CAPÍTULO 16

¿CÓMO PUEDO APLICAR PRINCIPIOS SALUDABLES EN MI VIDA DIARIA?

Del libro: Modelo para la salud y sanidad
Revirtiendo la enfermedad desde su fundamento
Por el doctor John Clark
www.northernlightshealtheducation.com

¿Necesita un plan de vida sencillo para mejorar su salud? Muchas personas han solicitado un protocolo personal que les ayude a recuperar una salud excelente, lo cual es totalmente posible por la gracia de Dios. Este capítulo le brinda las herramientas para incorporar en una rutina diaria todos los principios que se describen en detalle en los otros capítulos relacionados con enfermedades específicas. Primero, describiré algunos principios generales de salud seguidos de una explicación línea por línea del programa exacto que utilizo en los institutos de salud donde participo.

DIRECTRICES PARA LA VIDA

¿Has notado la mano de Dios en tu vida hoy? Cuando miras hacia afuera y ves las maravillas de la naturaleza, las estrellas, el poderoso mar, los campos, los altos árboles, Dios los mantiene a todos en perfecto orden. Él mantiene la tierra girando alrededor del sol. Como dice la Biblia: "Porque en Él vivimos, nos movemos y existimos" [1]. Si alguna vez te preguntas si Dios todavía está ahí, entonces tómate el pulso. Cada latido de tu corazón, tu propia respiración, es una evidencia continua del poder de un Creador amoroso e íntimo siempre presente.

Entonces, surge la pregunta: si Dios me mantiene vivo cada minuto, y todo lo que me rodea está bajo Su control, ¿no tendría sentido que Él me mantuviera vivo y saludable en lugar de permitir que estuviera enfermo?.

Si Dios me mantiene vivo cada minuto, y todo lo que me rodea está bajo Su control, ¿no tendría sentido que me mantuviera vivo y saludable en lugar de permitir que estuviera enfermo?.

¿Qué es lo que hace que Dios pueda mantenerme en una salud plena o en una enfermedad? Es una buena pregunta,

porque todos creemos que Dios quiere que todos estemos bien y sanos. Por lo tanto, algo debe estar limitando su poder, impidiéndole darnos el tipo de salud que Él quiere que tengamos. ¿Qué podría limitar a Dios para que no pueda darme una salud perfecta todo el tiempo?.

"El Creador del hombre ha dispuesto la maquinaria viviente de nuestro cuerpo. Cada función está hecha de manera maravillosa y sabia. Y Dios se ha comprometido a mantener esta maquinaria humana en funcionamiento 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 desatenta, cualquier abuso cometido sobre el maravilloso mecanismo del Señor al desatender sus leyes específicas en la habitación humana, es una violación de la ley de Dios". [2]

Al estudiar los resultados de la obediencia o desobediencia a las leyes de la salud, descubrí que en los primeros días de nuestra iglesia, antes de que se diera nuestro mensaje de salud, muchos de nuestros ministros morían en la mediana edad. Comían carne de cerdo y hacían muchas cosas que la Biblia enseña que son dañinas, y su mala salud era un testimonio de la verdad de la Palabra de Dios.

¿No necesitaba Dios a esos ministros? ¿No podía haberlos mantenido con vida para que hicieran su obra evangélica? Tal vez haya una especie de contrato involucrado en el Gran Conflicto entre Dios y Satanás, por el cual cuando las personas no siguen la voluntad del Señor, Satanás podría objetar diciendo: Dios, no puedes cuidarlos, no puedes protegerlos, no puedes cuidarlos, porque no están siguiendo tu voluntad; en realidad no son tuyos; son míos.

Dios dice en Éxodo 15:26: "Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, no te enviaré ninguna de las enfermedades que envié a los egipcios; porque yo soy Jehová tu sanador". El éxito del propósito de Dios de hacernos saludables es limitado si no estamos en armonía con las leyes de la buena salud.

La enfermedad puede ser una señal de que, consciente o inconscientemente, estamos en desacuerdo con una o más de las leyes de la salud.

"Quienes perciben las evidencias del amor de Dios, quienes comprenden algo de la sabiduría y 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, como realmente es, como una bendición inestimable." [3]

¿CÓMO RECUPERAR LA SALUD PERDIDA?

Entonces, ¿qué es la enfermedad y qué podemos hacer para recuperar la salud? Su definición y los pasos exactos que hay que seguir para recuperarse se describen en esta cita de la pluma de la inspiración:

"La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza por liberar al organismo de las condiciones que resultan de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, debe determinarse la causa. Deben cambiarse las condiciones insalubres y corregirse los malos hábitos. Luego, debe ayudarse a la naturaleza en su esfuerzo por expulsar las impurezas y restablecer las condiciones adecuadas en el organismo". [4]

¡Qué receta tan perfecta para recuperar la salud! Todo lo que debemos hacer es seguir estos sencillos pasos. Dios está tratando de bendecirnos dándonos un plan para el bienestar, de modo que sepamos exactamente qué hacer.

Vemos resultados asombrosos cuando las personas siguen un estilo de vida sencillo basado en los principios de Dios.

APLICACIÓN PRÁCTICA: PROGRAMACIÓN DE SALUD

El éxito del programa depende del estricto cumplimiento de un cronograma muy específico y estricto, especialmente en lo que respecta a los horarios de las comidas, la hora de acostarse y el ejercicio. En lugar de dejarlo en manos de las circunstancias, programamos las actividades de la vida de manera que tengan el mayor impacto beneficioso en su salud.

Las actividades de la vida están programadas para brindar a cada una su impacto beneficioso más poderoso sobre la salud.

En la naturaleza podemos ver algunos de los ejemplos más sorprendentes de programación. El sol, la luna y las estrellas funcionan como un reloj. Podemos poner en hora nuestros relojes con ellos. ¿Sabías que incluso la soja muestra evidencia de un reloj interno? Un grupo de científicos se dirigió a una parcela de soja a las 3:00 am y las iluminó con una luz de alta intensidad que imitaba la luz del sol. Las semillas de soja respondieron girando sus hojas hacia arriba para captar la luz. Cada mañana a las 3:00 am durante la semana siguiente, los científicos regresaron para observar las semillas de soja, y lo que descubrieron los asombró. Las semillas de soja continuaron girando sus hojas hacia arriba a las 3:00 am todas las mañanas

durante una semana entera esperando la luz brillante, aunque no había luz brillante presente. Esto se debió a que, al igual que nosotros, las semillas de soja funcionan con un reloj interno.

Permítanme compartir un ejemplo de uno de mis pacientes: una persona con dolor de espalda estudió el material de nuestro sitio web sobre la salud de la columna vertebral y lo siguió sin lograr los resultados que esperaba. Se comunicó conmigo y descubrí que no era constante en su horario. Una vez que logramos programarle horarios de comida y de sueño diarios regulares, los resultados que buscaba se hicieron realidad.

Nuestro reloj biológico interno se llama ritmo circadiano. Cuanto más puntuales seamos, mejor salud disfrutaremos. El reloj circadiano funciona mal y se desequilibra cuando las comidas se desvían del horario habitual o se consumen tarde por la noche, [5,6] cuando los horarios de sueño varían, [7] son insuficientes o se cambian a una hora tardía de acostarse y/o levantarse. [8] El ejercicio regular y los horarios de exposición al sol también son beneficiosos para regular el reloj biológico.

Por ejemplo, el equilibrio antiinflamatorio/inflamatorio está ligado a los ritmos circadianos. [9,10] Una de las principales causas de la artritis reumatoide es un desajuste en los relojes circadianos que controlan los picos regulares de cortisol y melatonina del cuerpo. La única cura, entonces, no es el metotrexato ni ningún otro fármaco, sino más bien conseguir que los ritmos circadianos funcionen correctamente adoptando horarios exactos para las comidas, para acostarse e incluso para hacer ejercicio y exponerse al sol. Estos horarios deben ser constantes todos los días de la semana, incluidos los fines de semana.

Una joven de 21 años con una larga historia de psoriasis avanzada vino a verme y le preparé un programa de salud. La mayor parte de su programa consistió en ponerla en un programa regular. Cuando siguió el programa al pie de la letra, informó que su psoriasis estaba mejor que nunca en toda su vida. ¡El momento adecuado marca una gran diferencia!.

Se nos dan las siguientes ideas acerca de cómo el mantener un horario estricto durante las reuniones campestres beneficia la salud: “Los hermanos y las 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 de acuerdo con el clima cambiante, a fin de preservar la circulación apropiada, y observan estrictamente la regularidad en el sueño y en la ingesta de alimentos sencillos, sin tomar nada entre las comidas, no tienen por qué enfermarse. Pueden estar bien durante la reunión, su mente puede estar clara y ser capaz de apreciar la verdad, y pueden regresar a sus hogares renovados en cuerpo y espíritu”. [11]

HORARIO DE LAS COMIDAS

Cuando entendemos cómo está diseñado el cuerpo humano para procesar los alimentos, nos damos cuenta de la necesidad de prestar mucha atención a cuándo y qué nos llevamos a la boca. De todas las actividades de la vida diaria, la planificación de las comidas parece ser una de las más descuidadas. Hoy en día, muchas personas están tan ocupadas que a menudo no se toman el tiempo de desayunar bien. Cuando tienen hambre, comen un tentempié de vez en cuando o picotean todo el día hasta que llegan a casa para cenar. La gente come prácticamente a cualquier hora del día o de la noche sin tener en cuenta ningún horario específico. No se dan cuenta de que al descuidar las necesidades de su cuerpo están saboteando su salud física, mental y emocional. Son letárgicos, tienen dolores y molestias, confusión mental, están de mal humor y deprimidos y son propensos a contraer todas las enfermedades que circulan. A menudo acaban tomando medicamentos e incluso en el hospital, todo por falta de unos sencillos cambios en su estilo de vida.

Las personas que comen sus comidas exactamente a la misma hora todos los días consumen menos calorías, tienen mejor sensibilidad a la insulina y tienen niveles de colesterol más bajos y, por lo tanto, menos diabetes y enfermedades cardíacas.

Es importante programar y comer tanto el desayuno como el almuerzo exactamente a la misma hora, al mismo minuto todos los días de la semana, incluidos los fines de semana, sin variar la hora de inicio en más de 5 minutos ni antes ni después.

La inspiración lo respalda: “Si te toca preparar las comidas, haz cálculos cuidadosos y date todo el tiempo necesario para preparar la comida y ponerla en la mesa en buen estado y a la hora exacta. Tener la comida lista cinco minutos antes de la hora que has fijado es más loable que tenerla cinco minutos más tarde”. [12]

Mi consejo para las personas que se toman en serio la vida al máximo, el máximo potencial y la salud plena es que traten su horario de comidas como el horario de un aeropuerto. Los aviones despegan a una hora determinada; los pasajeros que llegan tarde y pierden su vuelo se ven obligados a esperar al siguiente vuelo programado. Si tu comida se retrasa, es mejor saltártela que comer en el momento equivocado. Saltarse una comida de vez en cuando puede ser una bendición. Simplemente bebe un vaso de agua fría, que saciará el apetito, y da un paseo, lejos, muy lejos del frigorífico, el local de comida rápida o las máquinas expendedoras de aperitivos que te llaman y deja que tu estómago disfrute de un merecido descanso.

Si llega tarde a una comida, es mejor saltársela que alterar sus

ritmos circadianos comiendo en un horario no programado; saltarse una comida ocasionalmente también puede ser beneficioso.

"La intemperancia en el comer es a menudo la causa de la enfermedad, y lo que más necesita la naturaleza es que la alivie de la carga excesiva que se le ha impuesto. En muchos casos de enfermedad, el mejor remedio es que el paciente ayune una o dos comidas, para que los órganos digestivos, sobrecargados de trabajo, tengan la oportunidad de descansar. Una dieta a base de frutas durante unos días ha traído a menudo un gran alivio a los trabajadores del cerebro. Muchas veces un breve período de abstinencia total de alimentos, seguido de una alimentación sencilla y moderada, ha llevado a la recuperación mediante el propio esfuerzo recuperativo de la naturaleza. Una dieta abstemia durante un mes o dos convencería a muchos pacientes de que el camino de la abnegación es el camino a la salud." [13]

Observaciones médicas que dan que pensar, muestran que cuando los horarios de las comidas son variados, el cuerpo no está preparado para producir insulina para hacer frente al azúcar de las comidas que se sirven en horarios irregulares e impredecibles. Esto produce, entre otras cosas, resistencia a la insulina, que conduce a niveles elevados de azúcar en sangre y diabetes. [14] Las personas que comen exactamente a la misma hora todos los días tienen una mejor sensibilidad a la insulina. [15,16] Un horario regular reduce tanto el colesterol total como el colesterol LDL y aumenta el colesterol HDL bueno, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. [17] Mantener horarios regulares para las comidas reduce significativamente el riesgo de obesidad en la adolescencia. [18] Por otro lado, la irregularidad en los horarios, como ocurre en el trabajo por turnos, aumenta tanto el colesterol [19] como los triglicéridos, y aumenta la obesidad abdominal y en la adolescencia, todo lo cual tiene un efecto perjudicial sobre la salud cardíaca. [20]

Lo más saludable es saltarse la cena. Una tercera comida rara vez es necesaria, excepto en casos de trabajo físico duro, e incluso en esos casos, es necesario planificarla cuidadosamente. Si se incluye, es muy difícil hacer que funcione un horario, porque se necesitan 5 horas entre el final de la última comida y el comienzo de la siguiente y un mínimo de 3 horas entre el final de la cena y el acostarse. El horario para un programa de tres comidas al día es bastante desafiante: el desayuno tendría que ser a las 6:00 am, el almuerzo al mediodía y la cena a las 5:30 pm. Si se come una cena, debe ser ligera y de fácil digestión, como fruta y cereales (como tostadas o galletas), porque se quiere que el estómago esté completamente vacío a la hora de acostarse, a las 9:00 pm. De lo contrario, se prepara para una digestión lenta de los alimentos, un sueño poco

reparador y los horrores de la enfermedad de Alzheimer. El consejo inspirado es: "Si sientes que debes comer por la noche, bebe un trago de agua fría y, por la mañana, te sentirás mucho mejor por no haber comido". [21]

Los israelitas sólo comían dos comidas al día hasta la época de Salomón, quien, junto con todas sus esposas paganas, introdujo la costumbre pagana de una tercera comida con banquetes a altas horas de la noche. Esto, en gran medida, contribuyó a la desmoralización de la sociedad y a la eventual desaparición de su reino. [22]

"La regularidad en la alimentación es de vital importancia. Debe haber un horario determinado para cada comida. En ese momento, que cada uno coma lo que el organismo requiere y luego no tome 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." [23]

¿TENIENDO MERIENDAS?

A diferencia de los animales que pastan continuamente o comen cuando ven o encuentran comida, los humanos estamos diseñados para funcionar mejor con dos comidas al día sin picar entre ellas. Hacer sólo dos comidas al día reduce el riesgo de muchas enfermedades, incluido el cáncer. Pero hacer tres comidas al día aumenta el riesgo de cáncer de colon en un 70% y comer cuatro comidas en un 90%. [24,25] A excepción de las dos comidas regulares que se toman exactamente a la misma hora todos los días, nada debe pasar por los labios ni entrar en el estómago excepto agua pura con un poco de jugo de limón de vez en cuando, si se desea. Como encontrará en los otros capítulos de este libro, picar entre comidas aumenta la presión arterial, el reflujo, la obesidad, el colesterol, la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer, por nombrar sólo algunos. ¡Por cada vez que pica entre comidas durante el día, el riesgo de cáncer de colon aumenta en un 60% adicional! [26]

"Pero tengo hambre, no quiero esperar hasta la hora de comer", dirás. El hambre, fuera de las horas de comer, suele ser señal de sed y se puede saciar con un vaso de agua pura.

"No debe pasarse por alto la importancia de la regularidad en el horario de comer y dormir. Puesto que el trabajo de construcción del cuerpo se realiza durante las horas de descanso, es esencial, sobre todo en la juventud, que el sueño sea regular y abundante." [27]

Las personas que no pican entre horas y comen solo durante las comidas duermen mejor por la noche. La regularidad estricta en las comidas se traduce en un mejor sueño. Este puede

ser el eslabón perdido para las personas que luchan contra el insomnio.

DESCANSAR

Otra forma de mejorar la salud es mantener la regularidad en el sueño. Al igual que ocurre con el horario de las comidas, mantener un horario de sueño regular suele considerarse un lujo, totalmente prescindible cuando el trabajo es apremiante, los eventos sociales se prolongan hasta altas horas de la noche o hay espectáculos. A menudo, el fin de semana se pasa "durmiendo hasta tarde" para intentar compensar el déficit. El resultado suele ser la "depresión del lunes por la mañana", ya que el cuerpo intenta restablecer su reloj circadiano a la rutina diaria.

Dormir en horarios regulares tiene beneficios antiinflamatorios y mejora la calidad general del sueño. Un horario estricto con una hora fija para acostarse todas las noches a más tardar a las 21:00 y una hora fija para despertarse 7,5 u 8 horas más tarde, todos los días de la semana, incluidos los fines de semana, marcará una gran diferencia en cómo te sientes. [28] Las investigaciones muestran que, en comparación con dormir muy poco (menos de 6 horas) o demasiado (más de 9 horas), dormir entre siete horas y media y ocho horas de manera regular reduce significativamente el riesgo de morir de cáncer y otras enfermedades. [29] Las personas que duermen bien tienen una función inmunológica significativamente mejor que las personas con insomnio. [30]

"Adquiera el hábito de no permanecer despierto después de las nueve de la noche. Todas las luces deben estar apagadas. Este cambio de la noche en día es un hábito lamentable y destructivo de la salud, y esta lectura excesiva por parte de los trabajadores intelectuales, hasta las horas de dormir, es muy perjudicial para la salud. Hace que la sangre llegue al cerebro y entonces hay inquietud y vigilia, y el precioso sueño, que debería descansar el cuerpo, no llega cuando se desea". [31]

Una de las razones para acostarse temprano es permitir que el cuerpo produzca melatonina. La melatonina es una hormona protectora y anticancerígena con una fuerte actividad antioxidante. [32] Las personas que se van a la cama a las 9:00 p. m. tienen un aumento mucho mayor de melatonina, que favorece la salud, en las primeras horas de la mañana. Los niveles altos y el momento predecible de melatonina se asocian con tasas más bajas de cáncer y enfermedades autoinmunes. Por lo tanto, el momento de dormir es muy importante. Las personas que se van a la cama más tarde, por ejemplo alrededor de las 11:00 p. m., tienen niveles de melatonina mucho más bajos y el momento de su aumento varía ampliamente. Esto altera el reloj biológico.

Por ello, es beneficioso acostarse y levantarse a la misma hora todos los días

de la semana para no alterar el ciclo sueño-vigilia.

"Dos horas de buen sueño antes de las doce valen más que cuatro horas después de las doce." [33]

Es mejor no tener ninguna luz encendida por la noche mientras se duerme, ya que suprime la producción de melatonina, lo que da como resultado un aumento en las tasas de crecimiento de las células cancerosas. La alteración de los ritmos circadianos se asocia con un crecimiento acelerado de los tumores cancerosos. [34] Ahora, la evidencia vincula la exposición a la luz por la noche con un aumento de los cánceres de mama [35] y colorrectal. [36] Incluso una luz de noche o un despertador fuerte pueden ser perjudiciales.

El descanso y la relajación también incluyen el rejuvenecimiento mental y espiritual. Estoy seguro de que todos podemos dar testimonio de la necesidad de un descanso mental adecuado. Jesucristo dijo: "Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco" [37.] También nos beneficia un descanso mental semanal, un escape de la rutina diaria. Históricamente, siempre que se ha cambiado el ciclo semanal o se ha requerido trabajar siete días a la semana, los seres humanos han experimentado mala salud y disminución de la productividad. Las investigaciones muestran que los adventistas del séptimo día, que observan el descanso semanal según el sábado bíblico, tienen niveles plasmáticos significativamente más altos de antioxidantes inmunoestimulantes, que aumentan la longevidad, retrasan el envejecimiento y reducen los riesgos de cáncer, enfermedades autoinmunes, enfermedades cardíacas y artritis. [38]

EJERCICIO

La regularidad en el ejercicio diario también ayuda a mantener el ritmo circadiano en el buen camino. [39]

Las personas que realizan ejercicio vigoroso regularmente tienen niveles significativamente más bajos de colesterol total y mejores niveles de colesterol HDL. [40] De hecho, el ejercicio vigoroso reduce el riesgo de hipertensión, colesterol alto y diabetes. [41] Elegir las escaleras en lugar del ascensor 5 veces al día puede reducir el colesterol LDL en un 8%. [42] Caminar para hacer ejercicio, 30 minutos al día, reduce significativamente los triglicéridos y el colesterol total y aumenta el colesterol HDL. [43] Se ha demostrado que caminar 6000 o más pasos por día reduce los triglicéridos en 10 mg/ dl. y aumentar el HDL 3 mg/ dl. Esto significa que el ejercicio puede hacer que esté más sano, se sienta más joven, con más energía y reduzca el riesgo de morir de un ataque cardíaco.

"Caminar, siempre que sea posible, es el mejor ejercicio, porque al caminar se ponen en acción todos los músculos... No hay ejercicio que pueda sustituir al caminar. La falta de ejercicio hace que los

intestinos se debiliten y se encojan. El ejercicio fortalecerá estos órganos que se han debilitado por falta de uso. La circulación de la sangre mejora mucho con el acto de caminar. El uso activo de los miembros será de la mayor ventaja para los inválidos”. [44]

¿Sabías que una salud perfecta depende de una circulación perfecta? Muchas personas sufren de mala circulación. La mayoría de las personas saben que si la circulación se detiene, también se detiene la vida. Pero no todos saben que una circulación deficiente conduce a una mala salud y a enfermedades.

La inflamación aumenta cuando el flujo sanguíneo se congestiona y se hace más lento. [45,46,47,48] Un estilo de vida sedentario, la ropa ajustada y/o las extremidades frías aumentan la probabilidad de que se produzcan enfermedades inflamatorias autoinmunes. Por otro lado, cuando la circulación se acelera mediante el ejercicio y se apoya con ropa no restrictiva, suficientemente abrigada y distribuida uniformemente, la inflamación disminuye. [49]

Por lo tanto, preste atención a la vestimenta. El propósito de la ropa es mantener la sangre a una temperatura uniforme y equilibrada en todo el cuerpo. Cuando la ropa es insuficiente, como sucede cuando se usan mangas cortas o pantalones cortos, la sangre se enfría de nuevo desde las extremidades al tronco, donde se congestiona. Esto aumenta la inflamación en todo el cuerpo, [50,51] altera los ritmos circadianos, [52] y aumenta el riesgo de muchas enfermedades.

“Para seguir las modas, las madres visten a sus hijos con los miembros casi desnudos, y la sangre se enfría y se aparta de su curso natural, y se derrama sobre los órganos internos, interrumpiendo la circulación y produciendo enfermedades. Los miembros no fueron formados por nuestro Creador para soportar la exposición, como el rostro. El Señor proveyó al rostro de una inmensa circulación, porque debe estar expuesto. Proveyó también grandes venas y nervios para los miembros y los pies, para contener una gran cantidad de la corriente de vida humana, para que los miembros pudieran estar uniformemente tan calientes como el cuerpo. Deben estar tan completamente vestidos como para inducir la sangre a las extremidades. Satanás inventó las modas que dejan los miembros expuestos, enfriando la corriente de vida de su curso original. Y los padres se inclinan ante el santuario de la moda y visten a sus hijos de tal manera que los nervios y las venas se contraen y no responden al propósito que Dios designó que debían. El resultado es pies y manos habitualmente fríos. Los padres que siguen la moda en lugar de la razón tendrán que rendir cuentas a Dios por robar así la salud a sus hijos. Incluso la vida misma es frecuentemente sacrificada al dios de la moda.” [53]

La ropa demasiado ajustada, dondequiera que se use, tiene un efecto

negativo en la salud de esa parte del cuerpo. Las fajas ajustadas no deben dejar marcas en la piel. Por ejemplo, los estudios muestran que la ropa demasiado ajustada en la zona de la cintura ralentiza la digestión de los alimentos, aumenta la inflamación y aumenta el riesgo de enfermedades. [54,55]

"Las fajas o cinturones apretados obstaculizan la acción del corazón y los pulmones y deben evitarse. Ninguna parte del cuerpo debe resultar incómoda en ningún momento por prendas que compriman algún órgano o restrinjan su libertad de movimiento. La ropa de todos los niños debe ser lo suficientemente suelta para permitir la respiración más libre y completa, y estar dispuesta de modo que los hombros soporten su peso". [56]

Si bien estas citas hablan de niños, los principios se aplican también a los adultos.

SALUD POR FE

Cuando usted hace su parte poniendo en práctica estos buenos hábitos de vida, Dios puede hacer su parte para protegerlo de las enfermedades. Seguir las leyes de la salud es lo que marca la diferencia, como se describe en esta cita:

"Pedimos que se nos guarde de la peste que anda en tinieblas, que acecha con tanto poder por el mundo; entonces debemos cooperar con Dios, observando las leyes de la salud y la vida. Habiendo hecho todo lo que nos sea posible, debemos seguir pidiendo con fe salud y fortaleza. Debemos comer el alimento que preserve la salud del cuerpo. Dios no nos da ningún estímulo para decirnos que hará por nosotros lo que nosotros podemos hacer por nosotros mismos. Las leyes naturales deben obedecerse. No debemos dejar de hacer nuestra parte. Dios nos dice: "Ocupaos en vuestra salvación con temor y temblor, porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad" (Filipenses 2:12, 13). [57]

Y AHORA EL HORARIO

En los institutos de salud, iniciamos a las personas con este programa y es importante, para la recuperación total de la salud, perseverar y continuar con él en casa. A continuación, voy a explicar el programa línea por línea en detalle. He puesto una estrella (*) junto a cada punto que debes consultar en los capítulos específicos de la enfermedad para obtener recomendaciones al respecto. Al principio, tendrás que ajustar los horarios para que se adapten a tu trabajo o a tus obligaciones de fin de semana, pero una vez que lo establezcas, ten cuidado de no dejar que las cosas triviales lo alteren. Ponte como objetivo ser regular en tus hábitos diarios y, una vez que te hayas adaptado al nuevo patrón, observa si no notas una diferencia en tu vida. Se necesitan al menos tres semanas para establecer un nuevo hábito, así que ten paciencia y perseverancia. A medida que veas que tu salud mejora, te inspirará a continuar.

Línea (#)	HORARIO
(1) 5:00 am	Hora de levantarse.
(2)	Tome un baño o una ducha con una esponja fría y frote la piel.
(3)	Beber 32 oz/1L de agua tibia con el jugo de un limón.
(4)	Realice una caminata al aire libre de 10 a 15 minutos y respire profundamente.
(5)	Hora devocional personal.
(6)	Diario de gratitud: enumera 10 cosas por las que estás agradecido.
(7) 6:30 am	Té de hierbas: 1-2 tazas, tomadas media hora antes de las comidas.*
(8) 7:00 am	Desayuno 65-70% fruta fresca.* 10-15% Frutos secos y semillas.* 20% alimentos cocinados.*
(9)	Suplementos nutritivos.*
(10)	Después del desayuno caminata: 10-15 minutos.
(11)	Actividad para el manejo del estrés.
(12) 10:00 am	Hidratación de rutina: Beber 32 oz /1 litro de agua con una cucharadita de polvo de carbón activado agregado.
(13)	Camine 10-15 minutos al aire libre.
(14) 13:00 horas	Segunda infusión del día: 1-2 tazas.*
(15) 13:30 horas	Almuerzo 65-70% Verduras frescas o frutas (crudas si es posible). 10-15% Frutos secos y semillas 20% cocido (como máximo)
(16)	Suplementos nutritivos.*
(17)	Caminata después del almuerzo: 10-15 minutos.
(18) 16:00 horas	Beba 32 oz/1L de agua y realice una caminata de 10 a 15 minutos al aire libre.
(19) 6:30 pm	Hidroterapia.*
(20) 21:00 horas	Hora de acostarse
(21)	Cataplasma de carbón según sea necesario durante la noche. *

*** Consulte los capítulos específicos de cada enfermedad para obtener recomendaciones sobre este elemento programado.**

EXPLICACIÓN DEL HORARIO LÍNEA (#) POR LÍNEA (#)

Línea (1) HORA DE LEVANTARSE

Tenga en cuenta la hora de levantarse a las 5:00 a. m. Es bueno tener horarios regulares para levantarse, orar y comer. Recuerde lo importante que es hacer esto todos los días de la semana para evitar la depresión del lunes por la mañana. Pero, ¿por qué las 5:00 a. m.? Esto está determinado en gran medida por su horario predeterminado para acostarse, porque necesita ocho horas de sueño. Tengo las 9:00 p. m. en el horario para una melatonina óptima, como se explicó anteriormente en este capítulo.

Línea (2) RUTINA MATUTINA

Hago que la gente se levante por la mañana y tome una ducha fresca, no necesariamente fría, o un baño de esponja, con una frotación vigorosa y estimulación de la piel.

"La mayoría de las personas se beneficiarían de un baño frío o tibio todos los días, por la mañana o por la noche. En lugar de aumentar la propensión a resfriarse, un baño, tomado adecuadamente, fortalece contra el frío, porque mejora la circulación; la sangre sube 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 de los nervios. El baño ayuda a los intestinos, el estómago y el hígado, dándoles salud y energía a cada uno, y promueve la digestión". [58]

"Las personas sanas no deben descuidar en ningún caso el baño... El baño es un calmante de los nervios. Favorece la transpiración general, acelera la circulación, supera las obstrucciones del sistema y actúa benéficamente sobre los riñones y los órganos urinarios. El baño ayuda a los intestinos, el estómago y el hígado, dándoles energía y nueva vida.

"También favorece la digestión y, en lugar de debilitar el organismo, lo fortalece. En lugar de aumentar la propensión al resfriado, 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 sube a la superficie y se obtiene un flujo más fácil y regular de la sangre a través de todos los vasos sanguíneos". [59]

Las personas que refuerzan su sistema inmunológico con un baño frío tienen recuentos de glóbulos blancos más altos y un sistema inmunológico más enérgico que los prepara para cualquier exposición a enfermedades causadas por el clima frío. [60] Y así, comience su día con un buen baño de esponja fría.

Línea (3) HIDRATACIÓN PROACTIVA

Es momento de hidratar el cuerpo bebiendo agua tibia con un poco de limón. Cuanto más cercana esté la temperatura del agua a la del cuerpo, más fácilmente se absorberá.

“Por la mañana tomo limón y agua. No bebo nada entre comidas, a menos que sea ocasionalmente un poco de limón y agua”. [61]

La gente, por lo general, bebe muy poca agua y se deshidrata. ¿Por qué se deshidratan cuando tienen una taza de algo en la mano todo el día? Es el resultado de la competencia entre bebidas. Cualquier bebida con azúcar o cafeína tiende a deshidratar nuestro cuerpo en lugar de hidratarlo. Además, si consumes productos con azúcar refinado, solo tendrás sed de la mitad de la cantidad de agua que realmente necesitas. [62]

“Miles de personas han muerto por falta de agua y aire puros, aunque podrían haber sobrevivido. Y miles de inválidos, que son una carga para sí mismos y para los demás, piensan que su vida depende de tomar medicinas de los médicos. Se protegen continuamente del aire y evitan el uso del agua. Estas bendiciones las necesitan para sanar. Si se iluminaran y dejaran de lado la medicina, y se acostumbraran a hacer ejercicio al aire libre y a tener aire en sus casas, en verano y en invierno, y usaran agua blanda para beber y bañarse, estarían relativamente bien y serían felices en lugar de arrastrar una existencia miserable”. [63]

“Miles de personas que podrían haber vivido, han muerto por falta de agua pura y aire puro”. [64]

Recomendamos una hidratación proactiva. Cuando sientas sed de agua, ya habrás perdido un 30 % de tu hidratación. El consumo de agua programado de forma regular te permite estar a la vanguardia. En la tabla, hemos programado tres litros de agua al día, pero es posible que tengas que ajustar esta cantidad según tu tamaño. Dividir el agua en porciones, por ejemplo, en tres botellas de un litro y beber una en cada momento designado puede ser de gran ayuda para satisfacer tus necesidades de agua.

Línea (4) MOVIMIENTO EN LA MAÑANA

Recomendamos realizar un paseo temprano por la mañana.

“El ejercicio matutino, ya sea caminar al aire libre y vigorizante del cielo o cultivar flores, frutas pequeñas y verduras, es necesario para una circulación saludable de la sangre. Es la protección más segura contra los resfriados, la tos, las congestiones del cerebro y los pulmones, la inflamación del hígado, los riñones y los pulmones y un centenar de enfermedades más”. [65]

Una caminata al aire libre temprano por la mañana, especialmente cuando hay rocío en el suelo, ayuda a respirar más iones negativos que refuerzan el sistema inmunológico. Durante la noche, los árboles producen oxígeno a partir del dióxido de carbono que se ha acumulado durante el día. Hay menos contaminantes en el aire de la mañana; la gente no ha tenido la oportunidad de

conducir sus automóviles, que aspiran aire fresco y expulsan humo sucio. Hay muchas razones por las que una caminata temprano por la mañana es más beneficiosa.

Línea (5) HACIENDO CONTACTO CON EL GRAN MÉDICO

Recomendamos programar un tiempo para los devocionales matutinos para familiarizarse mejor con el Gran Médico. Toda sanidad, en última instancia, proviene de Dios. Algunas enfermedades son el resultado de no estar en armonía con Él. Si vamos a ser sanados, es importante conocer, confiar y seguir a Aquel que dice: "Yo soy el Señor que te sana ". [66] Si alguien no está seguro de si tiene o no una buena relación con Dios, le recomendamos encarecidamente que lea un libro breve pero poderoso y profundo llamado "El camino a Cristo", de Elena G. de White. [67]

"La carga del pecado, con su inquietud y sus deseos insatisfechos, es la base de sus males. No pueden hallar alivio hasta que acudan al Sanador del alma. La paz que sólo Él puede dar impartirá vigor a la mente y salud al cuerpo." [68]

Para algunas personas, incluso cuando hacen todo lo correcto que hemos recomendado aquí, la sanación no llegará hasta que su mente y su corazón estén en paz con Dios.

"El amor que Cristo difunde por todo el ser es un poder vitalizador. Toca con curación cada parte vital: el cerebro, el corazón, los nervios. Mediante él se despiertan a la actividad las energías más elevadas del ser. Libera al alma de la culpa y la tristeza, la ansiedad y la preocupación que aplastan las fuerzas vitales. Con él vienen la serenidad y la compostura. Implanta en el alma un gozo que nada terrenal puede destruir: el gozo en el Espíritu Santo, un gozo que da salud y vida". [69]

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

Línea (6) Terapia de gratitud

Llevar un diario de gratitud (escribirlo) es muy útil. Hemos programado un tiempo devocional y parte de ese tiempo incluye estar agradecidos.

"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, los pensamientos y sentimientos de descontento, tanto como lo es orar. Si nos dirigimos al cielo, ¿cómo podemos ir como un grupo de dolientes, gimiendo y quejándonos todo el camino hacia la casa de nuestro Padre?" [70]

Es un deber positivo resistir la melancolía y los pensamientos y sentimientos de descontento,

siendo tan importante como lo es orar.

Línea (7) REMEDIOS HERBALES (HORA DEL TÉ)

Lo siguiente que recomendamos es que las personas tomen sus infusiones medicinales 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 preparan en maceración para enfermedades repentinas, han servido para un propósito diez veces, sí, cien veces mejor, que todos los medicamentos ocultos bajo nombres misteriosos y que se les dan a los enfermos". [71]

Respecto al uso de infusiones, recomendamos que un día a la semana se haga un descanso en el que no se tome ninguna infusión, para dar descanso al organismo y evitar el desarrollo de tolerancia que lleva a la ineficacia.

Las hierbas son beneficiosas; las diferentes hierbas para dolencias específicas se pueden encontrar en los respectivos capítulos sobre condiciones de enfermedad.

Línea (8) ROMPIENDO EL AYUNO

Luego viene el desayuno.

En primer lugar, una advertencia sobre beber durante las comidas. El estómago necesita al menos dos horas después de una comida para digerir los alimentos sin interrupciones. También es importante dejar de beber agua al menos 30 minutos antes de una comida para no diluir los jugos digestivos y obstaculizar el proceso de digestión.

"Muchos cometen el error de beber agua fría con las comidas. No se debe tragar la comida con agua. El agua que se toma con las comidas disminuye el flujo de saliva y, cuanto más fría esté, mayor será el daño al estómago. El agua helada o la limonada helada, tomadas con las comidas, detendrán la digestión hasta que el sistema haya impartido suficiente calor al estómago para permitirle reanudar su trabajo. Mastique lentamente y permita que la saliva se mezcle con la comida.

"Cuanto más líquido se ingiere en el estómago con las comidas, más difícil es digerir el alimento, pues primero hay que absorber el líquido." [72]

Mucha gente no tiene hambre a la hora del desayuno. En la mayoría de los casos, esto se debe a que desayunaron la noche anterior y, por la mañana, siguen sin tener hambre.

"Es costumbre y orden social tomar un desayuno ligero, pero no es la mejor manera de tratar el estómago. A la hora del desayuno, el estómago está en mejores condiciones para absorber más alimentos que en la segunda o tercera comida del día. La costumbre de tomar un desayuno escaso y una cena copiosa es errónea. Haga que su desayuno se

corresponda más con la comida más abundante del día. [73]

Para una salud y curación abundantes, el mejor plan es consumir alrededor del 80 por ciento de los alimentos que se consumen tal como fueron creados, crudos y sin cocinar. Esta era la dieta que se seguía históricamente en los primeros sanatorios adventistas, que tuvieron mucho éxito.

"Que nuestro pueblo descarte todas las recetas malsanas. Que aprenda a vivir sanamente, enseñando a otros lo que ha aprendido. Que imparta este conocimiento como lo haría con la instrucción bíblica. Que enseñe a la gente a preservar la salud y aumentar la fuerza evitando la gran cantidad de cocina que ha llenado al mundo de inválidos crónicos. Por precepto y ejemplo, dejen en claro que el alimento que Dios dio a Adán en su estado sin pecado es el mejor para el uso del hombre mientras procura recuperar ese estado sin pecado. [74]

"La alimentación que se proporciona a los pacientes es sana y sabrosa. La dieta se compone de frutas, granos y oleaginosas". [75]

Para estar sano es necesario desayunar bien. "¿De qué?", preguntaréis. "Sería bueno que cocináramos menos y comiéramos más fruta en su estado natural. Comamos libremente uvas frescas, manzanas, melocotones, naranjas, moras y todo tipo de fruta que se pueda conseguir". [76]

Cada uno de estos alimentos tiene sus beneficios, por ejemplo, las uvas y las manzanas ayudan a los pulmones a combatir las enfermedades virales. ¿Te lo puedes creer? Los científicos han descubierto que si comes una manzana al día inhalas 138 mililitros de aire extra (un 20 % más) con cada respiración. [77]

En el desayuno, para una salud óptima, nuestro objetivo es incluir un 80 % de frutas crudas, frutos secos y semillas, y un 20 % de cereales y legumbres cocidas. Al planificar sus menús, consulte los demás capítulos pertinentes de este libro para obtener pautas y recomendaciones específicas, como no beber batidos ni zumos, evitar los alimentos fermentados, los alimentos procesados (como los aceites refinados embotellados), el chocolate, el vinagre, el pan de masa madre, etc.

Los frutos secos y las semillas refuerzan el sistema inmunológico. Las nueces pecanas son especialmente buenas porque son las que tienen más antioxidantes, aproximadamente el doble que las nueces. Las nueces, por otro lado, son ricas en ácidos grasos omega-3 antiinflamatorios. Las semillas de girasol tienen un alto contenido de vitamina E, ácido fólico y selenio, las semillas de calabaza son especialmente ricas en zinc y las nueces de Brasil tienen la mayor cantidad de selenio.

Simplifique el desayuno. No es necesario que equilibre la nutrición de toda su vida en esta única comida.

"No hay que variar demasiado en una comida; tres o cuatro platos son suficientes. En la comida siguiente se puede variar. La cocinera debe poner a prueba su capacidad inventiva para variar los platos que prepara para la mesa, y el estómago no debe verse obligado a ingerir los mismos tipos de alimentos comida tras comida". [78]

Quizás te preguntes por qué el 20 % de los alimentos se cocinan. Después de todo, hay gente que llega a extremos académicos para descubrir cómo hacer que todas las comidas sean 100 % crudas, incluso las que no son agradables al paladar y que no son buenas para la salud si se comen crudas. Entonces, ¿por qué el 20 %? Es porque algunas cosas, como las legumbres y los cereales (excepto algunos que están germinados) y algunas verduras, que son muy beneficiosas para la salud, deben cocinarse sin falta. Tampoco conviene comer todo frío.

"Yo aconsejaría a todos que tomen algo caliente en el estómago al menos todas las mañanas. Esto se puede hacer sin mucho esfuerzo... No apruebo comer muchos alimentos fríos, porque es necesario extraer la vitalidad del organismo para calentar el alimento hasta que alcance la misma temperatura que el estómago antes de que pueda llevarse a cabo el trabajo de la digestión. Otro plato muy sencillo pero saludable son los frijoles hervidos o al horno". [79]

Los frijoles son un buen plato para el desayuno, especialmente para diabéticos y personas que desean mejorar la salud cerebral. Su alto contenido de fibra ayuda a controlar el azúcar en sangre y su alta concentración de aminoácidos selectos proporciona los componentes básicos para la producción de abundantes neurotransmisores para el cerebro.

Línea (9) ¿DEBO USAR SUPLEMENTOS?

¿Qué pasa con los suplementos, todos esos productos de venta libre, como vitaminas, minerales y enzimas, que afirman promover el bienestar? En la siguiente cita verá que históricamente se los llamaba "panaceas patentadas", porque eran un producto de bienestar que se podía patentar y comercializar.

"Cuando una enfermedad los ataca, muchos no se toman la molestia de buscar la causa de su dolencia. Su principal preocupación es librarse del dolor y las molestias. Por eso recurren a remedios patentados, de cuyas verdaderas propiedades saben poco, o acuden a un médico en busca de algún remedio para contrarrestar el resultado de sus malas acciones, pero sin pensar en cambiar sus hábitos nocivos. Si no obtienen un beneficio inmediato, prueban con otro medicamento, y luego con otro. Así continúa el mal". [80]

¿En qué parte de la Biblia se recomienda la medicación oral? ¿Dónde dice: "Trágate esto y te pondrás bien"? En la Biblia se mandaba poner las manos sobre

los enfermos, poner una cataplasma de higos sobre una herida o sumergirse en el río Jordán, y hubo varias ocasiones en las que se utilizó el bálsamo de Galaad y otras cataplasmas, pero nunca se mencionó la medicación oral.

¿En qué parte de la Biblia se recomienda tomar medicamentos por vía oral? ¿Dónde dice: "Trágate esto y te sentirás mejor"?

HIERBAS O SUPLEMENTOS

Cuando se usan con fines medicinales, recomendamos tomar hierbas en forma de infusión para abordar problemas de salud específicos junto con la adopción de un estilo de vida saludable.

Existe una diferencia entre hierbas y suplementos. Las hierbas son preparaciones en las que se puede ver de qué se trata el producto, como una hoja, una flor o una corteza, etc. Los suplementos son píldoras, líquidos o polvos que se han preparado en algún laboratorio y se han fabricado en una fábrica. Anteriormente los llamamos remedios patentados.

Cuando la Biblia habla de la construcción del templo terrenal, Dios dio instrucciones muy específicas de que no se debía utilizar ninguna herramienta de hierro sobre las piedras del altar. [81] Nuestros cuerpos son semejantes al templo del Espíritu Santo. Somos lo que comemos. Los alimentos (frutas, nueces, semillas, granos, verduras, etc.) que comemos están perfectamente diseñados y son utilizados por el Creador para sustentar y energizar el cuerpo y mantenerlo en perfecta salud. El hombre trata de mejorar el diseño de Dios, pero cualquier interferencia, ya sea mediante procesamiento, alteración, extracción, etc., solo hace que los alimentos sean de peor calidad y más difíciles de utilizar para el cuerpo .

La fabricación de suplementos vitamínicos y minerales es un ejemplo de ello. La ciencia sugiere que la vitamina A es beneficiosa para la salud, por lo que la gente la extrae de las zanahorias en forma de betacaroteno. Pero lo cierto es que se ha descubierto que las zanahorias tienen 273 formas activas diferentes de vitamina A, no solo betacaroteno.

¿Qué pasó con las otras 272 formas de vitamina A? Cuando te conformas con una pastilla en lugar de comer zanahorias, te pierdes bastantes formas importantes de vitamina A. Es mejor comer alimentos naturales en su totalidad, alimentos integrales tal como se cultivan, en lugar de partes en forma de suplementos. Además, las pastillas de suplementos de vitamina A son perjudiciales y se ha descubierto que aumentan el riesgo de muerte por cáncer de pulmón en un 46% y de enfermedad cardíaca en un 26%. [82]

Línea (10) EL PASEO DIGESTIVO DESPUÉS DE LAS COMIDAS

El siguiente punto del programa es una caminata terapéutica justo después de la comida.

“Pero una caminata corta después de comer, 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 preste atención al estómago, mejor. Si tienes miedo constante de que la comida te haga daño, con toda seguridad lo hará. Olvídate de tus problemas; piensa en algo alegre”. [83]

Esta idea sobre tu capacidad para controlar tus pensamientos nos lleva a nuestro siguiente punto, en la línea (11).

Línea (11) MANEJO DEL ESTRÉS

He observado que muchos de mis pacientes, especialmente los que padecen cáncer, experimentaron una vida estresante antes de recibir el diagnóstico. El manejo bíblico del estrés puede ser la clave para recuperar su salud.

“La enfermedad de la mente prevalece en todas partes. Nueve decimos de las enfermedades que padecen los hombres tienen su origen en la mente. Tal vez algún problema doméstico esté, como un cáncer, carcomiendo el alma misma 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 que arde eternamente y el tormento sin fin de los malvados, que, al dar puntos de vista exagerados y distorsionados sobre el carácter de Dios, han producido el mismo resultado en las mentes sensibles. Los infieles han sacado el máximo provecho de estos casos desafortunados, atribuyendo la locura a la religión; pero esto es una difamación burda y no les agradará enfrentarla en el futuro. 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”. [84]

“La preocupación es ciega y no puede discernir el futuro; pero Jesús ve el fin desde el principio.” “Los que aceptan el principio único de hacer del servicio y el honor de Dios lo supremo, hallarán que las perplejidades desaparecen y un camino llano se abre ante sus pies.” {DTG 330.1}

Tal vez pienses, como hacen muchos, “tengo síntomas reales, tengo un diagnóstico, mi médico tiene un plan de tratamiento, mis problemas no están relacionados con problemas mentales ni con la mente”. A veces, las personas se ofenden mucho si infieres que su enfermedad no es solo física, sino que es su mente la que las está enfermando. Acabamos de leer que el noventa por ciento de las enfermedades tiene su base en la mente. Si estuvieras apostando, ¿pondrías tu dinero en un lugar en el que

solo tendrías una de diez o nueve de diez posibilidades de ganar? No tiene ningún sentido empezar a centrarte en lo físico sin hacer ninguna referencia a lo mental.

Por ejemplo, si tu estómago ocupa demasiado tus pensamientos (sobre si te duele o no), probablemente empezará a doler. Esto me recuerda a cuando estaba en el "servicio de pies" durante mi residencia médica. Había un médico que no hacía nada más que ver y tratar a pacientes con problemas en los pies. Los residentes lo seguíamos a todas partes para aprender a tratar a los pacientes. Mientras veía a todos estos pacientes con dolor de pies durante tres meses, mis pies comenzaron a doler sin razón aparente. Eso fue un poco embarazoso. Aproximadamente un año después, estaba sentado con mis compañeros residentes cuando uno de ellos mencionó: "Sí, cuando estaba en el servicio de pies, y todos esos pacientes llegaban con dolor de pies, a mí también me empezaron a doler los pies". Varios otros también intervinieron: "Sí, claro, mis pies también". Todos nos reímos mucho.

Dado que la mente tiene tanto poder sobre el cuerpo, hemos incluido tres capítulos en el libro para ayudarle a lidiar con el estrés psicológico: "Manejo del estrés a la manera de Dios", "Si fuéramos más agradecidos: El poder y la ciencia de la gratitud" y "Salud por fe: Sanación integral de la persona".

"Cuando nos sobrevengan pruebas, no nos detengamos en la grandeza de las dificultades y sintamos que no podemos tener gozo en el Señor. Es cierto que tendremos cambios de sentimientos. Nos llegarán momentos de desaliento y depresión. Pero, ¿viviremos por los sentimientos o por la fe? Cuando nuestros hermanos y amigos hablen imprudentemente y nos causen dolor, no nos desanimemos. Recordemos que estamos en un mundo de pruebas y dolor, de tristeza y desilusión. Cuando nos sobrevengan estas experiencias, deberían conducirnos a Cristo. Si no es así, nos encontraremos con pérdidas." [85]

Línea (12) HIDRATACION DE RUTINA Y CARBÓN

"En la salud y en la enfermedad, el agua pura es una de las bendiciones más selectas del Cielo. Su uso apropiado promueve la salud. Es la bebida que Dios proporcionó para calmar la sed de los animales y del hombre. Bebida libremente, ayuda a satisfacer las necesidades del organismo y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad." [86]

Recomendamos agregar una cucharadita de polvo de carbón, que es un poderoso limpiador interno, al litro de agua que se toma a media mañana. Esto puede ser beneficioso para eliminar toxinas no deseadas e inflamación de su sistema, ya sea que esté enfermo o no. Nuestra receta es tomar un frasco de un litro, llenarlo con agua dejando espacio para un poco de aire y carbón, agregar el carbón, poner la tapa y agitarlo hasta que el carbón esté bien mezclado y beberlo. En ningún otro lugar de su cuerpo puede

obtener carbón tan cerca del torrente sanguíneo para extraer toxinas e inflamación como en los intestinos, donde los vasos están justo debajo de la superficie.

"En este momento te envío carbón pulverizado. Que beba el agua después de que haya reposado un rato para extraer la virtud. Debe estar fría cuando la use." {20MR 280.4}

El carbón se puede tomar con las comidas o por separado. Si se toma con una comida, puede ser mejor añadirlo a la comida en lugar de añadir más líquido a la comida. El carbón no tiende a extraer los nutrientes necesarios, sólo tiende a adsorber toxinas. Por ejemplo, los pacientes de diálisis renal filtran su sangre con carbón tres veces por semana, pero no experimentan deficiencias nutricionales posteriores. Una advertencia: no tome carbón dos horas antes ni después de la toma de cualquier medicamento, ya que el carbón podría hacer que no sea efectivo. Para terminar, se recomienda dejar un día a la semana en el cual le de descanso a su cuerpo respecto a este tratamiento, no ingiriendo carbón activado.

Línea (13) EJERCICIO DE RUTINA

Caminar regularmente al aire libre bajo el sol y el aire fresco es terapéutico.

Un paseo, incluso en invierno, sería más beneficioso para la salud que todos los medicamentos que los médicos puedan recetar.

"Cuando el tiempo lo permita, todos los que puedan hacerlo deben caminar al aire libre todos los días, en verano y en invierno. Pero la ropa debe ser adecuada para el ejercicio y los pies deben estar bien protegidos. Una caminata, incluso en invierno, será más beneficiosa para la salud que todos los medicamentos que los médicos puedan recetar. Para quienes pueden caminar, caminar es preferible a montar a caballo. Los músculos y las venas estarán mejor capacitados para realizar su trabajo. Habrá un aumento de vitalidad, que es tan necesaria para la salud. Los pulmones tendrán la acción necesaria, porque es imposible salir al aire vigorizante de una mañana de invierno sin inflarlos". [87]

Esa es una afirmación contundente, ¿no? ¿Alguna vez has visto un manual de todos los medicamentos disponibles en un país?. En algunos países puede tener alrededor de 5.000 medicamentos e incluye todas las explicaciones que describen para qué síntomas se recetan. Bueno, puedes tomar uno de esos 5.000 medicamentos o puedes optar por dar un paseo al aire libre. ¿Cuál prefieres?

Línea (14) SEGUNDA INFUSIÓN DEL DÍA: 1-2 TAZAS

Consulte los capítulos específicos de cada enfermedad para obtener recomendaciones. Vea los comentarios en la línea (7).

Línea (15) HORA DEL ALMUERZO

La dieta es el eje central de un buen programa de salud. La hidroterapia también es útil, pero la alimentación es lo más importante, porque muy pocas personas comen lo adecuado. Incluso las personas que creen que han estado comiendo de manera saludable pueden verse engañados por enseñanzas erróneas que se oponen exactamente a los designios del Creador. Usted está hecho de lo que come. Si está enfermo y desea cambiar y estar sano, deberá cambiar sus hábitos alimenticios. Mejorar su dieta marca una gran diferencia.

"Se puede lograr más por los enfermos regulando su dieta que con todos los baños que se les puedan dar." [88]

Le recomendamos que en el almuerzo se incorpore un 80 % de verduras y hierbas crudas o ligeramente cocidas en una vaporera, en combinación con un 20 % de alimentos cocidos. Cuantas más verduras crudas o ligeramente cocidas al vapor o ligeramente cocidas tenga su comida, mejor será su salud.

El 20% de la parte caliente o cocida de la comida puede consistir en alimentos como arroz integral, frijoles, lentejas, pasta integral, papas, pan, etc.

"Muchos están debilitados por enfermedades y necesitan alimentos nutritivos y bien cocinados. Los reformadores de la salud, más que todos los demás, deben tener cuidado de evitar los extremos. El cuerpo debe recibir suficiente nutrición." [89]

Generalmente, tenemos que animar a la gente a comer algunas verduras, ya que no a todo el mundo le gustan por naturaleza; tienen que aprender a disfrutarlas. La fruta se digiere con mucha más facilidad, pero se muestran menos entusiastas cuando se trata de exquisiteces como las verduras y las raíces, hasta que su paladar les ha cogido el gusto.

Generalmente tenemos que animar a la gente a comer algunas verduras, ya que no a todo el mundo le gustan por naturaleza: tienen que aprender a disfrutarlas.

"En una institución médica hay diversos apetitos que satisfacer. Algunos necesitan verduras bien preparadas para satisfacer sus necesidades particulares. Otros no han podido usar verduras sin sufrir las consecuencias. Los pobres enfermos dispépticos necesitan recibir muchas palabras de aliento. Dejemos que la influencia religiosa de un hogar cristiano impregne el sanatorio. Esto favorecerá la salud de los pacientes. Todas estas cosas tienen que manejarse con cuidado y con oración. El Señor ve las dificultades que hay que resolver, y Él será nuestro ayudador." [90]

Véase línea (9).

Línea (16) SUPLEMENTOS NUTRITIVOS DESPUÉS DEL ALMUERZO

Línea (17) PASEO DIGESTIVO DESPUÉS DEL ALMUERZO

Después de comer, te recomendamos salir a caminar, tal como lo hiciste después del desayuno. El paseo no tiene por qué ser largo.

"Caminar, siempre que sea posible, es el mejor remedio para los cuerpos enfermos, porque con este ejercicio se ponen en funcionamiento todos los órganos del cuerpo... En algunos casos, la falta de ejercicio hace que los intestinos y los músculos se debiliten y se encojan, y estos órganos que se han debilitado por falta de uso se fortalecerán con el ejercicio. No hay ejercicio que pueda sustituir a caminar. Con él se mejora mucho la circulación de la sangre." [91]

Línea (18) RIEGO DE LAS CÉLULAS (ver también líneas #3 y #12)

A media tarde, beba más agua, recordando el intervalo de dos horas después de la comida (ver línea #8).

Este es el tercer litro de agua prescrito del día. Las personas pueden beber más agua si lo desean. ¿Cuánta agua se puede beber sin riesgo? La mayoría de las personas pueden beber un galón (4 litros) por día sin preocuparse por eliminar los electrolitos (sal) y sin necesidad de tomar sal adicional.

"Beba abundantemente agua pura y blanda. Si se sigue este procedimiento con perseverancia, resistiendo la inclinación a hacer lo contrario, se obtendrán resultados maravillosos en la recuperación de la salud". [92]

(Ver también la sección "Línea (3) HIDRATACIÓN PROACTIVA", más arriba.)

Línea (19) HIDROTERAPIA PARA ENFERMOS

El agua es maravillosa, tanto si se utiliza por dentro como por fuera. Cuando se utiliza por fuera se le llama hidroterapia.

La aplicación externa de agua puede utilizarse tanto para limpiar como para mejorar el funcionamiento saludable de los órganos y las células. La hidroterapia debe aplicarse correctamente, de acuerdo con la enfermedad que se presente, por lo que se recomienda consultar el método prescrito en los capítulos correspondientes.

Debido a que estos tratamientos pueden resultar agotadores para el paciente, hemos comprobado que aplicar la hidroterapia antes de acostarse resulta conveniente y beneficioso. Por ello, nos gusta administrarla justo antes de acostarse. La hidroterapia siempre debe ir seguida de un descanso de 30 minutos (como mínimo), para que el cuerpo pueda responder al tratamiento de forma más completa.

Bañarse simplemente como medida preventiva tiene muchos beneficios inesperados.

"El baño frecuente es muy beneficioso, especialmente por la noche, justo antes de acostarse, o al levantarse por la mañana. Sólo se necesitarán unos minutos para bañar a los niños y frotarlos hasta que sus cuerpos estén radiantes. Esto hace que la sangre suba a la superficie, aliviando el cerebro; y habrá menos inclinación a entregarse a prácticas impuras. Enseñad a los pequeños que a Dios no le agrada verlos con cuerpos sucios y vestidos descuidados y rotos. Decidles que él quiere que sean puros por dentro y por fuera, para poder morar con ellos." [93]

Línea (20) LLEGAR A LA CAMA A TIEMPO

La hora de acostarse no debe ser más tarde de las 9:00 p.m. como describimos al principio de este capítulo bajo el título "DESCANSO".

Línea (21) BENEFICIOS DEL CARBÓN

El valor medicinal del carbón vegetal reside en su capacidad para eliminar toxinas, exceso de líquidos e inflamación del cuerpo. [94] La hora de acostarse es un buen momento para aplicar una cataplasma de carbón vegetal si es necesario, de modo que pueda actuar durante la noche. A continuación, se muestran algunos ejemplos de cómo utilizar el carbón vegetal y una experiencia real sobre lo efectivo que puede ser el carbón vegetal.

"En este momento te envío carbón pulverizado. Que beba el agua después de que haya reposado un rato para extraer la virtud. Debe estar frío cuando se use. Cuando se use para fomentos sobre los intestinos, el carbón debe colocarse en una bolsa, coserse y sumergirse en agua caliente. Servirá varias veces. Ten dos bolsas; usa una y luego la otra". [95]

"En una ocasión, un médico vino a verme 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, el Dr. Merritt Kellogg, vino a verme y me dijo: "Hermana White, ¿tiene alguna luz para mí sobre este caso? Si no se puede aliviar a nuestra hermana, sólo puede vivir unas pocas horas". Le respondí: "vayan a una tienda y consigan carbón pulverizado; hagan una cataplasma con él y colóquela sobre su estómago y sus costados". El médico se apresuró a seguir mis instrucciones. Pronto regresó, diciendo: "El alivio llegó menos de media hora después de la aplicación de las cataplasmas. Ahora está teniendo el primer sueño natural después de varios días". [96]

Tenga en cuenta que este consejo se dio únicamente sobre la base de los síntomas, sin ninguna investigación elaborada ni diagnóstico de una enfermedad con un nombre específico y

complejo. El remedio simple de la cataplasma de carbón se aplicó, no para enmascarar los síntomas, sino para trabajar con las leyes de la naturaleza aliviando la carga de toxinas e inflamación para que el cuerpo pudiera sanar. No importa cuál sea su condición, acuda a Dios y luego trate la enfermedad con el mejor remedio natural al que Él dirija su mente.

"Los medios naturales, utilizados según la voluntad de Dios, producen resultados sobrenaturales. Pedimos un milagro y el Señor dirige la mente hacia algún remedio sencillo." [97]

La forma de hacer una cataplasma de carbón es hervir una taza de agua, agregar 3 cucharadas de carbón activado y 3 cucharadas de semillas de lino molidas. Hervir a fuego lento durante 5 minutos y dejar enfriar. Lo que obtendrá después de cocinar esta mezcla es un gel que es fácil de trabajar. Puede aplicarlo directamente sobre la piel o envolverlo en una capa de toalla de papel húmeda y aplicar la toalla de papel húmeda sobre la piel sobre el área a tratar. Luego envuelva la cataplasma aplicada con film transparente y una venda elástica, para mantenerla en su lugar, y déjela puesta durante la noche. La misma cataplasma se puede usar la noche siguiente, dándole la vuelta y volviéndola a aplicar como se indicó anteriormente.

Sobre este tratamiento, también se recomienda dar descanso al cuerpo un día a la semana, oportunidad en que se sugiere no aplicar la cataplasma de carbón.

Consulte también la línea (14) para tomar carbón por vía oral.

CONCLUSIÓN

Cuando sigues el plan de Dios para tu estilo de vida, siguiendo un horario regular, la recuperación de la enfermedad es más segura. Con el tiempo se hará más fácil y se convertirá en una alegría.

No hemos abordado todos los principios de salud que podríamos haber abordado, pero sí los que se relacionan con una buena rutina diaria que promueva la salud.

A continuación, encontrará un formulario en blanco donde podrá planificar su propio horario de acuerdo con las recomendaciones para su condición. Luego, ore para que Dios le dé el poder para llevarlo a cabo.

"Impresionad a los alumnos con la idea de que el cuerpo es un templo en el cual Dios desea morar, que debe conservarse puro, morada de pensamientos elevados y nobles. Cuando en el estudio de la fisiología vean que en verdad están "asombrosamente hechos" (Salmo 139:14), se sentirán inspirados a la reverencia. En vez de estropear la obra de Dios, tendrán la ambición de hacer todo lo que sea posible de sí mismos, a fin de cumplir el glorioso plan del Creador. Así llegarán a considerar la

obediencia a las leyes de la salud, no como una cuestión de sacrificio o abnegación, sino como lo que realmente es, un privilegio y una bendición inestimables. [98]

.

Ésta ha sido la experiencia de quienes han puesto en práctica los principios antes mencionados. Nuestra oración es que usted también tenga la misma experiencia.

Complete su propio horario **Línea (#)**	**HORARIO**
(1) : soy	Hora de levantarse.
(2)	Tome un baño o una ducha con una esponja fría y frote la piel.
(3)	Beber 32 oz/1L de agua tibia con el jugo de un limón.
(4)	Realice una caminata al aire libre de 10 a 15 minutos y respire profundamente.
(5)	Tiempo devocional personal.
(6)	Diario de gratitud: enumera 10 cosas por las que estás agradecido.
(7) : soy	Té de hierbas: 1-2 tazas, tomadas media hora antes de las comidas.*
(8) : soy	Desayuno 65-70% fruta fresca.*
	10-15% Frutos secos y semillas.*
	20% alimentos cocinados.*
(9)	Suplementos nutricionales.*
(10)	Después del desayuno caminata al aire libre: 10-15 minutos.
(11)	Manejo del estrés.
(12) : soy	Hidratación de rutina: Beber 32 oz/1 L de agua con una cucharadita de polvo de carbón activado agregado.
(13)	Camine 10-15 minutos al aire libre.
(14) : de la tarde	Segunda infusión del día: 1-2 tazas.*
(15) : horas	Almuerzo 65-70% Verduras frescas o frutas (crudas si es posible). 10-15% Frutos secos y semillas
	20% cocido (como máximo)
(16)	Suplementos nutricionales.*
(17)	Después del almuerzo, caminata al aire libre: 10-15 minutos.
(18) : de la tarde	Beba 32 oz/1L de agua y realice una camine 10 a 15 minutos al aire libre.
(19) : de la tarde	Hidroterapia.*
(20) : horas	Hora de acostarse.
(21)	Cataplasma de carbón según sea necesario durante la noche.*
*** Consulte los capítulos específicos de cada enfermedad para obtener recomendaciones sobre este elemento programado.**	

ISBN del libro: 978-1- 948254-21-2.

Traducción autorizada por el autor.

Colaboradoras en esta traducción:

Judith Halmai, directora del Ministerio Living and Translating the Health Message. Email: jhalmai@hotmail.com .

Vanessa Nuñez, traductora del documento. Ella puede ser contactada al correo: compartetesoros@gmail.com, por personas que hablan español y que desean recibir ayuda en salud.

REFERENCIAS

[1] Acts 17:28, King James version of the Holy Bible.

[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. (1905) The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 127.

[5] Roky R, Chapotot F, Hakkou F, Benchekroun MT, Buguet A. Sleep during Ramadan intermittent fasting. J Sleep Res. 2001 Dec;10(4):319-27.

[6] 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.

[7] 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.

[8] 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.

[9] Cutolo M, Sulli A, Pizzorni C, Secchi ME, Soldano S, Seriolo B, Straub RH, Otsa K, Maestroni GJ. Circadian rhythms: glucocorticoids and arthritis. Ann N Y Acad Sci. 2006 Jun;1069:289-99.

[10] Cutolo M, Masi AT. Circadian rhythms and arthritis. Rheum Dis Clin North Am. 2005 Feb;31(1):115-29, ix-x.

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

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

[13] White, E. G. (1905) The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 235.

[14] 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.

[15] 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.

[16] López-Prieto RS, Romo-Romo A, Gómez-Avilés P, Sharma-Sharma S, Costilla-Orozco X, Galán-Ramírez GA, Almeda-Valdés P. Time matters: an insight into the relationship between chrononutrition and diabetes. Rev Invest Clin. 2024 Apr 3;76(2):080-090.

[17] 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.

[18] 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.

[19] 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.

[20] 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.

[21] Ellen G. White. Counsels on Diet and Foods (Washington, D.C.: Review and Herald Pub. Assn., 1946), pg. 177.

[22] White, E. G. (1878, June 1). "The Apostasy of Solomon." The Health Reformer.

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

[24] 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.

[25] 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.

[26] de Verdier MG, Longnecker MP. Eating frequency--a neglected risk factor for colon cancer? Cancer Causes Control. 1992 Jan;3(1):77-81.

[27] White, E. G. (1903). Education. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 205.

[28] 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.

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

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

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

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

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

[34] 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.

[35] 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.

[36] 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.

[37] Mark 6:31, King James version of the Holy Bible.

[38] Flagg EW, Coates RJ, et al. Plasma total glutathione in humans and its association with demographic and health-related factors. Br

J Nutr. 1993 Nov;70(3):797-808.

[39] 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.

[40] Lippi G, Schena F, Salvagno GL, Montagnana M, Ballestrieri F, Guidi GC. Comparison of the lipid profile and lipoprotein(a) between sedentary and highly trained subjects. Clin Chem Lab Med. 2006;44(3):322-6.

[41] Williams PT. Relationship of running intensity to hypertension, hypercholesterolemia, and diabetes. Med Sci Sports Exerc. 2008 Oct;40(10):1740-8.

[42] Boreham CA, Kennedy RA, Murphy MH, Tully M, Wallace WF, Young I. Training effects of short bouts of stair climbing on cardiorespiratory fitness, blood lipids, and homocysteine in sedentary young women. Br J Sports Med. 2005 Sep;39(9):590-3.

[43] Murphy M, Nevill A, Neville C, Biddle S, Hardman A. Accumulating brisk walking for fitness, cardiovascular risk, and psychological health. Med Sci Sports Exerc. 2002 Sep;34(9):1468-74.

[44] White, E. G. (1872, July 1). "Experience." The Health Reformer.

[45] Signorelli SS, Malaponte MG, Di Pino L, Costa MP, Pennisi G, Mazzarino MC. Venous stasis causes release of interleukin 1beta (IL-1beta), interleukin 6 (IL-6) and tumor necrosis factor alpha (TNFalpha) by monocyte-macrophage. Clin Hemorheol Microcirc. 2000;22(4):311-6.

[46] Tsujii M, Kawano S, Tsuji S, Kobayashi I, Takei Y, Nagano K, Fusamoto H, Kamada T, Ogihara T, Sato N. Colonic mucosal hemodynamics and tissue oxygenation in patients with ulcerative colitis: investigation by organ reflectance spectrophotometry. J Gastroenterol. 1995 Apr;30(2):183-8.Links

[47] Keli E, Bouchoucha M, Devroede G, Carnot F, Ohrant T, Cugnenc PH. Diversion-related experimental colitis in rats. Dis Colon Rectum. 1997 Feb;40(2):222-8.

[48] Scholbach T. From the nutcracker-phenomenon of the left renal vein to the midline congestion syndrome as a cause of migraine, headache, back and abdominal pain and functional disorders of pelvic organs. Med Hypotheses. 2007;68(6):1318-27.

[49] Ma XJ, Yin HJ, Chen KJ. Research progress of correlation between blood-stasis syndrome and inflammation. Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi. 2007 Jul;27(7):669-72.

[50] Bøkenes L, Alexandersen TE, Østerud B, Tveita T, Mercer JB. Physiological and haematological responses to cold exposure in the elderly. Int J Circumpolar Health. 2000 Oct;59(3-4):216-21.

[51] Mercer JB, Osterud B, Tveita T. The effect of short-term cold exposure on risk factors for cardiovascular disease. Thromb Res. 1999 Jul 15;95(2):93-104.

[52] Park SJ, Tokura H. Effects of different types of clothing on circadian rhythms of core temperature and urinary catecholamines. Jpn J Physiol. 1998 Apr;48(2):149-56.

[53] White, E. G. (1868). Testimonies for the Church, vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 531.

[54] Mori Y, Kioka E, Tokura H. Effects of pressure on the skin exerted by clothing on responses of urinary catecholamines and cortisol, heart rate and nocturnal urinary melatonin in humans. Int J Biometeorol. 2002 Dec;47(1):1-5.

[55] Okura K, Midorikawa-Tsurutani T, Tokura H. Effects of skin pressure applied by cuffs on

resting salivary secretion. J Physiol Anthropol Appl Human Sci. 2000 Mar;19(2):107-11.

[56] White, E. G. (1954). Child Guidance. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 426.

[57] White, E. G. (1958). Selected Messages Book 2. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 346

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

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

[60] Brenner IK, Castellani JW, Gabaree C, Young AJ, Zamecnik J, Shephard RJ, Shek PN. Immune changes in humans during cold exposure: effects of prior heating and exercise. J Appl Physiol (1985). 1999 Aug;87(2):699-710.

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

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

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

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

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

[66] Exodus 15:26, King James version of the Holy Bible.

[67] https://legacy.egwwritings.org/?ref=en_SC.3&para=108.4

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

[69] White, E. G. (1905) The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 115.

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

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

[72] White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 106.

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

[74] White, E. G. (1902). Testimonies for the Church, vol. 7. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 135.

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

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

[77] 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.

[78] White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 109.

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

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

[81] Deuteronomy 27:5, King James version of the Holy Bible.
[82] Omenn GS, Goodman GE, Thornquist MD, Balmes J, Cullen MR, Glass A, Keogh JP, Meyskens FL, Valanis B, Williams JH, Barnhart S, Hammar S. Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease. N Engl J Med. 1996 May 2;334(18):1150-5.
[83] White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 103.
[84] White, E. G. (1882) Testimonies for the Church, vol. 5. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 443. [85] White, E. G. (1982). The Upward Look. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 252.
[86] White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 419.
[87] White, E. G. (1868) Testimonies for the Church, vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 529.
[88] White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 408.
[89] White, E. G. (1923) Counsels on Health. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 118.
[90] White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 13 (Nos. 1000-1080). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 40.
[91] White, E. G. (1872). Testimonies for the Church, vol. 3. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 78.
[92] White, E. G. (1932) Medical Ministry. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 106.
[93] White, E. G. (1890) Christian Temperance and Bible Hygiene. Battle Creek, MI: Good Health Publishing Co. p. 141.
[94] Inoue S, Kiriyama K, Hatanaka Y, Kanoh H. Adsorption properties of an activated carbon for 18 cytokines and HMGB1 from inflammatory model plasma. Colloids Surf B Biointerfaces. 2015 Feb 1;126:58-62.
[95] White, E. G. (1993) Manuscript Releases, vol. 20 (Nos. 1420-1500). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 280. [96] White, E. G. (1931) The Place of Herbs in Rational Therapy. Coalmont, TN: Message Press. p. 25.
[97] White, E. G. (1958). Selected Messages Book 2. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 346
[98] White, E. G. (1903). Education. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 201.