

## ¿Cómo vivir hasta los 100 años?

Si existe una “fuente de la juventud”, con seguridad, ella nacería en un lugar de los Estados Unidos llamado Loma Linda. Parece haber algo de especial allá: Las personas viven más. Según un artículo de la revista National Geographic de noviembre de 2.005, esa es una de las tres regiones del mundo donde viven los campeones de la longevidad.

Ellsworth Warehan es cirujano cardiólogo. Él entra en el centro quirúrgico del hospital de Loma Linda, al Sur de California, y auxilia en las cirugías a los 91 años de edad.

Marge Jetton vive en la misma región. ¿Saben cómo conmemoró sus 100 años de edad? Renovando su permiso de conducir por 5 años más.

Cerca de ellos, vive Lygia Newton. Ella está entre las 20 personas más ancianas del mundo y, hace algún tiempo, reunió sus amigos para conmemorar sus 112 años.

Pero al no existir tal “fuente de la juventud”, ¿cuál es el secreto de estas personas?

Una investigación descubrió que quienes viven más de 100 años, tienen algo en común:

- Dan prioridad a la familia.
- Viven intensamente las relaciones sociales.
- No fuman.
- Practican actividades físicas.
- Se alimentan de frutas, verduras y granos integrales.

No hay dudas: El estilo de vida está íntimamente ligado a la longevidad. Estas personas de Loma Linda siguen ocho principios básicos, que podemos llamar “REMEDIOS NATURALES”.

### 1. AIRE PURO

Dios nos dio el aliento de vida y creó el aire (Génesis 1: 8; 2: 7) que reviste la superficie de la Tierra, con una composición planificada, posibilita y sostiene la vida: 79% de nitrógeno y 21% de oxígeno.

Busque respirar aire puro todas las mañanas. Mantenga el ambiente siempre bien ventilado. La calidad de la sangre depende de la completa oxigenación de los pulmones, y las infecciones no se propagan en la presencia del oxígeno.

### 2. AGUA PURA

El planeta y el cuerpo humano están formados por dos tercios de agua. En esta planificación inteligente de Dios, podemos ver ‘su recado’ para que bebamos agua suficiente para mantener todas nuestras funciones vitales. Por esto, beba de dos a tres litros de agua durante el día, evitando ingerirla durante las comidas, media hora antes y dos horas después.

### 3. LUZ SOLAR

“Dios hizo las dos grandes luminarias, la mayor para gobernar en el día y la menor para gobernar en la noche”. Génesis 1: 16.

La luz solar es un germicida eficaz. Las habitaciones deben estar bien ventiladas y bañadas por los rayos del sol. Es vital que toda persona, hasta los 60 años, se exponga al Sol por lo menos 15 minutos por día, antes de las 10:00 hs., ó después de las 16:00 hs.

#### **4. ALIMENTACIÓN BALANCEADA**

La dieta saludable viene del Creador: “He aquí que os he dado toda planta que da semilla que está sobre la superficie de toda la tierra, y todo árbol cuyo fruto lleva semilla; ellos os servirán de alimento”. Génesis 1: 29- 30

#### **¿Conoce usted a estas personas?**

##### **DIETA VEGETARIANA**

- Brad Pitt
- Victoria Beckham
- Leonardo Da Vinci
- Beethoven
- Sócrates
- Platón

¿Sabe que tienen en común estas personas? SON VEGETARIANOS

Forma parte de la alimentación balanceada:

- El uso abundante de productos naturales: Verduras, legumbres, frutas, granos y cereales.
- Moderación: Comer a horas regulares, y sólo lo necesario.

El ideal es no comer carne. Pero, si usted toma la decisión de hacer uso de este alimento, hay una recomendación divina en cuanto a las carnes que son apropiadas y las que nos inapropiadas para la alimentación. Desde la antigüedad, Dios mismo, dividió los animales en dos grupos: Animales puros e impuros (Génesis 7: 2).

El estableció una regla para definir cuales son los animales comestibles:

*“Podréis comer cualquier animal que tiene pezuñas partidas, hendidas en mitades, y que rumia”*. Levíticos 11: 3.

*“Estos son los animales que podéis comer: la vaca, la oveja, la cabra, el venado, la gacela, el corzo, la cabra montés, el íbice, el antílope y la gamuza. Podréis comer todo animal que tiene las pezuñas partidas, hendidas en dos mitades, y que rumia”*. Deuteronomio 14: 4- 6.

Estas especies de animales poseen un sistema digestivo complejo, capaz de eliminar grandes cantidades de residuos tóxicos del organismo, los cuales podrían causar daños a la salud humana.

Los animales impuros, o inmundos, poseen un sistema digestivo inferior, el cual no tiene la capacidad de eliminar en su totalidad las toxinas, lo que trae como consecuencia que su carne no sea buena para nuestra alimentación.

### **Conozcamos algunas de las carnes no comestibles según la Biblia:**

*“Pero de los animales que rumian o de los que tienen la pezuña partida no comeréis éstos: El camello, la liebre y el conejo os serán inmundos, porque rumian pero no tienen la pezuña partida. También os será inmundo el cerdo, porque tiene pezuña partida pero no rumia. No comeréis su carne, ni tocaréis sus cuerpos muertos”.* Deuteronomio 14: 7- 8.

*“Los que se consagran y se purifican para ir a los jardines, siguiendo a uno que está en el centro y comiendo carne de cerdo y de cosas detestables como el ratón, serán aniquilados juntos, dice Jehová”.* Isaías 66: 17

Las carnes de aves y de peces también deben ser seleccionadas. Para esto, podemos consultar Levítico 11: 9- 19 y Deuteronomio 14: 9- 18.

## **5. ACTIVIDAD FÍSICA**

En la Creación, el ser humano fue programado para la acción, nunca fue el plan de Dios que estemos quietos.

*“Tomó, pues, Jehová Dios al hombre y lo puso en el Jardín de Edén, para que lo cultivase y lo guardase”.* Génesis 2: 15

Si Adán y Eva, quienes disfrutaban de la compañía de Dios todos los días (Génesis 3: 8), necesitaban mantenerse en actividad física, ¡imagínese nosotros!

¡Necesitamos transpirar! Ya sea en el gimnasio, clubes, plazas, trabajando o simplemente caminando. Lo importante es moverse. Practique ejercicio con regularidad por lo menos una hora por día, tres veces por semana. Así mantendrá el corazón saludable, el colesterol bajo y la presión arterial bajo control.

El ejercicio también combate los efectos nocivos del estrés crónico, depresión y ansiedad. **1**

## **6. DESCANSO**

Cuando Dios terminó de crear el mundo, para darnos ejemplo: *“Reposó de toda su obra de Creación que Dios había hecho”.* Génesis 2: 3.

Para tener salud, todos necesitamos de descansos semanales, vacaciones y un período de descanso diario con ocho horas de sueño.

El cerebro posee una glándula llamada “pineal”. Esta glándula produce melatonina, una hormona que regula el sueño y el ritmo biológico de nuestro cuerpo. Esto sucede CON MÁS EFICIENCIA durante la noche, entre las dos o tres horas de la mañana.

## **7. DOMINIO PROPIO**

Cuando estamos adoptando un nuevo estilo de vida, el desafío no es fácil. Necesitamos ejercer autocontrol en todos los aspectos (Hechos 15: 20) Esto es un ejercicio diario que requiere actitudes equilibradas y hasta abstinencia.

El equilibrio es un principio divino. Todo en exceso hace mal. Incluso las cosas buenas de la vida necesitan de moderación: El ejercicio físico, trabajo, placer, sexo, estudio y descanso entre otros.

Los factores que perjudican la vida, deben ser definitivamente rechazados. El alcohol, por ejemplo, está relacionado a 50% de las muertes por accidentes automovilísticos, 50% de homicidios y 25% de suicidios. Más allá del alcohol, hay otras cosas que son perjudiciales para la salud, como las bebidas que contienen cafeína, el

tabaco, estimulantes, alimentos excesivamente condimentados, etc. Abstenernos de lo que nos perjudica, es ¡innegociable! (1 Corintios 3: 16 y 17; 6: 19 y 20)

## 8. CONFIANZA EN DIOS

El domino propio sólo es posible con la ayuda de un Poder Superior: DIOS. La comunión con el Creador nos da fuerza para ejercer con sabiduría nuestro libre albedrío, para que podamos hacer la mejor elección para nuestra vida.

Estudios han demostrado que las personas que oran y tienen actividades religiosas saludables viven más que las otras. Por lógica, vale la pena confiar en Dios.

Cuando estamos en una situación difícil, pero tenemos la seguridad de que Dios nos ayudará, provoca una reacción positiva, mientras que la situación contraria también es una realidad.

Si no creemos en Dios, estamos más propensos a sufrir enfermedades, llamadas por los profesionales de la salud, como “enfermedades psicosomáticas”. **3**

*“No desechéis, pues, vuestra confianza, la cual tiene una gran recompensa”.*  
Hebreos 10: 35.

## ¡ELLOS YA LO SABÍAN!

Los descubrimientos científicos actuales, resaltan estos ocho principios como la base de la longevidad. Sin embargo los científicos no fueron los primeros en saberlo. La comunidad de Loma Lida los conocía hace 150 años. Estas orientaciones fueron dadas por Elena de White, en 1.863. Usted puede encontrarlas en el libro: “La ciencia del buen vivir”, pág. 127, publicado por primera vez en 1.905.

Dios está interesado en nuestra salud física, mental y espiritual. Finalmente, las vías de acceso a Él son el cerebro y el cuerpo. Por esto, debemos cuidar nuestra salud, para relacionarnos cada vez mejor con el Creador.

**1** Citado por Suzana Herculano- Houzel: Neurocientífica, profesora de la UFRJ y autora de “El cerebro nuestro de cada día” y de “El Cerebro en transformación”.

**2** Alcoholismo. [s.d] Disponible en <http://www.ufrj.br/institutos/it/de/acidentes/etanol1.htm> Consultado el 5 de abril de 2007.

**3** Es lo que dice el médico psiquiatra Irineu César Silveira dos Reis.

## ESPACIO INTERACTIVO

¿Es posible ser salvo sin cuidar del cuerpo?

¿Qué es lo que la ciencia tiene para decirnos acerca de la verdad Bíblica en relación al cuidado de la salud?

¿Cómo debe ser la apariencia del cristiano?

**1** ¿La religión de la Biblia se preocupa solamente con el aspecto espiritual del ser humano? 1 Tesalonicenses 5: 23; Romanos 12: 1 y 2.

---

**2** El filósofo Platón decía que el cuerpo es la “prisión del alma”. ¿La Biblia cómo considera al cuerpo? 1 Corintios 3: 16 y 17; 6: 19 y 20.

---

**3** ¿Cuál es la dieta especial elaborada por Dios para el ser humano? Génesis 1: 29.

---

**4** Después del diluvio y de la consecuente destrucción de muchas variedades de alimentos vegetales saludables, ¿cuáles carnes Dios indicó para el consumo humano? Levítico 11: 1- 47 – Compare con Génesis 7: 2.

---

**5** ¿Por qué Dios no permitió el consumo de todas las carnes, en especial la de cerdo? Levítico 11: 7 -8; Isaías 65: 2- 4.

---

**6** Para la Biblia, ¿existe relación entre aquello que comemos y nuestra salud mental y espiritual? Daniel 1: 12, 15, 17- 20.

---

**7** ¿Cuál es el consejo del Espíritu Santo para que tengamos salud? Hechos 15: 28 y 29

---

**8** Algunas orientaciones Bíblicas para el cuidado del cuerpo y de la mente:

**Cuerpo:**

- a) No practique ningún tipo de mutilación contra su cuerpo. Ejemplo: La mutilación genital femenina, practicada en algunos países – Deuteronomio 23: 1;
- b) Practique una alimentación vegetariana – Génesis 1: 29.
- c) No utilizar carne de cerdo o sus derivados – Deuteronomio 14: 8.
- d) Evite el uso de grasas de origen animal – Levítico 3: 17
- e) No coma sangre de animales – Levítico 7: 12; 24- 26
- f) No coma demás. Evite la glotonería – 1 Corintios 10: 31
- g) Tenga y mantenga nociones de salubridad – Deuteronomio 23: 12- 13 (Antes de la existencia de la Patología, la Biblia ya daba consejos de salubridad. Patología “es la parte de la Medicina que estudia las enfermedades, sus síntomas y la naturaleza de las modificaciones que ellas provocan en el organismo” – Fuente: [http://www.priberam.pt/dlpo/definir\\_resultados.aspx](http://www.priberam.pt/dlpo/definir_resultados.aspx)).

**Mente:**

- a) Evite estudiar en exceso – Ezequiel 12:12.
- b) Ocupe su mente en cosas buenas – Filipenses 4:8.
- c) Haga uso de la oración (terapia de la oración) – Mateo 6:6.
- d) No esté ansioso por pequeñas cosas – Mateo 6: 25- 34.

**9** ¿Cómo debe ser la apariencia del cristiano?

- a) Modesta, sin uso de joyas. El adorno de la mujer: Las buenas obras – 2 Corintios 11: 3 y 4 (comparar Éxodo 33:5 y 6).
- b) La ropa debe ser agradable – 1 Timoteo 2: 9. La salud no debe ser sacrificada en “beneficio” de la moda.
- c) Se debe tener una apariencia agradable. La negligencia deshonra a Dios – Génesis 41: 14.
- d) No utilizar tatuajes – Levíticos 19: 28.
- e) Saludable – 3 Juan 1: 2

**10** ¿Qué bendición especial dará Dios a aquellos que le obedecen? Éxodo 15: 26; 23: 25; Proverbios 4: 20- 23.

---

## ¿Qué debo hacer?

*Si ustedes obedecen estas ordenanzas, las guardan y las cumplen... el Señor los guardará de todas las enfermedades. Deuteronomio 7: 12 y 15 (adaptado).*

**1** ¡No! Dios se preocupa en todos los aspectos que componen el ser: Físico, mental y espiritual. **2** El Santuario, el Templo del Espíritu Santo – algo sagrado. Para Dios, el cuerpo no es algo malo o inferior. **3** Vegetariana. **4** Las carnes de animales limpios. Ver Deuteronomio 14: 3- 21. **5** Porque ellas son inmundas, es decir, impropias para el consumo humano. Ver Deuteronomio 14: 8 e Isaías 66: 17. **6** ¡Sí! La Biblia no separa lo físico, mental o espiritual. De acuerdo con Romanos 8: 23, el plan de salvación involucra también la salvación del cuerpo. **7** a) No use alimentos impropios. b) No use sangre de animales en la alimentación, para no contraer enfermedades. c) No practique relaciones sexuales ilícitas. **10** Protegerse contra las enfermedades es sinónimo de una vida larga.

## Mi decisión:

OBEDECERÉ las reglas de SALUD y modestia enseñadas por el Creador.