

INTRODUCCIÓN

La vida es un regalo de Dios. Nuestros cuerpos nos fueron dados para usarlos en el servicio de Dios, y Su deseo es que los cuidemos y los valoremos. Estamos dotados de facultades físicas y mentales. Nuestros impulsos y pasiones tienen su base en el cuerpo y, por tanto, no debes hacer nada que pueda empañar esta posesión entregada en confianza. Nuestro cuerpo debe mantenerse en las mejores condiciones físicas posibles, y bajo las mayores influencias espirituales, para que podamos aprovechar al máximo nuestros talentos (I Cor. 6:13)". CS, 41. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA? – ES NECESARIO PONER EL SIGNIFICADO DE “CS” AL INICIO DE LA OBRA, ASÍ COMO “CBV”, OBSERVANDO LA NOTA A CONTINUACIÓN**

Nuestro primer deber hacia Dios y nuestros semejantes es el del autodesarrollo. Cada facultad con la que el Creador nos ha dotado debe ser cultivada al más alto grado de perfección, a fin de que podamos realizar la mayor cantidad de bien que nos sea posible. Por lo tanto, el tiempo dedicado a establecer y preservar la salud es tiempo bien empleado. No podemos permitirnos disminuir o invalidar ninguna función del cuerpo o de la mente. Tan seguramente como hacemos esto debemos sufrir las consecuencias.

Todo hombre tiene la oportunidad, hasta cierto punto, de convertirse en lo que elija ser. Las bendiciones de esta vida, así como las del estado inmortal, están a tu alcance. Puede construir un carácter de valor duradero, ganando nueva energía a cada paso. Puede crecer diariamente en conocimiento y sabiduría, consciente de nuevos placeres a medida que progresa, añadiendo virtud a virtud, gracia a gracia. Tus facultades se desarrollarán con el uso; cuanta mayor sabiduría adquiera, mayor será su capacidad de adquirirla. Vuestra inteligencia, conocimiento y virtud se desarrollarán así con mayor vigor y más perfecta simetría.

Por otra parte, puede permitir que sus facultades se entumescan por falta de uso o por pervertirlas por malos hábitos, falta de autocontrol o de vigor moral y religioso. Tu camino entonces conduce hacia abajo; es desobediente a la ley de Dios y a las leyes de la salud. El apetito lo domina; lo arrastra lejos de la pendiente. Es más fácil para vosotros permitir que las fuerzas del mal, que siempre están activas, os arrastren hacia atrás, que luchar contra ellas y seguir adelante. Siguen la disipación, la enfermedad y la muerte. Esta es la historia de muchas vidas que podrían haber sido útiles a la causa de Dios y de la humanidad.

La búsqueda de la salud ideal debe ser diaria, así como lo es cada día la búsqueda de Dios.

La santidad y la vida sana deben ir de la mano. “El cuerpo es el único agente a través del cual la mente y el alma se desarrollan para formar el carácter. De ahí que el adversario oriente sus tentaciones hacia el debilitamiento y la degradación de las facultades físicas. Su éxito en este punto es importante para entregar todo el cuerpo al mal. Las tendencias de nuestra naturaleza física, a menos que estén bajo el control de un poder superior, seguramente producirán ruina y muerte”. Ciencia del Buen Vivir, pág. 130.

Si acudimos a la Palabra de Dios en las primeras horas del día, esto producirá salud para el resto del día. Cuanto más cerca estemos de Cristo, más interesados estaremos en cuidar nuestro cuerpo y utilizar los verdaderos remedios indicados por el Creador.

GORRA. 1 COMIENZA EL DÍA EN PRESENCIA DE DIOS

La comunión con Dios debe ser la primera acción del día. Ve delante del Señor y háblale: “A ti levanto mis manos; Mi alma te anhela como una tierra sedienta. Hazme oír, por la mañana, de tu gracia, porque en ti confío; muéstrame el camino por donde debo andar, porque a Ti elevo mi alma. Líbrame, Señor, de mis enemigos; porque en ti me refugio. Enséñame a hacer tu voluntad, porque tú eres mi Dios; deja que tu buen espíritu me guíe por terreno llano” (Salmo 143:6,8-10).

Después de la comunión con Dios serás fortalecido y podrás ir a trabajar u otra actividad, en la presencia del Señor. Su amor os contagiará, “el amor difundido por Cristo en todo el ser es una

poder vitalizador. Cada órgano vital – el cerebro, el corazón, los nervios – estos toques de amor imparten curación. A través de él, las energías más elevadas de los seres se despiertan a la actividad. Libera el alma de la culpa y del dolor, de la ansiedad y de los cuidados que consumen las fuerzas vitales. Ven con serenidad y compostura. Implanta en el alma una alegría que nada terrenal puede destruir, una alegría que comunica salud y vida”. Ciencia del Buen Vivir, pág. 115.

GORRA. 2 TENTACIÓN A TRAVÉS DEL APETITO

Una de las tentaciones más fuertes a las que se enfrenta el hombre es la relacionada con el apetito. En el principio Dios hizo al hombre recto. Fue creado con perfecto equilibrio mental, estando desarrollados plena y armoniosamente el tamaño y la fuerza de todos sus órganos. Pero mediante la seducción del astuto enemigo, la prohibición de Dios fue ignorada y las leyes de la naturaleza ejercieron su total castigo.

A Adán y Eva se les permitió comer de todos los árboles menos uno de su hogar edénico. El Señor dijo a la santa pareja: El día que comáis del árbol del conocimiento del bien y del mal, ciertamente moriréis. Eva fue engañada por la serpiente y hecha creer que Dios no haría lo que decía. Comió y, creyendo sentir la sensación de una vida nueva y más exaltada, llevó el fruto a su marido.

La serpiente había dicho que no moriría, y no sintió ningún efecto negativo al comer el fruto, nada que pudiera interpretarse como indicación de muerte, sino al contrario, una sensación placentera, que imaginó era similar a la que experimentaban los ángeles. . ellos experimentaron. Su experiencia se rebeló contra el mandato positivo de Jehová; sin embargo, Adán consintió en dejarse seducir por ella.

De esta manera, incluso en el mundo religioso observamos esto a menudo. Se transgreden las ordenanzas expresas de Dios; y “como el juicio no se ejecuta rápidamente sobre una obra mala, por eso el corazón de los hijos de los hombres está plenamente dispuesto a hacer el mal” (Eclesiastés 8:11). Frente a los preceptos divinos más positivos, los hombres siguen sus propias inclinaciones y luego se atreven a orar sobre el asunto, para inducir a Dios a admitir que caminan en contra de su voluntad expresa. Satanás se pone del lado de esas personas, tal como lo hizo con Eva en el Edén, y las impresiona. Se entregan a la elaboración mental y la consideran una experiencia magnífica que el Señor les ha dado. Pero la verdadera experiencia debe estar en armonía con las leyes naturales y divinas; la experiencia falsa se rebela contra las leyes de la vida y los preceptos de Jehová.

El apetito y los antediluvianos – Desde que la humanidad se rindió por primera vez al apetito, la humanidad ha aumentado cada vez más su tolerancia hacia sí misma, de modo que la salud ha sido sacrificada en el altar del apetito. Los habitantes del mundo antediluviano eran intemperantes al comer y beber. Comían carne, aunque Dios todavía no había dado permiso al hombre para comer alimentos animales. Comieron y bebieron hasta que su apetito depravado no tuvo límites y se corrompieron tanto que Dios ya no pudo soportarlos. La copa de su iniquidad estaba llena y Él limpió la tierra de su contaminación moral mediante un diluvio.

Intemperancia después del diluvio – A medida que los hombres se multiplicaron sobre la tierra después del diluvio, nuevamente se olvidaron de Dios y corrompieron sus caminos ante Él. La intemperancia aumentó en todas sus formas, hasta que casi todo el mundo fue entregado a su influencia. Ciudades enteras habían sido borradas de la faz de la tierra debido a crímenes degradantes y a una iniquidad repugnante que las convertía en una mancha en el agradable campo de las obras que Dios había creado. La satisfacción del apetito antinatural condujo a los pecados que llevaron a la destrucción de Sodoma y Gomorra. Dios atribuye la caída de Babilonia a su glotonería y embriaguez. La complacencia en el apetito y las pasiones había sido el fundamento de todos sus pecados.

La experiencia de Esaú – Esaú tenía un deseo fuerte y especial por un tipo particular de comida, y había estado tan acostumbrado a satisfacerse a sí mismo que no sentía la necesidad de evitar el plato tentador y codiciado. Pensó en ello, sin hacer ningún esfuerzo especial por contener el apetito, hasta que el poder del apetito superó cualquier otra consideración y lo controló.

o, imaginando que sufriría una gran pérdida, incluso la muerte, si no obtenía este plato en particular. Cuanto más pensaba en ello, más se fortalecía su deseo, hasta que su primogenitura, que era algo sagrado, perdió su valor y santidad para él. Se jactaba de poder disponer de su primogenitura y adquirirla nuevamente a voluntad; pero, cuando intentó recuperarlo, aún con gran sacrificio, no pudo hacerlo. Luego lamentó amargamente su imprudencia, su necedad, su locura, pero todo fue en vano. Había despreciado la bendición y el Señor se la quitó para siempre.

Israel deseaba las ollas de Egipto – Cuando el Dios de Israel sacó a su pueblo de Egipto, los privó en gran medida del alimento carnal, pero les dio pan del cielo y agua de la dura roca. No quedaron satisfechos con esto. Aborrecían la comida que les daban y querían regresar a Egipto, donde podían sentarse junto a las ollas de carne. Preferirían soportar la esclavitud, e incluso la muerte, que verse privados de carne. Dios satisfizo su deseo dándoles carne y dejándoles comerla hasta que su glotonería provocó una plaga, a consecuencia de la cual muchos murieron.

Se podrían citar ejemplo tras ejemplo para mostrar los efectos de satisfacer el apetito.

A nuestros primeros padres les parecía poca cosa transgredir el mandato de Dios en ese solo acto -comer el fruto de un árbol tan hermoso a la vista y tan agradable al paladar-, pero rompió su fidelidad a Dios y abrió las compuertas de un diluvio de culpa y desgracia que ha inundado el mundo.

Intemperancia y crimen – El crimen y las enfermedades han aumentado con cada generación sucesiva. La intemperancia en la comida y la bebida y la complacencia en las pasiones viles han entumecido las facultades más nobles del hombre. La razón, en lugar de ser dominante, se ha convertido en esclava del apetito, en un grado alarmante. Se ha satisfecho un creciente deseo por alimentos muy sustanciales, hasta que se ha puesto de moda llenar el estómago con todos los manjares posibles.

Especialmente en las fiestas de placer se satisface el apetito con poca moderación.

Se sirven ricos almuerzos y cenas tardías, que consisten en alimentos muy condimentados, con salsas picantes, pasteles, tartas, helados, té, café, etc. No es de extrañar que, bajo tal régimen, la gente tenga rostros pálidos y sufra torturas indescriptibles con dispepsia.

La naturaleza protestará contra toda transgresión de las leyes de la vida. Ella soporta el abuso tanto como puede; pero finalmente la retribución llega y cae tanto sobre las facultades físicas como sobre las mentales. Tampoco termina con el transgresor; los efectos de su tolerancia se ven en sus descendientes, y el mal se transmite de generación en generación.

GORRA. 3 FAMILIA Y SALUD

Los jóvenes necesitan autocontrol. Los jóvenes de hoy son un indicador seguro del futuro de la sociedad; y viendo esta juventud, ¿qué podemos esperar del futuro? La mayoría de ellos son amantes de la diversión y reacios al trabajo. Carecen del coraje moral para negarse a sí mismos y responder a las exigencias del deber. Tienen poco autocontrol y se agitan y enojan a la menor oportunidad. Muchos en cada época o fase de la vida no tienen principios ni conciencia; y con sus hábitos, ociosidad y disipación se entregan a los vicios y a la sociedad corrupta, hasta que nuestro mundo se convierte en una segunda Sodoma. Si los apetitos y las pasiones estuvieran bajo el control de la razón y la religión, la sociedad presentaría un aspecto completamente diferente. Nunca fue el diseño de Dios que existiera la lamentable condición actual; existe como resultado de la brutal violación de las leyes de la naturaleza.

En gran medida, el carácter se forma en los primeros años. Los hábitos entonces establecidos tienen más influencia que cualquier don natural para hacer de los hombres gigantes o enanos en el intelecto; porque los mejores talentos pueden, por hábitos erróneos, deformarse o debilitarse. Cuanto más temprano en la vida una persona contrae hábitos dañinos, más firmemente mantendrá a su víctima en esclavitud y más seguro será que rebajará el nivel de espiritualidad. Por otra parte, si

Los hábitos correctos y virtuosos se forman en la juventud y generalmente marcarán la dirección de su poseedor a lo largo de la existencia. Se encontrará, en la mayoría de los casos, que aquellos que en años posteriores veneran a Dios y honran el derecho, aprendieron esta lección antes de que tuviera tiempo para que el mundo estampara su imagen del pecado en el alma. Los de edad madura son generalmente tan insensibles a las nuevas impresiones como la roca endurecida; La juventud, sin embargo, es impresionable. Es el momento de adquirir conocimientos para la práctica diaria durante toda la vida; entonces es posible formar fácilmente un personaje heterosexual. Es el momento de formar buenos hábitos, adquirir y mantener el poder del autocontrol. La juventud es la época de la siembra, y la semilla sembrada determina la cosecha, tanto para esta vida como para la venidera.

La responsabilidad de los padres - Los padres deben tener como primer objetivo llegar a ser sabios en la manera apropiada de tratar con sus hijos, a fin de asegurarles un espíritu sano en un cuerpo sano. Los principios de la templanza deben practicarse en cada detalle de la vida doméstica.

El desinterés debe enseñarse a los niños e imponerse, en la medida de lo posible, desde la niñez.

Enseñad a los pequeños que hay que comer para vivir, y no vivir para comer; que el apetito debe mantenerse sujeto a la voluntad; y que la voluntad debe estar regida por la razón tranquila e inteligente.

Si los padres han transmitido a sus hijos tendencias que harán más difícil la tarea de enseñarles a ser estrictamente templados y a cultivar hábitos puros y virtuosos, qué solemne responsabilidad recae sobre ellos de corregir esta influencia por todos los medios a su alcance. Con qué diligencia y celo deben esforzarse por cumplir con su deber para con sus desafortunados hijos. A los padres se les confía el sagrado encargo de preservar la constitución física y moral de sus hijos. Quienes satisfacen el apetito de un niño y no le enseñan a controlar sus pasiones, podrán ver más tarde, en el amante del tabaco, en el esclavo de las bebidas alcohólicas, de sentidos embotados y labios que pronuncian mentiras e impiedad, el Terrible error que cometió.

Es imposible que quien da rienda suelta a su apetito alcance la perfección cristiana. La sensibilidad moral de vuestros hijos no podrá despertarse fácilmente a menos que seáis cuidadosos en la selección de sus alimentos. Muchas madres ponen la mesa de una manera que se convierte en una trampa para la familia.

Los alimentos cárnicos, la mantequilla, el queso, los pasteles ricos, los alimentos condimentados y los condimentos se utilizan libremente, tanto por mayores como por jóvenes. Estos artículos hacen su trabajo perturbando el estómago, golpeando los nervios y debilitando el intelecto. Los órganos productores de sangre no pueden convertir estos artículos en sangre buena. La grasa cocinada con la comida dificulta su digestión. El efecto del queso es nocivo. El pan elaborado con harinas refinadas no aporta al organismo los nutrientes que se encuentran en el pan integral. Su uso común no mantendrá el organismo en las mejores condiciones. Los condimentos al principio irritan las tiernas membranas mucosas del estómago, pero finalmente destruyen la sensibilidad natural de esta delicada membrana. La sangre se vuelve febril, se despiertan propensiones animales, mientras que las facultades morales e intelectuales se debilitan, convirtiéndose en sirvientas de bajas pasiones.

La madre debe cuidar de proporcionar a su familia una dieta sencilla pero nutritiva". CS, 107-114. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

GORRA. 4 EL PLAN ORIGINAL DE DIOS PARA EL HOMBRE

El hombre surgió de las manos de su Creador, perfecto en estructura y hermoso en forma. El hecho de que durante seis mil años resistiera el constante aumento de las cargas de la enfermedad y el crimen es una prueba clara del poder de resistencia del que estaba dotado en un principio. Y aunque los antediluvianos generalmente se entregaron sin reservas al pecado, tuvieron que pasar más de dos mil años para que la violación de la ley natural se sintiera claramente. Si Adán no hubiera poseído originalmente mayor poder físico del que poseen ahora los hombres, la raza actual se habría extinguido.

La violación de la ley física, con sus consecuencias de sufrimiento y muerte prematura, ha prevalecido durante tanto tiempo que estos resultados se aceptan como parte inevitable de la humanidad; pero Dios no creó la raza en una condición tan debilitada. Este estado de cosas no es obra de la Providencia, sino del hombre. Fue causada por malos hábitos, por la violación de las leyes que Dios hizo para gobernar la vida.

hombre. La transgresión continua de las leyes de la naturaleza es una transgresión permanente de la ley de Dios. Si los hombres siempre hubieran sido obedientes a la ley de los Diez Mandamientos, buscando vivir los principios de estos preceptos, la maldición de las enfermedades que ahora inundan el mundo no existiría.

Cuando los hombres siguen cualquier dirección que consume innecesariamente su vitalidad o nubla su intelecto, pecan contra Dios; no lo glorifican en el cuerpo y espíritu que le pertenecen. A pesar del insulto que el hombre le ha hecho, el amor de Dios aún se extiende a la raza; y permite que la luz brille, permitiendo al hombre ver que para vivir una vida perfecta debe obedecer las leyes naturales que gobiernan su ser. ¡Cuán importante es entonces que el hombre camine en esta luz, ejercitando todas sus facultades, tanto del cuerpo como de la mente, para gloria de Dios! CS, 19-20. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

GORRA. 5 LOS OCHO REMEDIOS NATURALES

Aire puro, luz solar, abstinencia, descanso, ejercicio, dieta adecuada, uso del agua y confianza en el poder Divino: estos son los verdaderos remedios. Toda persona debe tener conocimiento de los medios terapéuticos naturales y de cómo aplicarlos". CBV, 127. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA? – SI "CBV" ES "CIENCIA DEL BUEN VIVIR", O PONER TODAS LAS INDICACIONES ABREVIADAS, O NO, PARA QUE SE ESTANDARIZAR**

Hay muchas maneras de practicar el arte de curar; pero sólo hay uno aprobado por el Cielo: los remedios de Dios son los simples agentes de la naturaleza, que no sobrecargan ni debilitan el organismo por sus fuertes propiedades. El aire y el agua puros, la limpieza, la alimentación adecuada, la pureza de vida y la confianza firme en Dios, son medicinas por cuya falta perecen miles de personas; Sin embargo, estos remedios están cayendo en desuso, porque su hábil uso requiere un trabajo que la gente no aprecia.

El aire puro, el ejercicio, el agua pura y una vivienda limpia y agradable están al alcance de todos, a bajo costo; Los medicamentos, sin embargo, son caros, tanto en términos de gasto como de efecto producido en el organismo". CS, 323. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

Aire puro/luz solar – El aire, el aire, el precioso don del Cielo, que todos pueden tener, os beneficiará con su influencia tonificante, si no rehusáis su penetración. Dale la bienvenida, muéstrale cariño y demostrará ser un precioso calmante de nervios. El aire debe estar en constante circulación para permanecer puro. El efecto del aire puro y fresco es hacer que la sangre circule sanamente por todo el cuerpo. Refresca el cuerpo y tiende a impartirle fuerza y salud, mientras que su influencia se siente claramente en la mente, impartiendo una especie de calma y serenidad. Despierta el apetito, perfecciona la digestión de los alimentos y favorece un sueño sano y tranquilo. Testimonios, vol. 1, pág. 702.

A muchos se les ha enseñado desde la niñez que el aire nocturno es perjudicial para la salud y que, por lo tanto, deberían ser excluidos de sus habitaciones. En su propio perjuicio, cierran las ventanas y puertas de sus dormitorios para protegerse del aire nocturno, que, según dicen, es muy peligroso para la salud. En esto se equivocan. En el fresco de la noche, es posible que necesites protegerte del frío con capas adicionales, pero estas deberían proporcionar aire a tus pulmones. Muchos sufren enfermedades porque se niegan a recibir aire puro de la noche en sus habitaciones. El aire libre y puro del cielo es una de las bendiciones más ricas que podemos disfrutar. Testimonios, vol. 2, págs. 527-528.

Las habitaciones que no están expuestas a la luz y al aire se vuelven sofocantes. Las camas y sus objetos acumulan humedad y la atmósfera en estas habitaciones se vuelve venenosa porque no ha sido renovada por la luz y el aire. En particular, los dormitorios deben estar bien ventilados y su atmósfera debe ser saludable gracias a la luz y el aire. Las persianas deben mantenerse subidas durante varias horas al día, las cortinas corridas y las habitaciones bien ventiladas. No debe quedar nada, ni siquiera por poco tiempo, que impida la purificación de la atmósfera.

Los dormitorios deben ser espaciosos y estar dispuestos para permitir la circulación del aire por toda la habitación día y noche. Aquellos que han estado omitiendo el aire de sus dormitorios deben comenzar a modificar su procedimiento de inmediato.

Deben dejar entrar el aire por etapas y aumentar su circulación todo lo que puedan soportar, tanto en invierno como en verano, sin riesgo de resfriarse. Para que se mantengan sanos, sus pulmones deben tener aire limpio.

Quienes no han tenido aire fresco circulando en su habitación por la noche generalmente se despiertan cansados y con fiebre y no son conscientes de la causa. Era aire, aire vital, que todo el organismo demandaba pero no obtenía. Al despertarse por la mañana, a la mayoría de las personas les vendría bien frotarse con una esponja o, si lo prefieren, con las manos, utilizando únicamente un recipiente con agua. Esto eliminará las impurezas de tu piel. Luego, la ropa de cama debe retirarse pieza por pieza y exponerse al aire.

Se deben abrir las ventanas, correr las cortinas y dejar que el aire circule libremente durante varias horas, si no todo el día, por los dormitorios. De esta forma la cama y la ropa quedarán completamente aireadas y se eliminarán las impurezas de la habitación.

Los árboles con sombra y los arbustos demasiado cercanos y densos alrededor de la casa son perjudiciales para la salud; ya que impiden la libre circulación del aire e interceptan los rayos del sol. Como resultado, la humedad se acumula en la casa. Especialmente en la temporada de lluvias, los dormitorios se vuelven húmedos y quienes los ocupan padecen reumatismo, neuralgias y enfermedades pulmonares, que generalmente terminan en tuberculosis. Los numerosos árboles frondosos arrojan grandes cantidades de hojas que, si no se eliminan inmediatamente, descomponen y envenenan la atmósfera. Un hermoso jardín con árboles y arbustos, a una distancia adecuada de la casa, aporta una influencia feliz y agradable a la familia; y, si se cuida bien, no provocará ningún daño a tu salud. Las viviendas deberían construirse, en la medida de lo posible, en terrenos altos y secos. Si se construye una casa donde el agua se detiene a su alrededor, permanece por algún tiempo y luego drena hasta terminarse, se liberan venenos, y el resultado será fiebre, malaria, dolor de garganta, enfermedades pulmonares y otras enfermedades". CS, 57-59.

¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

Bajo ninguna circunstancia se debe privar a los pacientes de un suministro completo de aire fresco, en condiciones atmosféricas agradables. Es posible que sus dormitorios no siempre estén contruidos de manera que permitan abrir ventanas o puertas sin que les lleguen corrientes de aire directamente, exponiéndolos así a resfriarse. En tales casos, las ventanas y puertas deben abrirse en una habitación contigua, permitiendo así que entre aire fresco en la habitación ocupada por el paciente.

El aire fresco será de mucho mayor beneficio para las personas enfermas que las medicinas, y les es mucho más necesario que sus alimentos. Les irá mejor y se recuperarán más rápidamente cuando se les priva de alimentos que cuando se les priva de aire.

Muchos enfermos han sido confinados durante semanas e incluso meses en habitaciones cerradas, sin contacto con la luz y el aire puro y tonificante del exterior, como si el aire fuera un enemigo mortal, cuando precisamente ésta es la medicina que necesitan para curarse. Estas valiosas medicinas, que el Cielo proporcionaba, sin dinero y sin precio, eran desechadas y no sólo consideradas inútiles, sino incluso como enemigos peligrosos, mientras que los venenos, prescritos por los médicos, eran tomados con ciega confianza.

Miles de personas han muerto por falta de agua y aire limpio para poder sobrevivir. Y miles de enfermos, que constituyen una carga para ellos mismos y para los demás, piensan que su vida depende de recibir los medicamentos que les recetan los médicos. Se protegen constantemente del aire y evitan el uso de agua. Necesitan estas bendiciones para poder volverse buenos. Si fueran iluminados y dejaran a un lado sus medicinas, y se acostumbraran a hacer ejercicio al aire libre y al aire libre en sus casas, verano e invierno, y usaran agua pura para beber y bañarse, se sentirían relativamente mejor y más felices, en lugar de liderar una existencia deplorable". SC, 55-

56. ¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

Para tener buena sangre es necesario respirar bien. La inspiración completa y profunda de aire fresco, que llena los pulmones de oxígeno, purifica la sangre. Esto le confiere un color vivo, enviándolo, como una corriente vitalizante, a todas las partes del cuerpo. Una buena respiración calma los nervios, estimula el apetito y mejora la digestión, lo que conduce a un sueño profundo y reparador.

A los pulmones se les debe dar la mayor libertad posible. Su capacidad se desarrolla a través de la libertad de acción; disminuye, si están restringidos y comprimidos. De ahí los malos efectos del hábito muy común, especialmente en el trabajo sedentario, de estar inclinado sobre la tarea en cuestión.

En esta postura es imposible respirar profundamente. La respiración superficial pronto se convierte en un hábito y los pulmones pierden su capacidad de expandirse. El mismo efecto se produce con cualquier constricción. Esto no proporciona suficiente espacio para la parte inferior del cofre; los músculos abdominales, destinados a ayudar a la respiración, no desempeñan plenamente su función y los pulmones ven restringida su acción.

De este modo se recibe un suministro deficiente de oxígeno. La sangre se mueve lentamente. Los desechos, la materia venenosa que debería ser expulsada de los pulmones, quedan retenidos y la sangre se vuelve impura. No sólo se ven afectados los pulmones, sino también el estómago, el hígado y el cerebro. La piel se pone pálida, la digestión se ralentiza; el corazón se deprime; el cerebro nublado; los pensamientos están confusos; proyectan sombras sobre el espíritu; todo el organismo se vuelve deprimido e inactivo, y especialmente susceptible a las enfermedades.

Los pulmones expulsan continuamente impurezas y necesitan recibir aire limpio constantemente. El aire contaminado no proporciona el suministro necesario de oxígeno y la sangre pasa al cerebro y otros órganos sin el elemento vitalizante. De ahí la necesidad de una perfecta ventilación.

Vivir en habitaciones cerradas, mal ventiladas, donde el aire está sin vida y viciado, debilita todo el organismo. Éste se vuelve especialmente sensible a la influencia del frío y una exposición leve provoca enfermedades. Es vivir muy encerrados, en el interior, lo que hace que muchas mujeres palidezcan y se debiliten. Respiran el mismo aire repetidamente, hasta cargarlo de elementos venenosos expulsados por los pulmones y poros; y así las impurezas son nuevamente llevadas a la sangre.

Ventilación y luz solar: al construir edificios, ya sea para fines públicos o para viviendas, se debe tener cuidado de proporcionar buena ventilación y mucha luz. Las iglesias y las aulas suelen ser deficientes en este sentido. El descuido de una ventilación adecuada es responsable de mucha lentitud y somnolencia que destruye el efecto de muchos sermones y hace que el trabajo del maestro sea fatigante e ineficaz.

En la medida de lo posible, los edificios destinados a servir de vivienda deben ubicarse en terrenos elevados y inclinados. Esto asegurará un lugar seco, previniendo el peligro de enfermedades contraídas por la humedad y podredumbre. Con demasiada frecuencia, este tema se toma demasiado a la ligera. La mala salud, las enfermedades graves y muchas muertes son el resultado de la humedad y la putrefacción en los lugares bajos. drenaje deficiente.

En la construcción de casas es de especial importancia garantizar una ventilación perfecta y mucha luz solar. Hay una corriente de aire y una cantidad de luz en cada estancia de la casa. Los dormitorios deben ubicarse de manera que tengan amplia circulación de aire día y noche. Ninguna habitación es apta para servir como dormitorio a menos que pueda abrirse completamente todos los días al aire y al sol.

En muchos países, los dormitorios deben estar equipados con calefacción para que estén completamente cálidos y secos en climas fríos o húmedos.

La habitación de invitados debe recibir el mismo cuidado que la destinada a un uso constante. Como otros dormitorios, debe recibir aire y sol, y estar equipado con medios de calefacción, para poder secarse. la humedad que muchas veces se acumula en una habitación que no siempre se utiliza. Quien duerme en una habitación que no recibe el sol o ocupa una cama que no está bien seca y ventilada, lo hace poniendo en riesgo su salud y, a menudo, su propia vida.

Al construir su casa, muchas personas toman cuidadosas precauciones con respecto a las plantas y flores. El invernadero o ventana dedicado a ellos es cálido y soleado; porque sin calor, aire y sol, las plantas no podrían existir ni florecer. Si estas condiciones son necesarias para la vida de las plantas, ¡cuánto más necesarias lo son para nuestra salud y la de nuestras familias e invitados! CBV, 272-275. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN? ¿DIRECTO?**

Deben abastecerse de alimentos sencillos y saludables, de las mejores frutas y cereales, poniendo la mesa a la sombra de un árbol o bajo el dosel celestial. El viaje, el ejercicio y el panorama te abrirán el apetito y podrás disfrutar de una comida que sería la envidia incluso de los reyes.

En estas ocasiones, padres e hijos deben sentirse libres de cuidados, de trabajo y de toda preocupación. Los padres deben sentirse pequeños con sus hijos, haciendo que todo sea lo más agradable posible para ellos. Que todo el día sea una recreación continua. Ejercicio al aire libre, para quienes trabajan en interiores

hogareño y sedentario, beneficiará su salud. Todo aquel que pueda debería sentirse en el deber de seguir este procedimiento. No se perderá nada; pero ganará mucho. Regresarán a sus ocupaciones con nueva vida y nueva energía para emprender nuevamente su tarea con más celo y estarán mejor preparados para resistir las enfermedades. Testimonios, vol. 1, págs. 514-515.

Si quieres que tus hogares sean agradables y acogedores, hazlos radiantes de aire y luz solar. Quitá las gruesas cortinas, abre las ventanas, suspende las persianas y disfruta de la rica luz del sol, aunque sea a expensas de los colores de tus alfombras. La preciosa luz del sol puede blanquear tus alfombras; Sin embargo, dará un color saludable a los rostros de tus hijos. Si tienes la presencia de Dios y tienes el corazón lleno de celo y amor, una casa humilde, en la que haya aire y luz del Sol, y animada por una hospitalidad altruista, será para tu familia y para el viajero cansado un cielo en la tierra. Testimonios, vol. 2, pág. 527". CS, 196. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

Ejercicio físico: otra preciosa bendición es el ejercicio adecuado. Hay muchas personas indolentes e inactivas que son adversas al trabajo físico o al ejercicio, porque les fatiga. ¿Qué hay de malo en cansarse? La razón por la que se cansan es que no revitalizan sus músculos mediante el ejercicio, y por eso resienten incluso el más mínimo esfuerzo. Las mujeres y niñas enfermas se sienten más satisfechas realizando trabajos ligeros, como tejer, bordar o hacer encajes, que realizando actividades físicas.

Si los pacientes desean recuperar su salud, no deben dejar de hacer ejercicio; De lo contrario, aumentará la debilidad muscular y la debilidad general. Ata un brazo y déjalo sin usar, aunque sea por algunas semanas; luego libéralo de sus vendajes y notarás que es más débil que el que mantuviste en uso moderado durante el mismo período. La inactividad produce el mismo efecto en todo el sistema muscular. La sangre no es tan capaz de expulsar impurezas como lo sería si el ejercicio produjera una circulación activa.

Cuando la temperatura lo permita, todas las personas que puedan deberán salir a caminar al aire libre todos los días, tanto en verano como en invierno. Pero la ropa debe ser adecuada para el ejercicio y los pies deben estar bien protegidos. Un paseo, aunque sea en invierno, será más beneficioso para tu salud que todos los medicamentos que te puedan recetar los médicos. Para quienes puedan hacerlo, es preferible caminar a conducir. Los músculos y las venas se vuelven más capaces de realizar su trabajo. Habrá un aumento de la vitalidad, tan necesaria para la salud. Los pulmones realizarán la actividad indispensable; porque es imposible salir al aire vigorizante de una mañana de invierno sin llenar los pulmones.

Algunos consideran que las riquezas y la ociosidad son bendiciones genuinas. Pero cuando algunas personas adquieren riquezas o las heredan inesperadamente, sus hábitos activos se interrumpen, no utilizan su tiempo, viven ociosamente y su utilidad parece llegar a su fin; se vuelven inquietos, ansiosos e infelices, y sus vidas pronto terminan. Aquellos que siempre están ocupados y realizan felizmente sus tareas diarias son los más felices y vigorosos. El descanso y la tranquilidad de la noche aportan a tu cuerpo cansado un descanso ininterrumpido.

El ejercicio ayudará a que la digestión funcione. Caminar al aire libre después de una comida, mantener la cabeza erguida, echar los hombros hacia atrás y hacer ejercicio moderado será de gran beneficio. La mente se desprenderá de sí misma hacia las bellezas de la naturaleza. Cuanta menos atención se preste al estómago después de una comida, mejor. Si tiene miedo constante de que su comida le haga daño, seguramente lo hará. Olvídense de ustedes mismos y piensen en algo feliz". CS, 52-53. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

El ejercicio vigoroso, aunque no violento, al aire libre, con un espíritu alegre, estimulará circulación, dando a la piel un tono saludable y enviando la sangre, vitalizada por el aire puro, a las extremidades. El malestar estomacal encontrará alivio mediante el ejercicio. Los médicos aconsejan a menudo a los enfermos que visiten países extranjeros, vayan a centros hidrominerales o crucen el océano para recuperar su salud; cuando en nueve casos de cada diez recuperarían la salud y ahorrarían tiempo y dinero, si comieran templadamente y hicieran ejercicio saludable con ánimo alegre. El ejercicio y el uso gratuito y abundante del aire y la luz del sol, bendiciones que el Cielo nos ha dado gratuitamente a todos, darán vida y fuerza a los enfermos débiles.

Quienes dejan de utilizar sus extremidades todos los días notarán un debilitamiento al intentar hacer ejercicio. Las venas y los músculos no podrán realizar su trabajo y mantener a todo el organismo en saludable actividad, haciendo cada órgano del cuerpo su parte. Los miembros se fortalecerán con el uso. El ejercicio moderado cada día impartirá energía a los músculos, que sin ejercicio se vuelven flácidos y debilitados. Mediante el ejercicio activo al aire libre todos los días, el hígado, los riñones y los pulmones también se fortalecerán para realizar su trabajo. Trae en tu ayuda el poder de la voluntad, que resistirá el frío e impartirá energía al sistema nervioso. En poco tiempo notarás los resultados beneficiosos del ejercicio y del aire fresco, tanto que ya no querrás vivir sin estas bendiciones. Tus pulmones, privados de aire, serían similares a los de una persona hambrienta y sin comida. De hecho, podemos vivir más tiempo sin comida que sin aire: el alimento proporcionado por Dios para los pulmones. Por tanto, no lo consideréis como un enemigo, sino como una preciosa bendición divina". Testimonios, vol. 2, págs. 528 y 533. CS, 54. ¿ DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

Descanso – “Algunos enferman por el exceso de trabajo, para ellos el descanso, la ausencia de cuidados y una dieta reducida son esenciales para recuperar la salud”. (Ciencia del Buen Vivir, p. 236). Algo muy importante es no comer antes de dormir, esto hace que el estómago se sienta pesado, tardando en trabajar e interfiriendo en la calidad del sueño. Dormir antes de medianoche sería lo ideal y también tenemos el sábado con descanso semanal.

Hay en todas partes intemperancia en la comida y en la bebida, intemperancia en el trabajo, intemperancia en casi todas las cosas. Aquellos que hacen un gran esfuerzo para realizar precisamente tanto trabajo en un tiempo determinado, y continúan trabajando cuando su juicio les dice que deben descansar, nunca obtienen ganancias. Viven del capital prestado. Están desperdiciando la energía vital que necesitarán en el futuro. Y cuando se les exige la energía que utilizaron con tanta indiferencia, fracasan porque les falta. La fuerza física desaparece, las facultades mentales fallan. Se dan cuenta de que se han enfrentado a una pérdida, pero no saben qué. Ha llegado tu momento de necesidad, pero tus recursos físicos están agotados. Quien viole las leyes sanitarias deberá sufrir en cualquier momento en mayor o menor medida. Dios nos ha provisto de energía indispensable, que debemos utilizar en diferentes períodos de nuestra vida. Si por negligencia agotamos estas fuerzas mediante una sobrecarga continua, en algún tiempo habremos sufrido pérdidas. Nuestra utilidad se verá disminuida, si no nuestras propias vidas. Como regla general, el trabajo del día no debe prolongarse hasta la noche. Si se aprovechan bien todas las horas del día, el trabajo que se prolonga hasta la noche es demasiado excesivo y el organismo sobrecargado sufrirá la carga que se le impone. Se me mostró que quienes hacen esto a veces pierden mucho más de lo que ganan, porque sus energías se agotan y trabajan bajo provocación nerviosa. Puede que no noten ningún daño inmediato, pero ciertamente están sacudiendo su constitución. CS, 99.

Para aquellos que están mentalmente fatigados y nerviosos debido al trabajo continuo y al ambiente restringido, una visita al campo, donde podrán vivir una vida sencilla, libre de cuidados y en estrecho contacto con las cosas de la naturaleza, será muy saludable. Vagar por los campos y bosques, recoger flores, escuchar el canto de los pájaros, será de gran ayuda para tu recuperación incomparablemente más que cualquier otro medio". CBV, 236-237. ¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN?
¿DIRECTO?

Aquellos que están agotados por el trabajo mental deben descansar de los pensamientos agotadores, pero no se les debe hacer creer que es peligroso utilizar sus facultades mentales de cualquier manera. Muchos tienden a considerar su condición peor de lo que realmente es. Este estado mental no favorece la curación y no debe fomentarse.

Pastores, maestros, estudiantes y otros trabajadores intelectuales a menudo sufren enfermedades resultantes de un intenso esfuerzo mental que no se alivia con el ejercicio físico. Lo que estas personas necesitan es una vida más activa. Hábitos de estricta templanza en la vida, junto con un ejercicio conveniente, asegurarían vigor tanto físico como mental, dando resistencia a todos los trabajadores que trabajan con el cerebro.

No se debe alentar a aquellos que han exigido demasiado su fuerza física a que abandonen por completo el trabajo manual. Pero el trabajo físico para producir los mejores resultados debe ser sistemático y agradable. El ejercicio al aire libre es lo mejor; debe estar dispuesto de manera que vigorice con el uso aquellos órganos que se han debilitado; el corazón debe estar puesto en esto. El trabajo manual nunca debe degenerar en un esfuerzo excesivo.

Cuando los inválidos no tienen nada en qué ocupar su tiempo y atención, sus pensamientos se concentran en sí mismos y se vuelven morbosos e irritables. A menudo se preocupan por lo mal que se sienten, hasta el punto de pensar que están mucho peor de lo que realmente están y completamente incapaces de hacer nada.

En todos estos casos, el ejercicio físico bien guiado resultaría un remedio eficaz. En algunos casos, es esencial para restaurar la salud. La voluntad acompaña el trabajo de las manos; y lo que estos inválidos necesitan es el despertar de la voluntad. Cuando esto está latente, la imaginación se vuelve anormal y es imposible resistir la enfermedad.

La inactividad es la mayor desgracia que podría ocurrirle a la mayoría de estos pacientes. La ocupación ligera en trabajos útiles, si bien no fatiga la mente ni el cuerpo, tiene una influencia beneficiosa para ambos. Fortalece los músculos, favorece una mejor circulación y al mismo tiempo da al inválido la satisfacción de saber que no es del todo inútil en este mundo ajetreado. Es posible que al principio no puedas hacer más que un poco, pero pronto descubrirás que tu fuerza aumenta y podrás aumentar proporcionalmente la cantidad de trabajo.

El ejercicio es beneficioso para los dispépticos, ya que fortalece los órganos digestivos. Realizar estudios difíciles o ejercicio físico violento inmediatamente después de comer impide el trabajo digestivo; pero un breve paseo después de la comida, con la cabeza erguida y los hombros hacia atrás, resulta de gran beneficio.

A pesar de todo lo que se dice y escribe sobre su importancia, todavía hay muchos que descuidan el ejercicio físico. Muchos se vuelven corpulentos porque sus cuerpos están cargados; otros adelgazan y se debilitan porque sus fuerzas vitales se han agotado al lidiar con el exceso de comida. El hígado trabaja demasiado en su esfuerzo por limpiar la sangre de impurezas, lo que provoca enfermedades.

Quienes tengan hábitos sedentarios deberán, cuando el tiempo lo permita, hacer ejercicio al aire libre todos los días, tanto en verano como en invierno. Es preferible caminar que montar a caballo o en automóvil porque mueve más músculos. Los pulmones se ven obligados a realizar una acción beneficiosa, ya que es imposible caminar a un ritmo rápido sin dilatarlos.

En muchos casos, este tipo de ejercicio sería mejor para la salud que los medicamentos. Los médicos suelen aconsejar a sus clientes hacer un viaje por mar, ir a un balneario o visitar diferentes lugares en busca de un cambio de aires, cuando, en la mayoría de los casos, si comieran moderadamente y hicieran ejercicio vigoroso y saludable, recuperarían la salud. , ahorrando tiempo y dinero". CBV, 238-240. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

Uso del agua - En la salud y en la enfermedad, el agua pura es una de las más excelentes bendiciones del Cielo, fue la bebida proporcionada por Dios para saciar la sed de los hombres y de los animales. Beber en abundancia, ayuda a satisfacer las necesidades del cuerpo y a la naturaleza a resistir las enfermedades. La aplicación externa de agua es uno de los medios más fáciles y satisfactorios para regular la circulación de la sangre. Un baño frío o fresco es un excelente tónico. La ducha caliente abre los poros, ayudando así a eliminar las impurezas. Tanto los baños calientes como los neutros calman los nervios y equilibran la circulación. Hay muchos, sin embargo, que nunca han aprendido por experiencia los efectos beneficiosos del uso adecuado del agua y le temen. Los tratamientos de hidroterapia no se aprecian como se debería y aplicarlos bien requiere un trabajo que muchos no están dispuestos a emprender. Pero nadie debería sentirse excusado por su ignorancia o indiferencia en este asunto. Hay muchas maneras en que se puede aplicar el agua para aliviar el sufrimiento y combatir enfermedades. Todo el mundo debe adquirir conocimientos en su uso, en sencillos tratamientos domésticos. Las madres, especialmente, deben saber cuidar de sus familias, tanto en la salud como en la enfermedad". CBV, 237. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

Cuando una enfermedad grave llega a una familia, existe una gran necesidad de que cada miembro preste estricta atención a la limpieza personal y a la alimentación, para mantenerse en un estado saludable y, al hacerlo, fortalecerse contra la enfermedad. También es sumamente importante que la habitación del paciente, desde el principio, tenga la ventilación adecuada. Esto será beneficioso para el paciente y muy necesario para mantener cuerdo a quienes se ven obligados a permanecer en la habitación durante mucho tiempo.

Se podría ahorrar una gran cantidad de sufrimiento si todos trabajaran para evitar enfermedades obedeciendo estrictamente las leyes de la salud. Se deben observar estrictos hábitos de higiene. Muchos, aunque creen que están bien, no se molestan en mantenerse sanos. Descuidan la limpieza personal y no tienen cuidado de mantener limpia su ropa. Las impurezas salen constante e imperceptiblemente del cuerpo, a través de los poros, y si la superficie de la piel no se mantiene en un estado saludable, el organismo se sobrecarga de sustancias impuras. Si la ropa usada no se lava y airea frecuentemente, se ensucia con impurezas que son expulsadas del cuerpo por la transpiración sensible e insensible. Y si la ropa utilizada no se limpia frecuentemente de estas impurezas, los poros de la piel reabsorben la materia gastada expulsada. Las impurezas del cuerpo, si no se les permite salir, regresan a la sangre y se imponen a los órganos internos. La naturaleza, para liberarse de impurezas tóxicas, hace un esfuerzo por librar al organismo, esfuerzo que produce fiebres y que se llama enfermedad". CS, 61.

¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

Una limpieza escrupulosa es fundamental para la salud tanto física como mental. Las impurezas son constantemente expulsadas del cuerpo a través de la piel. Sus millones de poros pronto se obstruyen a menos que se mantengan limpios mediante baños frecuentes, y las impurezas que deberían salir a través de la piel se convierten en una carga adicional para los demás órganos de eliminación.

Muchas personas se beneficiarían de una ducha fría o tibia todos los días, por la mañana o por la noche. En lugar de hacerte más propenso a los resfriados, un baño adecuado te fortalece contra ellos, porque mejora la circulación; la sangre sale a la superficie, lo que le permite fluir más fácil y regularmente a las distintas partes del cuerpo. La mente y el cuerpo se vigorizan por igual. Los músculos se vuelven más flexibles, el intelecto más vivo. El baño es un calmante para los nervios. Ayuda a los intestinos, estómago e hígado, aportando a cada uno salud y energía, lo que favorece la digestión.

También es importante que tu ropa esté siempre limpia. La ropa utilizada absorbe los desechos expulsados por los poros; Si no se cambia y se lava con frecuencia, las impurezas se reabsorberán".

CBV, 276. ¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

Abstinencia – Bajo el nombre de estimulantes y narcóticos se clasifica una gran variedad de artículos que, aunque utilizados como alimento o bebida, irritan el estómago, envenenan la sangre e irritan los nervios. Su uso es un mal positivo. Muchos buscan la incitación de estimulantes porque, de momento, los resultados son placenteros. Sin embargo, siempre hay una reacción. El uso de estimulantes no naturales tiende siempre a ser excesivo, siendo un agente activo en promover la degeneración y la ruina. Ciencia del Buen Vivir, pág. 325.

La Biblia informa: "Vuestra moderación sea notoria de todos" (Fil. 4:5). Incluso lo bueno debe usarse con moderación. Deberíamos pensar menos en alimentos temporales; "Necesitamos meditar constantemente en la Palabra, comerla, digerirla y, mediante la práctica diaria, introducirla en la corriente de la vida.

Quien se alimenta diariamente de Cristo, enseñará con su ejemplo a los demás a pensar menos en lo que comen y a sentir más ansiedad por el alimento que dan a la mente". (Consejos sobre dieta, páginas 89-90).

Régimen conveniente : "Por tanto, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios" (1 Cor. 10:31). La conveniente combinación de cereales, frutas, nueces y verduras contiene todos los elementos nutritivos y, cuando se prepara adecuadamente, constituye un excelente régimen para la fortaleza física y mental.

Confía en el poder Divino – Esta es la medicina principal. Si por casualidad alguno de los otros falla, éste ciertamente no fallará. El poder de sanar viene del Señor: "Sáname, Señor, y seré sanado; sálvame, y seré salvo, porque tú eres mi alabanza" (Jer. 17:14). A través de la oración podemos lograr algo.

que ningún ser humano o institución haría por nosotros, el amor de Dios es esencial para nuestra vida y salud siempre.

GORRA. 6 LA ALIMENTACIÓN INADECUADA CAUSA ENFERMEDADES

Los hombres han contaminado el templo del alma y Dios los llama a despertar y esforzarse con todas sus energías para recuperar la virilidad que Dios les ha dado. Nada más que la gracia de Dios puede convencer y convertir el corazón; Sólo de él pueden los esclavos de las costumbres obtener fuerza para romper las cadenas que les atan. Es imposible que el hombre presente su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios, mientras persista en la entrega a hábitos que lo privan del vigor físico, mental y moral. Nuevamente el apóstol dice: “Y no os conforméis a este siglo, sino transformaos mediante la renovación de vuestra mente, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” (Rom. 12:2). Templanza cristiana e higiene bíblica, págs. 7-11.

Ignorancia voluntaria de las leyes de la vida – Es asombrosa la extraña ausencia de principios que caracterizan a esta generación, y que se puede observar en su desprecio por las leyes de la vida y la salud.

La ignorancia prevalece sobre este tema mientras la luz brilla a su alrededor. Para la mayoría de las personas, su principal preocupación es: ¿Qué comeré? ¿Qué beberé y con qué me vestiré?

A pesar de todo lo que se dice y escribe sobre cómo debemos tratar nuestro cuerpo, el apetito es el mayor ley que rige a hombres y mujeres en general.

Las facultades morales están debilitadas, porque los hombres y mujeres no viven en obediencia a las leyes de la salud, ni hacen de este asunto un deber personal. Los padres transmiten sus propios hábitos pervertidos a sus hijos, y las enfermedades repulsivas contaminan la sangre y deprimen el cerebro.

La mayoría de los hombres y mujeres permanecen en la ignorancia de las leyes de su ser, se complacen en los apetitos y las pasiones a expensas del intelecto y la moral, y parecen dispuestos a permanecer en la ignorancia del resultado de su violación de las leyes de la naturaleza. Toleran el apetito depravado en el uso de venenos lentos, que contaminan la sangre y socavan las fuerzas nerviosas y, en consecuencia, les acarrearán enfermedad y muerte. Sus amigos llaman al resultado de esta conducta la dispensación de la Providencia. Con esto insultaron al Cielo, se rebelaron contra las leyes de la naturaleza y sufrieron el castigo de este procedimiento abusivo. El sufrimiento y la mortalidad prevalecen ahora en todas partes, especialmente entre los niños. ¡Cuán grande es el contraste entre esta generación y las que vivieron durante los primeros dos mil años! Testimonios, vol. 3, págs. 140-141.

Resultados del apetito incontrolado – La naturaleza protestará contra toda transgresión de las leyes de la vida. Ella soporta el abuso tanto como puede; pero finalmente la retribución llega y cae tanto sobre las facultades físicas como sobre las mentales. Tampoco termina con el transgresor; los efectos de su condescendencia se ven en sus descendientes y el mal se transmite de generación en generación.

Leyes naturales y espirituales violadas – A muchos de los afligidos que fueron sanados, Cristo dijo: “No pequéis más, no sea que os suceda algo peor” (Juan 5:14). Por eso enseñó que la enfermedad es el resultado de violar las leyes de Dios, tanto naturales como espirituales.

No habría tanta miseria en el mundo si los hombres vivieran en armonía con el plan del Creador.

Cristo había sido el guía y maestro del antiguo Israel y les había enseñado que la salud era la recompensa de la obediencia a las leyes divinas. El gran Médico que sanó a los enfermos de Palestina, había hablado a su pueblo desde la columna de nube, diciéndoles lo que debían hacer y lo que Dios haría por ellos. “Si escuchas atentamente la voz del Señor tu Dios”, dijo, “y haces lo recto delante de sus ojos, e inclinas tu oído a sus mandamientos y guardas todos sus estatutos, no te enviaré ninguna enfermedad. vosotros, que puse sobre Egipto; porque yo soy el Señor que os sana” (Éxodo 15:26). Cristo dio a Israel instrucciones definidas respecto a sus hábitos de vida, y le aseguró: “Y el Señor se apartará de todos vosotros.

enfermedad" (Deuteronomio 7:15). Cuando se cumplieron las condiciones, se verificaron las promesas. "En sus tribus no había ningún enfermo" (Sal. 105:37). CRA, 119-121.

"Satanás reunió a los ángeles caídos para idear alguna manera de hacer el mayor daño posible a la familia humana. **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN?** Se presentó propuesta tras propuesta, hasta que finalmente el propio Satanás ideó un plan. Tomaría el fruto de la vid, también el trigo y otras cosas dadas por Dios como alimento, y los convertiría en venenos que arruinarían las facultades físicas, mentales y morales del hombre, dominaría los sentidos de tal manera que Satanás tienen control sobre ellos, tienen control total. Bajo la influencia de bebidas alcohólicas, los hombres serían inducidos a cometer todo tipo de delitos. A través del apetito pervertido, el mundo se corrompería. Al hacer que los hombres bebieran alcohol, Satanás los haría hundirse cada vez más.

Satanás logró alejar al mundo de Dios. Las bendiciones proporcionadas por Él en Su amor y misericordia, Satanás las convirtió en una maldición mortal. Esto llenó al hombre de un fuerte deseo de beber alcohol y fumar. Este apetito, que no se basa en la naturaleza misma, ha destruido a millones de personas. Review and Herald, 16 de abril de 1901.

El secreto de la estrategia del enemigo: la intemperancia de cualquier tipo embota los órganos perceptivos, debilitando de tal manera las energías cerebrales, que las cosas eternas no se aprecian, sino que se consideran comunes. Las facultades más elevadas de la mente, destinadas a designios elevados, son puestas al servicio de las pasiones inferiores. Si nuestros hábitos físicos no son correctos, nuestras facultades mentales y morales no pueden ser fuertes; porque hay gran afinidad entre lo físico y lo moral. Testimonios, vol. 3, págs. 50-51.

Los nervios cerebrales que se comunican con todo el organismo son el único medio por el cual el Cielo puede comunicarse con los hombres y afectar sus vidas en secreto. Cualquier cosa que perturbe la circulación de las corrientes eléctricas en el sistema nervioso disminuye la resistencia de las fuerzas vitales y el resultado es un adormecimiento de la sensibilidad mental. Testimonios, vol. 2, pág. 347.

Satanás está constantemente alerta para poner a la raza humana enteramente bajo su control. Su poder más fuerte sobre el hombre se ejerce a través del apetito, que éste busca estimular de todas las formas posibles. Consejos sobre la dieta, pág. 150.

GORRA. 7 EL GOBIERNO DE SATANÁS PARA ARRUIINAR EL PLAN DE SALVACIÓN

Satanás había estado en guerra con el gobierno de Dios desde que comenzó a rebelarse. Su éxito al tentar a Adán y Eva en el Edén e introducir el pecado en el mundo había vuelto audaz a este archienemigo; y se había jactado orgullosamente ante los ángeles celestiales de que cuando Cristo apareciera, tomando la naturaleza humana, sería más débil que él, y que lo vencería con su poder.

Se alegró de que Adán y Eva en el Paraíso no hubieran podido resistir sus insinuaciones cuando apeló a su apetito. Había conquistado a los habitantes del mundo antiguo de la misma manera, complaciendo el apetito concupiscente y las pasiones corruptas. Al satisfacer su apetito, derrotó a los israelitas.

Se jactaba de que el propio Hijo de Dios, que había estado con Moisés y Josué, no había podido resistir su poder y conducir a su pueblo escogido a Canaán; porque casi todos los que salieron de Egipto murieron en el desierto; también, que había tentado al hombre manso, Moisés, a tomar para sí la gloria a la que Dios tenía derecho. David y Salomón, especialmente favorecidos por Dios, al complacer el apetito y la pasión, los indujo a incurrir en el desagrado de Dios.

Y se jactó de que aún podría tener éxito en obstaculizar su plan de salvar al hombre por medio de Jesucristo. La redención o la tentación de Cristo, p. 32.

Su tentación más efectiva en nuestros días: Satanás viene al hombre de la misma manera que vino a Cristo, con sus irresistibles tentaciones de satisfacer el apetito. Él conoce bien su fuerza para superar al hombre en este momento. Adán y Eva derrotaron a Adán y Eva en el Edén a través del apetito y perdieron su hogar bendito. ¡Cuánta miseria y crímenes acumulados llenaron el mundo como consecuencia de la caída de Adán! Ciudades enteras han desaparecido de la faz de la Tierra debido a crímenes viles y revueltas.

iniquidad que los convirtió en una mancha en el Universo. La complacencia del apetito fue el fundamento de todos sus pecados.

A través del apetito, Satanás dominó la mente y el ser. Miles de personas que podrían haber sobrevivido, murieron prematuramente en la tumba, débiles física, mental y moralmente. Tenían buenas facultades, pero sacrificaron todo al apetito, lo que les llevó a soltar las riendas de la concupiscencia. Testimonios, vol. 3, págs. 561-562.

Satanás se regocija al ver a la familia humana hundirse cada vez más en el sufrimiento y la miseria. Él sabe que las personas que tienen malos hábitos y cuerpos enfermos no pueden servir a Dios con tanta resolución, perseverancia y pureza como si estuvieran sanas. Un cuerpo enfermo afecta el cerebro. Con la mente servimos al Señor. La cabeza es el capital del cuerpo. Satanás triunfa en la obra dañina que realiza al llevar a la familia humana a caer en hábitos que los destruyen a ellos y a unos a otros; porque de esta manera le está robando a Dios el servicio que le corresponde. Dones espirituales, vol. 4, pág. 146.

Los alimentos que comemos y la vida que vivimos – La complacencia en el apetito es la mayor causa de debilidad física y mental, y está en la base del debilitamiento que es evidente en todas partes. Testimonios, vol. 3, pág. 487.

Nuestra salud física se mantiene por lo que comemos; Si nuestro apetito no está bajo el control de una mente santificada, si no somos templados en todo lo que comemos y bebemos, no estaremos en un estado físico y mental saludable para estudiar la Palabra con el propósito de aprender lo que dice la Escritura: “¿Qué haré para heredar la vida eterna?” Cualquier hábito poco saludable producirá una condición insalubre en el organismo, y la delicada estructura viva del estómago se dañará y no podrá realizar su trabajo adecuadamente. El régimen tiene mucho que ver con la voluntad de entrar en tentación y cometer pecado. Consejos sobre la dieta, pág. 52.

Adán y Eva fallaron en este punto - Debido a la tentación de satisfacer el apetito, Adán y Eva, al principio, cayeron de su estado elevado, santo y feliz. Y es por la misma tentación que la raza se ha debilitado. Ha permitido que el apetito y la pasión tomen el trono y sometan la razón y el intelecto. Testimonios, vol. 3, pág. 139.

Sus hijos continuaron: Eva fue intemperante en sus deseos cuando extendió la mano para tomar el fruto del árbol prohibido. La autosatisfacción ha reinado casi de forma suprema en los corazones de hombres y mujeres desde la caída. Especialmente el apetito ha sido tratado con condescendencia y han sido gobernados por él en lugar de por la razón. Para satisfacer su paladar, Eva transgredió el mandamiento de Dios. Él le había dado todo lo que necesitaba, pero ella no estaba satisfecha.

Desde entonces, tus hijos e hijas caídos han seguido los deseos de sus ojos y de sus papilas gustativas. Como Eva, han hecho caso omiso de las prohibiciones de Dios y han seguido un proceder de desobediencia y, como Eva, se han jactado de que las consecuencias no serían tan terribles como habían temido. Cómo vivir, pág. 51.

Pecado atractivo - El pecado parece atractivo por el manto de luz con el que Satanás lo envuelve, y se complace cuando puede mantener al mundo cristiano en sus hábitos diarios bajo la tiranía de la costumbre, como los paganos, permitiendo que el apetito los gobierne. Signs of the Times, 13 de agosto de 1874. Satanás sabe que no puede vencer al hombre a menos que controle su voluntad. Esto lo puede hacer engañándolo para que coopere con él, transgrediendo las leyes de la naturaleza al comer y beber, lo cual es una violación de la ley de Dios. Manuscrito 3, 1897.

Muchos gimen bajo el peso de enfermedades debidas a hábitos erróneos de comida y bebida, que violan las leyes de la vida y la salud. Están debilitando sus órganos digestivos al complacer apetitos pervertidos. Maravilloso es el poder de la constitución humana para resistir los abusos en su contra; Sin embargo, la persistencia en hábitos incorrectos y en comer y beber en exceso debilitará todas las funciones del organismo. Satisfacer el apetito y la pasión pervertidos incluso de los cristianos.

Los profesos estropean la naturaleza en su trabajo y disminuyen la capacidad física, mental y moral. Santificación, pág. 20.

No mejorar el carácter - La capacidad de controlar el apetito resultará en la ruina de miles, cuando, si hubieran vencido en este punto, habrían poseído la fuerza moral para obtener la victoria sobre cada tentación de Satanás. Los esclavos del apetito, sin embargo, no lograrán perfeccionar el carácter cristiano. La continua transgresión del hombre durante seis mil años ha traído como cosecha enfermedades, dolor y muerte. Reformador de salud, agosto de 1875.

Muchos son tan dados a la intemperancia que no cambiarán su actitud de indulgencia con la glotonería por ninguna consideración. Preferirían sacrificar su salud y morir prematuramente antes que frenar su apetito inmoderado. Dones espirituales, vol. 4, pág. 130.

Círculo vicioso de degradación - La baja estima que los hombres tienen por su cuerpo, lo poco que desean mantenerlo puro y santo, los vuelve aún más negligentes a la hora de satisfacer su apetito pervertido. Manuscrito 150, 1898.

Satanás está llevando cautivo al mundo mediante el uso de bebidas alcohólicas y tabaco, café y té negro. La mente dada por Dios, que debe mantenerse clara, se pervierte con el uso de narcóticos.

El cerebro ya no es capaz de discernir correctamente. El enemigo tiene el control. El hombre ha vendido su razón por aquello que le vuelve loco. No tiene idea de lo que es correcto. Evangelismo, pág. 529.

GORRA. 8 LOS RESULTADOS DE LA VIOLACIÓN DE LA LEY NATURAL

Muchos se maravillan de que la raza humana haya degenerado tanto física, mental y moralmente.

No comprenden que es la violación de las leyes de Dios y la transgresión de las leyes relativas a la salud las que han producido esta triste degeneración. La transgresión de los mandamientos de Dios ha hecho que la Mano que prospera se aleje.

La intemperancia en la comida y la bebida y la satisfacción de pasiones inferiores han embotado las finas sensibilidades.

Aquellos que se permiten ser esclavos de la glotonería en el apetito, muchas veces van más allá y se degradan por la gratificación de pasiones corruptas, que fueron provocadas por la intemperancia en el comer y beber. Dan rienda suelta a sus viles pasiones y su salud y su intelecto sufren mucho.

Las facultades de razonamiento quedan, en gran medida, destruidas por los malos hábitos. Dones espirituales, vol. 4, págs. 124-131.

Nadie que profesa piedad considera con indiferencia la salud del cuerpo y se jacta de que la intemperancia no es pecado y no afecta su espiritualidad. Existe una íntima correspondencia entre la naturaleza física y la moral. La norma de la virtud se eleva o degrada por los hábitos físicos. Todo hábito que no promueva el funcionamiento saludable del organismo humano degrada las facultades más elevadas y nobles. Los hábitos erróneos en la comida y la bebida conducen a errores en el pensamiento y la acción. La complacencia del apetito fortalece las propensiones animales, dándoles predominio sobre las facultades mentales y espirituales. Review and Herald, 25 de enero de 1881.

El registro de la vida cerrado en disipación - Muchos cierran sus últimas y preciosas horas de gracia en escenas de jovialidad, fiestas y entretenimiento donde los pensamientos serios no tienen entrada, donde el espíritu de Jesús no sería bienvenido. Están pasando sus preciosas últimas horas mientras sus mentes están nubladas por el humo y las bebidas alcohólicas. No son pocos los que pasan directamente de las cuevas de la ignominia al sueño de la muerte; terminan el relato de su vida en medio de asociaciones de disipación y vicio. ¡Qué despertar tendrán ellos en la resurrección de los injustos!

Los ojos del Señor están abiertos a cada escena de vil diversión y disipación profana. Las palabras y los hechos de los amantes del placer pasan directamente de estas salas del vicio a los libros del registro final. ¿De qué sirve esta clase de vida para el mundo, excepto como una luz de advertencia para

aquellos a quienes se les advierte que no vivan como estos hombres y mueran como mueren los tontos.
Signs of the Times, 6 de enero de 1876.

El cristiano gobierna su apetito - Ningún cristiano toma alimentos o bebidas que emboten sus sentidos, o que actúen sobre el sistema nervioso de tal manera que lo degraden o lo hagan incapaz de ser útil.

El templo de Dios no debe ser contaminado en absoluto. Las facultades de la mente y del cuerpo deben mantenerse en salud para poder utilizarlas para la gloria de Dios. Manuscrito 126, 1903.

Los apetitos naturales del hombre han sido pervertidos por la indulgencia. Debido a la indulgencia impía, se convirtieron en "concupiscencias carnales que luchan contra el alma". A menos que el cristiano observe en oración, da rienda suelta a los hábitos que debe superar. A menos que sienta la necesidad de protección continua y vigilancia incesante, sus inclinaciones abusadas y mal dirigidas serán el medio de su apostasía de Dios. Manuscrito 47, 1896.

El apetito satisfecho es el enemigo de la perfección cristiana, es imposible que quienes satisfacen su apetito alcancen la perfección cristiana. Testimonios, vol. 2, pág. 400.

El Espíritu de Dios no puede venir en nuestra ayuda y ayudarnos a perfeccionar nuestro carácter cristiano, mientras satisfacemos nuestros apetitos en detrimento de nuestra salud y mientras el orgullo de la vida tiene dominio. Reformador de salud, septiembre de 1871.

Verdadera santificación – La santificación no es meramente una teoría, una emoción o una forma de expresión, sino un principio vivo y activo que impregna la vida diaria. Requiere que nuestros hábitos de comida, bebida y vestimenta sean tales que aseguren la preservación de la salud física, mental y moral, para que podamos presentar nuestros cuerpos al Señor, no una ofrenda corrompida por malos hábitos.
erróneo, pero – “un sacrificio vivo, santo, agradable a Dios” (Romanos 12:1). Review and Herald, 25 de enero de 1881.

Apto para la inmortalidad – Si el hombre abraza voluntariamente la luz que Dios, en misericordia, le da con respecto a la reforma pro salud, puede ser santificado por la verdad y hecho apto para la inmortalidad. Pero si hace caso omiso de esta luz y vive en violación de la ley natural, tendrá que pagar el castigo. Testimonios, vol. 3, pág. 162.

GORRA. 9 LA IMPORTANCIA DE LA VICTORIA DE CRISTO SOBRE EL APETITO

Cristo sabía que, para llevar a cabo con éxito el plan de salvación, necesitaba comenzar la obra de la redención del hombre justo donde había comenzado la ruina.

Adam cayó hasta el punto del apetito. Reformador de salud, agosto de 1875.

Su primera prueba fue en el mismo punto donde Adán había fallado. Fue a través de la tentación dirigida al apetito que Satanás había conquistado a gran parte de la raza humana, y su éxito le había hecho creer que el dominio de este planeta caído estaba en sus manos. Sin embargo, en Cristo encontró a alguien capaz de resistirle y abandonó el campo de batalla como un enemigo derrotado. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. dieciséis.

Causa de su angustia – Muchos de los que profesan piedad no buscan analizar el motivo del largo período de ayuno y sufrimiento de Cristo en el desierto. Su angustia no se debía tanto al tormento del hambre como a su conciencia del terrible resultado de la complacencia del apetito y la pasión en la raza humana. Sabía que el apetito sería el ídolo del hombre, lo llevaría a olvidar a Dios y se interpondría directamente en el camino de su salvación. La redención o la tentación de Cristo, p. 50.

Victoria en beneficio de la raza – Satanás fue derrotado en su objetivo de vencer a Cristo en el punto del apetito. Y en el desierto, Cristo obtuvo una victoria para la carrera en este sentido, haciendo posible que el hombre en todos los tiempos venciera en Su nombre el poder del apetito para su propio beneficio. La redención o la tentación de Cristo, p. 46.

Nosotros también podemos ganar, y nuestra única esperanza de recuperar el Edén reside en un firme autocontrol. Si el poder de la complacencia en el apetito era tan fuerte sobre los hombres que, para romper su control, el divino Hijo de Dios, en nombre del hombre, tuvo que soportar un ayuno de casi seis semanas, ¿qué tarea enfrenta el cristiano? Si la pelea es grande, él puede ganar.

Con la ayuda de ese poder divino, que resistió las tentaciones más feroces que Satanás pudo inventar, él también podrá tener pleno éxito en su guerra contra el mal, y podrá finalmente tener en su frente la corona del vencedor, en el reino de Dios." Consejos sobre la dieta, pág. 167. TEMPERATURA, 12-21.

¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

La familia humana se ha traído sobre sí enfermedades de diversa índole, debido a sus propios hábitos erróneos. No han buscado saber vivir sanamente, y su transgresión de las leyes ha producido un estado de cosas deplorable. Rara vez la gente atribuye su sufrimiento a la verdadera causa: su mal comportamiento. Se entregan a la intemperancia al comer y hacen del apetito un dios. En todos sus hábitos manifiestan descuido respecto a la salud y la vida; y cuando, como resultado, son afectados por una enfermedad, tratan de creer que Dios es el autor de la misma, cuando su mala conducta provocó el resultado inevitable". Cómo vivir, pág. 49. CRA, 121. ¿DÓNDE COMIENZA LA CITACIÓN DIRECTA?

Jesús conoce las circunstancias de cada persona. Cuanto mayor es la culpa del pecador, más necesita al Salvador. Su corazón de amor y simpatía divinos se siente atraído sobre todo hacia aquel que está más irremediadamente enredado en las trampas del enemigo. Con Su propia sangre firmó la carta de emancipación del género humano.

Jesús no quiere que quienes fueron comprados a tal precio queden desprotegidos de las tentaciones de Satanás. Él no quiere que seamos derrotados y perezcamos. Aquel que cerró las bocas de los leones en el foso y caminó con sus fieles a través de las llamas del horno, está igualmente dispuesto a trabajar a nuestro favor, para someter todo mal en nuestra naturaleza. Hoy está en el altar de la misericordia, presentando ante Dios las súplicas de quienes desean su ayuda. No repele a ninguna criatura llorosa y arrepentida. Él perdona abundantemente a todos aquellos que acuden a Él en busca de perdón y restauración. No le dice a nadie todo lo que podría revelar, pero ordena a cada alma temblorosa que se anime. Quien quiera, puede echar mano de la fuerza de Dios y hacer las paces con Él, y Él hará las paces.

Aquellos que acuden a Él en busca de refugio, Jesús los eleva por encima de las acusaciones y la contienda de lenguas. Ni el hombre ni ningún ángel maligno puede comprometerlos. Cristo los vincula a su propia naturaleza divina-humana". Ciencia del Buen Vivir, págs. 89-90. TEMP, 124. ¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

"Aquellos que vencieron como lo hizo Cristo, necesitan protegerse continuamente contra las tentaciones de Satanás. Es necesario restringir el apetito y las pasiones y colocarlos bajo el control de una conciencia iluminada, de modo que se preserve el intelecto, las facultades perceptivas sean claras y el manejo de Satanás y sus artimañas no se interpreten como providencias de Dios. Muchos desean la recompensa y la victoria definitivas que se otorgan a los vencedores, pero no están dispuestos a sufrir fatigas, privaciones y renunciación de sí mismos, como lo hizo su Redentor. Sólo a través de la obediencia y el esfuerzo continuo venceremos como lo hizo Cristo.

El poder dominante del apetito resultará la ruina de miles de personas; si hubieran prevalecido en este punto, habrían tenido la fuerza moral para obtener la victoria sobre cualquier otra tentación de Satanás.

Los esclavos del apetito, sin embargo, no lograrán perfeccionar el carácter cristiano. La continua transgresión del hombre durante seis mil años ha traído como cosecha enfermedades, dolor y muerte. Y a medida que nos acercamos al fin de los tiempos, la tentación de Satanás de satisfacer el apetito será más poderosa y más difícil de vencer. Testimonios, vol. 3, págs. 491-492.

El poder vencedor de Cristo – Cristo recibió poder de su Padre para darle al hombre su gracia y resistencia divinas, haciéndole posible vencer a través de su nombre. hay pocos seguidores

Cristo, únicamente, que prefieren comprometerse con Él en la obra de resistir las tentaciones de Satanás como Él resistió y venció.

Todos están personalmente expuestos a las tentaciones que Cristo venció, pero reciben fortaleza en el nombre todopoderoso del gran Conquistador. Y cada uno necesita ganar por sí mismo, individualmente. Signs of the Times, 13 de agosto de 1874.

¿Que haremos? ¿No nos acercaremos al Señor para que Él pueda salvarnos de toda intemperancia en la comida y la bebida, de todas las pasiones impías y lujuriosas, de toda impiedad? ¿No nos humillaremos ante Dios, quitando de nosotros todo lo que corrompe la carne y el espíritu, para que, en su temor, perfeccionemos la santidad de carácter?" Testimonios, vol. 7, pág. 258. TEMPERATURA, 21-22. ¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

GORRA. 10 FISIOLÓGIA DE LA DIGESTIÓN

"El respeto mostrado en el tratamiento adecuado del estómago será recompensado con claridad de pensamiento y fortaleza mental. Vuestros órganos digestivos no se desgastarán prematuramente para dar testimonio en vuestra contra. Debemos demostrar que apreciamos la inteligencia que Dios nos ha dado al comer, estudiar y trabajar sabiamente. Es un deber sagrado que recae sobre nosotros, mantener el cuerpo en tal estado que nos permita tener un aliento placentero y puro. Debemos apreciar la luz que Dios nos ha dado sobre la reforma pro salud, reflexionando con la palabra y la práctica sobre otros con luz clara con respecto a este tema. Carta 274, 1908.

Efectos físicos de comer en exceso – ¿Y qué influencia tiene comer en exceso en el estómago?

Éste se debilita, los órganos digestivos se debilitan y, como resultado, aparece la enfermedad con toda su serie de males. Si la gente ya estaba enferma, sus dificultades aumentan y cada día que viven reduce su vitalidad. Convocan sus energías vitales a la actividad innecesaria de cuidar los alimentos que llevan al estómago. Testimonios, vol. 2, pág. 364.

No es raro que esta intemperancia se sienta pronto en forma de dolor de cabeza, indigestión y cólicos. Se le ha colocado una carga sobre el estómago que no puede soportar, lo que resulta en una sensación de opresión. La cabeza está pesada, el estómago se rebela. Pero estos resultados no siempre se obtienen cuando se come demasiado. En algunos casos el estómago queda paralizado. No se siente ninguna sensación de dolor, pero los órganos digestivos pierden su fuerza vital. Los cimientos de la estructura humana se van socavando gradualmente y la vida se vuelve muy desagradable". Carta 73a, 1896. CRA, 101. ¿DÓNDE COMIENZA LA CITACIÓN DIRECTA?

"Hermano mío, tienes mucho que aprender. Satisfaces tu apetito y comes más de lo que tu cuerpo puede transformar en buena sangre. Es pecado ser intemperante en la cantidad de alimentos que se comen, aunque sean de indiscutible calidad. Muchos sienten que si no comen carne y los artículos alimenticios más extravagantes, son libres de comer alimentos sencillos hasta que ya no puedan soportarlos. Esto es un error. Muchos supuestos reformadores de la salud son nada menos que glotones. Suponen una carga tan grande para los órganos digestivos que la vitalidad del organismo se agota en el esfuerzo por liberarse de ella. Esto también tiene una influencia deprimente sobre el intelecto; porque las facultades nerviosas del cerebro están llamadas a ayudar al estómago en su trabajo.

Comer demasiado, incluso alimentos simples, adormece los nervios sensoriales del cerebro y debilita su vitalidad. Comer en exceso tiene peor efecto en el cuerpo que trabajar en exceso; Las energías de la mente se debilitan más seguramente por una alimentación intemperante que por un trabajo intemperante.

Los órganos digestivos nunca deben sobrecargarse con la cantidad o calidad de alimentos que requiere el organismo para asimilar. Todo lo que se introduce en el estómago, más allá de lo que el organismo puede utilizar y convertir en sangre buena, obstruye el organismo, ya que no puede transformarse en carne ni en sangre, y su presencia sobrecarga el hígado y produce una condición insalubre en el organismo. El estómago se sobrecarga en su esfuerzo por procesar el exceso, lo que produce una sensación de debilidad, que se interpreta como hambre y, sin permitirse

a los órganos digestivos el tiempo suficiente para que descansen de su arduo trabajo de recuperación de energía, otra cantidad exagerada es llevada al estómago, poniendo nuevamente en movimiento la estructura agotada. El organismo recibe menos nutrición de una cantidad tan grande de alimentos, aunque de buena calidad, que la que recibiría de una cantidad moderada ingerida en períodos regulares.

Digestión ayudada por ejercicio moderado – Hermano mío, tu cerebro está embotado. Un hombre que consume la cantidad de comida que usted ingiere debe ser un hombre que trabaja activamente. El ejercicio es importante para la digestión y para el estado saludable del cuerpo y la mente.

Necesitas ejercicio físico. Muévete y actúa como si estuvieras hecho de madera, como si no tuvieras elasticidad. Lo que necesitas es ejercicio activo y saludable. Esto vigorizará la mente. Nadie debe estudiar ni hacer ejercicio violento inmediatamente después de una comida copiosa; esto sería una violación de las leyes del organismo. Inmediatamente después de la comida se produce un gran consumo de energía nerviosa. La fuerza del cerebro es llamada al ejercicio activo para ayudar al estómago; Por lo tanto, cuando la mente o el cuerpo están muy agotados después de una comida, el proceso de digestión se altera. La vitalidad del organismo, necesaria para realizar el trabajo en una dirección, se desvía y se pone a trabajar en otra dirección. Testimonios, vol. 2, págs. 412-413.

El ejercicio ayuda al dispéptico dándole a los órganos digestivos un tono saludable. Realizar estudios profundos o ejercicios violentos inmediatamente después de una comida perturba el proceso digestivo, ya que la vitalidad del organismo, necesaria para promover el trabajo de la digestión, se desvía a otras partes. Pero una caminata corta después de una comida, con la cabeza erguida y los hombros hacia atrás, en ejercicio moderado, es muy beneficiosa. La mente se desvía del yo hacia las bellezas de la naturaleza. Cuanta menos atención desvíes a tu estómago, mejor. Si tiene miedo constante de que la comida le haga daño, seguramente lo hará. Olvídate de tus problemas; Piensa en cosas felices”. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 101. CRA, 102-104. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

Temperatura y líquidos en la digestión – “Los alimentos no deben consumirse ni demasiado calientes ni demasiado fríos. Si hace frío, las fuerzas vitales del estómago deben calentarlo antes de que comience el proceso digestivo. Las bebidas frías, por la misma razón, son dañinas; por otro lado, el consumo excesivo de bebidas calientes resulta debilitante. Ciencia del Buen Vivir, pág. 305. **DONDE TERMINA LA CITA ¿DIRECTO?**

Mucha gente comete el error de beber agua fría durante las comidas. Los alimentos no deben mezclarse con agua. Tomada con las comidas, el agua reduce el flujo de saliva; y cuanto más fría esté el agua, mayor será el daño causado al estómago. La limonada fría o el agua, tomadas con las comidas, ralentizarán la digestión hasta que el organismo haya aportado suficiente calor al estómago para permitirle reanudar su trabajo. Mastique lentamente, permitiendo que la saliva se mezcle con la comida.

Cuanto más líquido se introduce en el estómago durante las comidas, más difícil resulta digerir los alimentos; ya que el líquido debe absorberse primero. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 51. CRA, 106.

“Para garantizar una digestión saludable, los alimentos deben consumirse lentamente. **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?** Aquellos que quieran evitar la dispepsia y aquellos que comprendan su obligación de mantener todas sus facultades en condiciones que les permitan prestar a Dios el mejor servicio, harán bien en recordar esto. Si su tiempo para comer es limitado, no coma apresuradamente, coma menos y mastique lentamente. El beneficio derivado de los alimentos no depende tanto de la cantidad de alimentos como de la digestión completa; La satisfacción gustativa tampoco depende tanto de la cantidad de alimento ingerido como del tiempo que permanece en la boca. Los que están agitados, ansiosos o apresurados harían bien en no comer hasta haber encontrado tranquilidad o descanso; porque las fuerzas vitales, ya muy sobrecargadas, no pueden suministrar los líquidos digestivos necesarios. Templanza cristiana e higiene bíblica, págs. 51-52.

Los alimentos deben consumirse lentamente y masticarse por completo. Esto es necesario para que la saliva se mezcle adecuadamente con la comida y los jugos digestivos entren en acción. Ciencia del Buen Vivir, pág. 305.

Una lección para repetir – Si nos dedicamos al trabajo de restaurar la salud, es necesario entonces restringir el apetito, comer despacio y sólo una variedad limitada en cada comida. Esta instrucción debe repetirse con frecuencia. No está en armonía con los principios de la reforma pro salud tener muchos platos diferentes en una sola comida”. Carta 27, 1905. CRA, 107-108. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“Otro mal grave es comer en momentos inadecuados, como después de un ejercicio violento y excesivo, cuando la persona está agotada o acalorada. **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?** Inmediatamente después de la comida hay una fuerte demanda de energía nerviosa; y cuando la mente o el cuerpo están sobrecargados justo antes o después de comer, la digestión se ve afectada. Cuando una persona está agitada, ansiosa o apurada, lo mejor es no comer hasta que descanse o se alivie. El estómago está estrechamente relacionado con el cerebro; y cuando está enfermo, se solicita fuerza nerviosa del cerebro en ayuda de los órganos digestivos debilitados. Si estas demandas son demasiado frecuentes, el cerebro se congestiona. Si se trabaja constantemente en exceso y falta ejercicio físico, incluso los alimentos sencillos deben consumirse con moderación. A la hora de comer, desterrar las preocupaciones y los pensamientos ansiosos; no tengas prisa, sino come despacio y contento, con el corazón lleno de gratitud a Dios por todas sus bendiciones. Ciencia del Buen Vivir, pág. 306.

GORRA. 11 COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

El conocimiento de la combinación adecuada de alimentos es de gran valor y debe recibirse como sabiduría de Dios. Carta 213, 1902.

No tener demasiada variedad de alimentos en la mesa en una misma comida; tres o cuatro platos son suficientes. En la próxima comida puede que experimentes un cambio. Él debe la cocinera debe apelar a sus facultades inventivas 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”. Review and Herald, 29 de julio de 1884. CRA, 109-110. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“Las perturbaciones se crean mediante combinaciones inadecuadas de alimentos; hay fermentación; la sangre se contamina y el cerebro se confunde. **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?** El hábito de comer en exceso, o comer demasiada variedad de alimentos en una misma comida, suele provocar dispepsia. De este modo se provocan graves daños a los delicados órganos digestivos. El estómago protesta en vano y apela al cerebro para que razone de causa a efecto. La cantidad excesiva de alimentos ingeridos o su combinación inadecuada realizan su acción nociva. En vano las advertencias desagradables dan su aviso. El sufrimiento es la consecuencia. La enfermedad reemplaza a la salud”. Testimonios seleccionados, vol. 3, pág. 197. CRA, 110-111. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“Debemos cuidar nuestros órganos digestivos y no imponerles una amplia variedad de alimentos. **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?** El que se sacia de muchas clases de alimentos en una sola comida se hace daño a sí mismo. Es más importante comer lo que armoniza con nosotros que probar cada plato que se nos presenta. No hay ninguna puerta en nuestro estómago a través de la cual podamos ver lo que hay dentro; por tanto, debemos usar nuestra mente y razón de causa a efecto. Si te sientes irritado, sintiendo que todo va mal, quizás sea porque estás sufriendo las consecuencias de comer una gran variedad de alimentos.

Los órganos digestivos juegan un papel importante en la felicidad de nuestra vida. Dios nos dio inteligencia para que supiéramos qué comer. ¿No deberíamos nosotros, como hombres y mujeres sensatos, analizar si lo que comemos es seguro o nos causará daño? Las personas que tienen acidez de estómago generalmente tienen mal carácter. Todo parece estar en su contra y tienden a ponerse de mal humor e irritables. Para que haya paz entre nosotros, debemos dedicar más atención a la cuestión de tener un estómago tranquilo. Manuscrito 41, 1908.

Frutas y verduras – No debe haber gran variedad en cada comida, ya que esto favorece la sobrealimentación y favorece la mala digestión.

No es bueno comer verduras y frutas en la misma comida. Si la digestión es deficiente, el uso de ambos provocará a menudo alteraciones, incapacitando el esfuerzo mental. Es mejor utilizar frutas en una comida y verduras en otra.

El menú debe ser variado. Los mismos platos, preparados de la misma manera, no deben aparecer en la mesa comida tras comida, día tras día. La comida se come con más placer y el cuerpo se nutre mejor cuando es variada. Ciencia del Buen Vivir, págs. 299-300.

Postres y Verduras Exquisitos – Flanes, cremas, pasteles, dulces y verduras, todos servidos en la misma comida, provocarán malestar estomacal. Carta 142, 1900.

Es necesario que mantengas en tu hogar el tipo de ayuda más adecuado en las labores de preparación de tus alimentos. Por la noche parecía que el pastor se enfermaba y un médico experimentado le dijo: "Anoté tu dieta. Comes una gran variedad de alimentos en una sola comida. Las frutas y verduras consumidas juntas en la misma comida producen acidez de estómago; de ahí que resulte sangre impura y la mente no esté clara porque la digestión es imperfecta". Debes entender que cada órgano del cuerpo debe ser tratado con respeto. En cuestiones de dieta, debes razonar de causa a efecto. Carta 312, 1908.

Azúcar y leche: en general, se utiliza demasiada azúcar en los alimentos. Tortas, budines, pastas, gelatinas, dulces, son la causa activa de la mala digestión. Especialmente dañinas son las cremas y postres en los que la leche, los huevos y el azúcar son los elementos principales. Se debe evitar el uso abundante de leche y azúcar juntos. Ciencia del Buen Vivir, págs. 301-302.

Algunos usan leche con una gran cantidad de azúcar en sus gachas, pensando que están practicando la reforma pro salud. Pero el azúcar y la leche combinados son los responsables de producir la fermentación en el estómago y, por tanto, son perjudiciales. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 57.

Mezclas ricas y complicadas: cuantos menos condimentos y postres se pongan en nuestras mesas, mejor será para todos los que comen la comida. Cualquier alimento mixto y complicado es perjudicial para la salud humana. Los animales tontos nunca comerían mezclas como las que a menudo se introducen en el estómago humano.

Los alimentos exquisitos y las mezclas complicadas destruyen la salud". Carta 72, 1896. CRA, 111-113. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

GORRA. 12 ALIMENTOS INADECUADOS

"La dieta estimulante y la bebida de hoy en día no conducen al mejor estado de salud. **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?** El té, el café y el tabaco son estimulantes y contienen venenos. No sólo son innecesarias, sino dañinas, y debemos rechazarlas, si queremos añadir al conocimiento la templanza. Review and Herald, 21 de febrero de 1888.

El té es venenoso para el cuerpo. Los cristianos deberían dejarlo en paz. El efecto del café es, hasta cierto punto, el mismo que el del té, pero el efecto en el organismo es aún peor. Su influencia es estimulante, y en la misma proporción que estimula por encima de lo normal, agota y provoca depresión por debajo de lo normal. Los bebedores de té y café muestran sus huellas en sus rostros. La piel se vuelve pálida y adquiere un aspecto sin vida. El brillo de la salud no se puede ver en sus rostros. Testimonios, vol. 2, págs. 64 y 65.

Enfermedades de todo tipo han sido provocadas sobre los seres humanos por el uso de té y café y el uso de narcóticos, opio y tabaco. A estas indulgencias perjudiciales hay que renunciar, no a una sino a todas; ya que todos ellos son nocivos y destruyen las facultades físicas, mentales y morales, y deben, desde el punto de vista de la salud, abandonarse. Manuscrito 22, 1887.

Nunca beba té, café, cerveza, vino ni ninguna bebida alcohólica. Agua, este es el mejor líquido posible para limpiar telas. Review and Herald, 29 de julio de 1884.

Té, café y tabaco : además de las bebidas alcohólicas, son grados diferentes en la escala de estimulantes artificiales.

El efecto del té y del café, como se ha demostrado hasta ahora, tiende en la misma dirección que el del vino y la sidra, del licor y del tabaco.

El café es una satisfacción dañina. Estimula temporalmente al cerebro a realizar acciones innecesarias, pero el efecto posterior es agotamiento, postración y parálisis de las facultades mentales, morales y físicas. La mente se debilita y, a menos que mediante un esfuerzo determinado se supere el hábito, la actividad del cerebro disminuye permanentemente. Todos estos irritantes nerviosos están minando las fuerzas vitales y la inquietud causada por los nervios dañados, la impaciencia, la debilidad mental, se convierten en elementos contendientes, antagónicos al progreso espiritual. ¿No deberían entonces estar alerta aquellos que abogan por la templanza y la reforma para contrarrestar los males de estas bebidas nocivas? En algunos casos, es tan difícil dejar el hábito del té y el café como lo es para los alcohólicos dejar de beber. El dinero gastado en té y café está más que desperdiciado. Sólo causan daño a quienes los utilizan, y esto de forma continua. Quienes consumen té, café, opio y alcohol a veces pueden vivir hasta una edad avanzada; Sin embargo, esto no es un argumento a favor del uso de estos estimulantes. Lo que podrían haber logrado, pero no lo lograron debido a sus hábitos intemperantes, ¡solo el gran día de Dios lo revelará!

Quienes recurren al té y al café como estimulantes para el trabajo experimentarán los efectos nocivos de esta forma de proceder en forma de nervios temblorosos y falta de control. Los nervios cansados necesitan descanso y tranquilidad. La naturaleza necesita tiempo para recuperar sus energías agotadas. Sin embargo, si su fuerza continúa despertándose mediante el uso de estimulantes, cuando se repite este proceso se produce una disminución de la fuerza real. Durante un tiempo se puede lograr más mediante incitación artificial, pero gradualmente se vuelve más difícil elevar las energías al punto deseado y, finalmente, la naturaleza agotada ya no puede responder.

Efectos nocivos atribuidos a otras causas. El hábito de beber té y café es más dañino de lo que a menudo se sospecha. Muchos de los que se han acostumbrado al uso de bebidas estimulantes sufren dolores de cabeza y postración nerviosa, y pierden mucho tiempo a consecuencia de las enfermedades. Imaginan que no pueden vivir sin el estímulo e ignoran sus efectos sobre su salud. Lo que los hace más peligrosos es que sus malos efectos a menudo se atribuyen a otras causas.

Efectos sobre la mente y la moral. Todo el organismo sufre el uso de estimulantes. Los nervios se desequilibran, el hígado pierde su actividad, la calidad y la circulación de la sangre se ven afectadas y la piel se vuelve inactiva y pálida. La mente también está dañada. La influencia inmediata de estos estimulantes es despertar el cerebro a una actividad indebida, sólo para hacerlo más débil y menos capaz de realizar esfuerzos. El efecto posterior es la postración, no sólo mental y física, sino también moral. Como resultado, vemos hombres y mujeres nerviosos, con poco juicio y una mente desequilibrada.

A menudo manifiestan un espíritu apresurado, impaciente y acusatorio, viendo los defectos de los demás como a través de lupas y enteramente incapaces de discernir sus propios defectos.

Cuando estos bebedores de té y café se reúnen para divertirse socialmente, se manifiestan los efectos de sus hábitos perniciosos. Todos participan libremente de sus bebidas favoritas y, al sentir la influencia estimulante, sus lenguas se sueltan y comienzan la perversa obra de hablar en contra de los demás. Sus palabras no son pocas ni bien escogidas. Se difunden chismes, a menudo el veneno mismo del escándalo. Estos conversadores irreflexivos olvidan que tienen un testigo. El Vigilante Invisible está escribiendo sus palabras en los libros del Cielo. Todas estas críticas crueles, estos informes exagerados, estos sentimientos de envidia, expresados bajo el estímulo de la taza de té, Jesús los registra como contra sí mismo. "Cuando lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis" (Mateo 25:40) ¿DÓNDE COMIENZA LA CITA DIRECTA?

Ya sufrimos a causa de los hábitos erróneos de nuestros padres y, sin embargo, ¡cuántos todavía toman una dirección que es en todos los sentidos peor que la de ellos! El opio, el té, el café, el tabaco y las bebidas están apagando rápidamente la chispa de vitalidad que aún queda en la carrera. Millones de personas se emborrachan cada año

millones de litros de bebidas embriagantes y muchos millones de dólares se gastan en tabaco. Y los esclavos del apetito, mientras emplean sus ganancias en satisfacciones sensuales, roban a sus hijos el alimento y el vestido y las ventajas de la educación. Nunca podrá haber un estado social justo mientras existan tales males. Templanza cristiana e higiene bíblica, págs. 34-36.

Crea estimulación nerviosa, no fuerza: estás muy nervioso e irritable. El té tiene el efecto de estimular los nervios y el café nubla el cerebro; ambos son altamente dañinos.

Debes tener cuidado en tu régimen. Come los alimentos más saludables y nutritivos y manténgase en un estado mental tranquilo, para no estimularse y precipitarse hacia la pasión". Testimonios, vol. 4, pág. 365. CRA, 420-424. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

"Aquellos que consumen tabaco, té y café deben dejar de lado estos ídolos y poner este valor en el tesoro del Señor. Algunos nunca han hecho un sacrificio por la causa de Dios y están dormidos en cuanto a lo que el Señor requiere de ellos. Algunos de los más pobres tendrán dificultades para dejar estos estimulantes. Este sacrificio individual no es necesario porque la causa de Dios sufre por falta de recursos. Pero cada corazón será probado, cada carácter se desarrollará. Es por principio que el pueblo de Dios debe actuar. Es necesario poner en práctica en la vida los principios de vida". Testimonios, vol. 1, pág. 122. CRA, 425-426.

"Ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios" (1 Cor.

10:31). Mucho dinero que ahora se sacrifica en el altar de la concupiscencia nociva fluirá hacia los tesoros del Señor, multiplicando las publicaciones en diferentes idiomas para ser difundidas como hojas de otoño. Se establecerán misiones en otras naciones, para que los seguidores de Cristo sean verdaderamente una luz del mundo. Signs of the Times, 13 de agosto de 1874.

La intemperancia aumenta con las vacaciones: las borracheras, las riñas, la violencia, los crímenes, los homicidios, surgen como resultado de que los hombres vendan su razonamiento. Las numerosas fiestas aumentan los males de la intemperancia. Las vacaciones no ayudan a la moral ni a la religión. En estos días, los hombres gastan en bebidas el dinero que debería utilizarse para cubrir las necesidades de su familia; y el vendedor de licor recoge su cosecha.

Cuando entra la bebida, la razón se apaga. Esta es la hora y el poder de las tinieblas, cuando todo crimen se vuelve posible, y todo el organismo humano es gobernado por el poder de abajo, cuando el cuerpo y el alma quedan bajo el dominio de la pasión. ¿Y qué puede detener esta pasión? ¿Qué puede detenerlo? Estas almas no tienen un anclaje fijo. Las fiestas los están llevando a la tentación; porque muchos creen que en un día festivo, por ser día festivo, tienen el privilegio de hacer lo que quieran. Manuscrito 17, 1898.

Millones para el tesoro del diablo – Miren a los que beben vino, cerveza y licores. Que cuenten el dinero que gastan en esto. Cuántos miles y millones fueron al tesoro del diablo para perpetuar la impiedad y llevar a cabo la disolución, la corrupción y el crimen. Manuscrito 20, 1894.

GORRA. 13 EL ALCOHOL Y EL HOGAR

El consumo moderado de alcohol es una escuela en la que los hombres reciben educación para una carrera como bebedores. Review and Herald, 25 de marzo de 1884.

Las bendiciones de Dios se convierten en maldiciones. Nuestro Creador ha otorgado generosamente al hombre Sus bendiciones. Si todos estos dones de la Providencia se emplearan sabia y moderadamente, la pobreza, la enfermedad y la aflicción casi desaparecerían de la tierra. Pero luego vemos por todas partes las bendiciones de Dios convertidas en maldición por la impiedad de los hombres.

No hay clase culpable de mayor perversión y abuso de Sus preciosos dones que aquellos que emplean los productos de la tierra en la fabricación de bebidas embriagantes. Los nutritivos cereales, las sanas y deliciosas frutas, se convierten en bebidas que pervierten los sentidos y enloquecen el cerebro. Como resultado del uso de estos venenos, miles de familias se ven privadas de las comodidades e incluso de las necesidades de la vida, los actos de violencia y delincuencia se multiplican, y las enfermedades y la muerte conducen a

apresuraron a miles y miles de víctimas a la tumba, a consecuencia de la embriaguez.
Trabajadores Evangélicos, páginas. 385-386.

Los votos matrimoniales disueltos en el líquido ardiente – Mira la casa del bebedor. Observen la miseria escuálida, la ruina, la indescriptible infelicidad que allí reina. Vea a la una vez feliz esposa huyendo de su loco marido. Escuché sus súplicas de clemencia mientras los crueles golpes caían sobre su contraído cuerpo. ¿Dónde se hacen los votos sagrados ante el altar del matrimonio? ¿Dónde está el amor, la fuerza para protegerla ahora? Ay, estos se disolvieron como perlas preciosas en el líquido ardiente, la copa de las abominaciones. Mira esos niños semidesnudos. En un momento, fueron acariciados tiernamente. No se permitió que se acercaran a ellos ni el clima invernal ni el aliento frío del desprecio y la burla del mundo. El cuidado de un padre, el amor de una madre, hicieron de su hogar un paraíso. Ahora todo ha cambiado. Día tras día suben al Cielo los gritos de angustia de los labios de la mujer y de los hijos de un borracho. Review and Herald, 8 de noviembre de 1881.

Su virilidad ha desaparecido – Mira al borracho. Mira lo que le ha hecho la bebida alcohólica. Sus ojos están nublados, rojos. Su rostro está hinchado y bestializado. Tu caminar es tambaleante. El sello de la obra de Satanás está estampado sobre él. La naturaleza misma protesta que no lo sabe; porque pervirtió las facultades que Dios le había dado y prostituyó su virilidad entregándose a la bebida. Review and Herald, 8 de mayo de 1894.

Una expresión de la violencia de Satanás – Así opera cuando instiga a los hombres a vender sus almas por bebida. Se apodera del cuerpo, de la mente y del alma, y ya no es el hombre, sino Satanás quien opera. Y la crueldad de Satanás se expresa cuando el hombre levanta la mano para golpear a la esposa a la que prometió amar y proteger mientras viviera. Las acciones del borracho son una expresión de la violencia de Satanás. Medicina y Salvación, pág. 114.

El consumo de bebidas embriagantes coloca al hombre enteramente bajo el control del diablo, quien inventó este estimulante para borrar y destruir la imagen moral de Dios.
Manuscrito 1, 1899.

Pérdida de la calma y de la paciencia - No es posible que un hombre intemperante tenga un carácter tranquilo y equilibrado, y si trata con animales mudos, los azotes adicionales que da con el látigo a las criaturas de Dios revelan el estado perturbado de sus criaturas. órganos digestivos. El mismo espíritu se manifiesta en el círculo familiar. Carta 17, 1895.

Las estúpidas y brutales ruinas de la humanidad -personas por quienes Cristo murió y por quienes los ángeles lloran- se encuentran en todas partes. Son una mancha en nuestra tan cacareada civilización. Son la vergüenza, la ruina y el peligro de toda la Tierra. Ciencia del Buen Vivir, pág. 331.

La esposa robada, los niños hambrientos - El borracho no tiene conocimiento de lo que hace cuando está bajo la influencia de la bebida enloquecedora y, sin embargo, el que le vende lo que lo vuelve irresponsable está protegido por la ley en su obra de destrucción. Es genial que le robe a la viuda el pan que necesita para sustentar su vida. Es lindo que haga que la familia de su víctima viva una existencia hambrienta, que los niños tengan que salir a la calle a pedir una moneda o un trozo de pan. Día tras día, mes tras mes, año tras año, estas vergonzosas escenas se repiten, hasta que la conciencia del vendedor de bebidas tóxicas queda cauterizada como por un hierro al rojo vivo. Las lágrimas de los niños que sufren, los gritos angustiados de la madre, sólo sirven para exasperar al vendedor de alcohol.

El comerciante de licores no duda en cobrar las deudas de borracho de la sufrida familia, y se llevará de la casa lo más necesario para pagar la factura del licor del difunto marido y padre. ¿Qué te importa si los hijos del muerto pasan hambre? Los considera criaturas humildes e ignorantes, que han sido maltratadas, insultadas y degradadas; y no tiene ningún interés en tu bienestar. El Dios que reina en el cielo, sin embargo, no ha perdido de vista la causa primera ni el efecto último de la miseria inexpresable.

y humillación que sufrió la familia del bebedor. El libro del Cielo contiene cada detalle de la historia. Review and Herald, 15 de mayo de 1894.

El borracho responsable de su culpa no cree que el hombre que condesciende a beber pueda excusar su contaminación reprochando al comerciante de bebidas; porque tendrá que responder por su pecado y la degradación de su esposa e hijos. "Los que abandonan al Señor serán consumidos". Review and Herald, 8 de mayo de 1894.

A la sombra de las bebidas alcohólicas – Día tras día, mes tras mes, año tras año, el trabajo continúa.

Padres, maridos y hermanos, apoyo, esperanza y orgullo de la nación, están pasando decididamente a las guaridas del licorero, para ser devueltos deshonrados, en ruina.

Lo que es aún más terrible, la plaga está hiriendo el corazón mismo del hogar. Cada vez más mujeres están adquiriendo el hábito de beber. En muchos hogares hay niños, aún en la inocencia y desamparo de sus primeros días, en peligro diario, por el abandono, el maltrato y la vileza de madres borrachas.

Hijos e hijas crecen a la sombra de este terrible mal. ¿Cuáles son las perspectivas para su futuro, excepto que se hundirán aún más que sus padres? Ciencia del Buen Vivir, pág. 339.

Una causa de accidentes: el borracho bajo el control de Satanás. Los hombres que consumen bebidas alcohólicas se vuelven esclavos de Satanás. Esto tienta a los que ocupan puestos de confianza en los ferrocarriles, en los barcos, a los que están a cargo de barcos o vagones llenos de gente apiñada para entretenimiento idólatra, sí los tienta a complacer su apetito pervertido, y así se olvidan de Dios y sus leyes. . Les ofrece seducciones tentadoras para que, entregándose a hábitos y apetitos erróneos, se coloquen donde él pueda controlar su razón como un trabajador maneja su instrumento. Por eso trabaja para destruir a los amantes del placer.

Así cooperan los hombres con Satanás, como sus instrumentos. No pueden ver su propósito.

Las señales se hacen incorrectamente y se producen colisiones de coches. Luego ven el horror, la mutilación y la muerte. Esta situación será cada vez más marcada. Los diarios informarán de muchos accidentes terribles. Sin embargo, los centros de bebidas resultarán igualmente atractivos. La bebida embriagante seguirá vendiéndose a la pobre alma tentada que ha perdido la capacidad de levantarse y decir: Soy un hombre, pero dice con sus acciones: No puedo dominarme a mí mismo. No puedo resistir la tentación. Todos ellos han roto su conexión con Dios y son víctimas del engaño de Satanás. Manuscrito 17, 1898.

Juicio afectado por la bebida alcohólica – Los bebedores de bebidas embriagantes se encuentran bajo la influencia destructiva de Satanás. Les presenta sus ideas falsas y no se puede confiar en absoluto en su juicio. Review and Herald, 1 de mayo de 1900.

Un empleado de un tren no presta atención a una señal o malinterpreta una orden. El tren avanza; hay una conmoción y se pierden muchas vidas. O es un barco que encalla y los pasajeros y la tripulación encuentran su tumba en el agua. Cuando analizamos el asunto, vemos que alguien, en un puesto de responsabilidad, se encontraba bajo los efectos de la bebida. Ciencia del Buen Vivir, pág. 331.

Dios considera responsable al bebedor – ¿Son estrictamente templados los hombres que mandan en los grandes medios de transporte? ¿Está tu cerebro libre de la influencia de estupefacientes? Si no, los accidentes que ocurran bajo su dirección les serán imputados por el dios del Cielo, al que pertenecen los hombres y las mujeres". Review and Herald, 1 de mayo de 1900. TEMP, 29-35. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

"Necesitamos hombres que, bajo la inspiración del Espíritu Santo, reprendan el juego y las bebidas embriagantes, males que tanto prevalecen en estos últimos días". Manuscrito 117, 1907.

La única guía segura - Cuantos accidentes terribles ocurren debido a la influencia del alcohol... ¿Cuánto de este horrible estupefaciente puede tomar un hombre y estar seguro para su vida?

otros seres humanos? Sólo puede estar a salvo absteniéndose de beber. No debes confundir tu mente con el alcohol. Ninguna sustancia tóxica debe pasar por tus labios; entonces, si ocurre un desastre, los hombres que ocupan puestos de responsabilidad pueden hacer lo mejor que puedan y afrontar su historial con satisfacción, sea cual sea el resultado". Review and Herald, 29 de mayo de 1894. TEMP, 35-36. ¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

"El vendedor de alcohol adopta la misma actitud que Caín y dice: '¿Soy yo el guardián de mi hermano?' y Dios le dice, como dijo a Caín: 'La voz de la sangre de tu hermano clama a Mí desde la tierra.' Los vendedores de bebidas serán responsables de la desgracia que ha llegado a los hogares de aquellos que eran débiles en fuerza moral y que caen bajo la tentación de beber. Serán culpables de la miseria, el sufrimiento y la desesperación que trajeron al mundo el comercio de bebidas embriagantes. Tendrán que responder por la desgracia, las privaciones de la madre y de los hijos que sufrieron por falta de alimento, techo y vestido, que vieron sepultadas toda su esperanza y alegría. El que cuida del pajarito, y lo ve caer en tierra, el que viste la hierba del campo, que hoy existe y mañana es arrojada al fuego, no pasará por alto a los que fueron formados a su imagen, comprados con su propia sangre, ni dejará de escuchar el clamor de sus sufrimientos. A Dios le importa toda esta impiedad que perpetúa la miseria y el crimen. Todo esto lo pone a expensas de aquellos cuya influencia ayuda a abrir la puerta a la tentación del alma. Manuscrito 54. ¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

[La sentencia de Dios al vendedor de bebidas tóxicas](#) – No sabe ni le importa si el Señor tiene cuentas con él. Y cuando tu víctima esté muerta, tu corazón de piedra quedará impasible.

No escuchó la instrucción: "No afligirás a ninguna viuda ni a ningún huérfano. Si los afligís de cualquier manera y claman a mí, yo ciertamente oiré su clamor, y se encenderá mi ira, y os mataré a espada; y vuestras mujeres quedarán viudas, y vuestros hijos huérfanos". Review and Herald, 15 de mayo de 1894. TEMP, 41.

GORRA. 14 EL HUMO

El tabaco es un veneno lento y peligroso, y sus efectos son más difíciles de erradicar del organismo que los del alcohol. Testimonios, vol. 3, pág. 569.

Fumar es un hábito que muchas veces afecta al sistema nervioso de forma más potente que el alcohol. Ata a la víctima con cadenas de esclavitud más fuertes que la copa embriagadora; el hábito es más difícil de romper. El cuerpo y la mente quedan, en muchos casos, más completamente intoxicados con el uso del tabaco que con las bebidas alcohólicas, al tratarse de un veneno más sutil.

Testimonios, vol. 3, pág. 562.

[Fumadores culpables ante Dios](#) – El tabaco, cualquiera que sea su forma de consumo, afecta la constitución física. Es un veneno lento. Afecta el cerebro y embota las sensibilidades, de modo que la mente no puede discernir claramente las cosas espirituales, particularmente las verdades que tenderían a corregir esta sórdida satisfacción. Quienes consumen tabaco en cualquier forma no se consideran inocentes ante Dios. Con tan sórdida costumbre les es imposible glorificar a Dios en el cuerpo y espíritu que le pertenecen. Y mientras estén usando venenos tan lentos pero seguros que consumen su salud y disminuyen sus facultades mentales, el Señor no puede aprobarlos. Puede ser misericordioso con ellos mientras se entregan a este hábito pernicioso ignorando el daño que les está causando, pero cuando se les expone el asunto en su verdadero aspecto, entonces se consideran culpables ante Dios si continúan complaciéndose en este hábito. grosería satisfacción. Consejos de Salud, pág. 81.

[Resistencia disminuida y capacidad restauradora debilitada](#): el poder restaurador de Dios se extiende por toda la naturaleza. Si un ser humano se corta o se rompe un hueso, la naturaleza inmediatamente comienza a reparar el daño, y de esta manera preserva la vida del hombre. El hombre, sin embargo, puede situarse en

Posición en la que la naturaleza se encuentra obstaculizada, de modo que no puede realizar su trabajo. Si se consume tabaco, el poder reconstituyente de la naturaleza se debilita en mayor o menor medida. Medicina y Salvación, pág. 11.

Siembra y cosecha – Recuerden, viejos y jóvenes, que por cada transgresión de las leyes de la vida, la naturaleza emitirá su protesta. La pena recaerá sobre las facultades mentales, del mismo modo que sobre las físicas. Y no termina con el culpable del despilfarro. El efecto de sus crímenes se ve en sus descendientes, y así los males hereditarios se transmiten a la tercera y cuarta generación. Piensen en esto, padres, cuando se entregan al consumo de ese narcótico que amortigua el alma y el cerebro: el tabaco. ¿Adónde te llevará este hábito? ¿A quién afectará además de ti? Signs of the Times, 6 de diciembre de 1910.

Entre los niños y los jóvenes, el consumo de tabaco está causando daños indecibles. Las prácticas nocivas para la salud de las generaciones pasadas afectan a los niños y jóvenes de hoy. La incapacidad mental, la debilidad física, los nervios descontrolados y los apetitos antinaturales se transmiten como legado de padres a hijos. Y las mismas prácticas, continuadas por los niños, crecen y perpetúan los malos resultados. A esto se debe, en no poca medida, el deterioro físico, mental y moral que tanto se está convirtiendo en motivo de alarma.

Los niños empiezan a fumar a una edad muy temprana. El hábito así formado, cuando el cuerpo y la mente son especialmente susceptibles a sus efectos, disminuye la resistencia física, impide el desarrollo del cuerpo, embota la mente y corrompe la moral. Ciencia del Buen Vivir, págs. 328-329.

Comienzos de la intemperancia del fumar – No existe ninguna petición natural de fumar por parte de la naturaleza, excepto la heredada. Manuscrito 9, 1893.

A través del consumo de té y café se forma el deseo de fumar. Testimonios, vol. 3, pág. 563.

La carne muy condimentada y el té y el café, que algunas madres animan a sus hijos a consumir, preparan el camino para que éstos experimenten un gran deseo por estimulantes más fuertes, como el tabaco. El consumo de tabaco a su vez estimula el deseo de consumir bebidas alcohólicas. Testimonios, vol. 3, pág. 488.

Los alimentos preparados con condimentos y especias inflaman el estómago, corrompen la sangre y preparan el camino para estimulantes más fuertes. Esto da lugar a debilidad nerviosa, impaciencia y falta de autocontrol. Siguen el humo y una copa de vino. Signs of the Times, 27 de octubre de 1887.

Vidas sacrificadas: el alcohol y el tabaco corrompen la sangre de los hombres y miles de vidas son sacrificadas anualmente a estos venenos. Reformador de salud, noviembre de 1871.

La naturaleza hace todo lo posible por expulsar la droga venenosa que es el humo; Sin embargo, a menudo se siente abrumado. Ella abandona la lucha para expulsar al intruso y su vida es sacrificada en el conflicto. Manuscrito 3, 1897.

El uso del tabaco es un suicidio: Dios requiere pureza de corazón y limpieza personal ahora, como cuando dio instrucciones especiales a los hijos de Israel. Si Dios fue tan exigente al recomendar limpieza a quienes transitaban por el desierto, que estaban casi todo el tiempo al aire libre, no nos exigirá menos a nosotros que vivimos en casas techadas, donde se observan más impurezas, y estas tienen una influencia más contraria a la salud. El tabaco es un veneno del tipo más engañoso y maligno, que tiene un efecto estimulante y luego paralizante sobre los nervios del cuerpo. Es tanto más peligroso cuanto que sus efectos sobre el organismo son muy lentos y, al principio, casi imperceptibles. Multitudes han sido víctimas de su influencia venenosa. Ciertamente se han matado con este veneno lento. Y preguntamos: ¿Cuál será vuestro despertar en la mañana de la resurrección? Dones espirituales, vol. 4, pág. 128.

TEMPERATURA, 55-57. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“En todas partes, dondequiera que vayamos, encontramos al adicto al tabaco, debilitando tanto la mente como el cuerpo por su preciada satisfacción. ¿Tienen los hombres derecho a privar a su Creador y al mundo del servicio que se les debe? **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**”

Es un hábito repugnante, que contamina a quienes lo cultivan y verdaderamente doloroso para los demás. Rara vez pasamos entre una multitud sin que un hombre nos lance aliento contaminado a la cara. Es desagradable, si no peligroso, permanecer en un vehículo o en una habitación donde la atmósfera está impregnada de exhalaciones de alcohol y tabaco. *Templanza cristiana e higiene bíblica*, págs. 33 y 34.

Ruinas y matanzas – Las mujeres y los niños sufren cuando tienen que respirar la atmósfera contaminada por pipas, cigarrillos o el maloliente aliento de los fumadores. Quienes vivan en esta atmósfera siempre estarán enfermos. *Testimonios*, vol. 5, pág. 440.

Los pulmones del niño sufren y enferman al inhalar la atmósfera de una habitación envenenada por el aliento contaminado del fumador. Muchos niños se envenenan sin posibilidad de curación al dormir en la cama con padres que consumen tabaco. Al inhalar las venenosas exhalaciones de humo, expulsadas a través de los pulmones y los poros de la piel, el cuerpo del niño se llena de veneno. Aunque actúa sobre algunos niños pequeños como un veneno lento, y afecta el cerebro, el corazón, el hígado y los pulmones, y poco a poco se consumen y marchitan, en otros ejerce una influencia más directa, provocando espasmos, ataques, parálisis y muerte. repentino.

Los padres así privados de sus hijos lloran la pérdida de sus seres queridos y piensan en la misteriosa providencia de Dios, que tan cruelmente los afligió, cuando la Providencia no designó la muerte de estos pequeños. Murieron mártires de la sórdida avidez del tabaco. Cada exhalación de los pulmones del esclavo del tabaco envenena el aire que lo rodea". *Reformador de salud*, enero de 1872.

TEMPERATURA, 58-59. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“¡Dios no permita que las mujeres se degraden usando un narcótico inmundo y embrutecedor! ¡Qué desagradable cuadro se puede pintar en la imaginación: el de una mujer cuyo aliento está envenenado por el tabaco! Nos estremecemos al pensar en una niña pequeña que se envuelve alrededor de su cuello y presiona sus labios frescos y puros contra los labios de esa madre, manchados y contaminados por los repugnantes fluidos y el olor del tabaco. Sin embargo, esta imagen sólo es más repugnante porque la realidad es más rara que la del padre, el señor de la familia, contaminándose con la repulsiva hierba. Con razón vemos hijos que se apartan del beso del padre que aman, y si lo besan, no lo hacen en los labios, sino en la mejilla o en la frente, donde sus labios puros no serán contaminados”. *Health Reformer*, septiembre de 1877. TEMP, 59-60.

“Cuando seguimos una dirección al comer y beber que disminuye el vigor físico y mental, o caemos presa de hábitos que tienden a los mismos resultados, deshonoramos a Dios, porque lo privamos del servicio que Él exige de nosotros. Quienes adquieren el deseo antinatural de fumar y se entregan a él, lo hacen a expensas de su salud. Están destruyendo la energía nerviosa, disminuyendo la fuerza vital y sacrificando la resistencia de la mente. Aquellos que profesan ser seguidores de Cristo y, sin embargo, tienen este terrible pecado a sus puertas, no pueden tener un gran aprecio por la expiación y una alta estima por las cosas eternas. Las mentes nubladas y parcialmente paralizadas por los narcóticos son fácilmente vencidas por la tentación y no pueden disfrutar de la comunión con Dios”. *Signs of the Times*, 6 de enero de 1876. TEMP 62, 63.

“Aquellos que profesan ser seguidores de Cristo y, sin embargo, tienen este terrible pecado a sus puertas, no pueden tener un gran aprecio por la expiación y una alta estima por las cosas eternas. Las mentes nubladas y parcialmente paralizadas por los narcóticos son fácilmente vencidas por la tentación y no pueden disfrutar de la comunión con Dios. *Signs of the Times*, 6 de enero de 1876.

¿DÓNDE TERMINA LA CITA DIRECTA?

Si Cristo y los Apóstoles estuvieran aquí, Santiago dice que la sabiduría que viene de lo alto es “ante todo pura” (Santiago 3:17). Si hubiera visto a sus hermanos consumir tabaco, ¿no habría denunciado esta costumbre como terrenal, animal y diabólica?”

Santificación, pág. 24. TEMPORAL, 64.

¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

“Se gastan millones en estimulantes y narcóticos. Todo este dinero pertenece legítimamente a Dios, y aquellos que hacen mal uso de los bienes que Él les ha confiado serán llamados un día a rendir cuentas por la forma en que usaron lo que pertenecía a su Señor. Carta 243a, 1905. **¿DÓNDE TERMINA LA CITA DIRECTA?**

Los fumadores deben mirar su historial. ¿Han considerado sus responsabilidades como mayordomos de Dios con respecto a los medios puestos en sus manos? ¿Cuánto del dinero del Señor usas en tabaco? Suma lo que has gastado de esta manera a lo largo de tu vida. ¿Cuál es el término de comparación entre lo que consumiste con esta lujuria contaminante y lo que has dado para el alivio de los pobres y la difusión del evangelio?

Ninguna criatura humana necesita tabaco, pero hay multitudes que perecen por falta de medios que, empleados como están, hacen más daño que si se desperdiciaran. ¿No habéis estado abusando de los bienes del Señor? ¿No habéis sido culpables de robo a Dios y a vuestros semejantes? ¿No sabes que “no eres tuyo? Porque fuisteis comprados por precio; Por tanto, glorificad a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, que son de Dios” (I Cor. 6:19 y 20). Ciencia del Buen Vivir, págs. 329-330. Página 67. TEMPERATURA, 66.

“¿Con qué frecuencia vemos fumar a niños de ocho años! Si les hablamos de esto, dicen: 'Mi padre fuma, y si a él le hace bien, a mí me irá bien'. Señalan al ministro o al superintendente de la escuela dominical y dicen: "Si a los buenos hombres les gusta ese humo, seguramente yo puedo fumar".

¿Cómo podemos esperar algo diferente de los niños, con sus tendencias heredadas, cuando las personas mayores les dan ese ejemplo?” Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 18.

Popularidad del hábito de fumar – El hábito, una vez formado, es tan poderoso que fumar se vuelve popular. Un ejemplo de pecado se da a los más jóvenes, cuyas mentes no deben verse dañadas por el pensamiento de que el uso de narcóticos no es perjudicial. No se les muestran los efectos nocivos del consumo de tabaco en sus facultades físicas, mentales y morales.

Si un seguidor de Cristo se deja llevar al error por la influencia de otros y se conforma a la disipación en boga en el mundo, se encuentra bajo el dominio de Satanás, y su pecado es aún mayor que el de los incrédulos declarados. - los malvados - porque está colocado bajo una falsa bandera. Tu vida es incoherente; siendo profesamente cristiano, en la práctica está cediendo a tendencias antinaturales y pecaminosas que combaten la purificación y elevación necesarias para la superioridad espiritual. Conformes al hábito, en la práctica están en armonía con el mundo. Todos los que se llaman cristianos no tienen derecho a tomar ese nombre; porque un cristiano es alguien que se parece a Cristo. Cuando venga el juicio y todos sean juzgados según las obras hechas en el cuerpo, sabrán que representaron mal a Cristo en la vida práctica, y se convirtieron en olor no de vida para vida, sino de muerte para muerte. En su compañía habrá un nutrido grupo que se ha conformado a las prácticas de la concupiscencia; el número, sin embargo, no excusará su iniquidad, ni disminuirá su condena por destruir la fuerza de los nervios cerebrales y la salud física. Cada uno será juzgado individualmente.

Se presentarán ante Dios para escuchar su sentencia”. Manuscrito 123, 1901. TEMP, 68-69. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“Muchos buscan atención médica porque están arruinando su alma y su cuerpo por el uso de tabaco o bebidas embriagantes. El médico, fiel a sus responsabilidades, debe indicar a estos pacientes la causa de su sufrimiento. Si él mismo, en cambio, es fumador o drogadicto, ¿qué peso tendrán sus palabras? Consciente de ser condescendiente con esto, ¿no dudará en señalar el lugar de la infección en la vida del paciente? Mientras él mismo use estas cosas, ¿cómo podrá convencer al joven de sus efectos nocivos?

¿Cómo puede un médico ocupar en la comunidad el lugar de ejemplo de pureza y autogobierno, cómo puede ser un trabajador eficiente en la causa de la templanza, mientras él mismo se entrega a un hábito vil? ¿Cómo puedes ministrar aceptablemente a los enfermos y moribundos cuando tu propio aliento es repugnante, impregnado del olor a bebida y tabaco?

Mientras desordena sus nervios y nubla su cerebro con el uso de venenos narcóticos, ¿cómo puede una persona ser fiel a la confianza depositada en él como médico competente? ¡Cuán imposible le resulta discernir o ejecutar con precisión!

Si no observa las leyes que gobiernan su propio ser, si prefiere la satisfacción egoísta a la cordura física y mental, ¿no se declara no apto para que se le confíe la responsabilidad de vidas humanas? Ciencia del Buen Vivir, págs. 133-134. TEMPERATURA, 69-70.

“Miles de personas aprenden a beber gracias a influencias como ésta. A menudo, la lección la enseñaron, inconscientemente, sus propios padres. Debe haber un cambio radical entre los jefes de familia antes de que se pueda lograr mucho progreso en la liberación de la sociedad del monstruo de la intemperancia”. Reformador de salud, septiembre de 1877.

Los que fuman no ayudan a los que beben – “Males gemelos, el tabaquismo y el alcohol van juntos”. Review and Herald, 9 de julio de 1901. TEMP, 72.

“¿Qué poder puede tener el tabaquista para frenar el avance de la intemperancia? Es necesario que haya una revolución en el tema del tabaco antes de que se pueda cortar el hacha de la raíz del árbol. El té, el café, el tabaco y las bebidas alcohólicas son niveles diferentes en la escala de estimulantes artificiales”. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 34. TEMPERATURA, 72.

GORRA. 15 LA CARNE

“Dios les dio a nuestros primeros padres el alimento que quería que comiera la humanidad. Era contrario a Su plan quitar la vida a cualquier criatura. No debería haber muerte en el Edén. Los frutos de los árboles del jardín eran el alimento que requerían las necesidades del hombre. Dios no le dio permiso al hombre para comer alimentos animales hasta después del diluvio. Todo lo que podía servir para la subsistencia del hombre había sido destruido, y dada su necesidad, el Señor le dio permiso a Noé para comer los animales limpios que había llevado consigo en el arca. Pero los alimentos animales no eran el alimento más saludable para el hombre.

La gente que vivió antes del diluvio comía alimentos animales y satisfacía sus lujurias hasta que su copa de iniquidad estuvo llena, y Dios purificó la Tierra de su contaminación moral mediante un diluvio. Entonces la tercera y terrible maldición reposó sobre la Tierra. La primera maldición fue pronunciada sobre la posteridad de Adán y sobre la Tierra, a causa de la desobediencia. La segunda maldición cayó sobre la tierra, después de que Caín matara a su hermano Abel. La tercera y más terrible maldición de Dios vino a la Tierra en el momento del diluvio.

Después del diluvio, la gente comía comida animal tanto como quería. Dios vio que los caminos del hombre eran corruptos, y que estaba dispuesto a exaltarse con orgullo contra su Creador, siguiendo las inclinaciones de su corazón. Y permitió que esa raza de personas longevas comiera alimentos de origen animal, para acortar su vida pecaminosa. Poco después del diluvio, la raza humana comenzó a disminuir rápidamente en tamaño y duración de años”. Dones espirituales, vol. 4, págs. 121-122.

Depravación antediluviana – Los habitantes del Viejo Mundo eran intemperantes al comer y beber.

Querían comer carne, aunque Dios no les había dado permiso para comer alimentos animales. Comían y bebían en exceso y sus apetitos depravados no conocían límites.

Se entregaron a una abominable idolatría. Se volvieron violentos y feroces, y tan corruptos que Dios no pudo soportarlos más. La copa de su iniquidad se llenó y Dios limpió la tierra de la contaminación moral mediante el diluvio. A medida que los hombres se multiplicaron sobre la faz de la Tierra después del diluvio, se olvidaron de Dios y corrompieron sus caminos ante Él. La intemperancia en todas sus formas ha aumentado en grandes proporciones. Cómo vivir, pág. 52.

El fracaso y la pérdida espiritual de Israel – El régimen indicado al hombre en el principio no incluía alimentos para animales. No fue hasta después del diluvio, cuando todo lo verde de la Tierra había sido destruido, que al hombre se le permitió comer carne.

Al elegir la comida del hombre en el Edén, el Señor mostró cuál era la mejor dieta; en la elección hecha por Israel, enseñó la misma lección. Sacó a los israelitas de Egipto y se comprometió a educarlos para que fueran un pueblo de su propiedad. Deseaba, a través de ellos, bendecir y enseñar al mundo entero. Les proporcionó el alimento más adaptado a su designio; no carne, sino maná, “el pan del cielo” (Juan 6:31). Fue sólo a causa de su descontento y sus murmuraciones alrededor de las ollas de carne de Egipto que se les dio comida de carne, y eso sólo por un corto tiempo.

Su uso provocó enfermedades y muerte a miles de personas. Sin embargo, la restricción a una dieta sin carne nunca fue aceptada de todo corazón. Continuó siendo motivo de descontento y murmuraciones, abiertas o secretas, y no permaneció permanente.

Cuando se establecieron en Canaán, a los israelitas se les permitió el uso de alimentos para animales, pero con cuidadosas restricciones, lo que tendió a disminuir los malos resultados. Se prohibía el consumo de carne de cerdo, así como de otros animales, aves y pescados cuya carne fuera declarada inmunda. De las carnes permitidas, estaba estrictamente prohibido comer grasa y sangre.

Sólo se podían utilizar como alimento animales en buenas condiciones. Ningún animal que hubiera sido despedazado, que hubiera muerto naturalmente o al que no se le hubiera extraído cuidadosamente la sangre, podía servir como alimento.

Al apartarse del plan divinamente indicado para su régimen, los israelitas sufrieron grandes pérdidas.

Deseaban una dieta cárnica y obtuvieron los resultados. No alcanzaron el ideal divino en cuanto a su carácter, ni cumplieron los designios de Dios. El Señor “cumplió el deseo de ellos, pero debilitó sus almas” (Sal. 106:15). Valoraban lo terrenal por encima de lo espiritual, y no podían obtener la sagrada preeminencia que Dios se proponía darles. Ciencia del Buen Vivir, págs. 311-312.

Dieta sin carne para cambiar el carácter – El Señor le dijo claramente a Su pueblo que todas las bendiciones llegarían a ellos si guardaban Sus mandamientos y eran un pueblo privado.

Les advirtió, a través de Moisés en el desierto, especificando que la salud sería la recompensa por la obediencia. El estado de ánimo tiene mucho que ver con la salud del cuerpo y, en particular, con la salud de los órganos digestivos. En general, el Señor no proporcionó carne a Su pueblo en el desierto porque sabía que tal régimen engendraría enfermedades e insubordinación. Para modificar el carácter y poner en ejercicio activo las facultades más elevadas del espíritu, les tomaba carne de animales muertos. Les dio el pan de los ángeles, maná del cielo. Manuscrito 38, 1898.

La rebelión y su castigo – Dios siguió alimentando al pueblo hebreo con el pan que llovió del cielo; Sin embargo, no quedó satisfecho. Su apetito depravado ansiaba carne, que Dios en su sabiduría le había impedido comer en gran medida. Satanás, el autor de la enfermedad y la miseria, se acercará al pueblo de Dios en el punto en que pueda lograr el mayor éxito. Ha controlado en gran medida su apetito desde el momento de su exitoso experimento con Eva, llevándola a comer el fruto prohibido. Llegó con sus tentaciones primero a la multitud mixta, los creyentes egipcios, y los incitó a murmuraciones sediciosas. No estaban satisfechos con el alimento saludable que Dios les había provisto. Su apetito depravado ansiaba una mayor variedad, especialmente alimentos cárnicos.

Este murmullo rápidamente se extendió a casi todos. Al principio, Dios no satisfizo su apetito lujurioso, pero hizo que sus juicios cayesen sobre ellos, derribando a los más culpables con rayos del cielo. Esto, sin embargo, en lugar de humillarlos, sólo pareció exacerbar sus murmuraciones. Cuando Moisés escuchó al pueblo llorar a la entrada de sus tiendas y a las familias quejarse por todas partes, esto le desagradó. Presentó al Señor las dificultades de su situación y el espíritu insumiso de los israelitas, así como la posición en la que Dios lo había puesto en relación con el pueblo: la de un padre cariñoso, que debería hacer frente a los sufrimientos del pueblo. su propia.

El Señor le ordenó a Moisés que reuniera a los setenta ancianos, quienes Moisés sabía que eran los ancianos del pueblo. No deben ser sólo personas de avanzada edad, sino hombres dignos, de buen juicio y experiencia,

calificados para ser jueces u oficiales. "Y los llevarás delante de la tienda de reunión, y allí estarán contigo.

Entonces descenderé, y allí hablaré con vosotros, y quitaré el Espíritu que está sobre vosotros, y lo pondré sobre ellos; y contigo llevarán la carga del pueblo, de modo que tú solo no la llevarás".

"Y dirás al pueblo: Santificaos para mañana, y comeréis carne; porque clamasteis a oídos de Jehová, diciendo: ¿Quién nos dará carne para comer, porque nos fue bien en Egipto? Por tanto, el Señor os dará carne y comeréis. No comerás ni un día, ni dos días, ni cinco días, ni diez días, ni veinte días; sino un mes entero, hasta que salga de vuestras narices, hasta que os canséis de ello; porque habéis rechazado al Señor que está entre vosotros, y habéis llorado delante de él, diciendo: ¿Por qué hemos salido de Egipto?

(Números 11:16-20).

"Y dijo Moisés: Este pueblo está en pie seiscientos mil, entre los cuales estoy yo; y Tú has dicho: Les daré carne, y comerán durante todo un mes. ¿Se sacrificarán suficientes ovejas y vacas para ellos? ¿O les bastará con todos los peces del mar? Pero el Señor dijo a Moisés: ¿Se debe acortar la mano del Señor? Ahora veréis si mi palabra se cumplirá o no" (Núm. 11: 21-24).

"Então, soprou um vento do Senhor, e trouxe codornizes do mar, e as espalhou pelo arraial quase caminho de um dia de uma banda, e quase caminho de um dia da outra banda, à roda do arraial, e a quase dois côvados sobre la tierra. Y el pueblo se levantó todo aquel día y toda aquella noche, y

todo el día siguiente, y recogieron las codornices; el que menos tenía, había recogido diez gomers; y los esparcieron por todo el campamento.

"Cuando la carne estaba entre sus dientes, antes de ser masticada, la ira del Señor se encendió contra el pueblo, y el Señor hirió al pueblo con una plaga muy grande" (Números 11: 31-33).

En este caso, el Señor le concedió al pueblo lo que no era para su mejor bien, porque lo deseaban tanto. No quisieron someterse al Señor para recibir cosas que resultaron ser para su bien. Se entregaron a murmuraciones sediciosas contra Moisés y contra el Señor, porque no recibieron los artículos que resultarían ser un mal. Su apetito depravado los controló, y Dios les dio carne como deseaban, y los dejó sufrir las consecuencias de satisfacer sus apetitos lujuriosos. Fiebres ardientes exterminaron a un gran número de personas.

Los que habían sido más culpables en sus murmuraciones fueron asesinados tan pronto como probaron la carne que habían deseado. Si se hubieran sometido a dejar que el Señor seleccionara su comida, y hubieran estado agradecidos y satisfechos con la comida que podían comer libremente sin hacerse daño, no habrían perdido el favor de Dios ni habrían sido castigados por sus murmuraciones rebeldes a través de la gran mortalidad. Dones espirituales, vol. 4, págs. 15-18.

El diseño de Dios para Israel – Cuando Dios sacó a los hijos de Israel de Egipto, su diseño era establecerlos en la tierra de Canaán como un pueblo puro, contento y saludable.

Miremos los medios por los cuales Él lograría esto. Los sometió a un curso de disciplina que, si se hubiera seguido voluntariamente, habría resultado en bien, tanto para ellos como para su posteridad. Les quitó en gran medida su alimento carnal. Les había dado carne en respuesta a sus gritos, justo antes de que llegaran al Sinaí, pero eso fue sólo por un día. Dios podría haber proporcionado carne tan fácilmente como maná, pero se impuso una restricción al pueblo para su bien. Su designio era proporcionarles alimentos más apropiados a sus necesidades que la dieta estimulante a la que muchos de ellos se habían acostumbrado en Egipto. El apetito pervertido debe ser llevado a una condición más saludable, para que puedan disfrutar del alimento originalmente provisto para el hombre: los frutos de la tierra, que Dios había dado a Adán y Eva en el Edén.

Si hubieran estado dispuestos a renunciar a su apetito en obediencia a Sus restricciones, la debilidad y la enfermedad habrían sido desconocidas entre ellos. Sus descendientes habrían poseído fuerza física y mental. Habrían tenido percepciones claras de la verdad y el deber, un agudo sentido de discriminación y buen juicio. Ellos, sin embargo, eran reacios a someterse a las exigencias de Dios y no cumplieron con el estándar que Él estableció ni recibieron las bendiciones que podrían haber poseído.

Murmuraron a causa de las restricciones del Señor y codiciaron las ollas de carne de Egipto. Dios les dio carne, pero resultó ser una maldición para ellos. Templanza cristiana e higiene bíblica, págs. 118 y 119.

Figura para nosotros: “Ahora estas cosas nos han sido ejemplos, para que no codiciemos cosas malas, como ellos codiciaban”. “Estas cosas les vinieron como ejemplo y fueron escritas para advertencia nuestra, para nosotros, sobre quienes ha llegado el fin de los tiempos” (I Cor. 10:6 y 11).

CRA, 373-378.

“Las verduras, frutas y cereales deben constituir nuestra dieta. Ni un gramo de carne debe entrar en nuestro estómago. Comer carne no es natural. Debemos volver al diseño original de Dios al crear al hombre”.

Manuscrito 115, 1903.

¿No es hora de que todos intentemos eliminar la carne de nuestra dieta? ¿Cómo pueden aquellos que buscan volverse puros, refinados y santos para disfrutar de la compañía de los ángeles celestiales, seguir utilizando como alimento cualquier cosa que tenga un efecto tan nocivo para el alma y el cuerpo?

¿Cómo pueden quitar la vida a las criaturas de Dios para consumir su carne como un manjar?

Más bien, que vuelvan a la comida sana y deliciosa que se le dio al hombre en el principio, y que se practiquen y enseñen a sus hijos la misericordia hacia las criaturas mudas que Dios hizo y puso bajo nuestro dominio.

Ciencia del Buen Vivir, pág. 317.

Preparándonos para la traducción – Entre los que esperan la venida del Señor, finalmente se abandonará el consumo de carne; La carne ya no formará parte de tu dieta. Siempre debemos tener esto en cuenta y esforzarnos por trabajar de manera constante en esta dirección. No puedo pensar que estemos en armonía con la luz que Dios ha querido darnos en esta práctica de comer carne. Todo

Aquellos que están vinculados a nuestras instituciones médicas, en particular, deben educarse para vivir de frutas, cereales y verduras. Si en estas cosas procedemos por principios, si como reformadores cristianos educamos nuestro propio gusto y armonizamos nuestra dieta con el plan de Dios, entonces podremos ejercer una influencia sobre los demás en este asunto, que será del agrado de todos. Dios. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 119.

El objetivo principal del hombre no es satisfacer su apetito. Hay necesidades físicas que satisfacer; ¿Pero es por eso que es necesario que el hombre esté dominado por el apetito? Hay personas que se preparan para volverse santas, puras y ennoblecidas, para ser introducidas en la sociedad de los ángeles celestiales, y seguir tomando la vida de las criaturas de Dios y viviendo de su carne, deleitándose en ella como un manjar. ? Por lo que el Señor me ha mostrado, este orden de cosas cambiará, y el pueblo peculiar de Dios ejercerá la templanza en todo. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 48.

Aquellos que han sido instruidos acerca de los efectos nocivos del uso de carne, té y café, así como de alimentos muy refinados e insanos, y que están decididos a hacer un pacto de sacrificio con Dios, no continuarán satisfaciendo su apetito con alimentos que se sabe que son perjudiciales para la salud. Dios requiere que se controle el apetito y que se practique la renuncia a las cosas que son dañinas. Ésta es una obra que debe realizarse antes de que el pueblo de Dios pueda presentarse perfecto ante Él”. Testimonios, vol. 9, págs. 153-154. CRA, 380-381. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“Se verán mayores reformas entre las personas que profesan esperar la pronta aparición de Cristo.

La reforma sanitaria debe lograr entre nuestro pueblo un trabajo que aún no se ha realizado. Hay personas a las que hay que concienciar sobre el peligro de comer carne, que todavía comen carne animal, poniendo así en riesgo su salud física, mental y espiritual. Muchos que ahora están sólo a medias convertidos en el asunto de comer carne, dejarán al pueblo de Dios y ya no caminarán con él.

En todo nuestro trabajo debemos obedecer las leyes que Dios dio, para que las energías físicas y espirituales puedan operar en armonía. Los hombres pueden tener una apariencia de piedad, pueden incluso predicar el evangelio, y aun así no ser purificados ni santificados. Los pastores deben ser estrictamente templados al comer y beber, no sea que torzan el camino de sus pies y hagan que los cojos, los débiles en la fe, se desvíen del camino. Si, mientras proclaman el mensaje más solemne e importante que jamás haya sido dado por Dios, los hombres luchan contra la verdad entregándose a hábitos incorrectos de comer y beber, le quitan todo el poder al mensaje que presentan.

Aquellos que se entregan al consumo de carne, al consumo de té y a la glotonería están sembrando una cosecha de dolor y muerte. Los alimentos nocivos introducidos en el estómago fortalecen los apetitos que luchan.

contra el alma, desarrollando las propensiones inferiores. Una dieta cárnica tiende a desarrollar la sensualidad. El desarrollo de la sensualidad disminuye la espiritualidad, haciendo que la mente sea incapaz de comprender la verdad.

La Palabra de Dios nos advierte claramente que a menos que nos abstengamos de los deseos carnales, la naturaleza física entrará en conflicto con la espiritual. La lujuria al comer lucha contra la salud y la paz. Se establece así una guerra entre los atributos más elevados del hombre y los más bajos. Las propensiones subalternas, fuertes y activas, oprimen el alma. Los intereses más elevados del ser están en peligro por esta complacencia de apetitos no sancionados por el Cielo”.

Review and Herald, 27 de mayo de 1902. CRA, 382.

“Los males morales de la dieta cárnica no son menos marcados que los físicos. La carne es perjudicial para la salud y todo lo que afecta al cuerpo tiene su correspondiente efecto en la mente y el alma. Pensemos en la crueldad que implica la dieta cárnica hacia los animales, y sus efectos en quienes la infligen y en quienes la observan. ¡Cómo destruye esto la ternura con la que debemos mirar a las criaturas de Dios! Ciencia del Buen Vivir, pág. 315.

El uso común de la carne de animales muertos ha tenido una influencia deteriorante tanto en la moral como en la constitución física. La mala salud, en una variedad de formas, si se rastrea hasta la causa, mostraría el resultado seguro de comer carne. Manuscrito 22, 1887.

Quienes consumen carne ignoran todas las advertencias que Dios ha dado respecto a este asunto. No tienen pruebas de haber caminado por caminos seguros. No tienen excusa para comer carne de animales muertos. La maldición de Dios recae sobre la creación animal. A menudo, cuando se come, la carne se deteriora en el estómago y provoca enfermedades. El cáncer, los tumores y las enfermedades pulmonares se producen en gran medida por el consumo de carne. Registrador de la Unión del Pacífico, 9 de octubre de 1902.

¡Oh! si cada persona pudiera discernir estos asuntos tal como me han sido revelados a mí, que ahora son tan descuidados, tan indiferentes a la formación de su carácter; Aquellos que piden indulgencia con una dieta cárnica nunca abrirían los labios para justificar su apetito por la carne de animales muertos. Semejante régimen contamina la sangre de sus venas y estimula las pasiones sensuales inferiores. Debilita la percepción viva y el vigor del pensamiento para la comprensión de Dios y de la verdad, y el conocimiento de sí mismos. Manuscrito 3, 1897.

Comer carne es especialmente peligroso ahora – La carne nunca ha sido el mejor alimento; Sin embargo, su uso actual es doblemente objetable, ya que las enfermedades en los animales están aumentando rápidamente. Ciencia del Buen Vivir, pág. 313.

Los animales se están enfermando cada vez más, y no pasará mucho tiempo antes de que muchos, además de los adventistas del séptimo día, tengan que abandonar el alimento cárnico. Se deben preparar alimentos sanos y nutritivos para que hombres y mujeres no tengan que comer carne.

Testimonios, vol. 7, pág. 124.

¿Cuándo actuarán aquellos que conocen la verdad según los principios correctos para el tiempo y la eternidad?

¿Cuándo serán fieles a los principios de la reforma pro salud? ¿Cuándo aprenderán que es peligroso comer alimentos cárnicos? Me han ordenado decir que si antes era seguro comer carne, ahora no lo es. Manuscrito 133, 1902.

La luz que me han dado es que no pasará mucho tiempo antes de que tengamos que abandonar el uso de alimentos de origen animal. Incluso habrá que desechar la leche. La enfermedad se acumula rápidamente. La maldición de Dios está sobre la Tierra, porque los hombres la han arruinado. Los hábitos y prácticas de los hombres han llevado a la Tierra a tal condición que algún otro alimento debe sustituir a la carne para la familia humana. Absolutamente no necesitamos alimentos cárnicos. Dios puede darnos algo más. Registro de la Conferencia de la Unión (Australasia), 28 de julio de 1899.

Si los hermanos pudieran conocer exactamente la naturaleza de la carne que comen, pudieran ver, vivos, los animales de los cuales se toma la carne cuando están muertos, y se alejarían con disgusto de su alimento cárnico. Los mismos animales cuya carne comen están a menudo tan enfermos que morirían por sí mismos si los hubieran abandonado; pero mientras el aliento de vida está en ellos, son asesinados y apresados.

al mercado. Los hermanos reciben humores y venenos de la peor clase directamente en sus cuerpos y, sin embargo, no los comprenden. Testimonios, vol. 2, págs. 404-405.

El sufrimiento animal y sus efectos – Los animales que están tan enfermos a menudo son llevados al mercado y vendidos como alimento que sus dueños tienen miedo de conservarlos por más tiempo. Y algunos de los procesos de engorde para la venta producen enfermedades. Excluido de la luz y del aire puro, respirando la atmósfera de los establos inmundos, engordando quizás con los alimentos en mal estado, todo el organismo se encuentra contaminado de materia inmunda.

Los animales suelen ser transportados largas distancias y sometidos a grandes sufrimientos para llegar al mercado. Sacadas de verdes pastos y recorriendo agotadores kilómetros por caminos calurosos y polvorientos, o hacinadas en coches sucios, febriles y exhaustas, a menudo privadas de comida y agua durante muchas horas, las pobres criaturas son guiadas hasta la muerte para que los seres humanos se den un festín con su cadáver. . Ciencia del Buen Vivir, pág. 314.

Muchos mueren por enfermedades causadas exclusivamente por comer carne; Sin embargo, el mundo no parece más sabio por este motivo. Los animales que han sido conducidos largas distancias hasta el matadero suelen ser sacrificados. Su sangre se calentó. Están gordos y se les ha privado de ejercicio saludable, y después de haber viajado mucho, se cansan y agotan, y en estas condiciones son sacrificados para el mercado. Su sangre está muy inflamada y quienes se alimentan de su carne ingieren veneno. Algunos no se ven afectados inmediatamente, mientras que otros sufren dolores intensos y mueren de fiebre, cólera o alguna enfermedad desconocida.

En el mercado de la ciudad se venden muchísimos animales que quienes los venden saben que están enfermos, y quienes los compran no siempre desconocen el caso. Esto se practica a gran escala, especialmente en las grandes ciudades, y los carnívoros no saben que están comiendo carne de animales enfermos.

Algunos animales llevados al matadero parecen comprender, por instinto, lo que va a pasar y se ponen furiosos, literalmente locos. Se les mata mientras se encuentran en este estado y su carne se prepara para el mercado. Esta carne es tóxica y ha provocado que sus consumidores experimenten calambres, convulsiones, apoplejía y muerte súbita. Sin embargo, la causa de todo este sufrimiento no se atribuye a la carne.

Algunos animales reciben un trato inhumano cuando son llevados al matadero. Son literalmente torturados y, después de soportar largas horas de sufrimiento extremo, son masacrados. Los cerdos han sido preparados para el mercado incluso cuando eran atacados por plagas, y su carne tóxica ha propagado enfermedades contagiosas, lo que ha provocado grandes mortandades. Dones espirituales, vol. 4, págs. 147 y 148.

Los resultados físicos de la dieta cárnica aumentan la probabilidad de enfermedad y muerte súbita.

La posibilidad de contraer enfermedades se multiplica por diez al comer carne. Testimonios, vol. 2, pág. 64.

Los médicos mundanos no pueden explicar el rápido aumento de las enfermedades entre la familia humana. Pero sabemos que gran parte de este sufrimiento es causado por comer carne de animales muertos. Carta 83, 1901.

Los animales están enfermos y, al comer su carne, plantamos las semillas de la enfermedad en nuestros tejidos y sangre. Luego, cuando se somete a cambios en un ambiente insalubre, este es más sensible; Además, cuando estamos expuestos a epidemias y enfermedades contagiosas prevalentes, el organismo no está en condiciones de resistir el mal. Testimonio inédito, pág. 8.

Tienes grasa, pero no es buena materia. Te ves peor para esa corpulencia. Si ambos adoptaran una dieta más parsimoniosa, que eliminara doce o quince kilos de grasa, estarían mucho menos expuestos a enfermedades. Los alimentos cárnicos producían sangre y carne de mala calidad. Tu cuerpo está en un estado de inflamación, listo para contraer enfermedades. Estás sujeto a ataques agudos de enfermedad y muerte súbita, ya que no posees la resistencia constitucional capaz de combatir y superar la enfermedad. Llegará el momento en que la fuerza y la salud que te jactas de poseer resultarán débiles. Testimonios, vol. 2, pág. 61.

Sangre enferma - Me he sentido impulsado por el Espíritu de Dios a presentarles a muchos el hecho de que su sufrimiento y su mala salud fueron causados por su desprecio de la luz que se les había dado acerca de

de la reforma sanitaria. Les he demostrado que su dieta cárnica, considerada esencial, no era necesaria, y que, como estaban compuestos de lo que comían, cerebro, huesos y músculos estaban en condiciones insalubres, porque vivían de carne de animales muertos; que su sangre estaba siendo corrompida por este régimen inadecuado; que la carne que comían estaba enferma y todo su organismo se estaba volviendo pesado y corrupto. Testimonio inédito, pág. 4.

Los alimentos cárnicos dañan la sangre. Cocine la carne con especias, cómelas con exquisitos pasteles y tartas y tendrá mala calidad de sangre. El organismo se sobrecarga al intentar asimilar este tipo de alimentos. Los pasteles de carne y los encurtidos, que nunca deberían encontrar un lugar en el estómago humano, proporcionarán una mala calidad de la sangre. Y los alimentos de mala calidad, mal preparados y en cantidad insuficiente no pueden formar buena sangre. Los alimentos cárnicos y los alimentos altamente mejorados, así como una mala alimentación, producirán los mismos resultados. Testimonios seleccionados, vol. 1, pág. 190.

Los cánceres, tumores y todas las enfermedades inflamatorias son causados en gran medida por los alimentos cárnicos.

Según la luz que Dios me ha dado, la prevalencia del cáncer y de los tumores se debe en gran medida al uso abundante de carne de animales muertos. Testimonio inédito, pág. 7.

Cáncer, tuberculosis, tumores: la dieta cárnica es el problema grave. ¿Deberían los seres humanos vivir de la carne de animales muertos? La respuesta, según la luz dada por Dios, es: No, decididamente No. Las instituciones de la reforma sanitaria deben educar en este sentido. Los médicos que pretenden comprender el organismo humano no deberían alentar a sus pacientes a vivir de carne de animales muertos. Deberían indicar el aumento de enfermedades en el reino animal. El testimonio de los examinadores es que muy pocos animales están libres de enfermedades y que la costumbre de comer carne en exceso les hace contraer enfermedades de todo tipo: cáncer, tumores, escrófula, tuberculosis y muchas otras afecciones similares. Manuscrito 3, 1897.

Quienes comen alimentos cárnicos apenas saben lo que comen. A menudo, si pudieran ver a los animales aún vivos y saber qué tipo de carne estaban comiendo, repudiarían con disgusto. La gente come continuamente carne llena de microbios tuberculosos y cancerosos. Así se comunican éstas y otras enfermedades. Ciencia del Buen Vivir, pág. 313.

La mesa de muchos profesos cristianos está puesta diariamente con una variedad de platos que irritan el estómago y producen un estado febril en el cuerpo. Los alimentos cárnicos constituyen el principal alimento en la mesa de algunas familias, hasta que su sangre se llena de humores cancerosos y escrofulosos. Su cuerpo está formado por lo que ingieren. Pero cuando les sobrevienen sufrimientos y enfermedades, esto se considera una aflicción proveniente de la Providencia. Testimonios, vol. 3, pág. 563.

Disminuye el vigor mental – Quienes consumen alimentos cárnicos ad libitum no siempre tienen un cerebro claro y un intelecto activo, ya que el uso de carne animal tiende a sobrecargar el cuerpo y embotar las finas sensibilidades del espíritu. Consejos de Salud, pág. 115.

Dios quiere que los poderes perceptivos de su pueblo sean claros y capaces de trabajar duro. Sin embargo, si los hermanos se alimentan de carne, no deben esperar que su mente sea productiva. Los pensamientos necesitan ser purificados; entonces la bendición de Dios reposará sobre su pueblo. Boletín de la Conferencia General, 12 de abril de 1901.

Es imposible que quienes consumen carne en abundancia tengan un cerebro claro, un intelecto activo. Testimonios seleccionados, vol. 1, pág. 194.

Existe una apatía alarmante respecto al tema del sensualismo inconsciente. Es costumbre comer carne de animales muertos. Esto estimula las pasiones inferiores del organismo humano. Testimonio inédito, pág. 4.

La dieta cárnica cambia el carácter y fortalece el animalismo. Estamos hechos de lo que comemos y comer demasiada carne disminuye la actividad intelectual. Los estudiantes lograrían mucho más en sus estudios si nunca probaran la carne. Cuando la parte animal del instrumento humano se fortalece con el uso de la carne, las facultades intelectuales se debilitan proporcionalmente. La vida religiosa se puede obtener y mantener con mayor éxito si se descarta la carne, ya que este régimen estimula intensamente la

tendencias lujuriosas y debilita la naturaleza moral y espiritual. “La carne codicia contra el Espíritu, y el Espíritu contra la carne” (Gálatas 5:17). Testimonio inédito, pág. 7.

Fortalece las pasiones inferiores – Si alguna vez hubo un momento en que la dieta debería ser de la más simple calidad, ese momento es ahora.

No debemos anteponer la carne a nuestros hijos. Su influencia es revivir y fortalecer las pasiones más bajas, teniendo tendencia a adormecer las facultades morales. Testimonios seleccionados, vol. 1, pág. 262.

Me dijeron que el uso de alimentos cárnicos tiene la tendencia a animalizar la naturaleza y a privar a hombres y mujeres del amor y la simpatía que deberían sentir unos por otros. Estamos hechos de lo que ingerimos, y aquellos cuya dieta se compone principalmente de alimentos animales llegan a una condición en la que permiten que las pasiones subalternas se apoderen de las facultades más elevadas del ser.

No trazamos ninguna línea precisa a seguir en la dieta. Hay muchos tipos de alimentos saludables. Sin embargo, decimos que la comida cárnica no es adecuada para el pueblo de Dios. Animaliza a los seres humanos. En un país como este, donde abundan las frutas, los cereales y las nueces, ¿cómo puede alguien pensar que necesita comer carne de animales muertos? Manuscrito 50, 1904.

Si las cosas fueran como deben ser, en los hogares que conforman nuestra iglesia, podríamos hacer doble servicio al Señor. La luz que me comunicaron es que es necesario presentar un mensaje más decisivo respecto a la reforma sanitaria. Quienes consumen alimentos cárnicos fortalecen las propensiones inferiores y preparan el camino para que las enfermedades se apoderen de ellos. Carta 200, 1903.

Su familia ha consumido en gran medida alimentos cárnicos y las propensiones sensuales se han fortalecido, mientras que el intelecto se ha debilitado. Estamos hechos de lo que comemos, y si vivimos en gran medida de la carne de animales muertos, debemos compartir su naturaleza. Has favorecido la naturaleza inferior de tu organismo, mientras que la naturaleza más refinada ha sido debilitada”.

Testimonios, vol. 2, págs. 60-61. CR, 382-390. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“El tema se me presenta desde diferentes aspectos. No se discierne la mortalidad causada por el uso de carne; Si así fuera, ya no escucharíamos argumentos y excusas a favor de satisfacer el apetito por la carne de animales muertos. Tenemos muchas cosas buenas para saciar el hambre sin poner cadáveres sobre la mesa para formar nuestro menú”. Testimonio inédito, pág. 8.

“Muchos mueren de enfermedades debidas únicamente al consumo de carne, cuando ellos u otros apenas sospechan la causa. Algunos no sienten inmediatamente sus efectos, pero esto no es prueba de que no les haga daño. Es posible que esté operando en el cuerpo, pero en este momento la víctima puede no entender nada al respecto. Consejos de Salud, pág. 115. CRA, 391.

“Usted ha dicho repetidamente a favor de su indulgencia en el uso de la carne: 'Por muy dañina que pueda ser para los demás, a mí no me hace daño, porque la he consumido toda mi vida'. Pero no sabes qué tan bien podrías estar si te hubieras abstenido de comer carne”.

Testimonios, vol. 2, pág. 61.

El Cerdo especialmente condenado: Dios te ha dado luz y conocimiento, que has profesado creer que provienen directamente de Él, instruyéndote a renunciar al apetito. Sabéis que el uso de carne de cerdo es contrario a su orden expresa, no porque quisiera especialmente manifestar su autoridad, sino porque sería perjudicial para quienes la comieran. Su uso haría la sangre impura, de modo que la escrófula y otros humores corromperían el organismo y todo el organismo sufriría. Especialmente los nervios tiernos y sensibles del cerebro se debilitarían y se embotarían tanto, que las cosas sagradas no serían discernidas, sino colocadas en el nivel inferior de las cosas comunes. Testimonios, vol. 2, pág. 96.

Los parásitos pululan en los tejidos del cerdo. De esto dijo Dios: “Él os será inmundo; no comerás su carne, ni tocarás su cadáver” (Deuteronomio 14:8). Esta orden se dio porque la carne del cerdo no es apta para la alimentación. Los cerdos son limpiadores públicos y este es el único trabajo que les han dado. Nunca, bajo ninguna circunstancia, su carne debe ser comida por criaturas humanas.

Ciencia del Buen Vivir, pág. 314.

El cerdo, aunque es uno de los alimentos más comunes, es uno de los más dañinos. Dios no prohibió a los hebreos comer carne de cerdo sólo para mostrar Su autoridad, sino porque no era apta para el consumo humano. Llenaría el cuerpo de escrófula, y sobre todo en aquel clima cálido, produciría lepra y enfermedades de diversa índole. Su influencia sobre el organismo, en ese clima, era mucho más dañina que en climas más fríos. Dios, sin embargo, nunca tuvo la intención de que el cerdo fuera comido bajo ninguna circunstancia. Los paganos utilizaban el cerdo como alimento y los americanos lo han utilizado abundantemente como parte importante de su dieta. La carne de cerdo no sería apetecible en su estado natural. Se vuelve apetecible con un alto condimento, lo que empeora aún más lo malo. La carne de cerdo, más que todas las demás, deteriora la sangre. Quienes lo ingieren a voluntad no pueden evitar enfermarse. Quienes hacen mucho ejercicio al aire libre no perciben de la misma manera los malos efectos de comer carne de cerdo que quienes viven más en el interior, y cuyos hábitos son sedentarios y tienen trabajo mental.

Sin embargo, no es sólo la salud física la que se ve perjudicada por el consumo de carne de cerdo. La mente se ve afectada y las finas sensibilidades embotadas por el uso de este pesado alimento. Es imposible que la carne de cualquier ser viviente sea sana, teniendo como elemento natural la inmundicia, y cuando se alimenta de todo lo que es detestable. La carne de cerdo se compone de lo que come. Si los seres humanos comen esta carne, su sangre y su carne se corromperán por las impurezas que ésta transmite.

El consumo de carne de cerdo ha producido escrófula, lepra y humores cancerosos. Comer la carne de este animal sigue provocando el sufrimiento más intenso a la humanidad. *Cómo vivir*, pág. 58.

Grasa y sangre animales: como familia, estáis lejos de estar exentos de enfermedades. Habéis usado grasa animal, lo cual Dios prohíbe expresamente en Su Palabra: "Estatuto perpetuo será por vuestras generaciones, en todas vuestras habitaciones: No comeréis grasa ni sangre".

(Levítico 3:17). "Y no comeréis sangre en ninguna de vuestras viviendas, ni de aves ni de ganado. Todo aquel que coma sangre, será cortado de su pueblo" (Lev.

7:27). Testimonios, vol. 2, pág. 61.

La carne se sirve con olor a grasa, porque esto es un gusto pervertido. Tanto la sangre como la grasa de los animales se consumen como manjar. Pero el Señor dio instrucciones especiales de que no se comieran. ¿Por qué? Porque su uso provocaría un torrente sanguíneo poco saludable en el cuerpo humano. El desprecio por la guía especial del Señor ha traído muchas dificultades y enfermedades a los seres humanos. Si introducen en su propio organismo aquello que no puede formar carne y sangre de buena calidad, tienen que soportar los resultados de su desprecio por la Palabra de Dios. Carta 102, 1896.

Los peces suelen estar contaminados: en muchos lugares los peces se contaminan tanto con la tierra de la que se alimentan que se convierten en causa de enfermedades. Esto es especialmente cierto cuando el pescado está en contacto con las alcantarillas de las grandes ciudades. Los peces que se alimentan de estos materiales pueden viajar grandes distancias, siendo capturados en lugares donde las aguas son puras y buenas. De modo que, cuando se usan como alimento, causan enfermedad y muerte a quienes no sospechan nada del peligro".

Ciencia del Buen Vivir, págs. 314-315. CRA, 391-394. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

"La carne no es esencial para la salud y la resistencia; de lo contrario, el Señor habría cometido un error al proporcionar alimento a Adán y Eva antes de su caída. Todos los elementos nutricionales están contenidos en frutas, verduras y cereales. *Review and Herald*, 8 de mayo de 1883.

Es un error suponer que la fuerza muscular depende del uso de alimentos animales. Se pueden satisfacer mejor las necesidades del cuerpo y se puede disfrutar de una salud más vigorosa si se deja de utilizarlo. Los cereales, con frutas, frutos secos y verduras, contienen todas las propiedades nutricionales necesarias para la formación de una buena sangre. Estos elementos no se aportan tan bien o en su totalidad mediante la dieta cárnica. Si el uso de la carne hubiera sido esencial para la salud y la fuerza, los alimentos animales se habrían incluido en la dieta del hombre desde el principio. *Ciencia del Buen Vivir*, pág. 316.

¿Por qué utilizar comida de segunda mano? – La dieta de los animales es de verduras y cereales. ¿Es necesario animalizar los vegetales, incorporarlos a los cuerpos de los animales antes de que los ingerimos?

¿Debemos obtener nuestra dieta vegetal comiendo carne de cadáveres? Dios proporcionó fruto en su estado natural a nuestros primeros padres. Le dio a Adán el encargo del jardín, para que lo cultivara y lo cuidara, diciendo: “Serán tuyos para comer” (Gén. 1:29). Un animal no debe destruir a otro para su mantenimiento. Carta 72, 1896.

Quienes comen carne sólo comen cereales y verduras de segunda mano; porque el animal recibe de estas cosas el alimento que le da crecimiento. La vida que se encontraba en los cereales y las verduras pasa a quienes los comen. Lo recibimos comiendo la carne del animal. ¡Cuánto mejor no obtenerlo directamente comiendo lo que Dios ha provisto para nuestro uso! Ciencia del Buen Vivir, pág.

313. CRA, 395-396. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“Cuando renuncies a la carne, conviene sustituirla por una variedad de cereales, frutos secos, verduras y frutas, que te resultarán nutritivos y al mismo tiempo apetitosos. Esto es especialmente necesario en el caso de personas débiles o agobiadas por un trabajo continuo. **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

En algunos países donde la pobreza es común, la carne es el alimento más barato. En estas circunstancias el cambio se producirá bajo mayores dificultades; sin embargo, se puede operar.

Sin embargo, debemos considerar la situación de la gente y el poder de un hábito de por vida, teniendo cuidado de no insistir indebidamente, incluso en ideas justas. A nadie se le debe pedir que haga el cambio abruptamente. El lugar de la carne debe llenarse con comida sana y económica. En este sentido, mucho depende del cocinero. Con cuidado y habilidad se pueden preparar platos nutritivos y al mismo tiempo sabrosos, sustituyendo en gran medida a los alimentos cárnicos.

En todos los casos, educad vuestra conciencia, reunid toda vuestra voluntad, suministrad alimentos buenos y sanos, y el cambio se producirá rápidamente, la necesidad de carne pronto desaparecerá. Ciencia del Buen Vivir, págs. 316-317.

La preparación adecuada de los alimentos es un logro muy importante. Especialmente cuando la carne no es el alimento principal, una buena cocina es un requisito esencial. Es importante que se prepare algo para reemplazar la carne, y estos sustitutos deben estar bien preparados para que la carne no sea deseada”. Carta 60a, 1896. CRA, 397-398. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“Si nuestro apetito clama por la carne de animales muertos, es necesario ayunar y orar para que el Señor nos dé su gracia para negarnos los deseos carnales que luchan contra el alma”. Carta 73, 1896. CRA, 400.

“Las galletas y la carne calientes están totalmente en desacuerdo con los principios de la reforma pro salud. Si permitiéramos que la razón ocupara el lugar del impulso y el amor por la satisfacción sensual, no saborearíamos la carne de animales muertos. ¿Qué es más repulsivo para el olfato que una carnicería donde se vende carne? El olor de la carne cruda es repugnante para todos aquellos cuyos sentidos no han sido pervertidos por el cultivo de apetitos antinaturales. ¿Qué cosa más desagradable de ver, para un espíritu reflexivo, que animales asesinados para ser devorados? Si se descuida la luz dada por Dios con respecto a la reforma pro salud, Él no obrará un milagro para mantener en salud a quienes continúan en la dirección que los enferma”. Testimonio inédito, pág. 2. CRA, 401.

GORRA. 16 EL MAL DEL QUESO

“Quienes comen carne apenas saben lo que comen. A menudo, si pudieran ver a los animales aún vivos y saber qué tipo de carne estaban comiendo, repudiarían con disgusto. La gente come continuamente carne llena de microbios tuberculosos y cancerosos. Así se comunican éstas y otras enfermedades. Ciencia del Buen Vivir, pág. 313.

La mesa de muchos profesos cristianos está puesta diariamente con una variedad de platos que irritan el estómago y producen un estado febril en el cuerpo. Los alimentos cárnicos constituyen el principal alimento en la mesa de algunas familias, hasta que su sangre se llena de humores cancerosos y

escrofuloso. Su cuerpo está formado por lo que ingieren. Pero cuando les sobrevienen sufrimientos y enfermedades, esto se considera una aflicción de la Providencia". Testimonios, vol. 3, pág. 563. CRA, 368.

"En cuanto al queso, ahora estoy bastante seguro de que hace años que no lo compramos ni lo ponemos en nuestra mesa. Nunca pensamos en convertir el queso en un alimento, y mucho menos en comprarlo". Carta 1, 1875. CRA, 370.

GORRA. 17 GRASAS TRAEN ENVENENAMIENTO Y MUERTE

"La reforma alimentaria debe ser progresiva. ¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA? Que se enseñe a la gente a preparar la comida sin utilizar leche ni mantequilla. Que se les diga que pronto llegará el momento en que no habrá seguridad en el uso de huevos, leche, nata o mantequilla, porque las enfermedades de los animales aumentan en proporción al aumento de la maldad entre los hombres.

Se acerca el tiempo en que, debido a la iniquidad de la raza caída, toda la creación animal gemirá con las enfermedades que maldicen nuestra Tierra.

Dios concederá a su pueblo la capacidad y el tacto para preparar alimentos saludables sin el uso de estas cosas. Que nuestro pueblo rechace toda receta no saludable. Testimonios, vol. 7, pág. 135.

La mantequilla es menos dañina cuando se come con pan que cuando se usa en la cocina; pero, por regla general, es mejor prescindir de él por completo. Ciencia del Buen Vivir, pág. 302.

Reemplazar con aceitunas, nata, frutos secos y alimentos saludables – Las aceitunas se pueden preparar de tal forma que se puedan consumir con buenos resultados en cada comida. El beneficio que se busca con el uso de mantequilla se puede obtener sustituyéndola por aceitunas debidamente preparadas. El aceite de oliva corrige el estreñimiento, y para los pacientes tuberculosos y los que sufren inflamación e irritación del estómago, es mejor que cualquier medicamento. Como alimento, es mejor que cualquier grasa de origen animal de segunda mano. Testimonios, vol. 7, pág. 134.

Cuando se preparan adecuadamente, las aceitunas, al igual que las nueces, reemplazan la mantequilla y los alimentos cárnicos. El aceite de oliva, que se obtiene de las aceitunas, es mucho más preferible que la grasa animal. Actúa como laxante. Su uso será beneficioso para los pacientes con tuberculosis y también es medicinal para el estómago inflamado e irritado. Ciencia del Buen Vivir, pág. 298.

La industria de alimentos saludables necesita recursos y la cooperación activa de nuestra gente para poder llevar a cabo el trabajo que debe realizar. Su propósito es suministrar a la gente alimentos que sustituyan a la carne, y también leche y mantequilla, que, debido a las enfermedades del ganado, se están volviendo cada vez más objetables. Registro de la Conferencia de la Unión (Australasia), 1 de enero de 1900.

No es lo mejor para los niños – A los niños se les ha permitido comer carne, condimentos, mantequilla, queso, carne de cerdo, pastas exquisitas y condimentos en general. También se les permite comer alimentos no saludables de forma irregular y entre comidas. Estas cosas hacen su trabajo de alterar el estómago, irritar los nervios mediante acciones antinaturales y debilitar el intelecto. Los padres no comprenden que están sembrando la semilla que producirá enfermedad y muerte.

Testimonios, vol. 3, pág. 136.

No deberías poner mantequilla en la mesa; porque si se hace esto algunos lo usarán a su antojo, lo que perjudicará su digestión. El hermano, sin embargo, podría utilizar ocasionalmente un poco de mantequilla en el pan frío, si así la comida fuera más apetecible. Esto te haría mucho menos daño que limitarte a preparar alimentos que no sean sabrosos. Carta 37, 1901.

Cuando no puedo obtener la mantequilla más pura, sólo hago dos comidas al día y todavía sigo la luz que me fue comunicada hace treinta y cinco años. No como carne. En cuanto a mí, resolví el tema de la mantequilla. No lo uso. Esta cuestión debería resolverse fácilmente allí donde no se pueda obtener el artículo más puro. Tenemos dos buenas vacas lecheras, una Jersey y una Holstein.

Usamos crema y todos estamos contentos con ella. Carta 45, 1903.

No debe clasificarse como alimento cárnico: la leche, los huevos y la mantequilla no deben clasificarse como alimento cárnico. En algunos casos resulta beneficioso el uso de huevos. No ha llegado el momento de decir que hay que rechazar por completo el uso de leche y huevos. Hay familias pobres cuya alimentación se compone principalmente de pan y leche. Tienen poca fruta y no pueden permitirse el lujo de comprar sustitutos de la carne. Al enseñar la reforma pro salud, como en cualquier otra obra evangelística, debemos encontrarnos con las personas donde están. Hasta que podamos enseñarles cómo preparar alimentos de la reforma pro salud que sean apetitosos y nutritivos, pero económicos, no estaremos en libertad de presentar las propuestas más avanzadas con respecto al régimen de la reforma pro salud. Testimonios, vol. 7, pág. 135.

Permitir que otros tengan sus propias creencias: debemos recordar que hay demasiados tipos de mentalidades en el mundo y no podemos esperar que todos vean exactamente lo mismo que nosotros en todos los asuntos relacionados con la alimentación. Las mentes no siguen exactamente la misma dirección. No como mantequilla, pero hay miembros de mi familia que sí. No está colocado sobre mi mesa; pero no acoso a algunos miembros de mi familia que prefieren comerlo de vez en cuando". CRA, 349-351.

¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

"Los animales de los que se obtiene la leche no siempre están sanos. Puede que estén enfermos. Una vaca puede estar aparentemente bien por la mañana y morir antes de la noche. Entonces ella ya estaba enferma por la mañana y su leche estaba contaminada, y ustedes no lo sabían. La creación animal está enferma". Testimonios seleccionados, vol. 1, pág. 190. CRA, 356-357.

"Existe el peligro de que al presentar los principios de la reforma sanitaria algunos estén a favor de introducir cambios que serían más perjudiciales que beneficiosos. La reforma sanitaria no debería recomendarse de manera radical. En las condiciones actuales no podemos decir que deban rechazarse por completo la leche, los huevos y la mantequilla. Debemos tener cuidado de no hacer innovaciones, porque bajo la influencia de enseñanzas extremas, hay personas concienzudas que seguramente llegarán a los extremos. Su apariencia física perjudicará la causa de la reforma pro salud; porque pocos saben sustituir adecuadamente los alimentos que rechazan". Carta 98, 1901.

Aunque se nos ha advertido contra el peligro de contraer enfermedades por el uso de mantequilla y contra los males derivados del uso abundante de huevos por parte de los niños, no debemos considerar una violación del principio el utilizar huevos de animales bien tratados y adecuadamente alimentados. gallinas. Los huevos contienen propiedades que son agentes medicinales que neutralizan ciertos venenos.

Al abstenerse de leche, huevos y mantequilla, algunos no pudieron proporcionar a sus cuerpos los alimentos necesarios y, como resultado, quedaron débiles e incapaces de trabajar. Así, la reforma sanitaria pierde su prestigio. La obra que hemos tratado de construir sólidamente se confunde con cosas extrañas que Dios no requería y las energías de la iglesia se paralizan. Pero Dios intervendrá para impedir los resultados de ideas tan extremas. El evangelio tiene como objetivo armonizar la raza pecadora. Su propósito es llevar a ricos y pobres, juntos, a los pies de Jesús. Testimonios, vol. 9, pág. 162.

Los pobres dicen, cuando se les presenta la reforma pro salud: "¿Qué comeremos? No podemos permitirnos sustitutos de la carne". Cuando predico el evangelio a los pobres, se me instruye a decirles que coman los alimentos más nutritivos. No puedo decirles: 'No deberían comer huevos, ni leche, ni nata'. No deberían utilizar mantequilla al preparar la comida.' El evangelio debe ser predicado a los pobres y aún no ha llegado el momento de prescribir el régimen más estricto". CRA, 352-

353. ¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

GORRA. 18 CONDIMENTOS EXCESIVOS: VENENO EN LA SANGRE

"Los condimentos, tan utilizados por la gente mundana, son perjudiciales para la digestión". Carta 142, 1900.

Bajo la denominación de estimulantes y narcóticos se clasifican una gran variedad de artículos que, aunque utilizados como alimento o bebida, irritan el estómago, envenenan la sangre y estimulan los nervios. Su uso es un mal positivo. Muchos buscan la emoción de los estimulantes porque, en estos momentos,

los resultados son agradables. Sin embargo, siempre hay una reacción. El uso de estimulantes no naturales tiende siempre a ser excesivo, siendo un agente activo en promover la degeneración y la ruina.

En estos tiempos de prisas, cuanto menos estimulante sea la comida, mejor. Los condimentos son dañinos por naturaleza. La mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y cosas similares irritan el estómago y hacen que la sangre sea febril e impura. El estado de inflamación del estómago del borracho.

A menudo se pinta para ilustrar los efectos de las bebidas alcohólicas. Un estado similar de inflamación se produce por el uso de condimentos irritantes. Pronto, la comida normal ya no satisface el apetito. El organismo siente una necesidad, un fuerte deseo de algo más estimulante.

Ciencia del Buen Vivir, pág. 325.

Los condimentos y especias utilizados para preparar los alimentos que van a la mesa ayudan a la digestión tanto como el té, el café y las bebidas supuestamente ayudan al trabajador a realizar su tarea.

Una vez que los efectos inmediatos desaparecen, la productividad de las personas cae por debajo de lo normal en la misma proporción en que aumentó por encima de lo normal, un nivel cuando es estimulado por estas sustancias. El organismo está debilitado. La sangre está contaminada y el resultado seguro es la inflamación. Testimonio inédito, pág. 6.

Los condimentos irritan el estómago y provocan antojos poco saludables: en nuestras mesas sólo deben estar los alimentos más saludables, libres de sustancias irritantes. El fuerte deseo de beber alcohol se estimula con la preparación de comidas picantes y picantes. Éstos producen un estado febril en el cuerpo, y parece que se solicita la bebida para calmar la irritación. En mis repetidos viajes por el continente, no frecuento restaurantes, vagones comedor ni hoteles, por la sencilla razón de que no puedo comer lo que allí ofrecen. Los platos están muy condimentados con sal y pimienta, provocando una sed casi intolerable. Estos platos irritarían e inflamarían las delicadas membranas del estómago. Ésta es la comida que comúnmente se sirve en las mesas elegantes y se les da a los niños.

Su efecto es provocar nerviosismo y crear sed que el agua no puede saciar. Los alimentos deben prepararse de la forma más sencilla posible, libres de condimentos y especias, e incluso de cantidades indebidas de sal. Review and Herald, 6 de noviembre de 1883.

Muchos han complacido tanto su sabor que, a menos que tengan justo el alimento que requiere, no encuentran placer en él. Si se les sirve comida picante, hacen trabajar el estómago aplicando este látigo abrasador; porque este estómago ha sido tratado de tal manera que no reconoce los alimentos no estimulantes". Carta 53, 1898. CRA, 339-

340. ¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

"Yo uso un poco de sal, y siempre la tengo, porque según la instrucción que Dios me dio, este artículo, en lugar de ser dañino, en realidad es esencial para la sangre. No sé los porqués de esto, pero les transmito las instrucciones tal como me las dieron". Carta 37, 1901.

Salsas y vinagre – En esta época de prisas, cuanto menos estimulante sea la comida, mejor. Los condimentos son dañinos por naturaleza. La mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y cosas similares irritan el estómago y hacen que la sangre sea febril e impura". Ciencia del Buen Vivir, pág. 325. CRA, 344-345. ¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

"Los pasteles de carne y los encurtidos, que nunca deberían encontrar un lugar en el estómago humano, proporcionarán una mala calidad de la sangre". Testimonios, vol. 2, pág. 268.

Los órganos que producen sangre no pueden convertir los condimentos, los pasteles de carne, los encurtidos y las carnes enfermas en sangre buena. Testimonios, vol. 2, pág. 383.

No uses demasiada sal, evita los encurtidos y las comidas picantes, come mucha fruta y la irritación que requiere beber tanto durante las comidas desaparecerá en gran medida. Ciencia del Buen Vivir, pág. 305.

Se preparan ensaladas con aceite y vinagre, hay fermentación en el estómago y la comida no se digiere, sino que se descompone o se pudre; Como resultado, la sangre no se nutre, sino que se llena de impurezas y surgen trastornos del hígado y de los riñones". Carta 9, 1887. CRA, 345. ¿DÓNDE COMIENZA LA CITACIÓN DIRECTA?

GORRA. 19 ACCIONES DEL AZÚCAR EN EL CUERPO

"El azúcar no es bueno para el estómago. Provoca fermentación, lo que nubla el cerebro y provoca mal humor".
Manuscrito 93, 1901.

En general, se utiliza demasiada azúcar en los alimentos. Tartas, flanes, hojaldres, gelatinas y dulces son causas activas de una mala digestión. Especialmente dañinas son las cremas y postres en los que la leche, los huevos y el azúcar son los elementos principales. Se debe evitar el uso abundante de leche y azúcar juntos. Ciencia del Buen Vivir, págs. 301 y 302.

El azúcar sobrecarga el cuerpo. Entró en juego el trabajo de los órganos.

Hubo un caso en el condado de Montcalm, Michigan: se trataba de un hombre noble. Medía más de seis pies de altura y tenía una apariencia hermosa. Me llamaron para visitarlo en su enfermedad. Anteriormente había hablado con él sobre su forma de vida. "No me gusta la mirada de tus ojos", le dije. Estaba usando grandes cantidades de azúcar. Su comida no le satisfacía, simplemente porque su esposa no sabía cocinar.

Algunos de ustedes envían a sus hijas casi adultas a la escuela para que aprendan las ciencias antes de que sepan cocinar, cuando esto debería considerarse de suma importancia. He aquí una mujer que no sabía cocinar; No había aprendido a preparar comida saludable. La esposa y madre tenía deficiencias en esta importante rama de la educación y, como consecuencia, como los alimentos mal preparados no eran suficientes para satisfacer las demandas del organismo, se ingería azúcar en cantidades exageradas, lo que provocaba un estado insalubre en todo el organismo. La vida de ese hombre estaba siendo sacrificada innecesariamente por una mala cocina.

Cuando fui a ver al enfermo, traté de decirle lo mejor que pude cómo comportarse, y pronto empezó a mejorar lentamente. Pero usó imprudentemente su fuerza, al no poder hacerlo, comió una pequeña cantidad de comida de mala calidad y volvió a retroceder. Esta vez no hubo medicina para él. Su organismo parecía una masa viva de putrefacción. Murió víctima de la mala cocina. Intentó utilizar azúcar para compensar la falta de una buena nutrición y esto sólo empeoró la situación. A menudo me siento a la mesa con hermanos y hermanas y veo que consumen una gran cantidad de leche y azúcar. Esto obstruye el cuerpo, irrita los órganos digestivos y afecta el cerebro. Todo lo que obstaculiza el funcionamiento activo de la maquinaria viva afecta directamente al cerebro. Y según la luz que me han dado, el azúcar, cuando se usa en abundancia, es más nocivo que la carne. Estos cambios deben hacerse con cautela y el tema debe tratarse de tal manera que no moleste y despierte prejuicios por parte de las personas a las que queremos enseñar y ayudar. Testimonios, vol. 2, págs. 369 y 370.

No debemos dejarnos dominar por llevarnos a la boca alimentos que produzcan una condición morbosa, por mucho que nos guste. ¿Por qué? - Porque somos propiedad de Dios. Tienes una corona que conquistar, un cielo que ganar, un infierno que evitar. Entonces, por amor de Cristo, os pregunto: ¿Tendréis la luz brillando ante vosotros en rayos claros y distintos, y luego os alejaréis de ella, diciendo: "Me gusta esto y me gusta aquello"? Dios llama a cada uno de ustedes a comenzar a planificar, a cooperar con Él en Su gran cuidado y amor, a elevar, ennoblecer y santificar cada alma, cuerpo y espíritu, para que seamos colaboradores de Dios.

Es mejor dejar los dulces en paz. Deja en paz esos postres dulces que se colocan en la mesa. No los necesitas. Necesitas una mente clara para pensar según la voluntad de Dios".

Review and Herald, 7 de enero de 1902. CRA, 327-328. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

"Ahora, en cuanto a la leche y el azúcar: conozco a personas que estaban asustadas por la reforma de salud y dijeron que no querían tener nada que ver con eso, porque condenaba el uso abundante de estas cosas. Los cambios deben hacerse con mucho cuidado; y debemos proceder con cautela y sabiduría.

Debemos seguir una orientación que se recomiende a los hombres y mujeres inteligentes de la Tierra. Grandes cantidades de leche y azúcar consumidas juntas son perjudiciales. Comunican impurezas al cuerpo. Los animales de los que se obtiene la leche no siempre están sanos. Puede que estén enfermos. Una vaca puede estar aparentemente bien por la mañana y morir antes de la noche. Entonces ella ya estaba enferma por la mañana y su leche estaba contaminada, y ustedes no lo sabían. La ganadería está enferma. Las carnes están contaminadas. Si hubiésemos sabido que los animales estaban en perfecto estado de salud

salud y recomendaría que la gente comiera carne en lugar de grandes cantidades de leche azucarada.

No causaría el daño que causa la leche con azúcar. El azúcar obstruye el cuerpo. Entró en juego el trabajo de los órganos. Testimonios, vol. 2, págs. 368 y 369.

Algunos usan leche y grandes cantidades de azúcar en las gachas, creyendo que están siguiendo la reforma pro salud. Sin embargo, el azúcar y la leche juntos pueden provocar fermentación en el estómago, lo que resulta perjudicial". Consejos de Salud, pág. 154. CRA, 330-331.

"Es mejor dejar de lado las cosas dulces. Deja solos los platos de postres dulces colocados sobre la mesa. Los hermanos no los necesitan. Necesitan una mente clara para pensar según la dirección de Dios. Ahora nos corresponde a nosotros seguir los principios de la reforma pro salud". Review and Herald, 7 de enero de 1902. CRA, 335.

GORRA. 20 EL ARTE DE COCINAR

"Es un deber sagrado para quien cocina saber preparar alimentos saludables. Muchas personas se pierden por una forma incorrecta de preparar los alimentos. Se requiere reflexión y cuidado para hacer un buen pan; Sin embargo, hay más religión en el pan bien hecho de lo que muchos piensan. De hecho, hay pocos buenos cocineros. Las mujeres jóvenes entienden que cocinar y otras tareas domésticas son serviles; y es por eso que muchas niñas que se casan y tienen que cuidar de sus familias tienen poca idea de los deberes que pesan sobre sus esposas y madres.

No es una ciencia insignificante – "La cocina no es una ciencia insignificante, sino una de las más esenciales en la vida práctica. Es un arte que todas las mujeres deberían aprender y debería enseñarse de manera que beneficie a las clases más pobres. Elaborar una comida apetitosa, sencilla y nutritiva al mismo tiempo requiere habilidad; pero es posible. Los cocineros deben saber preparar alimentos sencillos, de forma sencilla y saludable, y de una forma más apetecible y saludable, precisamente por su sencillez". CRA, 257.

"Por falta de conocimiento y habilidad en la cocina, muchas esposas y madres colocan cada día ante la familia alimentos mal preparados, lo que está desequilibrando de manera firme y segura los órganos digestivos, y produciendo una mala calidad de la sangre; El resultado son frecuentes ataques de enfermedades inflamatorias y, a veces, la muerte.

Podemos tener una variedad de alimentos buenos, saludables, preparados de forma saludable, para que sean apetecibles para todos. Es de vital importancia saber cocinar bien. La mala cocina provoca enfermedades y mal humor; el organismo se desorganiza y las cosas celestiales no se pueden discernir.

Hay más religión en la buena cocina de la que puedas imaginar. Cuando, en ocasiones, he estado fuera de casa, he sabido que el pan que había en la mesa, así como la mayoría de los demás alimentos, me harían daño; pero me vi obligado a comer un poco para poder sustentarme. Es un pecado a los ojos de Dios hacer comida de este tipo". Templanza cristiana e higiene bíblica, págs. 156-158. CRA, 256-257.

"Es pecado poner en la mesa alimentos mal preparados, porque la cuestión de la alimentación concierne al bienestar de todo el organismo. El Señor desea que su pueblo aprecie la necesidad de alimentos preparados de manera que no acidifiquen el estómago y, por tanto, agrienen el temperamento. Recordemos que hay religión práctica en el pan bien hecho. **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

El conocimiento culinario vale diez talentos – No consideres el trabajo culinario como una especie de servidumbre. ¿Qué pasaría con los habitantes del mundo si todos los que trabajan en la cocina abandonaran su trabajo con la frívola excusa de que no es lo suficientemente honorable? La cocina puede considerarse menos deseable que otras ramas de servicio, pero en realidad es una ciencia más valiosa que todas las demás. Así considera Dios la preparación de alimentos saludables. Tiene en gran estima a quienes hacen un trabajo fiel en la preparación de alimentos sanos y apetitosos. La persona que comprende el arte de preparar adecuadamente los alimentos y hace uso de este conocimiento es más digna de elogio que quienes se dedican a cualquier otra línea de trabajo. Este talento debe considerarse como diez talentos; porque su uso legítimo tiene mucho que ver con la conservación

del organismo humano en un estado saludable. Dado que está tan inseparablemente ligado a la vida y la salud, es el más valioso de todos los regalos. Manuscrito 95, 1901.

El Respeto debido a la cocinera – valoro a mi costurera, valoro a mi secretaria; Mi cocinera, sin embargo, que sabe bien preparar alimentos para mantener la vida y nutrir el cerebro, los huesos y los músculos, ocupa el lugar más importante entre los ayudantes de mi familia. Testimonios, vol. 2, pág. 370.

Algunos que aprenden el arte de la costura, la composición, la corrección, la contabilidad o la enseñanza se consideran demasiado aristocráticos para asociarse con un cocinero.

Estas ideas han penetrado en casi todas las clases de la sociedad. Se hace sentir a la cocinera que su ocupación es tal que la rebaja en la escala social y que no debe esperar asociarse en pie de igualdad con su familia. ¿Te sorprendería entonces que chicas inteligentes buscaran otro trabajo? ¿Es sorprendente que haya tan pocas cocineras con formación? Lo sorprendente es que sean tantas las que se sometan a este tratamiento.

El cocinero ocupa un lugar importante en la vida doméstica. Prepara los alimentos para ser introducidos en el estómago, formando el cerebro, los huesos y los músculos. La salud de todos los miembros de la familia depende en gran medida de su habilidad e inteligencia. Los deberes domésticos nunca recibirán la debida atención hasta que se dé la debida consideración a quienes los realizan fielmente. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 74.

Hay muchas muchachas que se han casado y tienen familia, que tienen poco conocimiento práctico de los deberes que corresponden a una esposa y madre. Saben leer y tocar un instrumento musical; pero no saben cocinar. No saben hacer un buen pan, muy necesario para la salud de la familia. Cocinar bien, poner comida sana en la mesa de forma atractiva, requiere inteligencia y experiencia. La persona que prepara el alimento que será introducido en nuestro estómago, para ser convertido en sangre que nutrirá el cuerpo, ocupa una posición muy importante y elevada. El puesto de copista, modista o profesor de música no es tan importante como el de cocinero. Testimonios, vol. 3, págs. 156-158.

Es deber de toda mujer convertirse en una cocinera eficiente – Muchas veces nuestras hermanas no lo saben cocinar. A ellos les decía: iría a ver al mejor cocinero de la región y me quedaría, si fuera necesario, durante semanas hasta convertirme en un maestro de este arte, un cocinero inteligente y capaz. Seguiría este curso si tuviera cuarenta años. Es tu deber saber cocinar, y también es tu deber enseñar a cocinar a tus hijas. Mientras les enseñas el arte de cocinar, construyes a su alrededor una barrera que los protegerá de la ligereza y el vicio en los que de otro modo estarían tentados a caer. Testimonios, vol. 2, pág. 370.

Para aprender a cocinar, las mujeres deben estudiar y luego, con paciencia, poner en práctica lo que aprenden. La gente sufre por no tomarse la molestia de hacerlo. A ellos les digo: es hora de despertar vuestras energías dormidas y buscar información. No creas que el tiempo dedicado a adquirir un completo conocimiento y experiencia en la preparación de alimentos sanos y apetitosos es en vano. Por muy larga que haya sido tu experiencia en la cocina, si aún tienes la responsabilidad de una familia, es tu deber aprender a cuidarla adecuadamente.

Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 49.

Hombres y mujeres aprenden a cocinar. Muchos de los que adoptan una reforma dietética se quejan de que no se llevan bien con ella; Sin embargo, después de sentarme a su mesa, llego a la conclusión de que la culpa no es de la renovación, sino de la mala preparación de la comida. Hago un llamado a los hombres y mujeres a quienes Dios ha dado inteligencia: aprendan a cocinar. No me equivoco cuando digo "hombres", porque ellos, al igual que las mujeres, necesitan entender la preparación sencilla y saludable de los alimentos. Sus ocupaciones los llevan muchas veces a lugares donde no les es posible obtener alimentos saludables. Pueden ser llamados a pasar días e incluso semanas entre familias que ignoran por completo este asunto. Entonces, si tienen el conocimiento, podrán utilizarlo bien. Templanza cristiana e higiene bíblica, págs. 56-57.

Estudie revistas de salud – Quienes no sepan cocinar de forma saludable deberían aprender a combinar alimentos buenos y nutritivos para preparar platos apetitosos.

Quienes deseen adquirir conocimientos en este sentido deberán suscribirse a nuestras revistas de salud.

Encontrarás información al respecto en ellos.

Sin ejercitar continuamente el ingenio nadie puede sobresalir en la cocina saludable, pero aquellos cuyo corazón esté abierto a las impresiones y sugerencias provenientes del gran Maestro aprenderán muchas cosas, y también podrán enseñar a otros; porque Él les dará habilidad y entendimiento. Carta 135, 1902.

Estimular el desarrollo del talento individual – Es un designio divino que en todas partes se anime a hombres y mujeres a desarrollar sus talentos preparando alimentos saludables a partir de productos naturales, originarios de su propia región del país. Si recurren a Dios, ejerciendo habilidad y destreza bajo la guía de Su Espíritu, aprenderán a transformar los productos naturales en alimentos saludables. De esta manera, podrán enseñar a los pobres a abastecerse de alimentos que sustituyan a la carne. Quienes reciban esta ayuda podrán a su vez instruir a otros. También se realizará un trabajo similar con dedicado celo y energía. Si se hubiera hecho antes, hoy en día habría mucha más gente y muchas más personas que podrían dar instrucciones. Aprendamos cuál es nuestro deber y luego hagámoslo. No debemos permanecer dependientes de los demás e incapacitados, confiando en los demás para la obra que Dios nos ha confiado”. Testimonios seleccionados, vol. 3, págs. 136 y 137. CRA, 251-254. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN?**

¿DIRECTO?

“Una de las razones por las que muchos se han desanimado en la práctica de la reforma pro salud es que no han aprendido a cocinar de modo que alimentos convenientes y simplemente preparados reemplacen la dieta a la que estaban acostumbrados. Les disgustan los platos mal preparados y luego les oímos decir que han intentado la reforma pro salud y que no pueden vivir de esa manera. Muchos intentan seguir instrucciones insuficientes respecto a esta reforma, y hacen un trabajo tan deficiente que resulta en daño a la digestión y desánimo a todos los que están involucrados en el intento. Profesáis ser reformadores en materia de salud, y por eso mismo debéis convertirlos en buenos cocineros. Aquellos que puedan aprovechar las ventajas de escuelas de cocina saludable convenientemente impartidas encontrarán que esto será de gran beneficio, tanto para su propio uso como para enseñar a otros. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 119. **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

Cambiar tu dieta cárnica – Te aconsejamos que cambies tus hábitos de vida; Pero mientras hace esto, le advertimos que lo haga con prudencia. Conozco familias que pasaron de una dieta cárnica a una dieta pobre. Su comida está tan mal preparada que el estómago no la puede aceptar, y después me dijeron que la reforma pro salud no les va bien; que se estaban debilitando.

Hay una razón por la que algunos no han tenido éxito en sus esfuerzos por simplificar la alimentación. Usan una dieta sin nutrición. La comida se prepara sin cuidado y comen lo mismo una y otra vez. No debe haber muchas especies en una misma comida, pero tampoco todas las comidas deben consistir en los mismos platos, sin variación. La comida debe prepararse de forma sencilla, pero con tal perfección que despierte el apetito. Debes evitar las grasas.

Perjudica cualquier tipo de plato que prepares. Coma muchas frutas y verduras.

Testimonios, vol. 2, pág. 63.

La preparación adecuada de los alimentos es extremadamente importante. Especialmente cuando la carne no es el alimento principal, una buena preparación de los alimentos es un requisito esencial. Es importante preparar algo para sustituir la carne, y estos sustitutos deben estar bien preparados para que la carne no sea deseada. Carta 60a, 1896.

Es un deber positivo del médico educar, educar, educar, con la pluma y la voz, a todos aquellos que tienen la responsabilidad de preparar los alimentos para la mesa. Carta 73a, 1896.

Necesitamos personas que se eduquen sobre la preparación de alimentos saludables. Son muchos los que saben cocinar carnes y verduras de diferentes formas, y que aún no entienden la sencilla preparación.

de platos apetitosos.” The Youth's Instructor, 31 de mayo de 1894. CRA, 256. ¿ DÓNDE COMIENZA LA CITA DIRECTA?

Toda mujer que se encuentra al frente de una familia y aún no comprende el arte de la cocina saludable debe decidir aprender lo que es tan esencial para el bienestar de su hogar. En muchos lugares, las escuelas de cocina saludable ofrecen la oportunidad de persona a educarse en este sentido. Los que no cuentan con la ayuda de tales facilidades, deben recibir instrucción de un buen cocinero, perseverando en sus esfuerzos por superarse hasta convertirse en maestros del arte culinario. Ciencia del Buen Vivir, págs. 302 y 303.

Estudiar economía – En cada rama de la cocina, la pregunta a considerar es: “¿Cómo preparar la comida de la forma más natural y económica?” Y hay que tener cuidado para garantizar que los restos de comida que quedan en la mesa no se desperdicien. Reflexioné sobre cómo garantizar que estos restos no se pierdan. Esta habilidad, economía y tacto equivalen a una fortuna. En las épocas más calurosas de la temporada, prepare menos comida. Utilice más sustancias secas. Hay muchas familias pobres que, aunque apenas tienen para comer, a menudo se les puede explicar por qué son pobres; ¡Hay tantas jotas y tildes desperdiciadas! Manuscrito 3, 1897.

Vidas sacrificadas comiendo según la moda – Para muchos, el objetivo primordial de la vida, que justifica todo el gasto de trabajo, es mantenerse al día con el último estilo. La educación, la salud y la comodidad se sacrifican en el altar de la moda. Incluso en la disposición de la mesa, la moda y la ostentación ejercen su influencia maligna. La preparación de alimentos saludables pasa a ser un tema secundario. Servir una gran cantidad de platos consume tiempo, dinero y sobrecarga de trabajo, sin aportar ningún beneficio. Puede que esté de moda servir media docena de platos en una comida, pero esta costumbre arruina la salud. Es una costumbre que los hombres y mujeres de sentido común deben condenar, tanto por precepto como por ejemplo. Tenga un poco de consideración por la vida de su cocinero. “¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo que el vestido?” (Mateo 6:25).

En nuestros días, las tareas domésticas requieren casi todo el tiempo del ama de casa. ¡Cuánto mejor sería para la salud de la familia si la preparación de la mesa fuera más sencilla!

Cada año se sacrifican miles de vidas en este altar; vidas que podrían haberse prolongado, si no fuera por esta interminable rutina de deberes creados. A la tumba descienden muchas madres que, si hubieran mantenido hábitos sencillos, podrían vivir para ser una bendición en el hogar, en la iglesia y en el mundo. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 73.

Elegir y preparar los alimentos es importante: no es absolutamente necesario preparar una gran cantidad de platos. Tampoco debería haber ningún régimen deficiente, ni en calidad ni en cantidad. Carta 72, 1896.

Es importante que la comida se prepare con cuidado, para que el apetito, cuando no esté pervertido, pueda saborearla. Porque, por principio, rechazamos la carne, la mantequilla, los pasteles de carne, las especias, la manteca de cerdo y todo aquello que irrite el estómago y destruya nuestra salud, nunca debemos dar la idea de que lo que comemos no es muy importante. Testimonios, vol. 2, pág. 367.

Está mal comer sólo para saciar el apetito, pero no debes ser indiferente a la calidad de los alimentos ni a la forma en que se preparan. Si los alimentos que comemos no son sabrosos, el cuerpo no recibe tanta nutrición. Los alimentos deben elegirse cuidadosamente y prepararse con inteligencia y habilidad. Ciencia del Buen Vivir, pág. 300.

El desayuno estandarizado: pagaría más por un cocinero que por cualquier otra parte de mi trabajo. Si esa persona no está en forma y no sabe cocinar, verá, como nos ha pasado a nosotros, un desayuno estandarizado: gachas de maíz, pan de panadería y algún tipo de salsa, y eso es todo, a excepción de una poco de leche. Ahora bien, quienes comen esto durante meses, sabiendo lo que se les presentará en cada comida, llegan a temer el momento que debería resultarles interesante, como el temido período del día. No creo que entiendas todo esto hasta que lo hayas experimentado. Pero estoy realmente perplejo acerca de esto. ¿Debo repetir los preparativos para

viniedo a este lugar, diría: Dame un cocinero experimentado, que tenga algunas habilidades creativas, para preparar platos sencillos y saludables, y que no desagraden el apetito. Carta 19c, 1892.

Estudio y práctica – Muchos no piensan que esto [cocinar] es una cuestión de deber, y por eso no intentan preparar la comida adecuadamente. Esto se puede hacer de una forma sencilla, sana y fácil, sin manteca, mantequilla ni carne. La habilidad debe combinarse con la sencillez. Para ello, las mujeres necesitan leer y luego, con paciencia, poner en práctica lo leído. Muchos están sufriendo porque no se molestan en hacerlo. A ellos les digo: es hora de despertar vuestras energías dormidas y leer.

Aprende a cocinar de forma sencilla, pero de forma que obtengas los alimentos más sabrosos y saludables.

Debido a que está mal cocinar simplemente para complacer el paladar o satisfacer el apetito, nadie alberga la idea de que una dieta pobre sea correcta. Muchos están debilitados por las enfermedades y necesitan una dieta nutritiva, abundante y bien preparada.

Es deber religioso de quien cocina aprender a preparar alimentos saludables de diferentes maneras, para que se puedan comer con gusto. Las madres deben enseñar a sus hijos a cocinar. ¿Qué rama de la educación de una niña puede ser tan importante como ésta? La comida tiene que ver con la vida. Los alimentos escasos, empobrecidos y mal preparados van empobreciendo continuamente la sangre debilitando los órganos que la sintetizan. Es muy esencial que el arte culinario sea considerado una de las materias más importantes en la educación. Hay pocos buenos cocineros. Las mujeres jóvenes piensan que convertirse en cocineras significa descender a una ocupación inferior. No es así. No ven el problema desde la perspectiva correcta. El conocimiento sobre la preparación de alimentos saludables, en particular el pan, no es una ciencia inferior.

Las madres descuidan esta rama de la educación de sus hijas. Ellos asumen el peso de los cuidados y del trabajo, se agotan rápidamente, mientras que la hija está excusada para hacer visitas, hacer crochet o considerar su placer. Esto es amor incomprendido, bondad incomprendida. La madre está causando daño a su hija, daño que a menudo dura toda la vida. A la edad en la que debería poder asumir algunas de las responsabilidades de la vida, se considera incapaz de asumirlas. Estos no se harán cargo de cuidados ni cargos. Caminan ociosos, omitiendo sus responsabilidades, mientras su madre se dobla bajo el peso de sus cargas y cuidados, como un coche cargado de gavillas. La hija no pretende ser poco amorosa, pero es descuidada y desconsiderada, de lo contrario notaría el aspecto cansado, y percibiría la expresión de dolor en el rostro de su madre, tratando de hacer su parte, de asumir el mayor peso de la responsabilidad, aliviando a su madre, que necesita estar libre de cuidados, de lo contrario caerá en el lecho del sufrimiento y, tal vez, de la muerte.

¿Por qué las madres son tan ciegas y negligentes a la hora de educar a sus hijas? Me he sentido angustiado al visitar diferentes familias, viendo a las madres cargando pesadas cargas, mientras la hija, que mostraba vivacidad de espíritu y tenía una buena dosis de salud y vigor, no sentía ningún cuidado ni preocupación. Cuando hay grandes reuniones y las familias están abrumadas por las visitas, he visto a la madre llevar la carga, asumiendo la responsabilidad de cuidar de todo, mientras las hijas se sientan a charlar con sus jóvenes amigas en un intercambio social. Estas cosas me parecen tan malas que apenas puedo contenerme de hablar con las chicas irreflexivas y decirles que se vayan a trabajar. Alivia a tu madre cansada. La llevé a un lugar de la sala y la insté a descansar y disfrutar de la compañía de sus amigos.

Pero las hijas no tienen toda la culpa en este asunto. La madre está desaparecida. No enseñó pacientemente a cocinar a sus hijas. Sabes que les faltan conocimientos de cocina, por lo que no sientes ningún alivio en el trabajo. Necesita atender todo lo que requiere cuidado, reflexión y atención. Las niñas deben recibir instrucción completa en la cocina.

Cualesquiera que sean las circunstancias de la vida, hay conocimientos que se pueden poner en práctica. Es la rama de la educación que tiene la influencia más directa en la vida humana, especialmente en aquellas que nos son más queridas.

Muchas esposas y madres que no han recibido la educación adecuada y que carecen de habilidad en las artes culinarias, presentan todos los días a sus familias alimentos mal preparados, lo que está destruyendo sus vidas de manera constante y segura.

los órganos digestivos, preparando la sangre de mala calidad y, a menudo, provocando ataques agudos de enfermedades inflamatorias que provocan la muerte prematura.

Animar a los que aprenden – Es un deber religioso para toda joven cristiana aprender inmediatamente a hacer un buen pan, no agrio, sino ligero, con harina integral. Las madres deben llevar a sus hijas a la cocina cuando aún son muy pequeñas, enseñándoles el arte de cocinar. No pueden esperar que sus hijas comprendan los misterios del cuidado del hogar sin recibir educación. Deben enseñarles con paciencia y amor, haciendo que el servicio sea lo más agradable posible con su semblante alegre y sus alentadoras palabras de aprobación. Si fracasan una, dos o tres veces, no los culpes. El desánimo ya está haciendo su trabajo y te tienta a decir: “No sirve de nada; No puedo hacer esto”. Este no es el momento para la censura. La voluntad se está debilitando. Requiere el estímulo de palabras que animen, alienten, infundan esperanza, como por ejemplo: “No te preocupes por los errores que cometiste. Recién estás comenzando y es natural cometer errores. Intentar otra vez. Mantén tu mente en lo que estás haciendo, ten mucho cuidado y seguramente lo lograrás”.

Muchas madres no aprecian la importancia de esta rama del conocimiento, y en lugar de tener la molestia y el cuidado de instruir a sus hijas y aguantar sus errores y equivocaciones mientras aprenden, prefieren hacerlo todo ellas mismas. Y cuando sus hijas se equivocan en su empeño, las despiden diciendo “no sirve de nada, no se puede hacer esto o aquello”. Sólo me avergüenza y perturba más de lo que me ayuda”.

Así, los primeros esfuerzos de la aprendiz son rechazados, y el primer fracaso enfría tanto su interés y ardor por aprender, que teme otra experiencia y propondrá coser, tejer, hacer tareas domésticas o cualquier otra cosa que no sea cocinar. Entonces la madre tiene gran parte de la culpa. Debió haberla instruido con paciencia, para que, a través de la práctica, obtuviera una experiencia que eliminara la timidez y remediará los movimientos menos hábiles del trabajador inexperto. Testimonios, vol. 1, págs. 681-685.

Las lecciones de cocina son más importantes que la música: algunos son llamados a tareas consideradas humildes, tal vez cocinar. La ciencia culinaria, sin embargo, tiene una importancia no menor. La preparación hábil de los alimentos es una de las artes más esenciales y ocupa un lugar más elevado que la enseñanza de música o la costura. Con esto no quiero menospreciar la enseñanza de la música, ni de la costura, ya que son imprescindibles. Aún más importante, sin embargo, es el arte de preparar la comida de una manera que sea a la vez saludable y sabrosa. Este arte debe considerarse el más valioso de todas las artes, ya que está muy vinculado a la vida. Debería recibir más atención; porque para formar buena sangre, el cuerpo necesita buenos alimentos. La base de todo lo que mantiene la salud del pueblo es la labor médico-misionera de la buena cocina.

La reforma sanitaria a menudo se ve distorsionada por la preparación de alimentos no comestibles. Es necesario remediar la falta de conocimiento sobre la cocina saludable antes de que la reforma pro salud pueda tener éxito.

Hay pocos buenos cocineros. Muchas, muchas madres necesitan tomar lecciones de cocina para poder presentar a sus familias alimentos bien preparados y atractivos.

Antes de que los niños tomen lecciones de órgano y piano, deberían recibir lecciones de cocina. La labor de aprender a cocinar no tiene por qué excluir la música, pero ésta tiene menos importancia que aprender a preparar alimentos sanos y apetitosos. Manuscrito 95, 1901. Es posible que vuestras hijas amen la música, y esto puede ser muy bueno y aumentar la felicidad de la familia; pero el conocimiento de la música sin el conocimiento del arte de la cocina no tiene mucho valor.

Cuando tus hijas tengan su propia familia, ciertos conocimientos de música y costura no serán garantía de una comida bien preparada, hecha con mimo, para que no se avergüencen de presentarla delante de sus amigos más estimados. Madres, vuestro trabajo es sagrado.

Que Dios os ayude a emprenderlo pensando en su gloria, trabajando con celo, paciencia y amor por el bien presente y futuro de vuestros hijos, apuntando únicamente a la gloria de Dios.

Testimonios, vol. 2, págs. 538-539.

Enseña los misterios del arte culinario – No dejes de enseñar a tus hijos a cocinar. Al hacerlo, les comunicas los principios que deben tener en su educación religiosa. Al dar a sus hijos lecciones de fisiología y enseñarles a cocinar de forma sencilla pero hábil, está sentando las bases para las ramas más útiles de la educación. Hacer un buen pan ligero requiere habilidad. Hay religión en cocinar bien, y dudo de la religión de aquellos que son demasiado ignorantes y descuidados para aprender a cocinar.

La mala cocina está debilitando lentamente las energías vitales de miles de personas. Es peligroso para la salud y la vida comer pan pesado y ácido y otros alimentos preparados de la misma forma en determinadas mesas. Madres, en lugar de dar educación musical a vuestras hijas, instruirlas en aquellas ramas útiles que tienen la conexión más íntima con la salud y la vida. Enséñales todos los misterios de la cocina.

Muéstreles que esto es parte de su educación y esencial para convertirse en cristianos. A menos que los alimentos se preparen de manera saludable y sabrosa, no se pueden transformar en buena sangre ni reconstruir tejidos desgastados". Testimonios, vol. 2, págs. 537 y 538. CRA, 257-264. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

GORRA. 21 ALIMENTACIÓN Y NÚMERO ADECUADO DE COMIDAS

"El estómago necesita recibir una atención cuidadosa. No se debe mantener en constante trabajo. Dale paz, tranquilidad y descanso a este órgano maltratado y tan abusado. Después de que el estómago haya hecho su trabajo relacionado con una comida, no le acumule más trabajo antes de que haya tenido la oportunidad de descansar y antes de que la naturaleza le haya proporcionado un suministro suficiente de jugo gástrico para encargarse de más alimentos. Deben transcurrir, al menos, cinco horas entre una comida y otra, y ten siempre presente que, si quisieras hacer un experimento, verías que es preferible dos comidas a tres". Carta 73a, 1896. CRA, 173.

"La costumbre de comer sólo dos veces al día, en general, resulta beneficiosa para la salud; sin embargo, en determinadas circunstancias, algunas personas pueden necesitar una tercera comida. Sin embargo, este debe ser un alimento muy ligero y de fácil digestión. Galletas saladas, pan tostado y fruta, o una bebida de cereales, son los alimentos más adecuados para la cena". CBV, 321.

"Nunca se debe tomar la segunda comida antes de que el estómago haya tenido tiempo de descansar del trabajo de digerir la comida anterior. Si quieres hacer una tercera comida, debe ser ligera y varias horas antes de acostarte". CRA, 158.

"En cuanto a la cuestión del régimen, esta cuestión debe tratarse con tal cautela que no dé la impresión de una imposición. Hay que demostrar que hacer dos comidas es mucho mejor para la salud que tres. Sin embargo, no debería haber una imposición autoritaria. Nadie vinculado al hospital debería verse obligado a adoptar el sistema de dos comidas. La persuasión es más apropiada que la fuerza". CRA, 177.

"Muchos caen en el pernicioso hábito de comer justo antes de irse a dormir. **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?: Es posible que** hayan realizado tres comidas regulares; sin embargo, como se sienten mareados, como si tuvieran hambre, toman un refrigerio o cuarta comida.

Habiendo cometido esta mala práctica, se ha convertido en un hábito y tienen la impresión de que no pueden dormir sin tomar un refrigerio justo antes de acostarse. En muchos casos, la causa de estos desmayos es que los órganos digestivos se han visto sobrecargados a lo largo del día, para atender una comida inadecuada que llega al estómago con demasiada frecuencia y en cantidades excesivas. Los órganos digestivos así sobrecargados se cansan y necesitan un período de descanso completo del trabajo para recuperar las energías agotadas. Nunca se debe realizar una segunda comida sin que el estómago haya tenido tiempo de descansar del trabajo de digestión de la comida anterior. Si se realiza una tercera comida, ésta debe ser ligera y varias horas antes de acostarse.

En muchos, sin embargo, el pobre y cansado estómago protesta en vano por su cansancio. Se llena de más comida, lo que pone en movimiento los órganos digestivos, para volver a realizar la misma rutina de trabajo, a través de las horas de descanso. El sueño de estas personas generalmente se ve perturbado por sueños desagradables y por la mañana se despiertan sintiéndose mal. Hay una sensación de debilidad y falta de apetito. oh

Todo el organismo siente falta de energía. Al poco tiempo los órganos digestivos se desgastan porque no han tenido tiempo de descansar. Estas personas se convierten en dispépticos infelices y se preguntan qué pudo haberlos hecho así. La causa trajo el resultado seguro. Si esta práctica se sigue durante un largo período de tiempo, la salud se verá gravemente debilitada. La sangre se vuelve impura, la cara palidece y a menudo aparecen erupciones. A menudo escucharás quejas de estas personas, de frecuentes dolores e irritación en la región del estómago, y cuando trabajan, su estómago se cansa tanto que se ven obligados a dejar de trabajar y descansar. No parecen comprender la causa de este estado de cosas; porque, por lo demás, aparentemente están sanos.

Aquellos que pasan de tres comidas a dos al día, al principio se sentirán más o menos preocupados por la debilidad, especialmente en los momentos en que tenían la costumbre de tomar la tercera comida. Pero si perseveráis por un corto tiempo, esta postración desaparecerá.

El estómago, cuando nos acostamos a dormir, debe haber terminado todo su trabajo, para disfrutar del descanso, al igual que el resto de partes del cuerpo. El trabajo de la digestión no debe continuar durante ningún momento del sueño. Luego de sobrecargarse, y después de haber realizado su tarea, el estómago se agota, lo que provoca la sensación de agotamiento. Muchos se equivocan, pensando que es la falta de alimento lo que produce esta sensación, y sin darle tiempo al estómago para descansar, ingieren más alimento, lo que al momento les quita la debilidad. Y cuanto más satisfagas tu apetito, más clamará por satisfacción. Este desmayo es generalmente el resultado de comer carne, y de comerla con frecuencia y en gran cantidad. El estómago se cansa de mantenerse constantemente en actividad, cuidando alimentos que no siempre son los más saludables. Sin tiempo para descansar, los órganos digestivos se debilitan, provocando sensación de agotamiento y ganas de comer con frecuencia. La medicina que necesitan es comer con menor frecuencia y en menor abundancia, saciarse con alimentos sencillos y naturales, comiendo dos o como máximo tres veces al día. El estómago necesita periodos regulares de trabajo y descanso; y por tanto es una de las violaciones más dañinas de las leyes sanitarias comer de forma irregular y entre horas. Con hábitos regulares y una alimentación adecuada, el estómago se irá recuperando poco a poco". *Cómo vivir*, páginas. 55-57. CRA, 174-

175. ¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

"Es costumbre y norma de la sociedad tomar un desayuno ligero. Pero esta no es la mejor manera de tratar el estómago. En el desayuno, el estómago está en mejores condiciones para absorber más alimentos que en la segunda o tercera comida del día. La costumbre de desayunar poco y comer abundantemente es errónea. Haz que tu desayuno se corresponda más aproximadamente con la comida más liberal del día". Carta 3, 1884. CRA, 173.

GORRA. 22 ¿QUÉ COMER?

"Una bendición en fruta fresca". Estoy tan agradecido a Dios que cuando Adán perdió su hogar edénico, el Señor no lo privó de su provisión de frutos. Carta 157, 1900.

El Señor quiere que quienes viven en países donde tienen gran parte del año, se den cuenta de la bendición que tienen en estos frutos. Cuanto mayor sea el uso que hagamos de la fruta fresca, tal como se recoge del árbol, mayor será la bendición. Testimonios, vol. 7, pág. 126.

Nos beneficiaríamos cocinando menos y comiendo más fruta natural. Enseñemos al pueblo a comer en abundancia uvas, manzanas, duraznos, peras, moras y toda otra clase de frutas que puedan conseguir. Esté preparado y conservado para su uso en invierno, utilizando en la medida de lo posible vidrio en lugar de latas. Testimonios, vol. 7, pág. 134.

Para un estómago dispéptico, puede poner frutas de diferentes tipos en la mesa, pero no demasiada variedad en una sola comida. Testimonios, vol. 2, pág. 373.

Recomendamos especialmente las frutas como factor de salud. Pero ni siquiera las frutas deben consumirse después de una comida completa con otros alimentos. Manuscrito 43, 1908.

Las verduras y frutas agradablemente preparadas en su estación serán beneficiosas, siempre que sean de la mejor calidad, no muestren el menor signo de deterioro, pero estén sanas y no afectadas por enfermedades o podredumbre. Más personas de las que creemos mueren por comer frutas y verduras en mal estado que fermentan en el estómago y producen sangre envenenada. Carta 12, 1887.

Una provisión simple pero generosa de frutos es el mejor alimento que se puede ofrecer a quienes se están preparando para la obra de Dios. Carta 103, 1896.

Parte de una dieta adecuada: los cereales, las frutas, las nueces y las verduras constituyen el régimen dietético elegido por nuestro Creador. Estos alimentos, preparados de la forma más sencilla y natural posible, son los más saludables y nutritivos. Aportan fuerza, resistencia y vigor intelectual, que no se favorecen con una dieta más compleja y estimulante. Ciencia del Buen Vivir, pág. 296.

En cereales, frutas, verduras y frutos secos encontramos todos los elementos que necesitamos. Si acudimos al Señor con sencillez de espíritu, Él nos enseñará cómo preparar alimentos saludables sin mancha de carne. Manuscrito 27, 1906.

Régimen frugal provisional – La intemperancia en la alimentación es a menudo la causa de la enfermedad, y lo que la naturaleza más necesita es que la alivien de la carga indebida 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. Un régimen de frutas durante unos días a menudo ha producido grandes beneficios para quienes trabajan con el cerebro. A menudo, un breve período de abstinencia total de alimentos, seguido de una ingesta de alimentos simples y moderados, ha conducido a la curación mediante los propios esfuerzos de recuperación de la naturaleza. Un régimen de abstinencia durante uno o dos meses convencería a muchos pacientes de que el camino de la abnegación es el camino hacia la salud. Ciencia del Buen Vivir, pág. 235.

Verduras – Verduras frescas, preparadas de forma sencilla. Todos ellos deben estar relacionados con el valor especial de las frutas y verduras frescas de la huerta y la huerta. Manuscrito 13, 1911.

Frutas, cereales y verduras, preparados de forma sencilla, libres de condimentos y grasas de cualquier tipo, conforman, con leche y nata, la dieta más saludable. Comunican nutrición al organismo y dan un poder de resistencia y vigor intelectual que no se produce mediante un régimen estimulante. Consejos de Salud, pág. 115.

Para quienes pueden utilizarlas, unas buenas verduras, preparadas de forma saludable, son mejor alimento que las gachas o las gachas. Manuscrito 3, 1897.

Las verduras deben quedar apetecibles con un poco de leche o nata, o algo equivalente. Testimonios, vol. 9, pág. 162.

Parte de una dieta completa: los cereales, frutas y verduras simples tienen todas las propiedades nutricionales necesarias para formar una buena sangre. Esto no lo puede lograr una dieta cárnica. Carta 70, 1896.

Estamos hechos de lo que comemos. ¿Fortaleceremos las pasiones sensuales comiendo alimentos de origen animal? En lugar de educar en el gusto por una dieta cruda, ya es hora de que nos eduquemos a vivir de frutas, cereales y verduras. Además de la carne, se puede servir una variedad de platos sencillos, perfectamente saludables y nutritivos. Los hombres con buen apetito necesitan consumir muchas verduras, frutas y cereales. Carta 3, 1884.

La intención del Señor es llevar a su pueblo a volver a vivir de frutas, verduras y cereales sencillos. Carta 72, 1896.

Algunos no pueden utilizar verduras. En una institución médica hay diferentes apetitos que satisfacer. Algunos requieren vegetales bien preparados para satisfacer sus peculiares necesidades. Otros no han podido utilizar verduras sin sufrir las consecuencias. Carta 45, 1903.

Inglesas y batatas – No creemos que las patatas fritas sean saludables, ya que en su preparación hay más o menos grasa o mantequilla. Unas buenas patatas hervidas o asadas, servidas con nata y un poco de sal, son las más saludables. Las sobras de patatas y boniatos se preparan con un poco de nata y sal, y se vuelven a asar, no se fríen; son excelentes. Carta 322, 1905.

Los frijoles un plato saludable – Otro plato muy sencillo pero saludable son los frijoles hervidos o asados. Triturar una parte con agua, añadir leche o nata y hacer un caldo. Testimonios, vol. 2, pág. 603.

Muchos no ven la importancia de tener tierra para cultivar, y de producir frutas y verduras, para que su mesa esté provista de estas cosas. Se me ha instruido a decir a cada familia y a cada iglesia: Dios os bendecirá cuando ocupéis vuestra salvación con temor y temblor, temiendo que, por falta de sabiduría en el tratamiento del cuerpo, arruinéis el plan de Dios para vosotros. Carta 5, 1904.
Deberían hacerse arreglos para obtener un suministro de maíz dulce seco. Las calabazas se pueden secar y aprovechar para hacer pasteles durante el invierno. Carta 195, 1905.

Verduras y tomates en el régimen de Elena de White – Usted habla de mi régimen. No me he apegado tanto a una cosa como para no poder comer nada más. Pero cuando se trata de verduras, no debes preocuparte; porque sé con certeza que en la región donde vivo hay muchas especies de productos vegetales que puedo utilizar como hortalizas de hoja. Podré conseguir las hojas de labaja amarilla, el diente de león tierno y la mostaza. Allí habrá una provisión mucho mayor que la que era posible en Australia y de calidad superior. Y por si fuera poco, está la producción de cereales. Carta 31, 1901.

Perdí el apetito un tiempo antes de dirigirme al este. Ahora, sin embargo, ha regresado; y tengo mucha hambre cuando llega la hora de comer. Mis cardos verdes se preparan bien con nata esterilizada y zumo de limón, pues quedan muy apetecibles. Como sopa de fideos muy fina con tomates en una comida y verduras de hojas verdes en la siguiente. Empecé de nuevo la comida de patatas. Todas mis comidas me parecen sabrosas. Soy como un paciente con fiebre que se ha quedado medio muerto de hambre y me encuentro en peligro de comer en exceso. Carta 10, 1902.

Los tomates que enviaste estaban muy buenos y deliciosos. Creo que los tomates son el mejor alimento para mí. Carta 70, 1900.

Cultivamos suficiente maíz y guisantes para nosotros y nuestros vecinos. Secamos maíz dulce para usarlo en invierno; luego, cuando lo necesitemos, lo moleremos en un molino y lo coceremos. Esto proporciona las sopas y otros platos más deliciosos.

En la época de las uvas las tenemos en abundancia, además de ciruelas y manzanas, cierta cantidad de cerezas, melocotones, peras y aceitunas que preparamos nosotros mismos. También cultivamos una gran cantidad de tomates. Nunca pongo excusas por la comida que tenemos en la mesa. No creo que Dios esté complacido con que hagamos esto. Nuestros visitantes comen como nosotros y parecen disfrutar de nuestro menú". Carta 363, 1907. CRA, 309-324. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN?**
¿DIRECTO?

Reposición de artículos nocivos – En nuestras instituciones médicas se deben dar instrucciones claras sobre la templanza. Se debe hacer ver a los pacientes el daño de las bebidas embriagantes y la bendición de la abstinencia total. Se les debe pedir que abandonen las cosas que han arruinado su salud, y su lugar debe ser reemplazado por abundancia de frutos. Se pueden obtener naranjas, limones, ciruelas, duraznos y muchas otras variedades; porque el mundo de Dios es productivo una vez que se hacen esfuerzos laboriosos. Carta 145, 1904.

No uses demasiada sal, evita los encurtidos y las comidas picantes, come mucha fruta y la irritación que requiere beber tanto durante las comidas desaparecerá en gran medida. Ciencia del Buen Vivir, pág. 305.

Conservar y secar – Dondequiera que haya abundancia de fruta, se debe preparar una provisión abundante para el invierno, conservándola cocida o seca. Los frutos pequeños, como fresas, moras, grosellas y otros, pueden dar ventaja en muchos lugares donde son poco utilizados y donde se descuida su cultivo.

Para las conservas caseras, se debe utilizar vidrio siempre que sea posible, preferiblemente sobre latas. Es especialmente digno de atención que los frutos a conservar se encuentren en buen estado.

Utilice poca azúcar y cocine la fruta sólo lo necesario para conservarla. Preparados de esta forma, son un excelente sustituto de la fruta fresca.

Dondequiera que se puedan conseguir a precio moderado frutos secos como pasas, ciruelas, manzanas, peras, melocotones y albaricoques, se comprobará que pueden utilizarse como principales artículos de la dieta, mucho más abundantemente de lo que se suele hacer, con los mejores resultados de salud de todas las clases. Ciencia del Buen Vivir, pág. 299.

El puré de manzana, conservado en frascos, es sano y sabroso. Las peras y las cerezas, si están disponibles, son un excelente puré para usar en invierno. Carta 195, 1905.

Si puedes conseguir manzanas, estarás en buenas condiciones en cuanto a fruta se refiere, aunque no puedas tener nada más. No creo que sea imprescindible tanta variedad de frutas; sin embargo, deben recolectarse cuidadosamente y conservarse en temporada, para usarse cuando no haya manzanas disponibles.

Las manzanas son superiores a cualquier fruta para una persona en crecimiento. Carta 5, 1870.

Recién llegado del huerto y del jardín: se puede obtener otra ventaja al cultivar fruta en relación con nuestros hospitales. Puedes tener en la mesa fruta absolutamente libre de deterioro y recién arrancada del árbol. Manuscrito 114, 1902.

Las familias y las instituciones deben aprender a hacer más para cultivar y mejorar la tierra. Si la gente supiera el valor de los productos de la tierra, que produce en su estación, se harían esfuerzos más diligentes para cultivar la tierra. Todos deben sentirse relacionados con el valor especial de las frutas y verduras frescas, recolectadas del huerto y la huerta. A medida que aumente el número de pacientes y estudiantes, se necesitarán más terrenos. Se podrían plantar vides, posibilitando así que la institución produzca sus uvas. El huerto de naranjos en el lugar apropiado sería una bendición. Manuscrito 13, 1911.

Cereales en una dieta elegida por el Creador – Los cereales, frutas, nueces y verduras constituyen el régimen dietético elegido por nuestro Creador. Estos alimentos, preparados de la forma más sencilla y natural posible, son los más saludables y nutritivos. Aportan fuerza, resistencia y vigor intelectual, que no se favorecen con una dieta más compleja y estimulante. Ciencia del Buen Vivir, pág. 296.

Quienes comen carne sólo comen cereales y verduras de segunda mano; porque el animal recibe de estas cosas el alimento que le da crecimiento. La vida que se encontraba en los cereales y las verduras pasa a quienes los comen. Lo recibimos comiendo la carne del animal. ¡Cuánto mejor sería obtenerlo directamente comiendo lo que Dios ha provisto para nuestro uso! Ciencia del Buen Vivir, pág.

313. Cuando se abandone la carne, conviene sustituirla por una variedad de cereales, nueces, verduras y frutas, que resulten nutritivas y al mismo tiempo apetitosas. El lugar de la carne debe llenarse con comida sana y económica. Ciencia del Buen Vivir, págs. 316-317.

Es un error suponer que la fuerza muscular depende del uso de alimentos para animales. Se pueden satisfacer mejor las necesidades del cuerpo y se puede disfrutar de una salud más vigorosa si se deja de utilizarlo.

Los cereales, con frutas, frutos secos y verduras, contienen todas las propiedades nutricionales necesarias para formar una buena sangre. Ciencia del Buen Vivir, pág. 316.

En cereales, frutas, verduras y frutos secos encontramos todos los elementos alimentarios que necesitamos. Si acudimos al Señor con sencillez de espíritu, Él nos enseñará cómo preparar alimentos saludables, libres de la contaminación de la carne. Manuscrito 27, 1906.

Las provisiones naturales de frutas, nueces y cereales son amplias; y de año en año los productos de todas las tierras se distribuyen más generalmente entre todos, debido a las facilidades de transporte. Como resultado, muchos alimentos que, hace apenas unos años, se consideraban lujos costosos ahora están disponibles para todos como artículos cotidianos. Ciencia del Buen Vivir, pág. 297.

Si planificamos sabiamente, los artículos que favorecen la buena salud se pueden obtener en casi todos los países. Los diversos artículos preparados a base de arroz, trigo, maíz y avena se envían a todas partes, así como frijoles, guisantes y lentejas. Éstos, junto con las frutas nacionales o importadas, y

La cantidad de verduras disponibles en todos los lugares ofrece la oportunidad de elegir un régimen dietético completo, sin el uso de alimentos cárnicos. Ciencia del Buen Vivir, pág. 299.

Bien preparados: las frutas, cereales y verduras, preparados de forma sencilla, libres de especias y grasas animales de cualquier tipo, constituyen el régimen dietético más saludable con leche o nata. Proporcionan alimento al cuerpo y dan poder de resistencia y un vigor del intelecto que no se produce mediante un régimen estimulante. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 47.

Los cereales y las frutas preparados sin grasa y en el estado más natural posible deben ser el alimento en las mesas de todos los que profesan estar preparándose para el traslado al cielo (Testimonios, vol. 2, pág. 352).

Gachas de avena: los cereales utilizados en las gachas de avena deben cocinarse durante varias horas. Pero los alimentos blandos o líquidos son menos saludables que los secos, que requieren una masticación suficiente. Ciencia del Buen Vivir, pág. 301.

Algunos creen sinceramente que una dieta adecuada se compone principalmente de gachas de avena. Comer mucha papilla no comunicaría salud a los órganos digestivos; ya que es muy similar a los líquidos.

Fomentar el consumo de frutas y verduras y pan. The Youth's Instructor, 31 de mayo de 1894.

Puedes hacer gachas de harina integral. Si la harina está muy gruesa, puedes tamizarla y, mientras la papilla esté caliente, añadir la leche. Esto resultará en un plato muy sabroso y saludable para el campamento. Testimonios, vol. 2, pág. 603.

El pan, el lema de la vida – La religión llevará a las madres a elaborar pan de la mejor calidad. El pan debe quedar perfectamente horneado, por dentro y por fuera. La salud del estómago requiere que esté ligero y seco. El pan es el verdadero lema de la vida y, por ello, todo cocinero debe ser excelente preparándolo. Manuscrito 34, 1899.

La religión en el pan bien hecho – Algunas personas creen que no es un deber religioso preparar adecuadamente los alimentos; por lo tanto, no intentan aprender a hacerlo.

Dejan que el pan se agrie antes de hornearlo, y el bicarbonato que se le añade para remediar el descuido del cocinero lo hace completamente inadecuado para el estómago humano. Requiere reflexión y cuidado para hacer un buen pan. Sin embargo, hay más religión en el buen pan de lo que muchos piensan. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 47.

Es deber religioso de todo joven cristiano y de toda mujer aprender a hacer lo antes posible un buen pan, libre de acidez y de luz, con harina integral. Testimonios, vol. 1, pág. 684.

El uso de bicarbonato o levadura en polvo en el pan es perjudicial e innecesario. El bicarbonato provoca inflamación del estómago y, a menudo, envenena todo el cuerpo. Muchas amas de casa piensan que no pueden hacer un buen pan sin utilizar bicarbonato, pero esto es un error. Si te tomas la molestia de aprender mejores métodos, tu pan será más saludable y, con un sabor natural, mucho más agradable.

Uso de leche en pan con levadura. Al hacer pan leudado o con levadura, no se debe utilizar leche en lugar de agua. Esto representa un gasto adicional y hace que el pan sea menos saludable. El pan elaborado con leche no se conserva tanto tiempo después de hornearse como el pan elaborado con agua y fermenta más fácilmente en el estómago.

Pan de masa madre calentito. El pan debe quedar ligero y agradable. No se debe tolerar ni el más mínimo rastro de acidez. Los panes deben ser pequeños y estar tan perfectamente horneados que, en la medida de lo posible, se destruyan los bacilos de la levadura. Cuando está caliente o fresco, cualquier tipo de pan con levadura es difícil de digerir. Nunca debería aparecer en la mesa. Sin embargo, esto no se aplica al pan sin levadura.

El pan de trigo fresco, sin levadura ni levadura, y horneado en horno muy caliente, resulta sabroso y a la vez saludable.

Las tostadas son uno de los alimentos más digeribles y deliciosos. Cortar el pan común en rebanadas y meter al horno hasta que desaparezca el último rastro de humedad. Luego deja que se dore ligera y uniformemente. Este pan se puede conservar en un lugar seco durante mucho más tiempo que el pan normal y, si

Calentada en el horno un poco antes de servir, quedará como una tostada nueva. Ciencia del Buen Vivir, págs. 300-302.

Preferible el pan viejo al nuevo – El pan de dos o tres días es más saludable que el pan nuevo. El pan secado al horno es uno de los alimentos más saludables. Carta 142, 1900.

A menudo encontramos el pan integral pesado, ácido y sólo parcialmente horneado. Esto sucede debido a la falta de interés en aprender y a la falta de cuidado en el importante deber de cocinar. A veces encontramos sueños o galletas blandas, secas, crudas, y otras cosas parecidas. Y luego los cocineros te dirán que saben trabajar muy bien con la forma antigua de cocinar, pero a decir verdad, a sus familias no les gusta el pan integral; que morirían de hambre si vivieran así.

Me he estado diciendo a mí mismo: esto no me sorprende. Es tu forma de preparar la comida lo que la hace tan insípida. Comer cosas así sin duda volvería dispéptica a la gente. Estos pobres cocineros, y aquellos que tienen que comer su comida, le dirán seriamente que la reforma pro salud no es buena para ellos.

El estómago no tiene la capacidad de convertir un pan amargo, pesado y de mala calidad en un buen alimento; pero este mal pan convertirá un estómago sano en un órgano enfermo. Quienes comen esos alimentos saben que están perdiendo resistencia. ¿No hay ninguna razón para esto? Algunas de estas personas se autodenominan reformadores pro salud, pero no lo son. No saben cocinar. Preparan tartas, patatas y pan integral, pero hay la misma rutina, con pocas variaciones, y el organismo no se fortalece. Parece que piensan que el tiempo dedicado a adquirir suficiente experiencia en la preparación de alimentos sanos y sabrosos es una pérdida de tiempo.

Encontramos dispépticos en muchas familias y, a menudo, la causa es la falta de pan. La señora de la casa piensa que no se debe tirar, y se lo comen. ¿Es esta la forma de deshacerse del pan mal hecho? ¿Lo meterás en tu estómago para que se convierta en sangre? ¿Tiene este órgano la capacidad de hacer bueno el pan agrio? ¿Pan pesado a ligero? ¿Pan mohoso sobre pan nuevo?

Muchas esposas y madres que no han recibido la educación adecuada y que carecen de habilidad en el departamento culinario, presentan diariamente a su familia alimentos mal preparados que seguramente están destruyendo los órganos digestivos, formando una mala calidad de la sangre y frecuentemente provocando un cuadro agudo. ataque de enfermedad inflamatoria y que causa muerte prematura. Muchos murieron por comer pan pesado y agrio. Me contaron el caso de una muchacha empleada que hacía una tanda de pan agrio y pesado. Para deshacerse de él y ocultar el caso, se los arrojó a un par de cerdos grandes. A la mañana siguiente, el dueño de la casa encontró a los animales muertos y, al examinar el comedero, encontró trozos de aquel pesado pan. Hizo averiguaciones y la joven confesó lo que había hecho. No había pensado en el efecto que ese pan tendría en los cerdos. Si el pan agrio y pesado mata a los cerdos, que pueden devorar serpientes de cascabel y casi todo lo que es detestable, ¿qué efecto tendrá sobre el delicado órgano que es el estómago humano? Testimonios, vol. 1, págs. 681-684.

La ventaja de utilizar pan y otros alimentos sólidos – Hay que tener mucho cuidado al pasar de una alimentación cárnica a una dieta vegetariana, para aportar a la mesa alimentos bien preparados y sabiamente.

Comer tanta papilla es un error. Es mucho más preferible la comida seca, que requiere masticación. Las preparaciones de alimentos saludables son una bendición en este sentido. Un buen pan y bollos integrales, preparados de forma sencilla pero con mucho esfuerzo, serán saludables. El pan nunca debe tener la más mínima acidez. Se debe hornear hasta que esté completamente cocido. Esto evitará cualquier suavidad y pegajosidad.

Para quienes puedan utilizarlas, unas buenas verduras, preparadas de forma saludable, son mejores que las gachas o las gachas. La fruta utilizada con pan perfectamente horneado y de dos o tres días será más beneficiosa que el pan fresco. Éste, con una masticación lenta y suficiente, aportará todo lo que el organismo necesita. Manuscrito 3, 1897.

Las galletas calientes y los alimentos cárnicos son completamente contrarios a los principios de la reforma pro salud. Testimonio inédito, pág. dos.

Las galletas de bicarbonato de sodio, calientes, se utilizan a menudo con mantequilla y se comen como dieta elegida; los débiles órganos digestivos, sin embargo, no pueden evitar sentir el abuso que se les inflige. Carta 72, 1896.

Hemos regresado a Egipto en lugar de avanzar hacia Canaán. ¿No invertiremos el orden de las cosas? ¿No tendremos comida sencilla y saludable en nuestras mesas? ¿Prescindiremos de las galletas calientes, que sólo provocan dispepsia? Carta 3, 1884.

Las galletas calientes, levadas con bicarbonato o levadura en polvo, nunca deben aparecer en nuestra mesa. Estos artículos no son adecuados para entrar en el estómago. El pan caliente con levadura, de cualquier tipo, es difícil de digerir. Se pueden elaborar panes integrales, sabrosos y a la vez saludables, a partir de harina integral, mezclada con agua pura y fría y leche. Sin embargo, es difícil enseñar sencillez a nuestro pueblo. Cuando recomendamos pan integral, nuestros amigos dicen: "¡Oh, sí, sabemos cómo hacerlo!" Nos decepcionamos mucho cuando parecen haber subido con levadura en polvo o leche agria y bicarbonato. Esto no atestigua una reforma. La harina integral, mezclada con agua pura y ligera y leche, produce el mejor pan que jamás hayamos comido. Si el agua es salobre, utiliza más leche natural o añade un huevo a la masa. El pan de maíz debe quedar perfectamente cocido en un horno bien calentado, con calor constante.

Para hacer panecillos, utilice agua ligera y leche, o un poco de nata; Hacer una masa dura y bien amasada como galletas de sal. Hornee en la parrilla del horno. Son deliciosos. Requieren una masticación suficiente, lo que supone un beneficio tanto para los dientes como para el estómago. Dan buena sangre e imparten fuerza. Con semejante pan, y la abundancia de frutas, verduras y cereales que nuestro país produce en abundancia, no se deben desear mayores manjares. Review and Herald, 8 de mayo de 1883.

Pan integral mejor que el blanco – El pan de harina blanco no puede proporcionar al cuerpo los nutrientes que se encuentran en el pan integral. El uso común de pan de harina procesada no puede mantener el organismo en condiciones saludables. Tienes un hígado inactivo. El uso de harina blanca agrava las dificultades en las que se está trabajando. Testimonios, vol. 2, pág. 68.

Para el pan, la harina blanca superfina no es la mejor. Su uso no es saludable ni económico. La harina blanca fina carece de los elementos nutricionales que se encuentran en el pan elaborado con trigo integral. Es una causa frecuente de estreñimiento y otras condiciones no saludables. Ciencia del Buen Vivir, pág. 300.

Varia los cereales en tu pan – La harina de trigo por sí sola no es la mejor para una dieta continua. Una mezcla de trigo, avena y centeno sería más nutritiva que el trigo sin sus propiedades nutricionales. Carta 91, 1898.

Pocas veces tenemos panes y galletas dulces en nuestra mesa. Mientras menos alimentos dulces comamos, mejor; Provocan malestar estomacal y producen impaciencia e irritabilidad en quienes los utilizan. Carta 363, 1907.

Es bueno dejar de lado el azúcar en las galletas que hagas. A algunos les gustan más las galletas más dulces, pero son perjudiciales para los órganos digestivos. Carta 37, 1901.

Tentación al exceso – "Los postres que tardan tanto en prepararse son, muchos de ellos, perjudiciales para la salud". Fundamentos de la educación cristiana, pág. 227.

Son muchas las mesas a las que, una vez que el estómago ha recibido todo lo necesario para realizar su labor de nutrir adecuadamente el organismo, llega otra serie compuesta por tartas, flanes y almíbares ricamente decorados. Muchos, aunque ya hayan comido lo suficiente, irán más allá de sus límites y comerán el tentador postre, que, sin embargo, está lejos de ser bueno para ellos. Si se prescindiera por completo de los extras que se ofrecen para el postre, sería un beneficio.

Carta 73a, 1896.

Porque está de moda, de acuerdo con un apetito poco saludable, se acumulan en el estómago los pasteles, tartas y budines mejorados y todo lo que es nocivo. La mesa debe estar llena de variedad, de lo contrario el apetito corrupto no quedará satisfecho. Por la mañana, estos esclavos del apetito suelen ser

A veces tienen mal aliento y tienen la lengua saburra. No gozan de salud, se preguntan por qué sufren dolores, les duele la cabeza y padecen diversas enfermedades. Dones espirituales, vol. 4, pág. 130.

La familia humana ha complacido un deseo cada vez mayor por una comida exquisita, hasta que se ha puesto de moda acumular todos los manjares posibles en el estómago. Especialmente en las fiestas uno satisface su apetito casi sin restricciones. Participamos en exquisitos almuerzos y cenas tardías, que consisten en carnes ricamente condimentadas con salsas fuertes, además de tartas, tartas, helados, etc. decorados. Cómo vivir, pág. 53.

Por estar de moda, muchos que son pobres y dependen del trabajo diario, se hacen cargo de preparar para las visitas diversos tipos de tortas, conservas, tartas y variedad de comidas de moda, que sólo perjudican a quienes participan en ellas; cuando, al mismo tiempo, necesitan esa cantidad gastada para comprarse ropa para ellos y sus hijos. El tiempo dedicado a preparar los alimentos para satisfacer el gusto a expensas del estómago debe dedicarse a la instrucción moral y religiosa de sus hijos. Cómo vivir, pág. 54.

No forma parte de una dieta sana y nutritiva – Muchos saben cómo hacer diferentes tipos de pasteles, pero esta no es la mejor calidad de comida para poner en la mesa. Los pasteles dulces, así como los flanes y las cremas, provocarán alteraciones en los órganos digestivos; ¿Y por qué deberíamos tentar a los que están alrededor de la mesa colocándoles tales artículos?” The Youth's Instructor, 31 de mayo de 1894.

CRA, 331-333. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“Que quienes defienden la reforma pro salud se esfuercen diligentemente para que sea todo lo que profesan.

Rechaza todo aquello que sea perjudicial para tu salud. Consuma alimentos sencillos y saludables. Los frutos son excelentes y ahorran mucho trabajo de cocina. Rechaza las pastas exquisitas, como pasteles, postres y otros platos preparados para tentar el apetito. Come menos calidades de alimentos en una sola comida y con acción de gracias”. Carta 135, 1902. CRA, 334.

GORRA. 23 ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO Y PARA LOS NIÑOS

“Muchos padres consideran que el efecto de las influencias prenatales es algo de menor importancia; El cielo, sin embargo, no lo considera así. **¿DÓNDE TERMINA LA CITA DIRECTA?** El mensaje enviado por un ángel de Dios, y dado dos veces de la manera más solemne, muestra que esto merece nuestra más atenta consideración.

En las palabras dirigidas a la madre hebrea, Dios habla a todas las madres de todos los tiempos. “Todo lo que dije a la mujer, ella lo guardará” (Jueces 13:13). La felicidad del niño se verá afectada por los hábitos de la madre. Tus apetitos y pasiones deben regirse por principios. Hay cosas que debes evitar, cosas que debes combatir, si quieres cumplir el plan de Dios para ti al darte un hijo. Si antes del nacimiento de su hijo ella es indulgente consigo misma, egoísta, impaciente y exigente, estos rasgos se reflejarán en el carácter del niño. Así, muchos niños han heredado tendencias casi invencibles hacia el mal.

Pero si la madre se adhiere sin reservas a los principios correctos, si es templada y desinteresada, bondadosa, amorosa y olvidadiza de sí misma, puede transmitir los mismos rasgos de carácter a su hijo. La orden que prohibía a la madre beber vino era muy explícita. Cada gota de bebida fuerte que bebe para saciar su apetito pone en peligro la salud física, mental y moral de su hijo y es un pecado directo contra su Creador.

Muchos aconsejan insistentemente que se satisfaga el deseo de toda madre; por lo tanto, si desea algún alimento, por dañino que sea, debe satisfacer plenamente su apetito. Semejante método es falso y pernicioso. De ninguna manera se deben descuidar las necesidades físicas de la madre.

Dos vidas dependen de ella, y sus deseos deben ser considerados amablemente y sus necesidades generosamente cubiertas. Pero en este momento, más que en ningún otro, tanto en la alimentación como en todo lo demás, debes evitar todo aquello que pueda debilitar tu fuerza física o mental. Por mandato de Dios, ella tiene la obligación más solemne de ejercer dominio sobre sí misma. Ciencia del Buen Vivir, págs. 372 y 373.

Cuando el Señor quiso levantar a Sansón para liberar a su pueblo, prescribió a la madre hábitos correctos de vida antes del nacimiento de su hijo. Y la misma prohibición tuvo que imponerse, desde el principio, al niño; porque debía ser consagrado a Dios como nazareo, desde su nacimiento.

El ángel del Señor se apareció a la esposa de Manoa, informándole que tendría un hijo; y en vista de esto le dio las pautas importantes: "Ahora, pues, guardate de beber vino o sidra, ni comer cosa inmunda" (Jueces 13:4).

Dios tenía una obra importante que cumplir para el hijo prometido de Manoa, y era para asegurarle las calificaciones necesarias para esa obra, que los hábitos tanto de la madre como del hijo debían regularse tan cuidadosamente. "No beberá vino ni sidra" (Jueces 13:14), fue la instrucción del ángel a la esposa de Manoa, "no comerá cosa inmunda; todo lo que le he mandado lo guardará".

(Jueces 13:14). El niño se verá afectado por los hábitos de la madre, para bien o para mal. Ella misma debe ser controlada por principios y practicar la templanza y la renunciación si quiere buscar el bienestar de su hijo. Templanza cristiana e higiene bíblica, págs. 37 y 38.

Mantén a salvo a tu esposa – Las palabras dirigidas a la esposa de Manoá contienen una verdad que las madres de hoy harían bien en estudiar. Hablando a aquella madre, el Señor habló a todas las madres ansiosas y tristes de aquel tiempo, y a todas las madres de las generaciones sucesivas. Sí, toda madre puede comprender su deber. ¿Puede saber que el carácter de sus hijos dependerá mucho más de sus hábitos antes de que nacieran y de sus esfuerzos personales después de su nacimiento, que de ventajas o desventajas? externo.

"Cuida de la mujer" (Jueces 13:13), dijo el ángel. Esté preparado para resistir la tentación. Sus apetitos y pasiones deben estar controlados por principios. De toda madre se puede decir: "Cuida de la mujer" (Jueces 13:13). Hay algo que debe evitar, algo contra lo que debe luchar, si quiere cumplir el propósito de Dios para ella al darle un hijo.

La madre que es una hábil maestra de sus hijos debe, antes de su nacimiento, formar hábitos de abnegación y dominio propio; porque les transmite sus propias cualidades, sus propios rasgos de carácter, fuertes o débiles. El enemigo del pueblo comprende este problema mucho mejor que muchos padres. Traerá tentaciones a la madre, sabiendo que, si ella no se resiste, podrá afectar a su hijo a través de ella. La única esperanza de la madre está en Dios. Puede acudir a Él en busca de gracia y fortaleza. No lo buscaréis en vano. Le permitirá transmitir a sus descendientes cualidades que les ayudarán a alcanzar el éxito en esta vida y a obtener la vida eterna. Signs of the Times, 26 de febrero de 1902.

El apetito no debe tomar las riendas – Es un error generalizado no marcar una diferencia en la vida de una mujer antes del nacimiento de sus hijos. Durante este importante período, se debe aliviar el trabajo de la madre. Se están produciendo grandes cambios en tu cuerpo. Esto requiere una mayor cantidad de sangre y, por lo tanto, más alimentos de la mejor calidad nutritiva para transformarse en sangre. A menos que tenga un suministro abundante de alimentos nutritivos, no puede conservar su fuerza física y el feto se ve privado de vitalidad. Tu ropa también necesita atención. Debes tener cuidado para proteger tu cuerpo de la sensación de frío. No debe sacar a la superficie vitalidad innecesariamente para compensar la falta de ropa suficiente. Si la madre se priva de abundante comida sana y nutritiva, tendrá falta de sangre, tanto en calidad como en cantidad. Su circulación será deficiente y el feto carecerá de los mismos elementos. Los niños no podrán asimilar alimentos que puedan convertirse en sangre buena para nutrir el organismo. El bienestar de la madre y el niño depende en gran medida de una buena ropa abrigada y de un suministro de alimentos nutritivos. Se debe considerar y atender el consumo extra de vitalidad de la madre.

Pero, por otra parte, la idea de que una mujer, por su especial condición, pueda dar rienda suelta a su apetito es un error basado en la costumbre, y no en un sano razonamiento. El apetito de una mujer en este estado puede ser inestable, caprichoso y difícil de satisfacer; y la costumbre le permite todo lo que imagina, sin consultar la razón sobre si tal alimento puede proporcionar alimento para el cuerpo y el crecimiento de su hijo. La comida debe ser nutritiva pero no de calidad estimulante. La costumbre es que si desea alimentos cárnicos, encurtidos, platos picantes o pasteles de carne, debe comerlos; Sólo hay que consultar el apetito. Y esto es un gran error y causa mucho daño.

Este daño no se puede calcular. Si hay una ocasión en la que es necesaria la sencillez en la alimentación, y un especial cuidado en la calidad de los alimentos consumidos, es durante este importante periodo.

Las mujeres guiadas por principios y bien instruidas no se desviarán de la sencillez de su dieta, especialmente en esta época. Considerarán que hay otra vida que depende de ellos, y tendrán cuidado en todos sus hábitos, y especialmente en su alimentación. No deben comer nada que sea estimulante y que no tenga valor nutricional simplemente porque sea sabroso. Hay demasiados consejeros dispuestos a persuadirlos a hacer cosas que la razón les dice que no deberían hacer.

Los niños enfermos nacen debido a la satisfacción del apetito de sus padres. El organismo no necesitaba la variedad de alimentos en los que habitaba el pensamiento. Pensar que por estar en la mente también debe estar en el estómago es un gran error que la mujer cristiana debe rechazar.

No se debe permitir que la imaginación controle las necesidades del organismo. Quienes permitan que su gusto los domine sufrirán el castigo de transgredir las leyes de su ser. Y la cuestión no termina ahí; Sus hijos inocentes también sufrirán.

Los órganos productores de sangre no pueden convertir los condimentos, los pasteles de carne, los encurtidos y los platos de carne poco saludables en buena sangre. Y si se introduce tanta comida en el estómago que los órganos digestivos se ven obligados a trabajar demasiado para eliminarla y liberar al organismo de sustancias irritantes, la madre se comete una injusticia y transmite la base de la enfermedad a su hijo. Si prefiere comer lo que le place y lo que imagina, sin importar las consecuencias, sufrirá el castigo, pero no sola. Tu hijo inocente sufrirá por tu indiscreción.

Testimonios, vol. 2, págs. 381-383.

Efectos del trabajo excesivo y de una alimentación insuficiente – En muchos casos, la madre, antes del nacimiento de sus hijos, se queda trabajando todo el día, estimulando la sangre. Su fuerza debe haber sido cuidada con ternura. Sus cargas rara vez se reducen, y este período, que más que todos los demás debería ser un tiempo de descanso, es un período de fatiga, tristeza y tristeza. Debido a demasiado esfuerzo de su parte, priva a su bebé de la nutrición que la naturaleza le ha proporcionado y, al calentar su sangre, le comunica su mala calidad. El bebé se ve privado de su vitalidad, privado de fuerza física y mental. Cómo vivir, páginas. 33-34.

Me mostraron el procedimiento de B en su propia familia. Ha sido estricto y exigente. Adoptó la reforma sanitaria defendida por el hermano C y, como él, adoptó opiniones extremas sobre el tema; y al no tener una mente equilibrada, cometió terribles locuras, cuyos resultados el tiempo no borrará. Ayudado por extractos de libros, comenzó a poner en práctica la teoría que había oído defender al hermano C y, como él, se esforzó en hacer que todos adoptaran la regla que había creado. Sometió a su familia a sus estrictas reglas, pero no logró controlar sus propias propensiones sensuales. Dejó de colocarse a la altura del objetivo, sometiendo su cuerpo. Si hubiera tenido un conocimiento correcto del sistema de reforma pro salud, habría sabido que su esposa no estaba en condiciones de tener hijos sanos. Las propias pasiones no sometidas habían dominado, sin razonar de causa a efecto.

Antes del nacimiento de sus hijos, no trataba a su esposa como debía ser tratada una mujer en su condición.

No proporcionó la calidad y cantidad de alimentos necesarios para alimentar dos vidas en lugar de una. Otra vida dependía de ella y su cuerpo no recibía alimentos sanos y nutritivos para mantener sus fuerzas. Faltaba cantidad y calidad. Su cuerpo requería cambios, variedad y calidad de alimentos más nutritivos. Le nacieron niños con sistemas digestivos débiles y sangre pobre. Debido a la alimentación que la madre se vio obligada a recibir, no pudo proporcionar una sangre de buena calidad, por lo que dio a luz a niños escrofulosos". Testimonios, vol. 2, págs. 378 y 379. CRA, 217-222. **¿DÓNDE**

COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

GORRA. 24 DIETA INFANTIL

“La pregunta de los padres y de las madres debe ser: ‘¿Qué haremos con el niño que nos nacerá?’ Hemos presentado al lector lo que Dios dijo sobre el comportamiento de la madre antes del nacimiento de sus hijos. Sin embargo, esto no es todo. El ángel Gabriel fue enviado desde las cortes celestiales para dar instrucciones respecto al cuidado de los niños cuando nacían, para que los padres comprendieran plenamente su deber.

¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

Alrededor del tiempo del primer advenimiento de Cristo, el ángel Gabriel vino a Zacarías con un mensaje similar al dado a Manoa. Al anciano sacerdote se le dijo que su esposa tendría un hijo, cuyo nombre sería Juan. “Y”, dijo el ángel, “tendrás placer y gozo, y muchos se alegrarán con su nacimiento, porque será grande ante el Señor, y no beberá vino ni sidra, y será lleno del Espíritu Santo” (Lucas 1:14-15). Este hijo de la promesa debía ser criado según hábitos estrictamente templados. Se le confiaría una importante obra de reforma: preparar el camino a Cristo.

La intemperancia en todas sus formas prevaleció entre el pueblo. El exceso de vino y de comida exquisita disminuía la fuerza física y degradaba la moral hasta tal punto que los crímenes más repugnantes no parecían pecaminosos. La voz de Juan resonaría desde el desierto en severa reprensión a las indulgencias pecaminosas del pueblo, y sus propios hábitos abstemios también serían una reprensión de los excesos de su tiempo.

El verdadero principio de la reforma: los esfuerzos de los trabajadores de nuestro departamento de templanza no son lo suficientemente extensos como para desterrar la maldición de la intemperancia de nuestra tierra. Los hábitos, una vez formados, son difíciles de romper. La reforma debe comenzar con la madre antes del nacimiento de sus hijos; y si se obedecieran fielmente las instrucciones de Dios, la intemperancia no existiría.

Debe ser el esfuerzo constante de toda madre conformar sus hábitos a la voluntad de Dios, para poder trabajar en armonía con Él, a fin de preservar a sus hijos de los vicios del presente, que destruyen la salud y la vida. Que las madres, sin demora, se pongan en debida relación con su Creador, para que, asistidas por su gracia, puedan erigir alrededor de sus hijos una barrera contra la disipación y la intemperancia. Si las madres siguieran este procedimiento, podrían ver a sus hijos, como el joven Daniel, alcanzar un alto nivel de logros morales e intelectuales, convirtiéndose en una bendición para la sociedad y un honor para su Creador. Signs of the Times, 13 de septiembre de 1910.

El bebé – El mejor alimento para el bebé es el que le proporciona la naturaleza. No se le debe privar de él sin necesidad. Es cruel eximir a una madre, por comodidad o entretenimiento social, de la delicada tarea de amamantar a su bebé.

La madre que consiente que su hijo sea amamantado por otra persona debe considerar cuidadosamente los resultados que esto puede traer. En mayor o menor medida, la enfermera comunica su propio temperamento al niño que amamanta. Ciencia del Buen Vivir, pág. 383.

Para estar al día con la moda, se ha abusado de la naturaleza en lugar de consultarla. A veces las madres dependen de un sirviente, o el pecho de la madre tiene que ser reemplazado por un biberón. Y uno de los deberes más delicados y agradecidos que una madre puede cumplir en favor de su bebé dependiente, deber que une su vida a la suya propia, y que despierta los más santos sentimientos en el corazón de las mujeres, es el sacrificio a las locuras asesinas de moda. .

Hay madres que sacrifican sus deberes maternos de amamantar a sus hijos simplemente porque les resulta demasiado incómodo limitarse a ellos, que son fruto de su organismo. El salón de baile y las provocativas escenas de placer ejercieron su influencia para embotar las finas sensibilidades del alma; eran más atractivos para la madre amante de la moda que los deberes maternos hacia sus hijos. Quizás confiaba a sus hijos al cuidado de un sirviente, para que pueda cumplir con ellos los deberes que le corresponden exclusivamente a ella. Sus hábitos erróneos le hacen desagradables los deberes necesarios, que debería cumplir con alegría, ya que el cuidado de sus hijos interfiere con las exigencias de una vida elegante. Una extraña cumple los deberes de una madre, dando alimento de su pecho para preservar la vida.

Esto todavía no es todo. También comunica su estado de ánimo y temperamento al niño lactante. La vida del niño está ligada a la de ella. Si la sirvienta es un tipo de mujer ruda, apasionada e irracional; si no es cuidadoso con su moral, el niño, con toda probabilidad, será del mismo tipo o similar.

La misma calidad bruta de sangre que circula por las venas de la enfermera se encuentra en las venas del niño. Madres que alejan así a sus hijos de sus brazos, rechazando los deberes maternos porque son una carga que no pueden soportar fácilmente, mientras dedican su vida a la moda: estas madres no son dignas de ese nombre. Degradan los nobles instintos y los santos atributos femeninos, prefiriendo ser polillas de los placeres de moda, teniendo menos sentido de sus responsabilidades hacia la posteridad que los animales tontos. Muchas madres sustituyen el pecho por biberón. Esto es necesario cuando no tienen comida para sus hijos. Pero en nueve de cada diez casos, los malos hábitos en el vestir y en la alimentación, desde los días de su juventud, han resultado en su incapacidad para cumplir los deberes que la naturaleza les había asignado.

Siempre me ha parecido una falta de amor y una crueldad que madres capaces de amamantar a sus hijos los lleven del pecho materno al biberón. En este caso, es necesario el mayor cuidado para garantizar que la leche procede de una vaca sana, y que el biberón, así como la leche, estén perfectamente limpios. Esto a menudo se pasa por alto y, como resultado, el bebé sufre innecesariamente. Es posible que se produzcan trastornos estomacales e intestinales, y que el bebé, muy digno de lástima, enferme, si nació sano. Reformador de salud, septiembre de 1871.

El período durante el cual el bebé recibe alimento de la madre es fundamental. Muchas madres, mientras amamantaban al niño, se han permitido trabajar demasiado, calentando la sangre al cocinar, lo que ha afectado gravemente al bebé, no sólo por los alimentos febriles recibidos del pecho materno, sino también porque su sangre ha sido envenenada por la dieta Dieta poco saludable: un régimen que ha puesto todo su cuerpo en un estado febril, afectando así la nutrición del pequeño. Esto también se ve afectado por el estado de la mente de la madre. Si es infeliz, si se agita e irrita con facilidad, dando lugar a arrebatos de pasión, el alimento que el niño recibe de su madre se inflama, produciéndole a menudo cólicos, espasmos y, en algunos casos, convulsiones y desmayos.

Además, el carácter del niño se ve más o menos afectado por la naturaleza de la comida que recibe de la madre. Cuán importante, entonces, que la madre, mientras amamanta a su bebé, mantenga un estado mental feliz, teniendo perfecto control de su espíritu. Al hacerlo, la nutrición del niño no se ve perjudicada, y el procedimiento tranquilo y controlado que sigue la madre al cuidar del niño tiene mucho que ver con el molde de su espíritu. Si el pequeño está nervioso y se agita con facilidad, los modales cuidadosos y tranquilos de la madre tendrán una influencia calmante y correctora, y la salud del niño puede mejorar mucho.

Se ha causado un gran daño a los niños mediante un tratamiento inadecuado. Si el niño parece impertinente, generalmente se le da comida para calmarlo, cuando, en la mayoría de los casos, la razón misma de su irritabilidad es que ha recibido demasiada comida, perjudicada por los hábitos erróneos de la madre. La adición de alimentos sólo empeora la situación, ya que su estómago ya estaba sobrecargado. Cómo vivir, páginas. 39 y 40.

Regularidad en la alimentación – La primera educación que los niños deben recibir de su madre, en la infancia, debe ser sobre su salud física. Sólo se les debe permitir comida sencilla, de la calidad que mantenga su mejor condición de salud, y ésta sólo debe tomarse en períodos regulares, no más de tres veces al día, y dos comidas serían mejor que tres. Si los niños son disciplinados adecuadamente, pronto aprenderán que no conseguirán nada llorando y enojándose. La madre sabia, en la educación de sus hijos, actuará no sólo con miras a su propia comodidad presente, sino también al bien futuro de ellos. Y para ello enseñará a sus hijos la importante lección de controlar el apetito y negarse a sí mismos, y que deben comer, beber y vestirse teniendo en cuenta la salud. Cómo vivir, pág. 47.

No debes permitir que tus hijos coman dulces, frutas, frutos secos o cualquier otra cosa del negocio alimentario entre horas. Dos comidas al día les irá mejor que tres. Si los padres dan el ejemplo y actúan guiados por principios, sus hijos pronto se alinearán.

Las irregularidades en la alimentación destruyen la salud de los órganos digestivos y, cuando sus hijos se sientan a la mesa, no quieren comida sana; su apetito anhela lo más

dañino. Muchas veces tus hijos han sufrido fiebre y escalofríos por comer en un inadecuado, siendo los padres responsables de su enfermedad. Es deber de los padres asegurarse de que sus hijos adopten hábitos favorables a la salud, ahorrándose así muchas molestias. Testimonios, vol. 4, pág. 502. Los niños también son alimentados con demasiada frecuencia, lo que provoca enfermedades febriles y sufrimientos de diversa índole. No se debe obligar al estómago a trabajar constantemente, sino que debe tener sus periodos de descanso. Sin esto, los niños se volverán traviesos e irritables y enfermarán con frecuencia. Reformador de salud, septiembre de 1866.

Educación del apetito en la infancia – Difícilmente se puede apreciar adecuadamente la importancia de enseñar bien a los niños sobre una dieta saludable. Los niños deben aprender que hay que comer para vivir y no vivir para comer. Estos hábitos deberían empezar a implementarse en los niños pequeños. Sólo debe comer a intervalos regulares y con menor frecuencia a medida que crezca. No es aconsejable darle dulces ni comida de adulto que no pueda digerir. El cuidado y la regularidad en la alimentación de los pequeños no sólo promueven la salud, tendiendo así a hacerlos tranquilos y mansos, sino que también sentarán las bases de hábitos que serán una bendición para ellos en años posteriores.

Cuando los niños salen de la infancia hay que tener mucho cuidado en educar sus gustos y apetito. A menudo se les permite comer lo que prefieren y cuando quieren, sin tener en cuenta su salud. Los esfuerzos y el dinero muchas veces desperdiciados en meriendas llevan a los niños a pensar que el primer objetivo en la vida, el que mayor felicidad les trae, es poder saciar su apetito. El resultado de esto es la glotonería, seguida de la enfermedad, a la que generalmente sigue el uso de drogas envenenadas.

Los padres deben educar el apetito de sus hijos, no permitiéndoles comer cosas que perjudiquen su salud. Pero en el esfuerzo por regular su dieta, debemos tener cuidado de no exigir a nuestros hijos que coman cosas que sean desagradables a su gusto, o más de lo que necesitan. Los niños tienen derechos, tienen preferencias y, cuando éstas son razonables, deben ser respetadas. Las madres que satisfacen los deseos de sus hijos a costa de su salud y de su carácter feliz están sembrando semillas dañinas que germinarán y darán frutos. La autocomplacencia crece con los niños y, por tanto, se sacrifica tanto el vigor físico como el mental. Las madres que hacen esto cosechan amargamente la semilla que sembraron. Ven a sus hijos crecer, tanto mentalmente como en términos de carácter, incapaces de desempeñar un papel noble y útil en la familia y en la sociedad. Las facultades espirituales, mentales y físicas sufren bajo la influencia de una dieta poco saludable. La conciencia se adormece y disminuye la susceptibilidad a las buenas impresiones.

Si bien a los niños se les enseña a controlar el apetito y a comer según las leyes de la salud, es importante hacerles comprender que sólo se están privando de lo que sería perjudicial para ellos. Rechazan las cosas dañinas por otras mejores. Que la mesa sea acogedora y atractiva, provista de las cosas buenas que Dios tan generosamente nos ha provisto. Haga de la hora de comer un momento alegre y feliz. Y mientras disfrutamos de los regalos que se nos han otorgado, correspondamos con alabanzas agradecidas al Dador. Ciencia del Buen Vivir, págs. 383-385.

Muchos padres, para evitar la tarea de educar pacientemente a sus hijos en hábitos de renunciación y enseñarles a hacer uso correcto de todas las bendiciones de Dios, les permiten comer y beber lo que quieren. El apetito y la indulgencia egoísta, a menos que se controlen positivamente, aumentan con el crecimiento y se fortalecen con la fuerza. Cuando estos niños comiencen a vivir para sí mismos y a ocupar su lugar en la sociedad, serán impotentes para resistir la tentación. La impureza moral y la iniquidad abundan por todas partes. La tentación de complacer el gusto y satisfacer las inclinaciones no ha disminuido con el paso de los años, y los jóvenes en general se dejan llevar por los impulsos y se vuelven esclavos del apetito. En el glotón, el devoto del tabaco, el bebedor de vino y el alcohólico vemos los malos resultados de una educación defectuosa. Testimonios, vol. 3, pág. 564.

Condescendencia y depravación: los niños que comen inadecuadamente suelen estar débiles, pálidos y atrofiados, nerviosos, agitados e irritables. Todo lo que es noble se sacrifica

Predominan el apetito y las pasiones sensuales. La vida de muchos niños de entre cinco, diez y quince años parece marcada por la depravación. Tienen conocimiento de casi todos los vicios. Los padres, en su mayor parte, son culpables en este asunto, y se les imputarán los pecados de sus hijos, que su conducta impropia los llevó indirectamente a cometer. Tientan a sus hijos a satisfacer su apetito colocando en la mesa alimentos cárnicos y otros platos preparados con especias, que tienden a despertar pasiones sensuales. Con su ejemplo enseñan a sus hijos la intemperancia en la comida. Nos han permitido comer casi a cualquier hora del día, lo que mantiene los órganos digestivos constantemente cargados. Las madres han tenido muy poco tiempo para enseñar a sus hijos. Ha dedicado su precioso tiempo a preparar diversos tipos de alimentos poco saludables para su mesa.

Muchos padres han dejado que sus hijos se arruinaran mientras intentaban adaptar sus vidas a las modas. Si llegan visitas, quieren que se sienten en una mesa tan rica como la que encontrarían en cualquier círculo de conocidos. Se dedica mucho tiempo y dinero a este objetivo. Para aparentar, se preparan alimentos ricos, adaptados al apetito, e incluso los cristianos profesos hacen tal alboroto que atraen a su alrededor a una clase cuyo objetivo principal, cuando los visita, es comer los manjares que se les ofrecen. Los cristianos deben reformarse en este sentido. Aunque deberían recibir cortésmente a sus visitantes, no deberían ser tan grandes esclavos de la moda y el apetito. *Dones espirituales*, vol. 4, págs. 132-133.

Apunte a la simplicidad – La comida debe ser tan sencilla que su preparación no ocupe todo el tiempo de la madre. Es cierto que hay que tener cuidado de servir a la mesa alimentos sanos, preparados de forma sana y atractiva. No crea que cualquier cosa que pueda mezclar descuidadamente como alimento es suficientemente buena para sus hijos. Pero debería dedicarse menos tiempo a preparar platos poco saludables para satisfacer el apetito pervertido y más tiempo a educar y preparar a los niños. Que las fuerzas que ahora se dedican a la planificación innecesaria de lo que comerán y beberán, y de lo que vestirán, se dirijan a mantener su persona limpia y su ropa bien arreglada. *Templanza cristiana e higiene bíblica*, pág. 141.

Las carnes muy condimentadas seguidas de pastas ricas desgastan los órganos digestivos vitales de los niños. Si se acostumbraran a una comida sencilla y saludable, su apetito no exigiría golosinas antinaturales ni platos complicados. La carne, dada a los niños, no es la mejor manera de garantizar su éxito. Educar a sus hijos para que vivan con una dieta cárnica sería perjudicial para ellos. Es mucho más fácil crear un apetito antinatural que corregir y reformar el gusto después de que se haya convertido en una segunda naturaleza. Carta 72, 1896.

Promoviendo la intemperancia - Muchas madres que deploran la intemperancia que existe en todas partes, no miran lo suficientemente profundamente para ver la causa. Cada día preparan una variedad de platos y comidas muy picantes, que tientan el apetito y alientan a comer en exceso. La mesa de nuestro pueblo estadounidense generalmente está provista de tal manera que produce borrachos. Para una amplia clase social, el apetito es la regla dominante. Quien satisface su apetito comiendo con demasiada frecuencia y alimentos poco saludables, debilita su fuerza para resistir de otras maneras las exigencias del apetito y la pasión, en la medida en que fortalece la propensión a hábitos alimenticios incorrectos. Es necesario inculcar debidamente a las madres su obligación para con Dios y el mundo de proporcionar a la sociedad hijos de carácter bien formado. Los hombres y mujeres que lleguen al campo de acción con principios firmes podrán permanecer incontaminados en medio de la contaminación moral de este siglo corrupto.

Las mesas de muchas mujeres profesamente cristianas son servidas diariamente con una variedad de platos que irritan el estómago y producen un estado febril en el organismo. Los alimentos de carne constituyen el principal alimento en la mesa de algunas familias, hasta que su sangre se llena de humores cancerosos y escrofulosos. Su cuerpo está formado por lo que comen. Pero cuando les sobrevienen sufrimientos y enfermedades, esto se considera una aflicción de la Providencia.

Repetimos: La intemperancia comienza en nuestras mesas. Satisfaga su apetito hasta que se convierta en algo natural. El consumo de té y café crea el deseo de fumar y esto estimula el deseo de beber. Testimonios, vol. 3, pág. 563.

Que los padres comiencen una cruzada contra la intemperancia en sus propios hogares, basándose en los principios que han enseñado a sus hijos a seguir desde la niñez, y podrán tener esperanzas de éxito. Ciencia del Buen Vivir, pág. 334.

Los padres deben tener como primer objetivo llegar a ser sabios en la manera apropiada de tratar con sus hijos, para que puedan asegurarles una mente sana en un cuerpo sano. Los principios de la templanza deben practicarse en cada detalle de la vida doméstica. El desinterés debe enseñarse a los niños e imponerse, en la medida de lo posible, desde la niñez. Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 46.

Muchos padres educan los gustos de sus hijos y moldean su apetito. Se les permite comer alimentos cárnicos y beber té y café. Los alimentos cárnicos muy condimentados, el té y el café que algunas madres animan a sus hijos a consumir allanan el camino para que anhelan estimulantes más fuertes, como el tabaco. El uso de esto incita el deseo de beber bebidas alcohólicas, y el uso de tabaco y alcohol invariablemente disminuye la energía nerviosa.

Si se despertara la sensibilidad moral de los cristianos al tema de la templanza en todas las cosas, podrían, con su ejemplo, comenzando en la mesa, ayudar a aquellos que son débiles en el autocontrol y que son casi impotentes para resistir los anhelos del Señor. Señor, apetito. Si reconociéramos que los hábitos que adquirimos en esta vida afectarán nuestros intereses eternos, que nuestro destino eterno depende de hábitos estrictamente templados, nos esforzaríamos por practicar una estricta templanza al comer y beber.

Con nuestro ejemplo y esfuerzo personal podemos ser el medio para salvar a muchas personas de la degradación de la intemperancia, el crimen y la muerte. Nuestras hermanas pueden hacer mucho en la gran obra de salvar a otros poniendo sobre la mesa sólo alimentos sanos y nutritivos. Pueden emplear su precioso tiempo en educar los gustos y apetitos de sus hijos, induciéndolos a formar hábitos de templanza en todas las cosas y animándolos a practicar la renuncia y la beneficencia en favor de los demás.

A pesar del ejemplo que Cristo nos dio en el desierto de la tentación, negando el apetito y venciendo su poder, hay muchas madres cristianas que, con su ejemplo y la educación que dan a sus hijos, los preparan para convertirse en glotones y borrachos. A menudo se tolera que los niños coman lo que prefieren y cuando quieren, sin tener en cuenta su salud. Hay muchos niños que son educados como glotones desde pequeños. Gracias a la complacencia de su apetito, se vuelven dispépticos cuando aún son jóvenes. La autocomplacencia y la intemperancia en la comida aumentarán con tu crecimiento y se fortalecerán con tu fuerza. El vigor físico y mental se sacrifica a la indulgencia de los padres. Se forma un gusto en relación con ciertos platos de los que no pueden recibir ningún beneficio, sino sólo daño, y a medida que el organismo se sobrecarga, la constitución se debilita. Testimonios, vol. 3, págs. 488 y 489.

Enseñe a evitar los estimulantes: enséñeles a sus hijos a evitar los estimulantes. ¡Cuántos, por ignorancia, están fomentando en ellos el apetito por estas cosas! En Europa vi a enfermeras poner un vaso de vino o de cerveza en los labios de pequeños inocentes, cultivando así en ellos el gusto por los estimulantes. A medida que crecen, aprenden a depender cada vez más de estas cosas, hasta que, poco a poco, se ven superados, siendo arrastrados fuera del alcance de la ayuda, acabando ocupando la tumba de un borracho.

Pero no es sólo así como el apetito se pervierte y se convierte en una trampa. La comida suele ser tal que despierta el deseo de tomar bebidas estimulantes. A los niños se les presentan platos muy complicados: comidas picantes, salsas ricas, pasteles y pastas. Este alimento muy condimentado irrita el estómago y provoca el deseo de estimulantes más fuertes. No sólo se tienta el apetito con alimentos inadecuados, que los niños pueden comer libremente a la hora de las comidas, sino que se les permite comer entre horas, y cuando llegan a los doce o catorce años, los dispépticos suelen consumarse.

Quizás ya hayas visto un grabado del estómago de un adicto a las bebidas fuertes. Un estado similar se produce por la influencia de condimentos fuertes. Con el estómago en este estado, existe el deseo de algo más para satisfacer las demandas del apetito, algo más fuerte, y siempre más fuerte. Entonces descubrirás a tus hijos en la calle, aprendiendo a fumar. *Templanza cristiana e higiene bíblica*, pág. 17.

Alimentos especialmente dañinos para los niños – Es imposible que quien da rienda suelta a su apetito alcance la perfección cristiana. La sensibilidad moral de vuestros hijos no podrá despertarse fácilmente a menos que seáis cuidadosos en la selección de sus alimentos. Muchas madres ponen la mesa de una manera que se convierte en una trampa para la familia. Los alimentos cárnicos, la mantequilla, el queso, las pastas ricas, los alimentos condimentados y los condimentos son utilizados libremente por adultos y jóvenes. Estos artículos actúan perturbando el estómago, estimulando los nervios y debilitando el intelecto. Los órganos productores de sangre no pueden convertir estos artículos en sangre buena. La grasa cocinada con la comida dificulta su digestión. El efecto del queso es nocivo. El pan elaborado con harinas refinadas no aporta al organismo los nutrientes que se encuentran en el pan integral. Su uso rutinario no mantendrá el organismo en las mejores condiciones. Al principio, los condimentos irritan el revestimiento sensible del estómago, pero eventualmente destruyen la sensibilidad natural de esta delicada membrana. La sangre se vuelve febril, se despiertan propensiones animales, mientras que las facultades morales e intelectuales se debilitan, convirtiéndose en sirvientas de bajas pasiones. La madre debe esforzarse por introducir a la familia una dieta sencilla pero nutritiva. *Templanza cristiana e higiene bíblica*, págs. 46-47.

¿No deberían las madres de esta generación sentir cuán sagrada es su misión y, en lugar de competir con sus vecinos ricos en su ostentación, tratar de superarlos en el cumplimiento fiel de la tarea de instruir a sus hijos para una vida mejor? Si los niños y los jóvenes fueran entrenados y educados en hábitos de abnegación y autocontrol, si se les enseñara que comen para vivir en lugar de vivir para comer, entonces habría menos enfermedades y menos corrupción moral. No habría mucha necesidad de campañas de templanza, que ya son muy pequeñas, si en los jóvenes que formaron y dieron forma a la sociedad se pudieran implementar principios rectos sobre la templanza. Entonces poseerían valor moral e integridad para resistir, con la fuerza de Jesús, la contaminación de estos últimos días. Los padres pueden haber transmitido a sus hijos tendencias de apetito y pasión, que harán más difícil la tarea de educar y preparar a estos niños para que sean estrictamente templados y tengan hábitos puros y virtuosos. Si el deseo de alimentos poco saludables y de estimulantes y narcóticos les fue transmitido como legado de sus padres, ¡qué responsabilidad tan terriblemente solemne recae sobre ellos de combatir las malas tendencias que han transmitido a sus hijos! ¡Cuán ferviente y diligentemente deben actuar los padres para, con fe y esperanza, cumplir con su deber para con sus infelices hijos! Los padres deben tener como principal preocupación comprender las leyes de la vida y la salud, de modo que no hagan nada, en la preparación de los alimentos o mediante cualquier otro hábito, que desarrolle tendencias equivocadas en sus hijos. ¡Con qué cuidado deben las madres tratar de disponer la mesa con los alimentos más simples y saludables, para que los órganos digestivos no se debiliten, las fuerzas nerviosas se desequilibren y, a causa de los alimentos que se les presentan, contradigan las instrucciones que deben dar a sus hijos! ! Este alimento debilita o fortalece los tejidos del estómago, y tiene mucho que ver con el control de la salud física y moral de los niños, que son propiedad de Dios, adquirida a precio de sangre. ¡Qué encargo tan sagrado se confía a los padres: custodiar la constitución física y moral de sus hijos, para que el sistema nervioso esté bien equilibrado y el alma no corra peligro! Aquellos que complacen los apetitos de sus hijos y no controlan sus pasiones, reconocerán el terrible error que han cometido cuando vean a los esclavos del tabaco y la bebida, cuyos sentidos están embotados y cuyos labios pronuncian palabras falsas y profanas. *Testimonios*, vol. 3, págs. 567 y 568.

La cruel bondad de la condescendencia – Se me mostró que una gran causa del deplorable estado de cosas que existe es que los padres no se sienten obligados a educar a sus hijos para que se ajusten a la ley física. Las madres aman a sus hijos con un amor idólatra y complacen sus apetitos cuando saben que esto perjudicará su salud, causándoles enfermedades y dolencias.

infelicidad. Esta bondad cruel se manifiesta en gran medida en la generación actual. Los deseos de los niños se satisfacen a costa de su salud y carácter feliz, porque en estos momentos es más fácil para la madre satisfacerlos que negarles lo que lloran.

Así las madres siembran la semilla que germinará y dará fruto. A los niños no se les educa para negar su apetito y restringir sus deseos. Y se vuelven egoístas, exigentes, desobedientes, ingratos y profanos. Las madres que realicen esta obra recogerán con amargura los frutos de la siembra que sembraron. Pecaron contra el Cielo y contra sus hijos, y Dios los hará responsables. Testimonios, vol. 3, pág. 141.

Cuando padres e hijos se reúnan, el día del ajuste final, ¡qué escena aparecerá! Miles de niños que han sido esclavos del apetito y de los vicios degradantes, cuyas vidas son ruinas morales, se encontrarán cara a cara con los padres que los hicieron lo que son. ¿Quiénes, si no los padres, tienen que asumir esta terrible responsabilidad? ¿Fue el Señor quien corrompió a estos jóvenes? ¡Oh no! ¿Quién, entonces, perpetró esta terrible obra? ¿No se transmitieron los pecados de los padres a los hijos, en forma de apetitos y pasiones pervertidos? ¿Y no completaron la obra aquellos que descuidaron su educación según el modelo dado por Dios? Tan seguro como existen, estos padres tendrán que ser revisados ante Dios. Templanza cristiana e higiene bíblica, págs. 76 y 77.

Observaciones hechas en viajes - Mientras viajaba, escuché a padres decir que el apetito de sus hijos era delicado y que, a menos que comieran carne y pastel, no comían. Mientras comían el almuerzo, observé la calidad de la comida que se les daba a estos niños. Era pan de trigo blanco, lonchas de jamón cubiertas con pimienta negra, encurtidos picantes, pastel y conservas. Los rostros pálidos y enfermizos de aquellos niños indicaban claramente los insultos que sufrían sus estómagos. Dos de estos niños observaron a los niños de otra familia comiendo queso con su comida, y perdieron el apetito por lo que tenían delante, hasta que la condescendiente madre pidió urgentemente un trozo de ese queso para dárselos, temiendo que sus queridos hijos dejaran de hacerlo. comiendo comer la comida. La madre observó: A mis hijos les gusta tanto esto o aquello, y les doy lo que quieren, ¡porque el paladar exige los tipos de alimentos que el cuerpo requiere!

Esto podría ser correcto si el gusto nunca se hubiera pervertido. Hay apetito natural y apetito depravado. Los padres que han enseñado a sus hijos toda su vida a comer alimentos poco saludables y estimulantes, hasta pervertirles el apetito y desearles comer barro, lápices de piedra, café quemado, posos de té, canela, clavo y especias, no podrán afirmar que el apetito exige lo que el organismo requiere. El apetito fue falsamente educado hasta volverse depravado. Los tejidos finos del estómago fueron estimulados e inflamados hasta perder su delicada sensibilidad. La comida sencilla y sana les parece insípida. El estómago, maltratado, no realiza el trabajo que se le ha encomendado, a menos que se vea obligado a ello por los alimentos más estimulantes. Si estos niños hubieran sido educados, desde pequeños, a comer únicamente alimentos saludables, preparados de la forma más sencilla, conservando al máximo sus propiedades naturales, y a evitar alimentos cárnicos, grasas y todo tipo de condimentos, su sabor y apetito no serían sufrir prejuicio. En su estado natural, podría indicar en gran medida el alimento mejor adaptado a las necesidades del organismo.

Mientras padres e hijos comían sus delicias, mi marido y yo comimos nuestra sencilla comida a la una de la tarde, nuestro horario habitual: pan integral sin mantequilla y una generosa provisión de fruta. Comimos con mucho gusto y con el corazón agradecido por no tener que traer una tienda de comestibles para saciar un apetito caprichoso. Comimos felices y sólo teníamos ganas de volver a comer a la mañana siguiente. El chico que vendía naranjas, nueces, palomitas y dulces tenía entre nosotros algunos malos clientes.

La calidad de la comida que tomaban esos padres e hijos no podía convertirse en buena sangre y temperamento apacible. Los niños estaban pálidos. Algunos tenían heridas incómodas en la cara y las manos. Otros estaban casi ciegos, con dolor en los ojos, lo que perjudicaba mucho la belleza de su apariencia. Y otros no tenían sarpullido, sino que padecían tos, flema o trastornos de la garganta y los pulmones. Noté a un niño de tres años que sufría de diarrea. Tenía fiebre bastante alta, pero parecía pensar que lo único que necesitaba era comida. Cada pocos minutos pedía pastel, pollo y pepinillos. Su madre cumplió con todas sus exigencias, como una esclava obediente; y si el

La comida requerida no llegó tan rápido como se deseaba, y los llantos y pedidos se volvieron incómodos y urgentes, la madre respondió: "¡Sí, sí, cariño, te lo doy!". Habiendo puesto la comida en su mano, obstinadamente la arrojó al piso del auto, porque no había llegado tan rápido como quería. Una niña estaba comiendo jamón cocido, con pepinillos picantes, pan y mantequilla, cuando notó mi plato. Contenía algo que ella no tenía y luego se negó a seguir comiendo. Esta niña de seis años dijo que quería un plato. Pensé que lo que ella quería era la linda manzana roja que yo estaba comiendo; y aunque teníamos pocas, sentí tanta pena por los padres, que le regalé una hermosa manzana. Ella me lo arrebató de la mano y con desdén lo arrojó rápidamente al suelo. Pensé: este niño, si se cumplen sus deseos, seguramente avergonzará a su madre.

Esta muestra de terquedad fue el resultado del comportamiento condescendiente de la madre. La calidad de la comida que proporcionaba a su hija era una carga continua para los órganos digestivos. La sangre era impura y el niño estaba enfermizo e irritable. El tipo de alimento que se le daba todos los días a ese niño era de naturaleza tal que despertaba las pasiones del orden más bajo y deprimía la moral y el intelecto. Los padres estaban moldeando los hábitos de su hija. La hicieron egoísta y poco amorosa. No restringieron sus deseos ni controlaron sus pasiones. ¿Qué pueden esperar de un brote así, si alcanza la madurez? Muchos parecen no entender la relación que tiene el espíritu con el cuerpo. Si el organismo se ve obstaculizado por una alimentación inadecuada, el cerebro y los nervios se ven afectados y las pasiones se despiertan fácilmente.

Un niño de unos diez años sufría escalofríos y fiebre y no tenía apetito. Su madre la instó: "Come un poco de este bizcocho. Aquí tienes un buen trozo de pollo. ¿No quieres algunas de estas conservas?". El niño finalmente comió una comida abundante, suficiente para una persona sana. Los alimentos que le pedían comer no eran aptos para un estómago sano y mucho menos debían tomarse cuando estaba enfermo. La madre, unas dos horas después, lavó la cabeza del niño y dijo que no entendía por qué tenía tanta fiebre. Había añadido leña al fuego y ahora estaba asombrada de que el fuego ardiese. Si esa niña hubiera estado al cuidado de la naturaleza y si su estómago hubiera recibido el descanso que tanto necesitaba, sus sufrimientos podrían haber sido mucho menores. Estas madres no estaban preparadas para criar hijos. La mayor causa del sufrimiento humano es la ignorancia sobre cómo tratar nuestro cuerpo.

Muchos preguntan: ¿Qué debo comer y cómo vivir para disfrutar mejor el tiempo presente? El deber y los principios se dejan de lado en aras de la satisfacción presente. Si queremos estar sanos, debemos vivir en consecuencia. Si queremos perfeccionar un carácter cristiano, debemos vivir para ello. Los padres son en gran medida responsables de la salud física y moral de sus hijos. Deben instruirles insistentemente para que se ajusten a las leyes de la salud, por su propio bien, para evitarse la infelicidad y el sufrimiento. ¡Qué extraño es que las madres se comprometan con sus hijos arruinando su salud física, mental y moral! ¡Cuál será la calidad de este capricho exagerado! Estas madres hacen que sus hijos no sean aptos para la felicidad en esta vida y hacen que las perspectivas de la vida futura sean muy inciertas.

Reformador de Salud, diciembre de 1870.

Causa de irritabilidad y nerviosismo – La regularidad debe ser la regla en todos los hábitos de los niños. Las madres cometen un gran error al permitirles comer entre horas. Esta práctica daña el estómago y sienta las bases para sufrimientos futuros. Su impertinencia puede haber sido causada por alimentos nocivos y no digeridos; pero la madre siente que no puede tomarse el tiempo para razonar sobre el asunto y corregir su error. Tampoco puede detenerse a calmar su impaciente inquietud. Dale a los pequeños enfermos un trozo de tarta o cualquier otra golosina para calmarlos, pero esto sólo aumentará el mal. Algunas madres, en su afán de realizar una gran cantidad de trabajo, se agitan con tal prisa y nerviosismo que se vuelven más irritables que sus hijos, y regañando, y hasta golpeando, tratan de aterrorizar a los pequeños, de modo que permanezca tranquila.

Las madres se quejan muchas veces de la delicada salud de sus hijos, y acuden al médico, cuando, con un poco de sentido común, verían que el daño se debe a errores en la alimentación.

Vivimos en una época de glotonería, y los hábitos con los que se educa a los jóvenes, incluso entre muchos adventistas del séptimo día, están en directa oposición a las leyes de la naturaleza. Una vez estaba sentado a una mesa con varios niños menores de doce años. Se sirvió carne en abundancia y luego una muchacha delicada y nerviosa pidió encurtidos. Le entregaron un frasco de encurtidos mixtos, quemados con mostaza y con otros condimentos, y ella se sirvió libremente. El niño era proverbial por su nerviosismo y temperamento irritable, y aquellas especias ardientes estaban en camino de producir tal estado. El hijo mayor sentía que no podía comer sin carne y mostraba gran descontento, e incluso falta de respeto, cuando no se la daban. Su madre había complacido sus gustos y aversiones hasta el punto de convertirse en poco menos que una esclava de sus caprichos. Al niño no se le proporcionó trabajo y pasaba la mayor parte de su tiempo leyendo cosas inútiles o peores que inútiles. Se quejaba casi constantemente de dolor de cabeza y no le gustaban las comidas sencillas.

Los padres deben proporcionar empleo a sus hijos. Nada será mayor fuente de mal que la indolencia. El trabajo físico que produce saludable cansancio en los músculos dará apetito por alimentos sencillos y sanos, y el joven que tiene trabajo adecuado no se levantará de la mesa murmurando porque no ve frente a él un plato de carne y varias cosas. delicias que tientan su apetito.

Jesús, el Hijo de Dios, trabajando con sus manos en el banco de carpintero, dio ejemplo a todos los jóvenes. Que aquellos que se burlan de asumir los deberes comunes de la vida recuerden que Jesús estaba sujeto a sus padres y contribuía con su parte al sostenimiento de la familia. Pocos manjares se vieron en la mesa de José y María, ya que estaban entre los pobres y humildes. Templanza cristiana e higiene bíblica, págs. 61 y 62.

GORRA. 25 RELACIÓN DEL RÉGIMEN CON EL DESARROLLO MORAL

El poder de Satanás sobre los jóvenes de este siglo es tremendo. A menos que las mentes de nuestros hijos estén firmemente equilibradas por los principios religiosos, su moral quedará corrompida por los ejemplos viciosos con los que entren en contacto. El mayor peligro para los jóvenes proviene de la falta de autocontrol. Los padres condescendientes no enseñan a sus hijos el desinterés. Es probable que la misma comida que les pongan delante les irrite el estómago. La agitación así producida se comunica al cerebro y, como resultado, se despiertan las pasiones. No se puede repetir demasiado que todo lo que se introduce en el estómago afecta no sólo al cuerpo, sino también, en última instancia, a la mente. Los alimentos grasos y estimulantes provocan fiebre en la sangre, estimulan el sistema nervioso y, a menudo, embotan las percepciones morales, de modo que la razón y la conciencia se ven superadas por los impulsos sensuales. Es difícil, y a menudo casi imposible, para los intemperantes del régimen ejercer paciencia y autocontrol. De ahí la especial importancia de permitir sólo a los niños, cuyo carácter aún no está formado, alimentos sanos y no estimulantes. Fue por amor que el Padre celestial envió la luz de la reforma pro salud para protegernos contra los males que resultan de la complacencia desenfrenada del apetito.

“Por tanto, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios”. (I Corintios 10:31). ¿Hacen esto los padres cuando preparan la comida para la mesa y reúnen a la familia para participar de ella? ¿Ponen ante sus hijos sólo aquello que saben que producirá la mejor clase de sangre, aquello que mantendrá el organismo en el estado menos febril, conservándolo en la mejor relación posible con la vida y la salud? ¿O tal vez, ignorantes del bienestar futuro de sus hijos, les proporcionan alimentos poco saludables, estimulantes o irritantes? Templanza cristiana e higiene bíblica, pág. 134.

Pero incluso los reformadores de la salud pueden equivocarse en la cantidad de alimentos. Pueden comer inmoderadamente un tipo de alimento saludable. Algunos, en esta casa, cometen errores de calidad. Nunca definieron su actitud sobre el tema de la reforma pro salud. Prefieren comer y beber lo que les gusta y cuando les gusta. De esta forma dañan el organismo. No sólo esto, sino que dañan a la familia al colocar sobre la mesa alimentos incitantes que aumentan las pasiones sensuales de los niños y los llevan a dar poca importancia a las cosas celestiales. De este modo, los padres fortalecen las pasiones sensuales de sus hijos y disminuyen las espirituales. ¡Qué dura pena tendrán que pagar después de todo! ¡Y se sorprenden de que sus hijos sean tan débiles moralmente! Testimonios, vol. 2, pág. 365.

Corrupción entre los niños – Vivimos en una época de corrupción. Es una época en la que Satanás parece tener un control casi total sobre las mentes que no están completamente consagradas a Dios. Existe, por tanto, una gran responsabilidad sobre los padres y las personas responsables de la educación de los niños. Los padres asumieron la responsabilidad de dar vida a estos niños; y ahora ¿cuál es tu deber? ¿Es dejarles crecer lo máximo posible y según sus deseos? Déjenme decirles: la responsabilidad que recae sobre estos padres es pesada.

Dije que algunos de ustedes son egoístas. No entendiste lo que quería decirte. Intentaste descubrir qué comida era más sabrosa. El gusto y la satisfacción, en lugar de la gloria de Dios y el deseo de progresar en la vida espiritual y la perfecta santidad en el temor del Señor, esto es lo que ha dominado. Has consultado tu propio placer, tu propio apetito; y mientras hacíais esto, Satanás tomó la delantera y, como suele ser el caso, siempre frustró vuestros esfuerzos.

Algunos de ustedes, padres, han llevado a sus hijos al médico para ver qué les pasaba. En dos minutos podría haberte dicho cuál es el problema. Tus hijos son corruptos. Satanás obtuvo control sobre ellos. Él pasó justo delante de ti, mientras tú, que eres para ellos como Dios, para custodiarlos, estabas tranquilo, insensible y dormido. Dios os mandó criarlos en temor y amonestación del Señor. Pero Satanás penetró, incluso en vuestra presencia, tejiendo fuertes lazos a su alrededor. Y aún así sigues durmiendo. Que el Cielo tenga misericordia de vosotros y de vuestros hijos, porque cada uno de vosotros necesita de Su misericordia.

Las cosas podrían haber sido diferentes – Si usted hubiera adoptado una postura sobre el tema de la reforma de salud; si hubieras asociado “la virtud con tu fe”; con virtud, conocimiento; con conocimiento, dominio propio” (II Pedro 1:5), las cosas podrían haber sido diferentes. Pero os habéis encontrado sólo parcialmente despertados, por la iniquidad y la corrupción que se están extendiendo en vuestros hogares.

Deberías estar enseñando a tus hijos. Debéis instruirles sobre cómo escapar de los vicios y la corrupción de este siglo. En cambio, muchos se preguntan cómo conseguir algo bueno para comer.

Colocas mantequilla, huevos y carne en tu mesa, y tus hijos participan en esto. Se alimentan de los mismos artículos que despiertan sus pasiones sensuales, y luego vas a la reunión y le pides a Dios que bendiga y salve a tus hijos. ¿Hasta dónde llegarán tus oraciones? Tienes un trabajo que hacer primero. Después de que hayas hecho por tus hijos todo lo que Dios ha dejado a tu cuidado, podrás entonces, con confianza, pedir la ayuda especial que Dios ha prometido darte.

Debéis esforzaros por la templanza en todas las cosas. Debes considerarlo en lo que comes y lo que bebes. Sin embargo, dices: “A nadie le importa lo que como, lo que bebo o lo que pongo en la mesa”. Es asunto de alguien, a menos que tomes a tus hijos y los encierres, o te vayas al desierto, donde no eres una carga para los demás y donde tus hijos turbulentos y viciosos no corrompen la sociedad en la que viven. Testimonios, vol. 2, págs. 359-362.

Enseñe a los niños a resistir la tentación – Ponga guardia sobre su apetito; Enseñad a vuestros hijos, tanto con el ejemplo como con el precepto, a utilizar un régimen sencillo. Enséñales a ser trabajadores, no sólo a estar ocupados, sino a dedicarse a un trabajo útil. Intenta despertar su sensibilidad moral. Enséñeles que Dios tiene derechos sobre ellos, incluso desde los primeros años de su niñez. Dídeles que en todas partes hay corrupción moral a la que deben resistir, que necesitan venir a Jesús y entregarse a Él, en cuerpo y espíritu, y que en Él encontrarán la fuerza para resistir todas y cada una de las tentaciones. Tenga presente que no fueron creados simplemente para complacerse a sí mismos, sino para ser instrumentos del Señor con propósitos nobles.

Cuando las tentaciones los impulsen a tomar caminos de indulgencia egoísta, cuando Satanás busque excluir a Dios de su vista, enséñeles a mirar a Jesús, rogándole: “¡Sálvame, Señor, para que no sea vencido!” Los ángeles se reunirán a tu alrededor en respuesta a tu oración y te guiarán por caminos seguros.

Cristo oró por sus discípulos, no para que fueran sacados del mundo, sino para que se les guardara del mal, para que no cedieran a las tentaciones que los enfrentarían por todos lados. Esta es una oración que todo padre y madre debería decir. ¿Pero deben así suplicar a Dios en favor de

niños y luego dejarlos hacer lo que quieran? ¿Deberían alimentar su apetito hasta que se convierta en dueño absoluto y luego esperar contener a sus hijos? - No; la templanza y el dominio propio deben enseñarse incluso desde la cuna. La responsabilidad de este trabajo debe recaer en gran medida en la madre. El vínculo terrenal más tierno es el que existe entre madre e hijo. El niño se deja impresionar más fácilmente por la vida y el ejemplo de la madre que por el del padre, ya que el vínculo que les une es más fuerte y más tierno. Las madres tienen una gran responsabilidad y deben contar con la ayuda constante de su padre. Templanza cristiana e higiene bíblica, págs. 63-64.

Valdrá la pena, madres, emplear las preciosas horas que Dios les ha dado para formar el carácter de sus hijos y enseñarles a adherirse firmemente a los principios de la templanza en la comida y la bebida.

Satanás ve que no puede tener mayor poder sobre la mente cuando se mantiene el apetito bajo control que cuando se le complace, y trabaja constantemente para inducir a los hombres a complacerse. Bajo la influencia de alimentos nocivos, la conciencia se adormece, la mente se oscurece y su susceptibilidad a las impresiones se deteriora. Pero la culpa del transgresor no queda mitigada por el hecho de que su conciencia haya sido violada hasta el punto de volverse insensible. Templanza cristiana e higiene bíblica, págs. 79 y 80.

Padres y madres, velad en oración. Poneos en estricta guardia contra cualquier forma de intemperancia. Enseñen a sus hijos los principios de una verdadera reforma pro salud. Enséñeles lo que deben evitar para preservar su salud. Ya la ira de Dios comienza a manifestarse sobre los hijos de desobediencia. ¡Cuántos pecados y malas prácticas se manifiestan por todas partes! Como pueblo, debemos tener mucho cuidado en proteger a nuestros hijos de empresas depravadas". Testimonios, vol. 9, págs. 160 y 161. CRA, 225-247.

¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN?
¿DIRECTO?

GORRA. 26 SALUD Y MENTE

"Es deber de toda persona, por amor a sí misma y por amor a la humanidad, educarse en las leyes de la vida y rendirles obediencia concienzuda. Es necesario que todos se familiaricen con este organismo, el más maravilloso de todos, que es el cuerpo humano. Deben comprender las funciones de los distintos órganos y su dependencia mutua para el funcionamiento saludable de todos.

A ellos les corresponde estudiar la influencia de la mente sobre el cuerpo, y de la mente sobre el cuerpo, y las leyes por las que se rigen". Ciencia del Buen Vivir, pág. 128. MCP 1, 3,

"El trabajo es una bendición. Es imposible estar sano sin trabajar. Hay que utilizar todas las facultades para que puedan desarrollarse adecuadamente y que hombres y mujeres tengan una mentalidad equilibrada." Testimonios, vol. 3, págs. 154-155. MCP 1, 16.

"El futuro de la sociedad lo indican los jóvenes de hoy. En ellos vemos a los futuros maestros, legisladores y jueces, los líderes y personas que determinarán el carácter y el destino de la nación. ¡Cuán importante es, entonces, la misión de quienes deben formar los hábitos e influir en las vidas de la nueva generación! MCP 1, 4.

"Es necesaria una gran sabiduría en el tratamiento de las enfermedades producidas por la mente. Un corazón dolorido y enfermo, un espíritu desanimado, requieren un trato gentil. La simpatía y el tacto a menudo resultarán más beneficiosos para el paciente que el tratamiento más hábil realizado de manera fría e indiferente". Ciencia del Buen Vivir, pág. 244. MCP 1, 8.

"Si realmente creyéramos esto, todas las ansiedades inútiles desaparecerían. Nuestra vida no estaría tan llena de decepciones como lo está ahora; porque todo, grande o pequeño, sería confiado a las manos de Dios, que no se avergüenza de la multiplicidad de los cuidados ni se deja dominar por su peso. Entonces disfrutaríamos de un descanso del alma que muchos han sido ajenos durante mucho tiempo". El paso a Cristo, pág. 86. MCP 1, 12-13.

"La aplicación constante al estudio, como ocurre en las escuelas actuales [1872], incapacita a los jóvenes para la vida práctica. La mente humana quiere tener acción. Si no está activo, en dirección recta, estará activo por error. Para mantener el equilibrio mental, el trabajo y el estudio deben combinarse en las escuelas". Testimonios, vol. 3, págs. 152-153. MCP 1, 50-51.

"La verdadera educación incluye todo el ser. Enseña el uso adecuado de uno mismo. Nos permite aprovechar al máximo el cerebro, los huesos y los músculos; de cuerpo, mente y corazón. Las facultades del espíritu.

son los poderes supremos; tienen que gobernar el reino del cuerpo. Los apetitos y pasiones naturales deben estar sujetos al control de la conciencia y de los afectos espirituales. Cristo está a la cabeza de la humanidad y su designio es conducirnos, en su servicio, por senderos elevados y santos de pureza.

A través de la asombrosa operación de Su gracia, debemos llegar a ser completos en Él". Ciencia del Buen Vivir, págs. 398-399. MCP 1, 51.

"La educación, tal como se lleva a cabo en las escuelas de nuestros días, [1897], es unilateral y, por lo tanto, incorrecta. Como compra del Hijo de Dios, somos su propiedad, y cada uno debe obtener una educación en las escuelas de Cristo. Se deben elegir maestros sabios para nuestras escuelas. Los maestros tienen que tratar con mentes humanas y son responsables ante Dios de inculcar en esas mentes la necesidad de conocer a Cristo como Salvador personal. Pero nadie puede verdaderamente educar los bienes adquiridos por Dios a menos que él mismo haya aprendido en la escuela de Cristo cómo enseñar. **¿DÓNDE TERMINA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

Debo decirles, basado en la luz que Dios me ha dado: sé que los estudiantes gastan mucho tiempo y dinero en adquirir conocimientos que para ellos son como paja, ya que no les permite ayudar a sus semejantes a formar un carácter, lo que les permite unirse a los santos y ángeles en la escuela superior. En lugar de abarrotar sus mentes jóvenes con un montón de cosas aburridas que en muchos casos nunca les servirán de nada, se les debe dar una educación práctica.

Se pierde tiempo y dinero en adquirir conocimientos inútiles. Se debe enseñar a la mente cuidadosa y sabiamente a detenerse en las verdades bíblicas. El objetivo principal de la educación debe ser adquirir conocimiento sobre cómo podemos glorificar a Dios, a quien pertenecemos a través de la creación y la redención. El resultado de la educación debe ser permitirnos comprender la voz de Dios". MCP 1, 52. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

"Se presta muy poca atención a las causas que sirven de base a la mortalidad, la enfermedad y la degeneración que existen hoy en día, incluso en los países más civilizados y favorecidos. La especie humana se está deteriorando". Ciencia del Buen Vivir, pág. 380.

Nueve décimas partes de las enfermedades se originan en la mente: las enfermedades mentales prevalecen en todas partes. Nueve décimas partes de las enfermedades que padecen los hombres tienen su origen allí. Quizás haya un problema doméstico vivo, como un cáncer que carcome el alma y debilita las fuerzas vitales. El remordimiento por los pecados a veces nubla la constitución y desequilibra la mente. También hay doctrinas erróneas, como la del infierno siempre ardiente y el tormento eterno de los malvados, que, al dar una visión exagerada y distorsionada del carácter de Dios, han producido los mismos resultados en las mentes sensibles.

Testimonios, vol. 5, pág. 444.

La mente afecta al cuerpo – La relación entre la mente y el cuerpo es muy íntima. Cuando uno se ve afectado, el otro se resiente.

El estado de ánimo afecta a la salud mucho más de lo que mucha gente piensa. Si la mente se encuentra despreocupada y feliz, en virtud de la conciencia de que está actuando correctamente, y el sentimiento de satisfacción de promover la felicidad de los demás, esto crea una disposición que actuará sobre todo el organismo, produciendo una circulación más libre del sangre y dándole tono a todo el cuerpo. La bendición de Dios es un poder saludable, y aquellos que hacen abundantemente el bien a los demás realizarán esta maravillosa bendición tanto en sus corazones como en sus vidas. Consejos de Salud, pág. 28.

Cerebro sano y bien nutrido: el cerebro es el órgano e instrumento de la mente y controla todo el cuerpo.

Para que otras partes del organismo estén sanas, el cerebro debe estar sano. Y para que el cerebro esté sano, la sangre tiene que ser pura. Si, mediante hábitos correctos de comer y beber, la sangre se mantiene pura, el cerebro se nutrirá adecuadamente. Medicina y Salvación, pág. 291.

Vasta influencia de la imaginación - La imaginación a menudo produce enfermedades y, a menudo, las agrava enormemente. Muchos de los que pasan por la vida como inválidos podrían estar sanos, si así lo pensarán. Muchos creen que la más mínima exposición provocará enfermedades y

Los malos efectos ocurren precisamente porque se esperan. Muchos mueren por enfermedades de origen totalmente imaginario. Ciencia del Buen Vivir, pág. 241.

La potencia eléctrica del cerebro vivifica el organismo – Se debe poner énfasis en la influencia del espíritu sobre el cuerpo, así como sobre este último. La energía eléctrica del cerebro, generada por la actividad mental, vivifica todo el organismo y, por tanto, es de inestimable ayuda para resistir las enfermedades. El efecto deprimente e incluso destructivo de la ira, el descontento, el egoísmo, la impureza; y por otro lado, también debe presentarse el maravilloso poder vivificante que se encuentra en el buen humor, el altruismo y la gratitud. Educación, pág. 197.

Enfermo por falta de fuerza de voluntad – Mientras viajaba, me encontré con muchos que en realidad padecían enfermedades imaginarias. Carecían de fuerza de voluntad para superar la enfermedad del cuerpo y de la mente y combatirla; y, por tanto, estaban detenidos en la esclavitud del sufrimiento.

A menudo vuelvo de la cama de estos inválidos voluntarios, diciéndome: Morir poco a poco, morir de indolencia, una enfermedad que nadie puede curar excepto la persona misma. Medicina y Salvación, páginas. 106 y 107.

Importancia de una mente sana en un cuerpo sano – Las facultades mentales y morales dependen de la salud física. A los niños se les debe enseñar que deben sacrificar todos los placeres e indulgencias que interfieran con su salud. Si a los niños se les enseña la renuncia y el autocontrol, se sentirán mucho más felices que si se les permite satisfacer sus deseos de placer y vestirse extravagantes.

La buena salud, la mente sana y el corazón puro no se consideran de primera importancia en el hogar. Muchos padres no educan a sus hijos para que sean útiles y cumplan con su deber. Son favorecidos y mimados, hasta que la abnegación se vuelve casi imposible para ellos. No se les enseña que, para tener éxito en la vida cristiana, la perfección de una mente sana en un cuerpo sano es de suma importancia. Review and Herald, 31 de octubre de 1871.

Los niños están sometidos a demasiada presión y demasiado temprano: el aula seguramente está sentando las bases para enfermedades de diversos tipos. Sin embargo, el más delicado de todos los órganos, el cerebro, a menudo resulta dañado permanentemente por el exceso de ejercicio. Y las vidas de muchas han sido sacrificadas por madres ambiciosas. De los niños que, al parecer, tenían una constitución suficientemente fuerte para sobrevivir a este tratamiento, hay muchos que llevan sus efectos a lo largo de sus vidas. La energía nerviosa del cerebro se vuelve tan débil que una vez que alcanzan la madurez les resulta imposible resistir mucho esfuerzo mental. La fuerza de algunos de los delicados órganos del cerebro parece estar agotada. Y no sólo se ha puesto en riesgo la salud física y mental de los niños al enviarlos a la escuela demasiado temprano, sino que también han perdido su sentido moral. Mensajes seleccionados, vol. 2, pág. 436.

Enfermedad a veces causada por egolatría – Muchos padecen enfermedades físicas, mentales y morales porque su atención se centra casi exclusivamente en sí mismos. Podrían salvarse de la inactividad gracias a la sana vitalidad de mentes más jóvenes y variadas y a la energía inquieta de los niños. Testimonios, vol. 2, pág. 647.

Muy pocos reconocen los beneficios del cuidado, la responsabilidad y la experiencia que los niños brindan a la familia. Pero un hogar sin niños es un lugar desolado. Los corazones de los habitantes corren el peligro de volverse egoístas, de cultivar el amor por su propia situación y de consultar sus propios deseos y conveniencias. Atraen compasión hacia sí mismos, pero tienen poco que ofrecer a los demás. El cuidado y el afecto por los hijos dependientes eliminan la dureza de nuestra naturaleza, nos hacen amables y compasivos e influyen en el desarrollo de los elementos más nobles de nuestro carácter. Testimonios, vol. 2, pág. 647.

Las emociones depresivas son perjudiciales para la salud – Es deber de todos cultivar un espíritu agradable, en lugar de incubar tristezas y dificultades. Son muchos los que, de esta manera, no sólo se hacen infelices, sino que sacrifican su salud y su felicidad a una imaginación enfermiza. Hay cosas en su entorno que no son agradables y su rostro muestra continuamente un ceño que, más claramente que las palabras, expresa descontento.

Estas emociones deprimentes causan un gran daño a su salud, ya que, al dificultar el proceso de digestión, interfieren con la nutrición. Si bien el dolor y la ansiedad no pueden remediar un solo mal, pueden causar un gran daño; pero el carácter alegre y la esperanza, al tiempo que iluminan el camino de los demás, “son vida para quienes los encuentran, y salud para su cuerpo” (Proverbios 4:22). Signs of the Times, 12 de febrero de 1885.

Al tratar a los pacientes, estudie la mente. Al tratar a los enfermos, no se debe olvidar el efecto de la influencia mental. Si se utiliza adecuadamente, esta influencia proporciona uno de los medios más eficaces para combatir las enfermedades. Ciencia del Buen Vivir, pág. 241.

La enfermedad se origina en la mente – La mayoría de las enfermedades que afligen a la humanidad tienen su origen en la mente y sólo pueden curarse restaurando la salud de la mente. Hay muchas más personas de las que creemos que padecen enfermedades mentales. La depresión produce muchos dispépticos, ya que el problema mental tiene un efecto paralizante sobre los órganos digestivos. Testimonios, vol. 3, pág. 184.

Cristo sana – Hay una enfermedad del alma que ningún bálsamo puede alcanzar, ninguna medicina puede curar. Oren por ellos y tráiganlos a Jesucristo. Beneficio Social, pág. 71.

Sobre todo, los padres deben rodear a sus hijos de una atmósfera de alegría, cortesía y amor. El hogar donde vive el amor y donde encuentra expresión en miradas, palabras y acciones, es un lugar donde los ángeles se deleitan en quedarse. Padres, que la luz del amor, de la jovialidad y del contentamiento feliz entre en vuestro propio corazón y su dulce influencia invada el hogar. Manifiesta un espíritu bondadoso y paciente; animad a vuestros hijos, cultivando todas las gracias que iluminarán la vida doméstica. La atmósfera así creada será para los niños lo que el aire y la luz del sol son para el mundo vegetal, promoviendo la salud y el vigor del espíritu y del cuerpo”. Consejos para padres, profesores y estudiantes, pág. 115. MCP 1, 59-64. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

“El único remedio para los pecados y sufrimientos de los hombres es Cristo. Sólo el evangelio de su gracia puede sanar los males que maldicen a la sociedad. La injusticia de los ricos hacia los pobres y el odio de los pobres hacia los ricos tienen ambos su raíz en el egoísmo; y esto sólo puede ser desarraigado mediante la sumisión a Cristo. Sólo Él reemplaza el corazón codicioso de pecado por el nuevo corazón de amor. Que los siervos de Cristo prediquen el evangelio con el Espíritu enviado del Cielo y, como Él, trabajen en beneficio de los hombres. Luego, se manifestarán bendiciendo y elevando a la humanidad, resultados cuyo logro sería totalmente imposible mediante el poder humano”. Parábolas de Jesús, pág. 254. MCP 1, 66-67.

“Cada órgano del cuerpo fue creado para servir a la mente. La mente es el capital del cuerpo”. Testimonios, vol. 3, pág. 136.

La mente controla al hombre en su totalidad. Todas nuestras acciones, buenas o malas, tienen su origen en la mente. Es la mente la que adora a Dios y nos pone en contacto con los seres celestiales. Sin embargo, muchos pasan toda su vida sin entender el tesoro que encierra este tesoro. Fundamentos de la educación cristiana, pág. 426.

El cerebro controla el cuerpo – Hoy en día hay muchas personas discapacitadas que siempre seguirán así porque no están convencidas de que su forma de vida no sea digna de confianza. El cerebro es la capital del cuerpo, la sede de todas las fuerzas nerviosas y de la acción mental. Los nervios que provienen del cerebro controlan el cuerpo. Por los nervios del cerebro se transmiten las impresiones mentales a todos los miembros del cuerpo, como si fueran cables de telégrafo, y controlan la acción vital de todas las partes del organismo. Todo

los órganos del movimiento se rigen por las comunicaciones que reciben del cerebro. Testimonios, vol. 3, pág. 69.

Los nervios del cerebro, que se comunican con todo el organismo, son el único medio por el cual el Cielo puede comunicarse con el hombre y afectar su vida íntima". Testimonios, vol. 2, pág. 347. MCP 1, 72-73.

¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?

Influencias negativas en la mente – Debemos estar desarraigando de nuestros pensamientos todas las malas hierbas de la murmuración y la crítica. No sigamos mirando cualquier defecto que veamos.

Si queremos aferrarnos adecuadamente a Dios, debemos seguir mirando las cosas grandes y preciosas: la pureza, la gloria, el poder, la bondad, el afecto, el amor que Dios nos da. Y al contemplar así, nuestra mente estará tan fijada en estas cosas de interés eterno que no tendremos ningún deseo de criticar a los demás. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 230.

Nos inclinamos a recordar lo negativo. Necesitamos aprender a dar la mejor interpretación posible a la conducta dudosa de los demás. Si siempre sospechamos mal, corremos el riesgo de crear lo que nos permitimos sospechar. No podemos prescindir de que nuestros sentimientos sean heridos y de que nuestro temperamento se ponga a prueba en ocasiones, pero como cristianos debemos ser tan pacientes, tolerantes, humildes y amables como queremos que sean los demás.

¡Oh, cuántos miles de actos y obras de bondad que hemos recibido pasan de nuestra memoria como el rocío desaparece ante el sol, mientras que las ofensas imaginarias o reales dejan una impresión casi imposible de borrar! El mejor ejemplo para dar a los demás es ser justos nosotros mismos, y luego dejarnos a nosotros mismos y nuestra reputación en manos de Dios, y no mostrar demasiada ansiedad por justificar cada impresión errónea y presentar nuestro caso bajo una luz favorable. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 235.

La imagen que estudiamos cambia nuestra vida – Todo lo que nos lleva a ver las debilidades de la humanidad está en el designio del Señor de ayudarnos a mirarlo a Él, y en ningún caso poner nuestra confianza en el hombre, ni hacer de la carne nuestro brazo. Nos convertimos en la imagen de todo lo que miramos. ¡Cuán importante es, pues, abrir el corazón a las cosas verdaderas, hermosas y de buena reputación! Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 246.

Recordar la fragilidad humana – Al tratar con nuestros semejantes, todos debemos considerar que tienen las mismas pasiones que nosotros, sienten las mismas debilidades y sufren las mismas tentaciones.

Al igual que nosotros, tienen una lucha con la vida si quieren mantener su integridad. La verdadera cortesía cristiana une y perfecciona tanto la justicia como la delicadeza, y la misericordia y el amor terminan, dando los toques más finos y los atractivos más graciosos al carácter. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 234.

No levantes barreras – El Señor quiere que Su pueblo siga otros métodos además de condenar el error, aunque la condena sea justa. Quiere que hagamos algo más que lanzar acusaciones a nuestros adversarios que sólo los alejan más de la verdad. La obra que Cristo vino a hacer en nuestro mundo no fue la de erigir barreras y recordar constantemente a la gente el hecho de que estaban en el error. Aquel que espera iluminar a un pueblo engañado debe acercarse a él y trabajar por él con amor. Debe convertirse en un centro de santa influencia. Trabajadores Evangélicos, pág. 373.

Superación de sensibilidades – Muchos tienen una sensibilidad viva y no santificada, que siempre está alerta ante alguna palabra, alguna mirada o acto que pueda dar la impresión de falta de respeto y aprecio. Todo esto hay que superarlo. Cada uno debe avanzar en el temor de Dios, haciendo lo mejor que pueda, sin dejarse perturbar por las alabanzas ni ofenderse por las censuras, sirviendo a Dios con fervor y aprendiendo a dar la interpretación más favorable a todo lo que parezca ofensivo por parte de los demás. .
Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 238.

No busques resentimiento – Juzgar a nuestros hermanos, permitir que se alberguen sentimientos contra ellos, incluso si pensamos que no han hecho lo correcto hacia nosotros, no traerá bendición a nuestros corazones y no ayudará en absoluto al caso. No me atrevo a permitir que mis sentimientos se descontrolen y busque todos mis resentimientos y hable de ellos una y otra vez, persistiendo en una atmósfera de desconfianza, enemistad y disensión. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 237.

Pérdida de integridad consciente – Cuando pierdes tu integridad consciente, tu alma se convierte en un campo de batalla para el enemigo; tienes suficientes dudas y miedos como para paralizar tus energías y llevarte al desánimo. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 92.

La obra especial de Satanás: causar disensión - La negligencia en cultivar la tierna consideración y la tolerancia mutua ha causado disensión, desconfianza, censura y desunión general; Dios nos invita a apartarnos de este gran pecado y esforzarnos por responder la oración de Cristo de que sus discípulos sean uno como él es uno con el Padre. Es la obra especial de Satanás ocasionar disensión, para que el mundo sea privado del testimonio más poderoso que los cristianos pueden dar, que Dios envió a su Hijo para poner en armonía a los espíritus turbulentos, soberbios, envidiosos, celosos, fanáticos. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 235.

Las fuerzas emocionales negativas perturban todo el ser – La envidia y los celos son enfermedades que perturban todas las facultades del ser. Se originaron con Satanás en el Paraíso. Quienes escuchen su voz menospreciarán a los demás, y distorsionarán y falsificarán para presentarse bien. Pero nada que contamine puede entrar al Cielo, y a menos que quienes alimentan este espíritu cambien, nunca podrán entrar allí, como criticarían a los ángeles. Envidiarían las coronas de otras personas. No sabrían de qué hablar a menos que resaltaran las imperfecciones y errores de los demás. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 232.

Temperamento profano: peligro para el evangelista – Su exhibición de temperamento profano, incluso en reuniones del pueblo de Dios, está poniendo en peligro su mente y su vida. Pregúntese: ¿Vale la pena para mí continuar como he sido, en lucha y contención? Carta 21, 1901.

Cuando se pierde el poder de Dios – Hombres y mujeres fueron comprados por precio, ¡y qué precio! La vida misma del Hijo de Dios. ¡Qué cosa tan terrible es para ellos ponerse en una situación en la que su poder físico, mental y moral se corrompe, en la que pierden su vigor y su pureza! Hombres y mujeres así no pueden ofrecer un sacrificio aceptable a Dios. Por la perversión de los apetitos y las pasiones, el hombre perdió el poder de Dios y se convirtió en instrumento de injusticia. Todo el ser está enfermo: cuerpo, alma y espíritu. Sin embargo, se proporcionó un remedio para la santificación de la humanidad. La mente y el cuerpo impíos se purifican. Se ha hecho una provisión maravillosa mediante la cual podemos recibir el perdón y la salvación. Carta 139, 1898. El que observa la sencillez en todos sus hábitos, restringiendo su apetito y controlando sus pasiones, podrá mantener sus facultades mentales robustas, activas y vigorosas, dispuestas a percibir todo lo que requiera pensamiento o acción, vivas para discernir entre lo santo y lo profano. . . , y dispuestos a comprometerse en toda empresa para la gloria de Dios y el beneficio de la humanidad. Hijos e Hijas de Dios (Meditaciones matutinas, 1956), pág. 86.

Los que caen carecen de una actitud mental sana – Los que caen en las trampas de Satanás aún no han alcanzado una actitud mental sana. Se vuelven ensombrecidos, están llenos de sí mismos, son engreídos. ¡Oh, con qué tristeza el Señor los mira y escucha sus forzadas palabras! Están inflados de orgullo. El enemigo los mira con sorpresa al verlos cautivos con tanta facilidad. Carta 126, 1906.

Exceso de confianza, lazo del enemigo – ¡Cuán vana es la ayuda del hombre cuando el poder de Satanás se ejerce sobre un ser humano que se ha exaltado a sí mismo y que no sabe que participa de la ciencia de Satanás! Rendido a su propia confianza, cae directamente en la trampa del enemigo y es arrestado. No tomó en serio las advertencias dadas y Satanás lo tomó como presa. Si hubiera caminado humildemente con Dios, habría corrido directamente al lugar de reunión que Dios le había provisto. Así, en tiempos de peligro estaría a salvo, ya que Dios le habría levantado un estandarte contra el enemigo. Carta 126, 1906.

El corazón es perverso por naturaleza: debemos recordar que nuestro corazón es depravado por naturaleza y somos incapaces de seguir la dirección correcta. Sólo por la gracia de Dios combinada con los esfuerzos más diligentes de nuestra parte podemos obtener la victoria. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 109.

Los malos hábitos obstaculizan el desarrollo - Cualquier hábito o práctica que debilite la energía de los nervios y del cerebro, o la resistencia física, inhabilita el ejercicio de la siguiente gracia después de la templanza: la paciencia. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 67.

Mentes perezosas e indisciplinadas: Dios no quiere que nos conformemos con una mente perezosa e indisciplinada, pensamientos confusos y memoria perdida. Consejos para padres, profesores y estudiantes, pág. 506.

La mayoría de estas personas indisciplinadas van por la vida con una disposición contraria al mundo, consignando el fracaso donde deberían haber triunfado. Crecen pensando que el mundo tiene mala voluntad hacia ellos porque no los halaga ni los acaricia, y se vengan teniendo mala voluntad hacia el mundo y desafiándolo. Las circunstancias les obligan a veces a fingir una humildad que no sienten; pero no los prepara con una gracia natural, y su verdadero carácter ciertamente quedará expuesto tarde o temprano. Testimonios, vol. 4, pág. 202.

Examine cada hábito y práctica - A los hombres y mujeres se les debe enseñar a examinar cuidadosamente cada hábito y práctica, y de una vez por todas a descartar todo lo que, al producir una condición no saludable del cuerpo, arroja una sombra oscura sobre la mente. Beneficencia Social, págs. 127 y 128.

Qué hacer con las dudas – Incluso los cristianos con larga experiencia se ven asaltados a menudo por las dudas y vacilaciones más terribles. No debes considerar que debido a estas tentaciones tu caso es desesperado. Espera en Dios, confía en Él y descansa en Sus promesas. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 84.

Cuando el enemigo venga con sus dudas e incredulidad, cierra la puerta de su corazón. Cierra los ojos para no quedarte en su sombra infernal. Elévalos hasta donde puedan contemplar las cosas eternas, y tendrás fuerzas en cada hora. La prueba de vuestra fe es mucho más preciosa que el oro.

Te hace valiente para pelear las batallas del Señor.

No puedes permitirte que ninguna duda penetre en tu espíritu. No le des a Satanás el placer de hablar de las terribles cargas que llevas. Cada vez que lo haces, él se ríe de que puede controlarte y de que has perdido de vista a Jesucristo, tu Redentor. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 84.

Ningún hombre puede, ni siquiera una vez, consagrar las facultades que Dios le ha dado al servicio de la mundanalidad o del orgullo, sin ponerse en terreno enemigo. Cada repetición del pecado debilita su capacidad de resistencia, ciega sus ojos y sofoca su convicción. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 158.

Anima a los desanimados – Cuando trabajes a favor de las víctimas de malos hábitos, en lugar de señalarles la desesperación y la ruina a la que se apresuran, haz que vuelvan sus ojos a Jesús. Haz que se centren en las glorias de lo celestial. Esto hará más por la salvación del cuerpo y del alma que todos

los terrores de la tumba cuando se presentan ante aquellos desprovistos de fuerza y, aparentemente, de esperanza. Ciencia del Buen Vivir, págs. 62 y 63.

Temas infructuosos que consumen mucho tiempo – Debemos alejarnos de mil temas que llaman nuestra atención. Hay asuntos que consumen nuestro tiempo y plantean interrogantes, pero terminan en nada. Los intereses más elevados exigen la atención y la energía que tan a menudo se dedican a cosas relativamente insignificantes.

Aceptar nuevas teorías no trae por sí solo nueva vida al alma. Incluso relacionarse con hechos y teorías importantes en sí mismos tiene poco valor a menos que se les dé un uso práctico. Necesitamos sentir nuestra responsabilidad de proporcionar a nuestra propia alma alimento que nutra y fomente la vida espiritual. Ciencia del Buen Vivir, pág. 456.

GORRA. 27 VIVIR CON UN PROPÓSITO

Debemos vivir para el mundo venidero. ¡Es tan indigno vivir una vida al azar, sin propósito!

Nos falta un propósito en la vida: vivir con un propósito. Dios nos ayude a todos a ser abnegados, menos cuidadosos de nosotros mismos, más olvidadizos de nosotros mismos y de nuestros intereses egoístas; y hacerlo bien, no por el honor que aquí esperamos recibir, sino porque éste es el fin de nuestra vida y corresponderá al fin de nuestra existencia. Que nuestras oraciones se eleven diariamente a Dios para que nos despoje del egoísmo. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 240.

Influencias positivas en la mente – 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, las ideas y los sentimientos de descontento, un deber tan grande como orar. Ciencia del Buen Vivir, pág. 251.

¡Qué natural es considerarnos dueños plenos de nosotros mismos! Pero la Palabra inspirada declara: "No sois vuestros. Fuisteis comprados por precio". I Corintios 6:19 y 20. En nuestras relaciones con los demás, somos dueños de las facultades físicas y mentales que nos han sido confiadas. En nuestras relaciones con Dios recibimos en préstamo, somos mayordomos de su gracia. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 40.

Apunte a lograr un estado de unidad: es la voluntad de Dios que la unidad y el amor fraternal existan entre su pueblo. La oración de Cristo justo antes de su crucifixión fue que sus discípulos fueran uno como él es uno con el Padre, para que el mundo creyera que Dios lo había enviado. Esta oración tan conmovedora y maravillosa se extiende a través de los siglos, incluso hasta nuestros días; porque sus palabras fueron: "No ruego sólo por éstos, sino también por los que creerán en mí por la palabra de ellos" (Juan 17:20).

Si bien no debemos sacrificar un solo principio de verdad, nuestro objetivo constante debe ser lograr este estado de unidad. Esta es la prueba de nuestro discipulado. Jesús dijo: "En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si os amáis unos a otros" (Juan 13:35). ¿DÓNDE **COMIENZA LA CITA DIRECTA?** El apóstol Pedro exhorta a la iglesia: "Sed todos de un mismo sentir, compasivos, amando a los hermanos" (I Pedro 3:8) Patriarcas y Profetas, página 520.

Aprovechando los aspectos positivos del medio ambiente – Todos habéis visto el hermoso lirio blanco en la superficie del lago. ¡Qué ansiosos estamos, cuánto deseamos esa flor y cómo nos esforzamos por conseguirla! Por mucha espuma, escombros e inmundicia que haya alrededor, eso no destruye nuestro deseo de poseer el lirio. Nos maravillamos de que el lirio pueda ser tan hermoso y blanco donde hay tanta porquería.

Bueno, hay un tallo que toca las arenas doradas de abajo y no absorbe nada más que la sustancia más pura que alimenta al lirio hasta que se convierte en la flor pura e impecable tal como la vemos. ¿No debería esto darnos una lección? ¡Por la razón! Muestra que, aunque hay iniquidad a nuestro alrededor, no debemos acercarnos a ella. No hables de la iniquidad y la impiedad que hay en el mundo, sino eleva tu mente y habla de tu Salvador. Cuando ves iniquidad por todas partes, te alegra mucho más saber que Él es tu Salvador y nosotros somos Sus hijos.

Entonces, ¿deberíamos mirar la iniquidad que nos rodea y pensar en el lado oscuro? No puedes curarlo; luego habla de algo más elevado, mejor y más noble. Habla de cosas que causan una buena impresión en la mente, y esto elevará a cada alma de esta iniquidad a la luz del más allá. Manuscrito 7, 1888.

Contando Bendiciones - Si toda la energía desperdiciada fuera consagrada al objeto supremo - las ricas provisiones de la gracia de Dios en esta vida - ¡qué testimonios podríamos colgar en los pasillos de la memoria para recordar las misericordias y favores de Dios!

Entonces llevaríamos con nosotros como principio estable el hábito de acumular tesoros espirituales con el mismo celo y perseverancia con que quienes aspiran a las cosas mundanas trabajan por las terrenas y temporales.

Bien puede ser que estés descontento con la presente provisión, ya que el Señor tiene un Cielo de bienaventuranza y un tesoro de cosas buenas y placenteras para satisfacer las necesidades del alma. Necesitamos hoy más gracia, necesitamos hoy una renovación del amor de Dios y signos de su bondad, y Él no negará estos tesoros buenos y celestiales a quienes los buscan sinceramente. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 186.

La retribución coincide con los regalos: cada sirviente tiene un legado del cual es responsable, y los diversos legados son proporcionales a nuestras diversas habilidades. Al dispensar Sus dones, Dios no actuó con parcialidad. Él ha distribuido los talentos de acuerdo con las habilidades conocidas de Sus siervos y espera el correspondiente retorno. Testimonios, vol. 2, pág. 282.

Comprender el uso adecuado de las capacidades físicas y mentales. El tiempo debe emplearse con prudencia, diligencia y bajo la santificación del Espíritu Santo. Debemos entender exactamente qué está bien y qué está mal hacer con la propiedad y con las capacidades físicas y mentales. Dios tiene un derecho positivo de propiedad sobre cada facultad que ha confiado al instrumento humano. Por su propia sabiduría, Él establece las condiciones para que el hombre utilice cada don divino. Bendecirá el debido uso de cada facultad empleada para la gloria de Su nombre.

El talento del habla, de la memoria, de la propiedad, todos deben converger para la gloria de Dios, para el progreso de Su reino. Dios nos dejó a cargo de Sus posesiones en Su ausencia. Cada mayordomo tiene su trabajo especial que hacer para hacer avanzar el reino de Dios. Nadie tiene una excusa. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 38.

Dios da talentos, el hombre cultiva la mente – Debemos cultivar los talentos que Dios nos ha dado. Son regalos de Su mano y deben usarse en la relación adecuada entre sí, para formar un todo perfecto. Dios da talentos, facultades mentales; el hombre forma el carácter. La mente es el jardín del Señor, y el hombre debe cultivarla diligentemente para formar un carácter a la semejanza divina. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 104.

Incapacidad producida por la inactividad – Muchos de los que se eximen de trabajar para Cristo afirman su incapacidad para hacer el trabajo. ¿Pero Dios los hizo incapaces? No nunca. Esta incapacidad es producto de tu propia inercia y se perpetúa por tu elección deliberada. Ya en su carácter reconocen el efecto de la frase: “Quitenle su talento” (Mateo 25:28).

El continuo mal uso de sus talentos apagará definitivamente el Espíritu Santo, que es la única luz. La frase: “Echa, pues, a las tinieblas de afuera a este siervo inútil” (Mt 25,30), imprime el sello del Cielo sobre la elección que ellos mismos hicieron para la eternidad. Parábolas de Jesús, pág. 365.

Unión de elementos diversos – La unidad en la diversidad es el plan de Dios. Debe haber entre los seguidores de Cristo la unión de diferentes elementos, uno adaptado al otro, haciendo cada uno su trabajo especial para Dios. Cada individuo tiene su lugar para completar un gran plan que lleva la huella de la imagen de Cristo. Uno es capaz de realizar un determinado trabajo, otro tiene otro trabajo para el cual tiene aptitudes, y otro más una rama diferente; pero cada uno debe ser el complemento de los demás. oh

El Espíritu de Dios, obrando en y a través de los diversos elementos, producirá armonía de acción. Debe haber un solo espíritu gobernante: el Espíritu de Aquel que es infinito en sabiduría y en quien todos los diversos elementos se reúnen en una unidad hermosa e incomparable. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 167.

El corazón revelado en el carácter – Todo lo que somos en el corazón se manifestará en el carácter y tendrá una influencia en todos con quienes nos asociamos. Nuestras palabras, nuestras acciones, son el olor de la vida a la vida, o de la muerte a la muerte. Y en el juicio seremos enfrentados con aquellos a quienes podríamos haber ayudado a seguir caminos rectos y seguros, mediante palabras escogidas, mediante consejos, si hubiéramos tenido una comunión diaria con Dios y un interés vivo y permanente por la salvación de sus almas.. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 239.

Consejos para un hombre apático – Debes cultivar la energía del carácter, ya que el ejemplo de un hombre activo es trascendental y fomenta la imitación. Se diría que tiene poder eléctrico sobre otras mentes. Los hombres fervientes son pocos en nuestro mundo. Todo trabajador de Dios enfrentará obstáculos y barreras. Pero los hombres deben tener iniciativa. El trabajador enérgico y ferviente no permitirá que su camino sea obstaculizado. Él traspasará los límites.

Te falta energía constante, uniforme y tenaz. Debes disciplinarte. Haz un cambio completo.

Tome medidas enérgicas y supere todos los sentimientos infantiles. Has sentido demasiada pena por ti mismo.

Debes tomar la firme decisión de que la vida no pase contigo ocupándote de nimiedades.

Debes determinar lograr algo y luego ponerte a trabajar. Tienes buenas resoluciones. Siempre quieres hacer algo, pero no te lo propones. Gran parte de tu acción se reduce a palabras y no a acciones. Tendría una salud mucho mejor si ejerciera una energía más vigorosa y lograra algo a pesar de los obstáculos. Carta 33, 1886.

GORRA. 28 EL AMOR DE DIOS ESTÁ MÁS ALLÁ DE LA DEFINICIÓN

El amor de Cristo es una cadena de oro que une al Dios infinito y a los seres humanos finitos que creen en Jesucristo. El amor que el Señor tiene por Sus hijos sobrepasa el entendimiento. Ninguna ciencia puede definirlo o explicarlo. Ninguna sabiduría humana puede entenderlo. Cuanto más sintamos la influencia de este amor, más mansos y humildes seremos. Carta 43, 1896.

La religión moldea todo el ser – La verdadera religión tiene su sede en el corazón, y siendo allí un principio permanente, actúa externamente, moldeando la conducta externa, hasta que todo el ser sea conformado a la imagen de Cristo; Incluso los pensamientos son llevados cautivos a la mente de Cristo. Si el principio permanente no está en el corazón, la mente será moldeada según la engañosa semejanza de la mente de Satanás, obrando su voluntad para la ruina del alma. El ambiente que rodea a estas personas es perjudicial para todos los que los rodean, ya sean creyentes o no creyentes. Carta 8, 1891.

La familiaridad con la naturaleza trae salud – Las cosas de la naturaleza son bendiciones de Dios, proporcionadas para impartir salud al cuerpo, la mente y el alma. Se dan a los sanos para que se mantengan en buena salud, y a los enfermos para que estén sanos. Asociados al tratamiento del agua, son más eficaces para restaurar la salud que todos los medicamentos del mundo. Consejos de Salud, pág. 169.

La obediencia produce descanso – Habrá paz, paz constante fluyendo hacia la persona, porque el descanso se encuentra en la perfecta sumisión a Jesucristo. La obediencia a la voluntad de Dios encuentra descanso. El discípulo que sigue los pasos mansos y humildes del Redentor encuentra el descanso que el mundo no puede dar ni quitar. "Tú guardarás en paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera" (Isaías 26:3). Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 98.

La mansedumbre tiende a dar paz - La humildad y la gentileza de espíritu, que siempre han caracterizado al divino Hijo de Dios, una vez poseídas por sus fieles seguidores, traen contentamiento, paz y felicidad que los elevan por encima de la esclavitud de la vida artificial. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 96.

El perdón significa descanso para el alma – ¿Cuál es el “descanso” prometido? Es la conciencia de que Dios es verdadero, que nunca decepciona a quienes acuden a Él. Su perdón es pleno y gratuito, y Su aceptación significa descanso para el alma, descanso en Su amor. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 95.

El descanso es el resultado de la entrega de uno mismo, el descanso se encuentra cuando uno abandona toda autojustificación, todo razonamiento desde un trasfondo egoísta. La entrega total, la aceptación de Su voluntad, éste es el secreto del perfecto descanso en Su amor. Haz exactamente lo que Él te dijo que hicieras y asegúrate de que Dios hará todo lo que dijo que haría. ¿Has venido a Él, renunciando a todos tus mezquinos intereses, a toda tu incredulidad, a toda tu fariseísmo? Ven como eres, débil, indefenso y listo para morir. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 95.

Intereses vitales en tu protección – Recuerda que la tentación no es pecado. Recuerde que no importa cuán difíciles sean las circunstancias en las que se encuentre un hombre, nada puede realmente debilitar su alma mientras no ceda a la tentación y mantenga su propia integridad. Los intereses más vitales para usted individualmente están bajo su propia custodia.

Nadie puede hacerte daño sin tu consentimiento. Todas las legiones satánicas no podrán hacerte daño a menos que abras tu alma a las artes y flechas de Satanás. Tu ruina nunca podrá ocurrir hasta que tu voluntad lo consienta. Si no hay corrupción en tu mente, toda contaminación ambiental no puede mancharte ni corromperte. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), p. 92.

Controle los sentimientos: nos regocijamos en la esperanza, no en los sentimientos. En la esperanza de la gloria de Dios sabemos que la tribulación produce paciencia y experimentamos esperanza. ¿Qué quiere decir esto? Si no sentimos exactamente lo que queremos, ¿deberíamos impacientarnos y pronunciar palabras que demuestren que tenemos los atributos de Satanás? No podemos correr el riesgo de pronunciar una palabra dura o poco caritativa, porque estamos a la vista de los seres celestiales y estamos luchando con todo el universo celestial mirándonos; ¡Y cómo entristecemos el corazón de Dios cuando lo negamos de cualquier manera! Las señales de la crucifixión en las manos de Cristo muestran que Él nos tiene grabados en la palma de Sus manos. Manuscrito 16, 1894.

La animación restaura el cuerpo y el alma – Habla al que sufre, de un Salvador compasivo. Mira con compasión a quienes consideran que su caso es desesperado. Mientras el alma está llena de temor y terror, la mente no puede ver la tierna compasión de Cristo. Nuestros hospitales deben ser un instrumento para llevar paz y descanso a las mentes atribuladas.

Si puedes inspirar a los desanimados con una fe esperanzadora y salvadora, el contentamiento y la disposición alegre ocuparán el lugar del desánimo y la inquietud. Entonces se pueden producir cambios maravillosos en su estado físico. Cristo restaurará el cuerpo y el alma y, reconociendo su compasión y su amor, descansarán en él. Él es la brillante estrella de la mañana, que brilla en medio de la oscuridad moral de este mundo corrupto y pecaminoso. Él es la luz del mundo, y todos los que le entreguen su corazón encontrarán paz, descanso y gozo. Medicina y Salvación, páginas. 109-110.

El cristiano no es pasivo, sino activo – Un cristiano sano, que se desarrolla, no será un receptor pasivo entre sus compañeros. Necesitas dar además de recibir. Nuestras gracias aumentan con el ejercicio. La comunión cristiana nos proporcionará aire fresco para respirar y, para respirarlo, debemos estar activos. La obra cristiana realizada, las simpatías, los estímulos y las instrucciones que damos a quienes los necesitan, la

El dominio propio, el amor, la paciencia y la tolerancia necesarios ejercidos en la obra cristiana, crearán en nosotros fe, obediencia, esperanza y amor a Dios.

Es esencial para los músculos y la fuerza espiritual que el alma tenga ejercicio. Es necesario trabajar ejerciendo la actividad espiritual y aprovechando las oportunidades para hacer el bien. Cuanto más fiel sea una persona en el desempeño de sus deberes cristianos, más vigor desarrollará. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 258.

Es necesario aprovechar el poder social. Es a través de las relaciones sociales que la religión cristiana entra en contacto con el mundo. Todo hombre o mujer que haya recibido la iluminación divina debe arrojar luz sobre el camino oscuro de quienes no conocen el mejor camino. La influencia social, santificada por el Espíritu de Cristo, debe desarrollarse para conducir las almas al Salvador. Cristo no debe estar escondido en el corazón como un tesoro codiciado, sagrado y dulce, disfrutado exclusivamente por quien lo posee. Debemos tener a Cristo dentro de nosotros como fuente de agua, que fluye hacia la vida eterna, refrescando a todos los que entran en contacto con nosotros. Ciencia del Buen Vivir, pág. 496.

Potencial del cristianismo – Hay, en las ocupaciones comunes de la vida, muchos hombres que siguen la rutina de los servicios diarios, sin darse cuenta de poseer facultades que, si se ejercieran, los elevarían a la altura de los hombres más honorables del mundo. Se requiere el toque de una mano hábil para despertar estas facultades latentes. Estos fueron los hombres a los que Jesús llamó como colaboradores, y les dio la ventaja de convivir con Él. Los grandes hombres del mundo nunca tuvieron un maestro como este. Cuando los discípulos abandonaron la preparación dada por el Salvador, ya no eran ignorantes ni carentes de educación. Se habían vuelto como Él en espíritu y carácter, y los hombres sabían que habían estado con Jesús. El Deseado de todas las gentes, pág. 250.

Necesidad de metas y objetivos: tenga una meta en la vida mientras viva. Reúne la luz del sol a tu alrededor en lugar de las nubes. Busca ser una flor exuberante y hermosa en el jardín de Dios, esparciendo perfume a tu alrededor. Haz esto y no morirás ni un instante antes; pero seguramente acortarás tus días con infelices murmuraciones, haciendo de tus dolores e indisposiciones tema de conversación. Reformador de salud, junio de 1871.

Vivir con un propósito – Aquellos que viven con un propósito que busca beneficiar y ser una bendición para sus semejantes y honrar y glorificar a su Redentor son las personas verdaderamente felices en la Tierra, mientras que el hombre inquieto y descontento que busca esto y experimenta aquello, esperando encontrar la felicidad, siempre se queja de decepciones. Siempre carece, nunca está satisfecho, porque vive sólo para sí mismo. Que vuestro objetivo sea hacer el bien, desempeñar fielmente vuestro papel en la vida. Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 240.

Pon cada nervio en tensión – Necesitamos poner en tensión cada nervio y músculo espiritual. Dios no quiere que te quedes sin experiencia. Quiere que llegues al tramo más alto de la escalera, para desde allí pasar al Cielo de nuestro Señor y Salvador Jesucristo". Nuestra Alta Vocación (Meditaciones matutinas, 1962), pág. 215.MCP 2, 789-806. **¿DÓNDE COMIENZA LA COTIZACIÓN DIRECTA?**

GORRA. 29 CONFIANZA EN EL PODER DE DIOS

Texto del folleto

El Señor nos llama al avivamiento y la reforma. Él te ha brindado orientación y proporcionará los medios para que esto se convierta en una realidad en tu vida. En este momento vienen las preguntas ¿cómo cambiar? ¿Por dónde empezar?

"Los cambios deben hacerse con mucho cuidado... con cautela y sabiduría". Consejos sobre la dieta, pág. 330.

Primero que nada debemos tener fe y confianza en Dios, luego podemos comenzar con los grandes principios como: comer moderadamente, en los horarios adecuados, realizar actividades físicas, dormir lo suficiente.

y deshacerse de las drogas. Además de corregir los principales errores como: exceso de trabajo y nutrición inadecuada.

Oren a Dios para que les conceda el fruto del Espíritu, que es dominio propio. Dios te ayudará a comer en horarios regulares y en cantidades apropiadas para mantener tu cuerpo y que puedas trabajar dentro de límites saludables.

Es importante recordar lo que hizo Daniel, quien durante diez días comió sólo verduras y bebió agua (Dan. 1:12-15 y 20). Como resultado, Dios lo bendijo con salud, buena apariencia, sabiduría e inteligencia diez veces superiores a sus competidores en la corte de Babilonia.

“Debemos tener menos confianza en lo que podemos hacer por nosotros mismos y más confianza en lo que el Señor puede hacer por nosotros y por nosotros. No estás ocupado en tu propio trabajo, sino en el de Dios. Presentad a Él vuestra voluntad y vuestros designios. No hagáis una sola reserva, un solo compromiso con vosotros mismos. Aprenda lo que es ser libre en Cristo. Cuando le pidas al Señor que te ayude, honra al Salvador creyendo que recibirás Su bendición. Todo el poder y la sabiduría están a nuestra disposición. Camina continuamente en la luz de Dios, medita en su carácter y verás su belleza, bondad y amor”. Ciencia del Buen Vivir, pág. 232.

INGRESOS

ASADO - MASA LICUADORA

Colocar en la licuadora:

1 taza de aceite

2 huevos

sal a gusto

1 cebolla mediana cortada

1 taza de leche (puede ser de soja o de frutos secos, etc.)

Manera de hacer:

Batir bien y finalmente agregar la harina de trigo (2 tazas aproximadamente).

Para enriquecer, agregue: 3 cucharadas colmadas de avena/ o trigo integral/ o maíz verde/ o zanahorias crudas (2 medianas, peladas y picadas).

Agrega 1 cucharada de levadura química.

Coloca la mitad de esta masa en un platillo:

El relleno y por último el resto de la masa encima.

Hornee en horno precalentado, hasta que esté dorado.

Nota: esta masa puede tener muchas variaciones dependiendo de la harina y el relleno que utilices.

Rellenos:

Pts (Proteína de Soja Texturizada) hidratada y salteada con cebolla, ajo, tomate, aceituna, guindilla verde, perejil, etc.

Champiñón (fresco o en conserva), sofreír el ajo y luego añadir el tomate picado y por último el champiñón laminado.

Guisantes frescos o en conserva salteados con abundante condimento.

Maíz verde estofado, fresco o enlatado.

Espinacas salteadas, sazonadas y escurridas.

Zanahoria estofada rallada gruesa y bien condimentada.

Salteado de vegetales.

La cebolla cortada en rodajas se escalfa con agua hirviendo y luego se sazona con orégano.

Y sal y aceite de oliva, etc.

ASADO DE PALMA

Colocar en la licuadora:

1 vaso de aceite de maíz o girasol, 1 cucharada
de postre de sal o al gusto 2 huevos 1 vaso de
leche
de soja o agua 1/2 vaso de trigo
integral (3 cucharadas)

Manera de hacer:

Batir durante unos 3 minutos y agregar:
Aproximadamente 1 taza y media de harina de trigo blanca 1
cucharada de levadura química 1 cebolla
mediana, pelada cruda.

Coloca la mitad en un molde de pirex engrasado, seguido del relleno y el resto de la masa.
Colocar en el horno para hornear (aproximadamente 40 minutos)

Relleno:

Saltear la cebolla (una mediana) y un diente de ajo. 1 lata de maíz o 2 mazorcas; 2 tomates
maduros, 1 vaso de palmitos picados, 10 aceitunas picadas y añadir al relleno estofado.
Puedes espesarlo con maicena (1 cucharada de maicena por cada 1/2 taza de leche de soja o agua) o papas hervidas y
puré.

BOLAS DE CARNE FRITAS

250 gramos de bulgur (remojado en agua caliente durante 15 minutos) 150
gramos de PTS (proteína de soja texturizada) finamente hidratada con agua caliente 2 cucharadas
de linaza. 1/2 taza de aceite de
maíz o girasol.
Sal; especias; menta; hoja de laurel molida; nuez moscada; etc.

Manera de hacer:

Mezclar todo muy bien; disponer en una bandeja, apretando y exprimiendo bien, cortar en cuadritos con la forma misma;
Rocíe con aceite de oliva y hornee. Durante unos cuarenta minutos. a) Puedes sustituir el PTS por garbanzos cocidos y
exprimidos o en puré.

b) también puedes sustituir el PTS por patatas hervidas y puré.

CORTEZA PARA PIE I

1/2 taza de trigo integral Trigo
blanco 1 taza
de aceite de girasol o maíz 1 cucharada de postre de sal
1/2 taza de agua tibia.

Manera de hacer:

Coloca en un bol el aceite, el agua tibia, la sal, el trigo integral y agrega el trigo blanco hasta alcanzar la consistencia para forrar una bandeja.

CORTEZA PARA PIE II

1 taza de maicena
1 taza de trigo integral
1 taza de trigo blanco
1 vaso de aceite
1/2 vaso de leche de soja o frutos secos.
1 cucharada de postre de sal.

Manera de hacer:

Lo mismo que arriba.

PAN INTEGRAL

2 vasos (200ml) de agua tibia
1/2 taza de aceite
2 cucharadas de levadura orgánica
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada rasa de sal marina
1/2 kg de harina integral fina

Manera de hacer:

Mezclar todos los ingredientes en un bol y dejar reposar hasta formar una esponja.

Agrega la harina blanca y amasa bien, separa en dos partes, forma panes y coloca en moldes; déjalo crecer hasta que duplique su tamaño, luego mételo al horno precalentado por aproximadamente 30 minutos, muy caliente y luego otros 30 minutos a fuego lento.

Puedes agregar: semillas de sésamo o girasol o maní molido y linaza a la masa mientras se amasa. Media taza de uno de ellos.

Desmolda antes de que se enfríe y déjalo enfriar sobre un paño limpio.

REFERENCIAS...

CONTRAPORTADA...

Lorenzo y Emilia

Les envío el trabajo de salud revisado. Hay algunas observaciones a lo largo del trabajo, principalmente en cuanto a citas directas. El autor debe poner comillas o quitarlas, según crea conveniente, ya que hay pasajes donde sólo aparece el

al principio o al final de las citas.

Cualquier cambio necesario, estoy a vuestra disposición.

Un abrazo.

Josmar Boiko