

SALUD

VIBRANTE RESTAURADA



Elena de White Profetisa del Siglo.

“A pesar del hecho de que las obras de la Sra. (Elena) de White fueron escritas mucho antes del advenimiento de la nutrición científica moderna, en general, no hay mejor guía disponible hoy en día.” - Dr. Clive McCay, Profesor de Nutrición de la Universidad de Cornell.

“Yo creo, que si buscamos al originador de la dieta saludable, tenemos que buscar a Elena de White. Ella dejó los principios que desafortunadamente no están siendo seguidos tan estrictamente como se debiera. Y eventualmente, creo que la mayor parte de la gente llegará a darse cuenta, de que ella estaba muchos años anticipando el futuro. Yo diría, que al considerar los dos años de educación primaria que recibí, que ella tenía que haber recibido inspiración sobrenatural.” - Nathan Pritikin.

El individuo mayormente responsable, por el éxito fenomenal que alcanzó el famoso Sanatorio de Battle Creek de Michigan, alrededor del año de 1900, fue el Dr. J.H. Kellogg. Guiándolo estaba la co-fundadora Elena de White, la “Profetiza” y el canal de la información de salud Adventista que hemos recibido hasta el día de hoy. Elena de White promovió la necesidad de fundar un sanatorio donde las personas pudiesen venir a aprender a recuperar la salud y mantenerse saludables. No solo un hospital, sino una “Universidad de Salud” como lo describió el Dr. Kellogg.

En 1905, Elena de White escribió: “El cáncer proviene de gérmenes.” Y por muchos años los mejores científicos afirmaban que no había ningún germen canceroso, ni infeccioso, hasta que en 1956, el Dr. Wendell Stanley, de la Universidad de California, recibió el Premio Nobel por probar que los gérmenes causan no solo la gran mayoría, sino todos, de los cánceres humanos. A Elena de White se le mostró que a la harina blanca le faltaban elementos nutritivos, mucho antes que la ciencia descubriera lo que eran las vitaminas. En 1860, la “Profetiza” describió que las comidas refinadas eran la causa del estreñimiento. Ella también advirtió contra aquellos que tomaban la leche sin hervirla, mucho antes que el proceso de la pasteurización se usara. También nos aconsejó a evitar el consumo de grandes cantidades de azúcar, siendo esto peor que el comer la carne.

Sin embargo, ha habido un cambio gradual de instituciones naturistas, hacia hospitales modernos. La gente en general se olvidó que la alimentación, los hábitos de vida y el ejercicio eran factores para mantener la salud, y comenzaron a buscar las drogas milagrosas que las compañías farmacéuticas han promovido con tanto éxito.

Paúl Harvey, el comentarista de la radio Americana declaró en 1997: “Las mujeres han sido honradas en las estampillas de los Estados Unidos por más de 100 años... Pero puedo nombrar a una autora Americana que nunca a sido honrada así, aunque sus escritos han sido traducidos en 148 idiomas. Mas que Marx, o que Tolstoy, mas que Agatha Christie, y mas que William Shakespeare. Solamente ahora, el mundo esta llegando a apreciar su recomendada receta de mayor salud espiritual y física: Elena de White. Elena de White! No la conoces?”

LOS OCHO REMEDIOS NATURALES QUE PROMUEVEN LA SALUD.

La salud es el desarrollo armonioso y balanceado de las facultades del cuerpo, la mente y del alma. La salud depende tanto de lo que comemos, como de lo que hacemos con nuestro cuerpo. La causa de nuestra enfermedad depende de los malos hábitos de indulgencia del apetito, así como del descuido y la mala atención (alimentación) al cuerpo (CDF 291).

Hay ocho principios, que le ayudarán a vivir una vida más saludable, mas larga, y feliz. Estos son: El Agua Pura, El Aire Fresco, El Descanso, La Temperancia, La Luz Solar, El Ejercicio, La Nutrición Adecuada, y La Confianza en el Poder de Dios.

1. El Agua Pura: ¿Sabía usted que el agua es el elemento más importante de la dieta, así como de la limpieza del cuerpo? Nuestro cuerpo utiliza 40,000 vasos de agua cada día para llevar los nutrientes a cada célula del organismo, así como para eliminar las sustancias de excreción. Dios ha diseñado nuestro cuerpo para reutilizar la mayor parte, pero el agua que perdemos en la orina, el sudor y en la respiración necesita ser repuesta todos los días. Por eso es que necesitamos tomar 2 litros, o sean ocho vasos de agua al día. De preferencia debemos tomarlos no con las comidas, sino media hora antes, o dos horas después. Recordemos que, ni las sodas, ni el café, ni el chocolate, cuentan como los ocho vasos, puesto que estos funcionan como diuréticos que sacan más agua y calcio de los huesos formando las famosas y dolorosas piedras en los riñones. La mejor manera para determinar que Usted está tomando suficiente agua al día es: UNA ORINA DEBE SER CLARA COMO EL AGUA. Todos conocemos la importancia del baño diario, utilizando un estropajo para limpiar bien las áreas axilares, inguinales, y alrededor del cuello con agua y jabón.

2. El Aire Fresco: Que podemos hacer nosotros?

a. El ejercicio fortifica los pulmones y provee más oxígeno al cuerpo. Es durante el ejercicio que tenemos que respirar mas profundo y obligamos a los pulmones a expandirse más.

b. La respiración superficial es causada por la falta de ejercicio, por la ropa apretada que nos faltamos, y por la mala postura que tomamos al caminar o al sentarnos a leer o a ver la televisión. Por consiguiente, nuestra sangre no circula bien, se estanca, y se vuelve impura llevando menos oxígeno para el cuerpo. Como resultado de todo esto caemos fácilmente en la depresión, disminuye grandemente nuestra concentración, y trastornamos nuestra digestión.

c. El agua es esencial para una buena respiración, ya que los pulmones están compuestos de 75% de agua. Al respirar perdemos agua con cada reparación.

3. El Descanso: Nuestro cuerpo necesita horas fijas para dormir, para que podamos recuperar nuestras energías. El sol controla el “ritmo circadiano” de nuestro organismo y el mejor sueño es desde las 9:00 PM. hasta las 12:00 AM. de la noche.

a. El comer una comida pesada y demasiado, un poco antes de acostarse, causa que el proceso digestivo continúe mientras dormimos y amanecemos cansados, y de mal humor.

b. El ejercicio vigoroso durante el día al aire fresco y al sol, ayudará para obtener un descanso reparador.

c. Podrá conciliar su sueño de inmediato, si adopta una rutina de bañarse con agua caliente, leer su Biblia un poco, y tomar un te de valeriana antes de acostarse.

d. Apague temprano la televisión y evite el tabaco, la cafeína, y el alcohol.

e. Si está atravesando momentos de ansiedad con problemas que usted no puede resolver, le sugiero que haga un poco de ejercicio, después tome su baño nocturno de agua caliente, y hable con su Padre en oración. Y después, deje su problema en las manos de Dios y acuéstese a dormir.

4. La Alimentación Saludable:

a. La dieta que Dios nos aconseja a seguir es una dieta vegetariana, una que no contenga carne, ni vinagre, ni chocolate, ni café, ni licor. Una dieta en que se utilicen las frutas, los vegetales crudos con sustancias nutritivos, las legumbres, los granos, las nueces, y los tubérculos (raíces), preparados de una manera apetitosa. Recomendó que la carne no es comida apropiada para nosotros. 9T p.159.

b. El usar pan hecho con granos múltiples es preferible al pan que solo es hecho de un solo grano. Evitemos el uso de la harina blanca, puesto que no contiene nutrientes en lo absoluto. Lo lavan con Alloxan (un producto tóxico), y lo venden a los

Estudio de los Símbolos Proféticos de Daniel y Apocalipsis

Anti-Cristo: Lucifer (Satanás) el querubín cubridor que en el cielo codició llegar a ser como Dios, empero fue echado del cielo con una tercera parte de los Ángeles. Isaías 14:12-15; Apoc. 12:3-9; Juan 1:7.

Ángel: mensajero, espíritus ministradores (Dan 8:16; 9:12; Lucas 1:19; Heb. 1:13,14).

Arca del Testimonio: Arca del Pacto, ubicado en el lugar santísimo del santuario, morada de Dios, contenía las dos tablas de la ley moral (Éxodo. 16:34; 25:10-22; 26: 30:6;32:15,16; 33,34; Ps 80:1).

Babilonia: Apostasía religiosa, reino fundado por Nimrod, confusión (Gen. 10:8-10; 11:1-9; Apoc. 17:1-5; 18:1-8).

Balaam, doctrina de: Fiestas paganas donde se mezcla la idolatría y fornicación (Num. 22:5-25; 31:16; 2 Pedro 2:14-16; Judas 11; Apoc. 2:14).

Bestia: Reino, gobierno, poder político (Dan. 7:17,23; Apoc. 13:2,3,7).

Bestia de: Daniel 7:20,21,8,9, 24, 25) Bestia de Apocalipsis 13:1-2. Como leopardo con 7 cabezas y 10 cuernos, una cabeza recibió herida de muerte que es sanada, tras el cual todo el (ecuménico) mundo se maravilla. Daniel 7:3-7.

La bestia como cordero con dos cuernos: EEUU de Apoc.13:11-14, hace una imagen a la bestia que recibió la herida de muerte, y causa que todos los moradores de la tierra lo adoren con una ley dominical, con pena de muerte al que lo rehúsa hacer.

Bestia, marca de la: Apoc. 13:15,

16; 14:9-11. La observancia del domingo en obediencia de la ley humana en lugar del Sábado de la ley de Dios.

Encarcelamiento de Satanás: Atado con cadenas en el abismo de este mundo, con sus ángeles (Apoc. 20:1-3).

Sangre: La vida está en la sangre (Lev. 17:11; Deut. 12:23).

Abismo: En la tierra (Rev. 20:1-3; Gen 1:2; Jer. 4:23-28; Isa. 24: 1-4,19).

Arco: Batalla contra el mal, fuerza, fe y paciencia (Salmos 7:11,12; Gen. 49:24).

Coronas: Reyes, victoria (1 Cron. 20:2; 2 Reyes 11:12; Ezequiel 21:26,27; 2 Tim.4:7,8; 1 Cor. 9:25).

Copa: Medida de sufrimiento y de juicios (Salmos 11:6; Isa. 51:17,22,23; Jer. 25:15-17; 49:12).

Oscuridad: Moral, pecado, apostasía (Isa. 60:2; 1 Pedro 2:9; Hechos 26:18; Juan 12:35).

Día: Año literal (Ezequiel 4:6; Num. 14:34; Gen. 29:27).

Comer el libro: Asimilar el mensaje (Ezequiel 3:1-3; Jer. 15:16).

Egipto: Símbolo del ateísmo, comunismo (Éxodo. 5:2).

Colirio par los ojos: La unción del Espíritu Santo para ver la verdad; para discernir y comprender las Sagradas Escrituras; el antídoto para la ceguera espiritual (Efesio 1:17-19; Salmos 119:18; 1 Juan 2:20,27; Juan 16:7-13; Apoc. 3:18).

Testigo Fiel: Cristo Jesús (Juan 3:11; 8:14; 18:37; Apoc. 1:5; 3:14; 19:11).

Falso Profeta, él: El Protestantismo Apostata (Apoc. 13:13,14; 16:13,14; 19:20; Mat. 24:3,11).

Profeta: Uno que habla y es enviado por Dios (Deut 18:18,21,22).

Falso profeta: Uno que se dice haber sido enviado por Dios, pero no lo es, por ende el Protestantismo Apóstata (Deut. 18:20).

Cuatro vientos de la tierra: Las cuatro direcciones del compás (Jer. 49:36; Ezequiel 7:2; Isa. 1:12).

Frente, en la: La mente (Ezequiel 3:8,9; Jer. 3:3; Apoc. 7:3; 13:16; 14:1,9; 17:5; 22:4).

Fornicación: Relación ilícita entre la iglesia y los gobiernos del mundo, union político-religioso (Isa. 23:17; Apoc. 17:2).

Cuatro seres vivientes: Cuatro entidades con formas y responsabilidades especiales en el trono de Dios (Apoc. 4:6-9; 5:8-10; 6:1-7; 15:7 19:4).

Puerta: Oportunidad, tiempo de gracia (2 Cor. 2:12; Apoc. 3:7,8,20; Lucas 13:24,25).

Dragón, el: Satanás, agencias del enemigo (Apoc. 12:7-9).

Águila: Velocidad, poder, visión, venganza, protección, Rey de Babilonia (Deut. 28:49; Hab. 1:6-8; Apoc. 12:14; Prov. 23:5; Salmos 103:5; Exo. 19:4; Ezequiel 17:3,12; Isa. 40:31).

Vestimentas: Carácter (bueno o malo), manto de justicia (Isa. 52:1; 61:10; Zacarías 3:3-5; Rom. 13:14; Apoc. 3:4,18; 15:6).

Oro: El amor que obra por la fe, carácter, (1 Cor. 13:13; Gal. 5:22; Apoc. 3:18).

Mano: Símbolo de trabajo, del poder de Dios (Salmos 90:17; Eccl. 9:10; Éxodo. 15:6; Ps 17:7; 20:6; 44:3).

Ramera: Iglesia o religión apostata (Isa. 1:21; Jer. 3:1-3,6-9; Óseas 4:15; Apoc. 17:5).

Cabezas: Potencias principales, gobernantes, gobiernos (Dan. 2:38; 7:6; Apoc. 17:3,9,10).

Maná escondido: Cristo (Juan 6:49,50,53; Apoc. 2:1-7).

Cuerno: Poder y fuerza, reyes o reinos (Deut. 33:17; Zacarías 1:18,19; Lam. 2:3,17; Sal. 89:17,24; Apoc. 17:12; Dan. 7:24; 8:8,20,22).

Caballo: Símbolo de batalla, representantes especiales, ángeles, iglesia (Exo. 15:21; Isa. 43:17; Jer. 8:6; Ezequiel 38:15; Zacarías 1:8-10; 6:1-8; 10:3).

Imágen: Un ídolo, una replica similar, duplicado (Gen. 1:26; 5:3; Exo. 20:4; Deut. 4:25; Rom. 8:29; Apoc. 13:14,15; Dan. 3:1,12).

Incienso: Oraciones del pueblo de Dios (Sal.14:1,2; Apoc. 8:3,4).

Israel: Los verdaderos seguidores de Cristo (Rom. 2:28,29; 9:6-8; Gal. 3:29).

Jezabel: Gobernadora inmoral que causó que Israel apostatara, y adorara al dios falso baal, (1 Reyes 21:25; 2 Reyes 9:22; Apoc. 2:20-22).

Llave de David: Control, jurisdicción, poder para abrir y cerrar la puerta del santuario (Apoc. 3:7,8; Isa. 22:22; Mat.16:19).

Cordero, el: Jesús, sacrificio (Juan 1:29; 1 Cor. 5:7; Gen. 22:7,8; Zac. 6:12,13).

León: Fuerza, Cristo Jesús, Israel (Gen. 49:9; Apoc. 5:4-9; Sal. 7:2; Num. 24:8,9).

Esposa del Cordero: Nueva Jerusalén, (Apoc. 21:2,9,10; 19:7-9).

Langosta: Destrucción, agencias destructoras (Joel 1:4; Deut. 28:38).

Día del Señor: El séptimo día, Sábado (Éxodo. 20:10; Isa. 58:13; Mat.

granjeros como comida para engordar a sus animales, o nos lo venden a nosotros como vitaminas. Las nueces deben consumirse sabiamente en cantidades pequeñas. Las almendras son más preferibles que el maní o los cacahouates (puesto que estos contienen aflatoxina, sustancia que causa cáncer del hígado). 7T p.134.

c. Dios nos recomienda excluir totalmente de nuestra dieta: la carne del puerco, la de res, la de pescado, la de pollo, la de pavo, así como los mariscos. Pero si usted quiere darle más trabajo a su médico amigo, sigalo

comiendo, puesto que nosotros también necesitamos trabajar, verdad! Eso si, le aseguro, es caro.

d. "La comida debe ser preparada de tal manera que sea apetitosa, así como nutritiva. No se le debe robar de lo que el organismo necesita." A los vegetales debemos añadirles sabor con un poco de leche, crema o algo equivalente" 9T162.

e. "Si al estómago no se le da el cuidado apropiado, la formación de un carácter moral recto no es permitido. El cerebro y los nervios están en simpatía con el estómago. Nuestras decisiones y acciones dependen de lo que comemos

y bebemos. 9T 160.

f. Dios también recomienda que debemos de comer alimentos nutritivos y balanceados, y por regla general comer solo dos comidas al día para los adultos, y de tal manera que mantengamos nuestro peso ideal.

g. El comer entre comidas está estrictamente prohibido, porque esto interrumpe el proceso de la digestión, para comenzar nuevamente con lo que acaba de ingerir, haciendo que se prolongue y se descomponga lo que había comido antes. Así que nada de comida afuera de las horas designadas para comer.

h. Para aquellos que están gorditos y panzones, es preferible rebajar de peso, comiendo solo dos comidas al día de frutas, vegetales, y cereales, y eliminando de la dieta la carne y el azúcar con leche, como los "milk shakes." Un big mack con milk shake (2,000 calorías) que equivale a unas veinte manzanas. No creo que podamos comernos tantas a una vez, verdad!!!

5. La Temperancia: La temperancia es la determinación de escoger de lo bueno, lo mejor, y evitar todo lo que sea perjudicial al cuerpo, a la mente y el alma, que es su espíritu viviente.

12:8; Marcos 2:27,28; Lucas 6:5). “Es posible que el cambio más revolucionario y audaz que sucediera jamás a la iglesia (Católica Romana) ocurrió en el primer siglo. El Sábado, el día santo, fue cambiado, del Sábado (séptimo día) al domingo (primer día). “El día del Señor” (dies Dominica) fue escogido sin base alguna de las (Sagradas) Escrituras, sino por la mera autoridad y sentido de la Iglesia (Católica Romana)... La gente que cree que las (Sagradas) Escrituras debieran ser la única autoridad, lógicamente deben unirse a los Adventistas del Séptimo Día y guardar (adorar) el santo Sábado.” (Saint Catherine Catholic Church Sentinel, Algonac, Michigan 48001, May 21, 1995 Volume 50 Number 22.)

Hijo Varón: Jesús (Sal. 2:7-9; Apoc. 12:5).

Mercaderes: Los hombres grandes y ricos de la tierra, las compañías y corporaciones internacionales que promueven las doctrinas de Babilonia (Isa. 47:1-15; Nahum 3:16; Apoc. 18:3,11-13,15,23).

Miguel, el Arcángel: El Señor Jesús, el que echó al diablo del cielo y resucitó a Moisés; uno de los principales Príncipes (hay tres) del cielo; el Salvador; (1 Tesalon. 4:16; Jud 9; Apoc. 12:7; Dan. 10:13,21; 12:1; Cristo Jesús es el gran “Yo Soy,” el Verbo, el Creador que estaba con Dios desde el principio, el Unigénito Hijo de Dios (Juan 1:1-3,14,18; 8:58; Éxodo. 3:14; Hebreos 1:5-12).

Luna, la: La iglesia vestida con el sol, y la luna debajo de sus pies, ciclo de tiempo (Apoc. 12:1; Sal. 65:5-11; 89:35-37; 104:19; Gen. 1:16-19).

Montañas: El reino de Dios, poderes político- religiosos, obstáculos, dificultades (Isa. 2:2,3; Dan. 2:35; Jer. 51:24,25; Apoc. 17:9,10; Mat. 17:20;

Lucas 3:50).

Misterio de Dios: El evangelio, la sabiduría oculta de Dios; Cristo Jesús (Marcos 4:11; 1 Cor. 2:7; 1Tim. 3:16; Efe. 1:9,10; 3:9; 6:19; Col. 1:26,27).

Nueva Jerusalén: La Santa Ciudad en el Cielo, que Cristo Jesús fue a preparar para sus hijos (Apoc. 3:12; 21:2; Juan 14:1-3).

Aceite, el: El Espíritu Santo, el Consolador, que redarguirá de pecado, justicia y de juicio (Zac. 4:2-6; Apoc. 4:5; Juan 16:7-11).

Puerta abierta, la: Cristo Jesús, la oportunidad de salvación, (Juan 10:7-9; Oseas 2:15; Apoc.10:7; 3:7,20).

Arco iris, el: La descripción de Dios, la señal del pacto, la promesa de Dios (Apoc.4:3;10:1; 1:13-16; Gen. 9:11-17).

Rojo: El reino del diablo, el pecado, la corrupción, la persecución, la destrucción (Isa. 1:18; Apoc. 12:3; 6:4; Ezequiel 32:6,11; Jer. 46:10; Nah. 2:3)

Conciencia y corazón: La mente, los sentimientos (Sal. 7:9; 16:7; 26:2; 73:21; Prov. 23:15,16; Jer. 17:10; Apoc. 2:23).

Señal, la: La marca o designio de aprobación, de indicación de lealtad (Rom. 4:11; Apoc. 7:2,3; 13:16,17; 14:8,9; Ezequiel 9:4).

Segunda Muerte, la: Diferente a la primera muerte que Jesús describió como durmiendo en el cementerio, del cual todos los muertos resucitarán; la Segunda muerte, es la muerte eterna en el lago de fuego, del cual no hay resurrección (Juan 5:25-29; 11:11-14, 23-26; Apoc. 21:8; 20:14).

Serpiente Antigua, la: Satanás, o el gran dragón rojo (Apoc. 12:7-9; 20:2).

Siete: Numero completo, perfecto, diferente al seis (Gen. 2:2,3; Apoc.1:4, 20).

Siete candelabros: Los siete candelabros en el lugar Santo del santuario,

las siete iglesias de Cristo; los siete Espíritus de Dios (Exo. 25:31-40; Apoc. 1:13,20; 4:5).

Siete Cabezas, las: Siete montes, siete reyes, siete poderes político-religiosos (Apoc.17:9,10).

Siete lámparas, las: Jesús, el Verbo de Dios, El Espíritu de Dios (Zac. 4:2-10; Sal. 119:105; Juan 1:9; 9:5; Apoc. 4:5; 5:6).

Hoz afilada, la: Símbolo de la cosecha al final del mundo (Mat. 13:39; Apoc. 14:14-19).

Sodoma: Ciudad llena de degradación moral sexual (Ezequiel 16:46-55; Jer. 23:14; Gen 19:4-14).

Estrella de la Mañana, la: Cristo Jesús (Num. 24:17; Apoc. 2:28; 22:16). Las nuevas versiones de la Biblia lo han cambiado a Lucifer (Isa. 14:12).

Estrellas, las: Ángeles buenos, enviados por Dios a las siete iglesias (Apoc. 1:16,20; 12:4, 7-9; Job 38:7).

Sol, El: Jesús, la justicia de Cristo (Juan 9:5; Sal. 84:11; Mal. 4:2; Mat. 17:2; Juan 8:12; Apoc.12:1; Mat. 13:43).

Espada, la: Instrumento para verter sangre, causar destrucción, símbolo de autoridad y juicio (Isa. 3:25; 13:15; Hechos 12:1,2; Jer. 48:2; Gen. 27:40; Sal. 17:13; Lev. 26:33; Rom. 13:4 Mat. 26:52).

Testimonio, tablas del: La Ley de Dios, la única porción de la Biblia escrita por el dedo de Dios (Éxodo. 32:15,16).

Testimonio de Jesús: El Espíritu de Profecía (Apoc. 12:17; 19:10; 1 Cor. 1:5-8).

Ladrón: La manera inesperada de la venida de Jesús (1 Tesalon. 5:2; 2 Pedro 3:10).

Tiempo: Representa un año de 360 días = 360 años proféticos (Dan. 7:25; 12:7; Apoc.12:6,14; 11:2,3).

Tiempos: Dos años = 360 + 360 años proféticos. Medio tiempo = Medio año = 180 años proféticos. Por lo tanto: tiempo, tiempos, medio tiempo = 360+2(360)+180= 1260 = 42 meses = 42 x 30 años proféticos (Dan. 12:7; Apoc. 12:6, 14; 11:2,3).

Veinticuatro Ancianos: Un grupo de dirigentes alrededor del trono de Dios, redimidos de la tierra (Apoc. 4:4; 5:8- 10; 7:9-14).

Espada de Dos Filos: La Palabra de Dios, La Biblia, la Espada del Espíritu (Efe. 6:17; Heb. 4:12).

Dos Testigos, los: El Antiguo y el Nuevo Testamento (Juan 5:39; Zac. 4:11- 14; Lucas 24:27; Apoc. 11:3,4).

Aguas: Área habitada, gentes, naciones (Apoc.17:15; Isa. 8:7).

Blanco: Pureza (Sal. 51:7; Isa 1:18).

Vestiduras Blancas: El carácter, la victoria y la justicia de Cristo (Isa. 61:10; Eocl. 9:8; Apoc. 3:5, 18; 7:14; 19:8; Zac. 3:1-5; Gal. 3:27).

Vientos: Luchas, conmoción, “vientos de guerra” (Jer. 4:11-13; 25:31-33; 49:36,37; Zac. 7:14; Apoc. 7:1).

Vino: Doctrinas o enseñanzas falsas (Jer. 25:15-18; 51:7; Apoc. 14:8).

Mujer Pura, la: La iglesia verdadera (Jer. 6:2; Isa. 54:5; 2 Cor. 11:2,3; Efe. 5:22-23; Apoc. 12:12).

Mujer impura, la gran ramera: La iglesia cristiana apóstata (Ezequiel. 23:2-21; 16:15-58; Oseas2:5; 3:1; Apoc. 17:3).

Ajeno: Amargura como la hiel, tristeza (Deut. 29:18; Jer. 9:15; Lam. 3:15,19; Apoc 8:11)

Ira de Dios, la: Las siete plagas que destruirán a los impíos que persisten en desobedecer la ley de Dios y que adoran y reciben la marca de la bestia (Apoc. 15:1).

La temperancia es la adherencia estricta a todo lo que promueve la salud. Para esto es necesario también eliminar el alcohol, el tabaco, las drogas, las bebidas (colas) con cafeína, el azúcar, el aceite canola, el azúcar de dieta nutra sweet. El comer azúcar es más dañino para su cuerpo que el comer carne. El azúcar le poncha las llantas a los policías del cuerpo – su sistema inmunológico. Estudios científicos muestran que el azúcar de dieta como el nutra-sweet que contiene aspartame causa convulsiones. Cuidado!

6. Confianza en el Poder de Dios:

El primer paso necesario para vencer cualquier mal hábito que tenga es este. Venga a Jesús tal como está; arrodílese a los pies de nuestro Salvador Jesucristo. Confiélese a El todos sus pecados pasados incluyendo sus malos hábitos.

El Segundo paso es establecer en su vida diaria el hábito de estudiar las Sagradas Escrituras. Especialmente estudie los evangelios de San Mateo, de San Marcos, de San Lucas y de San Juan, los cuales enfocan la vida y el ministerio de su Salvador Jesús.

El tercer paso es el desarrollar el

hábito de tomar tiempo para orar con Dios. Busque un lugar especial, tranquilo y apartado para comunicarse con El. Apague su celular.

El cuarto paso es: comience usted a compartir con otros lo que Dios está haciendo por usted.

El quinto paso es comenzar a practicar los principios de salud que ha leído.

“PERLAS DE LA SALUD.”

1. Usar jabón hecho con aceite vegetal, y evitar los que contienen canola, puerco o res. El jabón Dial y Caress están bien.

2. Use pasta de diente o dentífrico

que no contenga “fluoride” ya que este producto es dañino para su cerebro; causa trastornos hormonales en las mujeres y que se nos olviden las cosas.

3. Use un desodorante sin aluminio. Evite el uso de ollas de aluminio, y las latas de sodas, porque el aluminio causa la pérdida de la memoria (Alzheimer).

4. Evite el consumo de las bebidas carbonadas, como las sodas y las gaseosas, ya que contienen ácido fosfórico, el cual causa artritis y diabetes. Pruébelo usted: ponga un centavo en una botella de coca cola por siete días y vea que pasa.

5. Use agua filtrada, o destilada, que no contenga fluoruro, ya que es un elemento tóxico.

6. Evite el consumo de comidas procesadas y enlatadas, puesto que estas han perdido sus nutrientes en el proceso.

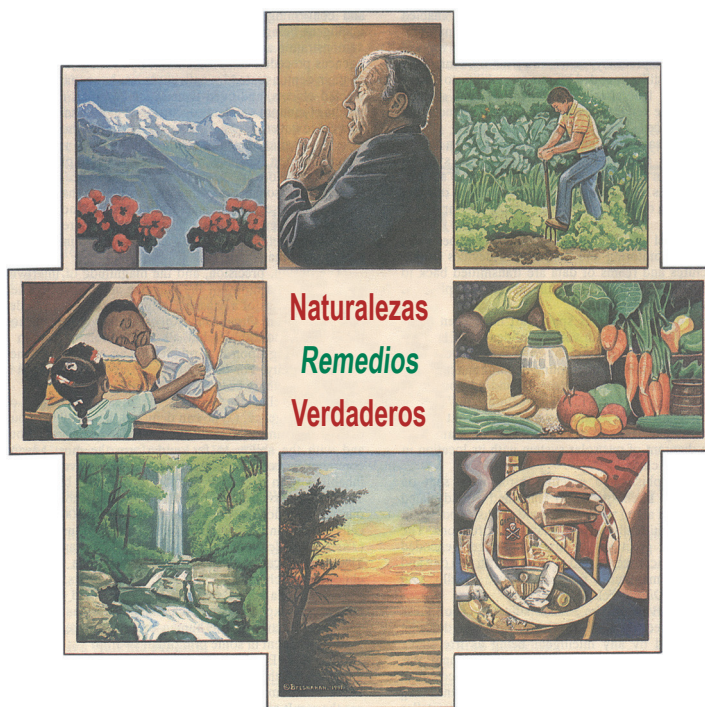
7. Ya sabemos que no debemos calentar los biberones en el horno de microondas. Tampoco debemos usarlo para cocinar, ni para calentar la comida, pues causa leucemia, diabetes y artritis.

8. Consuma el 50 % de su comida cruda, para preservar los “phytochemicals” que se pierden al cocinarlos. Los “phytochemicals” son sustancias nutritivas que encontramos en pequeñas cantidades, en los granos enteros, las legumbres, las frutas, las nueces y los vegetales, todos crudos, y son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

9. Evite usar los productos refinados tales como la harina blanca, arroz blanco, el pan blanco, y los macarrones, porque ya le han robado la mayor parte de la vitamina E, la fibra, complejo B, proteína y hierro. Al comparar la harina blanca enriquecida con la harina de trigo entero, la de trigo entero provee: 96 % más vitamina E, 78 % más fibra y magnesio, 58 % más cobre, 37 % más ácido fólico, 82 % más vitamina B6, 72 % más chromio, 52 % más zinc, 80 % más selenio. (A Perfect 10, p. 87). Procure usar en lugar de la harina blanca, harina entera de granos múltiples, arroz entero, harina de trigo entero y papas. El trigo entero contiene 99 “phytochemicals.” El germen de trigo (sprout) se puede comer crudo, verdad que es muy sabroso!

10. El flax o lino es el mejor aceite; le sigue el aceite de oliva (cold press), y como ultima opción, el aceite de maíz. Evite completamente la manteca de cerdo ya que no es saludable. Tampoco use el aceite vegetal “canola” puesto que es tóxico para su cerebro, y dañino para la piel.

11. Recomiendo que aprendan a cul-



tivar y preparar las legumbres en “sprout” en recipientes portátiles, las cuales contienen 200% mas de nutrientes para sus ensaladas. A sus hijos les gustarán.

12. La sal rocosa es esencial para la sangre. No use la sal común de la tienda puesto que contiene azúcar y aluminio!

Causas de las Enfermedades.

La enfermedad es un esfuerzo del organismo de librar al cuerpo de condiciones que resultan de la violación de las leyes de la salud. Condiciones malsanas deben ser cambiadas, y los malos hábitos corregidos. Entonces necesitamos ayudar al organismo humano, en su esfuerzo de sacar las impurezas y de reestablecer las condiciones apropiadas en el sistema. MH p.127. Hoy en día sabemos que no es saludable comer carne, porque “cánceres, tumores, Priones de la vaca loca y enfermedades pulmonares (la tubercu-

losis) son causados principalmente por el consumo de la carne.” 9T 159. Así que las enfermedades son causadas principalmente por los malos hábitos de la indulgencia del apetito y por la falta de temperancia.

Prevenir es mejor que curar para mantener la salud, y es necesario evitar los malos hábitos y abstenemos de todo lo que Dios ha prohibido. 9T p.161.

VICIOS PERJUDICIALES AL CUERPO Y LA MENTE.

1. El apetito de la comida: Es necesario evitar el consumo del alcohol, el tabaco, el cigarrillo, la cocaína, la heroína, la morfina, la marihuana, PCP, así como de todo producto que contenga cafeína como el café, la coca cola, los chocolates; y limite el uso del aceite canola y del azúcar. Evite la gula, el sobrepeso, y el comer entre comidas.

2. El apetito sensual: Es necesario evitar la masturbación, la pornografía,

la fornicación, el adulterio, y el homosexualismo, puesto que corrompen el alma.

3. Apetito visual: La televisión es hipnotizadora y ¿que nos enseñan las novelas, y los partidos? La TV y la lectura malsana enseñan la violencia, la sensualidad, el espiritismo y la codicia, desperdiciando nuestro tiempo.

LA TELEVISIÓN Y LA IDOLATRÍA.

La idolatría es el acto de adorar, de rendirle homenaje y obediencia al enemigo. ¿Cuanto tiempo y dinero está gastando al mirar la televisión? “Satanás emplea influencias muy seductoras; las mentes serán hipnotizadas.” 8T 293. “No améis al mundo, ni las cosas que están en el mundo. Si alguno ama al mundo, el amor del Padre no está en el. Porque todo lo que hay en el mundo, la concupiscencia de la carne, y la concupiscencia de los ojos, y la soberbia de la vida, no es del Padre, mas del mundo. Y el mundo se pasa, y su concupiscencia; mas el que hace la voluntad de Dios, permanece para siempre.” 1 Juan 2:15-17.

Una separación del mundo es requerida de nosotros... Pero cuantos son esclavos de la codicia de la carne, de la vista, y del orgullo de esta vida. Sermons and Talks, vol. two, p. 5.

LAS HERRAMIENTAS QUE USA EL ENEMIGO.

A través de la televisión el enemigo de las almas emplea ciertas herramientas que son muy efectivas en atrapar al incauto en esta vida. Utiliza muy bien las siguientes:

1. La decepción y el engaño.

2. La seducción gradual, solo un poquito. Pruébelo que te gustará como, y quedarás atrapado como el pescado con el anzuelo.

3. El desánimo – necesitas un trago.

4. El temor a la pobreza, al rechazo, al fracaso, al daño físico, a la soledad, el temor al futuro.

Puede visitar las siguientes páginas web:

www.bible-sabbath.com
www.present-truth.org

www.lagrancontroversia.com
www.earthsfinalwarning.com

www.worldincrisis.org

www.evolutionfacts.com
www.stepstolife.org

Para Mayor Información Sobre Cursos Bíblicos Gratuitos, Escriba a las Sigüientes Direcciones: