

EN BÚSQUEDA DE CERTIDUMBRE

15 – Necesitamos un nuevo estilo de vida

Salud en el Siglo XXI



Hace algún tiempo, el presidente de la Asociación Médica Norteamericana hablaba ante un grupo numeroso de especialistas del corazón en la ciudad de Nueva York. Comenzó su discurso con estas palabras: “La mayor necesidad de Norteamérica es un nuevo estilo de vida”. Una mirada ocasional a los hábitos de salud de la mayoría de los norteamericanos nos indica que estas palabras son veraces. Las enfermedades degenerativas que se relacionan directamente con los malos hábitos están en aumento. Las enfermedades del corazón, los infartos, el cáncer y la diabetes han crecido a cifras epidémicas en los Estados Unidos.

Hay una estrecha relación entre nuestro bienestar físico y nuestro bienestar espiritual. Dios se interesa mucho en nuestra salud física. El apóstol Juan lo manifiesta en forma sucinta: “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma” (3 Juan 2).

El libro de Apocalipsis enseña claramente que el mensaje sobre la salud física es una parte significativa del mensaje de Dios para la hora final del mundo.

1. ¿Qué instrucción específica que abarca todo nuestro estilo de vida nos da Dios en Apocalipsis 14:7?

Respuesta bíblica: _____

Dar gloria a Dios incluye el compromiso de nuestra naturaleza física, mental y espiritual. Implica el compromiso de todo nuestro ser.

2. ¿Cómo glorificamos a Dios? ¿Dar gloria a Dios tiene algo que ver con nuestros hábitos de salud? 1 Corintios 6:19, 20; 10:31

Respuesta bíblica: _____

La vida cristiana implica a la persona entera. Incluye la total entrega de nuestros cuerpos a Dios. La santidad es darle nuestra totalidad a Dios.

3. ¿Qué ferviente llamado nos hace el apóstol Pablo con relación a nuestros cuerpos? Romanos 12:1

Respuesta bíblica: _____

4. El grupo que está esperando a Jesús, ¿le rendirá a él todos sus hábitos físicos? 1 Tesalonicenses 5:23

Respuesta bíblica: _____

5. ¿Qué enseña la Biblia sobre el uso de sustancias intoxicantes y bebidas alcohólicas? Proverbios 20:1; 23:29-33

Respuesta bíblica: _____

Algunos cristianos beben con moderación y no lo consideran dañino. Pero la Biblia enseña claramente que “el vino es alborotador”. Es engañoso. Dos de cada cinco personas que comienzan a beber (el 40 por ciento) terminan con serios problemas con el alcohol. ¿Son capaces de advertir cuándo han bebido demasiado las personas que beben moderadamente? El Dr. Melvin Knisley de la Universidad del Sur de Carolina ha demostrado claramente que incluso el consumo moderado destruye miles de células cerebrales. Afecta la conciencia, la razón y el juicio. En esta hora crítica de la historia, el pueblo de Dios necesita tener la mente clara para tomar las más sabias decisiones. Piensa en los beneficios sociales que tiene la abstinencia del alcohol. Dejar el alcohol reduce drásticamente el ausentismo laboral, los accidentes automovilísticos fatales, y todo tipo de problemas conyugales. El alcohol es con frecuencia la “puerta de entrada” para el uso de drogas y otras sustancias ilegales que trastornan la mente. El consejo del Dr. Knisley es sabio. El lo dice sin vueltas: “La única manera de enfrentar el alcohol es abandonarlo por completo”.

6. ¿Qué clara advertencia nos hace Dios que se aplica a todos los que contaminan sus cuerpos con alcohol, drogas o tabaco? 1 Corintios 3:16, 17

Respuesta bíblica: _____

7. ¿Cuál era la dieta que Dios les dio originalmente a los seres humanos? Génesis 1:29; 2:16

Respuesta bíblica: _____

La dieta original que Dios les dio a Adán y Eva eran frutas, legumbres, granos y verduras. Nuestros primeros padres y sus hijos comían los productos naturales de la tierra, saludables y vitalizadores.

8. ¿Cuántos tipos de animales introdujo Noé en el arca? Génesis 7:2, 3

Respuesta bíblica: _____

9. ¿Cómo podemos determinar si un animal es limpio o inmundo? Levítico 11:1-4

Respuesta bíblica: _____

10. ¿Qué nos dice Dios sobre el puerco o cerdo? Levítico 11:7, 8

Respuesta bíblica: _____

El consejo de Dios se aplica a todos los productos porcinos, incluyendo el tocino (bacon), el jamón y las comidas rápidas que contienen carne de cerdo. El cerdo es sumamente rico en grasas, lo que contribuye a

las enfermedades coronarias. Está totalmente comprobado que la triquinosis se debe al consumo de productos porcinos contaminados. Es muy posible que el tocino (bacon) y el jamón curado con nitratos sean agentes cancerígenos. La evidencia científica en favor de la dieta divina crece constantemente en el siglo XXI.

11. ¿Qué principios generales nos dio Dios sobre los productos del mar? Levítico 11:9-11

Respuesta bíblica: _____

La Palabra de Dios afirma que toda criatura marina que no tenga escamas y aletas es inmunda. Todos los frutos marinos como mejillones, ostras, almejas, camarones, langostas y cangrejos, son inmundos. El Dios que hizo nuestros cuerpos desea que tengamos salud, y nos dio estas instrucciones, para que podamos preservarla.

12. ¿Qué sorprendente promesa le hizo Dios a Israel si seguía sus principios de salud? Exodo 15:26

Respuesta bíblica: _____

Hay evidencias creíbles de que los egipcios morían por enfermedades del corazón, cáncer, diabetes, sobrepeso y enfermedades de transmisión sexual. Los principios divinos de salud generaron una drástica diferencia en Israel; y si los seguimos serán un diferencial también para nosotros.

13. ¿Qué dice la Biblia que les sucederá a los que se mantengan en rebeldía contra Dios contaminando sus cuerpos con determinadas prácticas, a pesar de saber qué es lo mejor? Isaías 66:17

Respuesta bíblica: _____

¿Qué les promete Dios en la Biblia a los que desean vencer a los hábitos físicos que los dominaron durante años? Filipenses 4:13

Respuesta bíblica: _____

15. ¿De dónde procede el poder para lograr la victoria? ¿Cómo podemos recibirlo? Juan 1:12

Respuesta bíblica: _____

Aunque podamos sentirnos débiles, en Cristo tendremos fortaleza. La promesa de Dios es segura. El poder de Cristo es más fuerte que nuestros deseos o apetitos físicos. Por Jesús podemos ser vencedores.

Puedes tener la victoria en Cristo, sin importar cuál sea tu apetito o tu hábito, ni cuán grande sea tu deseo o tu inclinación. El poder del Cielo está a tu disposición. Es posible que nuestro Señor no elimine inmediatamente tu deseo o "gusto", pero si confías en él, y descansas en sus promesas, te dará la victoria.

MI DECISIÓN:

Decido entregar mi cuerpo para que sea el templo donde habite el Espíritu Santo. Decido introducir en mi cuerpo sólo aquellas cosas que le darán gloria a Dios.