

## "COMO AÑADIR SIETE AÑOS A SU VIDA Y DISFRUTARLOS"

- I. ¿Estarías de acuerdo con esto: El valor de algo depende de quien fija el precio?
- A. Ilus: Me recuerda una historia que leí sobre un granjero que había ahorrado para comprarse un auto nuevo.
1. Viajó de su granja hasta la ciudad.
  2. Imagínense el disgusto del granjero al descubrir que todo era "Opción Adicional" con el auto nuevo.
  3. ¿Has notado eso? "Oh, ¿quieres el volante? Bueno son cien dólares más. ¿También las ruedas? cien dólares cada una. etc, etc."
  4. El se quejó con el vendedor, y el vendedor se sonrió y dijo "Así hacemos los negocios aquí Sr. Granjero."
  5. Y refunfuñando el granjero compró su auto nuevo.
  6. Unos pocos días más tarde, el granjero se sorprendió al ver al vendedor que le había vendido su auto nuevo: "Hola, yo me acuerdo de usted—mi esposa y yo vamos a vivir en el campo, y queremos comprar una vaca... ¿Puede venderme usted una vaca?"
  7. El granjero se sonrió: "¡Claro que tengo una vaca... ¡Adelante!"
  8. El vendedor se sentó y preguntó: "¿Cuánto va a costar la vaca?"
  9. "Bueno, veamos" contestó el granjero, y sacó un papel y un lápiz y comenzó a anotar el precio:
    - a. Una vaca básica--\$250.
    - b. Exterior de dos tonos--\$50.
    - c. Tapicería de cuero--\$75
    - d. Dos cuernos--\$50
    - e. compartimento para almacenamiento del producto--\$60
    - f. Mecanismo de distribución, 4 espitas--\$25 por espita --\$100
    - g. Matamoscas automático--\$50
    - h. Total, excluyendo impuestos y entrega--\$635
- B. Ven, es verdad—¡El valor de algo depende de quien fija el precio!
- C. ¿Y cuánto vales tú hoy?
1. Bueno, eso depende de quien fija el precio.
  2. Ilus: Los científicos dicen que el cuerpo humano promedio tiene grasa suficiente para hacer de 6 a 8 barras de jabón; suficiente hierro para hacer un clavo de tamaño mediano; suficiente cal para pintar un gallinero pequeño; y suficiente azufre para quitarle las pulgas a un perro mediano.
  3. Calculando con inflación, tu valor neto sería entre doce y quince dólares.
  4. ¿Pero cuánto vales realmente?
  5. Ilus: Ante los ojos de Dios, ¡mira el precio! 1 Cor. 6: 19,10 (pág. 1102)

### 19

¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, que tenéis de Dios, Y que no sois vuestros?

10

ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los maldicientes, ni los estafadores, heredarán el reino de Dios.\*

¡Fuiste comprado a un precio!

6. ¿Y cuál es el precio en la moneda del cielo? 1 Pedro 1:18, 19 (pág. 1162)

18

Sabed que habéis sido rescatados de la vana conducta que recibisteis de vuestros padres, no con cosas corruptibles, como oro o plata,

19

sino con la sangre preciosa de Cristo, como de un cordero sin mancha ni defecto;

¡No con oro o plata, fuimos comprados con la sangre de Cristo mismo!

- D. Mi punto, damas y caballeros—¡alguien pago un precio muy alto por estos cuerpos y mentes que son nuestro hogar!
1. ¡Nosotros los llamamos nuestro hogar—pero Él los llama Su templo!
  2. "Fuiste comprado con un precio."
  3. ¡Y cuando vales tanto—es lógico cuidar esa inversión!
  4. ¡Aún más, con esa inversión altísima que Alguien ha hecho en ti, puedes estar seguro que él que pagó el precio hará todo lo posible por proteger la inversión!
- E. Por eso leerás palabras como estas en este Libro que hemos usado en este seminario:
1. III Juan 2 (pág. 1172)

### 2

Amado, deseo que prosperes en todo, y tengas salud, así como prosperas espiritualmente.

2. Juan 10:10 (pág. 1037)—¡qué otra cosa esperarías de una amistad con Dios, sino vida abundante!

10

"El ladrón no viene sino a hurtar, matar y destruir. Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.

3. I Tes. 5:23 (pág. 1137)

23

Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser: espíritu, alma y cuerpo, sea guardado sin culpa para la venida de nuestro Señor Jesucristo.

- a. Por favor noten: muy de moda con el énfasis que la Nueva Era hace en integridad, la Biblia hace un llamado profundo a sus lectores a experimentar una integridad profunda de mente, cuerpo y espíritu.
  - b. Ilus: El lema en latín de la Universidad de Andrews declara ese ideal de integridad: mens, corpus spiritus—mente, cuerpo y espíritu—integridad mental, física y espiritual.
4. Y esto por supuesto tiene que ver con nuestra salud—como lo demuestra poderosamente nuestro último texto—Exodo 15:26 (pág.66).

26

Y les dijo: "Si oyes atentamente la voz del Eterno tu Dios, y obras lo recto ante sus ojos; si prestas oído a sus Mandamientos, y guardas todas sus normas, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque Yo Soy el Eterno, tu Sanador".

- F. ¿Y que es el punto principal de los 4 textos que leímos? simplemente esto: nuestro creador tiene un deseo para todos sus hijos—que prosperemos y vivamos en buena salud, que experimentemos vida abundante y su amistad eterna en cuerpo, mente y espíritu—y que logremos una vida íntegra por medio de la obediencia simple pero fiel a los mandamientos del Creador, una obediencia que permitirá que vivamos sin enfermedades que abundan en este mundo caído.
- G. ¡Me doy cuenta que esto es mucho!
- H. La pregunta más importante es: ¿Puede Dios cumplir estas preguntas? Investiguemos.

II. Ilus: Si yo pudiera venderte una pastilla que agregara once años y medio a tu vida, ¿cuánto estarías dispuesto a pagar?

- A. Ilus: ¿Recuerdan la oración de la moribunda Reina Elizabeth I que compartimos antes: "Todas mis posesiones por un momento más de tiempo"?
- B. ¿Cuánto estarías dispuesto a pagar por once años y medio de buena salud y vida? ¿\$1000? ¿\$10,000? ¿\$100,000? ¿\$1 millón? ¿\$10 millones? (tendrías que usar tu tarjeta visa y hacer pagos por mil años.)
- C. Y tú dices, "Bueno, Dwight—dejemos de hablar de estos sueños y hablemos de la realidad—¡no vinimos a escuchar un cuento de hadas!"
- D. Ilus: ¡Gracias a mi amigo, el Dr. Winston Craig, uno de los especialistas sobre salud y dieta en esta universidad, puedo compartir con ustedes algunas investigaciones médicas sorprendentes que corroboran esta oferta de extender tu vida—once años y medio!
- E. Ilus: De 1965 a 1973, se hizo una investigación muy importante en el condado de Alameda en California por el Dr. Lester Breslow, el Decano de la escuela de Salud Pública de UCLA
  1. El Dr. Breslow obtuvo una subvención del departamento de Salud Pública de los Estados Unidos para investigar si el practicar o no practicar siete hábitos de salud específicos tuviesen algún efecto.
  2. Él entrevistó a 7 mil de personas, preguntándoles hasta que punto practicaban los siete hábitos que él había seleccionado, y luego estudió el índice de muerte de este grupo durante un período de nueve años.
  3. Aquí están las siete preguntas que los investigadores preguntaron a los 7 mil:
    - a. ¿Usted fuma?
    - b. ¿Bebe Ud. bebidas alcohólicas? ¿Cuánto?
    - c. ¿Hace ejercicio regularmente?
    - d. ¿Cuántas horas duerme usted cada noche?
    - e. ¿Cuánto pesa?
    - f. ¿Usted desayuna regularmente?
    - g. ¿Usted come entre comidas generalmente?
  4. (¡Algunos de ustedes ya están contestando estas preguntas en sus mentes y esperan morir inmediatamente!)
  5. El Dr. Breslow creía que estos factores tendrían algo que ver con la longevidad—cuánto tiempo la gente vive.
  6. ¡Los resultados asombrosos verificaron su idea cien veces!
- F. ¡Y por supuesto—la Palabra de Dios se adelantó a esa investigación por lo menos 4 mil años!
  1. Pero, ¿te sorprende eso?
  2. ¿No es lógico que el que nos creó sería el que mejor sabe como mantener su creación con eficiencia y productividad máxima?
  3. Ilus: Cuando compras un automóvil nuevo—¿dónde encuentras información sobre la operación de esta máquina nueva?
    - a. ¡Abres la guantera, por supuesto!

- b. Y allí, en un paquete de plástico, está el manual.
  - c. ¿Y quién escribió el manual?
  - d. El que creó el auto, por supuesto.
  - e. Los manuales de yugo son escritos en yugoslavia—los manuales de toyota son escritos en tokyo—y los manuales de ford, general motors y chrysler son escritos en detroit.
  - f. ¡porque el que mejor sabe operar esta máquina nueva y complicada por supuesto que sera el diseñador y hacedor!
4. Es cierto—no hay ninguna ley que te obliga a obedecer el manual.
- a. Y cuando llegas a casa con tu auto nuevo tienes todo el derecho de reírte del manual y decir, “¡Nadie me va a decir que poner en mi auto—creo que voy a poner arena en el tanque de gasolina!”
  - b. ¿Puedes hacer tal cosa? ¡Por supuesto!
  - c. “Y mañana, voy a poner azúcar en el radiador y alquitrán en mi carburador!”
  - d. “¡Después de todo, soy libre de hacer lo que quiera!”
  - e. Y por supuesto, amigo, eres libre—libre de hacer lo que quieras con esa creación maravillosa—¡pero también serás libre de llevar a tu auto al mecánico y gastar cientos de dólares extra!
  - f. Todo porque decidiste ignorar el manual.
5. lee exodo 15:26

## 26

Y les dijo: "Si oyes atentamente la voz del Eterno tu Dios, y obras lo recto ante sus ojos; si prestas oído a sus Mandamientos, y guardas todas sus normas, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque Yo Soy el Eterno, tu Sanador".

—Los Diez Mandamientos nos dan las instrucciones generales del Creador—pero los “estatutos” es donde nuestro Hacedor nos da más detalles sobre cómo cuidar de estas creaciones.

6. Ilus: Lee Exodo 23:25 (pág. 74)

## 25

"Al Eterno vuestro Dios servirás, y él bendecirá tu pan y tus aguas, y yo quitaré toda enfermedad de en medio de ti.

—! Por favor noten: ¡Dios declara que seguir las reglas del Manual, pueden dar vuelta al problema de enfermedad y debilitación!

- G. ¿Será que el Dr. Breslow está descubriendo algo que Dios ha sabido por mucho tiempo? ¡Investiguémoslo!

- III. La primera pregunta a los 7000 participantes en el estudio era, “¿Usted fuma?”
- A. ¿Cuál es el problema con fumar?
  - B. ¡El mundo industrializado sabe que fumar cigarrillos es un negocio lucrativo para los comerciantes de la muerte—los productores de tabaco del mundo!
    - 1. Con su comercialización astuta y sin conciencia han engañado a millones y millones de jóvenes—especialmente en el Tercer Mundo—quienes han desarrollado el hábito de fumar.
    - 2. ¡A ellos no les importa por qué empiezas, sólo les importa que seas adicto y que tengas que comprar su producto de muerte por el resto de tu corta vida!
    - 3. Ilus: ¡Hay evidencia ahora en los Estados Unidos que los productores de tabaco han aumentado el contenido de nicotina en los cigarrillos para que los consumidores sean esclavos del producto!
  - C. Ilus: ¿Qué han ganado con todo esto? ¡Más de lo que puedes imaginar! Escuchen estas estadísticas sorprendentes que aparecieron en el Wall Street Journal el año pasado (ver fotocopia con estadísticas) [poner en pantalla en secuencia rápida.]
  - D. ¿Quién está ganando? ¡La industria del tabaco y el cáncer!
    - 1. ¡Está documentado por las terribles estadísticas del cáncer de pulmón, y el enfisema que el uso de tabaco es un método garantizado de cometer un suicidio en cámara lenta!
    - 2. Ilus: ¡El Dr. Linau Pauling—uno de los pocos científicos que haya ganado dos premios Nobel—calculó que cada cigarrillo que se fume quitará 14.5 minutos de tu vida!
    - 3. Ilus: El instituto de cáncer Sloan-Kettering ha desarrollado una máquina que extrae alquitrán de tabaco del humo del cigarrillo—pintaron a ratones de laboratorio con ese alquitrán, y los ratones desarrollaron un cáncer indistinguible del cáncer humano.
    - 4. Hoy sabemos que hay 29 tipos diferentes de químicos que producen cáncer el humo de cada cigarrillo.
    - 5. El 80% de los casos de enfisema son causados por fumar cigarrillos.
      - a. La persona que sufre de enfisema puede respirar hacia adentro, pero no puede quitar el aire hacia afuera.
      - b. Y lentamente se asfixian, ahogándose en líquidos de su propio cuerpo.
      - c. Es una forma terrible de morir.
    - 6. Y porque el fumar contrae los vasos sanguíneos, un fumador tiene 25% más probabilidad de tener un ataque al corazón que una persona que no fuma.
  - E. ¡La evidencia sobre el efecto destructivo del humo de segunda mano abunda!
    - 1. Los estudios muestran que las mujeres que fuman durante su embarazo están dañando los vasos sanguíneos de sus bebés.

2. Niños que viven en casas llenas de humo sufren más enfermedades infantiles.
  3. ¡El humo de segunda mano produce cáncer en la persona que no fuma!
- F. Pero vamos a las buenas noticias ahora: ¡hay liberación de este hábito destructivo? ¡absolutamente!
1. ¡He visto a cientos de fumadores que han salido del hábito y han limpiado sus cuerpos de este veneno!
  2. Oh sí, hay que limpiar el sistema de radiador del cuerpo para quitar el veneno de la nicotina del cuerpo.
  3. Ilus: Y porque la cafeína también es una droga—y está conectada a grandes enfermedades humanas—la persona que deja de fumar lo hace mejor cuando evita bebidas cafeinadas en su dieta.
  4. (De paso, cada ser humano viviría y se sentiría mejor si las bebidas cafeína—café, té, sodas—fueran eliminadas del cuerpo!)
  5. En su lugar, es importante beber jugos de frutas y agua.
  6. Visitarás cierta parte de tu oficina o casa más seguido que antes, pero ese es el punto—¡limpiar todo el sistema!
  7. Y para algunos—masticar chicle o comer zanahorias (no se coman las uñas) ayuda.
  8. El ejercicio es un tremendo reemplazante de la adicción que puede cambiar el hábito neuromuscular que has desarrollado con tus cigarrillos—toma un recreo para caminar y beber algo en los períodos de más ansias—en la mañana, después del almuerzo, antes o después de la cena.
  9. Ilus: ¡El Dr. Breslow descubrió que hacer ejercicio regular tiene un efecto más grande en la calidad de vida que cualquier otro factor en su lista de siete!
    - a. Para todos, el ejercicio es un tranquilizador natural, y ayuda a reducir el estrés y el riesgo de enfermedades del corazón y de alta presión.
    - b. ¡No sólo es necesario para el que quiere dejar de fumar, es una necesidad vital para todos los que quieren vivir una vida más saludable y más saludable!
- G. ¡Pero, el poder más grande que puede ayudarte en tu deseo de limpiar tu cuerpo de este veneno destructivo, es solicitar el Poder Divino del que te creó y te redimió en primer lugar!
1. Anota estas promesas poderosas.
  2. Juan 15:5 (pág. 1043)

<sup>5</sup>

"Yo\_Soy la vid, vosotros las ramas. El que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto. Porque separados de mí, nada podéis hacer.

3. Filipenses 4:13 (pág. 1131)

13

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.\*

- H. No hay ningún fumador que no se pueda arrodillar en la privacidad de su propia habitación y decirle a Jesucristo—“¡No quiero ser esclavo de este hábito, Maestro. Yo escojo tu poder para mi vida. Tú moriste para darme libertad. Ayúdame. Mantén firme mi fe. Yo puedo hacer todo en tu poder. Permíteme experimentar la vida abundante que me prometiste!”
- IV. La segunda pregunta del Dr. Breslow a los 7000 participantes en su estudio fue, “¿Bebe usted bebidas alcohólicas? ¿Cuánto bebe?”
- A. Ilus: Deberíamos aprender una lección de una bandada grande de pájaros que pararon en los árboles de Iowa City, Iowa, en noviembre del año pasado.
1. En realidad era un árbol en particular que estos pájaros vieron—un árbol de baya muy visible en el centro de la ciudad.
  2. ¡Y como a estos pájaros les encantan esas frutas, tuvieron un banquete!
  3. Pero después de haber comido bastante, las personas empezaron a notar un comportamiento extraño en los pájaros: empezaron a caerse del árbol—50 lograron salir de las ramas pero se chocaron con una ventana cercana, y algunos murieron.
  4. ! Resulta que las bayas en el árbol estaban fermentadas—¡y los pájaros estaban borrachos!
  5. ¡Y todos fueron arrestados por volar bajo la influencia del alcohol!
  6. ¡El mundo podría aprender mucho de esos pájaros!
- B. Todos saben que el alcohol destruye células cerebrales inmediatamente, células que no pueden regenerarse.
- C. Ilus: El Dr. Melvin Snisely ha desarrollado un microscopio electrónico que usa para sus estudiantes universitarios.
1. Él puede mirar con este instrumento los vasos sanguíneos en sus ojos y estudiar la coagulación de la sangre que lleva oxígeno al cerebro.
  2. Puede determinar con esto cuántas bebidas ha tomado este individuo.
  3. Su advertencia: Beber alcohol corta el oxígeno que va al cerebro.
- D. Ahora déjame preguntarte: ¿Cómo es que el Espíritu eterno de Dios se comunica con cada uno de nosotros?
1. Para hacer crecer su amistad, ¿cómo o dónde nos habla Dios? Por supuesto, nos habla por medio de nuestros cerebros.
  2. ¡Y esto explica por qué Lucifer está tan obsesionado con destruir el cerebro humano con el alcohol!
  3. Ilus: En este país se llama **DUI**—cuando uno conduce bajo la influencia del alcohol.

- a. ¡Y es una vergüenza nacional ver las estadísticas de las muertes causadas por conductores ebrios cada año!
- b. ¡Porque cuando estas bajo la influencia, puedes estar seguro—no es la influencia de Dios!
- 4. ¿Por qué crees que la bebida y la inmoralidad sexual van mano a mano, beber y el crimen, beber y la maldad? ¡Porque Satanás de esa manera apaga los poderes del razonamiento humano, y tu conciencia moral es callada/drogada cuando estás bajo la influencia!
- E. Proverbios 20:1 (pág. 623)

1

El vino es burlador, y el licor alborotador;\*

el que por ellos se desvía, no es sabio.

- F. Tú dices, “¡Oh, pero sólo bebo ocasionalmente—puedo controlarme cuando quiera!”
  - 1. Ilus: ¡2 de cada 5 personas que usa el alcohol desarrolla un problema serio con la bebida...40%!
  - 2. Ilus: Escucha, si tú tuvieras un perro que sólo mordía a dos de cada cinco personas que vienen a tu casa, y por eso tienen que ir al hospital, ¿te quedarías con ese perro? [Si yo viviera al lado, no.]
  - 3. ¡Entonces no hagas el papel de necio—convenciéndote que tú eres el que puede beber ocasionalmente sin peligro!
- G. Proverbios 23:29-33 (pág. 628)

29

¿Para quién es el ay? ¿Para quién el dolor? ¿Para quién las rencillas? ¿Para quién las quejas? ¿Para quién las heridas de balde? ¿Para quién los ojos amoratados?

30

Para los que se detienen en el vino, para los que buscan la mistura.\*

31

No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en el vaso. Entra suavemente,

32

pero al fin morderá como serpiente, y como víbora dará dolor.

33

Tus ojos verán cosas extrañas, y tu corazón hablará perversidades.

- H. “¡Pero yo creía que Jesús creó vino en la boda de Caná!”
  - 1. Él lo hizo—pero no crees que creó seis jarras llenas de alcohol para que todos en la fiesta se emborracharan, ¿no?
  - 2. Ilus: Las palabras en hebreo y el griego para vino (yayin y oinos) se refieren al jugo fresco de uva sin fermentar, o a la bebida fermentada intoxicante que llamamos “vino” hoy.
  - 3. Los estudiantes de la Biblia siempre deben estudiar el contexto de cada referencia y palabra.
  - 4. La reacción de los invitados a la boda nos da evidencia que Jesús no contradijo lo que Él inspiró a Salomón que escribiera—El creó el jugo fresco de la uva para esa fiesta: “¡Este es el mejor y más dulce vino que jamás hemos probado—has guardado lo mejor para el final!”
- I. ¡Señoras y señores, Jesucristo viene pronto!
  - 1. ¡Ahora es el tiempo cuando debemos ser libres de las adicciones destructivas de Lucifer!
  - 2. Si quieres ser libre del alcohol, las mismas promesas que compartimos para el fumar se aplican:
    - a. Juan 15:5—Separados de mí nada podéis hacer.
    - b. Fil. 4:13—Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.
    - c. Nuevamente, de rodillas, puedes entregar tu corazón a Él, quien tiene todo el poder del universo de darte libertad.
    - d. Recuerda: Dios respeta tanto tu libertad que él no te obligará a vivir en control de tu voluntad—pero en el momento que le pides, le das permiso de usar su poder sobrenatural de tu parte.
    - e. La vida es una batalla entre el bien y el mal.
    - f. ¡Cuando oras, estás invitando al lado ganador que se una a ti en tu batalla!
    - g. ¡Pide de corazón—y Dios contestará con todo su poder!
- V. Tres de las preguntas que el Dr. Breslow hizo a los 7 mil participantes tenían que ver con hábitos alimenticios.
  - A. ¡La ventaja de once años y medio era para los que controlaban inteligentemente su alimentación!
  - B. ¿Habla Dios de principios alimenticios?
    - 1. ¡Por supuesto! ¿No crees que el Creador de este organismo maravilloso se olvidaría de qué combustible es el mejor para la eficiencia y la salud, no?
    - 2. Ilus: Por eso tenemos palabras como estas en 1 Cor. 10:31 (pág.1106)

31

Así, si coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.

C. ¡Y qué glorificaría al Creador más que seguir las reglas que el ha establecido para nuestra alimentación!

1. Ilus: Nota la dieta que Dios tenía para Adán y Eva en el principio—Gén. 1:29 (pág. 1)

29

Dijo también Dios: "Os doy toda planta que da semilla, que está sobre la tierra, y todo árbol que lleva fruto y da semilla. Eso será vuestro alimento.

2. Ahí está—verduras, granos, nueces y frutas—la dieta de un vegetariano.

3. Adán y Eva no tenían por qué preocuparse de la enfermedad vaca loca en el principio, porque nunca tuvieron que matar una vaca para poder comer.

4. ¡No había muerte en el plan perfecto de Dios—la dieta para la raza humana era de lo más natural! Nadie comía sus verduras de segunda mano.

D. Ilus: El consumo de carne animal, de paso, no es sólo un asunto de salud, también es un asunto ecológico. No podía creerlo cuando leí un anuncio en el periódico New York Times—un anuncio pagado por un consorcio de activistas por la ecología llamado "Beyond Beef Coalition":

"Desde un punto de vista global, una de las amenazas más graves contra la ecología de la tierra, como también contra la salud humana, es el sobreconsumo de carne de vaca. Ahora, por primera vez en la historia, grupos ecológicos se están uniendo a grupos de protección animal, derechos humanos, anti-hambre, y grupos de salud para lanzar la primera campaña mundial para reducir la población de ganado y el consumo de carne de vaca. Por favor únase a nosotros. Beneficiará su salud y también al planeta."

1. El anuncio dio una lista de 8 razones ecológicas para abandonar el consumo de carne: Salud personal, sufrimiento del animal, destrucción de la selva, "global warming", contaminación del agua y escasez, decertificación (la pérdida de tierra que puede producir comida), hambre mundial, y la preservación de las granjas familiares.

2. Y con cada razón, había bastantes estadísticas que corroboraban.

3. Pero la salud personal era la razón número uno:

"El Cirujano General de los Estados Unidos ha reportado que el 70% de las muertes en los Estados Unidos están relacionados con la dieta, especialmente por sobreconsumo de carne y otras grasas. Los americanos ahora comen el 25% de toda la carne consumida en el mundo, un hábito que la investigación ha dicho va unido con enfermedad del corazón, cáncer de colon y de pecho y derrame cerebral. Los países extranjeros que recientemente han adoptado dietas americanas han mostrado una aceleración similar en enfermedades. Además de fumar, no hay otro riesgo personal mayor que comer carne."

4. Parece que Dios sabía lo que hacía cuando en su Manual dio una dieta natural, orgánica y vegetariana, ¿no?

E. Ahora es cierto que después de la entrada del pecado y la caída de la humanidad, hubieron algunos cambios alimenticios grandes.

1. Ilus: Pero en realidad esos cambios no vinieron hasta después del diluvio.

2. Y eso es lógico—porque el diluvio destruyó todas las plantas.

3. Y por esa razón Dios hace una distinción importante a Noé al subir al arca con su familia—Gén. 7:2 (pág.6)

2

"De todo animal limpio tomarás siete parejas, macho y hembra. Pero de los animales que no son limpios, una pareja, macho y hembra.

4. Antes de que hubieran colectores de basuras habían algunos animales que hacían el trabajo de basureros.

a. Estos animales especiales no debían ser comida para humanos, ni tampoco debían ser usados para sacrificios—porque Dios los declaró no limpios.

b. ¡Hizo eso, de paso, mucho antes de que la raza judía existiera!

5. Porque es un buen principio de salud—bueno para todos los tiempos—basado en lo que el Creador sabe sobre esos animales, sus anatomías y sus hábitos alimenticios.

F. De paso, aquí hay un buen texto para tener en mente cuando consideras el Manual del Creador y lo que El ha dicho es bueno para el consumo humano: Salmos 84:11 (pág. 565).

11

Porque sol y escudo es Dios, el Eterno;\* gracia y gloria dará el Eterno. No rehusará ningún bien a los que andan íntegramente.

G. Ilus: Con eso en mente, como no tenemos tiempo de estudiar toda la lista alimenticia de Dios, miremos lo que Él declara bueno para el consumo humano y no bueno para nuestras dietas—Deut. 14:6 (pág. 180).

6

"Y podéis comer todo animal rumiante de pezuñas hendidas.

1. Pero hay algunos que rumian pero no tienen pezuña hendida, y algunos que tienen pezuña hendida pero no rumian—estos, dice el creador, no son aptos para el consumo humano.

2. Ilus: Espero que no te entristezca dejar las hamburguesas de camello de MacDonald's—porque Dios prohíbe comer camello.
  3. Ilus: ¡Es interesante que nos advierte de otro basurero—versículo 8!
  4. Vacas, bueno—a menos que tengan la enfermedad de vaca loca—pero cerdos, no
  5. ¿Por qué?
  6. #1, Sabes que onza por onza no hay carne con más grasa que el cerdo—y sobreconsumo de grasa es el contribuyente más grande a nuestras enfermedades modernas—obstruyendo nuestras arterias y precipitando enfermedades del corazón.
  7. Ilus: Y #2, el Dr. McNaught, examinó muestras de cerdo de los mercados de carne de San Francisco y encontró que uno de cada cuatro tenía larva de triquina. (La triquina es un parásito que puede invadir el sistema humano causando la enfermedad triquinosis, que puede causar la muerte.
  8. Ilus: Cuando se hicieron autopsias a momias egipcias, fue revelado que muchas estaban infectadas con triquina.
  9. Exodo 15:26—“Obedece mis estatutos, aconsejó Dios a Israel, y ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti.”
- H. ¿Por que? ¿Cómo puede Dios hacer una declaración así? Sencillo—siempre es el Creador el que escribe el Manual—¿porque Quien sabe mejor lo que es mejor para que estas maravillosas creaciones vivan en prosperidad y salud?
- I. ¿Y cuál es el resultado final cuando se siguen los mandamientos y estatutos de Dios?

VI. En conclusión déjenme compartir los resultados del estudio del Dr. Breslow con ustedes.

A. ¿Recuerdan sus siete preguntas?

B. Los resultados de su estudio demuestran que su idea era correcta. El estilo de vida más saludable es uno sin fumar, sin alcohol o uso muy moderado, ejercicio regular, 7 a 8 horas de descanso por noche, no tener sobrepeso (basado en números desarrollados por compañías de seguro de vida), comer desayuno regularmente, y no comer entre comidas.

C. Los beneficios de estas prácticas de salud son asombrosos. Estos siete hábitos hacen gran diferencia en el índice de mortalidad pero los efectos acumulativos son aún más significantes.

1. Sólo el 5% de las mujeres en el estudio que practicaban los 7 hábitos de salud murieron en esos 9 años, pero el 12% de las mujeres que murieron que practicaban 3 hábitos o menos.
2. Eso significa que las mujeres que practicaban 3 hábitos o menos de la lista era 140% más probable que murieran durante ese período de 9 años que las mujeres que practicaban los 7.
3. Cuantos más de los 7 hábitos practicaban, menos probable era que murieran en ese período de 9 años.
4. Con los hombres, los resultados eran aún más notables—nuevamente, sólo el 5% de los hombres que practicaban los 7 hábitos que eran evaluados murieron durante ese estudio de 9 años, pero casi el 20% de los hombres que practicaban 3 o menos murieron—una diferencia de casi 400%

D. La investigación mostró que una persona de 60 años de edad que practicaba los siete hábitos tenía la misma salud que una persona de 30 años que practicaba sólo 3 o menos de los hábitos.

1. Piensa en eso por un momento. Eso significa de que puedes llegar a ser más joven al mejorar tu estilo de vida—no indefinidamente, por supuesto, o nunca morirías, pero entiendes el punto.
2. El Dr. Breslow encontró que los que practicaban los 7 hábitos no sólo tenían mejor salud, sino que vivían un promedio de 11 años y medio más que los que practicaban 3 de los hábitos o menos.
3. ¡Eso es increíble!
4. ¡Si pudieras desarrollar una píldora que la gente pudiera tomar cada día que alargaría sus vidas por 11 años, serías rico y famoso!

E. Pero no necesitas una píldora mágica—porque el Creador de tu cuerpo y mente nos ha dado estos principios de salud en su Manual desde el principio.

F. ¿Pero, estás sorprendido? Acaso no es lógico que el Dios que nos ofrece una amistad eterna estaría comprometido en compartir con nosotros sus leyes físicas, mentales y espirituales para que vivamos la vida al máximo!

1. “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.”
2. Amigos, eso es lo que una amistad con Dios nos ofrece! Vida más abundante!
3. Una vida sin la esclavitud de hábitos inducidos por drogas... una vida libre de las enfermedades de estilo de vida que abundan en nuestra civilización!
4. “Yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud.”
5. “Porque tu cuerpo es el templo de Mi Espíritu—y por mi muerte, he comprado tu vida.”
6. “Por lo tanto, todo lo que comas o lo que bebas o lo que hagas, hazlo todo para Mi gloria”
7. “¡Porque yo soy el Dios que te sana!”

G. Y esto, en el final, significa que quizás necesitas tomar algunas decisiones que cambien tu vida.

1. Ilus: Peter Dimitru, autor ruso de Incógnito, cuenta la historia de un guardabosque en uno de los grandes bosques eurasiáticos, donde se construyeron largas rampas en la colina para deslizar los troncos al valle y al río.
2. Estas rampas de madera medían cientos de yardas—eran lisas y pulidas por dentro y muy resbaladizas—y los guardabosques se sentaban en la rampa y la usaban como tobogán para no tener que caminar cuesta abajo en la colina.
3. Un día, cuando un guardabosque se estaba lanzando hacia el valle, su pie se metió en un agujero en la rampa, y no lo podía soltar.
4. Mientras luchaba con soltar su pie, de repente oyó un grito de advertencia, señal de que venía un tronco por la rampa.
5. Se dio vuelta y vio que venía rápidamente hacia él.

6. Pero su pie estaba trabado—no podía sacarlo.
  7. ¡Solamente le quedaban segundos, tomó el hacha, y se cortó el pie y saltó a la libertad justo a tiempo!
  8. Como dijo Dimitru, quedó lisiado para toda la vida, pero por lo menos estaba vivo.
- H. Hoy, algunos de ustedes han llegado a ese momento en la vida en el que tienen que tomar una decisión de vida o muerte.
1. Por mucho tiempo has estado atrapado en ese hábito, y esta noche te das cuenta que te va a matar.
  2. Mi amigo, Dios tiene todo el poder que necesitas para tomar tu decisión y encontrar tu libertad.
  3. Pero tú eres el que tiene que decidir.
  4. No trates de quitarte este hábito bebida por bebida, o cigarrillo por cigarrillo.
  5. Es tiempo de cortarlo...ahora mismo.
  6. Y tu amigo y salvador divino tiene todo el poder en el universo para contestar tu oración.
  7. Por qué no decides pedirle ahora mismo.
  8. Mejor aún, pidámosle juntos ahora mismo.