

CAPITULO 16

¿CÓMO PUEDO APLICAR PRINCIPIOS SALUDABLES EN MI VIDA DIARIA?

Mucha gente me pide un protocolo que les ayude a conseguir una salud general óptima. ¿Necesita un plan de estilo de vida que le ayude a estar más saludable? En este capítulo presentaré un programa basado en principios de estilo de vida comprobados que han sido la clave para una salud próspera para muchas personas. Este es un ejemplo de un programa basado en los principios dados en los otros capítulos de este libro.

PAUTAS PARA LA VIDA

Empecemos con un poco de sabiduría; ¿Has notado la mano de Dios en tu vida hoy? Cuando miras afuera, ves las maravillas de la naturaleza, el cielo, el mar, los campos y los árboles, y Dios mantiene todo en orden en la naturaleza. Él mantiene la tierra girando alrededor del sol, Él nos mantiene vivos, “en Dios vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser”, ¡cada respiro, cada latido del corazón! ¿Puedes sentir tu pulso? Si alguna vez te preguntas si el poder de Dios todavía está en tu vida, entonces revisa tu pulso. Cada latido de tu corazón proviene de Dios y es una evidencia continua del poder de un Creador siempre presente.

Entonces, surge la pregunta: si Dios me mantiene vivo cada minuto, y todo acerca de mí está bajo su control, ¿no podría Él mantenerme vivo en perfecta salud con la misma facilidad que mantenerme vivo enfermo?

Si Dios me mantiene vivo cada minuto, y todo lo relacionado con mí está bajo su control, ¿no podría Él mantenerme vivo en perfecta salud con la misma facilidad que mantenerme vivo enfermo?

¿Y qué determinaría la diferencia entre Él siendo libre para mantenerme vivo, sano o enfermo? Bueno, esa es una buena pregunta porque creemos que Dios querría que todos estuvieran sanos y, por lo tanto, algo debe estar limitando Su poder, o reteniendo Su mano, impidiéndole poder hacer cosas que de otro modo le gustaría hacer por nosotros. ¿Qué impediría que Dios me diera salud completa?

Para responder a esto, miremos Éxodo 15:26. “Si escuchas atentamente la voz de Jehová tu Dios, haces lo recto ante sus ojos, prestas oído a sus mandamientos y

guardas todos sus estatutos, ninguna de estas enfermedades te enviaré, que traje sobre los egipcios; porque yo soy Jehová, tu sanador”. Entonces, parte del plan de sanación de Dios tiene que ver con que estemos en armonía con las leyes que Él ha establecido en nuestro ser; las leyes que controlan si estamos sanos o no. La enfermedad puede ser una señal de que está violando una ley de salud.

“La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para liberar al sistema de condiciones que resultan de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, se debe determinar la causa. Es necesario cambiar las condiciones insalubres y corregir los hábitos incorrectos. Entonces habrá que ayudar a la naturaleza en su esfuerzo por expulsar las impurezas y restablecer las condiciones adecuadas en el sistema”.¹

Las actividades de la vida están programadas dándole a cada una de ellas su impacto más poderoso en la salud.

En los primeros días de nuestra iglesia pionera, antes de que llegara nuestro mensaje de salud, muchos de nuestros ministros morían en la mediana edad. Comían carne de cerdo y hacían todo tipo de cosas que ahora sabemos que son perjudiciales para la salud, y su salud lo atestiguaba. Espera un minuto; ¿No necesitaba Dios esos ministros? ¿No podría haberlos mantenido con vida? Bueno, tal vez haya una especie de contrato involucrado en la gran controversia entre Dios y Satanás y

cuando las personas no siguen la voluntad del Señor, entonces Satanás objeta, “no puedes guardarlos como Dios, no puedes protegerlos como Dios, no puedes cuidar de ellos, porque no siguen Tu voluntad, no son tuyos”. Hay algo en esto y Dios quiere que estemos en armonía con Sus leyes.

“El Creador del hombre ha dispuesto la maquinaria viviente de nuestros cuerpos. Cada función está realizada de forma maravillosa y sabia. Y Dios se ha comprometido a mantener esta maquinaria humana en acción saludable si el agente humano obedece sus leyes y coopera con Dios. Cada ley que gobierna la maquinaria humana debe considerarse tan verdaderamente divina en origen, carácter e importancia como la palabra de Dios. Cada acción descuidada y desatendida, cualquier abuso cometido contra el maravilloso mecanismo del Señor al hacer caso omiso de Sus leyes especificadas en 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 maravillosa”.²

“Aquellos que perciben las evidencias del amor de Dios, que comprenden algo de la sabiduría y la beneficencia de sus leyes y los resultados de la obediencia, llegarán a considerar sus deberes y obligaciones desde un punto de vista completamente diferente. En lugar de considerar la observancia de las leyes de la salud como una cuestión de sacrificio o abnegación, la considerarán, tal como realmente es, como una bendición inestimable”.³

Dios ha buscado bendecirnos y darnos la mejor evidencia de lo que nos pide que hagamos en el cuidado de nuestros cuerpos.

“Si los enfermos y los que sufren hacen lo que saben en cuanto a vivir perseverantemente los principios de la reforma pro salud, entonces en nueve de cada diez casos se recuperarán de sus dolencias”.⁴

Eso nos dice que en nueve de cada diez casos, la causa de la enfermedad es realmente algo que hicimos mal. No es que nazcamos ciegos o que Satanás nos ponga llagas, sino que el problema es resultado de nuestra propia acción. Es cierto que a veces sucede algo en lo que Satanás te pone llagas, como en el caso de Job, pero en su mayor parte, hay cosas que podríamos hacer de diferente manera, que nos ayudarían; haciendo con fe lo que sabes que es correcto. ¿No es eso verdadera fe? No puedes, por fe, hacer lo que sabes que está mal, porque eso sería presunción, ¿no es así? No puedes seguir rompiendo las leyes de la salud y pedirle a Dios que te mantenga bien, ¿verdad?

APLICACIÓN PRÁCTICA DE PRINCIPIOS DE SALUD

Entonces, pensemos en cómo armar un programa de salud basado en los principios de Dios para el bienestar, e incluir en eso los elementos que son más importantes, para que las personas se recuperen de sus enfermedades, con solo enderezar sus prácticas de la vida diaria. Hemos visto mucho éxito entre las

personas que siguen un programa de este tipo y lo iremos desarrollando paso a paso.

PROGRAMACIÓN DE SALUD

En primer lugar, prescribimos un horario muy específico. Las actividades de la vida están programadas dándole a cada una de ellas su impacto más poderoso en la salud. Es importante llegar a tiempo. El tiempo es crucial para el éxito en la salud.

¿Sabías que la soja tiene un reloj interno? Un grupo de científicos se dirigió a un campo de soja a las 3:00 am con una luz de alta intensidad. La soja respondió a la luz girando sus hojas hacia arriba, confundiendo con el sol. Los científicos observaron la soja durante la siguiente semana, y cada mañana a las 3:00 am, la soja seguía levantando sus hojas, aunque no había luz brillante. La soja funciona con relojes internos, y nosotros también.

Nuestro reloj interno se llama ritmo circadiano. Cuanto mejor seamos puntuales con nuestro reloj biológico, más destacaremos en salud. Las cosas en su horario que tienen el mayor impacto en el reloj dado por Dios de su cuerpo son las horas de comer, acostarse y levantarse. El ejercicio regular y los tiempos de exposición al sol también tienen un efecto útil.

La puntualidad vale la pena en los patrones y la frecuencia de las comidas. Cuando los horarios de las comidas son variados, el cuerpo no está preparado con insulina para satisfacer las comidas que llegan en horarios impredecibles, y se produce resistencia a la insulina, lo

que provoca niveles elevados de azúcar en la sangre y diabetes. ⁵ Las personas que comen a la misma hora todos los días: consumen menos calorías; tienen mejor sensibilidad a la insulina; tienen niveles más bajos de colesterol y mantienen un mayor metabolismo quemagrasas. ⁶ La regularidad del horario mejora el colesterol, reduce el colesterol total y el LDL y aumenta el HDL. ⁷ La irregularidad del horario, como el trabajo por turnos, aumenta el colesterol. ⁸ Es más; Los trabajadores por turnos tienen un 174% más de probabilidades de tener triglicéridos elevados y un 81% más de probabilidades de tener obesidad abdominal que los trabajadores con un horario diario de rutina. ⁹ La regularidad de las comidas reduce significativamente el riesgo de obesidad adolescente. ¹⁰

Recomendamos dos (preferiblemente) o tres comidas al día, exactamente a la misma hora todos los días. Un plan de dos comidas al día reduce el riesgo de cáncer. En comparación con el programa de dos comidas al día, el riesgo de cáncer de colon aumenta un 70 % con 3 comidas al día y un 90 % con 4 comidas al día. ^{11,12} El riesgo de cáncer de colon aumenta al comer bocadillos. ¡Por cada vez que se come un refrigerio durante el día, el riesgo de cáncer de colon aumenta un 60% adicional! ¹³

"Pero tengo hambre, no quiero esperar hasta la hora de comer". El hambre fuera del horario de las comidas a menudo se puede calmar con un vaso de agua fría. Entonces, arroje una "manta fría y húmeda" sobre esa sensación de hambre persistente. "Si sientes que debes comer

por la noche, toma un trago de agua fría y por la mañana te sentirás mucho mejor por no haber comido". ¹⁴

"Al preparar las comidas, haz tus cálculos, tómate todo el tiempo que sabes por experiencia que necesitarás para cocinar bien los alimentos y colócalos sobre la mesa en el momento adecuado. Pero es mejor estar listo cinco minutos antes de la hora prevista que llegar cinco minutos tarde". ¹⁵

Aquí hay un ejemplo: una persona con dolor de espalda estudió el material de nuestro sitio web sobre la salud de la columna y lo siguió sin lograr los resultados que esperaba. Se pusieron en contacto conmigo y descubrí que eran inconsistentes en sus ritmos circadianos. Una vez que los programamos con sus horarios de comida y sueño, se obtuvieron los resultados que buscaban.

Si su comida se retrasa, es mejor saltarla que cambiar su hora respecto a la programada, y el ayuno breve también puede tener beneficios.

Nuestros cuerpos funcionan con relojes. El equilibrio antiinflamatorio/inflamatorio circula según un reloj llamado ritmo circadiano. ^{16,17} El reloj circadiano antiinflamatorio funciona mal cuando: se varían los horarios de las comidas o se comen tarde en la noche, ^{18,19} los horarios de sueño son variados, ²⁰ insuficientes o se cambian a una hora de acostarse y/o levantarse tarde, o cuando un trabajo requiere turnos donde los

horarios diarios varían en algunos días, como días libres o fines de semana. ²¹ La regularidad en las horas de sueño mejora la calidad general del sueño y tiene un efecto antiinflamatorio. Para el paciente con inflamación, recomendamos un horario estricto de horas de sueño con una hora fija de acostarse por la noche no más tarde de las 21:00 horas, y una hora fija de levantarse regular entre 7,5 y 8 horas más tarde, todos los días laborables y los días del fin de semana. ²² Recomendamos horarios regulares de comida todos los días de la semana, no variando más de 5 minutos, sin comer más tarde de las 5:30 pm ² Se recomienda regularidad en el ejercicio, todos los días de la semana, incluidos días libres y fines de semana. ²³

Las personas que comen a la misma hora todos los días: consumen menos calorías; tienen mejor sensibilidad a la insulina; tienen niveles más bajos de colesterol y mantienen un mayor metabolismo quemador de grasas.

Una razón para acostarse temprano es la melatonina. La melatonina es una hormona protectora, anticancerígena y un fuerte antioxidante. ²⁴ La luz nocturna suprime la melatonina y aumenta las tasas de crecimiento de las células cancerosas. Actualmente, la evidencia vincula la exposición a la luz durante la

noche con niveles elevados de cáncer de mama²⁵ y colorrectal en trabajadores nocturnos. ²⁶

Estoy seguro de que todos podemos dar testimonio de la necesidad de un descanso adecuado. Jesucristo dijo: “Venid aparte a un lugar desierto y descansad un poco” ²⁷. Las personas que duermen bien tienen una función inmunológica significativamente mejor que las personas con insomnio. ²⁸ Para ilustrar los efectos de perder el sueño, un investigador estudió ratones que recibieron una vacuna contra la gripe, pero cuando se les privó de sueño, contrajeron la gripe como si nunca hubieran sido inmunizados. ²⁹ Dormir entre 7 y 8 horas cada noche reduce significativamente el riesgo de morir de cáncer y otras enfermedades. Dormir 6 horas o menos, o 9 horas o más, aumenta el riesgo de morir en un 70%. ³⁰

Con la práctica de buenos hábitos de estilo de vida, Dios puede utilizar mejor su sistema inmunológico para protegerlo de las enfermedades.

Otro aspecto del descanso es la regularidad. Debemos acostarnos a la misma hora y levantarnos a la misma hora todos los días. Es importante no perturbar el ciclo de sueño y vigilia. La interrupción del ciclo de sueño y vigilia altera los ritmos circadianos. La alteración de los ritmos circadianos se asocia con el crecimiento acelerado de tumores malignos (cáncer). ³¹

PROGRAMA DE SALUD PRÁCTICO

5:00 am Levantarse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar ducha fria o un baño de esponja frio 2. Beber 950 cc de agua tibia con el jugo de un limon 3. Dar un paseo fuera de casa por 10 a 15 minutos, respirando profundo
6:30 am Te de hierbas, 1 o 2 tazas Hacer lista de 3 cosas por las cuales estas agradecido	Hora de la devoción personal
7:00 Desayuno	<p>80% fruta fresca</p> <p>Oleaginosas y semillas</p> <p>20% alimento cocinado (como máximo)</p>
Suplementos:	
Caminata después del desayuno por 20 a 30 minutos	Terapéutico: Ropa:
Manejo del estrés	
10:00 am beber 950 cc de con: Caminata de 5 a 15 minutos al aire libre	1 cucharada de carbón activado según lo indicado
1:30 pm Almuerzo	<p>80% vegetales frescos/hierbas</p> <p>20% alimento cocido (como máximo)</p>
Suplementos:	
Caminata después del almuerzo por 20 a 30 minutos	Al aire libre
4:00 pm Beber 950 cc de agua Caminar 5 a 15 minutos al aire libre	
6:30 pm Terapia, para terminar e ir a la cama	Tratamiento:
Ir a dormir después del tratamiento o a las 9 pm (máximo)	Cataplasma de carbón activado , etc.

De todas las actividades diarias que siguen un horario, comer parece ser la más variada en la vida de las personas. Mi consejo para las personas que intentan lograr una salud óptima es que traten su horario de comidas como el horario de un aeropuerto. Los aviones despegan a una hora determinada y los pasajeros que llegan tarde están obligados a esperar el siguiente vuelo programado para llegar a su destino. Si su comida se retrasa, es mejor saltarla que cambiar su hora respecto a la programada, y el ayuno breve también puede tener beneficios. Basta con beber un vaso de agua fresca, que saciará el apetito, y dar un paseo lejos del atractivo frigorífico.

¿Cuál es un ejemplo de cómo se vería todo esto en un horario diario? Para empezar, la hora ideal de acostarse para maximizar la melatonina sería lo más cerca posible de la oscuridad del atardecer. Para la mayoría, una hora programada para acostarse a las 9:00 p. m. sería valiosa para la recuperación de la salud. Dicho esto, ocho horas de sueño harían que despertarse alrededor de las 5:00 am. El desayuno alrededor de las 7:00 funcionaría para la mayoría de las personas con este horario. El almuerzo caería alrededor de la 1:30 pm, para dejar 5-6 horas entre el final del desayuno y el comienzo del almuerzo. Es mejor omitir la cena, pero si se incluye, sería muy difícil programarla con 5 horas entre comidas y al menos 3 horas antes de acostarse a dormir. Para un plan de tres comidas al día, el horario sería el desayuno a las 6:00 a. m., el almuerzo a las 12:00 p. m. y la cena a las 5:30 p. m.

Haga que la cena sea liviana con solo frutas y granos (como tostadas o galletas saladas) porque desea que su digestión termine antes de acostarse a las 9:00 p.m.

La regularidad del horario se traduce en beneficios para la salud. Propóngase ser regular en sus hábitos diarios y vea si no nota una diferencia una vez que haya habido tiempo para que se establezca y establezca el nuevo patrón en su vida. Se necesitan al menos tres semanas para establecer un hábito.

La soja siempre sigue el reloj y nuestro cuerpo también, por lo que tener un horario regular ayuda al cuerpo a lograr una salud óptima.

“Los hermanos y hermanas no deben enfermarse en el campamento. Si se visten adecuadamente en el frío de la mañana y de la noche y se esfuerzan por variar su ropa según el clima cambiante, a fin de preservar la circulación adecuada, y observen estrictamente la regularidad en el sueño y en la ingesta de alimentos sencillos, sin tomar nada entre comidas, no tienen por qué enfermarse. Es posible que se encuentren bien durante la reunión, que sus mentes estén claras y puedan apreciar la verdad, y que regresen a sus hogares renovados en cuerpo y espíritu”.³²

Recomendamos un calendario muy ajustado. ¿Hace alguna diferencia? ¡Sí, hace una gran diferencia! Por ejemplo, para la artritis reumatoide: un gran problema en la artritis reumatoide es un desajuste en los ritmos circadianos para los aumentos repentinos de cortisol y

melatonina. Entonces, la única cura no es el metotrexato ni ningún otro fármaco, sino que es conseguir que los ritmos circadianos estén en orden con horarios exactos de comida, horarios exactos de acostarse, de manera consistente todos los días de la semana y no solo los días laborables, y cuando hacen esto, hace una gran diferencia.

Entonces, el tiempo tiene que ver con que las prácticas de salud sigan un cronograma regular. Las personas que no siguen un horario regular tienen muchos problemas de salud con los que lidiar.

“Si te toca a ti preparar las comidas, haz cálculos cuidadosos y tómate todo el tiempo necesario para preparar la comida y ponerla en la mesa en buen orden y en el tiempo exacto. Tener la comida lista cinco minutos antes de la hora que has fijado es más loable que tenerla cinco minutos más tarde. Pero si estás bajo el control de movimientos lentos y dilatadores, si tus hábitos son de tipo perezoso, harás un trabajo largo a partir de uno corto; y es deber de quienes tardan en reformarse y volverse más expeditos. Si lo desean, podrán superar sus hábitos inquietos y persistentes. Al lavar los platos pueden ser cuidadosos y al mismo tiempo hacer un trabajo rápido. Ejercita la voluntad para este fin y las manos se moverán con rapidez”.³³

Conocí a una joven con psoriasis; mala psoriasis. Tenía alrededor de 21 años y

establecimos un programa de salud para ella, y la mayor parte del programa que le preparamos fue su horario. Hicimos algunas otras cosas que cubriremos más adelante, pero cuando siguió una agenda apretada, dijo que su psoriasis era la mejor que había tenido en su vida y que la había tenido desde que era muy joven. ¡El tiempo hace una gran diferencia!.

Las personas que comen a la misma hora todos los días, duermen mejor por la noche, tienen el colesterol más bajo, tienen menos inflamación en el cuerpo, tienen menos probabilidades de padecer diabetes y cáncer y todo tipo de problemas de salud se resuelven cuando observan regularidad en el sueño y en comer. Incluso hay beneficios al hacer ejercicio en horarios regulares.

No se debe pasar por alto la importancia de la regularidad en el horario de comer y dormir. Dado que el trabajo de fortalecimiento del cuerpo se realiza durante las horas de descanso, es fundamental, especialmente en la juventud, que el sueño sea regular y abundante. {Ed 205.4}

Ahora veamos un horario ideal para promover la salud. Es posible que necesite modificar este horario para adaptarlo a su trabajo u otras citas, pero este es un ejemplo desde el cual puede comenzar.

LEVANTARSE DE LA CAMA

¿Observa una hora de subida de las 5:00 a. m.? Es bueno tener horarios regulares para levantarse, orar y comer, pero ¿por qué a las 5:00 am? Pues tiene mucho que ver con el momento de acostarte, porque necesitas ocho horas de sueño. Entonces, ¿cuál es una buena hora para dormir? Bueno, las nueve y media. ¿Por qué elegiríamos un momento tan temprano como ese? A la mayoría del mundo le gusta ver las noticias de las 10 pm en punto, quiero decir, ¿Cómo sería la vida si no supieras lo que los especialistas intentan informarte en las noticias de las 10 en punto todas las noches? Como señala el Dr. Neil Nedley , sólo 17 minutos de noticias diarias aumentan significativamente el riesgo de depresión.

Las personas que se acuestan a las 9:00 p. m. tienen un aumento mucho mayor de melatonina en las primeras horas de la mañana, y es muy predecible cuándo aumentará. Si te acuestas a las 11:00 p.m., tu melatonina se verá perjudicada, tanto en la cantidad que obtendrás (siempre será demasiado baja) como en el momento en que aumentará. Por eso, el momento en el que te vas a dormir es muy importante. Más sobre eso cuando lleguemos al final de este capítulo.

RUTINA DE LA MAÑANA

Hago que las personas se levanten por la mañana y tomen una ducha o un baño de esponja fresco, no necesariamente frío, pero sí fresco, con estimulación y frotamiento vigoroso de la piel. ¿Qué te aporta eso?. Pues es muy beneficioso:

“La mayoría de las personas se beneficiarían de un baño fresco o tibio todos los días, por la mañana o por la noche. En lugar de aumentar la propensión a resfriarse, un baño, bien tomado, fortalece contra el frío, porque mejora la circulación; la sangre sale a la superficie y se obtiene un flujo más fácil y regular. La mente y el cuerpo se vigorizan por igual. Los músculos se vuelven más flexibles, el intelecto se vuelve más brillante. El baño es un calmante para los nervios. El baño ayuda a los intestinos, al estómago y al hígado, dándoles salud y energía a cada uno, y favorece la digestión”.³⁴

Mucha gente sufre de mala circulación, ¿sabías que una perfecta salud depende de una perfecta circulación? La mayoría de la gente se da cuenta de que si la circulación se detiene, también lo hace la salud. Pero no todo el mundo se da cuenta de que una circulación comprometida resulta en una salud comprometida.

“Las personas que gozan de buena salud no deben descuidar en ningún caso el baño. ...El baño es un calmante para los nervios. Promueve la transpiración general, acelera la circulación, supera las obstrucciones del sistema y actúa beneficiosamente sobre los riñones y los órganos urinarios. El baño ayuda a los intestinos, el estómago y el hígado, dándoles energía y nueva vida a cada uno.

Es más, si sólo bebes tanta agua como tienes sed, todavía estarás atrasado en un 30 por ciento. Realmente necesitas beber un 30 por ciento más de agua de lo que tus señales de sed te indican que bebas.

También favorece la digestión y, en lugar de debilitar el sistema, lo fortalece. En lugar de aumentar la propensión al frío, un baño, tomado adecuadamente, fortalece contra el frío porque mejora la circulación y alivia los órganos uterinos, que están más o menos congestionados; porque la sangre sale a la superficie y se obtiene un flujo más fácil y regular a través de todos los vasos sanguíneos".³⁵

Los estudios de personas que se bañan en agua fría antes de salir a la calle en invierno demostraron que su número de glóbulos blancos aumenta y que son más activos; Listo para cuidar de cualquier insulto que pueda ocurrir en climas fríos, porque mejora la circulación. Y así, empieza el día con un buen baño de esponja fresco.

HIDRATACIÓN PROACTIVA

Después de eso, es hora de beber agua, quizás con un poco de limón, por la mañana. Cuanto más cerca esté el agua de la temperatura corporal, más fácilmente la asimilará el cuerpo.

"Por la mañana tomo limón y agua. No bebo nada entre comidas a menos que sea de vez en cuando un poco de limón y agua".³⁶

"Miles de personas que podrían haber sobrevivido han muerto por falta de agua pura y de aire puro".³⁷

Los estadounidenses beben muy poca agua y están deshidratados. ¿Por qué están deshidratados? Bueno, parte de esto tiene que ver con las bebidas en competencia: cualquier cosa que contenga azúcar o cafeína tiende a deshidratar nuestros cuerpos, en lugar de hidratarlos. Además, si come o bebe azúcar, la sed de agua se reduce a la mitad. Beberás la mitad de agua de forma espontánea, como consecuencia de la sed, si tienes azúcar refinada en tu dieta.³⁸

"Han muerto miles de personas por falta de agua pura y aire puro que podrían haber sobrevivido. Y miles de inválidos, que son una carga para ellos mismos y para los demás, piensan que sus vidas dependen de recibir los medicamentos que les recetan los médicos. Se protegen continuamente del aire y evitan el uso del agua. Estas bendiciones las necesitan para mejorar. Si se iluminaran y dejaran en paz la medicina, y se acostumbraran a hacer ejercicio al aire libre y al aire en sus casas, tanto en verano como en invierno, y usaran agua blanda para beber y bañarse, estarían comparativamente bien y felices en lugar de arrastrar una desgracia miserable. existencia."³⁹

Recomendamos una hidratación saludable. Si miras nuestro programa de salud práctico, veras que recomendamos incluso 2,8 litros de agua al día, dependiendo de tu tamaño.

MOVIMIENTO POR LA MAÑANA

Luego te recomendamos dar un paseo temprano en la mañana. Te preguntarán, ¿tengo que caminar antes de que salga el sol?

“El ejercicio matutino, como caminar en el aire libre y vigorizante del cielo o cultivar flores, frutas pequeñas y verduras, es necesario para una circulación saludable de la sangre. Es la salvaguardia más segura contra los resfriados, la tos, las congestiones del cerebro y los pulmones, la inflamación del hígado, los riñones y los pulmones, y cien otras enfermedades”.⁴⁰

Una caminata matutina al aire libre le ayuda a respirar más iones negativos que estimulan su sistema inmunológico. Por la mañana hay más iones negativos en el aire, especialmente cuando hay rocío en el suelo. También hay más oxígeno en el aire porque los árboles produjeron oxígeno a partir de dióxido de carbono durante la noche. Y hay menos contaminantes en el aire de la mañana; la gente no ha tenido la oportunidad de conducir sus automóviles y aspirar algo de ese aire y expulsarlo como escape. ¡Una caminata matutina tiene muchos beneficios!

REMEDIOS DE HIERBAS

Lo siguiente que recomendamos es que las personas tomen sus infusiones de hierbas medicinales (la hora del té), media hora antes de las comidas.

“Las hierbas que crecen para el beneficio del hombre, y el pequeño puñado de hierbas que se conservan y se maceran

para dolencias repentinas, han servido para propósitos diez veces, sí, cien veces mejores, que todas las drogas escondidas bajo nombres misteriosos y distribuidas al enfermo.”⁴¹

Las hierbas son beneficiosas; diferentes hierbas para diferentes dolencias. Las hierbas pueden ser muy útiles para nuestra necesidad de curación.

Nada tiende más a promover la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de gratitud y alabanza.

TOMANDO CONTACTO CON EL GRAN MÉDICO

Después de eso, recomendamos un tiempo devocional. Debemos recordar que si Dios va a sanar a las personas, a veces no serán sanadas hasta que estén bien con Dios y, a veces, su enfermedad es el resultado de no estar bien con Dios. Si alguien no está seguro de si su relación con Dios es buena o no, le recomendamos encarecidamente leer un libro pequeño pero poderoso y profundo llamado “El camino a Cristo”, de Elena G. de White.

“La religión tiende directamente a promover la salud, a alargar la vida y a aumentar nuestro disfrute de todas sus bendiciones. Abre al alma a una fuente inagotable de felicidad”.⁴²

Terapia de gratitud

Por eso, hemos programado un tiempo devocional para que usted pase tiempo a solas, y parte de eso incluye estar

agradecido por tres cosas: “terapia de gratitud”. Llevar un diario de gratitud (escribir) es muy útil para las personas enfermas.

“Nada tiende más a promover la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de gratitud y alabanza. Es un deber positivo resistir la melancolía y los pensamientos y sentimientos de descontento, tanto como lo es orar. Si estamos destinados al cielo, ¿cómo podemos ir como un grupo de dolientes, gimiendo y quejándonos a lo largo del camino hacia la casa de nuestro Padre?”⁴³

Esto me recuerda a un orador motivacional que comparó levantarse e ir a trabajar con levantarse e ir a un parque de diversiones, como Disneylandia. Recuerdo cuando era niño y crecía en el sur de California, cerca de Disneyland; los niños hablaban todo sobre ir a Disneylandia. Estaban excitados; Se levantaban temprano y salían corriendo a este conocido parque de diversiones. Bueno, este orador motivacional dijo que todos los días deberían ser como ir a Disneylandia. Estamos en camino al Cielo, que es mucho, mucho mejor que Disneylandia, y entonces, ¿podemos ir lamentándonos, gimiendo y quejándonos durante todo el camino hacia la casa de nuestro Padre? ¿Y qué dice eso de vuestro Padre si lloramos? Tenemos que confiar en Él para la sanidad.

“La carga del pecado, con su inquietud y deseos insatisfechos, es el fundamento de sus enfermedades. No pueden encontrar alivio hasta que acudan al

Sanador del alma. La paz que sólo Él puede dar daría vigor a la mente y salud al cuerpo”.⁴⁴

Para algunas personas, no podrán curarse de la diabetes hasta que hagan bien esta parte; es posible que no puedas sanar nada hasta que la mente y el corazón estén en paz con Dios.

ROMPER EL AYUNO, JUSTO A TIEMPO

Lo siguiente en un horario diario ideal es la hora del desayuno. Para una salud y curación óptimas, el mejor plan es consumir alrededor del 80 por ciento de los alimentos como fruta fresca.

“Es costumbre y orden de la sociedad tomar un desayuno ligero. Pero esta no es la mejor manera de tratar el estómago. A la hora del desayuno el estómago está en mejores condiciones para atender más alimentos que en la segunda o tercera comida del día. El hábito de tener un desayuno escaso y cenar abundantemente es erróneo. Haga que su desayuno se corresponda más con la comida más abundante del día.”⁴⁵

Mucha gente no tiene hambre a la hora del desayuno y, para la mayoría, esto se debe a que desayunaron la noche anterior. Sí, están todos llenos.

Por eso, para estar sano es necesario desayunar abundantemente. “¿De qué”, te preguntarás? “Sería bueno para nosotros cocinar menos y comer más fruta en su estado natural. Comamos libremente uvas frescas, manzanas, melocotones, naranjas, moras y toda otra clase de frutas que se puedan obtener”.⁴⁶

Estos alimentos tienen beneficios; las uvas ayudan a los pulmones a combatir enfermedades virales y ayudan al estómago, como dice la Biblia, bebe un poco de vino (jugo de uva fresco) para el bien del estómago. Las manzanas ayudan a los pulmones; Las personas que comen una manzana al día respiran 138 mililitros de aire adicionales con cada respiración.

47

Mucha gente no tiene hambre a la hora del desayuno y, para la mayoría, esto se debe a que cenaron tarde la noche anterior.

“Estamos llegando al tiempo en que no se necesitarán recetas para cocinar, porque el pueblo de Dios aprenderá que el alimento que Dios le dio a Adán en su estado sin pecado es el mejor para mantener el cuerpo en un estado sin pecado”.⁴⁸

Por eso, para una salud óptima, nuestro objetivo es consumir un 80 por ciento de fruta fresca y también algunas nueces y semillas. Cuanto mayor sea el porcentaje de fruta fresca del total de la comida que ingiera, mejores resultados de salud obtendrá.

“La comida que se proporciona a los pacientes es sana y sabrosa. La dieta se compone de frutas, cereales y frutos secos. Aquí en California hay abundancia de frutas de todo tipo”.⁴⁹

Recomendamos incluir algunas nueces y semillas en la dieta porque ciertas nueces y semillas tienen beneficios para estimular el sistema inmunológico. Las

nueces de Brasil tienen selenio, que es útil para el sistema inmunológico. Las nueces pecanas son particularmente buenas porque son las más ricas en antioxidantes, aproximadamente el doble que las nueces. Las nueces son ricas en ácidos grasos omega-3. Las semillas de girasol son ricas en muchos minerales y las semillas de calabaza son ricas en zinc, que es esencial, entre otras cosas, para el sistema inmunológico.

¿En qué parte de la Biblia se recomienda la medicación oral? ¿Dónde dice: “Pon esto en tu boca y mejorarás”?

Y entonces el resto del desayuno puede rondar el 20% de comida caliente cocinada. ¿Por qué el 20% se cocina te estarás preguntando? Hay personas que se enorgullecen de hacer 100% crudo y van a estudios académicos para descubrir cómo conseguir que todo sea crudo, incluidas las cosas que no son apetecibles y que no son buenas para comer crudas. Entonces, ¿por qué el 20%? Porque no quieres comerlo todo frío.

“Aconsejaría a todos que al menos cada mañana tomen algo caliente en el estómago. Puedes hacer esto sin mucho trabajo. Puedes hacer gachas integrales. ... No apruebo comer muchos alimentos fríos, por la razón de que se debe extraer la vitalidad del sistema para calentar los alimentos hasta que alcancen la misma temperatura que el estómago antes de que se pueda llevar a cabo el trabajo de la digestión. Otro plato muy sencillo pero

saludable son los frijoles hervidos o al horno".⁵⁰

Los frijoles son un buen plato de desayuno, especialmente para los diabéticos.

¿DEBO USAR SUPLEMENTOS?

¿Qué pasa con los suplementos?. ¿Todas las pastillas que toma la gente?. Solían llamarse panaceas patentes.

“Una práctica que está sentando las bases de una gran cantidad de enfermedades y de males aún más graves, es el uso gratuito de drogas venenosas. Cuando son atacados por una enfermedad, muchos no se toman la molestia de buscar la causa de su enfermedad. Su principal preocupación es librarse del dolor y las molestias. Por eso recurren a panaceas patentes, de cuyas propiedades reales saben poco, o acuden al médico en busca de algún remedio para contrarrestar el resultado de sus malas acciones, pero sin pensar en cambiar sus hábitos nocivos para la salud. Si no se obtiene un beneficio inmediato, se prueba con otro medicamento y luego con otro. Así el mal continúa”.⁵¹

¿En qué parte de la Biblia se recomienda la medicación oral? ¿Dónde dice: “Pon esto en tu boca y mejorarás”? “¿Abre bien, cologa esto en la lengua y trágalo, y te dará una mejor salud?” En la Biblia se mandaba ir a sumergirse en el río Jordán, o poner una cataplasma de higos sobre un forúnculo, o imponer las manos sobre los enfermos. Y hubo varias ocasiones en las que se usó el bálsamo de Galaad y

otras cataplasmas, pero no se usó medicación oral. Tenemos el consejo de Pablo; beba un poco de vino para el bienestar del estómago (es decir, jugo de uva), pero eso es en realidad una práctica dietética, no un medicamento.

A veces es bueno hacer análisis de laboratorio, y si el paciente tiene niveles bajos de B12, ese sería un ejemplo de cuándo podría tener que tomar vitamina B12. O si tiene niveles bajos de vitamina D, entonces es posible que desee tomar vitamina D, o si hay algo con lo que está lidiando particularmente y para lo cual cierta hierba es útil, le recomendamos que tome esa hierba.

HIERBAS O SUPLEMENTOS

Ahora bien, existe una diferencia entre hierbas y suplementos. Las hierbas son preparaciones donde se puede ver que el producto es una hoja, o una flor, o una corteza, o lo que sea. Los suplementos son pastillas o un polvo que ha pasado por una fábrica y ha sido elaborado por algún laboratorio. Es algo así como en el santuario, no había una herramienta de hierro para usar sobre las piedras del altar en el templo. La gente trata de mejorar a Dios y piensa que la vitamina A es buena, así que simplemente la extraemos de las zanahorias y obtienen betacaroteno. Pero el hecho es que la zanahoria tiene 273 formas activas diferentes de vitamina A, entonces, ¿qué pasó con las otras 272? ¡Te has perdido algunos! Por eso queremos comer los mejores alimentos naturales en su totalidad: ¡alimentos tal como se cultivan! Alimentos integrales. Por lo

tanto, hemos dejado de recomendar suplementos.

“Como el pájaro que se extravía, como la golondrina que vuela, así la maldición sin causa no vendrá”. Proverbios 26:2.

Lo que realmente se supone que debemos hacer es descubrir por qué nos sucedió a nosotros la enfermedad que sufrimos. En Proverbios dice que una maldición sin causa no viene. Entonces, siempre hay, bueno, casi siempre, una razón que se puede descubrir.

EL PASEO DIGESTIVO DESPUÉS DE LAS COMIDAS

“Pero una caminata corta después de una comida, con la cabeza erguida y los hombros hacia atrás, haciendo ejercicio moderado, es un gran beneficio. La mente se desvía del yo hacia las bellezas de la naturaleza. Cuanto menos se llame la atención sobre el estómago, mejor. Si tienes miedo constante de que tu comida te haga daño, lo más seguro es que así sea. Olvídate de tus problemas; Piensa en algo alegre”.⁵²

Lo siguiente en el programa es una caminata. Realizamos una caminata terapéutica justo después de cada comida.

Si te sientas y piensas en tu estómago y en si te duele o no, probablemente te empezará a doler. Esto me recuerda cuando estaba en servicio a pie (lo llamábamos servicio a pie) cuando estaba en residencia. Había un médico que no hacía más que ver y tratar a

pacientes con problemas en los pies. Entonces, los residentes lo seguíamos, ayudábamos y atendíamos a los pacientes. Estaba en esa rotación con todos estos pacientes llegando y me empezaron a doler los pies. Estuve en ese servicio durante una rotación de tres meses y aproximadamente a las seis semanas de estar en el servicio pensé: "Sí, también me duelen los pies". Eso fue un poco vergonzoso. Bueno, aproximadamente un año después estaba sentado con todos los residentes de mi año y estábamos hablando y uno de ellos me mencionó: "sí, cuando estaba en el servicio de pies, todos esos pacientes que llegaban con los pies doliendo, mi Me empezaron a doler los pies", y todos nos echamos a reír y dijimos "sí, claro, a mis pies también". Todo sirve para mostrar lo que te sucede cuando piensas demasiado en algo.

LA PREOCUPACIÓN ES CIEGA Y NO PUEDE DISCERNIR EL FUTURO

Lo siguiente en el programa es el manejo del estrés.

“La enfermedad mental prevalece en todas partes. Nueve décimas partes de las enfermedades que padecen los hombres tienen aquí su fundamento. Quizás algún problema en el hogar sea, como un cáncer, devorando el alma y debilitando las fuerzas vitales. El remordimiento por el pecado a veces socava la constitución y desequilibra la mente. También hay doctrinas erróneas, como la de un infierno eternamente ardiente y el tormento sin fin de los malvados, que, al dar puntos de vista

exagerados y distorsionados del carácter de Dios, han producido el mismo resultado en las mentes sensibles. Los infieles han aprovechado estos desafortunados casos, atribuyendo la locura a la religión; pero esto es una difamación flagrante que no les agrada más adelante. La religión de Cristo, lejos de ser la causa de la locura, es uno de sus remedios más eficaces; porque es un potente calmante de los nervios".⁵³

Quizás esté pensando "mis problemas no son mentales, tengo una enfermedad real" o "mis problemas no están relacionados con la mente". A veces las personas se ofenden mucho si infieres que es su mente la que les enferma. Pero, si estuviera jugando a la lotería o invirtiendo dinero en el mercado de valores, ¿pondría su dinero donde tendría sólo una probabilidad entre diez de ser ganador, o lo pondría donde tendría nueve de cada diez posibilidades? una posibilidad de ser un ganador? No tiene ningún sentido empezar a centrarse primero en lo físico sin hacer referencia a lo mental.

Una cosa que noté fue que muchos de mis pacientes, especialmente los pacientes con cáncer, estaban estresados, y no estaban así sólo después de recibir su diagnóstico sino también antes de recibirlo, y algunos de ellos eran TOC". Entonces, es muy valioso darles una idea de por qué ocurre esto, qué está pasando en la mente y cómo abordar el estrés psicológico desde un punto de vista bíblico.

HIDRATACIÓN Y EJERCICIO DE RUTINA

A media mañana recomendamos beber agua; normalmente otro litro, a menudo con una cucharadita de carbón, y luego dar un paseo corto.

"En la salud y en la enfermedad, el agua pura es una de las bendiciones más selectas del Cielo. Su uso adecuado promueve la salud. Es la bebida que Dios proporcionó para saciar la sed de los animales y del hombre. Bebido libremente, ayuda a satisfacer las necesidades del sistema y ayuda a la naturaleza a resistir las enfermedades".⁵⁴

"Cuando el tiempo lo permita, todos los que puedan hacerlo deberían caminar al aire libre todos los días, tanto en verano como en invierno. Pero la ropa debe ser adecuada para el ejercicio y los pies deben estar bien protegidos. Un paseo, incluso en invierno, sería más beneficioso para la salud que todos los medicamentos que los médicos puedan recetar. Para aquellos que pueden caminar, es preferible caminar a montar. Los músculos y las venas pueden realizar mejor su trabajo. Habrá una mayor vitalidad, que es tan necesaria para la salud. Los pulmones tendrán una acción necesaria, porque es imposible salir al aire vigorizante de una mañana de invierno sin inflar los pulmones".⁵⁵

En general, tenemos que animar a la gente a comer algunas verduras porque, al parecer, no a todo el mundo le gustan las verduras.

Esa es una declaración contundente, ¿no? ¿Alguna vez ha visto una PDR (Referencia de escritorio para médicos de todos los medicamentos)? Contiene alrededor de 5.000 medicamentos y todas las descripciones que señalan para qué sirven. Bueno, puedes tomar uno de esos 5.000 medicamentos o puedes optar por salir a caminar. Por lo general, elegimos un par de horas después del desayuno como buen momento para beber agua y al menos 30 minutos antes de cualquier comida.

¡HORA DE COMER!

“La regularidad en la alimentación es de vital importancia. Debe haber un horario específico para cada comida. En este momento dejar que cada uno coma lo que el sistema requiera y luego no tomar nada más hasta la siguiente comida. Hay muchos que comen cuando el organismo no necesita alimento, a intervalos irregulares y entre comidas, porque no tienen suficiente fuerza de voluntad para resistir la inclinación”.⁵⁶

Luego venimos a almorzar según el horario.

En el almuerzo recomendamos comer un 80% de verduras y hierbas frescas o ligeramente cocidas al vapor junto con un 20% de otros alimentos cocidos. Una vez más, cuanto más frescas, ligeramente cocidas al vapor o ligeramente cocidas, prepares la comida, mejores resultados de salud tendrás.

“En una institución médica hay variados apetitos que satisfacer. Algunos requieren vegetales bien preparados

para satisfacer sus necesidades peculiares. Otros no han podido utilizar verduras sin sufrir las consecuencias. Los pobres y enfermos dispépticos necesitan recibir muchas palabras de aliento. Dejemos que la influencia religiosa de un hogar cristiano impregne el sanatorio. Esto será propicio para la salud de los pacientes. Todas estas cosas deben manejarse con cuidado y oración. El Señor ve las dificultades que hay que solucionar y Él será vuestro ayudador”.⁵⁷

Es importante finalizar los tratamientos de hidroterapia o baños con una aplicación de frío a modo de manopla de fricción.

En general, tenemos que animar a la gente a comer algunas verduras porque, al parecer, no a todo el mundo le gustan las verduras. La fruta se come bien, pero cuando les das ensalada de brócoli crudo, es menos probable que se acostumbren a comerla y se muestren menos entusiasmados.

"Se puede lograr más para los enfermos regulando su dieta que con todos los baños que se les puedan dar".⁵⁸

Por tanto, la dieta es el principal énfasis de un buen programa de salud. Los baños también son buenos, pero la comida realmente es la mayor parte de la mejora, porque no has estado comiendo las cosas adecuadas. Estás hecho de lo que comes. Si quieres cambiar lo que eres, necesitas cambiar lo que comes. Cambiar la dieta marca una poderosa diferencia.

Y luego recomendamos un 20% de comida cocinada caliente para el almuerzo.

"Se puede lograr más para los enfermos regulando su dieta que con todos los baños que se les puedan dar".

"Muchos están debilitados por enfermedades y necesitan alimentos nutritivos y bien cocinados. Los reformadores de salud, por encima de todos los demás, deberían tener cuidado de evitar los extremos. El cuerpo debe tener suficiente nutrición".⁵⁹

Entonces, nuevamente, el 20% de los alimentos cocinados para el almuerzo, y no ponemos la comida en su plato, solo les decimos los principios. Ejemplos de la porción cocida de la comida son arroz, frijoles, lentejas, pasta integral, papas al horno o cocidas, pan, etc.

AMBULACIÓN POST PRANDIAL

Después del almuerzo te recomendamos salir a caminar, tal como lo harías después del desayuno. La caminata no tiene por qué ser larga.

"El ejercicio ayudará al trabajo de la digestión. Salir a caminar después de una comida, mantener la cabeza erguida, echar los hombros hacia atrás y hacer ejercicio moderado, será un gran beneficio. La mente se desviará del yo hacia las bellezas de la naturaleza. Cuanto menos se llame la atención sobre el estómago después de una comida, mejor. Si tienes miedo constante de que tu comida te haga daño, lo más seguro es

que así sea. Olvídate de ti mismo y piensa en algo alegre".⁶⁰

REGANDO LAS CÉLULAS

Muy bien, hablamos de la caminata, y lo siguiente en el cronograma es beber más agua a media tarde. El agua también se puede utilizar para hidroterapia específica de la manifestación de la enfermedad.

"Debo bañarme con frecuencia y beber abundantemente agua pura y blanda. Si este proceder se siguiera con perseverancia, resistiendo la inclinación a hacer lo contrario, obraría maravillas en la recuperación de la salud".⁶¹

¿Cuánta agua puedes beber de forma segura? Bueno, la mayoría de la gente puede beber incluso tres litros y medio sin ningún problema. ¿Qué pasa si bebo más? Bueno, la dificultad surge si lavas tus electrolitos. ¿Qué pasa si estoy en peligro de perder mis electrolitos?. Deja de beber tanta agua o agregar un poco de electrolito. En general, la mayoría de las personas no beben demasiada agua. Hay algunas personas perturbadas mentalmente, conocidas en términos médicos como quienes tienen polidipsia psicógena. Ellos beben demasiada agua y sus electrolitos bajan, luego se desmayan y terminan en el hospital. Pero esos casos son raros y no es algo de lo que la mayoría de la gente deba preocuparse. En el esquema diario, esa es la tercera agua prescrita del día. La gente puede beber más agua si lo desea.

BENEFICIOS DEL CARBÓN ACTIVADO

También utilizamos carbón si estás intentando recuperarte de una enfermedad.

“Les envío en este momento carbón pulverizado. Beban el agua después de que haya reposado un rato para extraer su virtud. Debe estar frío cuando se use. Cuando se usa para fomentos sobre los intestinos, el carbón debe ponerse en una bolsa, coserse y sumergirse en agua caliente. Servirá varias veces. Tener dos bolsas; usa una y luego la otra”.⁶²

Hacemos que la gente ponga carbón en el agua una vez al día, generalmente una cucharadita, y ayuda a eliminar la inflamación del tracto digestivo. En ningún otro lugar del cuerpo se puede tener el carbón tan cerca del torrente sanguíneo, porque en el tracto digestivo los vasos sanguíneos se encuentran justo en la superficie debajo del endotelio de los intestinos.

El carbón se puede tomar con la comida o después de la comida, el único problema es qué líquido se toma con él. El carbón no tiende a extraer nutrientes, sólo tiende a extraer toxinas, cómo sabe la diferencia, no lo sé, pero para darles un ejemplo: en los pacientes de diálisis la sangre corre sobre carbón tres veces por semana, todo el año, pero no se sabe de pacientes en diálisis que presenten deficiencias nutricionales evidentes.

HIDROTERAPIA PARA LOS ENFERMOS

“Bañarse frecuentemente es muy beneficioso, especialmente por la noche, justo antes de acostarse o al levantarse

por la mañana. Sólo tomará unos momentos bañar a los niños y frotarlos hasta que sus cuerpos brillen. Esto hace que la sangre suba a la superficie, aliviando el cerebro; y habrá menos inclinación a caer en prácticas impuras. Enseñad a los pequeños que a Dios no le agrada verlos con cuerpos inmundos y vestidos sucios y rotos. Díganles que él quiere que sean puros por fuera y por dentro, para poder morar con ellos”.⁶³

Preferimos aplicar la hidroterapia antes de acostarse.

Muchas personas que reciben tratamientos para la fiebre (hidroterapia) quedan muy exhaustas después del tratamiento. Entonces, hemos descubierto que hacer los baños calientes (tratamientos para la fiebre) justo antes de acostarse por la noche, para que puedan dormir después de un tratamiento tan intenso, funciona muy bien.

Es importante finalizar los tratamientos de hidroterapia o baños con una aplicación de frío a modo de manopla de fricción. Esto es algo que los terapeutas llaman pinza fría. Es una forma de finalizar el tratamiento. Cierra los poros y prepara el cuerpo para beneficiarse de la estimulación.

CATAPLASMA DE CARBON EN LA NOCHE

Además, si una persona lo necesita, es un buen momento para colocar una cataplasma de carbón, justo antes de acostarse, para que actúe durante la noche.

“En una ocasión vino a verme un médico muy angustiado. Lo habían llamado para atender a una joven que estaba gravemente enferma. Había contraído fiebre mientras estaba en el campamento y la llevaron al edificio de nuestra escuela, cerca de Melbourne, Australia. Pero empeoró tanto que se temía que no pudiera vivir. El médico, Dr. Merritt Kellogg, vino a verme y me dijo: 'Hermana White, ¿tiene alguna luz para mí sobre este caso? Si no se puede dar alivio a nuestra hermana, sólo podrá vivir unas pocas horas. Le respondí: ... 'consiga carbón pulverizado; haga una cataplasma con ella y colóquela sobre su estómago y sus costados. El médico se apresuró a seguir mis instrucciones. Pronto regresó y dijo: 'El alivio llegó menos de media hora después de la aplicación de las cataplasmas. Ahora está teniendo el primer sueño natural que ha tenido en días'".⁶⁴

HORA DE IR A DORMIR

“Adquiera el hábito de no acostarse después de las nueve. Toda luz debe apagarse. El convertir la noche en día es un hábito miserable que destruye la salud, y esta lectura constante por parte de los trabajadores del cerebro, incluso hasta las horas de dormir, es muy

perjudicial para la salud. Llama la sangre al cerebro y luego hay inquietud y vigilia, y el precioso sueño, que debería descansar el cuerpo, no llega cuando se desea”.⁶⁵

La hora de acostarse no debe ser más tarde de las 9:00 p. m.

Lo mejor es no tener ninguna luz encendida por la noche mientras duermes. Si tienes luces encendidas por la noche, reduce tu melatonina; incluso una luz nocturna o un despertador brillante pueden ser perjudiciales.

"Dos horas de sueño reparador antes de las doce valen más que cuatro horas después de las doce".⁶⁶

Por lo tanto, acostarse antes de las 9:00 p. m. es muy, muy útil.

Así es como se ve nuestro programa de elecciones de estilo de vida, el plan para una salud óptima y por qué se elabora de esa manera. Cuando ponemos a personas de la sociedad promedio en este tipo de programa, superan muchas enfermedades diferentes siguiendo el plan de Dios para la salud. No hemos tocado todos los principios de salud que podríamos haber tocado, pero estos son los que pertenecen a un buen programa de promoción de la salud.

REFERENCES

¹ White, E. G. (1905) The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 127.

² White, E. G. (1932) Medical Ministry. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 221.

- ³ White, E. G. (1905) *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 147.
- ⁴ White, E. G. (1932) *Medical Ministry*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 223.
- ⁵ Farshchi HR1, Taylor MA, Macdonald IA. Regular meal frequency creates more appropriate insulin sensitivity and lipid profiles compared with irregular meal frequency in healthy lean women. *Eur J Clin Nutr*. 2004 Jul;58(7):1071-7.
- ⁶ Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women. *Am J Clin Nutr*. 2005 Jan;81(1):16-24.
- ⁷ Bøggild H, Jeppesen HJ. Intervention in shift scheduling and changes in biomarkers of heart disease in hospital wards. *Scand J Work Environ Health*. 2001 Apr;27(2):87-96.
- ⁸ Ghiasvand M, Heshmat R, Golpira R, Haghpanah V, Soleimani A, Shoushtarizadeh P, Tavangar SM, Larijani B. Shift working and risk of lipid disorders: a cross-sectional study. *Lipids Health Dis*. 2006 Apr 10;5:9.
- ⁹ Copertaro A, Bracci M, Barbaresi M, Santarelli L. Role of waist circumference in the diagnosis of metabolic syndrome and assessment of cardiovascular risk in shift workers. *Med Lav*. 2008 Nov-Dec;99(6):444-53.
- ¹⁰ Oblacinska A, Jodkowska M. Eating patterns of school-aged children and adolescents in Poland - questionnaire investigations. *Med Wieku Rozwoj*. 2000;4(3 Suppl 1):53-64.
- ¹¹ Franceschi S, La Vecchia C, Bidoli E, Negri E, Talamini R. Meal frequency and risk of colorectal cancer. *Cancer Res*. 1992 Jul 1;52(13):3589-92.
- ¹² Benito E, Obrador A, Stiggelbout A, Bosch FX, Mulet M, Muñoz N, Kaldor J. A population-based case-control study of colorectal cancer in Majorca. I. Dietary factors. *Int J Cancer*. 1990 Jan 15;45(1):69-76.
- ¹³ de Verdier MG, Longnecker MP. Eating frequency--a neglected risk factor for colon cancer? *Cancer Causes Control*. 1992 Jan;3(1):77-81.
- ¹⁴ Ellen G. White. *Counsels on Diet and Foods* (Washington, D.C.: Review and Herald Pub. Assn., 1946), pg. 177.
- ¹⁵ *The Youth's Instructor*, Jan. 28, 1897. {Ev 480.4}
- ¹⁶ Cutolo M, Sulli A, Pizzorni C, Secchi ME, Soldano S, Serio B, Straub RH, Otsa K, Maestroni GJ. Circadian rhythms: glucocorticoids and arthritis. *Ann N Y Acad Sci*. 2006 Jun;1069:289-99.
- ¹⁷ Cutolo M, Masi AT. Circadian rhythms and arthritis. *Rheum Dis Clin North Am*. 2005 Feb;31(1):115-29, ix-x.
- ¹⁸ Roky R, Chapotot F, Hakkou F, Benchekroun MT, Buguet A. Sleep during Ramadan intermittent fasting. *J Sleep Res*. 2001 Dec;10(4):319-27.
- ¹⁹ Wu MW, Li XM, Xian LJ, Lévi F. Effects of meal timing on tumor progression in mice. *Life Sci*. 2004 Jul 23;75(10):1181-93.
- ²⁰ Carney CE, Edinger JD, Meyer B, Lindman L, Istre T. Daily activities and sleep quality in college students. *Chronobiol Int*. 2006;23(3):623-37.
- ²¹ Magrini A, Pietroiusti A, Coppeta L, Babbucci A, Barnaba E, Papadia C, Iannaccone U, Boscolo P, Bergamaschi E, Bergamaschi A. Shift work and autoimmune

thyroid disorders. *Int J Immunopathol Pharmacol*. 2006 Oct-Dec;19(4 Suppl):31-6.

²² Manber R, Bootzin RR, Acebo C, Carskadon MA. The effects of regularizing sleep-wake schedules on daytime sleepiness. *Sleep*. 1996 Jun;19(5):432-41.

²³ Taylor A, Wright HR, Lack LC. Sleeping-in on the weekend delays circadian phase and increases sleepiness the following week. *Sleep Biol Rhythms*. 2008; 6:172–179.

²⁴ Schernhammer ES, Hankinson SE. Urinary melatonin levels and breast cancer risk. *J Natl Cancer Inst*. 2005 Jul 20;97(14):1084-7

²⁵ Schernhammer ES, Laden F, Speizer FE, et al. Rotating night shifts and risk of breast cancer in women participating in the nurses' health study. *J Natl Cancer Inst*. 2001 Oct 17;93(20):1563-8. ²⁶ Pauley SM. Lighting for the human circadian clock: recent research indicates that lighting has become a public health issue. *Med Hypotheses*. 2004;63(4):588-96.

²⁷ Mark 6:31, King James version of the Holy Bible.

²⁸ Savard J, Laroche L, Simard S, et. al. Chronic insomnia and immune functioning. *Psychosom Med*. 2003 Mar-Apr;65(2):211-21.

²⁹ Brown R, Pang G, et al. Suppression of immunity to influenza virus infection in the respiratory tract following sleep disturbance. *Reg Immunol*. 1989 Sep-Oct;2(5):321-5.

³⁰ Wingard DL, Berkman LF. Mortality risk associated with sleeping patterns among adults. *Sleep*. 1983;6(2):102-7.

³¹ Filipski E, King VM, Li X, et. al. Host circadian clock as a control point in tumor progression. *J Natl Cancer Inst*. 2002 May 1;94(9):690-7.

³² White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 85.

³³ White, E. G. (1954) *Child Guidance*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 125.

³⁴ White, E. G. (1905) *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 276.

³⁵ White, E. G. (1872) *Testimonies for the Church*, vol. 3. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 70.

³⁶ White, E. G. (1993) *Manuscript Releases*, vol. 21 (Nos. 1501-1598). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 290.

³⁷ White, E. G. (1923) *Counsels on Health*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 55.

³⁸ Ahrens RA. Sucrose, hypertension, and heart disease an historical perspective. *Am J Clin Nutr*. 1974 Apr;27(4):403-22.

³⁹ White, E. G. (1923) *Counsels on Health*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 55.

⁴⁰ White, E. G. (1952) *My Life Today*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 136.

⁴¹ White, E. G. (1985) *The Paulson Collection of Ellen G. White Letters*. Payson, AZ: Leaves-Of- Autumn Books. p. 31.

⁴² White, E. G. (1890) *Patriarchs and Prophets*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 600.

⁴³ White, E. G. (1905) *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 251.

⁴⁴ White, E. G. (1898) *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 270.

⁴⁵ White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 173.

⁴⁶ White, E. G. (1993) *Manuscript Releases*, vol. 21 (Nos. 1501-1598). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 286.

⁴⁷ Butland BK, Fehily AM, Elwood PC. Diet, lung function, and lung function decline in a cohort of 2512 middle aged men. *Thorax*. 2000 Feb;55(2):102-8.

⁴⁸ White, E. G. (1993) *Manuscript Releases*, vol. 21 (Nos. 1501-1598). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 286.

⁴⁹ White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 414.

⁵⁰ White, E. G. (1868) *Testimonies for the Church*, vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 603.

⁵¹ White, E. G. (1923) *Counsels on Health*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 89.

⁵² White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 103.

⁵³ White, E. G. (1882) *Testimonies for the Church*, vol. 5. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 443.

⁵⁴ White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 419.

⁵⁵ White, E. G. (1868) *Testimonies for the Church*, vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 529.

⁵⁶ White, E. G. (1905) *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 303.

⁵⁷ White, E. G. (1990) *Manuscript Releases*, vol. 13 (Nos. 1000-1080). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 40.

⁵⁸ White, E. G. (1938) *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 408.

⁵⁹ White, E. G. (1923) *Counsels on Health*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 118.

⁶⁰ White, E. G. (1868) *Testimonies for the Church*, vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 530.

⁶¹ White, E. G. (1932) *Medical Ministry*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 106.

⁶² White, E. G. (1993) *Manuscript Releases*, vol. 20 (Nos. 1420-1500). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 280.

⁶³ White, E. G. (1890) *Christian Temperance and Bible Hygiene*. Battle Creek, MI: Good Health Publishing Co. p. 141.

⁶⁴ White, E. G. (1931) *The Place of Herbs in Rational Therapy*. Coalmont, TN: Message Press. p. 25.

⁶⁵ White, E. G. (1990) *Manuscript Releases*, vol. 9 (Nos. 664-770). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 46.

⁶⁶ White, E. G. (1990) *Manuscript Releases*, vol. 7 (Nos. 419-525). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 224.