debidamente limpia y con la piel más suave, pase una piedra pómez por los pies para remover el exceso de queratina de la región alrededor de la verruga. Es importante que este procedimiento no cause dolor o malestar.

Aplicar la solución con ácido, el vinagre de manzana es excelente para esto, aplicarlo con un algodón en el área bastante húmedo y amarrar ahí por varias horas cada día, pronto secará y desaparecerá la dolencia. Esto es una eliminación estética más no profunda de donde se origina el problema.

Se debe limpiar la sangre y comer saludable, vivir un estilo de vida sano para que esto no recurra.

(Comparto esta cita de un pensante referente a esto que vamos a compartir, ya que es una gran verdad.)

“Toda escuela nueva atraviesa por tres estados sucesivos. Primero se la ataca declarándola absurda; después se admite que es cierta y evidente, pero insignificante. Se reconoce por último su verdadera importancia, y sus adversarios reclaman entonces el honor de haberla descubierto”. William James

Y EGW inspirada por El Eterno lo afirma:

"GRANDES VERDADES QUE NO HAN SIDO ESCUCHADAS NI VISTAS DESDE EL DÍA DE PENTECOSTÉS, HAN DE RESPLANDECER DE LA PALABRA DE DIOS EN SU PUREZA

NATIVA. A aquellos que VERDADERAMENTE AMAN A DIOS, el ESPÍRITU SANTO LES REVELARÁ VERDADES QUE HAN DESAPARECIDO DE LA MENTE, Y TAMBIÉN LES REVELARÁ VERDADES QUE SON COMPLETAMENTE NUEVAS. Aquellos que COMEN LA CARNE Y BEBEN LA SANGRE DEL HIJO DE DIOS, traerán de los libros de Daniel y Apocalipsis la VERDAD QUE ES INSPIRADA POR EL ESPÍRITU SANTO. Empezarán a actuar con fuerzas que no pueden ser reprimidas. Los labios de los niños se abrirán para PROCLAMAR LOS MISTERIOS QUE SE HAN OCULTADO A LA MENTE DE LOS HOMBRES. EL SEÑOR HA ESCOGIDO LAS COSAS INSENSATAS DE ESTE MUNDO PARA CONFUNDIR A LOS SABIOS, Y LAS COSAS DÉBILES DEL MUNDO PARA CONFUNDIR A LOS PODEROSOS".

EGW 1888

Materials 1651.8.

El limón: Una cucharada sopera de jugo de limón alcanza para purificar 10 litros de agua. El jugo de limón elimina el 75 % de las bacterias del agua a los 5 minutos, y el 100 % a los 15 minutos.

La naranja: El jugo de naranja en la sangre actúa como agente microbicida, es decir, como un antitóxico. Esto es aplicable en los casos de enfermedades infecciosas, especialmente sífilis, gonorrea, chancros, infartos, viruela, sarampión, escarlatina, e incluso tuberculosis.

Si se combina el jugo de naranja con el jugo de limón es mucho mejor. Las células blancas (diferenciadas), así como los glóbulos rojos en un ambiente interno de caldo de citrus, van formando poco a poco las necesarias reacciones químico-biológicas de nuestra fuerza vital interior, así como las bolsas humorales para aislar y sitiar a los microbios o bacterias peligrosos para nuestra economía fisiológica, hasta asfixiarlos y destruirlos, eliminando los malos humores en sus distintas formas (pus, acetona, etc.).

La citroterapia es el tratamiento de las enfermedades con zumoterapia mediante el uso de frutas cítricas y frutas ácidas en general. Es uno de los recursos más importantes dentro de la trofoterapia. La citroterapia se basa en optimizar a nivel celular el trofismo (nutrición), la desintoxicación (limpieza, expulsión de toxinas) y la regeneración (renovación), mediante el uso del Limón (especialmente combinado con noni o aloe) y demás cítricos como naranja

sanguina, o frutas no cítricas, pero también ricas en valiosos ácidos orgánicos curativos como son la Piña y la Granada.

Es un error tomar el limón y demás frutas citroterápicas como si fueran uno más entre los muchos remedios “sintomáticos” que existen esperando obtener una inmediata mejoría. Con la citroterapia no se busca tratar los síntomas, sino que buscamos tratar la causa, y esta búsqueda precisa tiempo, constancia y método.

En procesos agudos la citroterapia muestra unos resultados espectaculares, resultados rápidos y contundentes, consiguiéndose la curación a los pocos días o semanas. Pero en procesos crónicos y degenerativos, la regeneración celular se consigue solo a base de mucho tiempo de dieta no-tóxica y citroterapia. Por esto, conviene que, al preparar nuestras limonadas y los demás jugos citroterápicos, no nos olvidemos nunca del ingrediente estrella: la paciencia.

El fundamento bioquímico de la citroterapia se encuentra en la riqueza de una serie de ácidos orgánicos: málico, ascórbico y el cítrico, presentes en las frutas ácidas, los cuales son componentes intermediarios que tiene lugar en las mitocondrias y que constituye en sistema final de oxidación metabólica de los hidratos de carbono, ácidos grasos y aminoácidos para la producción de energía. El ácido cítrico se forma a partir del acetil-coenzima A (acetil-CoA) y ácido oxalacético. Ingerido por vía oral, en las dosis normales que está contenido en las frutas, se transforma fácilmente casi por completo en el curso del proceso metabólico. Ahora bien, cuando es ingerido en grandes dosis puede producir una desionización por reabsorción del calcio, especialmente en el plasma sanguíneo de individuos muy desmineralizados, así como en estados de acidosis. Es por este motivo que las curas intensivas de cítricos tienen que ser de corta duración, y que los pacientes muy desmineralizados lo tomarán preferiblemente en una base como el agua.

Al ácido cítrico le corresponde una función clave en la degradación oxidativa de los carbohidratos, grasas y proteínas. Actúa de una forma catalítica similar a la de los ácidos succínico y fumárico, por lo que tiene un papel muy importante en el metabolismo. El tratamiento con ácido cítrico está especialmente indicado en estados precancerosos y cancerosos para mejorar la respiración celular, infecciones agudas y crónicas, enfermedades víricas, estados de agotamiento, bronquitis persistentes, alergias, depresiones...

El limón, la naranja y la naranja sanguina, la piña tropical, la granada, la mandarina, el ajo, el aloe, el noni, el apio, la cebolla, el perejil... y toda la gran gama de recursos naturales que utilizamos en trofoterapia son la mayor esperanza para los enfermos crónicos y degenerativos, incluso para muchos de los que han desahuciado, no desesperéis confiad en

Dios y dejad que actúe Su medicina, la citroterapia y dejad que actúe la inmunidad natural que El nos ha dado pues El Eterno es el que siempre tiene la última palabra.

Consejo Sobre Régimen Alimenticio. - EGW

Un asunto de obediencia

4. La obligación que tenemos para con Dios de presentarle cuerpos limpios, puros y sanos, no se comprende.—Manuscrito 49, 1897. CRA 17.1

5. El dejar de cuidar la maquinaria viviente es un insulto infligido al Creador. Existen reglas divinamente establecidas que, si se observan, guardarán a los seres humanos de la enfermedad y la muerte prematura.—Carta 120, 1901. CRA 17.2

6. Una razón por la cual no disfrutamos de más bendiciones del Señor, es que no prestamos atención a la luz que le ha placido darnos con respecto a las leyes de la vida y la salud.—The Review and Herald, 8 de mayo de 1883. CRA 17.3

7. Dios es tan ciertamente el autor de las leyes físicas como lo es de la ley moral. Su ley está escrita con su propio dedo sobre cada nervio, cada músculo y cada facultad que ha sido confiada al hombre.—Palabras de Vida del Gran Maestro, 326, 327 (1900). CRA 17.4

8. El Creador del hombre ha dispuesto la maquinaria viviente de nuestro cuerpo. Toda función ha sido hecha maravillosa y sabiamente. Y Dios se ha comprometido a conservar esta maquinaria humana marchando en forma saludable, si el agente humano quiere obedecer las leyes de Dios y cooperar con él. Toda ley que gobierna la maquinaria humana ha de ser considerada tan divina en su origen, en su carácter y en su importancia como la Palabra de Dios. Toda acción descuidada y desatenta, todo abuso cometido con el maravilloso mecanismo del Señor, al desatender las leyes específicas que rigen la habitación humana, es una violación de la ley de Dios. Podemos contemplar y admirar la obra de Dios en el mundo natural, pero la habitación humana es la más admirable.—Manuscrito 3, 1897. CRA 17.5

[El pecado de seguir una conducta que gaste innecesariamente la vitalidad u oscurezca el cerebro—194] CRA 18.1

9. Es tan ciertamente un pecado violar las leyes de nuestro ser como lo es quebrantar las leyes de los Diez Mandamientos. Hacer cualquiera de ambas cosas es quebrantar los principios de Dios. Los que transgreden la ley de Dios en su organismo físico, tendrán la inclinación a violar la ley de Dios pronunciada desde el Sinaí. CRA 18.2

[Véase también 63.] CRA 18.3

Nuestro Salvador advirtió a sus discípulos que inmediatamente antes de su segunda venida existiría un estado de cosas muy similar al que precedió al diluvio. El comer y beber sería llevado al exceso, y el mundo se entregaría al placer. Este estado de cosas es el que existe hoy. El mundo está mayormente entregado a la complacencia del apetito; y la disposición a seguir costumbres mundanas nos esclavizará a hábitos pervertidos: hábitos que nos harán más y más semejantes a los moradores de Sodoma que fueron condenados. Me he admirado de que los habitantes de la tierra no hayan sido destruidos, como la gente de Sodoma y Gomorra. Veo que existe suficiente razón que explica el estado de degeneración y mortalidad imperante en el mundo. La pasión ciega controla la razón, y en muchos casos toda consideración elevada es sacrificada a la lujuria. CRA 18.4

El conservar el cuerpo en una condición sana, a fin de que todas las partes de la maquinaria viva actúen armoniosamente, debe ser el estudio de nuestra vida. Los hijos de Dios no pueden glorificarlo a él con cuerpos enfermos o mentes enanas. Los que se complacen en cualquier clase de intemperancia, ora sea en el comer o beber, malgastan su energía física y debilitan su poder moral.—Christian Temperance and Bible Hygiene, 53 (1890). CRA 18.5

10. Puesto que las leyes de la naturaleza son las leyes de Dios, sencillamente es nuestro deber dar a estas leyes un estudio cuidadoso. Debemos estudiar sus requerimientos con respecto a nuestros propios cuerpos, y conformarnos a ellos. La ignorancia en estas cosas es pecado. CRA 19.1

[La ignorancia voluntaria aumenta el pecado—53] CRA 19.2

“¿No sabéis que vuestros cuerpos son miembros de Cristo?” “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios”. 1 Corintios 6:15, 19, 20. Nuestros cuerpos son la propiedad adquirida por Cristo, y no estamos en libertad de hacer con ellos como nos parezca. El hombre ha hecho esto. Ha tratado su cuerpo como si las leyes que lo rigen no tuvieran ninguna penalidad. Debido al apetito pervertido, sus órganos y facultades se han debilitado, se han enfermado y se han inutilizado. Y estos resultados que Satanás ha producido con sus propias tentaciones especiosas, los usa para vituperar a Dios. El presenta ante Dios el cuerpo humano que Cristo ha comprado como su propiedad; ¡y qué repugnante representación de su Creador es el hombre! Debido a que el hombre ha pecado

contra su cuerpo, y ha corrompido sus costumbres, Dios resulta deshonrado. CRA 19.3

Cuando los hombres y las mujeres se convierten de verdad, respetan concienzudamente las leyes de la vida que Dios ha establecido en su ser, y así tratan de evitar la debilidad física, mental y moral. La obediencia a estas leyes ha de convertirse en un deber personal. Nosotros mismos debemos sufrir los males producidos por la violación de la ley. Debemos dar cuenta a Dios por nuestros hábitos y prácticas. Por lo tanto, la pregunta que debemos hacernos no es: “¿Qué dirá el mundo?” sino “¿Cómo trataré yo, que pretendo ser un cristiano, la habitación que Dios me ha dado? ¿Trabajaré para lograr mi más alto bien temporal y espiritual al guardar mi cuerpo como templo para la morada del Espíritu Santo, o me abandonaré a las ideas y prácticas del mundo?”—Testimonies for the Church 6:369, 370 (1900). CRA 19.4

4) Pregunta de Hermana D:

¿Cuáles son las causas de la acidez? ¿Cómo poder combatirla? Es que a veces almuerzo y luego al pasar un rato siento que me da acidez. O así también en el desayuno me pasa.

Respuesta:

Causas: estas son varias, más enumeraremos las más comunes.

Dieta afiebrante: (salsas, embutidos, picantes, grasas, mal combinación de alimentos, tomar líquido con las comidas, estreñimiento, stress, chocolates, café, comidas fermentadas, refinados, sobre peso, ropa muy ajustada, comer de noche, aditivos, químicos, colorantes, preservativos, etc.)

¿Como combatirla?

- ❖ Primero evitar todo lo anteriormente expuesto.

- ❖ Primero hay que vaciar el desagüe humano, el intestino, debe usar alguna planta laxante por tres días para vaciar el intestino lo más que se pueda.

- ❖ Luego comer frutas digestivas (enzimáticas) piña, papaya, manzana por tres días con mucha agua y si sentís acidez en el proceso tomar agua con carbón activado 1 cda. en 1 vaso de agua.
- ❖ Tomar mucha agua en el proceso. Preparar un yogur casero (hemos dejado una excelente receta en el grupo Con Jesús en Mi cocina, podéis hacer uso de ella)
- ❖ Tomar jugo de repollo crudo una vez al día, luego de los tres días de frutas.
- ❖ Llevar un diario y rastrear cuándo ocurre el reflujo gástrico puede ayudar a sentirte más en control de tu cuerpo.
- ❖ Comenzar a incorporar alimentos uno a uno para ver a cuál el cuerpo reacciona violentamente, al descubrirlos descartarlos hasta que el cuerpo se normalice con una estricta alimentación vegana como Dios nos ha dejado ya dicho.
- ❖ Los alimentos ricos en fibra que puedes comenzar a introducir en tu dieta son:
 - cereales integrales para el desayuno
 - avena
 - Tortillas de cereales íntegros
 - trigo vulgar (o hervido)
 - arroz integral
 - piel de papas (por ejemplo, en papas cocidas)
 - frijoles
 - lentejas
 - garbanzos
 - brócoli
- ❖ La combinación de alimentos adecuadamente evitará las fermentaciones en el estómago e intestino.
- ❖ La ingesta de probióticos y enzimas debe continuarse entre 3-6 meses hasta que el cuerpo por el mismo esté recuperado para poder procesar satisfactoriamente los alimentos en la asimilación y eliminación.
- ❖ Los tés de hierbas también pueden ayudar a mejorar la digestión y aliviar síntomas como mareos o náuseas.
- ❖ Los tés de estas hierbas le ayudarán.
 - té de manzanilla (camomila)
 - té de hinojo
 - Es mejor evitar los tés de menta, que pueden desencadenar el reflujo gástrico.

Capítulo 6—El comer entre horas

La importancia de la regularidad

281. Después que se ha ingerido la comida regular debe dejarse que el estómago descansa cinco horas. Ni una partícula de comida debe ser introducida en el estómago hasta la siguiente comida. En este intervalo el estómago efectuará su trabajo y estará entonces en condición de recibir más alimento. CRA 212.4

En ningún caso deben las comidas ser irregulares. Si el almuerzo se ingiere una o dos horas antes que de costumbre, el estómago no está preparado para la nueva carga, pues todavía no ha despachado la comida anterior, y el organismo no dispone de energía para una nueva tarea. Así los órganos quedan recargados. CRA 212.5

Tampoco deben demorarse las comidas por una o dos horas, a fin de acomodarse a las circunstancias, o para que pueda realizarse una cantidad de trabajo. El estómago exige el alimento a la hora de costumbre. Si la familia se atrasa, disminuye la vitalidad del organismo, y finalmente baja tanto que el apetito desaparece por completo. Si se ingiere entonces una cantidad de comida, se imposibilita para asimilarla y el alimento no puede convertirse en buena sangre. CRA 212.6

Si todos comiesen a horas regulares y no ingirieran nada entre horas, estarían bien dispuestos para la próxima comida, y hallarían placer al ingerirla, lo cual compensaría sus esfuerzos.—Manuscrito 1, 1876. CRA 213.1

282. La regularidad en las comidas es de vital importancia. Debe haber una hora señalada para cada comida, y entonces cada cual debe comer lo que su organismo requiere, y no ingerir más alimento hasta la comida siguiente. Son muchos los que comen a intervalos desiguales y entre comidas, cuando el organismo no necesita comida, porque no tienen suficiente fuerza de voluntad para resistir a sus inclinaciones. Los hay que cuando van de viaje se pasan el tiempo comiendo bocaditos de cuanto comestible les cae a mano. Esto es muy perjudicial. Si los que viajan comiesen con regularidad y sólo alimentos sencillos y nutritivos, no se sentirían tan cansados, ni padecerían tantas enfermedades.—El Ministerio de Curación, 233, 234 (1905). CRA 213.2

283. Hay que observar cuidadosamente la regularidad en las comidas. Al niño no se le debe dar de comer entre comidas, ni pasteles, ni nueces, ni frutas, ni manjar de ninguna clase. La irregularidad en las comidas destruye el tono sano de los órganos de la digestión, en perjuicio de la salud y del buen humor. Y cuando los niños se sientan a la mesa, no toman con gusto el alimento sano; su apetito clama por manjares nocivos.—El Ministerio de Curación, 298 (1905). CRA 213.3

284. En esta familia no ha habido la administración correcta en lo referente al régimen, sino que hubo irregularidad. Debiera haberse fijado una hora apropiada para cada comida y el alimento debiera haberse preparado en forma sencilla, y

exento de grasa; pero debieran haberse hecho esfuerzos para que éste sea nutritivo, sano y atrayente. En esta familia, como en muchas otras, se ha hecho un despliegue de alimentos para las visitas; se han preparado muchos platos que con frecuencia son demasiado sustanciosos, y los comensales son tentados a comer en exceso. Pero cuando las visitas se iban, se producía una gran reacción, y había una disminución de alimentos servidos en la mesa. La comida escaseaba y carecía de los elementos nutritivos. Se le restaba importancia, porque era “como para los de la casa”. Las comidas eran con frecuencia elegidas a la ligera, y no se observaba una hora fija para comer. Cada miembro de la familia resultaba perjudicado por una administración tal. Es un pecado de parte de nuestras hermanas el hecho de que por una parte se preparen tan esmeradamente para las visitas y por otra perjudiquen a su propia familia al privarla del alimento sustancioso.—Testimonies for the Church 2:485 (1870). CRA 213.4

285. Me asombra saber que después de toda la luz que habéis recibido, muchos de vosotros coméis entre horas. Entre las horas de comida, no dejéis entrar en la boca ni siquiera un bocado. Comed lo que necesitáis, pero comedlo en una sola comida y esperad hasta la próxima.—Testimonies for the Church 2:373 (1869). CRA 214.1

286. Muchos rehuyen la luz y el conocimiento y sacrifican sus principios por el paladar. Ingieren alimento cuando el organismo no lo necesita y a intervalos irregulares, porque carecen de valor para resistir su inclinación. Como consecuencia, el estómago maltratado se rebela y hay sufrimiento. La regularidad en la comida es muy importante para la salud del cuerpo y la serenidad mental. Nunca debe un bocado cruzar los labios entre las comidas.—Christian Temperance and Bible Hygiene, 50; Counsels on Health, 118 (1890). CRA 214.2

287. En cuanto al dispéptico, ha llegado a esta condición porque en vez de observar la regularidad ha permitido que el apetito rija su voluntad y ceda a la tentación de comer entre horas.—Testimonies for the Church 2:374 (1869). CRA 214.3

288. Generalmente no se enseña a los niños la importancia de cuándo, cómo y qué deben comer. Se les permite satisfacer sus gustos a voluntad, comer a toda hora, a servirse de fruta cuando les da la gana, y esto, acompañado de pasteles y tortas, pan, mantequilla y fiambres que consumen constantemente, los vuelve golosos y dispépticos. Los órganos digestivos, como molino que se hace trabajar sin cesar, se debilitan, se exige la fuerza vital del cerebro, para que auxilie al estómago en su recargo de trabajo, y así las facultades mentales se debilitan. El estímulo anormal y el desgaste de las fuerzas vitales los vuelve nerviosos, impacientes por la restricción, dominados por su voluntad e irritables.—The Health Reformer, mayo de 1877. CRA 215.1

[Importancia del régimen regular para los niños—343, 344, 345, 346, 348] CRA 215.2

289. Muchos padres, a fin de evitar la tarea de educar pacientemente a sus hijos en hábitos de abnegación, enseñándoles cómo aprovechar las bendiciones de Dios, les permiten que coman y beban a su antojo. El apetito y la indulgencia egoísta, a menos que sean restringidos positivamente, crecen con el crecimiento y se fortalecen con la fuerza.—Testimonies for the Church 3:564 (1875). CRA 215.3

[Para el contexto véase 347.] CRA 215.4

290. Es una costumbre común entre la gente del mundo comer tres veces por día, además de ingerir alimentos a intervalos irregulares entre las comidas; y la última comida es generalmente la más pesada y se la ingiere a menudo antes de acostarse. Esto es invertir el orden natural, pues una comida copiosa no debe nunca ser ingerida tan tarde. Si estas personas cambiasen sus hábitos y comiesen sólo dos veces por día, sin ingerir nada entre las comidas, ni siquiera una manzana, una nuez, ni fruta alguna, el resultado se vería en forma de un buen apetito y de un notable mejoramiento de la salud.—The Review and Herald, 29 de julio de 1884. CRA 215.5

291. Cuando viajan, algunos están casi constantemente comiendo bocaditos si es que tienen algo a su alcance. Esta es una costumbre sumamente perniciosa. Los animales, que no están dotados de razón y no saben nada acerca del recargo mental, pueden valerse de esta costumbre sin que les perjudique; pero éstos no constituyen una norma para los seres racionales, que poseen facultades mentales que debieran usar para Dios y la humanidad.—The Review and Herald, 29 de julio de 1884. CRA 216.1

292. Los festines de glotones y los alimentos ingeridos en momentos inoportunos, dejan una influencia sobre cada fibra del organismo.—The Health Reformer, junio de 1878. CRA 216.2

293. Muchos comen a todas horas sin tener en cuenta las leyes de la salud. Como resultado de esto, el intelecto se nubla. ¿Cómo pueden los hombres ser honrados con una iluminación divina cuando son tan precipitados en sus hábitos, tan desatentos a la luz que Dios les ha dado? Hermanos, ¿no es tiempo de convertirnos en estos puntos importantes?—Gospel Workers, 174 (1892) (edición antigua). CRA 216.3

294. Tres comidas por día y nada entre ellas, ni siquiera una manzana, debe ser el límite absoluto. Los que van más lejos violan las leyes de la naturaleza y sufrirán la penalidad.—The Review and Herald, 8 de mayo de 1883. CRA 216.4

[Ministros que descuidan la norma—227] CRA 216.5

[Comiendo entre horas en los congresos—124] CRA 216.6

[Los niños no deberían comer golosinas, frutas, nueces ni cosa alguna entre las comidas—344] CRA 216.7

[Permitiendo que los niños coman a cualquier hora—348, 355, 361] CRA 216.8

5) Pregunta de Hermana D:

Si no Tenemos accesos a muchas cosas como: sueros, toda la variedad de semillas que necesito, todo lo que aportará fuerza a mi bebé y a mí, ¿será prudente dar a luz en la montaña o será mejor ir al hospital? Es que estoy preocupada porque ya estoy a un mes y un poco, de dar a luz y no llevo una salud muy buena. Me falta reforzamiento de muchos alimentos que no he podido conseguir y estoy pálida aun siendo mi piel de color oscuro, tengo la barriga no tan grande como en mi primer bebé hace cuatro años; y estoy delgada! ¿Qué pudiera hacer? ¿Debiera ir para el hospital?

Respuesta:

El cuidado de la esposa

Es un error generalizado pensar que no es necesario para una mujer embarazada cambiar su modo de vida. En este período importante debiera aliviarse a la madre en sus trabajos. Se están llevando a cabo grandes cambios en su organismo. Este requiere una mayor cantidad de sangre, y por lo tanto, un aumento en la cantidad de alimentos altamente nutritivos que han de convertirse en sangre. A menos que tenga una abundante provisión de alimentos nutritivos, no puede mantenerse físicamente fuerte, y les resta vitalidad a sus hijos. También debe prestar atención a su vestimenta. Debiera cuidar su cuerpo del frío. No debiera malgastar su vitalidad en la zona superficial de su cuerpo por falta de suficiente abrigo. Si se priva a la madre de abundantes alimentos saludables y nutritivos, sufrirá de una deficiencia en la cantidad y calidad de sangre. Su circulación será pobre y su hijo sufrirá esta misma carencia. El hijo será incapaz de retener el alimento necesario en la producción de buena sangre para nutrir el organismo. El bienestar de la madre y el niño depende en mucho de una vestimenta buena y abrigada y una provisión de alimentos nutritivos. Debe considerarse la carga extra que debe soportar la vitalidad de la madre y brindarse una compensación adecuada.

El control del apetito es importante

Pero, por otro lado, la idea de que las mujeres, por causa de su estado especial, pueden permitirse fomentar un apetito descontrolado, es un error basado en la costumbre en vez de la razón. El apetito de la mujer en este estado puede ser variable, irregular y difícil de satisfacer; y por costumbre se le permite ingerir todo lo que le gusta, sin consultar a la razón en cuanto a si cierto alimento puede nutrir su cuerpo y ayudar al crecimiento de su hijo. Los alimentos debieran ser nutritivos, pero no estimulantes. Por costumbre se le permite comer, si lo desea, carne, encurtidos, comida altamente sazonada o pasteles de carne picada; se siguen solamente las inclinaciones del apetito. Este es un gran error, y causa mucho daño. El daño es inestimable. Si en algún momento se necesita un régimen alimentario sencillo y un cuidado especial por la calidad de los alimentos ingeridos, es precisamente en este importante período. CSI 76.2

Las mujeres que obran por principio, y que han sido instruidas correctamente, no se apartarán de un régimen sencillo, muy especialmente en este tiempo. Tendrán en cuenta que otra vida depende de ellas, y serán cuidadosas en cuanto a sus hábitos, y especialmente en cuanto al régimen alimenticio. No debieran ingerir lo que no es nutritivo o es estimulante sólo porque tiene buen gusto. Hay muchos consejeros dispuestos a persuadir las a hacer aquello que la razón les indicaría no hacer. CSI 77.1

Nacen niños enfermos por causa de que los padres complacen su apetito. El organismo no demandaba la variedad de alimento que les atraía. Creer que una vez que imaginamos que deseamos un alimento, éste debe pasar al estómago, es un gran error que las mujeres cristianas no debieran cometer. No debiera permitirse que la imaginación controle las necesidades del organismo. Los que permiten que el gusto los gobierne, sufrirán el castigo de transgredir las leyes de su organismo. Y no se termina aquí el asunto; su inocente hijo también sufrirá... CSI 77.2

Consejos relacionados con la maternidad

Toda mujer que va a ser madre, a pesar del medio que la rodee, debe alentar constantemente una disposición alegre, sabiendo que sus esfuerzos le producirán una cosecha diez veces mayor en el aspecto físico y en el carácter moral de su vástago. Pero esto no es todo. Ella podrá, por fuerza de hábito, acostumbrarse a pensar alegre y positivamente, y fomentar así una mentalidad placentera y

proyectar su propia disposición alentadora sobre su familia y las demás personas que la rodean. CSI 78.2

De este modo, también su salud física mejorará considerablemente. Los principios vitales serán fortalecidos; la sangre no fluirá pesadamente, como cuando se deja invadir por la tristeza y el abatimiento. Su salud mental y moral se vigorizan con la animación de su propio espíritu. El poder de la voluntad será capaz de resistir las impresiones de la mente y llegará a ser un calmante efectivo para sus nervios. Se debe tener un cuidado muy especial con los niños a quienes se ha privado de esta vitalidad que deberían haber heredado de sus padres. La atención cuidadosa a las leyes de su ser les permitirá el desarrollo de condiciones mucho más saludables.

En un campamento donde la mujer embarazada no cuente con una partera de experiencia y no haya tenido los alimentos y cuidados necesarios durante el embarazo está no debe dar a luz en dicho campamento y debe buscar ayuda en un hospital, ya que la posible desnutrición traiga complicaciones tanto al bebé como a la madre.

También cabe recalcar que este no es tiempo ya de traer hijos al mundo, más si este ya está en curso debe ser de forma responsable y asumir las responsabilidades que esto conlleva ante Dios y la sociedad.

Cada vida costó el precio de la sangre de Cristo Jesús y son de gran valor para Él, como lo debe ser para cada uno de nosotros.

6) Pregunta de Anónimo:

El Eterno ha mandado que caminemos descalzos y con las manos en las plantas, y trabajemos bajo los árboles para contrarrestar el impacto. Aquí tenemos invierno, y hace mucho frío, las plantas mueren y los árboles se defolian, ¿cómo proceder en este caso?

Respuesta:

Para cada lugar El Eterno ha dejado solución. Poner cada uno enterrado fuera de su cabaña una varilla de cobre o algún metal y poner un alambre pelado que salga de este y llegue dentro de la cabaña. Cada integrante podrá tomar con sus manos este cable por algunos

minutos al día para así poder tener los beneficios que se obtienen en las otras estaciones del año de caminar descalzos por un periodo de tiempo o trabajar con las manos en la tierra. Esto debe hacerse si no hay tormenta eléctrica, rayos o truenos para así evitar una descarga eléctrica.

Proverbios 22:3

7) Pregunta de Hermano O:

Leemos el mandamiento de Dios una y otra vez en sus testimonios para memorizar los salmos, para internalizarlos. ¿Cómo podemos hacer esto de manera práctica? Muchos de nosotros tenemos poca capacidad para memorizar.

Respuesta:

Cada uno debe leer aunque sea un versículo de los salmos diariamente y luchar por memorizarlo. Nuestras mentes están atrofiadas por no tener esta práctica que si se persiste en ella se logrará con el poder del Espíritu Santo. No hay nada que temer y mucho que ganar en la lucha de la obediencia implícita a Dios. Unos podrán memorizar al principio más que otros, el stress afiebra las mentes y la preocupación la incapacita para esta noble obra interna de nuestro ser, más si depositamos nuestra confianza plena en Dios, toda perplejidad se disipará y nuestras mentes se volverán claras y hábiles en la memorización. Cualquier camino fuera de las líneas del Eterno crearán confusión y afiebramiento mental, técnica que el enemigo de las almas lucha a cada momento en estos últimos días por insertar y mantener dentro de pueblo De Dios. Meditad en el amor De Dios, Su verdad y justicia y El os dará mentes tranquilas donde Él pueda insertar y plasmar Sus palabras en nosotros una vez y para siempre. Juan 14:27

8) Pregunta de Anónimo:

Mucha paz, entendemos el testimonio reciente sobre el marido de una mujer. Sobre la unción y el bautismo. La pregunta es, si no hay nadie entre nosotros que pueda hacer la unción y el bautismo, ¿cómo se hace?

Respuesta:

De no haber nadie que pueda oficiar en su campamento en estos aspectos, se debe solicitar ayuda externa. Puede ser que otro hermano calificado llegue de otro campamento o puede ser a distancia vía telefónica.

9) Pregunta de Anónimo:

¿Sigue siendo válida la unción de 2019 en adelante?

Respuesta:

Antes de no saber no hay pecado, más luego de saber es que se debe andar en la luz que El Eterno ha dado a Su pueblo en esta hora. El sube Su norma por amor a nosotros.

10) Pregunta de Anónimo:

Para la unción de ancianos o niños en caso de enfermedad o posesión, ¿es válido el mismo principio? (principio: marido de una mujer)

Respuesta:

Así es. Isaías 45:9; Isaías 55:9

11) Pregunta de Hermano D:

Un joven con una herida en un ojo. Es una pequeña cicatriz que quedó, lleva como 3 años con alguna inyección para alivio. ¿La técnica de Hidroterapia contraste sirve para problemas oculares?

Respuesta:

La hidroterapia provee una mejor circulación en toda área que se use del cuerpo, más los ojos son muy sensitivos al calor y al frío. Debe usarse el gel de la sábila diluido 1 a 3 en agua

destilada y colar para crear una solución lubricante ante la molestia de la cicatriz. Ya cuando hay una cicatriz o protuberancia por corte eso quedará ahí hasta que El poder del Eterno lo quite. Se debe vivir en humildad en esto y aliviar la molestia lo más que se pueda. El tomar agua como conviene diariamente mantendrá buena hidratación en los ojos. Mientras más limpia sea la sangre del joven más capacidad tendrá su cuerpo de enfrentar esta situación. Oramos por él.

Recuerden los jóvenes, que aquí han de formar caracteres para la eternidad, y que Dios requiere de ellos que hagan lo mejor que puedan. Vigilen los que tienen más experiencia a los más jóvenes, y cuando los vean tentados, llámenlos aparte y oren con ellos y por ellos. El Señor quisiera que reconozcamos el gran sacrificio que Cristo ha hecho por nosotros, mostrando interés por la salvación de aquellos a quienes él vino a salvar. Si los jóvenes buscan a Cristo, él hará que sus esfuerzos sean eficaces (Youth's Instructor, noviembre 21, 1911).

Sección 7—La salud y la eficiencia

Puesto que la mente y el alma hallan expresión por medio del cuerpo, tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad físicas; todo lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado. Sin salud, nadie puede comprender distintamente ni cumplir completamente sus obligaciones para consigo mismo, con sus semejantes, o con su Creador. Debiera cuidarse por lo tanto tan fielmente la salud como el carácter. El conocimiento de la fisiología y de la higiene debería ser la base de todo esfuerzo educativo.—La Educación, 191

Santiago 1: 2-5