

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



1

Cómo disfrutar de su salud al máximo



2

En la cima de una enorme roca desde donde se pueden ver las aguas color azul esmeralda del mar Mediterráneo, está situado un antiguo monasterio portugués.

La vista, es impresionante.

El paisaje es magnífico.

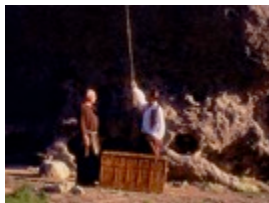
Pero hay un problema.

La única manera de llegar a la cima de ese lugar es una vieja canasta de mimbre jalada por una soga y elevada por un monje ya anciano.



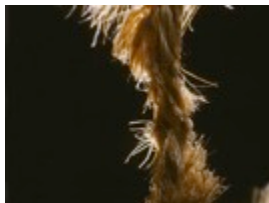
3

Cierto día, un guía y un visitante se estaban yendo del monasterio. Cuando entraron en la canasta y el monje comenzó a descenderlos, la cuerda se balanceó sobre unas rocas puntiagudas. El turista se puso nervioso y preguntó: “¿Con cuanta frecuencia cambian la cuerda?”



4

“No se preocupe –respondió el guía con un tono tranquilizador—la cambiamos cada vez que se rompe”.



5

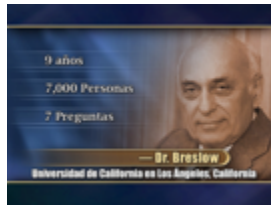
Al igual que en esta historia, miles de personas arriesgan su salud voluntariamente.

Esperan hasta que su salud se deteriora, y luego se aferran desesperadamente a la última moda pasajera que dice poder ayudarles.

La salud quebrantada no se puede remplazar tan fácilmente como una cuerda.

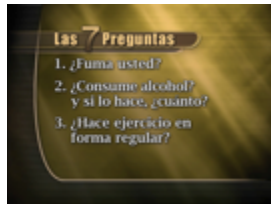
La salud no es una cuestión de suerte. Tiene que ver con las elecciones que uno haga, la obediencia a las leyes naturales.

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



6

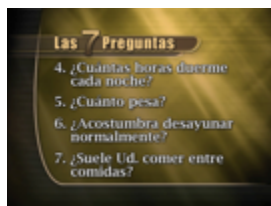
El Dr. Breslow de la Universidad de California en Los Angeles, llevó a cabo un estudio durante nueve años. Le pidió a 7,000 personas que contestasen siete preguntas concernientes a hábitos de salud, y luego comparó las respuestas de sus pacientes, quienes practicaban hábitos saludables y quienes no.



7

Estas son las siete preguntas que les formuló:

1. ¿Fuma Ud.?
2. ¿Consume alcohol, y si lo hace, ¿cuánto?
3. ¿Hace ejercicio en forma regular?



8

4. ¿Cuántas horas duerme cada noche?
5. ¿Cuanto pesa?
6. ¿Acostumbra desayunar normalmente?
7. ¿Suele Ud. comer entre comidas?

El estudio reveló que aquellas personas que fielmente practicaban hábitos saludables vivían un promedio de 11 años y medio más que quienes no practicaban un estilo de vida saludable.

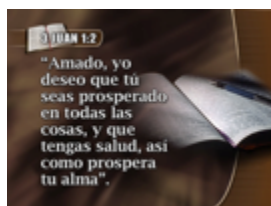


9

¿Qué harías para agregarle 11 años y medio a tu vida?
La información bien podría añadirle años a tu vida, años disfrutando de salud y felicidad.

¿Crees que vale la pena poner atención?

Algunas personas se sorprenden al descubrir que Dios se preocupa por nuestra salud y felicidad aquí y ahora.

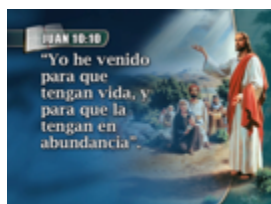


10

(Texto: 3 Juan 1:2)

“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma”.

3 Juan 1:2.



11

(Texto: Juan 10:10)

Jesús dijo: “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”.

Juan 10:10.

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



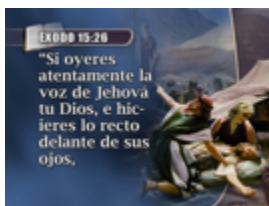
12

Jesús quiere que tengamos una vida sana, alegre y feliz.
Quiere que vivamos nuestra vida al máximo.



13

Cuando Dios sacó a los israelitas de Egipto, les recordó algunas reglas y lineamientos muy importantes acerca a la vida saludable. Después de entregarles su plan para la buena salud, Dios hizo una promesa extraordinaria para quienes estuvieran dispuestos a seguir sus instrucciones.



14

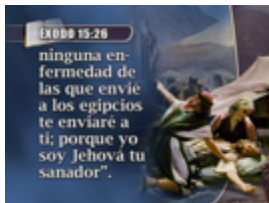
(Texto: Exodo 15:26)

Dijo: “Si oyes atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos,



15

y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos,

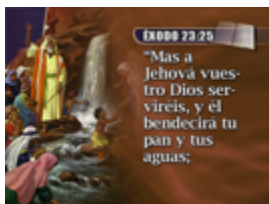


16

ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador”.

Exodo 15:26.

También les dijo esto:



17

(Texto: Exodo 23:25)

“Mas a Jehová vuestro Dios serviréis, y él bendecirá tu pan y tus aguas;



18

y yo quitaré toda enfermedad de en medio de ti”.

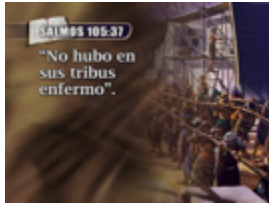
Exodo 23:25.

¿Te das cuenta del significado de estas palabras?

Si seguimos las instrucciones de Dios, ¡los efectos de la enfermedad a menudo pueden revertirse!

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)

¡Esa información tiene valor incalculable! ¡Qué maravillosa promesa!



19

(Texto: Salmo 105:37)

Al comentar el cumplimiento de esta promesa, el salmista nos dice: “No hubo en sus tribus enfermo”.

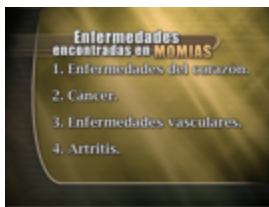
Salmo 105:37.

“Bueno –pudiera alguien decir— probablemente los egipcios no sufrían de las mismas enfermedades que tenemos en la actualidad”. ¡Eso es un error!



20

Un equipo de especialistas de todo el mundo se reunieron en 1975 con el propósito de realizar autopsias a las momias egipcias del museo de la Facultad de Medicina de Manchester (Inglaterra). Esas momias se remontan al año 1900 a.C.



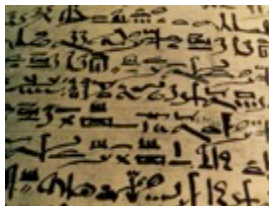
21

Los hallazgos fueron extraordinarios.

Los antiguos egipcios padecían las mismas enfermedades que son comunes en nuestros días, tales como:

enfermedades del corazón,
cáncer,
enfermedades vasculares,
y artritis.

Aunque Egipto era el centro educativo y cultural del mundo en la época de Moisés, ¡su conocimiento médico y los remedios eran muy similares a los de un médico brujo africano de ahora!



22

En 1552 a.C., no mucho antes del nacimiento de Moisés, se escribió en Egipto un famoso libro de medicina que se conoce como Papiro Ebers.

Este libro enlista cientos de remedios o “curas” para muchas enfermedades, infecciones y accidentes, muy pocos de los cuales permitirías que te practicaran.



23

Para una espina clavada, se recomendaba frotar sangre de gusano y excremento de caballo sobre la herida.

Para la mordida de serpiente: beber agua derramada sobre un ídolo.

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



24

¿Eras calvo? Frotar sobre el cuero cabelludo un tónico hecho con pezuñas de caballos, flores de dátiles, y talones de perros hervidos en aceite.



25

La Biblia nos dice que Moisés fue educado en toda la sabiduría de los egipcios (Hechos 7:22).

Sus escritos están llenos de conceptos sanitarios, cuarentena, higiene personal, y nutrición, pero jamás prescribe una sola de las curas que están enumeradas en el Papiro Ebers. ¿De dónde obtuvo Moisés esos sorprendentes principios de salud?
¡De Dios!



26

Dios diseñó nuestros cuerpos.

Sabe cómo podemos evitar la enfermedad y mantener nuestros cuerpos rindiendo al máximo.



27

Un día, un joven compró un resplandeciente auto deportivo por el que había estado ahorrando durante años. Junto con el vehículo recibió el manual del fabricante el cual le indicaba claramente la mejor manera de cuidar su coche nuevo, a fin de mantenerlo funcionando de manera óptima por muchos años.



28

Era un automóvil caro, por lo que es de esperarse que el nuevo propietario habría de leer las instrucciones sobre su cuidado. Pero no lo hizo.

Lo único que le interesaba saber era en cuántos segundos podía alcanzar los 100 km por hora.

Le gustaba conducir a máxima velocidad, y luego frenar para ver cuán rápido podía detenerse. Le gustaba escuchar el rechinar de las llantas.



29

Nunca revisó el agua ni el aceite ni el aire de las llantas, no tenía tiempo para eso.

Quería estar detrás del volante, yendo adonde quería ir, especialmente a los lugares donde había mucha gente que pudiera verlo andar a toda velocidad en su llamativo auto.

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)

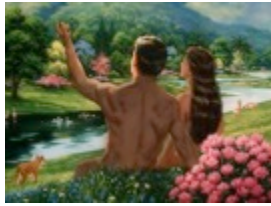


30

Puedes adivinar el resto de la historia.

Sí, no pasó mucho tiempo antes de que el automóvil necesitara algunas costosas reparaciones.

¿Será que hacemos lo mismo con este cuerpo maravilloso que Dios nos ha dado?



31

Realmente vale la pena ir al jardín del Edén, a la semana de la creación, para ver algunas cosas que Dios les dijo a Adán y Eva para promover su buena salud.

Antes de que llegara el pecado, Dios le dio a Adán y Eva una dieta perfecta para mantener y promover su salud.



32

(Texto: Génesis 1:29)

“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra,



33

y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer”.

Génesis 1:29.

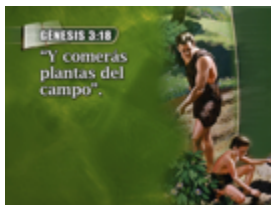


34

En palabras de ahora diríamos que se les dieron frutas, granos o cereales y frutos secos (nueces).

Esa era su alimentación.

Después de que Adán y Eva pecaron, Dios añadió las verduras a su dieta.



35

(Texto: Génesis 3:18)

“Y comerás plantas del campo”.

Génesis 3:18.

Frutas, cereales, nueces y verduras, constituyeron la dieta completa antes del Diluvio.

¿Era apropiada? Sí, por supuesto.

Ten en cuenta que con la dieta original de Dios, las personas vivían cientos de años.

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



36

(Texto: Génesis 5:27)

El hombre que más vivió sobre esta tierra fue Matusalén: “Fueron, pues, todos los días de Matusalén novecientos sesenta y nueve años; y murió”.

Génesis 5:27.



37

Después del Diluvio, la extensión de la vida del hombre se redujo. Sem, uno de los hijos de Noé, vivió 600 años; su nieto, 239 años; su bisnieto, 175 años.

Para la época del rey David, la extensión de la vida había bajado a los 70 años.

Es una gran disminución, ¿verdad?



38

El reino vegetal quedó muy limitado por el Diluvio.

Las provisiones de Noé se habían agotado durante el año que él y su familia habían vivido en el arca.

Recién entonces, Dios les permitió a Noé y a su familia que comieran animales, como medida de emergencia.

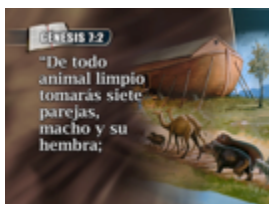
No todas las plantas y todos los animales eran buenos para comer. Dios dio indicaciones sobre cuáles eran adecuados para comer.



39

Se hizo una distinción entre los animales “limpios” y los “inmundos”.

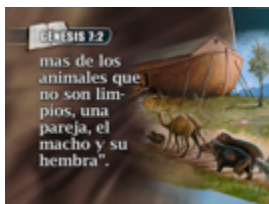
Dios instruyó a Noé sobre cuáles animales llevar consigo en el arca, y cuántos de cada tipo:



40

(Texto: Génesis 7:2)

“De todo animal limpio tomarás siete parejas, macho y su hembra;



41

mas de los animales que no son limpios, una pareja, el macho y su hembra”.

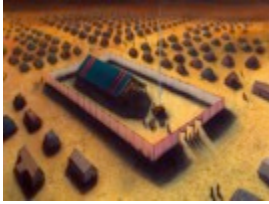
Génesis 7:2

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



42

Es evidente que Noé sabía a cuáles animales Dios consideraba limpios o inmundos.



43

Más tarde, cuando Dios sacó a los israelitas de la esclavitud en Egipto, le entregó a Israel principios de alimentación para proteger su salud y darle larga vida.

Dios identificó cuáles animales eran limpios y cuáles inmundos:



44

(Texto: Deuteronomio 14:6)

“Y todo animal de pezuñas, que tiene hendidura de dos uñas,



45

y que rumiare entre los animales, ese podréis comer”.

Deuteronomio 14:6.

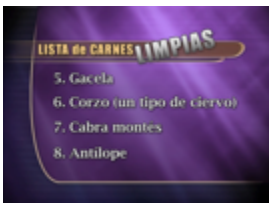
Nota estas indicaciones que son muy fáciles de recordar; sólo dos cosas: 1) pezuña hendida, y 2) rumia.



46

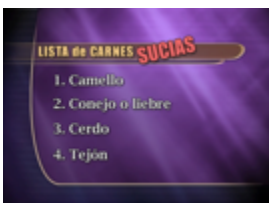
Estos son algunos de los animales limpios más comunes, según los versículos 4 al 6:

el buey, la oveja, el venado, la cabra, el ciervo



47

la gacela, el corzo (cierto tipo de ciervo), la cabra montés y el antilope



48

Entre los animales inmundos que comúnmente se consumen como alimento, según los versículos 7 y 8, se incluyen:

el camello, el conejo, el cerdo y el tejón.

¿Recuerdas las dos características?

Si el animal tiene la pezuña hendida y rumia, se puede comer.

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)

Es importante recordar las dos características porque algunos rumiantes no tienen pezuña hendida.



49

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

La Biblia tiene instrucciones específicas con relación al cerdo.



50

(Texto: Levítico 11:7, 8)

“También el cerdo, porque tiene pezuñas, y es de pezuñas hendidas, pero no rumia, lo tendréis por inmundo.



51

De la carne de ellos no comeréis, ni tocaréis su cuerpo muerto; los tendréis por inmundos”.

Levítico 11:7, 8.



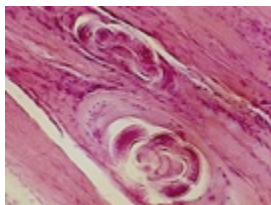
52

El cerdo come carroña.

La comida de los puercos, que comen hasta la basura, al ser digerida se convierte en alimento en cuestión de horas.

La vaca, por el contrario, tiene un sistema digestivo complejo. Le toma 48 horas convertir el alimento en carne.

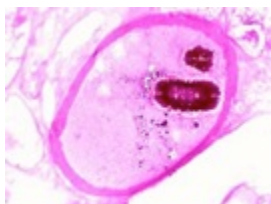
También tiene un sistema de eliminación más complejo, que elimina muchas de las impurezas de su organismo.



53

Frecuentemente el cerdo suele estar infectado por larvas de triquina, o por gusanos. Cuando la persona come cerdo infectado, el quiste duro que rodea a la larva se disuelve.

El gusano triquina se introduce en la pared del intestino y se multiplica.



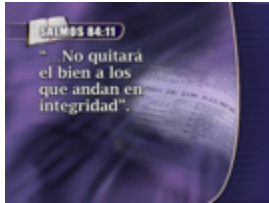
54

Estos gusanos ingresan en el torrente sanguíneo y son llevados a otras partes del cuerpo. La triquinosis llega a ser una enfermedad mortal, dependiendo del número de gusanos que se hayan comido. Con frecuencia, esta enfermedad se diagnostica erróneamente como artritis o intoxicación alimentaria.

Dios sabe qué es lo mejor. Hagámosle caso.

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)

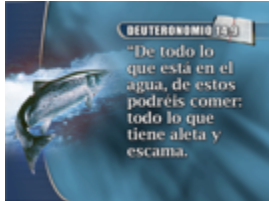
El sabe qué animales son más saludables y cuáles pueden causarnos enfermedades. La Biblia dice que:



55

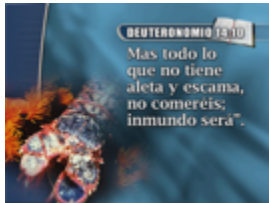
(Texto: Salmo 84:11)
“...No quitará el bien a los que andan en integridad”.
Salmo 84:11.

Dios también nos dio instrucciones acerca de los peces:



56

(Texto: Deuteronomio 14:9, 10)
“De todo lo que está en el agua, de estos podréis comer: todo lo que tiene aleta y escama.



57

Mas todo lo que no tiene aleta y escama, no comeréis; inmundo será”.
Deuteronomio 14:9, 10.



58

Es muy claro, y presta atención a estas dos pautas que son fáciles de recordar:
1) tienen aletas, y
2) tienen escamas.



59

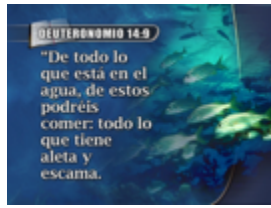
El gobierno de los Estados Unidos le pidió al Dr. Bruce Hallsted, de la Universidad de Loma Linda, que condujera una investigación para los militares, para determinar qué pescados eran aptos para el consume humano y cuáles eran venenosos.



60

Los miembros de las fuerzas armadas que por alguna razón llegan a naufragar o a quedar varados en zonas apartadas necesitan saber qué peces son venenosos y cuáles se pueden consumir. De esta manera incrementarían sus posibilidades de supervivencia.

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



61

Tras la investigación, el Dr. Hallsted concluyó que la regla general que los militares debían seguir era la misma que Dios les dio a los israelitas hacía más de 3.500 años. ¡Dios sabe qué es lo mejor!



62

Te estarás preguntando también, “¿Y con respecto a las aves?” La Biblia tiene esta indicación importante:



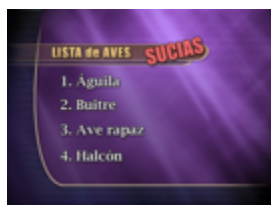
63

(Texto: Deuteronomio 14:11, 12)
“Toda ave limpia podréis comer.



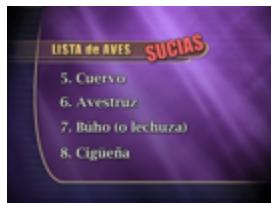
64

Y estas son de las que no podréis comer...”.
Versículos 11, 12.



65

Entonces Dios comienza a enumerarlas:
el águila, el buitre, el ave rapaz, el halcón



66

el gallinazo, el milano según su especie,
todo cuervo según su especie,
el avestruz, la lechuza, la gaviota y el gavilán según sus especies,

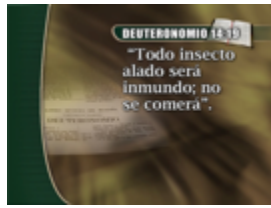


67

el buho, el ibis, el calamón,
el pelícano, el buitre, el somormujo,
la cigüeña, la garza según su especie... y el murciélago

Entonces, Dios dijo:

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



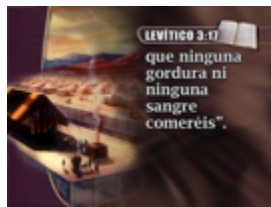
68

(Texto: Deuteronomio 14:19)
“Todo insecto alado será inmundo; no se comerá”.
Versículo 19 19.



69

(Texto: Levítico 3:17)
Dios dio más instrucciones: “Estatuto perpetuo será por vuestras edades, dondequiera que habitéis,



70

que ninguna gordura ni ninguna sangre comeréis”.
Levítico 3:17.



71

Los judíos ortodoxos siguen estas instrucciones hasta nuestros días.
Cuando sacrifican un animal, lo cuelgan de las patas para que la sangre drene.
Luego deshuesan el animal y lo remojan en una solución de sal para quitar los restos de sangre.



72

La grasa se quita y no se come.
Durante años se pensó que el no comer la grasa y la sangre era una restricción sólo ceremonial.
Sin embargo, las investigaciones modernas confirman la sabiduría del mandato divino.



73

Sabemos que la sangre transporta impurezas, hormonas, virus, y los desechos del organismo.
La sangre transmite muchas enfermedades.
También sabemos que las grasas saturadas como las que se encuentran en la carne, pueden aumentar los niveles de colesterol en la sangre; un factor importante en las enfermedades vasculares y cardíacas.
¡Cuántas enfermedades se podrían evitar si los hombres confiaran en que su Hacedor sabe qué es lo mejor para comer!

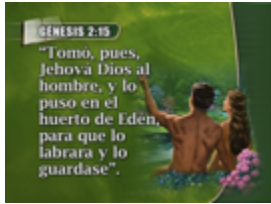
15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



74

Las investigaciones recientes muestran que la inactividad conduce a la muerte temprana.

La Biblia dice que después que Dios creó a Adán y Eva, les dio un trabajo para hacer, una actividad útil y ejercicio:

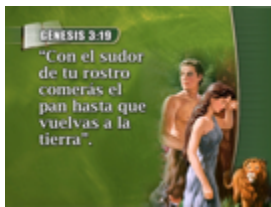


75

(Texto: Génesis 2:15)

“Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase”.

Génesis 2:15.



76

(Texto: Génesis 3:19)

Después que Adán y Eva pecaron, Dios les dijo que su trabajo sería más exigente. Dijo Dios: “Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra”.

Génesis 3:19.



77

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



78

El ejercicio mejora los músculos y los vasos sanguíneos.



79


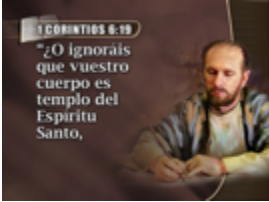

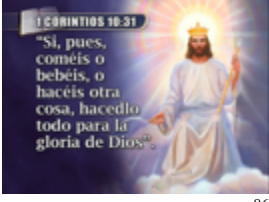
Los pulmones se vuelven más eficientes, y pueden procesar mejor el aire.



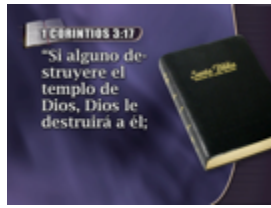
80

El corazón se hace más eficiente, bombeando más sangre con cada latido. El oxígeno es llevado a los tejidos, lo que mejora la condición general del organismo.

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)

	<p>Nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo. La importancia de cuidar nuestros cuerpos puede entenderse sólo cuando comprendemos cuán importante es para Dios.</p>
	<p>(Texto: 1 Corintios 6:19, 20) El apóstol Pablo dijo: “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo,</p>
	<p>el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?</p>
	<p>Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios”. 1 Corintios 6:19, 20.</p>
	<p>El ser humano es propiedad de Dios, tanto por creación, como por redención. El precio que Dios pagó por nosotros fue el sacrificio de su Hijo en el Calvario. Debido a que el hombre ha sido redimido mediante el pago de un precio infinito, este debería glorificar a Dios en todo lo que hace.</p>
	<p>(Texto: 1 Corintios 10:31) “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios”. 1 Corintios 10:31. Toda persona que realmente ama a Dios debería de evitar todo aquello que pueda destruir, dañar o contaminar su cuerpo.</p>

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



87

(Texto: 1 Corintios 3:17)

“Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él;



88

porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es”.

1 Corintios 3:17.

Pero, ¿cómo contaminamos nuestro cuerpo?

Pablo hace una lista de varias cosas que tenemos que evitar.



89

(Texto: 1 Corintios 6:9, 10)

“...No erréis; ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los que se echan con varones,



90

ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos... heredarán el reino de Dios”. 1 Corintios 6:9, 10.

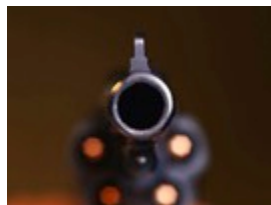
La Biblia señala la inmoralidad y la perversión como prácticas que contaminan el cuerpo. La borrachera también está en la lista.



91

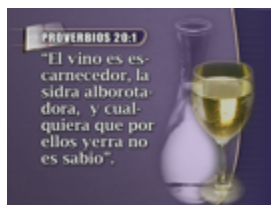
El alcoholismo es uno de los mayores problemas de salud en el mundo.

Más de la mitad de los accidentes de tránsito son atribuidos directamente a peatones o conductores que estaban “bajo los efectos del alcohol”.



92

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



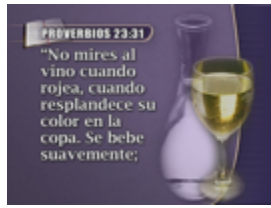
93

(Texto: Proverbios 20:1)

Salomón escribió: “El vino es escarnecedor, la sidra alborotadora, y cualquiera que por ellos yerra no es sabio”.

Proverbios 20:1.

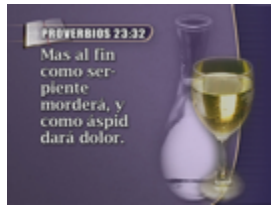
15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



94

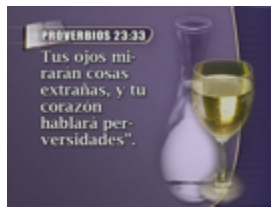
(Texto: Proverbios 23:31-33)

Y también dijo: “No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa. Se bebe suavemente;



95

Mas al fin como serpiente morderá, y como áspid dará dolor.



96

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

Proverbios 23:31-33.



97

El alcohólico desarrolla grasa en el hígado; lo que aumenta en mucho las posibilidades de morir por una cirrosis.

El tiempo de vida se reduce 12 años, por lo menos.

Según las últimas estadísticas, una de cada diez personas que beben alcohol por primera vez, llegan a ser alcohólicos.



98

Pero para los cristianos, el uso de bebidas alcohólicas tiene consecuencias aún mayores.

Los cristianos deben estar con sus mentes muy claras para evitar las tentaciones de Satanás.

No pueden permitirse la disminución del juicio o la pérdida del control de su capacidad de distinguir entre el bien y el mal.



99

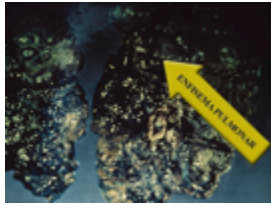
Hay otras prácticas comunes que también comprometen seriamente la buena salud.

Los fumadores tienen mil veces más posibilidades de morir de cáncer de pulmón que los que nunca fumaron.

Y el cáncer no es el único asesino que tiene el tabaco.

El fumador tiene 103% más de posibilidades de morir por enfermedades del corazón que quienes nunca fumaron de manera regular.

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)



100

El enfisema pulmonar mata a más de 55 mil personas cada año. La nicotina también causa que las arterias se hagan más delgadas.



101

La combinación de acumulación de grasa y adelgazamiento de las arterias dificulta la transportación de la sangre por los vasos sanguíneos hacia el corazón, las extremidades y otros órganos. Cuando se llega a este punto, basta con que un pequeño coágulo obstruya los vasos sanguíneos para que se produzca un ataque cardíaco o un derrame cerebral.



102

La persona que fuma también se envejece más rápido, debido a la disminución de oxígeno al cerebro.



103

Las mujeres que fuman durante el embarazo están dañando los vasos sanguíneos del bebé. La muerte de los recién nacidos se incrementa 27% más entre los bebés de madres fumadoras.



104

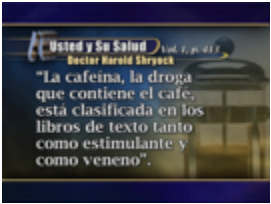


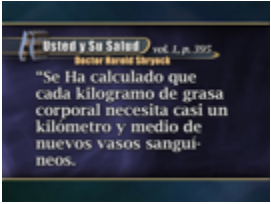
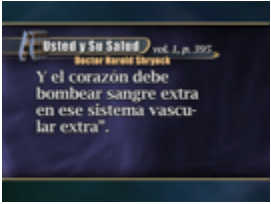


El consumo de cigarrillos contribuyó a las muertes de casi 500 mil personas en Estados Unidos, tan sólo el año pasado.



105

Ahora, si vemos alguien que cada cierto tiempo tiene que salir corriendo de una habitación a otra para inyectarse un par de granos de cafeína en las venas, diríamos que esa persona es adicta. Sin embargo, eso es lo que muchos hacen al consumir café y bebidas de cola.

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)

 <p>106</p>	<p>“La cafeína, la droga que contiene el café, está clasificada en los libros de texto tanto como estimulante y como veneno”.</p> <p>Harold Shryock, You and Your Health, vol. 1, pág.. 413.</p>
 <p>107</p>	<p>Todas esas bebidas están ahora relacionadas a las enfermedades cardíacas, desórdenes neurológicos y cáncer de la vesicular biliar. La verdadera temperancia implica el abandono de todo lo que es dañino, y el uso moderado de lo que es bueno.</p>
 <p>108</p>	<p>Muchas personas consumen las cosas buenas en cantidades excesivas.</p> <p>Esto nos lleva a otro grave problema de salud en muchas partes del mundo.</p>
 <p>109</p>	<p>“Se Ha calculado que cada kilogramo de grasa corporal necesita casi un kilómetro y medio de nuevos vasos sanguíneos.</p>
 <p>110</p>	<p>Y el corazón debe bombear sangre extra en ese sistema vascular extra”.</p> <p>--Harold Shryock, M.D., You and your Health, vol. 1, pág. 395.</p>
 <p>111</p>	<p>El corazón, los riñones, el hígado y los pulmones de las personas que tienen sobrepeso, están sobrecargados.</p> <p>Las personas con sobrepeso sufren 16 enfermedades que sus amigos más delgados no tienen.</p>
 <p>112</p>	<p>Dios quiere que cuidemos adecuadamente nuestros cuerpos para que podamos disfrutar mejor de la vida.</p> <p>Quiere que seamos personas responsables, morales, alegres.</p> <p>Quiere que tengamos una vida abundante.</p> <p>Según lo saludable que vivamos, seremos capaces de seguir sus</p>


15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)

	instrucciones.
 <p>113</p>	<p>Otro principio de vida saludable es el del descanso y la relajación. Después de un pesado día con la multitud, Jesús les dijo a sus discípulos:</p>
 <p>114</p>	<p>(Texto: Marcos 6:31) “Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco”. Marcos 6:31. Jesús quiere que equilibremos el trabajo con el descanso y la relajación.</p>
 <p>115</p>	<p>Por eso nos dio el sábado. Dios sabe que necesitamos olvidarnos de nuestros problemas y trabajos y pasar algún tiempo con él.</p>
 <p>116</p>	<p>Ese tiempo lejos de la agenda sobrecargada, no necesita ser en un desierto, aunque ése podría ser un lugar tranquilo en ciertas épocas del año. Podría ser preferible una zona remota en las montañas donde hay árboles altos y lagos profundos que pueden calmar el corazón ansioso.</p>
 <p>117</p>	<p>No importa el lugar en sí, lo que necesitas es un espacio alejado de la multitud y el ruido de las ciudades y las carreteras. Y si además haces cosas divertidas, mucho mejor.</p>
 <p>118</p>	<p>Sí, Dios quiere que tengas un pequeño anticipo del cielo aquí y ahora, y que estés preparado para vivir en la tierra nueva, donde todas las enfermedades que afectan nuestro mundo serán erradicadas para siempre.</p>

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)

	<p>“Todo eso me parece muy bien –puedes decir--. Quiero estar allí, pero tengo algunos hábitos que me son difíciles de vencer”. ¿Sabes qué? Te tengo buenas noticias. Dios no pretende que lo hagas por tu propia cuenta.</p>
	<p>(Texto: Juan 15:5) Al respecto, Jesús dijo: “Porque separados de mí nada podéis hacer”. Juan 15:5. Con nuestras propias fuerzas, no podemos vencer los hábitos nocivos. Nuestro Salvador está aquí mismo, deseoso de ayudarnos.</p>
	<p>(Texto: Filipenses 4:13) Pablo conocía el secreto. El dijo: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. Filipenses 4:13. Modificar viejos hábitos destructivos puede no ser fácil, pero es posible con el poder y la fortaleza de Dios. No importa cuál sea el hábito contra el que estés luchando, Dios puede liberarte.</p>
	<p>Juan había sido adicto a muchas cosas, pero cuando se volvió adicto a la cocaína su vida tocó el verdadero fondo. Estando en quiebra moral, social, física y material, finalmente decidió buscar ayuda. Pero después de pasar por tres diferentes programas de rehabilitación, su adicción continuaba. No podía abandonar sus viejos hábitos. Se dice que es más fácil cambiar de religión que de hábitos.</p>
	<p>Fue entonces que le presentaron a Jesús. Supo que Jesús lo amaba, y podía salvarlo de su vida de pecado. Por medio de la fuerza y el poder de Jesús obtuvo la victoria sobre los hábitos que lo habían esclavizado. “Si Jesús pudo librarme –dice--, también puede ayudarte a ti. Mientras tengas vida, hay esperanza en Jesús”.</p>
	<p>Sí, amigo mío, Jesús quiere que tengamos una mejor vida. Quiere que tengamos salud espiritual, emocional y física. Puede que haya algún hábito en tu vida con el cual estás luchando. Puede ser algo obvio, como la adicción a un estimulante, o a la comida, o a un comportamiento. Puede ser algo que nadie sabe, sólo tú. Jesús también lo sabe, y te entiende. No importa cuál sea la tentación o</p>

15 – Dando marcha atrás el reloj (Como alcanzar plena salud)

	<p>el hábito, por medio de la fortaleza de Jesús, puedes cambiarlo. Puedes vivir la vida más abundante que él te ofrece hoy. El quiere acercarse a ti ahora. ¿Deseas acercarte a él? ¿Quieres decirle simplemente: “Sí, Jesús, quiero más de tu poder. Quiero tener tu fortaleza para vencer todo hábito, y toda tentación que se ponga en mi camino; quiero la vida abundante que tú me estás ofreciendo? ¿Es ése tu deseo en esta hora?</p> <p>[LEVANTE EL PREDICADOR SU PROPIA MANO] ¿Quieres levantar tu mano conmigo, mientras oramos?</p> <p>[Oración sugerida, en el siguiente diapositiva]</p>
 123	<p>[Oración sugerida]</p> <p>“Padre nuestro que estás en los cielos, en esta hora tú ves cada mano y cada corazón que se eleva hacia ti. Conoces las luchas que enfrentamos, las debilidades que tenemos, las tentaciones que se nos hacen difíciles de resistir. Esta noche te agradecemos por tu promesa de que podemos lograr todas las cosas por medio de la fortaleza que hay en Jesús. Abrimos nuestros corazones para que obres un cambio en nuestros hábitos para ser lo que tú quieres que seamos. Te damos nuestras vidas en oración de tal manera de que aún en lo que comemos, o bebemos, o todo lo que hagamos, te demos a ti honor y gloria. Gracias por venir para que pudiéramos tener no solo vida, sino vida realmente abundante. Que esa sea nuestra experiencia esta noche, lo pedimos en el nombre de Jesús, Amén”</p>