



LOS DESEOS DE DIOS

Como nuestro creador, Dios no solo nos hizo, sino que también está interesado en que alcancemos el más alto desarrollo físico, mental y espiritual. Cuando el pueblo de Israel dejaba Egipto después de 400 años de esclavitud, Dios le dejó la promesa: “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, ninguna enfermedad de las que envíe a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador” Exo. 15:26

Esta promesa no se basaba solo en la intervención sobrenatural de Dios; también estaba basada en las leyes naturales de la salud. No es que Dios precisamente envíe las enfermedades, sino que estas son el resultado de las violaciones a las leyes naturales de la salud.

DIOS TIENE LOS MEJORES DESEOS PARA SUS HIJOS.

La Biblia está llena de promesas maravillosas para nuestro beneficio, aun cuando debemos reconocer que todos somos mortales, todos afrontamos enfermedades producto del pecado y, a menos que Cristo vuelva durante nuestra vida, todos moriremos. Nada hará que eso cambie ahora y, ciertamente, tampoco lo hará una vida saludable.

Pero eso no significa que no debamos hacer lo mejor que podamos para cuidarnos; eso no significa que no estemos bajo la obligación de cuidar nuestro cuerpo.

“El ser humano pasa la primera mitad de su vida arruinando la salud y la otra mitad intentando restablecerla” - Joseph Leonard

¿ESTÁS INTERESADO EN TENER UNA MEJOR SALUD?

La salud es la ventaja más valiosa que cualquier persona pueda tener. Desgraciadamente, mucha gente no es consciente de ello hasta que desarrolla un problema de salud serio, tal como un ataque cardíaco, cáncer, diabetes, o alguna enfermedad infectocontagiosa.

Si usted adopta ahora una forma de vida sana, puede reducir el riesgo de serios problemas de salud, aumentar su nivel de energía, sentirse mejor y vivir muchos años más.

ALGUNAS REFLEXIONES CIENTÍFICAS

Desde 1950 se han aplicado varios estudios científicos sobre las causas de mortalidad arrojando cifras estadísticas de gran interés. En promedio todos los estudios muestran que un buen estilo de vida trae como resultado entre 7 y 10 años más de vida en promedio.

CONSIDERACIONES BÍBLICAS

La Biblia nos enseña que somos el resultado de nuestras propias decisiones, y en materia de salud es plenamente aplicable este concepto dado que nuestra salud depende en un porcentaje cercano al 90% de cada decisión que tomamos en cuanto a nuestro estilo de vida.



“La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad hay que indagar la causa. Deben modificarse las condiciones antihigiénica y corregirse los hábitos erróneos” Ellen White 1863

El estudio de Alameda (USA), realizado durante más de 15 años en una población de 6900 personas encontró 7 prácticas básicas de la salud relacionadas con la longevidad:

1. Dormir lo suficiente, 7 a 8 horas diarias
2. Desayunar regularmente cada día
3. Comer a horas regulares y evitar los dulces
4. Evitar el uso de alcohol
5. No fumar
6. Mantener el peso en un nivel saludable
7. Hacer actividades físicas todos los días

“El arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la Naturaleza cura la enfermedad” Voltaire

EJERCICIO DE APLICACIÓN BIBLICA

Con el apoyo de tu Biblia, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Que nos enseña la Biblia acerca de quién nos creó?
Rta. Génesis 1:26 _____
2. ¿Se preocupa Dios por nuestra salud?
Rta. 3 Juan 2 _____
3. ¿Que significa nuestro cuerpo para Dios?
Rta. 1 Corintios 6:19 _____
4. ¿Que dice la Biblia sobre las decisiones?
Rta. Deuteronomio 30: 19, 20 _____
5. En caso de enfermedad ¿Puede Dios hacer algo por ti?
Rta. Éxodo 23: 25 _____

MI DECISION PERSONAL

“Reconozco que mi cuerpo fue creado por Dios y que debo cuidarlo, manteniendo buenas prácticas de salud; por lo que decido seguir aprendiendo sobre un estilo de vida saludable acorde a los principios Bíblicos”

_____/_____/_____
Fecha:

Firma:

