

EL SEXTO MANDAMIENTO: SALUD EN DOS PALABRAS



Con frecuencia encontramos personas que coinciden en una simple aspiración. Dicen : «Con tal de que mi familia tenga salud es suficiente». Naturalmente hay otras necesidades básicas que deben ser suplidas, pero no cabe duda de que la salud es el don más preciado para el ser humano. Y Dios no se ha olvidado de darnos orientaciones para que podamos vivir sanos. Cada uno de nosotros tiene una responsabilidad que el Creador ha sintetizado en el sexto mandamiento: «No matarás.» Eso implica que no debemos participar de ningún hábito que dañe nuestro cuerpo.

LOS BUENOS DESEOS DE JUAN



CONSULTA TU BIBLIA Y RESPONDE

¿Cuál era el deseo de San Juan para sus fieles y para nosotros? (3 San Juan 2).

R: *Que tengamos* _____.

A través de su Palabra estamos conociendo a Dios y acerca del futuro del mundo. Tenemos certeza acerca de la vida que disfrutaremos por la eternidad. Nuestra alma está prosperando, pero el Señor desea que también tengamos salud en el tiempo presente.



CONSULTA TU BIBLIA Y RESPONDE

¿Cuál es un principio rector para la salud? (Gálatas 6: 7).

R: *Todo lo que el hombre* _____
eso también _____.

Se nos concede una sola vida y la pregunta que cada uno debe hacerse es: ¿Cómo puedo emplear mis facultades de manera que rindan el mayor provecho? No podemos permitirnos empequeñecer o inhabilitar ninguna función del cuerpo o de la mente. Seguramente, si algo hacemos mal, de-

beremos sufrir las consecuencias. Existe una ley inexorable de la siembra y la cosecha. Vale para los asuntos espirituales, pero es particularmente cierto en el orden de la salud física. Es imposible sembrar enfermedad y cosechar salud. Por esta razón conviene conocer los principios que nos aseguran la salud perfecta.

BUENAS PRÁCTICAS PARA LOS BUENOS DESEOS

En armonía con la mencionada ley de la siembra y la cosecha, deseamos presentarte los DIEZ MANDAMIENTOS DE LA SALUD. Estudia cada uno de ellos.

1. Respirarás aire fresco y puro.

El aire es el primer elemento esencial de la vida. Libérate del tabaco y, si has de vivir en una ciudad, trata de hacer ejercicios respiratorios cuando el aire está más puro, por la mañana temprano.

2. Vivirás mucho al sol.

Se nos invita a salir de nuestros encierros y disfrutar de la mayor fuente de energía colocada por el Creador para nuestro beneficio.

3. Harás ejercicio todos los días.

No solo se estimulará tu sistema muscular, sino también el circulatorio, el pulmonar y otros. Sen-

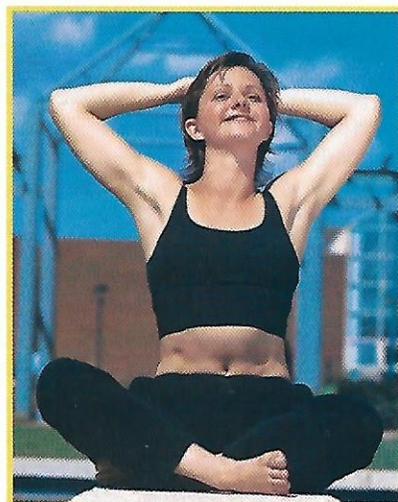
tirás una influencia beneficiosa y alejarás muchas enfermedades.

4. Descansarás debidamente.

El sueño es el mecanismo a través del cual es reparado el ser humano. Benjamín Franklin decía: «El acostarse y levantarse temprano, hacen al hombre rico, alegre y sano».

5. Te recrearás bastante.

La mente, si se inclina siempre en una misma dirección, se fatiga. Es necesario alternar cualquier trabajo, arduo o sencillo, con periodos de recreación.



6. Comerás y beberás según las leyes de la salud.

El Creador dio a nuestros primeros padres los frutos de la tierra (Génesis 1: 19). Solo ante la entrada del pecado se les permitió comer carne. Sin embargo, se establecieron ciertas limitaciones en cuanto a los animales que se podían comer y los que no debían comerse.

7. Usarás abundante agua por dentro.

El beber agua pura es imprescindible para las funciones correctas del organismo, el cual está formado en sus dos terceras partes por agua. Se deben beber de 6 a 8 vasos de agua diarios, fuera de las comidas.

8. Usarás agua por fuera.

La higiene no solo es imprescindible para la salud, ya que el baño diario tiene un importante efecto en la circulación, sino que la suciedad va unida a la barbarie y a las bajas normas de la vida, mientras que la limpieza va unida a la cultura y a una elevada norma de vida.

9. Tendrás dominio propio.

La templanza en el comer y el beber, el control de nuestros nervios, los hábitos de trabajo, recreación y descanso, sujetos a una voluntad superior, darán el fruto de la salud.

10. Confiarás en Dios a cada paso.

El hombre que enfrenta la vida sin fe, entra en una espiral descendente de la que no puede salir. Otra suerte corre el que pone su mano en la mano del Todopoderoso.

EL MANUAL DEL FABRICANTE

Cuando adquirimos un vehículo nuevo se nos entrega un manual para su buena utilización, ya que el fabricante sabe el combustible, el lubricante y el mantenimiento que necesita. Para la máquina más perfecta, el fabricante también ha dado claras directivas.



CONSULTA TU BIBLIA Y RESPONDE

¿Cuál fue el régimen alimentario original del hombre? (Génesis 1: 29).

R: *Se le dieron a comer plantas que dan _____ y árboles que dan _____.*

Recordemos que cuando Dios creó al hombre, primero dispuso como marco de fondo un mundo del cual este se podría servir. De acuerdo al plan de Dios no habría muerte. El hombre no mataría para comer, sino que viviría de los deliciosos frutos de la tierra. Con la entrada del pecado, y posteriormente la destrucción a través del diluvio, se permitió al hombre comer carne (Génesis 9: 3, 4) pero con sabias restricciones, como dejar la sangre y las grasas (Levítico 7: 23-26). Hoy sabemos que estas son la causa fundamental de las enfermedades cardiovasculares y de algunas enfermedades infecciosas.



CONSULTA TU BIBLIA Y RESPONDE

¿Cuáles son las carnes prohibidas por Dios? (Levítico 11).

R: *Las carnes de _____, _____, _____, _____.*
Y los peces que no tengan _____ ni _____.

Las carnes mencionadas presentan un alto riesgo tóxico. También se incluyen las de aves de rapiña, reptiles, etcétera, y de aquellos animales que no son rumiantes ni cuadrúpedos de pezuña hendida.



CONSULTA TU BIBLIA Y RESPONDE

En cuanto a las bebidas, Proverbios 20: 1; y 23: 31, 32 dice que no utilizemos:

R: *_____ y _____.* *Esto incluye toda bebida alcohólica.*

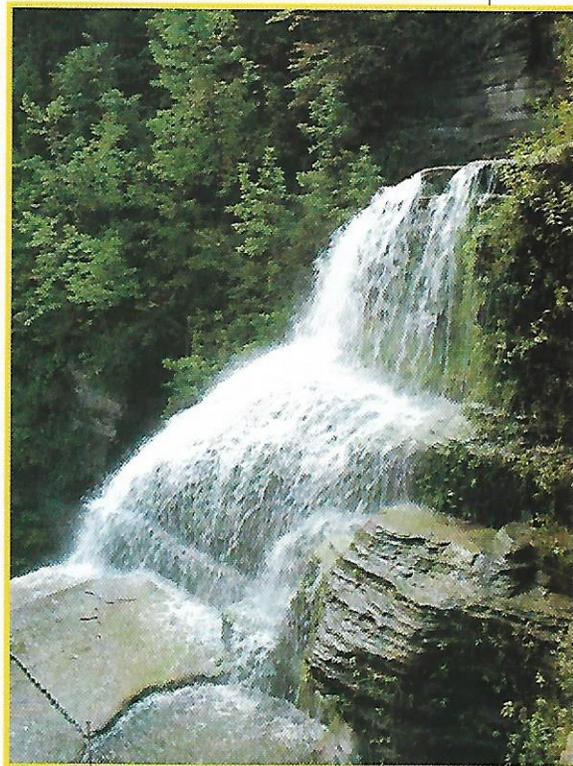
Dios ha establecido leyes divinas que gobiernan nuestra constitución, y las ha implantado en nuestro ser. Para cada transgresión existe una penalidad que ha de cumplirse tarde o temprano. La mayor parte de las enfermedades que han hecho sufrir y que están haciendo padecer a la humanidad, han sido provocadas por los hombres debido a la ignorancia de las leyes básicas que rigen su propio organismo.



CONSULTA TU BIBLIA Y RESPONDE

¿Qué nos garantizará estar libres de la enfermedad? (Éxodo 15: 26; Jeremías 33: 6).

R: *La confianza en nuestro gran Médico el _____.*



GARANTÍA DE SALUD

Hay muchos que sufren más por los males del alma que por las enfermedades del cuerpo, y no hallarán alivio hasta que acudan a Cristo, la fuente de la vida. La carga del pecado, con su desasosiego y sus deseos insatisfechos, es la causa fundamental de una gran cantidad de los males que sufren los pecadores. Cristo es el Poderoso Sanador del alma enferma de pecado.

Perder la salud por nuestra propia conducta errada es lamentable. Por eso has de cuidar responsablemente de ti mismo y de la salud de tu familia. Comienza ya.

FUERZA PARA VIVIR EL DÍA DE HOY

Era el plan de Dios que tanto el hombre como los demás seres creados gozasen de felicidad a través del respeto y la obediencia a sus leyes. Si hubiesen actuado de acuerdo a la voluntad divina habrían cosechado salud, paz y prosperidad, en lugar de enfermedad y dolor. Tú puedes hacerlo.



MI RESPUESTA

Viviré de acuerdo a las leyes de la salud.

