

LAS SIETE LEYES DE LA SALUD

¿Determinó Dios en su propósito que usted padeciera enfermedades — que “viviera a medias”? Usted necesita entender los caminos de Dios que conducen a una vida gozosa, saludable, llena de actividad.

Parte primera

Tal vez le sorprenda saber que siempre hay en los Estados Unidos más de dos millones de individuos fuera de sus trabajos por causa de diversas enfermedades.

A pesar de los progresos alcanzados en los métodos sobre prevención y tratamiento de enfermedades, el cáncer, la poliomielitis, la tuberculosis, los padecimientos cardíacos y otras plagas muy peculiares de la “civilización” moderna, continúan cobrando un alarmante tributo, segando vidas prematuramente. Tan sólo las enfermedades del corazón causaron más de 74.000 muertes en los Estados Unidos en el año de 1971.

Pero, ¿y los otros millones de individuos — y USTED? ¿Se siente lleno de entusiasmo y energía? ¿Está libre de dolencias, achaques y enfermedades? ¿Goza usted esa salud vigorosa, dinámica que hace a uno sentirse feliz de haber nacido?

¿O se encuentra usted entre los millones de individuos que están solamente “medio-bien”?

La causa de las enfermedades. La gente no se enferma nada más por casualidad. Hay una CAUSA por cada efecto. Y hay una causa definida por cada una de las enfermedades, padecimientos, y sufrimientos físicos, que son tan comunes en este mundo moderno.

Dios no determinó que nosotros estuviésemos enfermos. En 3 Juan, versículo 2, Dios inspiró al apóstol Juan para que escribiera a un anciano de la Iglesia, lo siguiente: “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.” Sabemos que Dios inspiró la Sagrada Escritura para nuestra instrucción (2 Timoteo 3:16), y por ello el pasaje bíblico que antecede es aplicable a todos los que quisie-

ran obedecer a su Creador. El amante Padre celestial desea que todos sus hijos gocen de perfecta salud. ¡Esa es su VOLUNTAD!

¿Por qué hay, pues, tantos enfermos hoy en día?

Encontramos en 1 Juan 3:4 que el pecado es la infracción de la ley. Así es como la Biblia define el PECADO. La transgresión de la ley espiritual de Dios, la ley de amor compendiada en los Diez Mandamientos, es pecado espiritual.

Pero también hay leyes físicas que regulan la salud física. Si usted quebranta estas leyes, o si se quebrantan por accidente, se incurre en transgresión a la ley — y ésta exige un castigo, el cual se traduce en enfermedad — o sufrimiento físico de alguna especie.

Cuando Jesucristo sanó a los enfermos, lo que hizo fue perdonarles sus pecados físicos. Observe cómo sanó Jesús al parálítico (Lucas 5:18-26). El dijo al enfermo que yacía en el lecho: “Hombre, tus pecados te son perdonados”. Lea este relato cuidadosamente. Cuando Jesús perdonó a aquel hombre los pecados físicos que le habían causado la parálisis, éste quedó sano.

La CAUSA de las enfermedades es la transgresión de las leyes físicas que Dios ha puesto en movimiento para gobernar la función de nuestros cuerpos. Estas leyes son tan reales como la ley de la gravedad, y el castigo por quebrantarlas es también real, infalible.

El modo de obrar de Dios. Dios mostró gran interés por la salud física de su pueblo desde el principio. El Antiguo Testamento está colmado de instrucciones y leyes concernientes a la conservación de la salud. En Levítico 11 y Deuteronomio 14, Dios dio a Israel instrucciones acerca de las carnes que deberían utilizarse como alimento. Les reveló que no debían comer ni sangre ni grasa (Levítico 3:17).

Estas y muchas otras instrucciones referentes a alimentos, aseo, y salud en

general, fueron importantes normas de conducta para Israel hasta los tiempos de Cristo. Y la Iglesia primitiva del Nuevo Testamento, compuesta en sus comienzos principalmente de judíos convertidos, pudo beneficiarse por los principios de salud que el Omnipotente dio a Israel.

A través de todo el libro de los Hechos, encontramos que se habla de la vida cristiana como “el camino” y “ese camino” (Hechos 18:26; 19:23). Un estudio fiel y cuidadoso del Nuevo Testamento nos mostrará que en los tiempos apostólicos, el cristianismo era un CAMINO DE VIDA bien definido — incluyendo un amplio conocimiento y asidua práctica de principios básicos sobre la salud.

El apóstol Pablo ordenó a los cristianos de Corinto: “Glorificad... a Dios en vuestro cuerpo” (1 Corintios 6:20). Dijo además que somos “comprados por precio” — nuestros cuerpos pertenecen a Dios. Debemos, por lo tanto, glorificar a Dios en nuestros cuerpos usándolos según el propósito divino, y obedeciendo las leyes físicas que Dios puso en acción.

Dios ha dejado al hombre en libertad de descubrir la mayoría de estas leyes — sabiendo que estamos capacitados para hacerlo. Pero nos revela las reglas de conducta que debemos seguir, y, además, nos manifiesta específicamente aquellas leyes que gobiernan la salud, mismas que, de otra manera, no pudiéramos aprender.

Sí, Dios desea que todos nosotros “prosperemos y tengamos salud”. Y por mediación del apóstol Pablo, nos ha ordenado glorificarle a El en nuestros cuerpos.

Usando como guía los principios de salud revelados en la Palabra de Dios y utilizando los resultados de los escrutinios del hombre, así como sus investigaciones sobre este asunto, podemos aprender las leyes definidas que gobiernan nuestra salud física. Si en rea-

lidad *entendemos* y *obedecemos* estas leyes, podemos labrar la salud radiante que nos capacitará para vivir la vida abundante, activa y gozosa que Dios en su propósito planeó para nosotros.

No tenemos excusa si nos sentimos deprimidos y no estamos viviendo una vida abundante. La creciente proporción de enfermedades, sufrimientos y muerte, demuestra claramente que este mundo *ha perdido* el camino que conduce a la *salud* — el camino de vida. ¡Necesitamos aprender a *VIVIR* realmente!

¿Cuáles son, entonces, las *leyes* físicas que afectan nuestros cuerpos — y nuestras *vidas* — tan directamente?

1) Mantenga tranquila su mente. Uno de los factores que gobiernan la salud, y que muy pocos comprenden, es el profundo efecto que la *mente* ejerce sobre el cuerpo. Está comprobado que una gran parte de las dolencias que aquejan a la humanidad se originan — no tanto en el *cuerpo* — sino en la *mente*. Las úlceras, indigestión, jaquecas, mal de ojos, nerviosidad, y un sinnúmero de dolencias, son a menudo causados directamente por la condición de la *mente* — no del cuerpo.

La nutrición física y el cuidado, por sí solos no bastan. En Proverbios 15:17, Dios inspiró a Salomón para que escribiera: “Mejor es la comida de legumbres donde hay amor, que de buey engordado donde hay odio”.

¿No conoce usted familias que se dedican a pelear y discutir casi en cada comida? Quizás esas personas ignoran que pelear, acalorarse o irritarse en la mesa, casi siempre ocasiona indigestión nerviosa y otros padecimientos.

Muy pocas personas hoy en día tienen el sentido de satisfacción y verdadera paz mental, sobre la que se afirma la buena salud. Necesitan aprender a *tener calma*, y a poner *FE viva* en Dios para que les guíe en la resolución de los pequeños problemas que acosan a tantas personas.

Este primer requisito para gozar de buena salud es algo que nunca podrán lograr plenamente aquéllos que rechazan el conocimiento de Dios. Ellos tal vez acudirán a los doctores y a los psicólogos y a los psiquiatras con sus enfermedades mentales y sus temores. *Pero sólo Dios* puede dar la verdadera paz mental. El hombre que no está en comunión con Dios andará siempre buscando e inquiriendo, mas nunca quedará satisfecho. En cambio, hablando de los cristianos, Pablo escribió: “Y la *paz de Dios*, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:7).

Aun el cristiano tiene que trabajar

en la construcción de hábitos mentales *positivos*. Como dijo Jesús, no debemos *afanarnos* por el día de mañana, sino poner nuestra *fe* en Dios y en el poder de su Reino. Haga *su parte* venciendo pensamientos que impliquen odio, rivalidad o preocupación. Luego manténgase cerca de Dios mediante la *oración* y *obediencia* a sus mandatos. Pídale que le dé amor, gozo y paz por mediación del Espíritu Santo.

Cultive pensamientos de amor, fe, y gozo, pues Salomón escribió: “*El corazón alegre* constituye buen remedio; Mas el espíritu triste seca los huesos” (Proverbios 17:22).

2) Alimentación y ayuno. Se ha dicho, y con sobrada razón, que somos lo que comemos. El cuerpo está formado enteramente de los alimentos que tomamos. No obstante, la persona promedio tiene un conocimiento *muy escaso* de lo que debe comer para edificar un cuerpo fuerte y vigoroso.

Si los alimentos que la mayoría de nosotros consumimos tuvieran que alimentar a una rata, ésta pronto moriría de *inanición*. ¿Por qué? Debido a que muchos de los productos que comúnmente se conocen como alimenticios son de muy poco o ningún valor para sustentar, nutrir o vigorizar el cuerpo. Se ha comprobado que en realidad lo que éstos hacen es *dañar* el organismo. Entorpecen el sistema digestivo y lo inflaman, por lo que viene a ser una verdadera molestia para el cuerpo efectuar la eliminación. En muchos casos, actúan como *venenos* — no como alimentos.

El punto básico que debe recordar al seleccionar los alimentos, es asegurarse de que éstos sean *naturales* que no hayan sido corrompidos o pervertidos en las fábricas de “productos alimenticios” de invención humana, y aprender a tener una dieta balanceada que contenga todos los elementos que su cuerpo requiere para edificar y mantener la salud.

Tenga cuidado de que sus alimentos sean *preparados propiamente*, de manera que no se destruyan los elementos que se encargan de reconstruir el cuerpo. *Evite* las mixturas que contengan mucho almidón, grasas, demasiado azúcar, o cantidades excesivas de especias, que quizás por el momento le den muy buen gusto a sus comidas, pero que contienen muy poco valor nutritivo y con el tiempo *arruinarán su estómago*.

No es nuestro propósito dar en este artículo instrucciones específicas acerca de dietética, pero recuerde el principio básico de que sus alimentos deberán ser *naturales* — tal como Dios los hizo crecer o formarse en la naturaleza.

Esto incluye pan hecho de granos integrales *genuinos* (*sin añadirles preservativos venenosos*), frutas *frescas*, legumbres *frescas* y cereales — todo cocinado a temperaturas muy bajas de manera que preserven su valor nutritivo — carnes magras, cocinadas sin grasa o sebo, y los productos derivados de la leche — incluyendo leche *no pasteurizada*, pero que esté certificada.

Muy pocas personas comprenden plenamente *el gran daño* que causan los productos llamados “refinados” o “enriquecidos”, tales como el pan blanco, azúcar blanca, frutas y vegetales en lata, y leche pasteurizada, que se usan como substitutos en lugar de los productos *naturales* que Dios designó como alimento.

El esfuerzo del hombre por mejorar las obras de Dios ha FALLADO deplorablemente. Cuanto más inteligentemente estudie la cuestión de los alimentos, tanto más comprenderá lo anterior. Así pues, sujétese a una dieta bien *balanceada* compuesta de productos *naturales* que no hayan sido pervertidos por la mano del hombre. Y aprenda a preparar todas las comidas en tal forma que no se destruyan sus valores nutritivos.

Bajo el encabezado de alimentación, debemos considerar también el saludable valor del *agua*. El hábito de beber agua pura — y bastante — es uno de los más grandes auxiliares para eliminar los tóxicos del cuerpo y mantener todo el sistema limpio. Es un magnífico auxiliar en la prevención o cura del *estreñimiento* — terrible mal que se ha considerado como la fuente de muchos trastornos del organismo humano. Así que, beba de *seis a ocho vasos* de agua pura todos los días — preferiblemente *entre* las comidas, y *nunca* la use como ablución para asentar la comida.

A la restricción total o mayor de alimentos se le llama *ayuno*. La práctica del ayuno como medida de salud es tan antigua como la raza humana. Todos los animales, cuando están enfermos, rehusan comer. Pierden todo apetito. Gobernados por sus instintos, *ayunan* hasta que se sienten bien — *una efectiva manera* de curarse proporcionada por la naturaleza.

Pero, ¿qué hacen los *humanos* en tales casos?

Los doctores y dietistas están de acuerdo en que nosotros los humanos tenemos el hábito de comer *mucho más de lo que nuestros cuerpos requieren*. Si comemos en exceso, podemos estar seguros de que se producirá un entorpecimiento de los procesos vitales, porque las substancias que no son utilizables o necesarias, son siem-

pre *dañinas* e inevitablemente se convierten en fecundos productores de causas que conducen a la *indisposición y pérdida de la salud*.

Un gran número de enfermedades tienen como origen la presencia de algún veneno en la corriente sanguínea. El *ayuno* permite al cuerpo limpiarse a sí mismo de la acumulación de los productos de una dieta imperfecta. Como se retarda la entrada de alimentos, la eliminación avanza rápidamente y el cuerpo hace un verdadero "aseo general".

Para muchísimas enfermedades comunes tales como resfriados, jaquecas, fiebres y malestares estomacales, el *ayuno* es un remedio muy efectivo y a menudo la *única cura natural*.

Cuando ayune con el sólo propósito de mejorar su salud, deberá tomar *agua solamente*, o, en el caso de una *ayuna prolongada*, jugos de frutas para proporcionar al cuerpo el vigor necesario.

Cristo nos dio un gran ejemplo respecto a la práctica del *ayuno*, y dijo que sus discípulos *ayunarian* (Marcos 2:18-20). El *ayuno* no es solamente una provechosa práctica espiritual, sino que es un maravilloso medio *natural* de preservar la salud.

3) Aseo y compostura. Con el fin de enseñar al pueblo de Israel el hábito del aseo, Dios instituyó muchas reglas en las que se ordenaba a los israelitas darse baños y lavar sus ropas después de haber tenido contacto con probables portadores de enfermedades (Levítico 11:29-47). Y en el Nuevo Testamento, encontramos una verdad *espiritual* basada en el principio *físico* de limpieza, porque Cristo dio su cuerpo por la Iglesia "para santificarla, habiéndola purificado en el lavamiento del agua por la palabra" (Efesios 5:26). Y si nosotros esperamos estar en el cuerpo espiritual de Cristo, su Iglesia, debemos también mantener *limpios* nuestros cuerpos *físicos*.

El cuidado regular de la piel, el pelo, las uñas, los dientes, así como el evitar los malos olores producidos por la transpiración, son factores esenciales para la limpieza, que además contribuyen para la *salud*. Los productos de desperdicio son eliminados a través de los poros de la piel, por lo que el baño frecuente es siempre importante.

El hábito de mantener su persona, sus ropas y sus habitaciones *limpias*, no solamente le ayudará a promover una *salud vigorosa*, sino que tenderá a mantener sus pensamientos sobre un nivel más elevado y le retendrá más cerca de Dios.

El uso de ropa muy ajustada o impropia ocasiona indecibles perjuicios.

La ropa debe proporcionar protección adecuada, según la temperatura, y debe ser holgada y confortable. El uso de fajas o corsés extremadamente ajustados que llevan algunas mujeres, a menudo tiene como resultado el entumecimiento de órganos vitales, así como el debilitamiento de los músculos y tejidos que se hallan en el área abdominal y la pelvis — que en la madurez ocasionan serios trastornos físicos — y otras veces se traducen en incapacidad para tener hijos normalmente.

También los zapatos que sacan todo el cuerpo fuera de línea, perjudican no solamente los pies, sino el cuerpo entero. Otra falta entre las mujeres es usar calzado innecesariamente ajustado, que causa juanetes, callos y uñeros.

4) Sol y aire puro. Exponer una buena porción del cuerpo a los rayos del sol es muy beneficioso. Los rayos solares que proporcionan el mayor beneficio a la salud son los ultravioleta. Estos rayos ayudan al cuerpo a utilizar el fósforo y el calcio, y la vitamina D se forma principalmente a través de su influencia.

Trate de pasarse el mayor tiempo que pueda al aire libre y bajo los rayos del sol. Pero recuerde que hay peligro si el cuerpo queda expuesto durante períodos muy prolongados antes de que se acondicione a los rayos solares. Así pues, cuando quiera darse baños de sol, deberá proceder con *precaución*.

Cada vez que tenga una oportunidad, salga y *respire profundamente el aire puro*. Después de todo, el aire es la materia prima de que está compuesta la vida misma (Génesis 2:7).

Si quiere estar saludable, respire intensamente.

La respiración tiene por objeto proporcionar *oxígeno* a nuestros sistemas, porque sin oxígeno moriríamos casi instantáneamente. *Todo proceso vital en el cuerpo depende del oxígeno* para sus funciones. Cuanto más *aire puro* respire, mayor energía tendrá, su color será más claro y reluciente, su mente más alerta y su postura más airosa.

La mayoría de nosotros tomamos sólo el aire que necesitamos para mantenernos con vida, pero no el que se requiere para vivir *vigorosamente*.

5) Ejercicio. En esta era de botones automáticos, automóviles y demás, millones de individuos son solamente la *mitad* de los especímenes físicos que debieran ser — *por falta de ejercicio*.

Cuando se halle entre una muchedumbre, observe las diversas estaturas y complexiones — los demasiado gordos — los mofletudos hombres de negocios y los muy escualidos, casi esqueléticos. ¿Están esos individuos hechos a la imagen de Dios?

Básicamente, sí. Pero han degenerado mucho del perfecto espécimen físico que debe haber sido Adán.

¿Quiero decir con esto que es necesario poseer músculos grandes y abultados?

No. Con muy escasas excepciones, éstos son enteramente innecesarios en la vida moderna — y se requeriría constante derroche de tiempo y energía para mantenerlos en esa condición.

Pero en la actualidad, casi todos necesitamos planear inteligentemente un programa de *ejercicios*. El ejercicio estimula la respiración profunda y aumenta la circulación de la sangre; es un auxiliar en la expulsión de venenos del sistema, y tiende a producir "normalidad" en todas las funciones del cuerpo.

Mientras que el trabajo le deja a uno cansado y a veces enervado, el ejercicio adecuado es un asistente notable como reconstituyente de *energía*. El cuerpo casi siempre *se vigoriza* después de practicar calistenia sistemática, y esta forma de ejercicio puede incluir todos los grupos musculares del cuerpo — mientras que con el trabajo regular o las diversiones, muchos de estos grupos musculares a menudo no participan del ejercicio, en tanto que otros desarrollan excesiva actividad.

Los juegos y deportes proporcionan, a los jóvenes especialmente, una agradable oportunidad de practicar todos los ejercicios que el cuerpo requiere; pero conforme va pasando esa feliz etapa de la vida, tendemos a *descuidar* el ejercicio físico y los deportes, los cuales debemos suplir con calistenias o cierta forma de ejercicio sistemático que podamos practicar en casa.

Caminatas y paseos son excelentes formas de ejercicio para personas de todas las edades y de todas las ocupaciones. Pero los jóvenes vigorosos deberán complementar estas caminatas con alguna forma de actividad en que se usen directamente los brazos, los hombros y el torso.

Debido a la tendencia que había en los días del apóstol Pablo a glorificar la gimnasia o el atletismo y a idolatrar los atletas, Pablo escribió a Timoteo: "Porque el *ejercicio corporal* para poco es provechoso, pero la *piedad para todo aprovecha*" (1 Timoteo 4:8). Observe que Pablo no condena el ejercicio físico, sino que meramente indica que éste da un poco de provecho, o por un poco de tiempo, comparándolo con la piedad, la cual es provechosa por toda la eternidad.

Muy pocos de nosotros en esta era de degradación estamos inclinados a hacer bastante ejercicio, lo cual es in-

dispensable para cultivar la salud abundante y radiante que todos deberíamos disfrutar.

Desarrollar un cuerpo fuerte, grácil, flexible, requiere esfuerzo. Pero *bien vale la pena* ese esfuerzo — especialmente en esta era en que estamos inclinados a dejar que las máquinas lo hagan todo mientras que nuestros cuerpos vegetan y se embotan.

6) Sueño y descanso. Muchas personas, especialmente los estudiantes, se engañan con la idea de que pueden propasarse en el trabajo o en el juego, y después “reponerse durmiendo” — sin menoscabo de su salud. *Nada* puede tomar el lugar del descanso normal, y nada puede sustituir al sueño, en sus efectos recuperativos sobre el cuerpo humano.

El hombre puede estar mucho más tiempo sin tomar alimento que sin dormir, y entregarse al sueño resulta increíblemente necesario después de largos períodos de insomnio.

La cantidad de sueño que los adultos en general necesitan, varía entre siete y nueve horas por noche. Y ciertamente, que ése *no* es tiempo perdido. Le habilitará a estar *completamente activo* durante sus horas de trabajo y pasatiempos y le ayudará a vivir una vida más larga y más abundante en las postrimerías.

No obstante que el sueño es muy necesario, el dormir demasiado no es benéfico. Por lo contrario, es deprimente y causa pesadez o pereza y un estado de aletargamiento. Se nos amonesta en Proverbios contra la pereza y el dormir en exceso (Proverbios 24:33-34).

Además del sueño normal, muchas autoridades en cuestiones de salud recomiendan uno o más períodos cortos de descanso durante el día para cargar nuestras gastadas baterías nerviosas.

Cuando Dios dijo: “Seis días trabajarás, y harás toda tu obra”, estaba promulgando una ley de *salud* — así como un principio *espiritual* — que jamás perderá su vigencia. Tanto física como mentalmente, necesitamos descansar cada séptimo día — y por ello el

Creador dio el descanso sabático como una gran bendición para el hombre.

Hace millares de años Dios sabía y anunció lo que muchos hombres aún no han descubierto — que privándose del sueño y el descanso necesarios, no podrán desempeñar su cometido debidamente, y en las postrimerías será bien poco lo que logren llevar a cabo.

7) Evite accidentes. Más de 10.900.000 norteamericanos fueron víctimas de daños por accidente en el año de 1970. Eso significa aproximadamente uno de cada 20 individuos.

Piense en los *millones* de dólares malgastados en cuentas de médicos y hospitales y de las incontables horas de trabajo que se perdieron. Todas esas pérdidas son del todo innecesarias.

Nos hemos convertido en individuos descuidados e indolentes que *destruimos* y *profanamos* nuestros cuerpos, no solamente con alimentos nocivos, bebidas, cigarrillos y demás — sino por medio de quemaduras, golpes, heridas, etc., que ocurren por mero *descuido*. Dios dice que si nosotros violamos el templo de Dios (que es nuestro cuerpo), El nos *destruirá* a nosotros (1 Corintios 3:16-17).

Tenemos que *arrepentirnos* de cometer tantos abusos con nuestros cuerpos que constituyen en sí una preciosa dádiva de Dios.

Hay abundante información disponible para prevenir accidentes. Lo principal es que usted comprenda *lo serio* que es este problema y se resuelva a *dejar de* tomar riesgos físicos en su trabajo o sus pasatiempos. Un momento de descuido puede fácilmente *echar a perder* y *arruinar* la magnífica condición física que usted haya sustentado por años.

Tales descuidos simplemente no pagan dividendos.

Acción. Ahora usted sabe *las siete leyes fundamentales para lograr una salud radiante*. Hélas aquí en resumen: (1) Deje las preocupaciones, las discusiones y los corajes. Mantenga una *mente tranquila* — una *actitud de seguridad*. (2) Asegúrese de consumir

siempre alimentos bien *balanceados* compuestos de productos *naturales*. Aprenda a valorizar el beneficio de tomar suficiente *agua*, de *ayunar* y de *evitar el estreñimiento*. (3) Recuerde que el *aseo* es vital para la buena salud y que es necesario también llevar siempre *ropa adecuada*. (4) Derive el máximo beneficio de los *rayos solares* y del *aire puro*. (5) Planee un programa de ejercicios regulares y practíquelos con perseverancia. (6) Permita que su cuerpo recupere energías después de trabajar o divertirse, mediante *sueño* apropiado y descanso, de acuerdo con las leyes determinadas por Dios. (7) No permita que el descuido anule sus esfuerzos de mantener su cuerpo sano. Evite accidentes.

Recuerde estas siete leyes fundamentales de la salud; *estúdielas* en detalle; y, sobre todo, ¡practíquelas!

¡Usted debe *ponerlas en práctica* y vivir por estas leyes! Requerirá algún esfuerzo, pero el beneficio de poseer un cuerpo armonioso y saludable, pagará con creces sus esfuerzos.

Por supuesto, si usted ha *quebrantado* ya estas leyes durante la mayor parte de su vida, no obtendrá tan grandes beneficios como el que empieza a tiempo. Y con toda honestidad, debemos comprender un factor con el cual nada tenemos que ver — me refiero a lo que nos viene por herencia. Es menester darnos cuenta de que algunos de nosotros hemos *heredado* ciertas debilidades que tal vez jamás logremos vencer completamente.

Peró casi toda condición física puede ser *mejorada enormemente* si hay voluntad, perseverancia y sabia dirección.

Así que, ¡manos a la obra! *La salud radiante es un tesoro*. Y bien vale la pena esforzarnos por obtenerla. Además, al poner en práctica estas importantes *leyes* físicas, estará llevando a cabo un valioso entrenamiento *espiritual*.

Tal es la voluntad de *Dios*. El mandato es: “*Glorificad... a Dios en vuestro cuerpo*”. (1 Corintios 6:20.)

Parte segunda

Antiguas leyes de la salud — ¡aún en vigor!

DURANTE el siglo XIV la peste bubónica asoló Asia y luego se extendió a Rusia, Persia, Turquía, Africa del Norte y Europa. Quizás hasta una tercera parte de la población de Europa falleció durante aquellos años trágicos.

Implacablemente, la plaga invadió cada ciudad, pueblo y aldea. Millones

de personas fueron despojadas de su vida por el “segador cruel”. Reinaba el pánico y la confusión. La muerte estaba por doquier. El número de muertes era tan grande que los cadáveres eran arrojados en hoyos enormes, sepulturas masivas.

¿Qué causó la increíble extensión de la “muerte negra”? La ciencia moder-

na sabe que las calles sucias, la falta de higiene y la basura contribuyeron mucho a la epidemia. En el siglo XIV las ciudades europeas eran sucias, estaban atestadas de basura. En Londres y París, los desperdicios simplemente eran arrojados al lado de las calles.

El médico judío Balavigno vivió en aquellos días y notó que la miserable falta de higiene era un factor importante en la difusión de la enfermedad. Empezó una campaña de higiene entre los judíos. Las ratas salieron de los barrios judíos y se mudaron a los sectores "gentiles" de la ciudad. Como resultado, el número de bajas causadas por la plaga entre los judíos fue únicamente un cinco por ciento del número entre sus vecinos no judíos.

La población general pronto notó la diferencia, pero en lugar de poner en práctica los métodos necesarios para la higiene efectiva, empezaron a sospechar a los judíos de haber causado la peste y de haber envenenado los pozos — y se lanzó una matanza general. Balavigno mismo, perseguido y torturado, por fin fue obligado a "confesar" que él y otros judíos eran responsables de la enfermedad.

¿Cómo fue conquistada por fin la muerte negra? Declaró David Riesman, profesor de Historia de la Medicina en la Universidad de Pensilvania: "El aislamiento de los enfermos y la cuarentena empezaron a practicarse. Esas prácticas no solamente eliminaron la plaga como una amenaza pandémica por primera vez en la historia, sino que también dieron lugar al establecimiento de leyes contra enfermedades infecciosas, estableciendo así los cimientos sobre los cuales se basa la higiene moderna" (*Medicine in the Middle Ages*, "Medicina en la Edad Media", pág. 260).

Leyes de cuarentena. Otra peste que prevalecía en los siglos XIII y XIV en Europa fue la lepra. Inglaterra, Suecia, Islandia y Noruega sufrieron alarmantes incrementos en el número de ocurrencias de lepra en los siglos XV y XVI. Pero cuando las autoridades empezaron a instituir la cuarentena, segregando los casos de lepra, nuevamente contrarrestaron la plaga.

En Noruega se introdujo una rígida cuarentena en 1856 a causa de la extensa severidad de la lepra. "Noventa años después las autoridades pudieron reportar que Noruega tenía sólo cinco por ciento del número de leprosos que había antes de la segregación. Reportes igualmente favorables nos llegan de Finlandia y Suecia, donde la segregación obligatoria de los leprosos también fue instituida", escribe D. T. At-

kinson (*Magic, Myth and Medicine*, "Magia, mitos y medicina", pág. 64).

¿De dónde provinieron esas leyes de la cuarentena?

El citado autor nos dice: "Es muy singular que una descripción de la lepra, como la que se encuentra en el capítulo trece de Levítico, pudiera haber sido escrita tanto tiempo antes de nuestra era. Es de notar que una descripción tan fiel de este temible mal como la que aparece en la narrativa bíblica, no se encuentra en la literatura de ninguna nación por los siguientes mil setecientos años" (*ibid.*, págs. 25-26).

¿Sorprendente? ¿Por qué, si la Biblia fue inspirada divinamente por el Dios que creó a la humanidad?

Comentando sobre las leyes bíblicas de la lepra, Atkinson dice: "Las leyes de la salud expuestas en Levítico forman la base de la ciencia moderna de la higiene. Moisés mandó que todos aquéllos con lepra fueran segregados, que las habitaciones de donde hubieran salido judíos contagiados fueran inspeccionadas antes de ser ocupadas de nuevo, y que a las personas recuperándose de enfermedades contagiosas no se les permitiera salir del país hasta que fueran examinadas. La cuarentena moderna se remonta a aquellos reglamentos de higiene en el Antiguo Testamento" (pág. 58).

En forma semejante, Arturo Castiglioni en su *A History of Medicine* ("Historia de la Medicina") nos dice: "Las leyes contra la lepra en Levítico 13 pueden considerarse el primer modelo de legislación higiénica" (pág. 71).

Aseo e higiene. El Antiguo Testamento tiene muchas ordenanzas relativas a la salud. Si el mundo las hubiera obedecido, el número de víctimas hubiera disminuido dramáticamente.

Hasta fines del siglo 17, las condiciones higiénicas eran generalmente deplorables. A menudo se arrojaba excremento y basura en las calles. Las moscas, regenerándose en la suciedad, se difundían por todas partes, llevando enfermedades a millones de personas.

Sin embargo, el precepto de enterrar el excremento y la basura fue dado en las Escrituras más de 1400 años antes de Cristo. Dios dijo a Moisés y a los israelitas: "Tendrás un lugar fuera del campamento a donde salgas; tendrás también entre tus armas una estaca; y cuando estuvieres allí fuera, cavarás con ella, y luego al volverte cubrirás tu excremento" (Deuteronomio 23:12-13).

Dice el médico-historiador Arturo Castiglioni, "Los reglamentos en Deuteronomio sobre cómo los soldados

habían de prevenir el peligro de infección causado por su excremento, cubriéndolo con tierra, constituyen un documento importantísimo de legislación higiénica" (*A History of Medicine*, "Historia de la Medicina", pág. 70).

Castiglioni agrega: "El estudio de los textos bíblicos parece haber demostrado que los antiguos pueblos semíticos, de acuerdo con los principios más modernos de la epidemiología, atribuían más importancia a los animales (como la rata y la mosca) como transmisores de enfermedades, que al individuo contagiado" (*ibid.*, pág. 71).

Tres mil años después, cuando la peste bubónica devastaba a Europa, este conocimiento casi se había perdido. Algunos culpaban a presuntos gases nocivos en el aire; otros la atribuyeron a las estrellas; algunos creían que fue causada por la conjunción de Marte, Júpiter y Saturno; aún otros culpaban a los judíos; y muchos más culpaban a Dios.

En general, el mundo no se dio cuenta de la importancia de la higiene y el aseo sino hasta fines del siglo XVIII. Pero estos preceptos vitales de la higiene y el aseo fueron explicados por Dios a Moisés hace casi 3500 años.

Las leyes bíblicas del aseo, los lavamientos y la purificación no fueron meras costumbres o rituales. Estas protegían al campamento de Israel de los peligros de las enfermedades y plagas mortíferas.

Dijo el Dr. D. T. Atkinson, "En la Biblia se hacía más énfasis en la prevención de la enfermedad que en la curación de los males corporales, y en esto ninguna raza, antes o después, ha dejado un tesoro tan grande de leyes relativas a la higiene y aseo como lo han hecho los hebreos. Estas leyes importantes, perpetuándose a través de los siglos, todavía están en uso en un grado significativo en todo país del mundo que está lo suficientemente educado como para observarlas. Uno sólo necesita leer cuidadosamente el libro de Levítico para concluir que las admoniciones de Moisés contenidas en él son, de hecho, la base de la mayoría de las modernas leyes de la higiene. Cuando uno cierra el libro, siente, muy aparte de sus inclinaciones religiosas, que la sabiduría expresada en éste tocante a las reglas que protegen la salud, es superior a cualquiera que existiera en el mundo de entonces, y que hasta hoy no ha sido mejorada" (Atkinson, *op. cit.*, pág. 20).

Desafortunadamente, aun en esta sociedad moderna, muchas personas están empezando a perder de vista la importancia vital de la higiene y el

aseo para combatir y prevenir las enfermedades y el contagio. Nuestras ciudades modernas están tornándose más atestadas, contaminadas, desatendidas y sucias. Las huelgas de los basureros presentan serios problemas. El aire que respiramos está envenenado de gases nocivos; y el agua está más y más contaminada con desperdicios industriales químicos, desperdicios urbanos y una multitud de agentes de contaminación que ni se conocían hace veinte años.

¿Podrían el continuo descuido de la sanidad y la creciente violación de las leyes bíblicas de la higiene ser factores contribuyentes en la ocurrencia acelerada de las modernas enfermedades contagiosas y degenerativas a través del mundo?

Piense en ello.

La Biblia y las enfermedades del corazón. A primera vista alguien podría extrañarse de que haya en la Biblia enseñanza sobre las enfermedades cardiovasculares, o la arteriosclerosis — ¡pero sí que la hay!

En 1970 las enfermedades del corazón cobraron 750.000 vidas en los Estados Unidos — es incontestablemente el asesino número uno. Podrían citarse estadísticas semejantes para otras naciones.

Investigadores modernos han aislado varios factores que contribuyen a las enfermedades del corazón, los cuales incluyen una dieta inadecuada, exceso de peso, uso del tabaco, falta de ejercicio, y tensión nerviosa. ¿Qué dice la Biblia acerca de las enfermedades cardiovasculares? ¡Mucho más de lo que usted probablemente supone!

En primer lugar, la Biblia recomienda una vida balanceada — “templanza” en todas las cosas (vea Gálatas 5:23). Condena la glotonería (Proverbios 23:20-21). En segundo lugar, muchos principios bíblicos condenan los cigarrillos y el fumar como un deseo de la carne que contamina el cuerpo. (Solicite el artículo gratuito, *El cigarrillo — ¿sinónimo de muerte?*)

Tercero, la Biblia nos dice que debemos hacer ejercicio físico regularmente, pero en moderación, durante toda la vida. 1 Timoteo 4:8, traducido correctamente, explica que el ejercicio corporal es provechoso “por un poco” — es decir, en esta vida. Cuarto, la Biblia nos amonesta a evitar la tensión nerviosa, ansiedad y preocupaciones que pueden causar los ataques cardíacos. Podríamos citar muchas Escrituras para comprobar esto. (Vea, por ejemplo, Proverbios 15:13; 17:22; Salmos 119:165; Mateo 11:28-30; Juan 14:27; Filipenses 4:7).

Tal vez el punto más interesante de

todos es el hecho de que la ciencia médica ha comprobado que hay una relación entre las enfermedades del corazón y el colesterol en el sistema sanguíneo. El colesterol, una sustancia como cera, grasosa, que necesita su cuerpo en cantidades limitadas, es una maldición para la salud cuando obstruye las arterias vitales. Dietas con cantidades grandes de colesterol pueden causar coagulación de la sangre; las cantidades excesivas se sedimentan en las arterias coronarias. Se han relacionado casos fatales de ataque cardíaco con dietas que tienen altos niveles de colesterol y sebo, aunque también hay otros factores.

Pero, ¿qué tiene que ver esto con la Biblia? Simplemente esto: el Dr. Paul Dudley White, un especialista norteamericano en estudios del sistema cardiovascular y quien cuidó al presidente Eisenhower mientras estaba en la Casa Blanca, en una ocasión citó Levítico 7:23: “Ninguna grosura de buey ni de cordero ni de cabra comeréis”. Las grasas animales tienen una concentración alta de colesterol. Por tanto, el Dr. White asertó: “Es posible que dentro de unos cuantos años nosotros los médicos repitamos a los ciudadanos de los Estados Unidos de América *el consejo que Dios comisionó a Moisés para presentar a los hijos de Israel hace 3000 años*”.

¿Cómo podría haberlo sabido Moisés? El lo sabía porque Dios se lo reveló y él lo escribió como parte de la Biblia. He aquí más evidencia de que las leyes bíblicas de la salud precedieron a la medicina moderna por 3400 años! **Leyes dietéticas de la Biblia.** Una dieta adecuada también es importante para la prevención de las enfermedades.

En Levítico 11 leemos importantes leyes dietéticas que Dios dio a su pueblo. Entre otras cosas les prohibió comer la carne de cerdos, conejos y mariscos (Levítico 11:6, 7, 9-12). ¿Fueron aquellas leyes meramente ceremoniales, ritualísticas y, por ende, nulas hoy?

¡En ninguna manera! Escribe el Dr. Louis Lasagna: “Muchas de esas [leyes] tienen *gran valor médico*... La prohibición del conejo y del cerdo como alimentos debe haber causado una disminución en la incidencia de las enfermedades, en vista de la capacidad de esos animales para transmitir tularemia y triquinosis, respectivamente. La transmisión de infecciones gastrointestinales (inclusive la fiebre tifoidea) por medio de mariscos o agua contaminada también testifica a la sabiduría aparente de los hebreos en oponerse al uso de los mariscos y el

agua impura” (*The Doctors' Dilemmas*, “Los dilemas de los médicos”, pág. 85).

Si usted desea más información sobre este tema, escriba solicitando nuestro artículo gratuito, *¿Es propia para alimento toda la carne?* Este artículo explora el significado de estas leyes vitales de la dieta para nuestra generación actual. Huelga decir que los comentarios del Dr. Lasagna sobre las antiguas leyes dietéticas de los hebreos testifican que aquellas leyes fueron en verdad sabias y buenas.

La Biblia y las enfermedades venéreas. Las enfermedades venéreas son el mal contagioso que está difundiéndose con mayor rapidez en el mundo occidental.

En los Estados Unidos alguien contrae una enfermedad venérea cada 15 minutos. El Dr. Geoffrey Simmons del Departamento de Salud del Condado de Los Angeles, EE. UU., predijo acertadamente que del año 1972 al año 1975 los dos millones de casos anuales de enfermedades venéreas en ese país subirían a cinco millones. Pero, ¿por qué? ¿Cuál es la causa?

Las autoridades médicas reconocen que las enfermedades venéreas se transmiten por medio del contacto sexual. ¡Los homosexuales son responsables de casi el 20% de los casos referidos! Mientras haya promiscuidad, “sexo libre” y homosexualidad, habrá también enfermedades venéreas.

Pero la solución a esta maldición universal es simple y a la vez antigua: “Huid de la fornicación. Cualquiera otro pecado que el hombre cometa, está fuera del cuerpo; mas el que fornicca, contra su propio cuerpo peca” (1 Corintios 6:18).

¿Qué dice la Biblia acerca de lo que ocurrirá a aquéllos que se ocupan de vicios sexuales, deshonrando sus propios cuerpos? Dios dice: “. . . aun sus mujeres cambiaron el uso natural por el que es contra naturaleza, y de igual modo también los hombres, dejando el uso natural de la mujer, se encendieron en su lascivia unos con otros, cometiendo hechos vergonzosos hombres con hombres, y recibiendo en sí mismos la retribución debida a su extravío” (Romanos 1:26-27).

La creciente incidencia de esta plaga antigua atestigüa elocuentemente al hecho de que la solución está en la *prevención*. Hace miles de años las normas bíblicas de moralidad evitaban esa plaga que perjudica la vida de generaciones futuras. No existe un “remedio” sano y seguro para esa enfermedad — salvo la *prevención*. ¿Por qué persisten millones de personas en ignorar esta verdad obvia?

Cuando Dios creó a los hombres, dijo: "Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer y serán una sola carne" (Génesis 2:24). Si tan sólo ese principio básico de las Escrituras fuese obedecido hoy en día, el mundo vería el fin de las enfermedades venéreas. ¡Serían totalmente eliminadas!

La Biblia es, sin duda alguna, un libro asombroso. Sus varias secciones, escritas hace de 4000 a 2000 años, hablan con autoridad en cuanto a la salud y la prevención de las enfermedades. La Biblia no sólo estableció las leyes del aseo y la higiene milenios antes de que el mundo en general tropezara con esas leyes "por accidente", sino que también dio otros principios fundamentales para la prevención de las enfermedades, los cuales el mundo se rehusa a acatar AUN hoy en día.

La solución a los trastornos mentales. Existen unos 20 millones de norteamericanos que sufren de trastornos mentales — padeciendo de distintas formas de neurosis, psicosis y problemas mentales y emocionales.

La Asociación Nacional para la Salud Mental, de los EE. UU., confiesa: "Sabemos muy poco de las causas de la enfermedad mental y, hasta que sepamos mucho más, no podemos identificar un método seguro para prevenirla".

Escribió el Dr. Sarnoff A. Mednick en *Psychology Today* ("Psicología Hoy"): "No obstante, hemos estado ocupados con el problema de la esquizofrenia por más de 100 años, y ahora es propicio — de hecho, necesario — decir que definitivamente sabemos muy poco acerca de los orígenes de esta enfermedad. Absolutamente nada." (Mednick, "Birth Defects and Schizophrenia", "Los defectos de nacimiento y la esquizofrenia", Abril, 1971).

Cuando las autoridades médicas confiesan que no saben las causas de las enfermedades mentales, ni cómo prevenirlas, tal vez debemos acudir a otra fuente — a otra autoridad — para obtener consejo e información. ¿Podremos considerar las Escrituras?

¿Tiene la Biblia algo que decir sobre las enfermedades mentales y emocionales? En vista de las declaraciones asombrosas en la Biblia tocantes a otras aflicciones modernas, sería de sorprender si la Biblia no dijera nada acerca de las enfermedades mentales.

Hace 3400 años Dios advirtió que si los hombres persistían en quebrantar sus leyes y mandamientos, y en vivir según sus propios caminos, el resultado sería desastroso. Dios dijo que si

quebrantábamos sus leyes, seríamos afligidos con enfermedades mentales — "El Eterno te herirá con locura, ceguera y turbación de espíritu; y palparás a mediodía como palpa el ciego en la oscuridad, y no serás prosperado en tus caminos" (Deuteronomio 28:28-29).

Un gran porcentaje de las camas en los hospitales de hoy están ocupadas por víctimas de trastornos mentales.

¿Cuál es la solución a esta plaga de enfermedades mentales que está devastando a millones de vidas? Si nuestras naciones obedecieran las leyes de Dios, El quitaría estas maldiciones que nos hemos acarreado (Deuteronomio 28:58-62; Levítico 26:40-46). La obediencia a las leyes de Dios es la clave para la salud mental. "Mucha paz tienen los que aman tu ley", escribió David en Salmos 119:165. La ley de Dios es la fórmula para una vida larga, para la felicidad y la paz (Proverbios 3:1-2).

La ley de Dios, resumida, es la ley del AMOR — un interés altruista para con los demás (Mateo 22:36-40). El amor es el cumplimiento de la ley de Dios (1 Juan 5:3; Romanos 13:10). El amor perfecto, maduro, echa fuera el temor, la preocupación, la ansiedad, la depresión y las emociones negativas que pueden destruir la salud mental. "En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en sí castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor" (1 Juan 4:18). Esa clase de amor es una actitud — un deseo desinteresado por el bienestar de otros, a diferencia de la actitud egoísta, avara, que sólo busca ventaja para el yo. Es la actitud de dar y servir a otros, de ayudarles. Jesús dijo que es más bienaventurado dar que recibir (Hechos 20:35).

Esta clase de amor es la clave esencial para la salud mental y el bienestar emocional. Conquista las emociones negativas de celos, envidia, temor, odio, vanidad, preocupación, ansiedad, inferioridad, etc.

Si una persona tiene verdadero amor hacia los demás, estará radiante de alegría y gozo. Estas emociones positivas son un gran antídoto contra las enfermedades mentales. La evidencia clínica moderna apoya la enunciación de Salomón, quien declaró: "El corazón alegre constituye buen remedio" (Proverbios 17:22). Véase también Proverbios 12:25 y 15:13.

La gran paradoja. Paradójicamente, el mundo ha venido a reconocer muchos de los principios detallados en la Biblia, pero aún se rehusa a reconocer la fuente.

¿Por qué han desechado los hombres esa fuente de información?

¿Por qué la pasaron por alto tantos médicos por incontables siglos, requiriendo así que se aprendiera la prevención de las enfermedades en forma lenta y difícil?

Las leyes de Dios fueron diseñadas para prevenir la enfermedad — para mantener una salud plena y vital. Pero el mundo sólo finge acatarlas y hace caso omiso de su fuente. ¡Qué paradoja!

Es tiempo ya de admitir que hace miles de años, cuando decenas de naciones paganas, gentiles — sumidas en la idolatría y la superstición — estaban proponiendo toda clase de remedios extraños y medicamentos de charlatanes para las enfermedades, existía una nación libre de la superstición y la idolatría, que había aprendido preceptos de la salud y de la prevención de las enfermedades, que todavía están en vigor hoy.

¿Qué significa este hecho portentoso? Sólo esto: que la Biblia no es meramente un libro de hombres — su origen es divino. Las leyes bíblicas de la salud comprueban — juntamente con las profecías de la Biblia — que las Escrituras fueron inspiradas *divinamente* por el Dios Eterno.

Las leyes bíblicas de la salud revelan en lenguaje sencillo la forma de evitar muchas enfermedades y males. Revelan cómo prevenir enfermedades contagiosas y epidemias. Enseñan cómo precaver una multitud de males modernos.

Por supuesto, hablando en términos estrictos, la Biblia no es un libro de texto sobre la salud, ni un manual médico. Pero sí establece el fundamento de conocimiento y revela muchas leyes de la salud, que los hombres sólo descubrieron miles de años después, a través de la experimentación. Y pensar que aquellas leyes han sido escritas en las páginas del libro que tan a menudo es pasado por alto o perdido en un rincón del estante de libros en la sala.

Existe un Dios Creador. El creó la raza humana. Y El escribió un "Libro de Instrucciones" que acompaña a su producto y explica cómo el cuerpo y la mente humanos funcionan mejor. Al igual que un fabricante de automóviles envía un libro de instrucciones con cada automóvil nuevo, así también Dios nos dio un libro de instrucciones — la Biblia — que nos dice cómo vivir, cómo tener salud robusta, radiante, y vitalidad.

La Biblia es el fundamento de todo conocimiento, la salud incluida. Si la sociedad edifica sabia y sanamente sobre sus preceptos fundamentales, podemos evitar la tragedia de un crecien-

te número de enfermedades y malestares. Podemos empezar a eliminar los terribles azotes de las enfermedades modernas.

Las leyes bíblicas son las claves de la

salud radiante. Fueron originadas para su protección y bienestar. Pero si usted las quebranta, ellas lo quebrantarán a usted.

¿Empezará usted a obedecer estas

leyes?

¡Su futura salud — física, mental y emocional — dependerá en gran manera de cómo responda usted a este interrogante! □

Y ahora usted seguramente querrá leer los artículos titulados:

- *¿Es propia para alimento toda la carne?*
- *El cigarrillo — ¿sinónimo de muerte?*
- *¡Conquiste sus temores!*
- *Usted puede ser dichoso*

Estas publicaciones se envían gratuitamente como un servicio educativo en el interés público.

Institución Ambassador
Apartado 111
Pasadena, Calif. 91123
EE. UU.

.. *Dirija su correspondencia a la dirección más cercana:*

Institución Ambassador
Apartado 111
Pasadena, California, 91123
EE.UU.

Institución Ambassador
Apartado 5-595
México 5, D.F.
México

Institución Ambassador
Apartado Aéreo 11430
Bogotá 1, D.E.
Colombia

Institución Ambassador
Apartado 1145
La Coruña
España

Impreso en Colombia