

# EL PLAN DE SALUD DEL ETERNO DIOS

Por: Carlos Ospinal

## INTRODUCCIÓN:

Hoy quiero hablarles de un problema que tenemos en nuestra cultura hispana, y es la dieta alimenticia. Nuestra culinaria hispana es rica en carbohidratos, harinas y grasas. Y en especial de un uso indiscriminado de fuentes de proteínas. Pero es una dieta pobre en vegetales. Y aunque las enfermedades son originadas por muchas razones, una de ellas es la mala alimentación. Algo que está fuera del plan de Dios.

Porque ya hoy sabemos por la palabra que nuestro eterno Dios, siempre quiso para nosotros la salud, y muchos de nosotros hemos ignorado sus recomendaciones dadas en las sagradas escrituras.

Es cierto que cualquier cosa que hagamos por nuestro cuerpo físico para que se mantenga saludable, lo único que lograra es extender su vida. Porque tarde o temprano vamos a morir a causa de alguna enfermedad. Por tanto, el reto que tenemos es lograr vivir largamente con salud, y no largamente pero con enfermedad. Lo que no queremos es Vivir Poco y Mal.

**En primer lugar, tenemos que saber por las sagradas escrituras, que muchas de nuestras** enfermedades se originan en el alma, y que por tanto ningún método humano, ninguna recomendación médica, o medicina, ninguna dieta, por muy vegetariana que sea, podrá curarnos, si esta enfermedad del alma no es tratada. Por eso, debemos partir del hecho como creyentes que la primer cura que Dios quiere hacernos está en la salud del alma. 3ª Juan 1:2.

Vamos a partir del hecho de que aquí todos estamos trabajando en la salud del alma. Amen?

Y es por eso que vamos a los retiros de sanidad del alma de UMC, para curar esa enfermedad que es mas grave que la física. Porque dice la palabra:

**RV 60: Mateo 16:<sup>26</sup> Porque ¿qué aprovechará al hombre, si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?.**

**Dile al del lado:** Estas aquí para lograr la salud de tu alma.

Y si no has ido a un retiro de sanidad del alma de UMC ([www.umcministry.org](http://www.umcministry.org)), te lo recomiendo. Allí empezó la sanidad de nuestra alma. Gloria a Dios!!.

**En segundo lugar,** hay que entender que nosotros **SOMOS LO QUE COMEMOS** "Nuestro cuerpo está íntegramente formado por células. Nuestro sistema digestivo toma algo macro y lo convierte en algo micro para alimentar esas células a través de la sangre.

La sangre es un líquido que fluye a lo largo del cuerpo dentro de los vasos sanguíneos. La sangre es imprescindible para la vida, porque transporta oxígeno y nutrientes a los órganos y los tejidos, y ayuda a eliminar los desechos. Además, la sangre ayuda a combatir las infecciones y sanar de las lesiones. La sangre consta de distintas partes o componentes, que son: los glóbulos rojos, los glóbulos blancos, las plaquetas y el plasma. El plasma se compone mayoritariamente de agua. Además, el plasma contiene diversas proteínas, sustancias grasas, sal, nutrientes, vitaminas y hormonas.

El laboratorio del cuerpo responsable del control de calidad de la sangre es **el hígado**. El hígado regula la mayoría de los niveles de sustancias químicas de la sangre y secreta una sustancia denominada bilis. Esta ayuda a transportar los desechos desde el hígado. Toda la sangre que sale del estómago y los intestinos pasa por el hígado. El hígado procesa esta sangre y separa sus componentes, los equilibra y crea los nutrientes. También descompone los medicamentos para que sean más fáciles de utilizar por el resto del cuerpo. Se han identificado más de 500 funciones vitales del hígado.

La sangre es nuestra vida. Y de la calidad de la sangre depende la calidad de vida de nuestras células. Y la calidad de la sangre depende de los ingredientes que le damos a nuestro cuerpo para que el hígado pueda enviar buena calidad de sangre a las células a través del torrente sanguíneo.

Nuestro cuerpo está compuesto por billones de células. Las células brindan estructura al cuerpo, absorben los nutrientes de los alimentos que le llegan desde el hígado a través de la sangre. Ellas convierten estos nutrientes en energía y realizan funciones especializadas. La célula es la **unidad más pequeña que puede vivir por sí sola**. Forma los tejidos de nuestro cuerpo. Los tejidos forman órganos, los órganos forman sistemas y todos los sistemas conforman nuestro cuerpo.

**Somos lo que comemos:** nuestro cuerpo está enteramente formado por los alimentos que ingerimos". Un balance entre una sanidad del alma, obediencia y una dieta saludable nos traerá buena salud para alcanzar una larga vida llena de salud.

El tema de hoy entonces lo vamos a titular: **El Plan de Salud del Eterno Dios.**

#### **DESARROLLO:**

**En primer lugar,** como dijimos antes tenemos el componente alimático que afecta la salud.

**Miremos por la palabra cual es la causa de las dolencias y las enfermedades en general:**

Pro 3:5 Confía en el SEÑOR de todo corazón, y no en tu propia inteligencia.

6 Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas.

7 No seas sabio en tu propia opinión; más bien, teme al SEÑOR y huye del mal.

8 Esto infundirá salud a tu cuerpo y fortalecerá tu ser.

RV60: **Proverbios 3:8** "Porque será medicina a tu cuerpo, Y refrigerio para tus huesos".

### **En esta lectura encontramos que:**

- No apoyarse en EL SEÑOR y confiar en nuestro propio buen juicio.
- No reconocer al Señor en las cosas que nos pasan y apartarse de su temor
- No aceptar el consejo del Señor y no apartarse del mal, afectan la salud y debilita nuestro ser.

Pero al guardar todo lo que viene del Señor, produce la sanidad del cuerpo y el fortalecimiento de los huesos.

### **¿Qué más tenemos?**

**Pro 4:20** Hijo mío, atiende a mis consejos; escucha atentamente lo que digo.

**21** No pierdas de vista mis palabras; guárdalas muy dentro de tu corazón.

**22** Ellas dan vida a quienes las hallan; son la salud del cuerpo.

Aquí vemos que por no estar atento a las palabras del Señor y no obedecerlas adecuadamente. Por no leerlas constantemente o por no querer oír las para obedecerlas, el cuerpo se enferma.

**Quiere decir que la misma palabra del Señor** por si sola es suficiente para traer sanidad no solo al alma y al espíritu, sino también al cuerpo físico. Amen!!

Pero existen algunas afecciones y dolencias que tienen relación directa con la no puesta en práctica de algunos principios espirituales fundamentales, como por ejemplo:

### **La causa de los dolores en los huesos:**

**Prov 16:24** Panal de miel son las palabras amables: endulzan la vida y dan salud al cuerpo.

El verso anterior nos indica que aquellas personas que son ásperas de carácter y que son de palabras fuertes por no decir, groseras y vulgares van a sufrir de dolencias en los huesos y no tendrán una vida tranquila, y vivirán en desasosiego constante.

**Tremendo!!!**

**Dile al del lado: Si quieres salud en tus huesos, cambia tu vocabulario!**

La Biblia promete: "El SEÑOR brinda generosamente su bondad a los que se conducen sin tacha." (Salmos 84:11).

### **ENFERMEDADES PSICOSOMATICAS:**

Los psicólogos llaman a aquellas enfermedades causadas por choques emocionales, enfermedades psicosomáticas.

Ellos dicen que las enfermedades psicosomáticas son las que, de fuertes procesos emocionales como depresión, ansiedad o estrés, se derivan síntomas físicos. Simplemente es un "desequilibrio entre el cuerpo y la mente", que provoca la

disminución de las defensas y, por tanto, que seamos más vulnerables ante los agentes externos.

Al respecto, hay un libro escrito por un sabio judío que analiza cada una de las enfermedades físicas y las relaciona con comportamientos alámicos. Dice por ejemplo que la ira afecta la presión, y el corazón, los pecados de conciencia afecta los riñones, enfermedades de pulmones por tristeza profunda, el estrés genera enfermedades del estómago, etc. Aunque cada enfermedad hay que consultarla con el Señor para confirmar, porque también estas enfermedades pueden tener otras causas externas. Por ejemplo en los riñones un consumo excesivo de medicamentos, o en el pulmón trabajar en ambiente muy contaminado.

## **SANIDAD DIVINA**

La sanidad divina es un regalo que cada creyente recibe desde el momento en que cree al SEÑOR y entiende que él es su libertador y sanador. Lastimosamente la gran mayoría del pueblo del Señor no puede disfrutar de ella por alguna de las siguientes razones:

- Por estar en pecado (Juan 5:14).
- Murmurar en contra del ministro(a) del Señor (Números 12:1-16).
- Pecar contra nuestro propio cuerpo (1Co 6:18).
- Desconocer que Cristo ya pago su sanidad.(Isaías 53:5).
- No saber cuáles son sus derechos como hijo del Señor (1 Juan 5:18).
- Estar creyendo falsas doctrinas (Juan 15:3).
- Recibir la cena del Señor indignamente (1 Cor 11:27-30).
- Estar fuera de la cadena de mando espiritual del Señor (Lucas 7:1-9).
- Estar auto atado por los dichos de su boca (Prov. 6:2).
- Estar atado por causa de un espíritu de enfermedad (Luc 13:11).
- Haber sido consagrado a los ídolos o santos del catolicismo, o haber sido devoto de alguno de ellos (1 Sam 5:1-9).
- Por causa natural de desgaste del cuerpo físico (2 Reyes 13:14).
- Exponer el cuerpo a agentes patógenos (Lev 5:2).
- Por quejarse y murmurar contra el Señor cuando él está obrando a favor de tu vida.

Por lo general la persona que murmura no se da cuenta que la escases y el desierto por el que está atravesando es para su beneficio. (Num 21:4-9).

Todas y cada una de las situaciones anteriores tienen solución, la única solución a la enfermedad es la obediencia a la palabra del Señor. Porque;

- **Cuando el creyente es obediente a la voluntad del Señor**, puede estar preparado para defenderse de cualquier enfermedad que lo aqueje,
- **Cuando el creyente es obediente a la palabra del Señor**, difícilmente recibirá alguna enfermedad terminal, salvo las que vengan por causa natural o por abuso del cuerpo físico.

**Sobre todo, debemos tener claro que la voluntad del Señor** es que seamos sanos como lo dice:

**Jeremías 33:6** » "Sin embargo, les daré salud y los curaré; los sanaré y haré que disfruten de abundante paz y seguridad.

## EL ORIGEN DE LA ENFERMEDAD

Debemos recordar que el primer hombre nació y vivió sin enfermedades. Pero justamente por el pecado original de Adán en el huerto del Edén, se dió origen a la enfermedad.

**Gén 3:16** A la mujer le dijo: «Multiplicaré tus dolores en el parto, y darás a luz a tus hijos con dolor. Desearás a tu marido, y él te dominará.»

La condición de pecado del hombre activó la palabra que Dios había dicho:

**Gén 2:16** y le dio este mandato: «Puedes comer de todos los árboles del jardín, pero del árbol del conocimiento del bien y del mal no deberás comer. El día que de él comas, ciertamente morirás.»

## SANIDAD POR CRISTO.

Pero ante toda ésta desgracia, el Señor nos prometió un salvador que nos restituiría lo que se había perdido en nosotros. Con Jesucristo hemos logrado alcanzar la promesa de obtener la sanidad divina!. **Gloria a Dios!!**

**La sanidad divina** abarca no solo la sanidad del alma, sino también la sanidad física!.

- Cristo pagó el precio en la cruz del calvario,
- su sangre nos limpia de todo pecado y cuando es quitado el pecado, legalmente hablando, como desaparece la causa de la enfermedad, TAMBIÉN DEBE DESAPARECER LA ENFERMEDAD MISMA. Amen!

por eso es que cada creyente que ha recibido a Cristo como su salvador y ha sido lavado de sus pecados en la sangre del cordero, LEGALMENTE HABLANDO NO PUEDE VIVIR EN ENFERMEDAD PARA SIEMPRE. Vamos a morir para salir de este cuerpo corruptible, para recibir otro cuerpo incorruptible y glorioso. Gloria a Dios!!

**1ª Corintios 15:52** en un instante, en un abrir y cerrar de ojos, al toque final de la trompeta. Pues sonará la trompeta y los muertos resucitarán con un cuerpo incorruptible, y nosotros seremos transformados. <sup>53</sup> Porque lo corruptible tiene que revestirse de lo incorruptible, y lo mortal, de inmortalidad.

**Apocalipsis 1:5** y de parte de Jesucristo, el testigo fiel, el primogénito de la resurrección, el soberano de los reyes de la tierra. Al que nos ama y que por su sangre nos ha librado de nuestros pecados,

**En Segundo lugar**, tenemos el componente de la salud física. Y en esta parte, también la palabra de Dios, nos presenta pautas importantes en el plan de restauración de Dios para nuestro cuerpo. Para esto miremos lo que Dios estableció en la Torah, a través de su siervo Moisés, para librarnos de las enfermedades físicas. Y eso tiene que ver con la dieta alimenticia:

## LA SANIDAD FISICA EN ISRAEL:

### Dice:

Deu 34:7 Moisés tenía ciento veinte años de edad cuando murió. Con todo, no se había debilitado su vista ni había perdido su vigor.

Puedes imaginar esto?. Un hombre de 120 años con el aspecto físico de uno de 40 o 50 años?. Con todo su vigor!

Que bueno y envidiable es llegar a la edad mayor y morir con **todo nuestro vigor** así como Moisés. Sin achaques ni postrados en una cama con una muerte lenta y dolorosa.

### ¿Pero qué hizo Moisés para llegar a esa edad con todo su vigor?:

**Respuesta:** Pues nada mas y nada menos, Moisés fué quien escribió las instrucciones de Dios, dadas al pueblo de Israel acerca de la dieta que debían seguir para no tener problemas de salud. Y lo más seguro es que El mismo aplicó esa dieta para su propia vida y así poder exigir las con autoridad.

### 1.- ¿Por qué dio el Señor a su pueblo Israel reglas relativas a la salud?

Deu 6:24 El SEÑOR nuestro Dios nos mandó temerle y obedecer estos preceptos, para que siempre nos vaya bien y sigamos con vida. Y así ha sido hasta hoy.

Éxo 23:25 »Adora al SEÑOR tu Dios, y él bendecirá tu pan y tu agua. »**Yo apartaré de ustedes toda enfermedad.**

**Alli dice: "Alguna enfermedad"?. No! Alli dice "Toda enfermedad"!**

**Respuesta:** Dios dio reglas relativas a la salud, porque él sabe lo que es mejor para el cuerpo humano. Los fabricantes de automóviles colocan un "manual de operaciones" en la guantera de cada nuevo carro, porque ellos saben lo que es mejor para su producto.

Dios, el que hizo nuestros cuerpos, también tiene un "**manual de operaciones**". Se llama la **Santa Biblia**.

- Ignorar este manual divino acarrea enfermedad, un razonamiento imperfecto y una vida malgastada.
- De igual manera, maltratar un carro (en contra del consejo del fabricante) tendrá como resultados serios problemas automovilísticos.
- El seguir las reglas de Dios (Salmos 67:2) tiene como resultados "preservación" de la salud y una vida más abundante (Juan 10:10). Dios nos indica cuáles son estas reglas, de manera que podamos evitar las trampas del Diablo.

### 2. Cuando Dios creó al hombre, ¿qué le dió para que comiera y así tener una dieta perfecta?

Génesis 1:29 También les dijo: «Yo les doy de la tierra todas las plantas que producen **semilla y todos los árboles que dan fruto con semilla**; todo esto les servirá de

alimento. Gén 2:16 y le dio este mandato: «Puedes comer de todos los árboles del jardín...

**Respuesta:** El régimen que al principio Dios dio a los humanos se componía de frutas, granos (legumbres secas y cereales) y nueces. También las verduras fueron agregadas un poco más tarde (Génesis 3:18).

### **3. ¿Qué animales son específicamente mencionados por Dios como inmundos y prohibidos?**

**Respuesta:** En Levítico 11 y Deuteronomio 14, Dios muy claramente declara inmundos los siguientes grupos de animales. (Lea los dos capítulos.)

**A.** Podrás comer cualquier animal rumiante que tenga la pezuña hendida y partida en dos; (Deuteronomio 14:6).

**B.** De todos los animales que viven en el agua podrás comer los que tienen aletas y escamas, **La mayoría de los peces son limpios.** (Deuteronomio 14:9).

**C. Todas las aves de rapiña y las que se alimentan de carroña (animales muertos) y pescados** (Levítico 11:13-20).

**D. Los animales que se arrastran también son inmundos** (Levítico 11:21-47).

***Nota:** Estos capítulos aclaran que la mayor parte de los animales, aves, y animales marinos que la gente come son limpios. Hay, sin embargo, algunas excepciones muy notables. De acuerdo con las reglas de Dios, los siguientes son inmundos y no deben comerse: El cerdo, la ardilla, el conejo, la liebre, el bagre, la anguila, la langosta, la almeja, el cangrejo, los camarones, las ostras, las ranas y muchos otros.*

### **4. Pero me gusta el cerdo. ¿Me destruirá Dios por comerlo?**

El Señor fue muy severo con su pueblo Israel.

Mira lo que dice sobre la comida de cerdo:

**¡Ya viene el SEÑOR con fuego! ... y con espada juzgará el SEÑOR a todo mortal... «Juntos perecerán los que se santifican y se purifican... y los que comen carne de cerdo, ratas y otras cosas abominables —afirma el SEÑOR—. (Isaías 66:15-17).**

**Respuesta:** Esto puede parecer desagradable, pero es cierto y debe ser dicho. La Biblia declara positivamente que todos los judíos que comieran carne de cerdo, de ratón, y de otros animales inmundos que son una "abominación" serían destruidos con fuego a la venida del Señor.

Será que Dios les quería hacer la vida difícil a los Judíos con este mandato?. No!. **Es que la dieta alimenticia que era típica del los paganos era la causa de muchas de sus enfermedades,** y Dios nos la quería para su pueblo!

Cuando Dios manda a abandonar algo y no comerlo, es para nuestro bien. Y hay que obedecer. Después de todo, el mero comer de un pedazo de fruto prohibido por Adán y Eva, una pareja sin pecado, trajo el pecado y la muerte a este mundo de un principio.

¿Puede alguien otorgarse el derecho de decir que no importa, cuando Dios dice que importa?. Dios dice que muchos hombres serán destruidos porque ellos "escogieron lo que me desagrada" (Isaías 66:4).

Yo se que muchos me van a traer aquel verso de **Hechos 10:10-16**, cuando Pedro recibe una revelación en visión de matar y comer cosas inmundas. Pero no se fijan que en su contexto, estaba refiriéndose a lo inmundo que era los gentiles para tratar con ellos y tenerles que compartir el mensaje de salvación<sup>7</sup>. No se puede hacer una doctrina de dieta alimenticia a partir de una ilustración que no busca derogar el mandamiento de salubridad del AT. Aunque es claro por Hechos 15 que a nosotros los gentiles no se exige cumplir con la ley judía de la alimentación, porque somos un pueblo ignorante que difícilmente se sometería a esta ley, y el Señor nos excusó para ganar nuestra alma, aunque se pierda el cuerpo. Pero al pueblo consagrado a Dios, el quiere verlos puros (Deut 14:21 "**...él sí podrá comérselo, o vendérselo a un forastero. Pero tú eres un pueblo consagrado al Señor tu Dios**").

Pero si algo tienen los judíos es que son muy saludables en su alimentación. Por eso aquí si usted quiere comer bien y saludable, compre alimentos con el sello Kosher<sup>8</sup>. Un sello que garantiza excelencia en calidad de comida que cumple las normas del Levítico.

### **Aquí hay trece normas bíblicas para la salud:**

**A. Tome sus comidas a intervalos regulares y no ingiera grasa ni sangre de animales.** " comen cuando es debido (Comen a su hora)" (Eclesiastés 10:17).

»**Éste será un estatuto perpetuo para los descendientes de ustedes, dondequiera que habiten: No se comerán la grasa ni la sangre.**» Levítico 3:17).

**Nota:** Estudios científicos recientes han establecido que la mayor parte de los ataques al corazón tienen como causa un nivel elevado de colesterol en la sangre, y que el uso de grasa es en gran medida el responsable. Es evidente que Dios tenía razones válidas para hacer esta prohibición, ¿verdad?

**B. No coma en exceso.** " Si eres dado a la glotonería, domina tu apetito" (Proverbios 23:2). En Lucas 21:34, Cristo amonesta específicamente contra la "**la embriaguez y las preocupaciones de esta vida**". la embriaguez y las preocupaciones son responsables de muchas enfermedades degenerativas.

**C. Siga la Recomendación del Creador dada al pueblo de Israel en el Levítico 11 y Deuteronomio 14.** Solo comer carne de animales puros. No comer ninguna carne de animales carroñeros que vuelan, o terrestres o marítimos. No comer carne de ningún animal muerto.

**D. Intensifique la dieta alimenticia con vegetales<sup>9</sup>. Es la dieta de Daniel 1:8-16, y la recomendada por el creador en Genesis 1:29 y 3:18.** Si puede y quiere entrar en una dieta vegetariana, es recomendable apartarse de toda proteína derivada de carnes, aun de los animales puros. Los beneficios son sorprendentes.

Puede encontrar el caso de Daniel cuya dieta fue estrictamente vegetariana y su semblante físico fue superior al resto de los sirvientes del rey (Daniel 1: 16 " **Al cumplirse el plazo, estos jóvenes se veían más sanos y mejor alimentados que cualquiera de los que participaban de la comida real. 16 Así que el guardia les retiró la comida y el vino del rey, y en su lugar siguió alimentándolos con verduras.**).

- E. No albergue envidia ni guarde rencores.** Estos males alteran el funcionamiento del cuerpo. La Biblia dice que " **El corazón tranquilo da vida al cuerpo, pero la envidia corroe los huesos** " (Proverbios 14:30). Cristo incluso nos manda a resolver rencores que otros nos guarden (S. Mateo 5:23-24).
- D. Mantener una disposición alegre y feliz.** " **Gran remedio es el corazón alegre, pero el ánimo decaído seca los huesos.** " (Proverbios 17:22). Muchas enfermedades que la gente sufre resultan de la depresión mental. La disposición feliz y alegre imparte salud y prolonga la vida.
- E. Ponga toda su confianza en Dios.** " **El temor del SEÑOR conduce a la vida**" (Proverbios 19:23). El confiar en el Señor fortalece la salud y alarga la vida. " **Hijo mío, atiende a mis consejos; escucha atentamente lo que digo**". " **Ellos dan vida a quienes las hallan; son la salud del cuerpo**" (Proverbios 4:20, 22). La salud viene de la obediencia a las órdenes de Dios y de colocar toda nuestra confianza en él.
- F. Equilibre el trabajo y el ejercicio con el sueño y el descanso.** " **Trabaja seis días, y haz en ellos todo lo que tengas que hacer, pero el día séptimo será un día de reposo para honrar al SEÑOR tu Dios . No hagas en ese día ningún trabajo**" (Exodo 20:9-10). " **El trabajador duerme tranquilo**" (Eclesiastés 5:12). " **Te ganarás el pan con el sudor de tu frente**" (Génesis 3:19). " **En vano madrugan ustedes, y se acuestan muy tarde, para comer un pan de fatigas, porque Dios concede el sueño a sus amados.** (Salmos 127:2). (Ver también Eclesiastés 2:22-23.)
- G. Mantenga su cuerpo limpio.** " **purifíquense!** " (Isaías 52:11).
- H. Sea moderado en todas las cosas.** " **Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina [es moderado en todas las cosas]**" (1 Corintios 9:25). El cristiano evitará completamente todas las cosas que son dañinas y será moderado en el uso de todas las cosas que son buenas. Los hábitos que perjudican el cuerpo, violan el mandamiento que dice: "No matarás". Matan lentamente. Son un suicidio a plazos.
- I. Evite todos los estimulantes perjudiciales.** Aquí hay una sorpresa. La ciencia médica ha establecido que el café, el té, las bebidas que contienen cafeína, así como otros ingredientes nocivos, son todos perjudiciales para el cuerpo humano. Ninguno de éstos tiene valor nutritivo, excepto por el azúcar o la crema añadidos, y la mayoría de nosotros ya consumimos demasiado azúcar. La popularidad de estos refrescos se debe al poder adictivo de la cafeína. Muchas personas están enfermas debido a que son adictas al café, al té y a las bebidas cafeinadas. Pero la verdadera tragedia es que las personas que buscan paz y fuerza están usando el té, el café, etc. como un sustituto barato de la oración y el estudio de la Biblia.
- J. Haga del momento de la comida una ocasión agradable.** " **También que es don de Dios que todo hombre coma y beba, y goce el bien de toda su labor**" (Eclesiastés 3:13). Las escenas y discusiones desagradables en ocasión de las comidas, trastornan la digestión. Evítelas.

## K. Ayude a los necesitados.

Isaias 58:6 »El ayuno que he escogido, ¿no es más bien romper las cadenas de injusticia y desatar las correas del yugo, poner en libertad a los oprimidos romper toda atadura? 7 ¿No es acaso el ayuno compartir tu pan con el hambriento y dar refugio a los pobres sin techo, vestir al desnudo y no dejar de lado a tus semejantes? 8 Si así procedes, tu luz despuntará como la aurora, y al instante llegará tu sanidad; tu justicia te abrirá el camino, y la gloria del SEÑOR te seguirá.

Esto es demasiado claro para ser mal entendido: cuando ayudamos al pobre y al necesitado, **mejoramos nuestra propia salud.**

Pasar por alto las leyes de salud que Dios nos da, es una vía segura para que tengamos que someternos a una cirugía.

### 5. ¿Qué solemne recordativo se les da a los que desprecian las reglas dadas por Dios?

" **No se engañen: de Dios nadie se burla. Cada uno cosecha lo que siembra.**" (Gálatas 6:7). Esta una ley de siembra y cosecha.

**Respuesta:** La respuesta es demasiado clara para no entenderla. Los que quebrantan las reglas de Dios con respecto al cuidado de la maquinaria de su cuerpo, cosecharán cuerpos destruidos y vidas consumidas, así como el que abusa de su automóvil y deja de cuidar el motor tendrá serios problemas mecánicos. Los que continúan quebrantando las leyes divinas de la salud, al final serán destruidos por el Señor (1 Corintios 3:16-17). Las leyes divinas de la salud no son arbitrarias. Son las leyes naturales establecidas en el universo, tan necesarias como la ley de la gravedad. Ignorar estas leyes siempre trae resultados desastrosos.

Los problemas surgen cuando ignoramos las leyes de la salud.

Los padres que usan drogas a menudo les transmiten debilidades a sus hijos.

### 6. ¿Qué terrible gran verdad referente a la salud, incluye a nuestros hijos y nietos?

" **No comas la sangre, para que te vaya bien a ti y a tu descendencia, pues estarás haciendo lo recto a los ojos del SEÑOR**" (Deuteronomio 12:25). " Yo, el SEÑOR tu Dios, soy un Dios celoso. Cuando los padres son malvados y me odian, yo castigo a sus hijos hasta la tercera y cuarta generación". (Exodo 20:5).

**Respuesta:** Dios ha expresado claramente que los hijos y los nietos pagan a veces por las insensateces de los padres que ignoran las leyes sanitarias divinas. Los hijos y los nietos heredan cuerpos enfermos y debilitados, porque la madre y el padre desafiaron

las reglas que Dios estableció para la vida. ¿Es esto lo que usted quiere para sus queridos hijos y nietos?

## CONCLUSION:

- El Señor siempre ha querido que gocemos de buena salud física, pero ante todo de la salud del alma, porque sabemos por la palabra que la salud del alma sana el cuerpo.
- Por eso, la primera recomendación para sanarnos de muchas enfermedades físicas es buscar la sanidad del alma.
- La vida esta en la sangre, y la calidad de vida también está en la calidad de la sangre.
- La buena sangre se produce de una buena alimentación libre de toxinas, producida a partir un buen régimen alimenticio bien balanceado de proteínas, carbohidratos, antioxidantes, vitaminas, y minerales, rico en nutrientes y micronutrientes, provenientes de carnes según la norma levítica, y las frutas y los vegetales.
- El hígado metaboliza más de 500 procesos para entregar a la sangre todo lo que las células necesitan para su buen funcionamiento. Hagamos el mejor esfuerzo alimenticio, proveyéndole todo lo que se necesita para que este cumpla cabalmente su función.
- De esta forma una buena calidad de sangre, genera una buena calidad de nutrientes para producir células sanas, las cuales conformaran tejidos sanos, que conformaran órganos sanos, que conformaran sistemas sanos para cuerpos sanos.

## AL MOMENTO DE ESTAR ENFERMO

Cuando estamos enfermos tendemos a decaernos y cualquier cosa nos afecta más de la cuenta, sobre todo si vienen de seres cercanos a nosotros, se trata de un momento que el Señor utilizara a favor de nosotros si tenemos la actitud correcta y el ánimo necesario para reponernos, por eso es que si estás enfermo(a), triste o acongojado(a) por cualquier cosa en tu vida o en la de los demás,

**Santiago 5:13 ¿Está afligido alguno entre ustedes? Que ore. ¿Está alguno de buen ánimo? Que cante alabanzas.**

Si la enfermedad persiste,

- **Primero buscar sanidad del alma**, reconociendo a Cristo como su sanador.
- Pedir perdón por cualquier falta o pecado cometido.
- Romper cualquier pacto o consagración con los santos o ídolos mudos (ojo que no tiene nada que ver con la falsa doctrina de MALDICIONES GENERACIONALES).
- Declarar la palabra de sanidad sobre su vida conforme a las escrituras y no según una mente positivista. (Isaías 53:5) confiando en que es el Señor quien sana.
- Mantener comunión con el Señor permanentemente para evitar que los males del alma reaparezcan (Perseverar en la meditación de la palabra, la oración y ser miembro permanente de una iglesia local de buena doctrina).
- Buscar la sanidad física, practicando las recomendaciones bíblicas del Levitico 11

Estos pasos deben ser dado bajo un clima de sencillez y humildad delante del Señor creyendo que como hijo del reino celestial tiene un padre que le sana de cualquier dolencia.

Cualquier falta de sanidad realmente puede ser interpretada como falta de fe en la palabra del Señor. Toda persona al igual que cada creyente está sujeta sufrir algún tipo de enfermedad, pero a diferencia de aquellos que no conocen al Señor, nosotros los creyentes tenemos la palabra viva y eficaz, la cual puede salvarnos de cualquier situación de enfermedad, sin embargo es de esperar que cada creyente actué en relación a su condición de enfermedad de acuerdo a su fe y de acuerdo a su confianza en el Señor, siendo las cosas así, podemos esperar que aquel hermano que tenga bastante fe y esté fortalecido en el Señor siempre confesara su sanidad y esperara confiadamente a que el Señor lo sane.

Cuando el creyente es sano, disfruta de la vida en abundancia de la que hablo Cristo en **Juan 10:10**

**En el momento de la enfermedad o de tristeza o de aflicción física o espiritual LA CURA ES LA ORACION.**

*¡Ánimo, pueblo de esta tierra! —afirma el SEÑOR—. ¡Manos a la obra, que yo estoy con ustedes! —afirma el SEÑOR Todopoderoso—. Hageo 2:4 ...*

Y así como Moisés: Practicar una dieta alimenticia bíblicamente sana, evitando consumir carne de animales inmundos.

MINISTRACION: **Tu Palabra (Marcela Gándara):** [https://youtu.be/iEyV\\_9UUOnI](https://youtu.be/iEyV_9UUOnI)

## **BIBLIOGRAFÍA:**

1. <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/RelatedItems/3,40310>
2. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=how-the-liver-works-90-P05112>
3. <https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/basica/celula/>
4. [https://es.wikipedia.org/wiki/Aparato\\_circulatorio](https://es.wikipedia.org/wiki/Aparato_circulatorio)
5. <https://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%ADgado>
6. <https://institutoeuropeo.es/articulos/insights/enfermedades-psicosomaticas-el-poder-de-la-mente-sobre-el-cuerpo/#:~:text=Las%20enfermedades%20psicosom%C3%A1ticas%20son%20las,vulnerables%20ante%20los%20agentes%20externos.>
7. <https://restablecidos.com/2020/02/13/mata-y-come-podemos-comer-de-todo/?e=1&a=3109&b=1&c=1&d=1&f=1&g=1&h=1>
8. <https://www.btsa.com/que-es-certificado-kosher-industria-alimentaria/>
9. Super Ayuda #229- Frank Suárez: <https://youtu.be/L5C6b14x6q8>