

## **CAPITULO II**

### **LA SALUD Y EL ESPIRITU DE PROFECIA**

En los libros de Elena G. de White se deja ver la preocupación de un Dios de amor por el bienestar integral de su pueblo. No solo por el bienestar del cuerpo sino de todo el ser en todos sus aspectos, tanto el físico como el social, mental, ecológico y espiritual.

El propósito de la salud en los escritos de Elena de White es el de prepara a un pueblo para la venida del Señor y aliviar el sufrimiento de la humanidad. Estos principios han perdurado durante más de un siglo y siguen brindando salud y sanidad a quienes los practican.

En la actualidad se los denomina “Estilos de Vida”, pero ya desde hace décadas cuando la misma medicina los cuestionaba, los consejos inspirados de salud de los escritos de Elena de White se han mantenido incólumes.

Basta con leer libros como el Ministerio de Curación o Consejos sobre el Régimen Alimenticio para identificar la sabiduría de una mente superior.

A continuación veremos algunas citas extraídas de diversos libros y publicaciones de Elena de White con respecto al tema de la salud y brindaremos la confirmación que publicaciones no cristianas científicas dan al respecto.

"La religión pura e incontaminada no es un sentimiento, sino obras de amor y misericordia. Esta religión es necesaria para la salud y la felicidad. Entra en el templo contaminado del alma, y con un azote expulsa al pecaminoso usurpador. Al tomar posesión del trono, lo santifica todo con su presencia, e ilumina el corazón con los resplandecientes rayos del Sol de Justicia. Abre las ventanas del alma hacia el cielo, para permitir que penetren los rayos del amor de Dios. Esto trae serenidad y

tranquilidad. Aumenta la fuerza física, mental y moral, porque la atmósfera del cielo, como un medio viviente y activo, llena el alma. Cristo, la esperanza de gloria se forma en el corazón. . .".<sup>1</sup>

## Notas:

La mayoría de médicos estadounidenses opina que la religión y la espiritualidad influyen sobre la salud de los pacientes, según encontró una nueva revisión.<sup>2</sup>

Aunque hay un fuerte debate entre si es o no es significativa la influencia de la vida espiritual sobre la salud, para nosotros, en nuestra experiencia, si hay un vínculo estrecho.

“El tiempo dedicado al ejercicio físico no está perdido. El alumno que estudia constantemente sus libros, y hace poco ejercicio al aire libre, se perjudica a sí mismo. Un ejercicio equilibrado de los diversos órganos y facultades del cuerpo es esencial para el mejor funcionamiento de los mismos. Hay pérdida de fuerza física y mental cuando el cerebro está constantemente recargado mientras los otros órganos quedan inactivos. Las facultades físicas quedan privadas de su tono sano, la mente pierde su frescura y vigor, y el resultado es una excitación mórbida”.<sup>3</sup>

## Notas:

En realidad, la actividad física es beneficiosa por las siguientes razones:

1. Aumenta el desempeño académico y vocacional.
2. Aumenta la responsabilidad.
3. Reduce los disturbios en el comportamiento.
4. Disminuye la ansiedad y el uso de sustancias psicoactivas.

---

<sup>1</sup> Elena G. de White. *Cada día con Dios, 17 de enero* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1979).

<sup>2</sup> Medlineplus. Según la mayoría de médicos de Estados Unidos, la espiritualidad influye en la salud. Tomado el 02 de julio de 2007 de:  
[http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory\\_47790.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_47790.html)

<sup>3</sup> Elena G. de White. *Reflejemos a Jesús, 13 de mayo* (Boise, Idaho: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press Pub. Assoc, 1985).

5. Mejora las relaciones interpersonales.
6. Aumenta la frecuencia en las aulas.<sup>1</sup>

“El ambiente físico de las ciudades es muchas veces un peligro para la salud. La exposición constante al contagio, el aire viciado, el agua impura, el alimento adulterado, las viviendas oscuras, malsanas, y atestadas de seres humanos, son algunos de los muchos males con que se tropieza. No era el propósito de Dios que los hombres vivieran hacinados en las ciudades, amontonados en terrazas y viviendas”.<sup>2</sup>

NOTA:

Como se reconoció en la Carta de las ciudades europeas hacia la sostenibilidad (1994), todo lo que tenía que ver con las estructuras de trabajo y estilo de vida urbano, ocupación del suelo, transporte, progreso industrial, agricultura, consumo y ocio tuvieron un impacto tal en el ambiente que la humanidad ya se sentía responsable por los problemas ambientales que enfrentaba el mundo.<sup>3</sup>



4

“La reforma alimenticia debe ser progresiva. A medida que van aumentando las enfermedades en los animales el uso de la leche y los huevos se vuelve más peligroso. Conviene tratar de sustituirlos con comestibles saludables y baratos. Hay que enseñar a

---

<sup>1</sup> Funlibre. Manual de promoción de las actividades físicas. Tomado el 02 de julio de 2007 de: <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio4if/AMartinez.html>

<sup>2</sup> Elena G. de White. *El ministerio de curación* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1975), 282.

<sup>3</sup> Sánchez Bravo, Álvaro A. *Ciudades, medio ambiente y sostenibilidad* (Sevilla: Arcibel, 2007), 7.

<sup>4</sup> Quinta avenida, ciudad de Nueva York en 1905, tomado el 02 de julio de 2007 de: <http://www.oldpostcards.se/exhibition1994/pc9.htm>

la gente por doquiera a cocinar sin leche ni huevos en cuanto sea posible, sin que por esto dejen de ser sus comidas sanas y sabrosas”.<sup>1</sup>

## NOTA:

Las condiciones de hacinamiento de los animales y su crianza tan extrema hacen que la carne y los productos de privados de los animales se estén convirtiendo en una bomba de tiempo.

Las citas que siguen a continuación no necesitan mayor comentario.

“El estudio diligente no es la causa principal del quebrantamiento de las facultades mentales. La principal causa es un régimen alimenticio impropio, comidas irregulares, y falta de ejercicio físico. Las horas irregulares para comer y dormir minan las fuerzas del cerebro”.<sup>2</sup>

“Hay hombres y mujeres enfermizos que deberían convertirse en reformadores de la salud. Dios colaborará con sus hijos en la conservación de su salud si éstos comen adecuadamente y rehusan recargar el estómago innecesariamente... Muchos han perjudicado demasiado su cuerpo por haber descuidado las leyes de la vida, y tal vez nunca se recobren por completo de los efectos de su descuido; pero aun así pueden arrepentirse y convertirse. (Carta 135, 1902).<sup>3</sup>

“Los condimentos y las especies usadas en la preparación de los alimentos para la mesa ayudan a la digestión en la misma forma en que el té, el café y las bebidas alcohólicas se piensa que le ayudan en sus tareas al hombre que trabaja. Después que desaparecen los efectos inmediatos, hay un descenso correspondiente debajo de lo normal así como hubo una elevación por encima de lo normal cuando se tomaron estas

---

<sup>1</sup> Elena G. de White. *El ministerio de curación* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1975), 247.

<sup>2</sup> Elena G. de White. *Consejos sobre el régimen alimenticio* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, 1971), 146.

<sup>3</sup> Elena G. de White. *EL evangelismo* (Buenos Aires, Argentina: Asociacion Casa Editora Sudamericana, 1978), 194.

sustancias estimulantes. El organismo es debilitado. La sangre resulta contaminada, y la inflamación es el resultado seguro".<sup>1</sup>

"El uso liberal de azúcar en cualquier forma tiende a congestionar el organismo y es causa frecuente de enfermedad..."<sup>2</sup>

"Es un pecado estar enfermo, porque todas las enfermedades son resultado de la trasgresión. Muchos sufren como consecuencia de la trasgresión de sus padres. No se los puede censurar por el pecado de ellos; sin embargo tienen el deber de investigar en qué puntos sus padres violaron las leyes de su ser, con lo que impusieron a sus hijos una herencia tan miserable; y al descubrir los errores de aquellos, se deben apartar de ese curso de acción y practicar hábitos correctos con el fin de promover una salud mejor".<sup>3</sup>

"Los padres son responsables, en alto grado, no solamente por las pasiones violentas y los apetitos pervertidos de sus hijos, sino también por las enfermedades de miles que nacen sordos, ciegos, debilitados o idiotas".<sup>4</sup>

"Dios ha escrito su ley en todo nervio y músculo, en toda fibra y función del cuerpo humano. La complacencia del apetito antinatural, ya sea por el té, el café, el tabaco o el alcohol, es intemperancia, y se halla en guerra contra las leyes de la vida y la salud. Usando estos artículos prohibidos, se crea una condición en el organismo, que el Creador nunca se propuso que hubiera. Esta complacencia en cualquiera de los

---

<sup>1</sup> Elena G. de White. *Consejos sobre el régimen alimenticio* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, 1971), 404.

<sup>2</sup> Elena G. de White. *Consejos sobre la salud: e instrucciones para los obreros médicos misioneros*. Biblioteca del hogar cristiano (Miami, Fla: Asociacion Publicadora Interamericana, 2004), 152.

<sup>3</sup> Elena G. de White. *Consejos Sobre La salud: e instrucciones para los obreros médicos Misioneros*. Biblioteca del hogar cristiano (Miami, Fla: Asociación Publicadora Interamericana, 2004), 37.

<sup>4</sup> Elena G. de White. *Patriarcas y profetas* (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2006), 605.

miembros de la familia humana es pecado. . . La causa produce el efecto. El sufrimiento, la enfermedad y la muerte, son la penalidad segura de la complacencia”<sup>1</sup>

“Los que comen carne y sus derivados no saben lo que ingieren. Muchas veces si hubieran visto los animales vivos y conocieran la calidad de su carne, la rechazarían con repugnancia. Continuamente sucede que la gente come carne llena de gérmenes de tuberculosis y cáncer. Así se propagan estas enfermedades y otras también graves”<sup>2</sup>.

“Satanás está obrando en la atmósfera; la está envenenando, y nosotros dependemos de Dios para la protección de nuestras vidas: de nuestra vida actual y eterna”<sup>3</sup>.

“El ruido, la agitación y la confusión de las ciudades, su vida reprimida y artificial, cansan y agotan a los enfermos. El aire cargado de humo y de polvo, viciado por gases deletéreos y saturado de gérmenes morbosos, es un peligro para la vida”<sup>4</sup>.

“Dios no ha impedido que los poderes de las tinieblas hagan su obra mortífera de viciar el aire, una de las fuentes de vida y alimento, con elementos mortíferos. No sólo ha sido afectado la vida vegetal, sino que el hombre mismo sufre de pestilencia...”<sup>5</sup>.

“El ambiente físico de las ciudades es muchas veces un peligro para la salud. La exposición constante al contagio, el aire viciado, el agua impura, el alimento adulterado,

---

<sup>1</sup> Elena G. de White. *EL evangelismo* (Buenos Aires, Argentina: Asociacion Casa Editora Sudamericana, 1978), 197.

<sup>2</sup> Elena G. de White. *El ministerio de curación* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1975), 241.

<sup>3</sup> Elena G. de White, *Eventos de los últimos días: enfrentando la crisis final de la tierra* (Boise, ID: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press Pub. Association, 1992), 27.

<sup>4</sup> Elena G. de White. *El ministerio de curación* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1975), 202.

<sup>5</sup> Elena G. de White. *Mensajes selectos* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, 1967), 46, 47.

las viviendas oscuras, malsanas y atestadas de seres humanos, son algunos de los muchos males con que se tropieza a cada paso”.<sup>1</sup>

Querido amigo, recuerda que para leer los escritos de Elena G. de White debes saber para quien lo escribió y porque lo escribió a fin de tener todo el panorama completo. Las citas escritas arriba nos dan luz acerca de cuanto cuidado debemos tener al momento de desarrollar nuestros hábitos de vida.

En los siguientes capítulos ventilaremos cuales son los remedios o normas de vida que Elena de White recomendó en sus escritos.

---

<sup>1</sup> Elena G. de White. *El hogar Cristiano* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1978), 120.