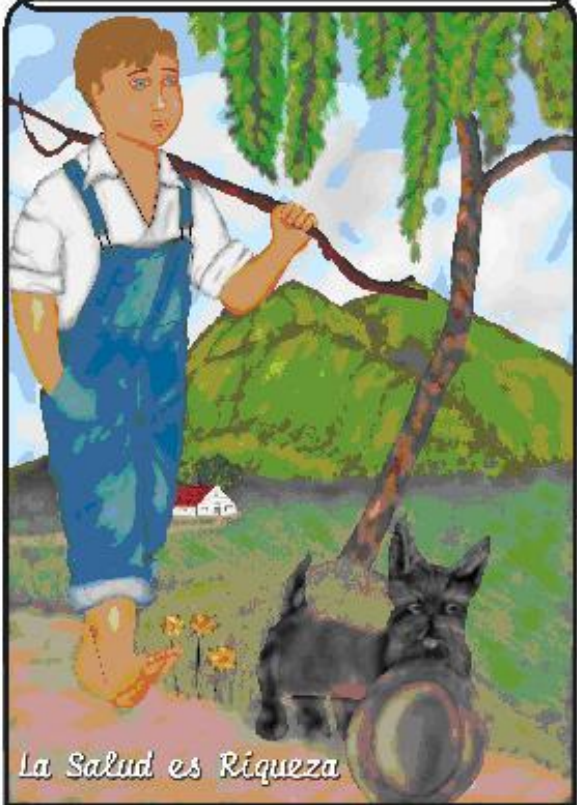


# La "Cuña de Entrada"

EL GÉNESIS DE  
DIETA Y SALUD



*La Salud es Riqueza*

Propiedad Literaria, 1946, por  
La Sociedad de la Cuña de Entrada de  
América.

Todos los Derechos Reservados

**Revisado y  
Re-impreso en el 2012**

Universal Publishing Association  
P.O. Box 93752  
Pasadena, CA. 91109 – 3752

[upa.2014@yahoo.com](mailto:upa.2014@yahoo.com)

Impreso en los Estados Unidos de América

## LA MISIÓN DE ESTE LIBRITO

El lector se dará cuenta que la importancia de este agente comunicador de salud es en algunos aspectos similar a los del evangelio, ya que ningún hogar, sea éste cristiano, judío, o pagano puede darse el lujo de no tener por lo menos una copia. Siendo que el primer interés del evangelio es la salud del individuo, por lo tanto, este agente enviado del cielo es la “Cuña de Entrada” para la obra del colportor u obrero bíblico, y si es usado adecuadamente, no sólo abre las puertas del corazón al evangelio sino también al “alimento a su tiempo,” Mat. 24:45, el mensaje de la hora, “el evangelio eterno” Apoc. 14:6. De aquí que aquellos que deseen entrar en tan noble causa pueden trabajar más exitosamente usando como precursor este motivador de amistad, que a la vez es atractivo e invita a un cambio del corazón y a mantener un cuerpo saludable.

Y además, para que sea comprensible a todos los niveles de la sociedad, se ha escrito en un lenguaje que pueda ser entendido con facilidad. Y finalmente, darle la utilidad de un compañero de bolsillo, de modo que uno pueda convenientemente referirse a él en todo tiempo en el hogar y lejos de él. Se han incluido solamente aquellas sugerencias de salud más prácticas y esenciales, cosas que uno necesita referirse diariamente, conjuntamente con algunas recetas de cocina.

La información aquí contenida es altamente esencial para mantener una salud buena porque el mundo está ahora viviendo una vida

que es contraria a su bienestar. Por consiguiente, a menos que uno esté equipado para proceder sabiamente a través de la larga jornada de la vida, se puede esperar con certeza que en algún momento durante su trayectoria se descomponga y por consiguiente no alcance su objetivo.

La mayor parte de la gente se da cuenta que ahora está viviendo en un mundo nuevo, artificial y agitado pero a menos que ellos reformen y armonicen sus hábitos de vida con los del mundo precedente, ellos también han de gravitar más y más profundamente en el océano de la enfermedad y la miseria y, por consiguiente a una muerte precoz y sin esperanza.

En un mundo regido por condiciones naturales, los libros sobre este tópico no serían tan esenciales para el régimen de vida de uno, pero en un mundo como en el que vivimos actualmente, la necesidad de un libro tal es tan vital como si la muerte y la miseria estuvieran a punto de conquistar al último individuo entre nosotros. Es evidente que el mundo de hoy está en una condición tal por el hecho de que observamos como aumentan las enfermedades y muertes debido a múltiples condiciones, y a menos que se haga algo pronto para remediarlo quedará para siempre en el olvido.

La condición de salud degenerada y arruinada que prevalece en las así denominadas tierras civilizadas, es sin duda debido al hecho de que en tiempos pasados todos nosotros, los reformadores de salud, hemos estado enseñando sólo la parte teórica del correcto vivir. Pero ahora habiendo llegado el tan esperado y práctico compañero de la salud (el único en

su clase que puede ayudar a cualquiera a corregir sus hábitos erróneos, que puede iluminar su sendero y rescatarlo de la corriente destructora), nosotros como cristianos y obreros en favor de otros, estamos apresurándonos a alcanzarlos a todos con el mismo. Si, a todos, ya que puede adquirirlo sin dinero. “A todos los sedientos:” invita la Inspiración, “venid a las aguas; y los que no tienen dinero, venid, comprad, y comed. Venid, comprad, sin dinero y sin precio, vino y leche.” Isa. 55:1.

Si fuera a venderse estrictamente en bases comerciales, el precio de este servicio de salud, entendemos que sería tan inestimable como lo es el valor de la felicidad y la salud de un individuo. Por tanto, los editores, quienes operan una imprenta estrictamente a favor del Evangelio, hemos hecho posible que los distribuidores puedan enviar gratis este librito de salud a todos aquellos que deseen obtenerlo.

## CONTENIDO

LAS CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES .....	9
¿Qué Deberían Saber Todos? .....	10
Resumiendo las Causas de Todas las Enfermedades .....	12
LECCIONES DE LA MÁQUINA MODERNA.....	13
LECCIONES DE LA NATURALEZA .....	15
UN TIEMPO PARA LOS ALIMENTOS EN LUGAR	
DE DROGAS.....	20
UN TIEMPO PARA LAS DROGAS EN LUGAR	
DE ALIMENTOS.....	21
¿QUÉ DEBE SABER EL QUE COME CARNE? .....	22
¿QUÉ DEBE SABER UN VEGETARIANO?.....	27
Grupo 1- Ochenta por Ciento de la Dieta .....	29
Grupo 2- Veinte por Ciento de la Dieta .....	30
Grupo 3- Condimentos Para Todas las Comidas .....	30
DIETA PARA EL VERANO Y DIETA PARA EL INVIERNO .....	30
COMBINACIÓN DE ALIMENTOS .....	33
COMIDAS CRUDAS .....	36
USANDO EL SENTIDO COMÚN .....	36
LA FORMA DE VIDA ILUMINADA Y PROGRESIVA.....	37
COMER EN EXCESO .....	39
COMER ENTRE COMIDAS.....	41
LOS HÁBITOS CORRECTOS, LA HIGIENE Y EL	
EJERCICIO TRAEN BUENA SALUD .....	44
AMBIENTES AGRADABLES .....	46
VIDA EN LA CIUDAD .....	47
TRABAJO Y DESCANSO A TRAVÉS DEL AÑO .....	48
EL USO DE PURGANTES.....	50
EL AGUA EN EL EDÉN .....	51
¿QUÉ SABE USTED ACERCA DEL SUEÑO? .....	52
¿QUÉ DEBE SABER UN CRISTIANO? .....	55
LA FE ES ESENCIAL PARA LA BUENA SALUD.....	58
EL EXAMEN DE LABORATORIO	
Y LA OPINIÓN DEL DIETISTA .....	59
El Agua y sus Funciones.....	59
La Función de Los Alimentos .....	60
Las Calorías.....	61
Los Minerales .....	62
El Oxígeno y su Función .....	64
Carbohidratos.....	65
Grasas.....	65
Proteínas .....	66
Vitaminas .....	66
Alimentos Ácidos y Alcalinos .....	72
ES MEJOR ESTAR EN ARMONÍA CON TODAS	
LAS LEYES DE DIOS .....	75
LOS ALIMENTOS Y EL ARTE DE COCINAR .....	78
Cosas Especiales que se Deben y que No se	
Deben Hacer.....	80
NO NECESITA SENTIRSE CON HAMBRE Y DESVALIDO.....	83
RECETAS.....	87

## **LA CUÑA DE ENTRADA – EL GÉNESIS DE LA DIETA Y LA SALUD**

---

“¿Por qué gastáis el dinero en lo que no es pan y vuestro trabajo en lo que no sacia? Oídme atentamente, y comed del bien, y se deleitará vuestra alma con grosura. Inclinaid vuestro oído, y venid a mí; oíd, y vivirá vuestra alma; y haré con vosotros pacto eterno, las misericordias firmes a David,” Isa. 55:2, 3.

Para apreciar la importancia de este consejo divino primero debemos darnos completamente cuenta que en el principio Dios creó al hombre a su imagen y semejanza, varón y hembra los creó. Si, a la imagen propia de Dios debían ellos dos vivir para siempre como Él mismo vive, para nunca experimentar dolor ni muerte.

Sin embargo, el comer con entendimiento “aquello que es bueno” y mantenerse bien, es comer sólo aquello que el Creador ha santificado para el uso del hombre. “He aquí” Él instruyó: “que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla, os serán para comer.” Gén.1:29

A pesar de habérseles dado una inmensa variedad de alimentos –toda hierba y todo árbol que da semilla– la impecable y santa pareja, siendo tentados y sin experiencia

extendieron su mano sobre la única fruta que les fue prohibida entre toda la creación de Dios, la fruta del árbol que estaba en medio del jardín. Habiendo comido de ella, fueron sujetos a esa experiencia que habría de señalarles a ellos y a sus descendientes los resultados del bien y del mal –alegría y tristeza, salud y enfermedad, redención y condenación, –de aquí en adelante tal sería la suerte de la humanidad. Por consiguiente, en tanto que atravesaban por estas experiencias, la muerte pasó a todos los hombres y sobre todo lo demás que estaba sujeto al dominio de Adán.

Así, como descendientes de Adán, naturalmente venimos a este mundo como pecadores de primera clase, sujetos a todo lo bueno como también a todo lo malo que hay en él. Y ahora, si elegimos practicar lo que es bueno, no debemos añadir otros pecados, y así con el tiempo nuestra naturaleza pecaminosa será cambiada y, guiados por la luz divina seremos conducidos al estado impecable del Edén. Pero si continuamos haciendo lo contrario, entonces como resultado añadiremos maldiciones adicionales, maldiciones que serán el resultado de nuestro propio pecado. Y si nunca nos apartamos y continuamos tal curso de maldad, el resultado será “la segunda muerte.” Apoc. 20:14.

Ahora, el hecho de que en los albores de la historia de la humanidad los hombres no estaban sujetos a tantos males, enfermedades y sufrimientos como en el tiempo presente, con la capacidad de vivir cerca de mil años, es evidencia de que las naciones de hoy día no



han elegido lo bueno, sino el camino del mal – el camino que conduce a la destrucción del cuerpo y del alma. Añadiendo así pecado sobre pecado, mal sobre mal y dolor sobre dolor, se apresuran velozmente hacia la ruina de su vida, y a menos que se arrepientan, a la destrucción final en la vida venidera: a la segunda muerte, una muerte de la cual no hay resurrección.

### ***LAS CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES***

La enfermedad ha sido identificada en tres diferentes categorías, –hereditaria, transmisible y adquirida. Siendo así, por consiguiente debe haber 3 clases de pecados, tres leyes a transgredir. Dos de estas leyes se encuentran en el Decálogo (Éxo. 20:3-17): La primera prohíbe pecar contra Dios, y la segunda contra nuestro prójimo. La tercera, por lo tanto, es la ley de la salud, la ley que prohíbe pecar contra nuestros cuerpos. (Lev. 11; Isa. 66:16, 17).

Claramente entonces, el pecar contra Dios trae en su estela una maldición hereditaria, la clase que pasa de padre a hijo “hasta la tercera y cuarta generación de aquellos que me aborrecen.” (Éxo. 20:5), dice el Señor. El pecar en contra de nuestro prójimo trae enfermedades contagiosas, evidenciada por el hecho de que cuando María pecó en contra de su hermano Moisés, fue afligida con una enfermedad contagiosa, lepra (Núm. 12). “Honra a tu padre y a tu madre: para que tus días se alarguen...” Éxo. 20:12.

Así “todo lo que el hombre sembrare eso también segará.” Gál. 6:7. Fue así que cuando Amán construyó la horca sobre la que habría de colgar a Mardoqueo, él terminó siendo colgado en ella. (Ester 7:9-10). Y cuando Daniel fue echado injustamente al foso de los leones, sus enemigos fueron devorados por las hambrientas fieras, pero Daniel fue preservado. (Dan. 6:16, 22, 24). Además de eso, cuando los tres hebreos fueron lanzados al horno de fuego ardiendo, los que los lanzaron fueron consumidos por las llamas, pero los hebreos salieron ilesos (Dan. 3:21-23). Así también “si alguno lleva en cautividad, va en cautividad; si alguno mata a espada, a espada debe ser muerto.” Apoc. 13:10.

Por lo tanto, es un hecho que nunca falla, que si uno molesta a su prójimo o tiene intenciones de hacerlo, el daño caerá sobre sí mismo; y si le hace daño al hijo de su prójimo; su propio hijo sufrirá como resultado. Sin embargo, las enfermedades que no han sido heredadas, el pecador las ha atraído sobre sí mismo al pecar contra su propio cuerpo. Sin embargo, pecar contra el prójimo o contra uno mismo, indirectamente también se está pecando contra Dios.

### ***¿Qué Deberían de Saber Todos?***

Si alguno está sufriendo de una enfermedad hereditaria, de la cual sólo los padres, abuelos, o bisabuelos son culpables, él es, por supuesto, incapaz de poder hacer algo o nada en la línea de una recuperación total, ya

sea mediante la dieta o mediante el uso de medicamentos. Sin embargo, es posible que él pueda controlar la enfermedad y aún sobreponerse a ella mediante una estricta obediencia a las leyes de Dios, reconociendo que nada en el mundo ha de efectuar una cura para tal enfermedad sino sólo la oración, si es que el Señor en su sabiduría así lo decreta.

Por otro lado, quien padece una enfermedad que ha contraído o que es contagiosa, como resultado de haber pecado contra su prójimo, para que la misma pueda ser removida permanentemente, debe arrepentirse de su pecado y practicar la regla de oro: “Así que, todas las cosas que quisierais que los hombres hiciesen con vosotros así también haced vosotros con ellos; porque esta es la ley y los profetas.” Mat. 7:12.

Pero si la enfermedad no es ni hereditaria ni contagiosa, entonces debe haber sido adquirida por elección propia mediante la violación de las leyes de la salud, al vivir incorrectamente en un aspecto u otro.

Por lo tanto, los sabios corregirán sus hábitos de vida –asegurándose que no pecan contra Dios o contra su prójimo y que respiran, duermen, se alimentan y trabajan correcta y religiosamente, y si hay alguna cura posible, la tendrán.

Habiendo definido las causas de cada tipo de enfermedad, el que sufre de cualquiera de estas tres clases de enfermedades puede, sin dificultad, determinar cual de las tres leyes está transgrediendo y que como resultado está pagando la penalidad que ésta impone. Si está

siendo afligido con complicaciones de varias enfermedades, debe estar violando todas las leyes divinas. Por lo tanto, deje de pecar en cualquier línea si es que espera recuperarse y permanecer en salud también.

Muchas enfermedades, por supuesto, han sido erróneamente clasificadas como contagiosas. Por ejemplo, la tuberculosis actualmente no es contagiosa, porque al ser infectado con la enfermedad ésta es curable mientras está en la etapa inicial y si se empieza a vivir correctamente. Obviamente, entonces, si uno vive correctamente no necesita temer que la enfermedad nuevamente vuelva a apoderarse de él. Así, en el análisis final, un número de enfermedades denominadas como contagiosas no lo son en realidad. De manera específica, son infecciosas, adquiridas por uno mismo. Cuan afortunados deberíamos considerarnos al saber que al vivir y obrar correctamente mediante la fe en Dios, en efecto, elimina multitud de sufrimientos.

### ***Resumiendo las Causas de Todas las Enfermedades***

Los que se preguntan cuál es la causa de esta o aquella, u otra enfermedad, pueden hacer una prueba rápida de cada caso.

Ahora se entiende plenamente que la vida y la muerte están en guerra una con la otra así como lo están las naciones: El ejército de una nación puede abrir fuego contra el otro, pero no todos los soldados reciben la misma clase de herida aunque todo el ejército esté bajo

la misma descarga de armas de fuego. De manera similar, los cuerpos de los hombres son los soldados y la causa de la enfermedad es el arma poderosa del enemigo en la guerra entre el cielo y la tierra. De aquí que, aunque algunos sufren de dolor de cabeza, otros de dolor de estómago, otros de diabetes, algunos de anemia, otros de enfermedades del corazón, piedras en la vesícula, neuritis y otras dolencias, todos sufren por la misma razón —simplemente porque en una o en otra forma se han separado de su única fortaleza, —las leyes de Dios. Este es el diagnóstico final de toda enfermedad. Únase fuertemente a la naturaleza y la naturaleza se unirá fuertemente a usted.

### ***LECCIONES DE LA MÁQUINA MODERNA***

Debemos notar que en algunos aspectos el cuerpo humano es similar a las máquinas inventadas por el hombre. Cuando al auto se le acaba la gasolina el motor se apaga inmediatamente. La misma ley se aplica al ser humano: Cuando el cuerpo humano pierde la energía (falta de calorías, inanición) deja de funcionar y muere. Y aunque el hombre, quien hizo el auto, puede llenar el tanque con combustible y echarlo a andar otra vez, él no puede hacer eso con el cuerpo humano. Una vez que se detiene el corazón, la vida cesa en el mismo momento y el cuerpo descansa inerte hasta el día de la resurrección —hasta el día en que Aquel que lo creó lo hace moverse nuevamente.

Cuando el cárter de un motor se llega a quedar sin aceite pero el motor sigue corriendo, entonces la máquina se arruina y su

utilidad termina. Y así como la vida de un auto se mantiene al reducir la fricción mediante la lubricación, la vida del ser humano es conservada por la naturaleza al reemplazar las células gastadas, después de un largo día de trabajo, mediante el descanso apropiado. De esta manera, la persona puede levantarse en la mañana con renovadas energías.

Pero si falla al no proveer el material necesario que la naturaleza necesita para reconstruir las células y tejidos desgastados, él, por supuesto, ha de sufrir las consecuencias así como el individuo negligente que olvida proveer de aceite al cárter del auto. Así también, si uno no toma suficiente agua durante el día, como resultado su sangre se empobrece y el sistema se detiene y se obstruye con el producto de eliminación, quedando allí atorada hasta que se fermenta y descompone; y si se priva a la naturaleza de energía con que eliminar las toxinas a través de los poros, los riñones y los intestinos, o se eleve la temperatura y soportar el proceso ardiente del material de desecho, entonces ya no queda nada por hacer sino rendirse y morir

Por lo tanto es necesario que la naturaleza sea bien suplida con todo lo esencial si uno espera mantener su utilidad intacta y vivir su vida señalada.

Además, un buen ingeniero no pone partes inútiles o innecesarias en un motor, y si el dueño del auto le elimina una pieza aunque sea pequeña e insignificante, la eficiencia del

motor es afectada. Igual sucede con el cuerpo humano. Pero aunque el ingeniero puede reemplazar la pieza que falta en la máquina que él diseñó y construyó, el cirujano no puede reemplazar los órganos del cuerpo que su paciente hizo que él quitara. Por ejemplo, uno puede quitar un tornillo de una máquina sin afectar su funcionamiento por algún tiempo, pero con el tiempo se dará cuenta que la máquina no funciona eficientemente, y si no reemplaza el tornillo que había sacado, la máquina será del todo inútil. Más o menos lo mismo ocurre cuando uno quita un órgano de su cuerpo.

### ***LECCIONES DE LA NATURALEZA***

Siendo que el bienestar del cuerpo es aun más exactamente enseñado por la misma madre naturaleza, nadie que desee disfrutar de la vida debiera menospreciar sus consejos. Las plantas nunca crecen bien en un suelo deficiente o destituido de sus propiedades vitales. Algunas plantas crecen mejor en un suelo o clima que otras. Algunas prosperan en altitudes y otras en lugares bajos. La misma ley parece aplicarse al ser humano: A las razas obscuras les va mejor en regiones tórridas y a las más claras en regiones frías.

Mientras que la vida vegetal subsiste de materia inorgánica, la vida animal subsiste de materia orgánica. Además, siendo que la vida vegetal fue creada antes que la vida animal, es un hecho verdadero que el reino vegetal puede

existir sin el animal, no así con el reino animal, pues éste no puede existir sin el reino vegetal. Así pues, la vegetación sólo necesita de la madre tierra, pero el hombre necesita de ambas, la tierra y las plantas. En otras palabras, la vida vegetal sólo depende del suelo para su existencia, mientras que la vida animal depende de la vegetación. Por lo tanto, la dieta a base de carne es artificial, y por consiguiente, deficiente -incapaz de mantener o sustentar la vida.

Así como las plantas no pueden prosperar en un suelo infértil, el hombre no puede prosperar con una dieta pobre. Si uno está enterado del hecho de que casi inmediatamente de haber fertilizado el suelo, la planta se levanta con salud y vigor, entonces no tendrá dificultad en darse cuenta que al corregir su dieta, de la misma manera, su salud se recupera. ¿No es lógico entonces pensar que nuestra salud depende de los alimentos que ingerimos así como las plantas del terreno del cual se alimentan?

Si la dolencia del paciente es a causa de la dieta defectuosa que consume, siendo así en la mayoría de los casos hoy día, entonces no hay medicina capaz de curarlo, no importa la clase o la dosis. Sin embargo, cuando algo anda mal con el organismo de alguien, generalmente corre al médico, no para encontrar y eliminar la causa, sino para que lo cure, en tanto que la causa permanece ¡mientras lo trae más y más cerca de la tumba! Y si el médico no le receta drogas no le agrada. ¿Por qué no revisa su dieta diaria y sus hábitos de vida? ¿Por qué tomar drogas cuando usted necesita tomar aire fresco, rayos del sol, una alimentación correcta, ejercicio, o tal vez limpiar



su cuerpo, su casa y sus alrededores?

Se debe entender que cualquiera que viva en una dieta pobre, o en alrededores desagradables y condiciones sanitarias deficientes está sujeto en una forma u otra a la enfermedad así como lo está la planta en suelo estéril, infecundo o inadecuado. Recordemos también que una dieta no balanceada es pobre a pesar de la cantidad o calidad; y así como una cantidad excesiva de fertilizante mata a la planta, así también mucha comida mata al hombre. El exceso es tan malo como la escasez. La enfermedad es un aviso de que nuestros hábitos de vida son incorrectos. Pero, ¡quién puede entender! y ¡quién presta atención!

¿Qué más puede causar enfermedades que no sean hereditarias o transmisibles, sino el vivir equivocadamente —la mala nutrición, las carnes “inmundas” (Lev. 11), el comer en exceso, eliminación pobre, falta de ejercicio, falta de sol y aire fresco, falta de aseo, no tomar suficiente agua entre comidas, o quizás el mastigar o fumar tabaco, usar habitualmente café, té, o alguna otra bebida estimulante que despoja al cuerpo hasta de la última gota de energía? Para estar seguros, enfermedades tales como el cáncer son el resultado de una manera incorrecta de vivir. Si tal no es la causa de la enfermedad del doliente, entonces la última y final causa como nos referimos anteriormente, es pecar contra del Decálogo.

La naturaleza nos enseña que si un árbol

se vuelve enfermizo de adentro en lugar de afuera, entonces al rociarlo con cualquier clase de germicida sólo apresurará su muerte, y se consideraría un desperdicio de droga, tiempo y energía. El cuerpo humano no es una excepción. Si la enfermedad es por una causa interna, entonces, ¿qué bien haría tratar de quitarla con drogas? En tal caso las drogas no quitarán la causa, sino harán un daño aun mayor y apresurar el fin.

Si no es posible impedir que un motor con sistema de enfriamiento a base de agua se sobrecaliente cuando se ha dejado el radiador sin agua, y si lo único que puede remediar la situación es ponerle agua al radiador, entonces ¿cómo es posible curar un cuerpo enfermo sin curar la causa? Deténgase y piense.

Es cierto que algunos sufren de enfermedades hereditarias y contagiosas, pero la mayoría de las personas sufren de enfermedades causadas por hábitos de vida incorrectos. Las bebidas alcohólicas y otros estimulantes, como pastelería enriquecida, dulces comerciales, comer en exceso, combinaciones de alimentos incompatibles, y demasiados productos de grano entero, cualquiera de estos o todos ellos en combinación han afligido al ser humano de una u otra manera.

El estreñimiento es una de las enfermedades más comunes que uno atrae sobre sí mismo debido a hábitos equivocados en el comer. Y el estreñimiento en sí mismo es una causa de un número de enfermedades como es la asimilación pobre. El hombre, naturalmente no está sujeto a padecer estreñimiento -no,

así como un conducto de agua no está sujeto a taparse siempre y cuando sólo agua sea echada por el conducto que el fabricante haya diseñado para tal propósito.

Los alimentos preparados con fines comerciales también se cuentan entre las muchas causas del estreñimiento. Un miembro de la facultad de cierto instituto escribió: “Debido a *nuestros alimentos civilizados* y la forma en que estos llenan el intestino con gas y materiales tóxicos, es absolutamente necesario darnos una serie de irrigaciones colónicas por lo menos dos veces al año para mantenernos saludables. Dolores de cabeza, gas, y muchos otros desórdenes que nos preocupan, desaparecen después de uno o dos tratamientos del colon.”

No debemos pasar por alto el hecho de que Noé vivió 900 años de vida saludable y feliz, y que ¡no hay registro de que él necesitó alguna cirugía! En lugar de tener que recurrir a medios artificiales para mantener el intestino limpio, ¿Por qué no comemos una clase correcta de alimentos que mantengan el intestino limpio todo el año? Además, una dieta balanceada no sólo mantiene los intestinos limpios de “material tóxico y de gas,” sino que suplirá a todo el sistema con los minerales y vitaminas necesarios, sin los cuales nadie puede mantenerse saludable por un tiempo considerable. Entonces, ¿por qué gastar el dinero en vitaminas fabricadas y alimentos desvitalizados a precios exorbitantes cuando usted puede obtenerlos directamente de la propia naturaleza,

lentos de vitalidad, y a precios tan bajos como la gravedad? Siempre recuerde que los nutrientes artificiales no son más ventajosos que lo que sería una pierna o brazo artificial.

### ***UN TIEMPO PARA LOS ALIMENTOS EN LUGAR DE DROGAS***

Nadie debe pasar por alto el hecho de que el cuerpo humano está formado de ciertos minerales, los cuales son hallados en los alimentos, y que mediante los mismos la naturaleza es capaz de mantener el cuerpo en perfecta condición, siempre y cuando el dueño no haya maltratado su delicado aunque durable mecanismo. Simplemente, si no suplimos, mediante los alimentos que comemos, a nuestra naturaleza con los materiales de construcción apropiados, por consiguiente el organismo se ve imposibilitado de llevar a cabo su función, y aunque los resultados de esta deficiencia no sean notados inmediatamente, será, sin embargo, palpable a medida que pasen los años.

Y si el transgresor fracasa en despertar y enmendar sus pasos a tiempo, aún entonces la observancia más cuidadosa de las leyes de salud será incapaz de reparar el daño ocasionado. Obviamente uno debe de tratar de vivir correctamente, no porque se esté enfermando, sino porque está determinado a mantenerse en buena salud. Además, una máquina que ha sido dañada y reparada nunca es tan buena como una que nunca ha sido dañada.

Lo mismo sucede con la persona que se causa una enfermedad y luego se restablece. Lo mejor es que nunca hubiese dejado decaer su salud. Cada cual debería darse cuenta que su salud es su fortuna, que todo lo demás pierde su valor y que no podrá disfrutar todos los derechos y privilegios que Dios le ha dado si no atiende cuidadosamente su bienestar físico y espiritual.

Las drogas tienen su propio lugar, pero no espere que ellas hagan lo que usted debe hacer por sí mismo.

Muchos son como el rey Asa. “Enfermó Asa de los pies para arriba, y en su enfermedad no buscó al Señor, sino a los médicos.” 2 Crón. 16:12 (ver también *Profetas y Reyes*, p. 83.)

### **UN TIEMPO PARA LAS DROGAS EN LUGAR DE ALIMENTOS**

Hay enfermedades que atacan aún a las plantas más saludables y mejor cuidadas. Por ejemplo, cuando un árbol que está plantado en el mejor de los suelos y está bien atendido es infestado con insectos o alguna enfermedad, no importa lo que uno haga con el suelo, él no puede hacer desaparecer la pestilencia; y si el árbol no es rociado con drogas que exterminen la enfermedad, el árbol muere. De igual manera, si la moral, la dieta, e higiene de alguien han sido correctas, y siguen siéndolo cuando se enferma y si su enfermedad no es

hereditaria, entonces no importa que más haga en relación a su dieta, él se dará cuenta que no hay virtudes sanadoras en ella. Las drogas son su mejor remedio si la oración falla.

Por otra parte, si un caballo bien cuidado y saludable se enferma, las drogas de cualquier clase son obviamente la única cura posible. Así, si el diario vivir de un ser humano es intachable, y aún así se enferma; entonces fuera de la oración, ¿qué más puede hacer sino recurrir a las drogas?

Por ejemplo, ¿No es acaso cierto, que uno que está muriendo por falta de alimento no puede ser salvado sólo con agua, aire, o alguna otra cosa que no sea comida? ¿Y no es también verdad que el brazo fracturado de alguien, y fuera de su lugar, no puede ser colocado de nuevo en su lugar y sanado sólo con una dieta apropiada y cataplasmas, masajes, o algo parecido? Por supuesto que no. Sólo un médico competente puede colocar los huesos en su lugar.

### **¿QUÉ DEBE SABER EL QUE COME CARNE?**

Ningún ser humano debe pasar por alto el hecho que en al principio Dios dijo al hombre: “he aquí que os he dado toda *planta* que da *semilla*, que está sobre toda la tierra, y *todo* árbol en que hay fruto y que da semilla; os será para comer.” Gén. 1:29

Si, aun después de la caída de Adán en pecado y que fue puesto fuera del jardín; después que la tierra produjo cardos y espinas,

su “comida” era aún de “hierbas”, por supuesto no de las que producía el Edén sino de las que se producían en el campo abierto (Gén. 3:18). No fue sino hasta después del diluvio que se le permitió al hombre usar carne como alimento; y aunque sólo la carne de animales “limpios” le fueron permitidos (Lev. 11), el promedio de vida fue inmediatamente reducido a menos de 200 años. Evidentemente la dieta a base de carne fue permitida para acortar la vida del hombre y de este modo las miserias que le sobrevinieron al aumentar el pecado, y también quizás para hacer posible para él llevar a cabo el sistema ceremonial típico. Sin embargo ahora que la vida es en general demasiado corta y los sacrificios ya no están vigentes, el uso de la dieta edénica sin carne viene a ser mucho más urgente para nosotros en nuestra debilitada condición.

Estando consciente de esta luz, Daniel rehusó contaminarse con la comida del rey. Él solicitó que tanto a él como a sus compañeros se les proveyera de legumbres en su alimentación diaria. Diez días de prueba fueron suficientes para probar que una dieta simple a base de vegetales era superior a la comida del rey (Dan. 1:8-20).

Puesto que hemos visto que en el principio la dieta creada para las necesidades del hombre estaba libre de carne, ciertamente podemos concluir que se puede promover y mantener la salud mucho más eficientemente sin el uso de carne. La historia registra que mientras el hombre vivía de tal manera le fue posible obtener salud y vigor superiores y durar por casi mil años; y en lugar de morir de

enfermedad, morían en buena vejez. De hecho, aún en tiempos de Abraham, era tan raro que los hijos murieran antes que los padres que la Inspiración toma interés en registrar que: “Harán murió *antes* que su padre Taré.” Gén. 11:28.

El buey, como sabemos, es capaz de mantenerse vigoroso y fuerte y en perfecta salud con un promedio de 20% de granos y 80% de hierba, sin el uso de carne. El elefante aun con una cantidad menor de granos se mantiene en buena salud, obtiene una fuerza gigantesca y alcanza una gran edad. Por otra parte, el perro siendo carnívoro, no puede mantenerse saludable a base de carne solamente. Meramente por instinto él sabe que debe ayudarse con granos y hierba también, mientras que el animal herbívoro nunca prueba la carne, –hechos que comprueban que una dieta vegetariana balanceada es completa en sí misma pero que una dieta a base de carne no es nunca completa por sí misma. El único animal que puede mantenerse favorablemente bien consumiendo carne, aunque no enteramente, es aquel que se come todas las partes del animal –la piel, el pelo, los huesos, las pezuñas, la carne y todo. (¡Cuán doloroso es darse cuenta que por seguir pecando la inteligencia que Dios le dio al hombre con respecto a las necesidades de su cuerpo ha descendido a un nivel inferior al de los animales torpes!).

Además de estas consideraciones, al mirar retrospectivamente a través de las edades vemos que aquellos, a quienes se les dio una obra especial, una obra de gran importancia,



también se les dio dietas especiales, dietas equivalentes a sus deberes. Por ejemplo, Juan el Bautista, el Elías de su tiempo (Mat. 17:11-14), a quién se le dio la más grande tarea de todos los profetas que le antecedieron –no la de predecir, sino para preparar el camino del Señor, enderezar lo que se había torcido, suavizar el camino áspero (Isa. 40:3,4) –fue un estricto vegetariano, viviendo de langosta, [algarrobo, carobo] fruta y miel (Mat. 3:4; Luc. 1:15).

¿No es acaso más esencial, entonces, que nosotros que llevamos el mensaje del Elías de hoy, el mensaje justo antes del día del Señor grande y terrible, que seamos estrictos vegetarianos como lo fue Juan?

Además, la dieta del movimiento del éxodo (el movimiento que vino a ser para ejemplificar un segundo éxodo, Isa. 11:16 –el que ha de salir de todas las naciones para formar el Reino en los últimos días– Miq. 4:1, 2), fue estrictamente vegetariano hasta el mismo día en que sentaron pie en la tierra prometida, cuarenta años en total (Jos. 5:6). Oh, sí, ellos codiciaron las ollas de carne de Egipto pensando que las restricciones eran debido a las circunstancias adversas –que la carne, aunque en gran medida esencial, [según ellos], no estaba disponible en el desierto. Fue entonces que para su sorpresa el gran Yo Soy les trajo codornices al mismo campamento, donde miles de personas murieron aún mientras la carne de las aves se encontraba todavía en sus dientes (Núm. 11:33). ¡Qué reproche! ¡Qué ejemplo

muy bien que el Movimiento es un tipo del que se ha levantado en este tiempo, y que los fracasos del primero deben ser los peldaños del último (1 Cor. 10:11), ¿No deberíamos estar agradecidos y contentos por habérsenos dado una dieta mejor que la que las furiosas fieras todavía usan para subsistir?

¿Y no deberíamos alegremente cumplir con este requisito divino, del cual hemos tenido tantos ejemplos, y abstenernos de comer carne para que nuestra fortaleza y carácter estén al nivel de nuestra tarea? Sólo haciendo así nos estaremos preparando adecuadamente para la obra y para el Reino, donde: “Morará el lobo con el cordero, y el leopardo con el cabrito se acostará; el becerro y el león y la bestia doméstica andarán juntos, y un niño los pastoreará. La vaca y la osa pacerán, sus crías se echarán juntas; y el león como el buey comerá paja. Y el niño de pecho jugará sobre la cueva del áspid, y el recién destetado extenderá su mano sobre la caverna de la víbora. No harán mal ni dañarán en todo mi santo monte; porque la tierra será llena del conocimiento del Señor, como cubren la mar las aguas.” Isa. 11:6-9.

¿No deberíamos ahora, como seres humanos inteligentes; candidatos divinamente iluminados para el Reino, y privilegiados para preparar el camino para tan perfecto y alegre día, abandonar el uso de la carne antes que los leones y las serpientes lo hagan?

## ¿QUÉ DEBE SABER UN VEGETARIANO?

Con una variedad razonable de vegetales frescos, legumbres, granos, nueces y frutas, además de leche y huevos o sus equivalentes, el vegetariano puede fácilmente balancear su dieta para suplir todos los requerimientos de su cuerpo. Por lo tanto él no debe dejar de incluir en su dieta una variedad tan amplia como sea posible de tales alimentos en forma cocida y cruda, teniendo en mente que los alimentos crudos son más esenciales y más completos.

“Si procedemos con prudencia” Nos asegura la Inspiración, “podremos conseguir en casi cualquier país la clase de alimentos que más favorece a la salud. Las variadas preparaciones de arroz, trigo, maíz y avena, como también las judías, porotos o frijoles, guisantes y lentejas se exportan hoy a todas partes. Estos alimentos, junto con las frutas indígenas o importadas, y con la variedad de verduras propias de cada país, facilitarán la elección y la composición de comidas, sin necesidad de carnes.” —*Ministerio de Curación*, p. 229.

¿Por qué es que algunos vegetarianos estrictos en lugar de mejorar su salud y fortalecer sus defensas en contra de las enfermedades, a menudo sufren de mala nutrición y llegan a ser aún más susceptibles a varias enfermedades físicas que antes de abandonar el uso de las carnes? —Es porque a menudo en la mayoría de los casos la carne es descartada sin suplir la dieta con un sustituto satisfactorio. Muchos tienen la idea incorrecta de que al aumentar meramente el consumo de

alimentos con proteínas –nueces, legumbres y granos, adecuadamente han reemplazado la deficiencia. Al hacer esto no han reemplazado en absoluto la deficiencia, sino que han causado un desbalance nutritivo. Siempre recuerde que la carne está compuesta de aproximadamente 80% de plantas de hojas verdes y 20% de granos. Experimentos biológicos inequívocos han demostrado que los animales no pueden prosperar físicamente con sólo proteínas derivadas de granos enteros divorciadas de sus asociadas las plantas. Aquellos que se interesan por su salud deben tener presente que a menudo el resultado inmediato de una dieta desbalanceada es el estreñimiento, seguido por reumatismo o artritis, si no por alguna otra enfermedad más terrible y destructora. Tenga una dieta balanceada y la naturaleza se encargará del resto.

El hecho de que las sustancias en las carnes de superior calidad son derivadas de un 20% de granos y 80% de hierbas, claramente demuestra que la carne se substituye adecuadamente sólo por el uso *proporcionado* de granos y plantas de hojas verdes. No sea engañado. Su cuerpo necesita tanto proteínas de las plantas como de los granos exactamente en las proporciones mencionadas. Realmente, son todas esenciales, y la constitución del hombre demanda que para la salud y la longevidad no debe faltar o debilitarse ninguno de los eslabones en la cadena de los nutrientes.

Hay también otra importante lección en el hecho de que así como el Omnisapiente Creador no bendijo ninguna localidad en particular con todas las riquezas de la creación, sino que las diseminó en proporciones científicas a través de la tierra. De la misma manera Él ha

distribuido cuidadosamente los materiales esenciales para el desarrollo y mantenimiento del cuerpo a través del reino alimenticio, y no en una sola planta.

Por lo tanto, para mantener una salud perfecta, asegúrese de hacer uso de todos los trece tipos de alimentos agrupados en la lista siguiente, usando la proporción indicada anteriormente en su dieta. Aproximadamente 80% de su dieta debe consistir de las primeras ocho clases de alimentos (del Grupo I), y 20%, de los siguientes tres clases de alimentos (del Grupo II). Las últimas dos clases de alimentos (del Grupo III) son condimentos para todos los alimentos.

## **GRUPO I**

### *Ochenta por Ciento de la Dieta.*

80% de la dieta de uno debe consistir de los alimentos en este grupo:

1° - *Hojas* (berro, espinaca, lechuga, perejil, repollo, brócoli, coliflor, acelga, hojas de remolacha, etc.)

2° - *Tallos* (apio, espárragos, ruibarbo, etc.)

3° - *Frutas de hortaliza* (piña, quibombó, berenjena, pimientos, ejotes, tomates, etc.)

4° - *Tubérculos* (zanahorias, papas, rábanos, cebollas, batatas, remolacha, nabos, etc.)

5° - *Cucurbitas* (sandías, melones, pepinos, calabaza, etc.)

6° - *Frutas de Árbol* (melocotón, dátiles, plátanos, naranjas, granadas, aceitunas, aguacates, etc.)

7° - *Frutas de la viña* (bayas, uvas, etc.)

8° - *Productos lácteos.*

## **GRUPO 2**

*Veinte por Ciento de la Dieta.*

Aproximadamente 20% de la dieta de uno debe incluir las comidas en este grupo:

1° - *Granos* (avena, arroz, maíz, centeno, trigo, cebada, etc.)

2° - *Legumbres* (arvejas, lentejas, frijoles, etc.)

3° - *Nueces* (pecans, coco, almendras, nuez de nogal, castañas, etc.)

## **GRUPO 3**

*Condimentos para Todas las Comidas.*

Todas las comidas pueden ser sazonadas con los productos de este grupo:

1° - *Aceites* (aceite de oliva, de soya, de nueces, de ajonjolí, etc.)

2° - *Endulzadores* (miel, azúcar cruda, azúcar de arce, melaza de sorgo, etc.)

## **DIETA PARA EL VERANO Y DIETA PARA EL INVIERNO**

Siendo que el Señor determinó que la vegetación creciera durante el verano y durmiese en el invierno, por consiguiente Él constituyó al hombre para desarrollarse con productos frescos del jardín durante el verano y con productos secos durante el invierno. El hecho de que ningún árbol puede sobrevivir el verano sin sus hojas, pero que lo hace bien sin ellas durante el invierno, de nuevo señala que

el ser humano no la pasa muy bien si descuida incluir vegetales frescos del jardín en su dieta cuando están en temporada, aunque no tiene problemas para pasarla espléndidamente bien con alimentos secos en el invierno, cuando los productos frescos han pasado de temporada.

Además, puesto que el Señor no proveyó desde un principio las facilidades de transportación presentes, no le fue posible al hombre importar o exportar alimentos desde un remoto lugar a otro, Él lo constituyó para desarrollarse mejor con aquello que se produce en su localidad o vecindario más cercano. Por lo tanto, todo alimento que sea importado viene a ser secundario para él, y, aquellos que no son de la temporada no los necesita. En otras palabras, mientras que los productos frescos son mejores para la salud de uno en el verano, los productos secos son mejores para él en el invierno, a menos que viva donde los productos frescos crezcan naturalmente durante los meses de invierno también.

De las consideraciones anteriores uno puede concluir lógicamente que la persona que vive en un clima templado necesita consumir más alimentos frescos, mientras que una persona que vive en un clima frío necesita comer más de los alimentos secos, preservados y concentrados, —alimentos que generan o producen calor. Quien hace lo contrario estaría, por así decirlo, ¡encendiendo el horno de su casa al máximo en el verano y corriendo el aire acondicionado al máximo en el invierno! ¿No es de maravillarse que un hombre que así altera su cuerpo, pueda sobrevivir a pesar de ello? Si fuera posible que un árbol caduco [muy viejo], se desprendiera de sus hojas en el

verano, o se las pusiera en el invierno, no tendría de nuevo otra oportunidad de hacer lo mismo.

Antes de la transportación motriz sólo un “gobernante” podía obtener alimentos fuera de temporada: fresas, cerezas, etc., cuando los copos de nieve cubrían los árboles y el hielo congelado colgaba en hileras desde el techo a la tierra.

Teniendo esto en mente, la Inspiración nos advierte: “cuando te sentares a comer con algún señor, considera bien lo que estuviere delante de ti; y pon cuchillo a tu garganta, si tienes gran apetito. No codicies sus manjares delicados, porque es pan engañoso.” Prov. 23:1-3.

En tiempos de Salomón sólo el gobernante podía usar los numerosos manjares hechos con harina blanca, azúcar refinada y otros alimentos comerciales, pero ahora la maquinaria moderna hace posible que los “manjares” de los gobernantes lleguen a cada mesa, y por consiguiente el mundo moderno se alimenta con “pan engañoso”, alimentos que no suplen las necesidades del cuerpo, que le hace tanto bien a los hombres como la carnada de un pescador en el anzuelo de una caña de pescar al pez que la traga.

La fruta es un alimento del verano, diseñada para mantener el cuerpo fresco. Y además es considerado más un postre que una comida.

El enlatado de alimentos ha venido a ser otro invento que destruye la salud, porque la mayoría de la gente trata de subsistir con productos enlatados durante todo el año. Si usted desea una vida próspera y feliz, entonces



apártese de la vida desordenada y artificial, y de esta manera de los males de este mundo.

## **COMBINACIÓN DE ALIMENTOS**

Hay una gran variedad de teorías en cuanto a las combinaciones de alimentos, pero puesto que una contradice a la otra, no pueden todas estar correctas y, por lo tanto, en lugar de convencer, crean dudas en cuanto a que, después de todo, no hay nada de que preocuparse.

La gente ha vivido y se ha mantenido bien durante las edades aun cuando no se ha puesto a pensar en las combinaciones de alimentos. ¿Por qué? Deténgase y piense: Sólo desde los años de la transportación moderna y la preparación comercial de alimentos este asunto se ha dado a conocer entre el público en general. Siendo así, el problema es obvio: Las facilidades modernas de transportación, como señalamos anteriormente, han invadido el mercado con alimentos importados de todas partes del mundo, haciendo posible que cualquiera pueda comprar alimentos fuera de temporada y, en muchos casos, alimentos que no se producen en la localidad del consumidor. Naturalmente, y por consiguiente, estos productos extranjeros y fuera de temporada no pueden combinar bien con los productos locales y de temporada. Aquí descansa mayormente el problema de la combinación de alimentos. Nuevamente ¡considere los resultados que obtendría si tiene en su hogar el calentador y el aire acondicionado funcionando al mismo tiempo!

Además, los alimentos que son adaptables a las necesidades del cuerpo del consumidor en un clima pueden no serlo en otro. Podemos discernir esto del hecho de que en los tiempos cuando la gente se sostenía exclusivamente de lo que sembraban en sus propias localidades, no tenían los problemas que el mundo está teniendo ahora. La misma verdad se manifiesta del hecho de que el Creador hizo que ciertas clases de alimentos crecieran en unas localidades y otras clases en otras localidades, pero al mismo tiempo no creó medios rápidos de transportación para largas distancias.

Específicamente hablando, por un lado hay autoridades en salud que sostienen que alimentos proteínicos tales como “leche, queso, huevos, nueces y frijoles,” no combinan bien con los carbohidratos tales como “alcachofas, pan, cebada, cereales, pasteles, harinas, papas, calabazas, arroz y espagueti.” Por otra parte, hay autoridades en salud que sostienen que estas dos clases de comidas combinan excelentemente. ¿Quién está en lo correcto? –En vista del hecho de que el queso, los huevos y la leche están formados de granos y hierba, parece ilógico concluir que productos de granos y vegetales, no combinan bien con granos y vegetales. Además, podemos observar que los becerros crecen en perfecta salud con alimentos hechos de leche, granos y hierba.

Existe la contienda de que granos y vegetales nunca deben ser combinados. Pero contrario a esta teoría, el ganado crece mejor cuando la hierba se combina con granos. Además, el

grano es semilla, y la semilla no es nada más ni menos que la fruta de los vegetales.

Ahora viene la pregunta: ¿Deberían combinarse los granos con las frutas? –Retrocediendo tanto como la historia registra, el hombre ha seguido la costumbre de comer pan con cada comida, y ninguna generación pasada ha dejado una queja de efectos malsanos en la salud.

La pregunta más popular para ser contestada con referencia a la combinación de alimentos es la de si las frutas y los vegetales deben combinarse. La solución a esta pregunta la encontramos en las leyes que fueron ordenadas en la semana de la creación. No habiéndosele dado el mismo grado de inteligencia que al hombre, la vaca fue creada para vivir de hierba excluyendo la fruta, y el mono fue hecho para vivir de fruta excluyendo la hierba. Sabemos esto por el hecho de que el ganado ha sido bien equipado para consumir hierba, y los monos para consumir fruta. Además, a las vacas por naturaleza no les gusta la fruta y, a los monos por naturaleza no les gusta la hierba siempre que haya fruta disponible. De estos ejemplos de la naturaleza podemos concluir lógicamente que no todas las frutas deben ser mezcladas con todos los vegetales.

Cuando consideramos que la leche está hecha de las propiedades de granos y hierba, y que aunque los granos combinan con frutas, no así la hierba, por lo tanto la combinación de leche y fruta, hablando en términos generales, es un tanto cuestionable.

## **COMIDA CRUDA**

Siendo que los alimentos crudos son más nutritivos que los cocidos, es urgente que todos los alimentos que se puedan comer crudos no deben comerse cocidos, o por lo menos no todo el tiempo. Muchos artículos de alimentación son cocinados sólo por costumbre. La espinaca, los espárragos el quimbombó [okra], las arvejas tiernas, nabos y zanahorias, para mencionar sólo algunos ejemplos, aunque por regla general se cocinan, son aun más deliciosos crudos. Las personas que no están acostumbradas a usar alimentos crudos, deben comenzar con cantidades pequeñas, y luego gradualmente aumentarlas. Sin embargo éstos deben ser muy bien masticados y deben ser tomados junto con alimentos cocidos y suaves para que no sea irritada la mucosa del estómago.

### **USANDO EL SENTIDO COMÚN**

“Existe verdadero sentido común en la reforma pro salud. No toda la gente puede comer las mismas cosas. Algunos alimentos, nutritivos y agradables al paladar de una persona, pueden ser dañinos para otra. Hay quienes no pueden consumir leche, mientras que otros subsisten gracias a ella. Para algunos, los frijoles y chícharos son saludables, mientras que otros no los pueden digerir. Algunos estómagos son tan sensibles que no pueden digerir la harina no refinada. Por eso, es imposible establecer una regla invariable para controlar los hábitos alimentarios de todos.” —*Consejos Sobre la Salud*, p. 152.

“Pero no todos los alimentos sanos de por sí convienen igualmente a nuestras necesidades en cualquier circunstancia. Nuestro alimento debe escogerse con mucho cuidado. Nuestro régimen alimenticio debe adaptarse a la estación del año, al clima en que vivimos y a nuestra ocupación. Algunos alimentos que convienen perfectamente a una estación del año o en cierto clima, no convienen en otros. También sucede que ciertos alimentos son los más apropiados para diferentes ocupaciones. Con frecuencia el alimento que un operario manual o bracero puede consumir con provecho no conviene a quien se entrega a una ocupación sedentaria o a un trabajo mental intenso. Dios nos ha dado una amplia variedad de alimentos sanos, y cada cual debe escoger el que más convenga a sus necesidades, conforme a la experiencia y a la sana razón.” –*Ministerio de Curación*, p. 228.

### **LA FORMA ILUMINADA Y PROGRESIVA DE VIDA**

“Como tus días, será tu fortaleza.” Deut. 33:25. Esta escritura revela claramente que no fue nunca la intención de Dios que el hombre se enfermara o debilitara y muriera antes de completar sus días, sino que mantuviera su fortaleza a la par con su edad, y morir no a causa de enfermedad, sino de vejez.

“Este también es un gran mal, que como vino [el impío], así haya de volver. ¿Y de que le aprovechó trabajar al viento? Además de

esto, todos los días de su vida comerá en tinieblas, con mucho enojo, dolor y miseria.” Ecl. 5:16, 17.

Naturalmente aquellos que desean vivir independientemente de Dios, no sólo cometen iniquidad, aun cuando sea inconscientemente, sino que también trabajan en vano. Además están en tinieblas en cuanto a la alimentación, no teniendo luz divina al respecto, es la causa por la cual comen alimentos que en lugar de fortaleza les producen sufrimiento, ira y enfermedad.

Las dos guías divinas de vida, la *Palabra y la naturaleza*, como hemos visto ya, son los mejores y los únicos maestros que hablan con autoridad. Por lo tanto, cualquiera que desprecia sus consejos está sin saberlo caminando en tinieblas donde le esperan dificultades, y una vez envuelto en ellas, ciertamente estará ansioso de escapar. Pero mientras a tientas, apresuradamente trata de escapar, va a encontrarse tan incapaz de hacerlo como lo fue el de mantenerse a distancia. Por lo tanto, cualquier teoría, no importa cuan plausible o lógica pueda parecer, es definitivamente engañosa a menos que esté cien por ciento en armonía con las infalibles guías de vida –La Biblia y la naturaleza.

Ya que ambos Maestros declaran con autoridad que el hombre fue creado “del polvo de la tierra” (Gén. 2:27), hay buenas razones para que el cuerpo humano y el suelo de la tierra contengan los mismos minerales. Por esta razón, naturalmente el sistema humano no puede adecuadamente perpetuarse a base de carne porque la planta es la agencia que recoge

los minerales del suelo y los prepara para el consumo animal y humano. Obviamente, los granos, las nueces, las frutas y los vegetales, la dieta original y lícita del hombre, si son usados en proporciones correctas, mantendrán su mente aguzada, su cuerpo saludable y su moral y su integridad incuestionables.

Hay una variedad de libros en el mercado, algunos sosteniendo una cosa y otros otra, pero la naturaleza y el Libro de Dios positivamente recomiendan estos principios que conservan la salud y edifican los principios del carácter, y aunque los fanáticos pueden añadir o quitar de ellos, son incapaces de controlar los resultados. La dieta "sin granos" y las cocinas "sin fuego" son ideas que aunque, aparentemente basados en principios verdaderos, son solamente dos de los frutos del fanatismo. Por lo tanto declaramos con autoridad, que todos los que permanecen en medio de la senda recta y estrecha, los que hacen sabiamente su menú diario de productos alimenticios lícitos, sin duda preservarán su salud, desarrollando una naturaleza más noble y semejante a la humana; cosechando muchas bendiciones y evitando grandes aflicciones.

### **COMER EN EXCESO**

Siendo que la capacidad promedio de un estómago normal es aproximadamente de un litro, la cantidad promedio de comida de una persona activa nunca debe ser más de  $\frac{3}{4}$  de litro. Sobrecargar el estómago es tan perjudicial al sistema como tomar licor intoxicante

en exceso. Sí, y aún más que eso. Uno de los males resultantes de un hábito tan erróneo es que, además de causar desórdenes gastrointestinales, aumenta el tamaño del estómago, y como resultado todo el cuerpo se trastorna. Esto es así, especialmente con los jóvenes quienes están en etapas de crecimiento, porque un órgano ejerce influencia sobre los otros. Además de tales daños, el comer en exceso desgasta todo el organismo —acortando la vida. Una máquina de moler muele solamente una cierta cantidad de molienda antes de descomponerse, ya sea durante un período de tiempo corto o largo. De igual manera la máquina humana puede procesar una cantidad específica de alimento y luego también ella se retira. De esta manera uno puede, por así decirlo, estar masticando su vida.

El comer en exceso causa fermentación, la fermentación causa irritación, la irritación causa estreñimiento y el estreñimiento abre la puerta a multitud de enfermedades. Sobrecargar cualquier cosa es perjudicial sobre toda la unidad.

Por lo tanto, que el lector recuerde ahora bien que el hombre pasa por tres períodos diferentes en la vida: (1) los años del crecimiento, (2) los años de máxima eficiencia y (3) los años de decadencia. Cuando está ascendiendo la colina del desarrollo necesita alimentos para crecer y mantener su cuerpo. Pero después de haber alcanzado la cima de la madurez, y comienza el descenso que sigue al período cumbre de la vida, necesita comer sólo lo suficiente para sostenerlo. Y cuando pasa sobre la línea cumbre de la vida, se vuelve viejo



y menos activo, entonces necesita proporcionalmente menos. Al ingerir más alimento de lo que el cuerpo necesita y su ocupación requiere, está malgastando no sólo el alimento sino las energías utilizadas en su digestión, porque de esa forma está recargando los órganos digestivos, forzándolos a hacer más de lo que son capaces y usar su energía para procesar alimento que no se necesita, eliminar toxinas y productos de desecho extras —él sobrecarga todo su organismo. Y si se continúa esta práctica imprudente, como también comiendo a todas horas, comiendo por placer y no porque es esencial para la salud y fortaleza, como los hombres lo están haciendo habitualmente, eventualmente los órganos del cuerpo perderán la habilidad de continuar una demanda tan irrazonable. Consecuentemente aquellos que están en tal obscuridad en relación a la alimentación tienen que pasar por un período de miseria y terminar sus vidas mucho antes de que su obra sea terminada, antes de que sus años productivos hayan terminado.

“¡Bienaventurada, tú, tierra, cuando tu rey es hijo de nobles, y tus príncipes comen a su hora, para reponer sus fuerzas y no para beber! Ecl. 10:17.

“El justo come hasta saciar su alma, más el vientre de los impíos tendrá necesidad.” Prov. 13:25. Los cristianos deben comer para vivir y no vivir para comer.

### **COMER ENTRE COMIDAS**

Supongamos que usted deja un poquito de comida en el plato del desayuno, luego en el almuerzo le añade un poco más, pero de nuevo no se lo come todo, y repite lo mismo vez

tras vez, día tras día. ¿Se puede imaginar el olor y la apariencia de ese plato de comida al cabo de varios días? Sin embargo una persona que come entre comidas, que come antes que la comida previamente ingerida salga del estómago, está inconscientemente, creando una condición semejante.

Al no dar la oportunidad de vaciarse de una comida a la próxima, al estómago se ve obligado a fermentarse y producir gases y toxinas, siendo así que la pequeña cantidad de energía que se produce de los alimentos, el sistema se ve obligado a usarla para eliminar los productos tóxicos. En lugar de comer entre comidas, irrigue su estómago con agua pura y fresca. Promueva un apetito saludable y provechoso para la próxima hora de comida. Además, si después de un período de tiempo razonable el alimento ingerido no ha abandonado su estómago, en lugar de volver a comer porque se ha llegado la hora de comer nuevamente o por un sentido irreal de hambre, continúe tomando agua tibia hasta que su estómago se sienta liviano y su apetito sea estimulado. Los hábitos correctos en el comer aumentan la billetera, promueven la salud, aumentan la energía, endulzan el aliento, y desarrollan la amabilidad. ¡Y toda esa ganancia sin tener que invertir!

“La regularidad en las comidas es de vital importancia. Debe haber una hora señalada para cada comida, y entonces cada cual debe comer lo que su organismo requiere, y no ingerir más alimento hasta la comida siguiente. Son muchos los que comen a intervalos desiguales y entre comidas, cuando el organismo no necesita comida, porque no tienen

suficiente fuerza de voluntad para resistir a sus inclinaciones. Los hay que cuando van de viaje se pasan el tiempo comiendo bocaditos de cuanto comestible les cae a la mano. Esto es muy perjudicial. Si los que viajan comiesen con regularidad y sólo alimentos sencillos y nutritivos, no se sentirían tan cansados, ni padecerían tantas enfermedades.

“Otro hábito pernicioso es el de comer inmediatamente antes de irse a la cama. Pueden haberse tomado ya las comidas de costumbre; pero por experimentar una sensación de debilidad, se vuelve a comer. Cediendo así al apetito se establece un hábito tan arraigado, que muchas veces se considera imposible dormir sin comer algo. Como resultado de estas cenas tardías la digestión prosigue durante el sueño; y aunque el estómago trabaja constantemente no lo hace en buenas condiciones. Las pesadillas suelen entonces perturbar el sueño, y por la mañana se despierta uno sin haber descansado, y con pocas ganas de desayunar. Cuando nos entregamos al descanso, el estómago debe haber concluido ya su tarea, para que él también pueda descansar, como los demás órganos del cuerpo. A las personas de hábitos sedentarios les resultan particularmente perjudiciales las cenas tardías, y el desarreglo que les ocasionan es muchas veces principio de alguna enfermedad que acaba en muerte.

“En muchos casos, la sensación de debilidad que da ganas de comer proviene del excesivo recargo de los órganos digestivos durante el día. Éstos, después de haber digerido

una comida, necesitan descanso. Entre las comidas deben mediar cuando menos cinco o seis horas. . ." -*Ministerio de Curación*, pp. 233, 234.

### **LOS HÁBITOS CORRECTOS, LA HIGIENE Y EL EJERCICIO TRAEN BUENA SALUD**

Para sobreponerse a una digestión pobre, tome agua tibia una hora antes y dos horas después de las comidas. Coma despacio y mastique bien la comida, mezclando la saliva con el alimento tanto como sea posible. Siempre deje la mesa sintiendo hambre todavía; y por supuesto evite la constipación. Las autoridades en salud recomiendan tres evacuaciones diarias; nunca menos de dos. Note este punto; no lo tome livianamente porque es allí donde comienzan las más grandes enfermedades. Rápidamente atienda ese asunto, pues no puede permitirse hacer de su cuerpo un pozo séptico por un largo período de tiempo. Si ha estado estreñido y sufriendo como resultado, usted necesita una limpieza completa, no con tres evacuaciones diarias, sino por lo menos cinco. Aún así va a tomar algún tiempo antes que aparentes resultados de mejoramiento puedan obtenerse.

Recuerde también que el cuerpo es el templo del Espíritu Santo y debe mantenerse limpio tanto por dentro como por fuera. Ropas limpias y por lo menos dos baños calientes a la semana, terminando con agua fría, además de una ducha breve con agua fría o baño de esponja diario, son esenciales -un tónico

espléndido para prevenir resfriados y ayudarlo a llevar a cabo las tareas del día. Mantenga su casa inmaculadamente limpia por dentro y por fuera, especialmente los pisos, los muebles, las esquinas oscuras y, recuerde que los gabinetes y retretes desaseados y descubiertos eliminan el oxígeno. Mantenga el hogar atractivo y ordenado –cada cosa en su lugar. Siempre recuerde que la limpieza va a la par con la piedad, y que la ley y el orden cuyo principio se fundamenta en el cielo, economiza energías, recursos y tiempo.

Y no olvide que aún más esencial para la salud es el agua pura, la luz del sol, el aire fresco y puro y el ejercicio al aire libre. Una hortaliza provee todas estas actividades además de suplir la mesa con alimentos frescos que promueven la salud y economizan dinero. El tener un huerto y trabajar en él puede aún contribuir a alejar a los niños y a los adolescentes de travesuras y al mismo tiempo ayudarles a desarrollar complexiones fuertes, caracteres nobles y a ser útiles –aprendiendo a ser industriales.

Nunca duerma en un cuarto con las ventanas cerradas. Respire profundamente; tome agua en cada oportunidad, dos litros al día no es mucho para un adulto –dos vasos una hora o más antes del desayuno, tres vasos entre el desayuno y el almuerzo, dos entre el almuerzo y la cena, y en algunos casos uno después de la cena; puede ingerir más si el clima es caliente.

No trate de evitar el sol a toda costa. Siempre tenga en mente que las rosas y las frutas obtienen sus bellos colores sólo cuando vienen en contacto directo con los rayos del sol y

que sin el sol nada sobreviviría. La salud hace a una persona hermosa, mientras que el maquillaje artificial en una persona de constitución anémica nunca lo logra. Pero si una tez sombría le atrae más, entonces considérelo bien y haga su elección en cuanto a si usted desea verse mejor o sentirse más bien. Además, usted puede usar un sombrero de ala amplia para proteger su cara y aún recibir el beneficio de los rayos solares.

Es porque nadie puede darse el lujo de restringirse de estos tres elementos indispensables (la luz solar, el aire y el agua), que el Creador ha derramado sobre la tierra más abundantemente que ningún otro don, y los ha puesto fácilmente al alcance de todos. Estos son los requerimientos más baratos y más esenciales que se puede obtener para el cuerpo. Inútil es estar alejados de ellos.

Aquellos que fracasan en practicar estos principios de salud, no pueden, por supuesto, aspirar a recuperar la salud o aun mantener el nivel de salud que poseen actualmente.

### ***ALREDEDORES AGRADABLES***

Toda la creación de Dios está artísticamente diseñada y hermosamente adornada, provocando sonrisas felices y pensamientos profundos cada vez que uno la contempla. Todo esto Él lo hizo para el bien de la humanidad. ¿No es acaso cierto, entonces, que el hogar y sus alrededores afectan no sólo su salud sino también su apariencia? Los alrededores agradables traen felicidad, y la felicidad trae salud.

A través de la contemplación somos transformados. Por lo tanto, asegúrese que su transformación ha sido beneficiosa; entonces encontrará que la belleza natural se sobrepone al maquillaje artificial.

### ***LA VIDA EN LA CIUDAD***

El hombre no fue creado para vivir en ciudades modernizadas de acuerdo a la visión limitada del hombre, sino más bien para habitar en un hermoso jardín plantado de acuerdo al diseño del Creador. Si, el jardín del Edén fue el lugar que se le dio al hombre como ciudad modelo, ¡Qué contraste entre él y las ciudades modernas! Por supuesto que todos sabemos que cuando un número grande de animales domesticados son confinados tan estrechamente como lo están las personas en las ciudades modernas, están sujetos a toda clase de enfermedades. Sucede lo mismo con los seres humanos. No es exageración decir que los que viven en las ciudades están viviendo en el corral de la muerte. De allí que si usted tiene que vivir en la ciudad, entonces en lugar de permanecer en un sector sobrepoblado, trate de residir en las afueras de la ciudad y tan similar al Edén como le sea posible. Esto es posible lograrlo manteniendo un jardín hábilmente diseñado, bien cuidado y plantas de todas clases artísticamente plantadas alrededor de la casa.

Recuerde siempre que la vida en la ciudad es artificial y que no es el plan de Dios para sus hijos hoy día de lo que lo fue para su pueblo en los días de Lot; que la maldición y la

destrucción devoraron todas las ciudades antiguas y que finalmente fueron sepultadas en lo profundo de la tierra; que la maldad en las ciudades sobrepasa a la maldad de todos los tiempos y que su destino es tan cierto hoy como lo fue ayer; que si no se puede mudar de la ciudad y desea escapar de sus juicios y ser hallado digno de compartir las bendiciones futuras con los fieles, tiene una tarea grande por hacer tarde o temprano, sin tiempo que perder y con un corto aviso, se verá obligado a salir corriendo de allí y sin poder volver la vista atrás. Esto tiene que hacer si todavía permanece en la ciudad cuando sea llamado a salir tal como le sucedió a Lot. Si, es cierto que él escapó, pero ¡con qué pérdida! No se puede dar el lujo de correr peor suerte que la de Lot.

### **TRABAJO Y DESCANSO A TRAVÉS DEL AÑO**

Como sabemos, el tiempo está dividido en dos partes, noche y día. En el verano (la temporada para sembrar y juntar las provisiones para los meses de invierno) los días son más largos, pero durante el invierno (la temporada cuando no se lleva a cabo cultivos) las noches son más largas. Estas regulaciones divinas sugieren definitivamente que uno debe trabajar más horas durante los meses del verano que durante los meses del invierno. Y ¿cuántas horas? —Evidentemente mientras haya luz del sol. Si, la parábola de Mateo 20:1-17 también declara claramente que el Señor ordenó a sus siervos que *comiencen temprano y trabajen hasta el fin del día, la puesta del sol.*



Así, mientras la senda natural de la vida demanda más horas de trabajo durante los meses de verano, demanda menos horas de trabajo durante los meses del invierno –un promedio diario de 12 horas de trabajo y 12 horas de descanso. Quien cumple con todos los requisitos que la Verdad recomienda aquí, cumple con las leyes naturales de su ser, con las leyes que promueven buena salud y traen felicidad al hogar. Pero el que desprecia estas leyes, por supuesto no puede esperar recibir más de lo que invirtió. Y también, una persona debería ver claramente que la cantidad adecuada de trabajo es tan esencial para la salud como lo es la cantidad señalada para el descanso, que una debe ser proporcional a la otra, y que en la medida en que se violan estas leyes, es el grado que ha de padecer la penalidad que ellas imponen. “Por cuanto. . . comiste del árbol,” de nuevo previene el Creador, “. . . con el sudor de tu rostro comerás el pan, hasta que vuelvas a la tierra.” Gén. 3:17-19.

¡Piense en la vida contraria a las leyes de la naturaleza que el mundo vive en la actualidad! Lucha por sobrevivir con muy poco trabajo y poco descanso y tanta diversión y juego como le sea posible. Come alimentos desnaturalizados y fuera de temporada, bebidas alcohólicas, licores ardientes y líquidos que contienen drogas día tras día– ¡Qué bazofia! ¡Es una maravilla que aún sobrevivan! Sin lugar a dudas, es “desventurado, miserable, pobre, ciego y desnudo;” y al no reconocer su condición,

dice, “¡Yo soy rico, y estoy enriquecido, y no tengo necesidad de ninguna cosa!”

## **EL USO DE PURGANTES**

Los purgantes, como los extinguidores de incendios, tienen un propósito. Aunque es sabio tener un extinguidor a la mano es mucho mejor no tener que usarlo. Así es con el uso de los purgantes —es bueno tenerlos en el botiquín, pero aún es mejor no tener que usarlos. Si es que un enema puede responder al propósito, es mejor que un purgante, es decir, si la molestia no está más arriba del colon.

Algunos obtienen aún mejores resultados tomando un vaso o aún menos de leche evaporada, o un vaso con mitad de jugo de fruta y mitad de leche evaporada, que de un purgante comercial; otros, de un vaso o dos de leche dulce tomada entre comidas, y aún otros obtienen los mismos o mejores resultados del suero agrio de la leche. Tales laxantes no sólo son inofensivos, sino son alimentos nutritivos. Aunque ellos pierden su efecto si son tomados día tras día. Si se alternan proveen resultados más duraderos.

Una dieta apropiada debe corregir cualquier caso de estreñimiento. Ciruelas, higos, dátiles, aceitunas secas y otras frutas similares dan excelentes resultados. Comience con media docena de ciruelas (bien masticadas) antes de una comida, luego continúe alternando otros alimentos tales como los señalados previamente. Ocasionalmente, una limonada caliente antes del desayuno es también un limpiador

efectivo de los intestinos. Aunque una dieta bien balanceada, 80% vegetales y 20% granos, como mencionamos anteriormente, curará el estreñimiento y las enfermedades resultantes, además de ayudarle a mantener buena salud.

### ***EL AGUA EN EL EDÉN***

Se nos ha dicho que en el jardín del Edén, el hogar divinamente diseñado para el hombre, sólo había una clase de agua. No provenía de un pozo ni del techo, sino de un manantial, sí, y formaba el río que regaba el jardín. Claramente, entonces el agua de manantial es la más natural y la mejor para tomar.

Pero debe estar al tanto de que hay manantiales que no son naturales, manantiales contaminados. El agua de un manantial de una fuente limpia es aún mejor cuando se obtiene no del manantial mismo sino un poco más abajo de éste, porque al murmullo del agua en su descenso, el agua se oxida, haciéndose más liviana y estando aún más purificada, al estar en contacto con los rayos del sol se vitaliza. El agua destilada, así como el agua de la lluvia, está privada de todos sus minerales y viene a ser agua muerta. Y como tal no fue el agua con que se proveyó en el hogar del Edén, es evidente que una cierta cantidad de sales minerales están incrustadas en la tierra y son recogidas por el agua de manantial a su paso por encima o por debajo de la tierra, siendo beneficiosos para el cuerpo humano.

## **¿QUÉ SABE USTED ACERCA DEL SUEÑO?**

(De *el Reader's Digest*, junio, 1945)

Entre las edades de 25 a 70 años la persona promedio pasa 15 años durmiendo. La falta de sueño ha hecho a generales perder batallas, personas nerviosas perder sus mentes y esposas perder sus esposos. Obviamente es importante para todos conocer lo que es el sueño, pero ¿Cuántos de nosotros conocemos los hechos científicamente establecidos en relación al sueño? ¿Cuál es su puntuación en las siguientes declaraciones, algunas ciertas y algunas falsas?

**Aquellos cuyo sueño es saludable nunca se mueven bruscamente y cambian de posición durante la noche.**

*Falso.* Cada uno cambia su posición debido a que la distribución muscular del cuerpo es tal que no pueden relajarse todos los músculos a la vez. El promedio general de cambios de postura durante la noche es de 35.

**El Sueño más refrescante es el de las primeras horas.**

*Cierto.* Estudios hechos en la Universidad Colgate muestran que muchos de los beneficios del sueño han sido completamente obtenidos al fin de las primeras horas.

**Si usted duerme seis horas en lugar de ocho, debe emplear mayor energía al día siguiente para hacer la misma cantidad de trabajo que el día anterior.**

*Cierto.* Pruebas de laboratorio muestran que usamos hasta 25% más de calorías para compensar por el sueño perdido.

**Para compensar el sueño perdido debemos dormir unas cuantas horas extras por varias noches.**

*Falso.* Una noche de sueño normal nos dará toda la recuperación que las horas extras de dormir puedan traer.

**El dormir acompañado hace más difícil el descanso durante el sueño.**

*Cierto.* Los movimientos leves de la otra persona, nos priva de obtener un sueño profundo y refrescante.

**Los hombres que pueden funcionar bien a pesar de haber dormido poco están entre los más energéticos.**

*Falso.* Napoleón y Édison dormían muy pocas horas en la noche, pero tomaban varias siestas breves durante el día. Durante el período de 24 horas aparentemente acumulaban las horas totales de sueño necesarias.

**Solamente la falta de sueño puede guiar a enfermedades realmente serias.**

*Cierto.* Los animales mueren más rápidamente por falta de sueño que por falta de alimento.

**Sólo necesitamos un segundo para quedarnos completamente dormidos o para despertarnos.**

*Falso.* Cuando estamos medio dormidos, sea al comienzo o al final de la noche, pasamos por un período en donde no podemos hablar, pero podemos escuchar claramente los sonidos. Nuestra facultad para movernos está dormida, pero la facultad de oír permanece despierta.

**El dormir sobre el lado izquierdo afecta el corazón.**

*Falso.* No hace diferencia si la persona promedio duerme sobre su espalda o de lado.

**El tomar líquidos calientes antes de ir a la cama es una de las mejores maneras de asegurar un buen sueño.**

*Falso.* La presión de los líquidos en la vejiga causa incomodidad. Sólo cantidades pequeñas de líquidos deben ser tomadas durante el anochechar si desea pasar una noche de descanso.

**No es saludable en el verano dormir con un ventilador eléctrico ventilando el cuarto.**

*Falso.* Si el ventilador se voltea hacia la pared para evitar la corriente de aire directa y se coloca sobre un fieltro para absorber el ruido, aumentará la posibilidad de una noche de descanso.

**La fatiga física puede hacer difícil poder quedarse dormido.**

*Cierto.* Un baño caliente es probablemente la mejor forma de reducir la tensión que resulta de demasiado ejercicio antes de irse a la cama.

**La peor cosa con respecto al insomnio es la preocupación acerca del efecto que ha de tener el próximo día de trabajo.**

*Cierto.* El Dr. Donald A. Laird, quien estudió los hábitos del sueño en la Universidad Colgate, sugiere que cuando es difícil quedarse dormido uno debe decidir levantarse tarde en la mañana del próximo día. Sabiendo que tiene suficiente tiempo para descansar, uno se queda dormido más fácilmente.

**Para un mejor descanso el colchón debe ser medianamente suave para asegurar un sueño reparador y tranquilo.**

*Cierto.* Una cama suave así como una cama dura es el peor enemigo de un sueño profundo.

**Una siesta después del almuerzo es pura complacencia propia y disminuye la eficiencia de la persona.**

*Falso.* Estudios en el Colegio Stephens de Missouri muestran que cuando los estudiantes dormían una hora después del almuerzo sus registros escolásticos fueron más altos que cuando usaban ese tiempo para estudiar.

**El esfuerzo mental es la peor preparación posible para inducir el sueño.**

*Cierto.* Un anochecer con poca actividad y una caminata para cansar los músculos un poco, es la mejor preparación para dormir.

## **¿QUÉ DEBE SABER UN CRISTIANO?**

Hasta aquí estos principios de salud divinamente revelados expresan fuertemente que la gran mayoría de los cristianos que siempre oran por salud pero nunca hacen un esfuerzo para corregir sus hábitos erróneos, están malgastando su aliento. Ahora, aunque ha venido el momento oportuno, el momento bendito, para que cada uno reconozca que es una ironía tratar de convencer al Señor que los cuerpos de los pecadores deben recibir sanidad no obstante sus leyes de salud ser ignoradas o echadas a un lado.

Todos los cristianos deben despertar ahora para comprender que el orar por la sanidad del cuerpo no es su único deber; que al limitarse a orar solamente y nada más que escuchar al predicador, no sólo causa enfermedad al cuerpo sino también mantiene sus mentes inactivas y sus almas en obscuridad de la verdad progresiva. Cualquiera que deposita en los hombros del médico toda la carga de su salud y sobre los hombros del ministro toda la carga de su bienestar espiritual, ni progresa en salud ni tampoco en la verdad. Cada uno debe llevar su propio yugo para ser justo consigo mismo.

En cuanto a los medios siguientes a través de los cuales los miembros de la iglesia como un cuerpo pueden recuperar tanto la salud espiritual como la salud física, el Señor les pregunta y les da la respuesta Él mismo:

“No es que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa;

que cuando vieres al desnudo, lo cubras, y no te escondas de tu carne? Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salud se dejará ver presto; e irá tu justicia delante de ti, y la gloria del Señor será tu retaguardia. Entonces invocrás, y oírte ha el Señor; clamarás, y dirá Él: Heme aquí.

“Si quitares de en medio de ti el yugo, el extender el dedo, y hablar vanidad. Y si derramares tu alma al hambriento, y saciares el alma afligida, en las tinieblas nacerá tu luz, y tu obscuridad será como el medio día. Y el Señor te pastoreará siempre, y en las sequías hartará tu alma, y engordará tus huesos. Y serás como huerta de riego, y como manadero de agua, cuyas aguas nunca faltan.” Isaías 58:7-11.

Este proyecto de gran necesidad del cuidado del pobre y del enfermo señalado por Aquel que está interesado por todos nosotros, creemos, ahora puede ser manejado como fue en los días de los profetas: mediante un segundo diezmo devuelto fielmente por un pueblo que entiende que más bienaventurada cosa es dar que recibir, —en verdad es mejor ayudar a otros que hacer que otros los ayuden porque es más feliz el que da que el que recibe. Hablando figurativamente, cada cristiano debería determinarse a ser un tubo de agua, un tubo que siempre dé y sin embargo nunca se vacía, en lugar de un tubo de desagüe, un tubo que a pesar que siempre recibe nunca se llena.



Sin embargo, la enfermedad y la muerte entre los fieles del pueblo de Dios no ha de desaparecer por completo antes de que el tiempo y el conocimiento de la verdad traiga el cumplimiento de los capítulos 33 y 35 de Isaías:

“Mira a Sion, ciudad de nuestras solemnidades; tus ojos verán a Jerusalén, morada de quietud, tienda que no será desarmada, ni serán arrancadas sus estacas, ni ninguna de sus cuerdas será rota.

“Porque ciertamente allí será el Señor para nosotros fuerte, lugar de ríos, de arroyos muy anchos, por el cual no andará galera, ni por él pasará grande navío. Porque el Señor es nuestro juez, el Señor es nuestro legislador, el Señor es nuestro Rey; Él mismo nos salvará. Tus cuerdas se aflojaron; no afirmaron su mástil, ni entesaron la vela. Se repartirá entonces presa de muchos despojos, los rengos arrebatarán presa.

“No dirá el morador: Estoy enfermo. El pueblo que morare en ella será absuelto de pecado. . . Entonces los ojos de los ciegos serán abiertos, y los oídos de los sordos se abrirán. Entonces el rengo saltará como un ciervo, y cantará la lengua del mudo; porque aguas serán cavadas en el desierto, y torrentes en la soledad.

El lugar seco será tornado en estanque, y

el secadal en manaderos de aguas; en la habitación de chacales, en su cama, será lugar de cañas y de juncos. Y habrá allí calzada y camino, y será llamado Camino de Santidad; no pasará por él inmundo, y habrá para ellos en él quien los acompañe, de tal manera que los insensatos no yerren.

“No habrá allí león, ni bestia fiera subirá por él, ni allí se hallará, para que caminen los redimidos. Y los redimidos del Señor volverán, y vendrán a Sion con alegría, gozo perpetuo será sobre sus cabezas; y retendrán el gozo y la alegría, y huirá la tristeza y el gemido.”  
Isaías 33:20-24; 35:5-10

### ***LA FE ES ESENCIAL PARA LA BUENA SALUD***

El toque final de una vida perfecta es la fe: fe que usted ha probado y ha hallado que sus caminos son los caminos de Dios, que lo que usted está haciendo sin duda proviene de Dios, que es la misma cosa que le ayudará más y que ya le está ayudando, y que nunca le ha de fallar; fe en que Aquel que controla todas las cosas, grandes y pequeñas, está al timón del barco en el cual usted navega, y que bien puede conducirlo a la ribera de salud, felicidad y paz, —y aún a la ribera eterna de la tierra gloriosa. Usted está seguro de esto porque está haciendo todo lo posible por conocer la Verdad y cumplir con sus requisitos, aunque éstos sean contrarios a sus deseos

naturales y a su voluntad individual. Recuerde que la fe mueve grandes montañas, mientras que la incredulidad trae grandes ruinas. “Como creíste te sea hecho.” “Creed que lo recibiréis, y os vendrá.” Mat. 8:13; Mar. 11:24. Nunca hable de sus dudas, nunca se queje o habitualmente hable de sus enfermedades. Sea su conversación constructiva y nunca destructiva.

## ***EL EXAMEN DE LABORATORIO Y LA OPINIÓN DEL DIETISTA***

Los siguientes exámenes y opiniones están adaptadas y parafraseadas de las siguientes fuentes: El Doctor del Hogar Moderno, por Pacific Press Pub. Assn.; La Escuela De Enfermería de Chicago; Dietistas Clínicos, por Riskey y Walton; Química de los Alimentos y Nutrición, por Sherman; Selección Inteligente de Alimentos, por Original H. F. Store, New York City, N.Y.; Nuestros Bebés, por Dr. Herman N. Bundesem.

### ***El Agua y sus Funciones***

El cuerpo humano está compuesto de aproximadamente un 67% de agua. Una persona puede vivir sin alimentos por semanas; pero sólo tres a cinco días sin agua.

El agua es el vehículo mediante el cual todas las funciones del cuerpo son llevadas a cabo. La persona promedio necesita aproximadamente seis vasos de agua al día. La mayor parte de las personas toman muy poca agua y a horas indebidas. No tome agua con las

comidas ni trate de pasar con agua los alimentos hacia el estómago.

El agua compone la mayor parte de las células, transporta los nutrientes a los tejidos y elimina los productos de desecho. Es el mayor constituyente de los jugos digestivos y regula la temperatura del cuerpo.

El agua conveniente para el consumo de los seres humanos debe ser clara, de sabor agradable y no muy dura. Debe estar libre de minerales venenosos, materia orgánica y bacteria.

El agua dura contiene una cantidad mayor de minerales disueltos que el agua suave. El agua más dura proviene de posos profundos.

El agua se contamina muy fácilmente y es uno de los transmisores más comunes de la fiebre tifoidea y el cólera. Si está en duda en cuanto a la pureza, se debe someter a un proceso de purificación. El proceso más simple y confiable de purificación es hervir el agua. Los así llamados filtros conectados a la llave o grifo sólo imparten una falsa seguridad. Un filtro grande de arena remueve todas las bacterias dañinas.

### ***La Función de los Alimentos***

Las proteínas proveen el material para construir, crecer y reparar; las grasas y los carbohidratos proveen calor y energía. Obviamente, aquellos que ya son adultos y que no se esfuerzan en el trabajo de manera que requieran material para reparar los tejidos, necesitan menos proteínas que otros; y los que viven en un clima cálido y cuyo trabajo no es pesado necesitan menos carbohidratos que

otros. Cuando los carbohidratos no son suficientes, entonces la proteína es utilizada como energía, pero cuando los hay en exceso, entonces son almacenados en el cuerpo en forma de grasa como una fuente de energía en caso de emergencia.

### ***Las Calorías***

Un gramo de grasa da 9.3 calorías.

Un gramo de proteína da 4.1 calorías.

Un gramo de carbohidratos da 4.1 calorías.

Los requerimientos de calorías varían con la edad, la clase de trabajo y el sexo.

Según Forcheimer el total de energía que necesita un hombre de 77 kilos sin hacer ningún movimiento voluntario, es de 1450 a 1820 calorías. Los pacientes confinados a la cama, no obstante no están en absoluto reposo, excepto cuando duermen, por lo tanto el total de energía en su alimentación no debe ser menor que el mínimo mencionado, excepto bajo condiciones especiales y por períodos breves.

Las calorías diarias aproximadas que se requieren para un hombre bajo circunstancias variadas son como sigue:

Trabajo muscular muy vigoroso .....	5500 calorías
Trabajo muscular moderado .....	3400 calorías
Trabajo muscular liviano a moderado	3050 calorías
Trabajo muscular liviano (sedentario)	2700 calorías
Ningún trabajo muscular.....	2450 calorías

La persona con sobrepeso necesita reducir

los alimentos que contribuyen al aumento de peso y mantenerse estrictamente dentro de los límites mínimos de calorías.

La persona de bajo peso necesita una dieta bien balanceada, con los requisitos de calorías totales. El hombre promedio trabajando requiere aproximadamente 3,000 calorías diarias. Sin embargo, hay una gran divergencia de opiniones entre los dietistas en cuanto a las cantidades relativas de las proteínas, carbohidratos y grasas requeridas para una dieta bien balanceada. Tal vez el individuo debe determinar por sí mismo de acuerdo a su experiencia.

### ***Los Minerales***

Las sales minerales son:

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. calcio   | 6. sulfato   |
| 2. magnesio | 7. carbonato |
| 3. potasio  | 8. cloro     |
| 4. sodio    | 9. hierro    |
| 5. fosfato  | 10. yodo     |

A los alimentos de fábrica se les roba parcialmente estos minerales. Podemos ver esto claramente al comparar la harina blanca con la de trigo entero y el arroz pulido con el arroz integral:

### ***El por Ciento de Ceniza***

Harina blanca .....	.50
Trigo entero .....	1.75
Arroz pulido .....	.40
Arroz integral .....	1.00

Los Siguietes alimentos son fuente rica en *calcio, fósforo y hierro*:

Almendras                      leche entera

cebada	avena seca
frijoles, secos	aceitunas
pan de trigo- integral	maní (cacahuates)
coliflor	habichuelas secas
dátiles	pasas
yema de huevo	cabezas de nabo
lentejas secas	nueces de nogal
	salvado de trigo

El *calcio* se encuentra particularmente en:

almendras	aceitunas
frijoles secos	cacahuates
coliflor	chícharos
yema de huevo	ciruelas
higos secos	cabeza de nabo
lentejas secas	nueces de nogal
avena seca	salvado

El *fosfato* se encuentra particularmente en:

almendras	trigo entero
cebada	lentejas secas
frijoles secos	avena
yema de huevo	cacahuates
habichuelas secas	pasas
nueces de nogal	salvado

El *hierro* se encuentra en:

salvado	vegetales verdes
frijoles secos	trigo
yema de huevo	

Otros minerales tienen su principal fuente de alimentos como sigue:

sodio	potasio
pan	nueces
frutas	sal de mesa

leche	vegetales
melaza	sulfuro
magnesio	gluten
frijoles	frijol de soya
remolacha	piña
cereales	papas

(Podemos esperar que si nuestra salud es buena y la dieta es apropiada, los requerimientos de sulfuro usualmente estarán cubiertos cuando el suministro de proteína es adecuado.)

Por regla el *yodo* está en cantidades considerables en:

plátanos	melones
remolacha	rábanos
chicharos	tomates
lechuga	nabos

Donde el suelo carece de yodo, el agua también carece de él. En tales regiones la enfermedad de Goiter [bocio] es más frecuente que en cualquier otra parte.

### ***El Oxígeno y su Función***

Un hombre puede vivir por semanas sin alimento, por días sin agua; pero sólo escasos minutos sin oxígeno. El oxígeno hace posible que el alimento sea utilizado. Es un gas un poco más pesado que el aire y no tiene olor, sabor o color.

En combinación química con la hemoglobina el oxígeno es transportado por la corriente sanguínea. El oxígeno oxida los elementos



produciendo calor y energía. Así la anemia reduce la energía. Es tan importante tener un abastecimiento abundante de oxígeno puro como es el de tener una provisión abundante de elementos nutritivos

### **Carbohidratos**

Los alimentos que contienen carbohidratos son alimentos que no contienen nitrógeno. Los carbohidratos contienen carbón, hidrógeno y oxígeno. La energía que producen es usada por el cuerpo en forma de trabajo o calor. Éstos incluyen todos los vegetales y frutas que contienen almidón o azúcar. Aquellos que producen más energía son:

cereales  
miel

azúcar  
papas.

Todos los alimentos que contienen almidón necesitan cocinarse más tiempo que los otros debido a que los almidones están rodeados por una cubierta que no puede ser digerida en su estado crudo.

Los alimentos principales que contienen almidón son:

alcachofas  
cebada  
frijoles secos  
pan  
cereales  
harinas  
lentejas

chícharos  
papas  
ciruelas  
calabaza  
arroz  
espagueti  
trigo entero

### **Grasas**

Las grasas tienen el mayor valor alimenticio de todos los alimentos, casi dos veces y medio mayor que los carbohidratos.

Las grasas principales son:

aceite de almendra	crema
aguacates	yema de huevo
aceite de coco	aceite de oliva
aceite de ajonjolí	aceite de frijol de soya
aceite de semilla- de algodón	aceite de maní

### ***Proteínas***

Las proteínas son alimentos nitrogenados y son derivados mayormente de:

huevos	chícharos
granos	frijoles de soya
leche	otros frijoles
nueces	

Aunque no son tan fáciles de digerir como los carbohidratos estos alimentos proveen energía y forman el cuerpo.

### ***Vitaminas***

Aunque todavía no comprendemos cabalmente las vitaminas, sin embargo es de consideración general que son necesarias para mantener la salud, prevenir el escorbuto, la pelagra, el beri beri y otras enfermedades.

La *vitamina A* es soluble en grasas y, aunque el exponerla al oxígeno la debilita, no es afectada por el calor.

La deficiencia de *vitamina A* causa retardo en el crecimiento, aumenta la susceptibilidad a las infecciones, especialmente en los pulmones, la nariz y los ojos, pobre visión nocturna, reseca la piel y el pelo.

El requerimiento promedio diario de *vitamina A* es aproximadamente 7000 unidades. La siguiente lista indica las mejores fuentes de *vitamina A*:

Una onza de:		unidades:
espinaca	<i>contiene aprox.</i>	3000
zanahoria cruda	“ “	1000
queso	“ “	1000
lechuga	“ “	500
mantequilla	“ “	600
calabaza	“ “	600

Otras fuentes de vitamina A, son:

melocotones	escarola
alcachofas amarillas	ejotes
espárragos	berza [kale]
aguacates	naranjas
plátanos	perejil
frijoles	duraznos amarillos
hojas de remolacha	chícharos
zorzamoras	chícharos secos
brócoli	piña
colecitas de Bruselas	ciruelas
melones	camote
apio	tomates
maíz amarillo	tomates amarillos
harina de maíz	nabos
diente de león	berros
dátiles	

El *complejo B* se compone de vitamina B<sup>1</sup> o tiamina, vitamina B<sup>2</sup> o riboflavina y vitamina B<sup>6</sup> o ácido nicotínico. No hay cantidad específica en cuanto a los requerimientos diarios. Falta de esta vitamina causa: pelagra, beri beri, pérdida del apetito, llagas en los labios, indigestión intestinal con estreñimiento y retardo en el crecimiento.

Alimentos ricos en complejo B son:

frijoles rojos                      nueces, especialmente

frijol de soya	cacahuate
repollo	chícharos
zanahorias	chícharos secos
cereales integrales	ciruelas
queso	espinacas
huevos	jugo de tomate
harina integral	nabos
berza [kale]	germen de trigo
hojas de mostaza	levadura

La *vitamina B<sup>1</sup>* o tiamina es la vitamina anti-neuritis. Se encuentra mayormente en cereales de granos enteros y nueces. Los álcalis y el calor la debilita, por lo tanto, lo mejor es obtenerla de alimentos crudos.

El promedio requerido diario de vitamina B<sup>1</sup> para los infantes es de 50 unidades y aproximadamente de 250 unidades para los adultos. Para la mujer embarazada son 600 unidades o más.

Las mejores fuentes de estas vitaminas son:

Una onza de:		unidades:
germen de trigo	<i>contiene aprox.</i>	200
ciruelas	“ “	20
cacahuate	“ “	60
espinaca	“ “	20
leche malteada	“ “	50
maíz enlatado	“ “	15
pan integral	“ “	22
almendras	“ “	25

Otras fuentes de vitamina B<sup>1</sup> son:

manzanas	coliflor
aguacates	dátiles
plátanos	toronjas

frijoles verdes	lechugas
habas	cebollas
frijoles blancos	chirivias
remolacha	peras
calabacitas de	piñas
bruselas	ciruelas
melón	mandarinas
zanahorias	

La *Vitamina C* es la vitamina contra el escorbuto, también se le conoce como Ácido Ascórbico o Ácido Cevitámico. Se encuentra mayormente en frutas cítricas, y aunque es soluble en agua, es debilitada por el oxígeno o por los alcalinos.

La deficiencia de vitamina C causa escorbuto y sangrado en las encías, inflamación de las articulaciones y una tendencia a hemorragias [sangrados]. El promedio diario necesario de vitamina C son 300 unidades para los infantes y 1000 unidades para los adultos.

Las principales fuentes de vitamina C son:

Una onza de:		unidades:
jugo de naranja	<i>contiene aprox.</i>	250
limón	“ “	250
jugo de toronja	“ “	200
repollo crudo	“ “	150
jugo de tomate	“ “	100
jugo de fresa	“ “	100
arándano [cranberry]	“ “	80
jugo de piña	“ “	40

Otras fuentes de vitamina C:

manzanas	endivia
espárragos frescos	hojas verdes
aguacates	berza [kale]
plátanos	lechuga
frijoles tiernos	cebollas
hoja de remolachas	duraznos

brócoli  
colecitas de Bruselas  
melón  
coliflor  
pepinos  
diente de león

chícharos  
pimientos verdes  
papas  
espinaca  
nabos

La *Vitamina D* es anti-raquítica y su mayor fuente es la luz solar. La deficiencia de esta vitamina causa raquitismo, dilación en brotar los dientes, piernas arqueadas, protuberancia abdominal y debilidad. El promedio diario requerido para los infantes es de 500-1000 unidades, y para los adultos de 500-600 unidades.

Además de la luz solar esta vitamina también se encuentra mayormente en:

5 gotas de viosterol en aceite, contiene aproximadamente 800 unidades.

1 onza de yema de huevo contiene aproximadamente de 50-100 unidades.

1 onza de mantequilla contiene aproximadamente 25 unidades.

Se usa en la prevención del raquitismo y otras enfermedades de los huesos, tales como osteomalacia y huesos que tardan en unirse después de una fractura, convulsiones infantiles y artritis.

Los científicos y especialistas de niños, así como expertos en la salud del mundo entero, insisten en que cada bebé y niño en crecimiento debe exponerse directamente a la luz del sol cada día si es posible. Pero puesto que en algunas partes de los Estados Unidos los niños no reciben luz solar durante varios meses del año, es posible que necesiten viosterol [vitamina D2 sintética] o alguna otra preparación de vitamina "D" entre los meses de septiembre a junio y, en cualquier otro día que no hayan

tomado un baño de sol después de haberse quitado la mayor parte de la ropa.

Los registros de salud muestran que el número de enfermedades y muertes de infantes comienza a ascender al comienzo de la temporada de invierno debido a los resfriados, bronquitis, neumonía e influenza. Esto puede ser debido a la falta de luz del sol o de vitamina D.

La *Vitamina E* es la vitamina contra la esterilidad. Es soluble en aceite y no es afectada por el calor o por el cocimiento. La deficiencia de esta vitamina causa aborto habitual y esterilidad.

Una dieta regular suple toda la vitamina E que se necesita, pero en caso de abortos habituales y repetidos, una provisión adicional de vitamina E puede ser necesaria aunque el promedio necesario se desconoce.

Las mejores fuentes de vitamina E son:

aceite de semilla de algodón  
aceite de germen de trigo  
aceite de germen de arroz  
cereales de grano entero  
vegetales con hojas

Otras fuentes de vitamina E:

leche	yema de huevo
aceites vegetales	maíz
avena	chícharos

*Vitamina K*, es la vitamina de la coagulación, forma protrombina. La cantidad promedio necesaria por día se desconoce.

Se encuentra en:

espinacas y otros vegetales de hojas.

alfalfa  
repollo  
tomates  
aceite de frijol soya  
cereales

Esta vitamina previene hemorragias en recién nacidos y en caso de ictericia y otras enfermedades del hígado y del intestino, aunque no ha sido útil en casos de hemofilia y menorragia [períodos menstruales anormalmente largos o muy abundantes].

Otras sustancias similares a las vitaminas que han sido parcialmente investigadas y descritas incluyen las siguientes:

Vitamina K del jugo de hierba azul, la cual parece causar un crecimiento más rápido.

Vitamina P, o citrón, ayuda en casos de púrpura y algunos tipos de hemorragia y se obtiene de la cáscara del limón.

Vitamina F de ácidos grasos, aparentemente promueve el crecimiento.

### ***Alimentos Ácidos y Alcalinos***

Si los tejidos y los fluidos del cuerpo se vuelven menos alcalinos, se requiere una cantidad mayor de alimentos alcalinos.

Aunque los arándanos [cranberries], ciruelas y ciruelas pasas producen una ceniza alcalina, éstos aumentan la acidez de la orina. Por otro lado, aunque los limones y naranjas son ácidos, la digestión los cambia en alcalinos y en lugar de formar ácidos, vienen a ser alcalinizantes.

### ***Alimentos que Fomentan la Alcalinidad***

polvo de alfalfa	tabletas de alfalfa
té de menta y alfalfa	almendras



mantequilla de -almendra	polvo de apio
manzanas	cerezas
chabacano	jugo de cerezas
albaricoque seco	achicoria
alcachofas	substitutos del café
aguacates	coco
plátanos maduros	leche de coco en polvo
plátanos secos	productos de coco
habas	arándanos [cranberries]
ejotes	pepinos
frijoles rojos	grosellas
remolacha seca	diente de león
jugo de remolacha	dátiles secos
hojas de remolacha	berenjena
zorzamoras	endivia
jugo de zorzamoras	higos
zarza azul	higos esmirna
jugo de zarza azul	higos secos
brócoli	ajo
caldo, potasio	jugo de ajo
caldo vegetal	polvo de ajo
suero agrio de leche	leche de cabra
repollo rojo	productos de leche-
repollo blanco	-de cabra
melón	uvas
zanahorias crudas	jugo de uva
concentrado de-	toronja
-zanahorias	jugo de toronja
jugo de zanahorias	miel pura de todas
coliflor	-las variedades
apio	arándanos
jugo de apio	jugo de frutas
tallo de apio	jugo de vegetales

berza col  
algas marinas  
colinabo  
puerro  
limones  
jugo de limón  
lechuga  
limas  
jugo de lima  
moras  
jugo de moras  
leche  
melón de castilla  
kimbombó  
polvo de kimbombó  
aceitunas maduras  
aceite de oliva  
cebollas  
jugo de cebolla  
cebolla en polvo  
naranja madura-  
en el árbol  
jugo de naranja  
planta de ostra  
perejil  
jugo de perejil  
perejil en polvo  
chirivía  
durazno  
durazno seco  
peras  
peras secas  
chícharos  
pimientos dulces  
hojas de menta

pérsimos  
piñas  
jugo de piña  
ciruelas  
camotes  
papas  
ciruelas pasas  
calabaza  
rábanos  
pasas  
frambuesa  
arroz  
lechuga romana  
ruibarbo  
nabo de suecia  
ajedrea  
acedera  
frijol soya  
leche de soya-  
-en polvo  
aceite de soya  
todos los productos-  
-de soya  
  
espinaca  
jugo de espinaca  
espinaca en polvo  
germinados  
calabaza todas-  
-las variedades  
fresas  
jugo de fresas  
hojas de fresa  
acelga suiza  
substitutos de te

tomates	berros
jugo de tomate	berros en polvo
nabos	sandía
tallo del nabo	germen de trigo
jugo de vegetales	

### ***Alimentos que Fomentan la Acidez***

cebada	pan
frijoles blancos	dulces
nuez de la India [cashews]	centeno, mijo
cereales	avena
castañas	cacahuate
maíz	crema de cacahuate
harina de maíz	nueces
maicena	chícharos secos
cuajada de queso	arroz moreno
galletas	arroz pulido
crema de trigo	arroz silvestre
huevos	col fermentada
harina de centeno	jugo de col fermentada
harina integral	espagueti
harina de gluten	azúcar en crudo
lentejas	azúcar blanca
macarrones	siropes
maíz	tapioca
nuez de nogal	

### ***ES MEJOR ESTAR EN ARMONÍA CON TODAS LAS LEYES DE DIOS***

En la creación de Dios todo es o derecha o izquierda, este u oeste, norte o sur, positivo o negativo. Algunos alimentos son ácidos y otros son alcalinos.

Y siendo que uno prácticamente no tiene valor sin el otro, es necesario que quien esté interesado en su salud haga uso de ambos. Las proporciones correctas de las cuáles la dieta debe consistir, pueden ser juzgadas del hecho que el mayor porcentaje de los productos de hortaliza son alcalinos. Es iluminador observar que los alimentos que deben componer el 80% de la dieta son predominantemente alcalinos. Mientras que los alimentos que deben componer el 20% son predominantemente ácidos. La realidad en tal caso es obvia: Debemos usar más generosamente alimentos alcalinos que ácidos. (Véase la lista en las páginas 72-75.) Este mismo principio rige la cantidad necesaria de todos los minerales. Por ejemplo, el acero, al ser comparado con el oro, resulta ser abundante, pero el mundo estaría en una situación difícil si el acero fuera tan escaso y tan caro como el oro.

### ***LOS ALIMENTOS Y EL ARTE DE COCINAR***

En la preparación de las comidas uno debe tener en mente que muchas de las variedades de vegetales de hoy día son rociados con insecticidas y por lo tanto deben ser cuidadosamente lavados.

Siempre haga uso del agua en que cocinó los vegetales y las frutas pues ésta contiene muchos de los valiosos minerales. Tenga también en mente que vegetales marchitos o los vegetales que se han cocinado demasiados pierden su valor alimenticio. Mientras más frescos, mejor. Esta es una buena razón por la cual cada familia debe tener sus propios productos de hortaliza. Los patios son un buen

punto para hortalizas y si no tiene un patio posterior puede usar el jardín del frente de la casa y entre las flores, en forma ordenada sembrar vegetales. Un patio tal es de mayor beneficio que la grama mejor podada.

La necesidad de esfuerzos especiales para preservar y utilizar el valor alimenticio que contienen los vegetales frescos es ampliamente conocida. Note, por ejemplo, una selección del Readers Digest, mayo, 1942:

“Los vegetales, tal como salen de la hortaliza, contienen todo lo necesario para sostener al ser humano en vigor y salud. Miles de personas se sostienen con vegetales y nada más. Cualquiera que sea su dieta, si usted es una persona promedio, el comer más vegetales le beneficiará la salud.”

“Muchas amas de casa compran y sirven muchos vegetales y sin embargo ¡sus familias están desnutridas! Millones de americanos que tienen los recursos para proveer comida buena en abundancia actualmente tienen una dieta deficiente y por consiguiente de un nivel bajo. Hogares acaudalados proveen una dieta menos satisfactoria en términos del vigor corporal que la de un labrador Chino. ¿Por qué?

“Los científicos aseguran que una de las razones es que en casi cada hogar los alimentos son preparados y cocidos de una manera tal que remueve el 70-80 por ciento de los minerales y vitaminas esenciales.

“Tome por ejemplo la batata [camote]. La mayor parte de las amas de casa le quitan la cáscara, la cortan en pedazos, la cubren con agua, la hierven y luego la majan [machacan]. Veamos que ocurre en este proceso. Al pelar

los vegetales que crecen debajo de la tierra se está desechando la mayoría de sus sales minerales. Al hervirlos se les remueve cerca de la mitad del calcio y del fósforo, los cuales son necesarios para la construcción de huesos y dientes saludables, y una tercera parte de hierro, el cual es esencial para la formación de glóbulos rojos y prevenir la anemia. Al majar los camotes expone la pulpa al aire, oxidando así una gran parte de las vitaminas que quedaban después de quitarle la cáscara y hervirla. Sería mejor servirle a la familia un plato de masilla.

“Los alimentos pueden ser cocidos sin que haya una pérdida seria de vitaminas y minerales.” Y, cuando se cocinan correctamente los alimentos no sólo son más nutritivos sino también más sabrosos, porque las sales minerales y azúcares vegetales son retenidos. Usted tendrá menos problemas con aquellos miembros de la familia que ‘no les gustan los vegetales.’ Quizás no sea siempre posible para cada familia proveer un menú ideal, pero es posible extraer el máximo de nutrición de cualquiera de los alimentos que podemos proveer.

“Experimentos llevados a cabo años atrás por W. P. Peterson, C. A. Hoppert de la Universidad de Wisconsin han proporcionado gran parte de nuestro conocimiento acerca de como el preparar los alimentos indebidamente destruye las vitaminas y minerales. Estos científicos mezclaron 30 libras de cada vegetal, para igualar las variaciones en plantas individuales. Varias porciones fueron hervidas, algunas con agua suficiente para cubrirlas hasta la superficie solamente, y a otras se le añadió doble cantidad de agua. Otra porción se cocinó a vapor. Y aún otra porción fue preparada en una

olla de presión. Luego los científicos analizaron los resultados para determinar el contenido químico y compararlo con el de los vegetales crudos.

“Se descubrió que en los vegetales hervidos ocurrió el mayor daño a los elementos nutritivos. La mayor parte de los minerales útiles al cuerpo humano son solubles en agua y por eso al hervirlos son removidos de los vegetales. Mientras más tiempo sean hervidos y mientras más agua se les añada, peores son los resultados. Lo mismo sucede en gran medida con las vitaminas; estos químicos son destruidos con el calor. No es de extrañar que expertos en nutrición digan que si va a hervir los vegetales le sería de más provecho tirar los vegetales y tomar el agua en que los vegetales fueron cocidos.

No corte, machaque o pele los vegetales o las frutas frescas antes de estar verdaderamente listos para cocinarlos. El oxígeno destruye algunos elementos nutritivos. Los alimentos congelados deberían ponerse a cocinar mientras están congelados. Si se van a usar crudos deberían comerse inmediatamente después de descongelarse.

Las lechugas, repollos, espinacas y vegetales similares deben de lavarse completamente en agua de sal antes de cortarlos de manera que puedan eliminarse los insectos y prevenir la pérdida del valor alimenticio mediante la pérdida de los jugos. Mientras más fresco el producto más rico en valor nutritivo.

Siempre que sea posible cocine las frutas y vegetales sin pelarlos. Si usted tiene que pelarlos hágalo después de cocidos. Nunca debe botar el agua en que se cocinan los vegetales o las cáscaras. Úsela en sopas, consomés o

guisados. Siempre recuerde que cuando se desperdicia el valor alimenticio está botando su salud y su dinero también. De esta manera usted se debilita y el esfuerzo por ganar el pan de cada día se multiplica.

Los alimentos se deben freír sólo cuando no haya otro método accesible. Nunca les añada soda [carbonato de sodio, sosa].

Evite el uso de azúcar blanca y azúcares comerciales. Use en su lugar azúcar cruda o endulzantes naturales.

En lugar de tomar te, café, chocolate, cocoa, o refrescos de soda use la leche, sustituto de café, leche malteada caliente o fría y jugos de fruta, ¡que delicia!

Los alimentos enlatados no sustituyen a los productos frescos. Si usted tiene que usar alimentos enlatados, úselos escasamente junto con productos frescos, especialmente en la temporada en que los alimentos frescos estén disponibles. Las conservas son para usarse en el invierno. La mayor parte de las conservas comerciales no son tan saludables como las preparadas en casa.

La harina cernida debe usarse muy poco o de ninguna forma. Se debe hornear con harina integral, excepto en casos en que el médico recomiende lo contrario. El vinagre, la mostaza y los condimentos no deben usarse. No deje la leche al sol -no permita que las vitaminas se deterioren.

### ***Cosas Especiales que se Deben y que No se Deben Hacer***

No deje de cepillarse los dientes después de cada comida, asegurándose de remover todas



las partículas de alimento, especialmente en la parte superior de las muelas. Las partículas de alimento que quedan entre los dientes se fermentan aproximadamente en cuatro horas y la fermentación disuelve el esmalte de los dientes dando como resultado caries y dolor de muelas. Las dentaduras postizas son costosas y no son más útiles que una pierna artificial. Es mejor conservar su dentadura natural. Las pastas dentales ablandan las encías y causan piorrea. Los productos en polvo son preferibles. El agua de sal fortalece las encías y es bactericida, prolongando la vida de los dientes. Siendo que el cepillo se contamina con los gérmenes de la piorrea éstos deben ponerse en agua de sal o al sol.

Haga amistades. Sea placentero y calmado en todo tiempo. Recuerde que “el corazón alegre produce buena disposición, más el espíritu triste seca los huesos.” Prov. 17:22. Los temores, las iras, la ansiedad y las cargas emocionales, aumentan el nivel de los jugos gástricos, causando acidez estomacal y úlceras gástricas.

“Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte. . . El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza

para el alma.” –*Ministerio de Curación*, p. 185.

“No os acongojéis pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o con qué nos cubriremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas, que vuestro Padre celestial sabe que de todas estas cosas habéis menester. Mas buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os acongojéis por el día de mañana; que el día de mañana traerá su fatiga. Basta al día su afán.” Mat.6:31-34.

Sabiendo que su salud es un tesoro; que sin ella todo lo demás está perdido y que usted vive, se mueve y tiene su ser para cumplir con las responsabilidades diarias eficientemente y a tiempo. El trabajo promueve la salud y trae felicidad. Si un árbol deja de producir frutos, el dueño lo corta, y si una persona no produce cuando es debido, entonces, ¿qué beneficio aporta? El Maestro no tuvo interés en conservar un árbol sin frutos: “Y viendo una higuera cerca del camino, vino a ella, y no halló nada en ella, sino hojas solamente; y le dijo: Nunca más para siempre nazca de ti fruto. Y al instante se secó la higuera.” Mateo 21:19

Y dijo esta parábola: Tenía uno una higuera plantada en su viña, y vino a buscar fruto de ella, y no lo halló. Y dijo al viñero: He aquí

tres años ha que vengo a buscar fruto de esta higuera, y no lo hallo. Córtala, ¿por qué ocupará aún la tierra? Él entonces respondiendo, le dijo: Señor déjala aún este año, hasta que la excave, y estercole. Y si hiciere fruto, bien; y si no, la cortarás después.” Lucas 13:6-9.

“Seis días (de una semana) trabajarás y harás toda tu obra.” Éxo. 20:9. “Con el sudor de tu rostro comerás el pan.” Gén. 3:19.

Ciertamente toda la creación de Dios debe ganar el pan de cada día. Los pájaros cumplen esta responsabilidad desde el momento en que abandonan su nido, sin embargo nunca los sobrecoge la ansiedad. Sólo el hombre siempre ha buscado esclavizar para vivir del sudor de otra persona –¡el ser más inteligente ha llegado a ser la mayor bestia! Que todo cristiano con salud y fortaleza produzca suficiente para ganar su propio sostén y ayudar al desvalido también.

Además, es dudoso que alguien que falla en hacer su trabajo bien y a tiempo, se pueda adaptar en cualquier grado para el reino y estar a tiempo cuando el flamante carruaje despegue y los santos clamen, “¡Gloria! ¡Alelu-ya!”

### ***NO NECESITA SENTIRSE CON HAMBRE Y DESAMPARADO***

Hay muchas personas que si por alguna razón el cocinero no ha podido prepararles la comida para que se sienten y coman hasta estar

completamente llenos, se enfadan sobremedida y permanecen con hambre por el resto del día en lugar de preparar su propia comida. Si la persona está en casa o cerca de una tienda de comestibles no hay excusa para tal actitud.

Comidas ocasionales y buenas pueden ser preparadas en un momento y puestas en la mesa, listas para ser disfrutadas por cualquier persona que necesite alimentarse. En todos los hogares, y prácticamente cada día del año, hay en la alacena artículos primarios de alimentación tales como pan, cereales preparados, frutos secos, frutas frescas en muchas ocasiones, miel, huevos, leche, y especialmente alimentos enlatados que sólo necesitan ser abiertos y puestos en la mesa.

Sí, cualquier miembro de la familia, y en emergencias, aún los niños, pueden hacer su selección de los alimentos disponibles en la casa, y sin tener que ser una carga para sí mismo o los demás, sentarse a disfrutar una comida nutritiva y sabrosa. Una rebanada de pan o un plato de cereal listo para ser usado, un poco de miel o mermelada y un vaso de leche, una naranja o una manzana, unas cuantas pasas o ciruelas, o algo por el estilo harán una comida excelente y mucho más saludable que la que se sirve en algunos hogares promedios americanos, aún en aquellos hogares donde tienen cocineros a sueldo. No debería existir dificultad alguna con tantas ventajas que requiere sólo aproximadamente cinco minutos para preparar tal comida.

Cuando encuentre que por alguna razón su comida no esté preparada como lo esperaba, esté dispuesto a satisfacer su propia necesidad

como quien sabe su deber, en lugar de actuar como un inválido, o como un pajarillo que todavía no ha abandonado el nido, o aún como un gatito recién nacido que no ha abierto los ojos todavía.

Luego, para concluir, inmediatamente después de comer, lave sus propios platos. No deben ser muchos y sólo toma un momento. De esta manera usted está aliviando la carga de uno de los miembros de la familia, contribuyendo a su felicidad y a la de los demás, a la misma vez que mantiene el comedor y la cocina en orden y sin nada tirado alrededor para ser empujado aquí o allí y hacer el hogar de aspecto malo o a la familia estar irritada. También las amas de casa hallarán este sistema con muchas ventajas –los trastes se lavarán más fácilmente, la cocina y el comedor, de hecho, la casa entera se verá en orden en todo tiempo y no habrá necesidad de preocuparse más por los platos o de tener su paz perturbada, o tal vez tener que interrumpir otro trabajo que había comenzado para dedicarse a lavar los platos del mediodía o la cena. Cualquiera encontrará este sistema conveniente, que ahorra tiempo.

También, cuando usted está lejos del hogar, si no hay un restaurante apropiado cercano, del cual convenientemente pueda ser cliente, usted encontrará en una tienda de comestibles, bastante buena y casi tan convenientemente como en la alacena de la casa, una buena variedad de productos que disfrutará como alimento. Tales alimentos usted los encontrará

nutritivos, sabrosos, más por su dinero y más convenientes para las necesidades de su cuerpo.

Al principio tal vez le parezca inconveniente, pero después de hacer esto varias veces nunca pensará en volver al antiguo sistema de tratar un restaurante tras otro buscando algo que comer. Su auto puede servir de comedor si no hay otro sitio para sentarse. No necesita cargar con los platos de su casa o preocuparse del lavado de ellos: puede comprar platos de plástico o de papel en la tienda y después de usarlos puede fácilmente permitirse desecharlos con la basura. De este modo puede tener lo mejor de cada cosa, de calidad como se necesite, tan limpio cuando solicite tenerlo y tan económico como en casa.

Ahora mencionaremos unos cuantos artículos que se pueden encontrar en casi cada tienda de comestibles buena, todo el año y que son nutritivos y convenientes cuando estamos lejos de los alimentos de casa.

Pan, requesón, leche fresca o en lata, nata agria de la leche, frutas frescas o secas y además una gran variedad de alimentos enlatados que no necesitan ser calentados. Por supuesto también encontrará toda clase de jugos, bayas, melones, uvas, tomates, pimientos, cebollas, perejil, lechuga y muchos otros artículos que no necesitan cocinarse. Con éstos usted puede sentarse ¡como un Rey teniendo una fiesta campestre!

## RECETAS

### *Abreviaciones usadas:*

t. = taza	cda. = cucharada
k. = kilo	cta. = cucharadita
l. = litro	mg. = miligramo
	oz. = onza

### ENSALADA DE RÁBANOS Y REPOLLO

1t. rábanos	sal a gusto
1t. de repollo	½ t. hojuelas de cacahuete
⅛ t. cebolla picada	

Rebane los rábanos y pique el repollo finamente, luego combine todos los ingredientes y sívalos sobre una hoja de lechuga con mayonesa o algún otro aderezo o salsa. Da 4 porciones

### ENSALADA DE ZANAHORIAS

2t. zanahoria rebanadas	1 cta. jugo de limón
½ cda. jugo de cebolla	1 pimiento verde picado
3 huevos (hervidos duros)	½ cta. de sal
	½ t. de mayonesa

Añada el jugo de cebolla, los huevos picados, el jugo de limón, el pimiento, y la sal a la zanahoria. (Si desea puede añadirle chícharos). Mezcle con la mayonesa dejando sólo un poco para poner en la ensalada. Adorne con perejil. Da 6 porciones.

### ADEREZO PROTEÍNICO PARA ENSALADAS

2 yemas de huevo - - (hervidos-duros)	1cta. jugo de limón
1cta. aceite vegetal	1cta. mantequilla- de cacahuete (prefe- rentemente crudo)
1cta. de miel	
Una pizca de sal	

Machaque las yemas de huevo y mézclelas bien con los demás ingredientes. Hace un total de  $\frac{1}{3}$  t. de aderezo. La clara de los huevos se corta en rajadas delgadas y sirven para adornar la ensalada.

### SOPA VEGETARIANA ENRIQUECIDA

1 papa	1 t. puré de chícharos
$\frac{1}{2}$ t. apio picado	2 huevos
1 cebolla chica	una pizca de menta
$\frac{1}{4}$ t. arroz	1 cda. Manteca vegetal
1t. gluten molido	sal a gusto

Ralle o muele la papa y el apio. Ponga agua hasta cubrirla, luego añada 2 tazas de agua extra, hiérvalas y sazone con la sal y la menta. Añada el arroz lentamente y agite mientras lo añade para que continúe hirviendo y cocine por 30 minutos. Ponga el huevo y el gluten juntos y mezcle con un tenedor. Caliente la manteca en el sartén y bata la mezcla en la manteca y añada el puré a los vegetales hirviendo. Cocine a fuego lento por 30 minutos y sirva caliente. Da 8 porciones. (Para el gluten, véase la receta más adelante para "Chuletas de Gluten Enriquecido")

### B-PLEX

(Para uso en caldos, salsas y otros platos.)

12 rebanadas de pan tostado (quemado)	$\frac{1}{4}$ cta. sal de cebolla
120 mgs. levadura	4 cdas. salsa de soya
2 cta. jugo de tomate	$\frac{1}{4}$ cta. sal de apio

En 2 litros de agua ponga las 12 rebanadas de pan tostado casi al punto de verse negras.



Hiérvalas hasta que el agua se torne oscura. Cuele el líquido y hiérvalo hasta que espese como sirope.

Añada este sirope a los ingredientes restantes y derrítalos. Cocínelos en una olla sólida hasta que espese y se torne color café. Póngalo en un frasco y enfríelo.

### CHULETAS DE GLUTEN ENRIQUECIDO

2 ½ k. harina blanca	6 cta. salsa de soya
3 l. agua	1 cebolla
2 cda. B-PLEX	1 cta. sal

Gradualmente mezcle los 3 litros de agua fría con la harina hasta que la mezcla llegue a ser una pasta de masa fina. Amásela bien, cúbrala con agua fría y déjela reposar por media hora. Luego para sacarle el almidón, ponga la masa en agua tibia y trabájela con las manos. Cuando el agua se haga lechosa, tírela y añada agua fresca y continúe el proceso hasta que el almidón haya desaparecido —el agua se ve clara. (Es importante eliminar todo el almidón de la masa). Lo que queda es la masa de gluten. Estire la masa de gluten hasta que esté delgada. Esto lo logra sosteniéndola con ambas manos y jalándola primero de un lado y luego del otro hasta que quede tan delgada como la corteza de un pastel. Luego coloque la masa sobre una tabla o mesa con harina y cubra la mitad de la masa con una zanahoria rayada, luego mézclela y amásela bien. Finalmente vaya cortando pedazos del gluten y dándole forma de chuletas como de ¼ de pulgada de grueso y como 3 pulgadas de ancho.

A 4 tazas de agua añada B-PLEX, salsa de soya, cebolla molida y sal. Eche las chuletas y cocínelas a fuego lento por 2 horas; añada agua si es necesario. Colóquelas en un recipiente de cristal y déjelas enfriar hasta que estén listas para usarse. Salen 2 docenas de chuletas de gluten. Se puede usar otros vegetales apropiados en lugar de zanahorias.

### PASTELILLOS DE VEGETALES

1 papa cruda	1 t. de migajas de pan
2 cebollas (chicas)	½ t. nueces molidas
1 cta. de sal	2 huevos (grandes)
Una pizca de salvia	½ t. avena cocida
4 cda. aceite vegetal	1 cta. perejil picado
2 t. salsa de soya o B-PLEX	

Muela la papa y las cebollas juntas, añada la sal y la salvia y cocine a fuego lento en aceite hasta que se doren. Luego mézclelos con la avena, las migajas de pan, nueces, huevos, perejil y la salsa de soya. Déle la forma de pastelillos y dórelos en el horno o fríalos en un sartén con poco aceite.

Puede darles la forma de panecillos y rebanarlos para sándwiches, o servirlos calientes con sopa de tomate. Sirve 6 porciones.

### PIMIENTOS RELLENOS

8 pimientos grandes	1 ½ t. arroz crudo
¾ t. de cebolla picada	½ t. zanahoria rayada
1 lata de sopa de -	¼ t. quimbombó picado
- tomate.	2 ctas. de salvia
½ t. de berenjena	3 cdas. de aceite

sal a gusto	( $\frac{1}{2}$ t. maíz molido -
$\frac{1}{2}$ t. perejil picado	si lo desea)

Ponga todos los ingredientes en un recipiente y mézclelos bien. Lave los pimientos y corte con cuidado la parte del tallo, saque las semillas y rellene el pimiento con la mezcla, luego tape con la parte que cortó a manera de tapa. Ponga varias capas de hojas de repollo, o algún otro vegetal en el fondo de la olla (si lo desea), entonces coloque los pimientos rellenos bien unidos uno al otro en la olla y cubra con agua. Tape la olla y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté cocido.

La misma mezcla puede ser envuelta con hojas de repollo o de brócoli, hojas de betabel o de nabo o de hojas tiernas de la parra de uvas, y cocidas de la misma manera que los pimientos rellenos. (Ponga las hojas en agua hirviendo para que se ablanden.)

Para añadir sabor puede usar salsa de tomate o leche cuajada espesa sobre los pimientos antes de servirlos. Da 8 porciones.

### ARROZ TURCO-MODERNO

2 t. arroz	1 cta. de sal
2 $\frac{1}{2}$ t. agua fría	1 $\frac{1}{2}$ t. apio bien picadito
$\frac{1}{2}$ t. aceite	3 cdas. salsa de soya
1 $\frac{1}{2}$ t. cebollas picadas	

Lave bien, quitando el almidón suelto del arroz y frotando entre las palmas de las manos mientras está en el agua, y enjuagando. Repita el proceso cinco o seis veces (o hasta que el agua esté clara). Ponga el arroz encima de la parte superior de una olla doble y agregue agua fría en la cual ha sido disuelta la sal.

Déjelo cocinar por  $1\frac{3}{4}$  de hora. Es importante que use una tapa que selle bien la olla y *que la misma no sea levantada ni una sola vez* durante la  $1\frac{3}{4}$  de hora, de lo contrario el vapor se escapa y el arroz no se ablanda.

Justo antes de que el arroz esté completamente cocido, caliente el aceite en un sartén y añada la cebolla, el apio, la salsa de soya y la pizca de sal. Dórelos ligeramente. Con un tenedor añada  $\frac{3}{4}$  de esta mezcla al arroz teniendo cuidado de no machacar el arroz al mezclarlos. Sirva el arroz en el plato, dándole la forma de un montículo, y adorne con la cebolla y apio restantes en el sartén. Da 6 porciones

### GUISADO DE VEGETALES

(Sopa de tomate, zanahorias hechas en mantequilla, quimbombó al horno, chícharos frescos, espinacas u otras hojas verdes, arroz en salsa, papas machacadas o doradas, cebollas con crema, —todos cocidos en una misma olla.

4 zanahorias frescas	2 cebollas
$\frac{1}{4}$ k. quimbombó frescos	$\frac{1}{2}$ k. de espinaca u
2 t. chícharos frescos	otras hojas verdes
4 papas pequeñas	1 t. arroz crudo
1 t. puré de tomate	

Lave bien las zanahorias y póngalas en una olla. Ponga el quimbombó [okra] al lado de las zanahorias y ponga los chícharos encima. Ponga las papas (enteras) encima de éstos, y las cebollas cortadas por la mitad y luego una capa de espinacas. Cubra con agua sazónada con sal y luego añada 3 tazas más de agua, sal y aceite al gusto. Caliente hasta que hierva. Luego ponga el arroz en una bolsa de algodón dejando la bolsa, no más de  $\frac{1}{3}$  llena y

colóquela en la olla. Cocine hasta que el arroz esté cocido. (Si peló las papas, hierva las cáscaras, cuele el agua y eche este líquido sobre los vegetales en lugar de agua, o póngalas en una bolsa y cocínelas al mismo tiempo que los vegetales).

Saque el arroz, luego suavemente saque las cebollas, las papas, las espinacas, las zanahorias, y el quimbombó [okra] y coloque cada uno en platos por separado. Vacíe el caldo en un sartén, dejando los chícharos en la olla. Añada el puré de tomate al caldo y sírvalo como sopa.

Añada crema a los chícharos y sírvalos. El arroz puede servirlo con salsa y las papas pueden ser machacadas o rebanarlas y dorarlas en un sartén con poquito aceite.

Añada un poco de aceite a las zanahorias.

El quimbombó puede empanizarlo y dorarlo al horno y las espinacas pueden servirse solas.

Bata las cebollas hasta hacerlas crema. (Puede añadir sal al gusto a cada producto).

### QUIMBOMBÓ TOSTADO

Corte el quimbombó [okra] a lo largo y rocíelo con sal. Luego métele en una mezcla de huevos batidos y empanícelo. Humedezca en aceite y hornee a fuego mediano hasta que se vean dorados y tiernos. Sírvalos solos, con crema o con salsa.

### VEGETALES ESCALOPADOS

1 pimiento verde - (en rajas de - una pulgada)	1 t. vegetales cocidos (de cualquier clase - - excepto tomates)
------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

½ cebolla bien -	1 huevo
- picada	½ t. cuadritos -
5 cdas. de aceite	- de pan duro
1cta. sal	2/3 t. migajas de -
½ t. de leche	- galletas molidas.
2 cdas. harina	½ t. leche

Combine el pimiento, cebolla y aceite y cocine por cinco minutos, revolviendo constantemente. Mezcle la harina y la sal y agréguela a la mezcla. Añada la leche lentamente mientras revuelve y espere a que hierva. Luego añada los vegetales, el huevo, y los cuadritos de pan (previamente cortados en cuadritos de 1 pulgada y dorados en un sartén con una cda. de aceite). Finalmente ponga toda la mezcla en una cazuela de hornear, cúbrala con las galletas molidas y hornee en el horno previamente calentado hasta que estén dorados. Da 6 porciones.

### ESPINACAS HORNEADAS

2 huevos	2 manojos de -
1cda. sal	- espinacas frescas
1 t. leche	u otras hojas verdes
2 ctas. aceite	
1 cebolla grande fina-	1 t. arroz pre-cocido
mente picada	

Bata los huevos, la sal y la leche juntos. Sofría la cebolla en aceite y los demás ingredientes. Cubra el fondo de un molde para hornear con una concha para pastel. Sobre esta concha ponga la mezcla hasta que cubra como 1 pulgada de espesor y cúbrala con otra concha para pastel. (Humedezca los bordes de la capa inferior de la concha antes de cubrirla con la concha superior.) *No haga orificios en la concha superior*, porque tiene que conservar todo el vapor posible. Para comenzar a hornear

cubra la bandeja de hornear con otra bandeja de metal para hornear y déjela en el horno a fuego mediano cerca de 20 minutos. Luego quite la bandeja con que la cubrió, si hay burbujas rómpalas con un tenedor y hornéela hasta que se vea dorada. Sírvala caliente. Da 4-6 porciones.

Otras hojas verdes y aún calabaza seca pueden ser usadas en lugar de la espinaca. También puede substituir con arroz cocido, huevos, aceite, perejil y sal al gusto. (Toma menos tiempo si usa la combinación a base de arroz.)

#### PAN DE TRIGO

2 ½ oz. de levadura	2 oz. de sal
2 oz. de manteca - vegetal (no aceite)	7 t. de agua
6 oz. azúcar o miel	2 ½ k. harina de trigo

Mezcle completamente la levadura, manteca, azúcar cruda (o miel) y la sal con el agua. Luego mezcle con la harina y amásela bien. (La masa sólo debe quedar a medio punto). Déjela levantarse en un lugar moderadamente tibio hasta que esté al doble del tamaño inicial. Amásela y déjela elevarse nuevamente. Vuelva a amasar y deje crecer la masa por tercera ocasión. Divida ahora la masa en 7 porciones iguales y redondas. Dejarlos subir una vez más y ahora déle la forma de panes. Colóquelos en las bandejas para hornear pan y déjelos subir 1 pulgada sobre los bordes de las bandejas. Hornee a 325 grados. Una vez dorados sáquelos del horno y déjelos enfriar. Da 7 panes de ½ kilo cada uno.

## PAN DE MAÍZ SUAVE

4 t. harina de maíz	1 pizca de sal
1 t. agua hirviendo	½ l. agua fría
1 t. harina blanca	1 t. aceite
¾ t. azúcar morena	6 huevos (separados)

Limpie la harina de maíz con el agua caliente. Bata la harina, azúcar y sal. Luego agregue el agua fría y el aceite y continúe batiendo la mezcla. Añádala a la harina de maíz que había lavado en agua caliente y mezcle bien.

Separe las yemas de los huevos y bata las claras; luego bata las yemas hasta que espesen y mézclelas con las claras luego con cuidado envuelva la mezcla con los huevos batidos y hornee a fuego mediano. Da 10 porciones.

## HOJUELAS DE TRIGO

1 t. de harina de trigo	½ t. salvado
¼ t. azúcar	4 cdas. de manteca vegetal
¼ t. de harina de soya	¼ t. melaza
1cta. sal	

Mezcle bien los ingredientes secos, luego añádale la manteca en la mezcla seca y revuelva con la melaza. Añada agua suficiente para juntar los ingredientes. Revuelva lo menos posible. Ponga en una bandeja de hornear y hornee a fuego lento hasta que esté firme. Póngala en la máquina de hacer hojuelas y luego tueste al horno.

## ROLLOS DULCES

2 oz. de levadura para hornear	½ l. agua
4 oz. manteca vegetal	½ k. harina blanca
1 cta. de sal	¾ k. harina integral
¼ k. de azúcar	3 huevos



Disuelva la levadura, manteca, sal, azúcar y huevos en el agua. Añada la harina y mezcle hasta tener una masa suave. Amásela bien y déjela subir en un lugar a temperatura moderada hasta que haya doblado el tamaño. Amásela nuevamente y déjela reposar hasta que vuelva a subir y entonces la corta en tres secciones. Haga cada sección en rollos de  $\frac{1}{4}$  de pulgada de grueso. Pásele una brocha con aceite, úntelos con el azúcar y la canela. Enrolle firmemente como si fuera a preparar rollos de cajeta. Corte en pedazos de  $\frac{1}{2}$  pulgada y colóquelos a 2 pulgadas separados uno del otro en charolas de hornear y engrasadas con aceite. Póngalas en un cuarto a temperatura tibia y déjelos subir otra vez. Luego hornee a 300 grados. Cuando estén dorados, retírelos del horno voltéelos y los deja enfriar. Da 4 docenas de panecillos dulces.

### BIZCOCHO ESPONJOSO

2 cdas. agua caliente	3 huevos
1 pizca de sal	1 cda. jugo de limón
1 t. de azúcar	1 t. harina

La corteza de  $\frac{1}{2}$  limón

Ponga el agua a calentar con una pizca de sal. Bata los huevos bien y añádalos al agua caliente. Bata bien hasta que espese y entonces le añada el azúcar y los demás ingredientes. Vuelva a batir por unos minutos y envuélvalos en la harina. Ponga cada capa en una bandeja de hornear lubricada con aceite y hornee por 25 minutos a fuego mediano.

La misma receta se puede usar para pastelillos pequeños. Se pueden añadir pasas a la masa si lo desea. Adórnelo al gusto.

Su salud actual es tan buena como usted se propuso que fuera por la forma que vivió en el pasado; y su salud futura será tan buena como usted se proponga vivir en el presente.

Los hechos son hechos aunque sean creídos o no.

“Bendice, alma mía, al Señor, y bendigan todas mis entrañas su santo Nombre. Bendice, alma mía, al Señor, y no olvides ninguno de sus beneficios. Él es quien perdona todas tus iniquidades, Él que sana todas tus dolencias, Él que rescata del hoyo tu vida, Él que te corona de favores y misericordias, Él que sacia de bien tu boca, de modo que te rejuvenezcas como el águila.” Sal.103:1-5.

Ahora que “sabéis estas cosas, bienaventurados seréis, si las hicieréis.” Juan.13:17.

“Bienaventurado aquel cuya ayuda es el Dios de Jacob.” Sal.146:5.

[Los corchetes son nuestros]

Nota del redactor:

Desde que se escribió este librito han pasado varias décadas, la luz científica sobre la nutrición y la Reforma pro-salud ha progresado mucho. Ahora deben evitarse los productos de origen animal como los huevos, leche de vaca, mantequilla, etc., por no haber seguridad en usarlos. Sin embargo, los principios del libro son de valor inestimable para una salud mejor.

## IMPORTANTE

Usted ha terminado de leerme cabalmente y conoce mi misión y la importancia que me debe dar en el hogar y en su vida, por el bien de su salud. De aquí en adelante me puede consultar diariamente, ya sea en el hogar o en algún otro lugar. Yo he sido hecho a la medida de su bolsillo, por lo tanto, no representa un problema para que me lleve cuando viaja bien sean viajes cortos o prolongados.