

La Cuña de Entrada

EL GÉNESIS DE
DIETA Y SALUD



La Salud es Riqueza

COPYRIGHT 1946
SOCIEDAD AMERICANA DE LA CUÑA DE ENTRADA
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

**LA CUÑA
DE ENTRADA**

Tercera Edición en Español
Febrero, 2009

Universal Publishing Association

P. O. Box 7613
Waco, Texas, 76714
Estados Unidos de América

Teléfono: 1-800-729-7494

E-mail: varadelpastor@yahoo.com

Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica

MISION DE ESTE LIBRITO

La importancia de este agente comunicador de salud es en algunos aspectos similar al evangelio, ya que ningún hogar, sea este Cristiano, Judío, o pagano se puede dar el lujo de no tener a lo menos una copia. Siendo que el primer interés del evangelio es la salud del individuo, este agente enviado del cielo es, por tanto, la "Cuña de Entrada" para la obra del colporteur u obrero bíblico, y si es usado adecuadamente, no sólo abre las puertas del corazón al evangelio sino también al "alimento a su debido tiempo", Mateo 24:45, el mensaje de la hora, "el evangelio eterno" Apocalipsis 14:6. De aquí que aquellos que deseen enlistarse 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 en el corazón y a mantener un cuerpo saludable.

Para que resulte comprensible en todos los niveles se ha escrito en un lenguaje que pueda ser entendido con facilidad. Finalmente para que pueda ser usado como un compañero de bolsillo, al cual se puede hacer referencia en forma conveniente, ya sea en el hogar o cuando viaja, se han incluido solamente aquellas sugerencias de salud más prácticas y esenciales, cosas a las que nos referimos diariamente, conjuntamente con algunas recetas de cocina.

Las aclaraciones aquí contenidas son altamente esenciales para mantener una buena salud

porque el mundo está, en la actualidad, viviendo una vida contraria a su mejor estar. Consecuentemente, a menos que uno esté equipado para proceder sabiamente a través de la jornada de esta vida, se puede esperar con certeza que en algún momento durante su trayectoria se descomponga y consecuentemente no alcance su destino en la vida.

Una mayor proporción de gente se da cuenta que al presente viven 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 profundo 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, libros con referencia a este tópico no serían tan esenciales al régimen de vida, pero en un mundo como el que vivimos actualmente la necesidad por un libro tal es tan vital como si la muerte y la miseria estuvieran a punto de conquistar el último individuo entre nosotros. Es evidente que el mundo de hoy está en un predicamento 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 por siempre en el olvido.

La condición de salud, degenerada y descuidada, que prevalece en las así denominadas tierras civilizadas, es sin duda debida al hecho de que en tiempos pasados todos nosotros, los reformadores de salud, hemos estado enseñando sólo la parte teórica del correcto vivir.

Mas ahora, habiendo llegado el tan esperado y práctico compañero de la salud (el único en su clase que sí puede ayudarle a corregir sus hábitos erróneos; que puede aclarar su paso, y rescatarlo de la corriente destructora), nosotros como Cristianos, 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 escritura," venid a las aguas; y los que no tienen dinero, venid, comprad, y comed. Venid, comprad, sin dinero y sin precio, vino y leche". Isaías 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.

A CUÑA DE ENTRADA - CONTENIDO

Las causas de las enfermedades	9
Algo que todos deben saber	10
Resumen de las causas de todas las enfermedades	12
Lecciones de la maquinaria moderna	13
Lecciones de la naturaleza	15
Tiempo de alimentos en lugar de medicinas	20
Tiempo de medicinas en lugar de alimentos	21
Que deben saber los que comen carne	22
Que 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 - sazonado para todos los alimentos	30
Dieta de verano y/o invierno	30
Combinación de alimentos	33
Comidas crudas	36
Usando el sentido común	36
Una forma de vida progresiva y clara	37
Comer en exceso	39
Comer entre comidas	41
Hábitos correctos, higiene y ejercicio promueven la salud	44
Ambiente placentero	46
La vida en la ciudad.....	47
Trabajo y descanso, el año completo.....	48
El uso de purgantes	50
El agua en edén	51
¿Qué sabe usted del sueño?	52
¿Qué debe conocer un cristiano?	55
La fe esencial para la buena salud	58
Los exámenes 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 al día con todas las leyes de Dios	75
Los alimentos y el arte culinario	78
Cosas que debe y ni debe hacer	80
No necesita sentirse hambriento y desamparado	83
Recetas de cocina	87

LA CUÑA DE ENTRADA EL GÉNESIS DE DIETA Y SALUD

“Por qué gastáis el dinero no en pan y vuestro trabajo no en hartura? Oidme atentamente, y comed del bien, y deleitarase vuestra alma con grosura. Inclina vuestros oídos, y venid a mí. Oid, y vivirá vuestra alma; y haré con vosotros pacto eterno, las misericordias firmes a David," Isaías 55:2,3.

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

El comer con entendimiento "aquello que es bueno", y mantenerse bien, sin embargo, es comer solo aquello que el Creador ha santificado para el uso del hombre. "He aquí, el instruyó, "que os he dado toda hierba que da simiente, que está sobre la haz de toda la tierra y todo árbol en que hay fruto de árbol que da simiente, os será ha para comer". Génesis 1:29

A pesar de habérseles dado una inmensa variedad de alimentos toda hierba y todo árbol que da simiente la impecable y santa pareja, siendo tentados e inexperimentados 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. Una vez hubieron comido, fueron sujetos a la experiencia que habría de señalarles a ellos y sus descendientes los resultados del bien y el mal: alegría y tristeza, salud y enfermedad, redención y maldición, de aquí en adelante tal sería la suerte de la humanidad. Consecuentemente, al mismo tiempo que atravesaban 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 vinimos a este mundo como pecadores de primera clase, sujetos a todo lo bueno como a lo malo que en él se encuentra. Y ahora, si elegimos practicar lo que es bueno, no debemos añadir otros pecados, y así eventualmente 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". Apocalipsis 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 al presente tiempo, con la capacidad de vivir cerca de mil años, es evidencia de que las naciones de hoy día no han elegido

el bien sino el camino del mal el camino que conduce a la destrucción del cuerpo y el 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, comunicativa, y adquirida. Siendo así, debe haber entonces 3 clases de pecados, tres leyes a transgredir. Dos de estas leyes se encuentran en el Decálogo (Éxodo 20:3-17): La primera prohíbe pecar contra Dios, y la segunda en contra de nuestro prójimo. La tercera, por lo tanto, es la ley de la salud, la ley que prohíbe transgredir en contra de nuestros cuerpos. (Levítico 11; Isaías 66:16-17).

Sencillamente, 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 odian". (Éxodo 20:5), dice el Señor. El pecar en contra de nuestro prójimo trae enfermedades contagiosas, evidenciada en el hecho de que cuando María pecó en contra de su hermano Moisés, ella fue afligida con una enfermedad contagiosa, lepra (Números 12)". Honra a tu padre y a Tu madre: para que se alarguen

tus días ... Éxodo 20:12. así "Todo lo que el hombre sembrare eso también segará". Gálatas 6:7

Fue así cuando Amán construyó la galera sobre la que habría de colgar a Mardoqueo, el termino siendo colgado en esta. (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 protegido. (Daniel 6:16,22,24). Más aún cuando los tres hebreos fueron lanzados al horno de fuego ardiendo, los que les lanzaron fueron consumidos por las llamas, pero los hebreos salieron ilesos (Daniel 3:21-23). Así también "aquel que lleva a cautividad, irá en cautividad; y el que hiere con la espada, por la espada morirá". Apocalipsis 13:10.

Es por lo tanto un hecho que no falla, que si uno molesta al prójimo, o tiene intenciones de hacerlo, el daño caerá sobre si mismo; y si le hace daño al hijo del prójimo; su propio hijo sufrirá como resultado. Ahora, las enfermedades que no han sido heredadas, el pecador las ha atraído sobre si mismo al pecar contra su propio cuerpo. El pecar en contra el prójimo o contra uno mismo, no obstante, está indirectamente pecando también en Contra de Dios.

ALGO QUE TODOS DEBEN SABER

Si alguno sufre de una enfermedad hereditaria, de la cual solo los padres, abuelos, o bisabuelos son culpables, el está, por supuesto, impedido de poder hacer algo conducente a una recuperación

completa, ya sea mediante la dieta o mediante el uso de las drogas. Es posible que él pueda, sin embargo, controlar la enfermedad y aún sobreponerse a ella mediante una estricta obediencia a las leyes de Dios, conociendo que nada en el mundo ha de efectuar una cura para tal enfermedad sino 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 el 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". Mateo 7:12.

Más sí 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.

El sabio, por lo tanto, corregirá sus hábitos de vida asegurándose que no peca contra Dios o el prójimo, y que respira, duerme, se alimenta, y trabaja correctamente y religiosamente, y si hay algún remedio posible, le hallará.

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 está impone. Si está siendo afligido con complicaciones de varias enfermedades, debe estar violando todas las leyes divinas. Deje por lo tanto de pecar si es que espera recuperarse y permanecer en salud.

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 es curable mientras está en la etapa inicial, si se comienza a vivir correctamente. Obviamente entonces si uno vive correctamente no necesita temer que la enfermedad nuevamente vuelva a apoderarse de él. 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 el vivir y obrar correctamente, mediante la fe en Dios, actualmente elimina multitud de sufrimientos.

RESUMIENDO LAS CAUSAS DE TODAS LAS ENFERMEDADES

Aquellos que se preguntan cuál es la causa de esta o aquella, u otra enfermedad, pueden hacer una prueba rápida de cada caso. Entendemos con claridad que la vida y la muerte están en guerra una con la otra así como lo están las naciones: La armada de una nación puede hacer fuego contra la otra, pero no todos los soldados reciben la misma herida a pesar de que el ejército completo está

siendo tiroteado. De forma similar, los cuerpos de los hombres son los soldados y la causa de la enfermedad el arma poderosa del enemigo en la guerra entre el cielo y la tierra. Por tanto, aunque algunos sufren de dolor de cabeza, otros de dolor de estómago, otros de diabetes, algunos de anemia, otros de enfermedades del corazón, piedras, neuritis, y otras dolencias, todos sufren por la misma razón simplemente porque en una forma u otra se han separado de su única fortaleza, las leyes de Dios. Este es el diagnóstico final de toda enfermedad. Apoye a la Naturaleza y la Naturaleza le apoyará a Ud. Ayúdele y ella le ayudará.

LECCIONES DE LA MAQUINARIA 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, muere; y contrario al auto al cual al ponerle gasolina vuelve a caminar, con el cuerpo humano eso no es posible. Una vez se detiene el corazón, la vida cesa inmediatamente y el cuerpo descansa inerte hasta el día de la resurrección hasta el día en que Aquel que lo creó lo hace mover nuevamente.

Cuando la caja del cigüeñal del motor se queda sin aceite, si se sigue corriendo el motor

se rompen las piezas y el auto ya no es útil. Y así como la vida del motor se mantiene al reducir la fricción mediante la lubricación, la existencia del ser humano es sostenida por la naturaleza al reemplazar las células usadas después de un largo día de trabajo, mediante el descanso apropiado. De esta forma la persona puede levantarse en la mañana con renovadas energías.

Pero si no se le provee el material necesario que la naturaleza necesita para reconstruir, las células y tejidos afectados, el, por supuesto, ha de sufrir las consecuencias así como el individuo negligente que olvido ponerle aceite al auto. Si uno no toma agua suficiente durante el día, como resultado su sangre se empobrece y el sistema se detiene y se obstaculiza con el producto de eliminación, quedando allí atorada hasta que se fermenta y descompone; y así si se priva a la Naturaleza de energía con que eliminar las toxinas a través de los poros, los riñones, y los intestinos, o subir la temperatura y soportar el proceso ardiente del desperdicio, entonces ya no queda nada por hacer sino rendirse y fallecer.

Es por lo tanto necesario que la Naturaleza sea suplida con todo lo esencial si es que uno espera mantener sus funciones y utilidad, y vivir hasta el máximo de sus días.

Más aún, un buen ingeniero no pone piezas innecesarias o sin utilidad en un motor, y si el que posee el auto le elimina una pieza aunque sea pequeña o insignificante, la eficiencia del motor es afectada.

Tal sucede con el cuerpo humano. Pero aunque el ingeniero puede reemplazar la pieza eliminada en la máquina que él había diseñado y construido, el cirujano no puede reemplazar los órganos del cuerpo que han tenido que ser removidos atrofiados por el paciente. Por ejemplo, uno puede remover 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. Lo mismo ocurre, más o menos, cuando uno remueve un órgano del cuerpo.

LECCIONES DE LA NATURALEZA

Siendo que el bienestar del cuerpo es muy atinadamente enseñado por la Madre Naturaleza misma, aquellos que deseen disfrutar de la vida no debieran desafiar sus consejos. Las plantas no 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 oscuras les va mejor en regiones tórridas, y a las más claras en regiones frías.

Mientras que la vida vegetal subsiste con materia inorgánica, la vida animal se nutre de materia orgánica. Más aún, siendo que el reino vegetal fue creado antes que el animal, es un hecho verdadero que el reino vegetal

puede existir sin el animal, pero el reino animal no puede existir sin las plantas. Así pues, la vegetación sólo depende de la Madre tierra, pero el hombre necesita de ambas, la tierra y las plantas. En otras palabras, las plantas sólo dependen del suelo para su existencia, mientras que la vida animal depende de la vegetación. La dieta basada en carnes es, por lo tanto, artificial, y por consiguiente deficiente incapaz de prolongar 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 al tanto 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, su salud se recupera de la misma manera. ¿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 que consume, y en la mayor parte de los casos hoy día es así, entonces no hay droga capaz de curarlo, no importa la clase o la dosis. ¡Aún así cuando algo anda mal con nuestro organismo, generalmente corremos al médico, no para que encuentre y remueva la causa, sino para que nos cure, mientras que la causa permanece acercándole cada vez más a la tumba! Y si el médico no receta drogas no nos agrada. ¿Por qué no revisamos nuestra dieta y hábitos diarios? ¿Por qué tomar drogas cuando necesitamos agua, aire fresco, los rayos del sol, una sana

alimentación, ejercicio, o tal vez mejorar los hábitos de higiene en la casa y, la persona, y los alrededores?

Debemos entender que cuando dependemos de una dieta pobre, o alrededores desagradables y condiciones sanitarias deficientes estamos sujetos en una forma u otra a enfermedades, así como lo está la planta en suelo estéril, infecundo o inadecuado. Recordemos también que una dieta no balanceada, independientemente de la cantidad o calidad es pobre; y así como una cantidad excesiva de fertilizante seca o mata la planta, demasiada comida mata al hombre. El exceso es tan malo como la escasez. La enfermedad es un aviso de que nuestros hábitos de vida son impropios. ¡Pero, quién puede entender! y ¡quién presta atención!

Que más puede causar enfermedades que no sean de origen hereditario o contagiosas, sino el vivir inapropiadamente, la mal nutrición, las carnes inmundas (Levítico 11), el comer en exceso, hábitos de eliminación pobres, falta de ejercicio o insuficiencia del mismo, falta de sol y aire fresco, falta de aseo, no tomar suficiente agua entre comidas, o quizás el mascar o fumar tabaco, usar café habitualmente, té, o alguna otra bebida estimulante que despoja el cuerpo hasta la última gota de energía? Para estar seguros, enfermedades tales como el cáncer, son el resultado de la enfermedad del paciente, entonces la causa finalmente, tal como referimos anteriormente, es la violación del decálogo.

La naturaleza nos enseña que si un árbol se muestra enfermizo interiormente en lugar de exteriormente, el ocluirlo con veneno de insectos o germicidas sólo apresurará su muerte, y se consideraría un desperdicio de la droga, el tiempo y la energía. El cuerpo humano no es una excepción. Si la enfermedad es interna, entonces, ¿Qué bien ha de hacerse al tratar de removerla con drogas? En tales casos la droga no ha de remover la causa, sino hacer un daño mayor y apresurar el fin.

No es posible impedir que un motor con sistema de enfriamiento a base de agua se recaliente 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/o contagiosas, pero la mayor parte de las personas sufren de enfermedades causadas por hábitos de vida incorrectos. Las bebidas alcohólicas y otros estimulantes, como pastelería (reposterías) enriquecidas, 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 forma u otra.

El estreñimiento es una de las enfermedades más comunes que uno atrae sobre sí mismo debido a hábitos equivocados de

alimentación. Y el estreñimiento en sí mismo es una causa de varias enfermedades, como pobre asimilación. El hombre, naturalmente no está sujeto a padecer estreñimiento no, así como el agua no está sujeto a taponarse o detenerse siempre que solo agua sea echada por el conducto que el manufacturador haya diseñado con tal propósito.

Alimentos preparados con fines comerciales, también se cuentan entre las muchas causas del estreñimiento. Un miembro de la facultad de cierto instituto escribe: "Debido a nuestra alimentación "civilizada" y la forma como 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 correctamente alimentos que mantengan el intestino limpio todo el año? Más aún una dieta balanceada no sólo mantiene los intestinos limpios de "material tóxico y gas," sino que suple el sistema completo 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 manufacturadas y alimentos sin vitalidad a precios exorbitantes

cuando usted puede obtenerlos directamente de la propia naturaleza 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.

EN TIEMPO PARA ALIMENTOS EN LUGAR DE DROGAS

Nadie debe pasar por alto el hecho de que el cuerpo humano es 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 que el dueño no haya maltratado su delicado aunque durable mecanismo. Simplemente, si no suplimos, mediante los alimentos que comemos, nuestra naturaleza, con los materiales de construcción necesarios, el organismo consecuentemente se ve imposibilitado de completar 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 no despierta y enmienda sus pasos a tiempo, aún la observancia más estricta y cuidadosa de las leyes de salud serán incapaces de reparar el daño ocasionado. Obviamente uno debe tratar de vivir correctamente, no porque se esté enfermando, sino porque está determinado a mantenerse en buena salud. Además, una máquina que ha sido reparada nunca es tan buena como una que

no se ha dañado. Lo mismo sucede con la persona que se causa una enfermedad y luego se restablece. Mejor que nunca hubiese dejado decaer su salud. Cada cual debería realizar que su salud es su fortuna, que todo lo demás pierde el 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 lugar, pero no espere que ellas hagan lo que Ud. debe hacer por sí mismo.

Muchos son como el rey Asa. "Enfermó Asa de los pies para arriba, y en su enfermedad no buscó a Jehová, sino a los médicos". 2 Crónicas 16:12 (véase también *Profetas y Reyes*, página 113).

TIEMPO PARA LAS DROGAS EN LUGAR DE ALIMENTOS

Hay enfermedades que atacan aún las plantas más saludables y mejor cuidadas. Por ejemplo, cuando un árbol que ha sido plantado en un buen suelo y está bien atendido, es infectado 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 los insectos, el árbol muere. De igual manera, si nuestra vida moral, la dieta, e higiene han sido correctas, y siguen siéndolo cuando se enferma

y si su dolencia no es hereditaria, entonces no importa que otra cosa haga en relación a la dieta, no ha de obtener virtudes sanadoras de la misma. Las drogas son el mejor remedio si la oración ha fallado.

Una vez más, si un caballo bien cuidado y saludable se enferma, las drogas pertinentes son obviamente la única cura posible. Así si el diario comportamiento de un ser humano es intachable, y aún así se enferma; 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 se recupera sólo con agua, aire, o alguna otra cosa que no sea comida? ¿Es acaso posible que un brazo fracturado sea puesto de nuevo en su lugar y finalmente sanara sólo con una dieta apropiada, o cataplasmas, masajes, o algo parecido? Por supuesto que no. Sólo un médico competente puede alinear los huesos en su lugar.

QUE DEBE SABER ALGUIEN QUE COME CARNE

Ningún ser humano debe pasar por alto el hecho que en el principio Dios dijo al hombre: "he aquí que os he dado toda hierba que da simiente, que está sobre la haz de toda la tierra; y todo árbol en que hay fruto de árbol que da simiente, os será para comer". Génesis 1:29

Si aún después de la caída de Adán en pecado y que fue puesto fuera del Edén; aún después que la tierra

produjo cardos y espinas, su alimentación consistió aún de "hierbas", por supuesto no de las que producía el Edén sino las que se producían en el campo abierto (Génesis 3:18). No fue sino hasta después del diluvio que se le permitió al hombre a utilizar carne animal como alimento; y aunque sólo la carne de animales "limpios" le fueron permitidos (Levítico 11), el promedio de vida fue inmediatamente reducido a menos de 200 años. Evidentemente la dieta basada en carne animal fue permitida para acortar la vida del hombre y por extensión las miserias que le sobrevinieron al aumentar el pecado y además para hacer posible, tal vez, cumplir con el sistema ceremonial y tipos. Pero ahora que la vida se ha acortado tanto y los sacrificios no son ya necesarios, el uso de la dieta libre de carnes establecida en el Edén viene a ser mucho más urgente para nosotros en nuestra debilitada condición.

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

Ya que hemos visto que en el principio la dieta creada para la necesidad del hombre no contenía carne animal, podemos ciertamente concluir que se puede promover y mantener la salud más eficientemente sin el uso de carnes. La historia registra que mientras el hombre vivió de tal manera le fue posible obtener vigor y salud

superiores y perdurar por casi mil años; y en lugar de morir a causa de alguna enfermedad, murió de buena vejez. De hecho, aún en tiempos de Abraham, tan raro era que los hijos murieran antes que los padres que la inspiración toma interés en registrar que: "Harán murió antes que su padre Tare". Génesis 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 incluir carnes. El elefante con una cantidad menor de granos se mantiene en buena salud, obtiene una fuerza gigantesca, y alcanza a vivir muchos años. Por otra parte, el perro, aunque carnívoro, no puede mantenerse saludable a base de carne solamente, meramente por instinto el sabe que debe ayudarse con granos y vegetales también, mientras que el animal herbívoro nunca prueba la carne, hechos que comprueban que una dieta vegetariana balanceada es completa pero una dieta a base de carne no es nunca completa por si 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, y la carne. (¡Cuan doloroso tener que realizar que al continuar en pecado la inteligencia que Dios le dio al hombre concierne a las necesidades de su cuerpo ha descendido a un nivel inferior al de los torpes animales!).

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

también les fueron dadas dietas especiales, dietas equivalentes a la tarea a efectuar. Por ejemplo, Juan el Bautista, el Elías de su tiempo (Mateo 17:11-14), a quién se le dio una responsabilidad mayor que a los profetas que le antecedieron no la de predecir, sino de preparar el camino del Señor, enderezar lo que se había torcido, suavizar el camino áspero (Isaías 40:3,4) fue un estricto vegetariano, sosteniéndose de fruta de langosta y miel (Mateo 3:4; Lucas 1:15).

¿No es acaso más esencial para nosotros a quienes se nos ha encomendado el mensaje de Elías para nuestro tiempo, el mensaje justo antes del día grande y terrible del Señor, que seamos, como Juan, estrictos vegetarianos?

Más aún, la dieta del movimiento del éxodo (el movimiento que tomo lugar para ejemplificar un segundo éxodo Isaías 11:16 el cual toma lugar al salir de entre todas las naciones para formar el reino en los últimos días Miqueas 4:1-2), fue estrictamente vegetariano hasta el mismo día en que sentaron pie en la tierra prometida, cuarenta años en total (Josué 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, 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 (Números 11:33). ¡Que reproche! ¡Que ejemplo para considerar!

Ahora, sabiendo que el Movimiento es el tipo del que se ha originado al presente, realicemos que las fallas del primero sean el estímulo del último (1 Corintios 10:11), ¿No debemos estar agradecidos y contentos al habérsenos dado una dieta mejor que la que las furiosas fieras todavía usan para subsistir?

¿No deberíamos nosotros alegremente cumplir con este requisito Divino, del cual hemos tenido tantos ejemplos, y abstenernos de comer carne, para que nuestra fuerza y carácter estén al nivel de nuestra tarea? Sólo al hacer tal nos estaremos preparando adecuadamente para la obra y para el Reino, donde:

"Morará el lobo con el cordero, y el tigre 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 se entretendrá sobre la cueva del áspid, y el recién destetado extenderá su mano sobre la caverna del basilisco. No harán mal ni dañarán en todo mi santo monte; porque la tierra será llena del conocimiento de Jehová, como cubren la mar las aguas". Isaías 11:6-9.

¿No deberíamos nosotros entonces, como seres humanos inteligentes, candidatos al Reino, Divinamente iluminados y privilegiados con la encomienda de aparejar tan hermoso y alegre día, abandonar el uso de la carne antes de los leones y las serpientes?

¿QUE DEBE SABER UN VEGETARIANO?

Con una variedad razonable de vegetales frescos, legumbres, granos, nueces, además de leche y huevos o su equivalente, el vegetariano puede fácilmente balancear su dieta y suplir todos los requerimientos de su cuerpo. 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 alimentos crudos son más completos y esenciales.

"Si planeamos sabiamente" Nos asegura la Inspiración, "Aquellos alimentos que son más conducentes a la salud pueden ser producidos en casi toda la tierra. Las diferentes variedades de arroz, trigo, maíz y avena son enviados a todas partes; también los frijoles, las habichuelas u otros granos, y las lentejas. Estos, junto a frutas naturales o importadas, además de la variedad de vegetales que crecen en la localidad, brindan la oportunidad de seleccionar una dieta completa sin tener que usar carnes de animales". *El Ministerio de Curación*, página 299

¿Por qué entonces, estrictos vegetarianos en lugar de mejorar su salud y fortalecer sus defensas en contra de las enfermedades, a menudo sufren de mala nutrición y mayor susceptibilidad a varios males físicos que antes de abandonar el uso de las carnes? Es porque a menudo en la mayoría de los casos la carne es abandonada sin complementar la dieta con un sustituto satisfactorio. Muchos tienen la idea incorrecta de que al meramente aumentar la ingestión de

proteínas-nueces, legumbres y granos, adecuadamente han reemplazado la deficiencia. Al hacer tal no han reemplazado la deficiencia, sino que han causado un desbalance nutritivo. Siempre mantenga en mente que la carne está compuesta de aproximadamente 80% hierba y 20% granos. Experimentos biológicos inequívocos han demostrado que los animales no pueden prosperar físicamente con solo proteínas derivadas de granos enteros divorciadas de sus asociadas las plantas. Aquellos que se interesan por su salud deben recordar 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 temible y destructiva. Tenga una dieta balanceada y la naturaleza se encarga del resto.

El hecho de que las sustancias en las carnes de superior cualidad son derivadas de un 20% de granos y 80% de hierbas, claramente demuestra que para sustituir la carne adecuadamente se debe usar la misma proporción de granos y plantas de hojas verdes. No se equivoque. Su cuerpo necesita ambas proteínas; las de las plantas y los granos exactamente en la proporción mencionada. Definitivamente, son todas esenciales, y la constitución del hombre demanda que para salud y longevidad no debe faltar o debilitarse ninguno de los eslabones en la cadena de nutrientes.

Hay otra importante lección en el hecho de que así como el sabio 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 forma cuidadosamente ha distribuido los materiales esenciales para el desarrollo y formación del cuerpo a través del reino alimenticio, y no en una sola planta.

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

GRUPO 1

OCHENTA POR CIENTO DE LA DIETA

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

- 1ero Hojas (berro, hojas de remolacha, espinaca, lechuga, perejil, repollo, coliflor, alcachofa, etc.)
- 2do Tallos (apio, espárragos, ruibarbo, etc.)
- 3ro Frutas de hortaliza (piña, quimbombó, berenjena, pimientos, frijoles tiernos, tomates, etc.)
- 4to Tubérculos (zanahorias, papas, rábanos, cebollas, batatas, remolachas, nabos, etc.)
- 5to Cucúrbitas (sandías, melones, pepinos, calabaza, etc.)
- 6to Frutas de Árbol (melocotón, dátiles, bananas, naranjas, granadas, aceitunas, aguacates, etc.)

7mo Frutas de la viña (fresas, uvas, etc.)

8vo Productos lácteos.

GRUPO 2
VEINTE POR CIENTO DE LA DIETA
Aproximadamente 20% de su dieta debe incluir las
comidas en este grupo:

1ro Granos (avena, arroz, maíz, centeno, trigo, cebada, etc.)

2do Legumbres (habichuelas, lentejas, frijoles, etc.)

3ro Nueces (pacanas, coco, almendras, nueces, castañas, etc.)

GRUPO 3
CONDIMENTOS PARA TODA CLASE DE COMIDAS.
Todas las comidas pueden ser sazonadas con los productos
de este grupo:

1ro Aceites (oliva, de soya, de nueces, de ajonjolí, etc.)

2do Endulzadores (miel, azúcar crudo, azúcar de maple, 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, consecuentemente El constituyó al hombre para sustentarse con productos frescos del jardín durante el verano y secos durante el invierno. El hecho de que ningún árbol sobrevive el verano sin sus hojas, sin embargo durante el invierno no lo

afecta, de nuevo señala que el ser humano no la pasa bien si es negligente en incluir vegetales frescos del jardín en su dieta cuando están en temporada, aunque no tiene problemas para pasarla espléndidamente bien con alimentos, secos o preservados para el invierno, cuando los productos frescos han pasado de temporada.

Más aún, siendo que el Señor no proveyó las facilidades de transportación presentes desde un principio, no le fue posible al hombre importar o exportar alimentos de un remoto lugar al otro, El lo constituyó de forma que pueda desarrollarse mejor con aquello que se produce en su localidad o vecindario más cercano. De esa forma, todo alimento que sea importado viene a ser secundario para él, y los productos secos son mejor en el invierno, a menos que viva donde los productos frescos se dan igualmente en el invierno, también.

De las anteriores consideraciones podemos lógicamente concluir que la persona que vive en un clima tropical necesita consumir más alimentos frescos, pero la 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, corriendo la calefacción al máximo en el verano y el aire acondicionado al máximo en el invierno. No es de maravillarse que el hombre que así interrumpe su naturaleza, pueda sobrevivir a pesar de ello. Si un árbol decidiera, de ser posible, desprenderse de sus hojas en el verano, o ponérselas en

el invierno, no tendría una segunda oportunidad de hacer lo mismo una segunda ocasión.

Antes de la transportación motriz solo un "gobernante" podía obtener alimentos fuera de temporada: fresas, cerezas, etc., cuando los copos de nieve cubren los árboles y el hielo se descuelga como hileras desde el techo a la tierra.

Con 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". Proverbios 23:1-3.

En tiempos de Salmón sólo el gobernante podía usar los manjares hechos con harina blanca, azúcar refinado, y otros alimentos comerciales, pero 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 al cuerpo como la carnada 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 de hecho es considerado más un postre que comida.

El enlatado de alimentos ha venido a ser otro invento que afecta la salud, porque la mayoría de la gente trata de subsistir en productos enlatados durante el año completo. Si Ud. desea una vida prospera y feliz. Apártese entonces

de la existencia desordenada y artificial y por consiguiente de los males de este mundo.

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

Hay una gran variedad de teorías concerniente a las combinaciones de alimentos, pero siendo que una contradice a la otra, no pueden todas estar correctas, y por lo tanto, en lugar de convencer, crean dudas en cuanto a sí debemos preocuparnos del asunto después de todo.

Las gentes han vivido y se han mantenido bien durante las edades sin ponerse a pensar en las combinaciones de alimentos. ¿Por qué? Deténgase y piense: no ha sido sino desde los años del advenimiento de la transportación moderna y la preparación comercial de alimentos que 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 antes, 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, entonces, estos productos extranjeros y fuera de su temporada no combinan bien con los productos locales y en temporada de cosecha. Aquí descansa mayormente el problema de la combinación de alimentos. Otra vez, considere los resultados que obtendría si tiene el aire acondicionado y el calentador funcionando al

mismo tiempo! Y aún más, los alimentos que son adaptables a las necesidades del cuerpo del consumidor en un clima no necesariamente son adaptables en uno diferente. 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 tiene el mundo de hoy día. La misma verdad se manifiesta del hecho de que el Creador hizo que ciertas clases de alimentos crecieran en ciertas localidades y otras en localidades deferentes, pero al mismo tiempo no creó medios rápidos de transportación para largas distancias.

Específicamente hablando, por un lado hay autoridades de salud que mantienen que alimentos proteínicos tales como la "leche, queso, huevos, nueces, y habichuelas," no son una buena combinación para los carbohidratos tales como "alcachofa, pan, cebada, cereales, tortas, harinas, papas, calabazas, arroz, y espagueti". Por otro lado hay autoridades de salud que sostienen que estas dos clases de comidas combinan excelentemente. ¿Quién está correcto? En vista del hecho de que el queso, los huevos, y la leche son 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 las becerras crecen en perfecta salud con alimentos que comprenden granos, leche, y hierba.

Por otro lado existe la contienda de que granos y vegetales nunca deben ser combinados. Pero contrario a esta teoría, el ganado crece mejor cuando la hierba es combinada con granos.

Además, el grano es semilla, y la semilla no es otra cosa que la fruta de los vegetales.

Ahora viene la pregunta: Deben combinarse las frutas y los granos? Retrocediendo tanto como la historia registra, el hombre ha seguido la costumbre de comer pan con cada comida, y la generación pasada no ha dejado quejas de efectos malsanos a la salud.

La pregunta más popular a 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 alimentarse de hierbas, excluyendo las frutas y el mono para subsistir de frutas excluyendo las hierbas. Sabemos esto por el hecho de que el ganado ha sido bien equipado para consumir hierba, y el mono, para consumir frutas. Además, a la vaca por naturaleza, no le atraen las frutas. y los monos, por naturaleza no le atrae la hierba siempre que haya fruta accesible. De estos ejemplos de la naturaleza podemos concluir lógicamente que no todas las frutas deben mezclarse con vegetales.

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

COMIDAS CRUDAS

Siendo que los alimentos crudos son más nutrientes que los cocidos, es urgente que todo producto comestible que se pueda comer crudo no debe ser cocido, o por lo menos no todo el tiempo. Muchos artículos de alimentación son cocidos sólo por costumbre. La espinaca, el espárrago el quimbombó, los frijoles tiernos, zanahorias, y nabos para mencionar Algunos ejemplos, aunque por regla se cuecen, son más deliciosos crudos. Las personas que no están acostumbradas a comer alimentos crudos, deben comenzar con cantidades pequeñas, y gradualmente aumentarlas. Deben, sin embargo masticar bien y combinarlos con productos cocidos o blandos, para no irritar los tejidos del estómago.

USANDO EL SENTIDO COMÚN

"Hay verdadero sentido común en la reforma pro salud. No todas las personas pueden comer las mismas cosas. Algunos artículos de nutrición que son saludables y apetitosos a una persona, pueden ser nocivos para otra. Algunos no pueden usar leche, mientras que otros pueden subsistir con ella. Para algunos, los frijoles secos y los guisantes son saludables; otros no pueden digerirlos. Algunos estómagos se han hecho tan sensitivos que no pueden hacer uso de la harina graham por ser más gruesa. Por lo tanto es imposible hacer una norma inflexible para regular los hábitos de alimentación de cada persona". *Consejos sobre Salud*, página 154-155.

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 son adaptados para usarse en cierta temporada o clima no conviene en otros. También sucede que ciertos alimentos son los más apropiados para diferentes ocupaciones.

Con frecuencia el alimento que un operario manual obrero 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". *El Ministerio de Curación*, página 228.

UNA FORMA ILUMINADA Y PROGRESIVA DE VIDA

"Como tus días, será tu fortaleza". Deuteronomio 33:25. Este versículo revela claramente que no fue la intención de Dios que el hombre se enfermara o debilitara, o que falleciera sin completar sus días, sino que mantuviera su fortaleza a la par con su edad, y termina su vida no a causa de enfermedad, sino de vejez.

"Este también es un gran mal, que como [el maligno] vino, 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". Eclesiastés 5:16-17.

Naturalmente aquellos que desean vivir independientemente de Dios, no sólo cometen iniquidad, aunque inconscientemente, sino que trabajan en vano. Podemos añadir que el estar en tinieblas en relación a la alimentación, ajenos a la luz que la Divinidad ha mostrado al respecto, es la causa por la cual comen alimentos que en lugar de fortaleza les produce sufrimiento, ira y enfermedad.

Los dos guías Divinos 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 su consejo 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 de mantenerse a distancia. Cualquier teoría, por lo tanto, no importa cuan lógica o plausible pueda parecer, es definitivamente engañosa a menos que esté cien por ciento en armonía con los infalibles guías de vida La Biblia y la Naturaleza.

Ya que ambos Maestros declaran autoritariamente que el hombre fue creado "del polvo de la tierra" (Génesis 2:27), tenemos sólidos motivos para razonar que el cuerpo humano y el suelo de la tierra contienen los mismos minerales. Naturalmente entonces, debido a que la carne no puede perpetuarse a si misma con carne la

planta es la agencia que recoge los minerales del suelo y los prepara para el consumo animal y humano. Obviamente, granos, nueces, frutas y vegetales, la dieta original y lícita del hombre, cuando se usa en proporciones correctas, mantiene la mente aguzada, el cuerpo saludable, y la moral e integridad incuestionables.

Hay variedad de libros en el mercado, algunos que sostienen una cosa y otros otra, mas en ambos, la naturaleza y el libro de Dios se recomiendan positivamente estos principios cuyo fin es el de la formación del carácter y el sustraer o añadir a los mismos, son sin embargo, incapaces de controlar los resultados. La dieta "sin granos" y las cocinas "sin fuego" son ideas que aunque aparentemente basados en principios verdaderos, son solo fruto del fanatismo. Nosotros declaramos autoritariamente, por lo tanto, que quienes permanecen en el medio de la senda estrecha, los que hacen su menú diario de productos alimenticios lícitos, sin duda preservarán su salud, desarrollando una naturaleza más noble y semejante a la humana evitando grandes agravios y cosechando amplias bendiciones.

COMER EN EXCESO

Siendo que la capacidad promedio de un estómago normal es más o menos de un litro, la cantidad promedio de comida de una persona activa nunca debe ser más de una pinta y media. Sobrecargar el estómago es tan nocivo al sistema como

tomar licor intoxicante en exceso. Y aún más. Uno de los males resultantes de un hábito tan erróneo es que, además de causar desórdenes gastrointestinales, aumenta el tamaño del estómago, y como consecuencia el cuerpo completo se trastorna. Esto es así especialmente con los jóvenes quienes están en etapas de crecimiento, debido a que un órgano ejerce influencia sobre los otros.

Además de otros daños el exceso en comer desgasta el organismo completo acortando la vida. Una máquina de moler muele solamente una cierta cantidad de suministro antes de descomponerse, ya sea durante un período de tiempo corto o extenso. De forma similar la máquina humana puede procesar una cantidad específica de alimento y luego también ella se retira. Es por eso que podemos decir, como si uno fuese su vida masticando.

El comer en exceso causa fermentación, la fermentación causa irritación, la irritación causa estreñimiento, y el estreñimiento da paso a multitud de enfermedades. El sobrecargar uno de los sistemas es perjudicial para todo el sistema.

Queremos recordar al lector que el hombre pasa a través de tres períodos diferentes de 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 una vez alcanzada la cima de la madurez, y comienza el descenso que sigue al período cumbre de la vida, sólo necesita suficiente alimento para sostenerlo. Y una vez en el camino descendiente de la vida,

y alcanza sus años de vejez e inactividad, entonces necesita proporcionalmente menos. Al ingerir más alimento que el 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, obligándolos a trabajar más de lo debido y usar su energía para procesar alimento innecesario, eliminar toxinas y productos de deshecho extras, sobrecargando así el organismo completo.

Y si se continua esta práctica imprudente, y aún comiendo a todas horas, comiendo por placer y no porque es esencial para la salud y fortaleza, tal como es la práctica habitual de esta era, eventualmente los órganos del cuerpo perderán la habilidad de continuar una demanda tan irrazonable. Consecuentemente aquellos que están en tal oscuridad en relación a la alimentación necesitan atravesar un período de miseria, y sus días acabarán antes que su trabajo, antes de que sus años productivos hayan terminado.

"Bienaventurada, tu, tierra, cuando tu rey es hijo de nobles, y tus príncipes comen a su hora, por refección, y no por el beber! Eclesiastés 10:17.

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

COMER ENTRE COMIDAS

Supongamos que a Ud. le sobra un poquito de alimento en el plato durante el desayuno, y en el almuerzo le añade un poco al sobrante, pero no se lo come todo, y

repite lo mismo vez tras vez, día tras día. ¿Se puede imaginar el olor y 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 análoga.

Al no dar al estómago la oportunidad de vaciarse de una comida a la próxima, éste se ve obligado a producir gases y toxinas, siendo así que la pequeña cantidad de energía que se produce de los alimentos, el sistema se ve obligado a usar para eliminar los productos nocivos. 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 el 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 estimulado. Los hábitos correctos en el comer aumentan la billetera, promueven la buena salud, aumentan la energía, endulzan el aliento, y desarrollan la amistad. 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, por que no tiene suficiente fuerza de voluntad para resistir a sus inclinaciones. Los hay que cuando van de viaje se pasan el tiempo comiendo bocadillos de cuanto comestible les cae a mano. Esto es muy perjudicial. Si los que viajan comiesen con regularidad y solo 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 el 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.

Estos, después de haber digerido una comida, necesitan descanso. Entre las comidas deben mediar cuando menos cinco o seis horas." *El Ministerio de Curación*, página 233-234.

HÁBITOS CORRECTOS, LA HIGIENE Y EL EJERCICIO CONTRIBUYEN A LA BUENA SALUD

Para sobreponerse a un proceso de digestión pobre, tome agua tibia una hora antes de comida y dos horas después de comer. Coma despacio y mastique bien la comida, permitiendo que los jugos salivares se mezclen con el alimento lo más posible. Siempre abandone la mesa sintiendo hambre todavía; y por supuesto evite la constipación. Las autoridades de salud recomiendan tres evacuaciones diarias; nunca menos de dos. Note bien lo antes señalado; no lo tome livianamente porque es allí donde comienzan muchas enfermedades. Con brevedad atienda ese asunto, pues no puede permitirse hacer de su cuerpo un pozo séptico por un período largo de tiempo. Si está usted estreñido y sufriendo como resultado, necesita una limpieza absoluta, 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.

No debe olvidar que el cuerpo es el templo del Espíritu Santo y debe mantenerse limpio tanto afuera como adentro. Ropas limpias y por lo menos dos baños tibios a la semana, finalizando con agua fría, además de una ducha breve con agua fría o frotado de esponja diario, son esencial un tónico espléndido para prevenir resfriados, y ayudarle a llevar a cabo las tareas del día.

Mantenga su casa inmaculadamente limpia, por dentro y por fuera, especialmente el piso, los muebles, las esquinas; y recuerde que los gabinetes y retretes desaseados y descubiertos eliminan el oxígeno. Mantenga el hogar atractivo y ordenado cada cosa en su lugar pertinente. Siempre teniendo presente que la limpieza va a la par con la piedad, y que las normas y el orden cuyo principio se fundamenta en el cielo economizan energías, tiempo y recursos.

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 de vegetales provee todas estas actividades además de suplir la mesa con alimentos frescos que promueven la salud y economizan dinero. El tener y trabajar en un huerto puede aún contribuir a alejar los niños y adolescentes de travesuras y al mismo tiempo ayudarles a desarrollar físicos fuertes, caracteres nobles, y a ser útiles aprendiendo a ser industriosos.

Nunca duerma en un cuarto con las ventanas cerradas. Respire profundo; tome agua cada vez que tenga la oportunidad, dos litros al día no es exagerado 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. Mantenga en mente siempre que las flores y las frutas obtienen sus bellos colores sólo a través del contacto directo con los rayos del sol y que sin el sol nada sobreviviría.

La persona saludable se ve naturalmente hermosa, mientras que el maquillaje artificial en una persona de constitución anémica nunca lo logra. Pero si una tez alienada del sol lo atrae más, una vez haya considerado el asunto, decida que es más beneficioso; si verse bien o sentirse bien. Además, usted puede usar un sombrero de ala amplia para proteger su cara y aún recibir el beneficio de los rayos solares.

Debido a que nadie puede permitirse a sí mismo el lujo de eliminar estos tres elementos indispensables (la luz solar, el aire, y el agua), el Creador ha derramado este don más abundantemente sobre la tierra que ninguno otro don, y los ha puesto al alcance fácil de todos. Estos son los requerimientos más esenciales del cuerpo y que puede obtener más baratos. Fútil sería el tratar de evitarlos.

Aquellos que dejan de observar estos principios de salud, no pueden, por supuesto, aspirar a recuperar la salud o mantener el nivel de salud que poseen al presente.

ALREDEDORES PLACENTEROS

Toda la creación de Dios está artísticamente diseñada y hermosamente adornada, provocando sonrisas felices y pensamientos profundos cada vez que uno la contempla. El creó todo esto para el bien de la humanidad. ¿No es acaso cierto, entonces, que tanto el hogar como sus alrededores afectan no sólo la salud sino también la apariencia?

Alrededores placenteros traen felicidad, y la felicidad trae salud. Al contemplar somos transformados. Asegúrese usted, por lo tanto, que su transformación ha sido beneficiosa; entonces podrá apreciar el hecho 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 miopía humana, sino 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, que contraste con las ciudades modernas! Por supuesto todos sabemos que cuando un número grande de animales domesticados son confinados de la misma forma como sucede con la gente que vive en las grandes ciudades, contraen toda clase de enfermedades. Con los seres humanos sucede lo mismo.

No es exageración decir que quienes viven en las ciudades viven en el corral de la muerte. De allí que si usted se ve obligado a vivir en la ciudad, en lugar de permanecer en un sector sobrepoblado, trate de residir tan en las afueras de la ciudad y tan similar al Edén como le sea posible. Esto es posible lograrlo manteniendo un jardín bien cuidado y bien diseñado y tantas plantas como le sea posible 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 que lo que lo fue para su pueblo en

los días de Lot; Que la maldición y la destrucción devoraron todas aquellas ciudades de antiguo, y que sus habitantes finalmente fueron sepultados en lo profundo de la tierra; que la maldad en las ciudades de hoy día sobrepasa la maldad de entonces, y que su destino es tan cierto como lo fue en el pasado; que si no se puede mudar de la ciudad y quiere escapar de los juicios y ser hallado digno de compartir las bendiciones futuras con los fieles, tiene una tarea grande por delante tarde o temprano, sin tiempo que perder y con muy corto aviso, se verá obligado a salir corriendo de allí y sin poder volver la vista atrás. Tal deberá hacer si todavía permanece en la ciudad cuando sea llamado a salir tal como le sucedió a Lot. Si, es cierto que el escape, pero a cual precio! Nadie se puede dar el lujo de correr peor suerte que la de Lot.

TRABAJO Y DESCANSO, EL AÑO COMPLETO

Como sabes el tiempo se divide en dos partes, noche y día. En el verano (la temporada cuando debemos 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 cuantas horas? Evidentemente mientras haya luz del sol. Si, la parábola de Mateo 20:1-17, también, declara claramente que el Señor ordenó a sus sirvientes que comiencen temprano y

trabajen hasta el fin del día, la puesta del sol. Así es que mientras la senda natural de la vida demanda más horas de trabajo durante los meses de verano, así también demanda menos horas de trabajo durante los meses del invierno un promedio diario de trabajo de 12 horas y de descanso doce horas cada año. Quien cumple con todos los requerimientos aquí recomendados por la palabra, cumple con las leyes naturales de su existencia; 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.

Además uno debe claramente ver 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 la medida que ha de padecer la penalidad que ellas imponen. "Por cuanto...comiste del árbol," previno el Creador, "...con el sudor de tu frente comerás el pan, hasta que vuelvas a la tierra". Génesis 3:17-19.

¡Piense en la vida innatural que el mundo vive en la actualidad! Lucha por sobrevivir con muy poco trabajo y poco descanso y tanta diversión como sea posible. Comen alimentos desnaturalizados y fuera de temporada, ingiere licor y líquidos espirituosos y mezclados con drogas día tras día ¡Que bazofia! Es una maravilla que sobrevivan! Sin lugar a dudas, es "cuitado, y miserable, y pobre, y 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 fuego tienen un propósito. Aunque es sabio tener el extinguidor a mano es mucho mejor no tener que usarlo. Así es con los purgantes es bueno tenerlos en el botiquín de primeros auxilios, pero aún mejor no tener que usarlos. Los enemas, si son efectivas son preferibles a los purgantes; esto es si la condición no es más arriba del colon.

Algunos obtienen mejores resultados tomando un vaso o aún menos de leche evaporada, o un vaso mezclado, mitad de jugo de fruta y mitad leche evaporada que 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 de manteca (Buttermilk). Estos laxantes no sólo son inofensivos, sino son alimentos nutritivos. Si se usan a diario pierden su efecto. Si se alternan proveen resultados más duraderos.

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

desayuno es muy efectiva para limpiar los intestinos. Una dieta bien balanceada, 80% vegetales y 20% granos, como señaláramos anteriormente, le cura el estreñimiento y los males que le acompañan, además de ayudarlo a mantener buena salud.

EL AGUA EN EL EDÉN

Se nos ha informado que en el jardín del Edén, el hogar que la Divinidad diseñó para el hombre, sólo había una clase de agua. No provenía de un pozo ni del techo, sino de un manantial; si, y formaba el río que regaba el jardín. Claramente, entonces el agua de manantial es la más natural, la mejor para el consumo.

Pero debe estar al tanto de que hay manantiales que no son naturales, manantiales contaminados. El agua de un manantial limpio es aún mejor y más beneficiosa cuando se obtiene no del manantial mismo sino un poco más abajo de este, porque al murmullo del agua en su descenso, el agua se oxida, haciéndose más liviana, y porque además de purificarse aún más, al estar en contacto con los rayos del sol se vitaliza. El agua destilada, así como el agua de la lluvia pierde todos sus minerales, es agua muerta. Por tal razón no fue el agua con que se proveyó a los moradores del Edén siendo evidente que una cierta porción de sales minerales incrustadas en la tierra y recogidas por el agua de manantial a su paso por encima o por debajo de la tierra, son beneficiosos para el cuerpo humano.

**¿QUE SABE USTED ACERCA DEL SUEÑO?
(Del 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 causado la derrota de generales, personas que sufren de los nervios han perdido la mente, y algunas esposas han perdido sus esposos. Obviamente es importante para todos conocer lo que es el sueño; pero cuantos de nosotros conocemos los hechos científicamente establecidos en relación al sueño? ¿Cuál es su puntuación en las siguientes declaraciones, unas ciertas y otras falsas?

Aquellos cuyo sueño es saludable nunca cambian de posición durante la noche.

Falso. Todos cambiamos de posición durante la noche debido a que la distribución muscular del cuerpo es tal que no pueden relajarse todos de una vez. El promedio general de volteos durante la noche es 35.

El Sueño más refrescante es el de las primeras horas.

Cierto. Estudios completados en la Universidad de Colgate muestran que muchos de los beneficios del sueño son obtenidos al completar las primeras horas.

Si Usted duerme 5 horas en lugar de 8, debe emplear mayor energía el día próximo para hacer la misma cantidad de trabajo que el día anterior.

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

Para compensar el sueño perdido es menester dormir unas cuantas horas extra por varias noches.

Falso. Una noche normal de sueño es suficiente para la recuperación posible que logremos obtener mediante sueño adicional.

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 Edison 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 total de sueño necesarias.

Enfermedades serias pueden ser el resultado directo de la falta de sueño.

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

Sólo necesitamos un segundo para quedarnos profundamente 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. El dormir sobre la espalda o los lados no es ni más ni menos perjudicial a la persona promedio.

El tomar líquidos tibios antes de ir a la cama es una de las mejores prácticas para asegurar un buen sueño.

Falso. La presión de los líquidos en la vejiga causa incomodidad. Solo cantidades pequeñas de líquidos deben ser tomadas después de la cena si desea una noche de descanso.

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

Falso. Si el abanico se coloca hacia la pared para evitar la corriente de aire directa y se coloca sobre una base que absorbe el ruido, el abanico aumenta la posibilidad de una noche de descanso.

La fatiga física puede ser causa de dificultades para 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.

Lo peor del 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 mejor descanso el catre o colchón y los resortes deben ser de media tensión para asegurar un sueño reparador y tranquilo.

Cierto. El peor enemigo de un sueño profundo es una cama muy blanda. Y una cama dura igualmente.

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 los registros escolásticos fueron más altos que cuando usaban ese período 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 o estímulo para dormir.

¿QUÉ DEBE CONOCER UN CRISTIANO?

Hasta aquí estos principios de salud Divinamente Revelados expresan fuertemente que la gran mayoría de cristianos que oran por salud pero que no hacen un esfuerzo para corregir sus hábitos erróneos, están malgastando su aliento. Ahora ha venido el momento oportuno, el momento bendito, para que todos realicemos que es una ironía tratar de convencer al Señor que el cuerpo de los pecadores debe recibir sanidad, y sus leyes de salud ser ignoradas o echadas a un lado.

Todo cristiano debe despertar a la realización que el orar por la sanidad del cuerpo no es su único deber; que al limitarse a orar solamente y sentarse a escuchar al predicador, no sólo causa enfermedad al cuerpo sino también mantiene sus mentes inactivas y sus almas en oscuridad por falta de progreso en el conocimiento de la verdad. 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 cual debe tomar su propio yugo para ser justo consigo mismo.

En relación a los medios a través de los cuales los miembros de la iglesia como un cuerpo pueden recuperar ambas, la salud espiritual como la salud física el Señor les pregunta y les da la respuesta el mismo.

"No es que partas tu pan con el hambriento, y 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 de Jehová será tu retaguardia. Entonces invocarás, y oír ha Jehová; clamarás, y dirá el: 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 oscuridad será como el mediodía.

"Y Jehová 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.

El cuidado al pobre y al rico, proyecto de gran necesidad señalado por aquel cuyo interés abarca a todos, ahora puede ser manejado tal como en los días de los profetas: mediante un segundo diezmo pagado fielmente por un pueblo que entiende que más bienaventurada cosa es dar que recibir, en verdad es más dichoso ayudar a otros en lugar de recibir ayuda; porque es más feliz el dador que el recipiente.

Hablando figurativamente, cada cristiano debe determinarse a ser un tubo desagua, un tubo que siempre da y sin embargo nunca se vacía, en lugar de un tubo de desagüe,

un tubo que a pesar que recibe todo el tiempo nunca se llena.

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 Isaías tal como lo presenta en los capítulos 33 y 35:

"Mira a Sión, 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 Jehová para nosotros fuerte, lugar de ríos, de arroyos muy anchos, por el cual no andará galera, ni por el pasará grande navío. Porque Jehová es nuestro Juez, Jehová es nuestro legislador, Jehová es nuestro Rey; el mismo nos salvará. Tus cuerdas se aflojaron; no afirmaron su mástil, ni entesaron la vela. Repartirás 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 siervo, 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 canas y de juncos. Y habrá allí calzada y camino, y será llamado Camino de Santidad; no pasará por el inmundo, y habrá para ellos en el quien los acompañe, de tal manera que los insensatos no yerren.

"No habrá allí león, ni bestia fiera subirá por el, ni allí se hallará, para que caminen los redimidos. Y los redimidos de Jehová volverán, y vendrán a Sión con alegría, gozo perpetuo será sobre sus cabezas; y retendrán el gozo y alegría, y huirá la tristeza y el gemido".

LA FE ES ESENCIAL PARA LA BUENA SALUD

El toque final de una vida perfecta, es la fe: fe que ha sido probada de acuerdo con las normas Divinas, que sus obras demuestran que proviene de Dios, que es aquello que le va a ayudar más eficientemente, que al presente le está ayudando, y que nunca le ha de chasquear; fe en que Aquel que controla todas las cosas, grandes y pequeñas, está al timón del barco en que usted navega, y es apto para conducirlo a la ribera de salud, felicidad y paz, y aún a la ribera eternal de la tierra Gloriosa. Usted está seguro de ello porque está haciendo todo lo posible por conocer la Verdad y obedecer todas sus demandas,

aunque estas sean contrarias a sus deseos naturales, y 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". Mateo 8:13; Marcos 11:24. Nunca hable de sus dudas, no se queje o hable habitualmente de sus enfermedades. Sea su conversación constructiva, nunca destructiva.

LOS EXÁMENES DE LABORATORIO Y LA OPINIÓN DEL DIETISTA

Las siguientes pruebas y opiniones han sido adaptadas y parafraseadas de las siguientes fuentes: The Modern Home Physician, by Pac. Press Pub. Assn.; La Escuela De Enfermería de Chicago; Clinical Dietetics, por Risley y Walton; Chemistry of food and Nutrition, by Sherman; Intelligent Selection of foods, by Original H. F. Store, New York City, N.Y.; Our Babies, by Dr. Herman N. Bundesem.

EL AGUA Y SUS FUNCIONES

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

El agua es el vehículo mediante el cual son conducidos todos los procesos del cuerpo. El individuo promedio necesita aproximadamente seis vasos de agua al día. La mayor parte de las personas no toman suficiente,

y a horas indebidas. No tome agua con las comidas ni trate de apresurar el descenso del alimento hacia el estómago.

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

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

El agua pesada contiene una cantidad mayor de minerales disueltos que el agua liviana. El agua más pesada proviene de pozos profundos.

El agua se contamina muy fácilmente, y es uno de los transmisores de fiebre tifoidea y cólera más común. Si esta en duda en cuanto a la pureza, se debe de someterla 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 carbohidratos proveen calor y energía. Obviamente, aquellos que ya son adultos, y cuyo trabajo no es muy pesado requiriendo materia 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 los demás. Cuando los carbohidratos no son suficientes, entonces el cuerpo utiliza la proteína como energía, pero cuando los hay en exceso, entonces son almacenados en el cuerpo en forma de grasa, para ser usado como energía en caso de emergencia.

LAS CALORÍAS

Un gramo de grasa produce	9.3 calorías.
Un gramo de proteína produce	4.1 calorías.
Un gramo de carbohidratos produce	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 154 lbs sin hacer movimientos voluntarios, es de 1450 a 1820 calorías. Los pacientes confinados a la cama, 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 breves períodos.

Las calorías diarias aproximadas que se requiere para un hombre bajo varias circunstancias son como sigue:

Trabajo muscular fuerte	5500 calorías
Trabajo muscular moderado	3400 calorías
Trabajo muscular liviano (sedentario)	3050 calorías
Ningún trabajo muscular	2450 calorías

La persona con problemas de sobrepeso necesita reducir los alimentos que contribuyen al aumento de peso y

mantenerse estrictamente dentro de los límites calóricos mínimos que requiere su situación.

La persona de bajo peso necesita una dieta balanceada, con los requisitos calóricos totales.

El hombre trabajador requiere un promedio de aproximadamente 3,000 calorías diarias. Sin embargo, existen opiniones variadas entre los dietistas en relación con las cantidades relativas de las proteínas, carbohidratos en una dieta balanceada. Tal vez el individuo debe determinar por sí mismo de acuerdo a su experiencia.

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 manufacturados se les roba parcialmente estos minerales. Podemos ver esto claramente al comparar la harina blanca con la de trigo completo y el arroz pulido con el arroz moreno:

Por ciento de ceniza

Harina blanca	50
Trigo Entero	1.75
Arroz Pulido	40
Arroz Moreno	1.00

Los siguientes alimentos son fuentes ricas en calcio, fósforo y hierro:

almendras	leche completa
-----------	----------------

cebada	avena, seca
frijoles, secos	aceitunas
Pan de trigo entero	
maníes	habichuelas, secas
coliflor	pasas
dátiles	cabezas de nabo
yema del huevo	nueces
lentejas, secas	Afrecho de trigo

El Calcio se encuentra particularmente en:

almendras	aceitunas
habichuelas, secas	maníes
coliflor	frijoles, secos
yema de huevo	ciruelas
higos, secas	cabeza de nabos
lentejas, secas	nueces
avena, seca	afrecho

El Fosfato se encuentra en:

almendras	trigo entero
cebada	lentejas, secas
habichuelas, secas	avena
yema de huevo	maníes
frijoles, secos	pasas
nueces	afrecho de trigo

El Hierro se encuentra en:

afrecho de trigo	vegetales verde
------------------	-----------------

habichuelas, secas trigo
yema de huevo

**Las fuentes de alimento más importantes para los
siguientes minerales son:**

Sodio	Potasio
pan	nueces
frutas	sal de mesa

leche	vegetales
molazas	magnesio
sulfuro	frijoles
gluten	remolachas
frijoles	soya
cereales	piñas, papas

(Podemos asumir que si nuestra salud es buena y la dieta es apropiada, los requisitos de sulfuro usualmente quedan satisfechos cuando el suplido de proteína es adecuado).

Por regla el yodo está en cantidades considerables en:

guineos	melones
remolachas	nabos
frijoles verdes	tomates
lechuga	rábanos

Si el suelo no contiene suficiente yodo el agua tampoco contiene suficiente. La gota es más frecuente en tales regiones que en aquellas en que si lo hay.

EL OXIGENO Y SU FUNCIÓN

Una persona puede vivir semanas sin alimento, días sin agua; pero sólo escasos minutos sin oxígeno. El oxígeno hace posible que el alimento sea utilizada. Es un gas un poco más pesado que el aire y no tiene olor, color, ni gusto o sabor.

Combinado con la hemoglobina el oxígeno es transportado en la corriente sanguínea. El oxígeno oxida los elementos

que producen calor y energía. La anemia reduce la energía. Es tan importante tener un suministro abundante de oxígeno puro como es de tener un suministro abundante de los elementos contenidos en los diferentes alimentos.

CARBOHIDRATOS

Los alimentos que contienen carbohidratos son alimentos que no producen nitrógeno. Los carbohidratos contienen carbono, hidrógeno y oxígeno. La energía que producen es usada por el cuerpo en forma de calor o trabajo. Estos incluyen todos los vegetales y frutas que contienen almidón o azúcar. Aquellos que producen más energía son: cereales, azúcar, miel, 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	frijoles dulces
cebada, natural	papas
o morena	ciruelas
frijoles, secas	calabaza
pan	arroz
cereales	espagueti, trigo
harinas	entero
lentejas	

GRASAS

Las grasas tienen el mayor valor alimenticio de todos los alimentos. Cerca de 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 semilla	aceite de maní
de algodón	aceite de soya
aceite de ajonjolí	

PROTEÍNAS

Las proteínas son alimentos nitrogenados, y son derivados mayormente de:

huevos	frijoles verdes
granos	frijoles de soyas
leche	o regulares
nueces	

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

VITAMINAS

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

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

La deficiencia en vitamina A causa retardamiento 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.

7000 unidades de vitamina A diariamente es el requisito promedio. La siguiente lista indica las mejores fuentes de vitamina A:

Una onza de estos contienen las siguientes unidades:

espinaca	contiene aprox.	3000
zanahorias crudas	"	1000
queso	"	"
lechugas	"	500
mantequilla	"	600
calabaza	"	700

Otras fuentes de vitamina A, son:

melocotón	escarola
alcachofas, amarilla	habichuelas tiernas
espárragos	col
aguacate	perejil
guineos	duraznos
habichuelas	frijoles dulces
hojas de remolacha	dulces, secos
fresas	piña
brócoli	ciruelas
melón	batatas
apio	nabos
maíz, amarillo	berros de agua
harina de maíz	dátiles
diente de león	

El complejo B se compone de vitamina B1 o tiamina, vitamina B2 o riboflavina y vitamina B6 o ácido nicotínico. No hay cantidad específica en cuanto a los requerimientos diarios. Falta de esta vitamina causa: pelagra, beriberi, falta de apetito,

llagas en los labios, indigestión intestinal con estreñimiento y crecimiento lento.

Alimentos ricos en vitamina B son:

habichuelas, rojas, nueces, especialmente

habichuelas, soya	maní
repollo	frijoles dulces
zanahorias	verdes
cereales, enteros	ciruelas
queso	espinaca
huevos	jugo de tomate
harina, trigo entero	nabos
col	germen de trigo
hojas de mostaza	levadura

La vitamina B1 o tiamina, es la vitamina antineuritis. Se encuentra mayormente en nueces y cereales de grano entero alcalinos y el calor los debilita, por lo tanto es más fácil de obtener de alimentos crudos.

El promedio necesario de vitamina B1 diariamente es 50 unidades para los infantes y 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	contiene aprox.	200
ciruelas	"	20
maníes	"	60
espinaca	"	20
leche malteada	contiene aprox.	50
pan de trigo entero	"	22
almendras	"	25
maíz enlatado	"	15

Otras fuentes de vitamina B1 son:

Manzanas
aguacates
bananas

coliflor
dátiles
toronjas

frijoles, verdes	lechugas
frijoles, lima(habas)	cebollas
frijoles blancos	berraza
remolachas	peras
tallos de repollo	pinas
melón	ciruelas
zanahorias	tangerina

La vitamina C es la vitamina antiescorbutica, también se le conoce como Acido Ascorbico o Acido Cevitarnico. Se encuentra mayormente en frutas cítricas, y a pesar de que es soluble en agua, es debilitada o neutralizada por oxígeno o alcalinos.

La deficiencia en vitamina C causa escorbuto, sangrado y dolor en las encías, dolor e hinchazón en las coyunturas, y tendencia a sangrados. El promedio diario necesario de vitamina C son 300 unidades para los infantes y 1000 unidades para los adultos.

Las mayores fuentes de vitamina C son:

Una onza de unidades de jugo de naranja contiene aproximadamente 250

limón	contiene aprox.	250
jugo de toronja	"	200
repollo crudo	"	150
jugo de tomate	"	100
jugo de fresa	"	100
fresas	"	80
jugo de piña	"	40

Otras fuentes de vitamina C:

manzanas	escuela
espárragos frescos	hojas verdes

aguacates

guineos

frijoles tiernas

hoja de remolachas

col

lechuga

cebollas

duraznos

brócoli	frijoles dulces
tallos de repollo	pimientos, verdes
melón	papas
coliflor	espinaca
pepinos	nabos
diente de león	

La vitamina D es antirraquítica y su mayor fuente es la luz solar. La deficiencia de vitamina D causa raquitismo, dilación en brotar los dientes, piernas arqueadas, protuberancia abdominal y debilidad. El requisito promedio diario 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 en:

5 gotas de viosterol en aceite contiene aproximadamente 800 unidades.

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

1 onza de mantequilla contiene aproximadamente 25 unidades.

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

Científicos y especialistas de niños, así como expertos de salud en el mundo entero, insisten que cada bebe y niño en crecimiento debe exponerse a la luz del sol a diario de ser posible. Pero siendo que en algunas partes de los Estados Unidos los niños no reciben luz solar durante varios meses del año, es posible que necesiten alguna preparación de vitamina "D" entre los meses de junio a septiembre, y en cualquier otro día

Que no hayan tomado un baño de sol luego de quitarse la mayor parte de la ropa.

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

La vitamina E es la vitamina anti-esterilidad. Es soluble en aceite, y no es afectada por el calor o el ser cocida. La deficiencia de vitamina D causa aborto habitual y esterilidad.

Una dieta promedio suple generalmente toda la vitamina E necesaria, pero en caso de abortos frecuentes o múltiples, puede ser necesario que se añada vitamina E, aunque el promedio necesario se desconoce.

Las mayores 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	frijoles dulces

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

Se encuentra en: espinaca y otros vegetales de hojas.

alfalfa	repollo
tomates	cereales
aceite de frijol de soya	

Esta vitamina previene hemorragias en recién nacidos y en caso de ictericia u otras enfermedades del hígado o el intestino, aunque no ha sido efectiva en casos de hemofilia y menorragia. Otras sustancias similares a las vitaminas que han sido parcialmente investigadas y descritas incluyen las siguientes:

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

Vitamina P, o citrin, es de ayuda en casos de púrpura y otros tipos de hemorragia, y se obtiene de la cáscara del limón.

Vitamina F, de ácidos lípidos, aparentemente promueve el crecimiento.

ALIMENTOS ÁCIDOS Y ALCALINOS

Si los tejidos y fluidos del cuerpo se vuelven menos alcalinos, se requiere una cantidad mayor de alimentos alcalinos. Aunque los arándanos y ciruelas producen una substancia alcalina, estos aumentan la acidez de la orina. Por otro lado, a pesar de que los limones y naranjas son ácidos la digestión los cambia en alcalinos y en lugar de formar ácidos, vienen a ser alcalinizantes.

ALIMENTOS ALCALINOS

polvo de alfalfa	píldoras
té de menta y alfalfa	almendras

mantequilla de almendra	polvo de apio
manzanas	cerezas
melocotones	jugo de cerezas
albaricoque, secadas	achicoria
alcachofas	sustitutos de café
aguacates	leche de coco, o polvo
bananas, maduras	productos de coco
bananas, secas	arándanos
frijoles tiernos	grosellas
frijoles (encerados)	grosellas
frijoles rojos	diente de león
remolachas secadas	escarola
jugo de remolacha	higos
hojas de remolacha	higos, esmirna
zarzamoras	higos, secados
jugo de zarzamoras	ajos
zarza azul	jugo de ajo
brócoli	polvo de ajo
caldo, potasio	leche de cabra
caldo, vegetal	productos de leche de cabra
suero de la leche	uvas
repollo rojo	toronja
repollo blanco	jugo de toronja
melón	miel pura
zanahorias, crudas	todas variedades
concentrado de zanahorias	arándanos

jugo de zanahorias

coliflor

apio

jugo de apio

jugo de frutas

jugo de vegetales

jugo de vegetales

tallo de apio repollo enriquecido	caimitos
algas marinas	piñas
kholrabi	jugo de piña
puerro	ciruela, fruta
limones	batata
jugo de limón	papas
lechuga	ciruelas, secadas
lima	calabaza
jugo de lima	calabaza
moras	pasas
jugo de moras	frambuesa
leche	arroz
melón de castilla	lechuga
Quimbombó	ruibarbo
polvo de gumbo	naba de suecia
aceite de liva	ajeorea
cebollas	frijol soya
jugo de cebollas	leche soya en polvo
cebolla en polvo	aceite de soya
naranjas	espinaca
jugo de naranja	jugo de espinaca
planta de otras	espinaca en polvo
perejil	tallas
chirivia	calabaza
melocotón	cidracayote de verano
melocotón, secadas	fresas

peras
peras, secadas
frijoles dulces
pimientos dulces

jugo de fresas
hojas de fresa
alcachofa
substitutos de te

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

ALIMENTOS ÁCIDOS

Cebada	pan
frijoles, blancas	dulces
nueces	centeno-millo
cereales	avena
castañas	maníes
maíz	crema de maní
harina de maíz	pacanas
maicena	frijoles
dulces, seco	cuajados de queso
arroz moreno	galletas
arroz pulido	crema de trigo
arroz silvestre	huevos
choucroute	harina de centeno
sauerkraut en jugo	harina entera
espagueti	azúcar crudo
trigo	azúcar blanco
harina de gluten	sirop
lentejas	tapioca
macarrones	galleta de trigo

maíz

**ES MEJOR ESTAR AL DÍA CON TODAS LAS LEYES
DE DIOS**

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

sin el otro pierde prácticamente el valor, es necesario que quien esté interesado en su salud haga uso de ambos. Las proporciones correctas de la dieta pueden ser consideradas considerando el hecho que el mayor porcentaje de los productos de hortalizas 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 mayormente ácidos. La realidad es obvia: Debemos usar con más frecuencia 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 y barato, pero el mundo estaría en un grave apuro si el acero fuera tan escaso y tan caro como el oro.

LOS ALIMENTOS Y EL ARTE CULINARIO

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

Nunca descarte el agua en que cocinó los vegetales y las frutas pues esta contiene muy valiosos minerales. Tengo también en mente que vegetales marchitos o 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 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. No importa cual 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 dietas, tomando en consideración el vigor corporal, inferiores a las de un labrador Chino.

¿Por qué? Los científicos aseguran que una de las razones es que aproximadamente en cada hogar los alimentos son preparados y cocidos de forma tal que le remueven el 70-80% de los minerales y vitaminas esenciales.

Tome, por ejemplo, las batatas. La mayor parte de las amas de casa le quitan la cáscara, la corta en pedazos, la cubre con agua, la hierve, luego la

amasa". Veamos que ocurre en este proceso. Al pelar 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 fósforo, los cuales son necesarios para la construcción de huesos y dientes saludables, y también el hierro, el cual es esencial para la formación de glóbulos rojos y evitar la anemia. Al majar las papas 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. 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 le gustan los vegetales. Quizás no sea siempre posible para cada familia proveer un menú ideal, pero se es posible extraer el máximo de nutrición de los alimentos que podemos obtener.

Experimentos llevados a cabo años atrás por W. P. Peterson, C. A. Hoppert de la universidad de Winsconsin han proporcionado la mayor 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. Una buena porción de ellas fueron hervidas, algunas con agua suficiente para cubrirlas hasta la superficie solamente, y otra porción se le añadió doble cantidad de agua. Otra porción se cocinó a vapor. Y aún otra porción

se hizo en una olla de presión. Luego los científicos analizaron los resultados para determinar el contenido químico y compararlo al 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 del vegetal. Mientras más tiempo sean hervidos y mientras más agua se les añade, 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 dicen que si va a hervir los vegetales le sería de más provecho que se tome el agua donde hirvió los vegetales y descarte los vegetales.

No debe cortar, aplastar, o pelar las frutas y vegetales antes de estar lista a servirlos o cocinar sin descongelarse. Si los va a comer crudos debe hacerlo inmediatamente sean descongelados.

Las lechugas, repollos, espinacas y vegetales similares deben ser lavados minuciosamente en agua de sal antes de picarlos para eliminar la posibilidad de insectos, y prevenir la pérdida del valor alimenticio mediante el sangrado. Mientras más fresco el producto más rico en valor nutritivo.

Siempre que sea posible cocine las frutas y vegetales sin pelarlas. Si es necesario hágalo después de cocidas. Nunca debe botar el agua en que se cocinan los vegetales o las cáscaras. Úselas

en sopas, consomés, caldo o guisado. Nunca se olvide que cuando se desperdicia el valor alimenticio está botando su salud y su dinero también. De esta forma 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 le añada soda.

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

En lugar de tomar te, café, chocolate, cacao, 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 los productos frescos. Si necesita usar alimentos enlatados, debe usarlos entremezclados 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 la casa.

La harina cernida debe usarse muy poco o nunca. Se debe hornear con harina entera, 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 se deterioren las vitaminas.

COSAS QUE DEBE Y NO DEBE 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 dolor de muelas y cavidades.

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 estos deben ponerse al sol o en agua de sal.

Haga amistades. Sea placentero y calmado en todo tiempo. Recuerde que el corazón alegre produce buena disposición, más el espíritu triste seca los huesos. Proverbios 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". *El Ministerio de Curación*, página 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. Más 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". Mateo 6:31-34.

El que tiene salud, halla riqueza; sin salud todo lo demás pierde valor; uno se mueve, vive, y se afana en 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 de 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 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 esta higuera, y no lo hallo. Córdala, por qué ocupará aún la tierra? El 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". Éxodo 20:9. "Con el sudor de tu rostro comerás el pan". Génesis 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 ha recurrido a la esclavitud para obtener el pan diario con el sudor de otra persona – el inteligente de las criaturas ha sido convertido en la mayor bestia de carga! Todo cristiano con salud y fortaleza debe producir suficiente para ganar su propio sostén y ayudar al desvalido también.

Es inconcebible que una persona que no se ha acostumbrado a terminar su trabajo a tiempo y bien hecho pueda prepararse a tiempo para el reino y abordar el flamante carruaje al despegar de regreso al cielo donde los santos claman, "¡Gloria! ¡Aleluya!"

NO NECESITA SENTIRSE HAMBRIENTO Y DESAMPARADO

Hay personas que si por alguna razón el cocinero no ha podido prepararle la comida para que se siente y coma hasta estar completamente

abastecido, se enfadan sobremanera y permanecen con hambre por el resto del día en lugar de confeccionar su propia comida. Si la persona está en la casa o cerca de una bodega no hay excusa para tal actitud.

Ocasionalmente una buena comida puede ser instantáneamente preparada y puesta en la mesa, lista para ser el deleite de 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, frutas en conserva, frutas frescas en muchas ocasiones, miel, huevos, leche, y especialmente alimentos enlatados que sólo necesitan ser abiertos y puestos en la mesa.

Cualquier miembro de la familia, y en emergencias, aún los jóvenes, puede hacer selección de los alimentos disponibles en la casa, y sin tener que ser una carga para si mismo o los demás, sentarse a disfrutar una comida nutritiva y sabrosa. Una rebanada de pan o un platillo de cereal, un poco de miel o mermelada, un vaso de leche, una naranja o manzana, unas pasas o ciruelas, o algo por el estilo harán una comida excelente y más saludable que lo que se sirve en algunos hogares en América, aún en aquellos lugares donde tienen cocineros a sueldo. No debería existir dificultad alguna con tantas facilidades disponibles.

Cuando encuentre que su comida no fue 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 pajarito que todavía no ha abandonado el nido, o aún más como un gatito recién nacido que no ha abierto los ojos todavía.

Para no dejar tu trabajo a medias, al terminar de comer, los platos deben ser lavados. No deben ser muchos y sólo toma un momento.

De esta forma usted está aliviando la carga de uno de los miembros de la familia, contribuyendo a su felicidad y a los demás, a la misma vez que mantiene el comedor en orden y en todo momento sin tener que estarse preocupando de los platos todo el tiempo, o pensar que le van a interrumpir el descanso inesperadamente, o tal vez tener que interrumpir otro trabajo que había comenzado para dedicarse a lavar los platos del mediodía o la cena. Es un sistema conveniente, que ahorra tiempo y además organizado.

Si está viajando y no hay un restaurante conveniente, en una bodega, tan convenientemente almacenados como en la alacena de la casa, encontrará una buena variedad de productos que puede usar como alimento. Tales alimentos

pueden encontrarse nutritivos, agradables, más por su dinero y aptos a la necesidad física de su cuerpo.

Al principio tal vez le parezca inconveniente, pero luego de haberlo puesto en práctica nunca pensará en volver al antiguo sistema de tratar un restaurante tras el otro buscando algo que comer. El auto puede servir de comedor si no hay sitio para sentarse.

No necesita cargar platos de su casa o preocuparse del lavado de platos; pues puede comprar platos de papel en la bodega y después de usarlo puede fácilmente, sin pérdida, desecharlos con la basura. De esta forma la vida resulta menos complicada, ideal, organizada y tan económico como en casa.

A continuación se incluye una lista de artículos de comida de acceso en una lista de artículos de comida de acceso en una gran mayoría de bodegas durante todo el año y que son nutritivos y convenientes cuando estamos viajando o lejos de nuestra casa.

Pan, requesón, leche fresca o en lata, suero de mantequilla, frutas frescas o en conserva y además alimentos enlatados que no necesitan ser calentados. Por supuesto también hay jugos, zarzas, melones, uvas, tomates, pimientos, cebollas, lechuga, y muchos otros artículos que no necesitan cocinarse. ¡Puede usted sentarse y tener el pasadía de un Rey!

RECETAS ABREVIACIONES

t.	taza	pt.	pinta
lb.	libra	ct.	cuarto
oz.	onza	cta.	cucharadita
ca.	Cucharada		

ENSALADA DE RABANO Y REPOLLO

1t rábanos	1/2t maníes rayados
1b repollo	sal a gusto
1/8t cebollas picadas	

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

ENSALADA DE ZANAHORIAS

2t zanahorias	1cta jugo de limón
rebanadas	1 pimiento verde en picadillo
1/2ca judo de cebolla	1/2cta sal
3 huevos (hervidos-duros)	1/2 mayonesa

Añada el jugo de cebolla, los huevos picados, el jugo de limón, el pimiento, y la sal a la zanahoria.(si deseas, puede añadirle frijoles). 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 huevos (hervidos-duros)	1cta jugo de limón
1ca aceite vegetal	1cta mantequilla de maní (preferiblemente crudo)
1cta de miel	

un toque de sal

Maje las yemas de huevo y mezcle bien con los de más alimentos. Hace un total de 1/3t de aderezo. La clara del huevo se corta en tajadas y sirve para adornar la ensalada.

SOPA VEGETARIANA ENRIQUECIDA

1 papa	1t puré de guisantes
1/2t apio picado	2 huevos
1 cebolla	un toque de menta
1/4t arroz	pellizco de menta
1t gluten molido	sal a gusto

Raye o muele la papa y el apio. Ponga agua hasta cubrirla y añada entonces 2t de agua extra, hiérvalas y sazone con sal y menta. Añada el arroz y agite mientras lo añada 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. Añada el puré a los vegetales hirviendo. Cocine a fuego lento por 30 minutos y sirva caliente 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)	1/4cta sal de cebolla
1/4lb levadura	4ca salsa soya
2ca jugo de tomate	1/4cta sal de apio
En 2 litros de agua ponga	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 sirop.

Añada este sirop 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

5lb harina sin blanquear	6ca salsa de soya
3ct agua	1 cebolla
2ca B-PLEX	1ca sal

Gradualmente mezcle los 3ct de agua fría con la harina hasta que la mezcla esté fina y sin pelotas. Amasela bien, cúbrala con agua fría y déjela quieta por media hora. Luego para sacarle el almidón, ponga la masa en agua hasta que aparezca blanca, descártela y añádale 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.) Ahora debe tener ya la masa de gluten. Estire la masa de gluten hasta que esté fina. Esto lo logra halando los extremos de la masa hasta que quede similar a la masa circular para pastel. Ponga la masa una vez preparada sobre una tabla o mesa polvoreada con harina en polvo y cubra la mitad de la masa con una zanahoria rayada, entonces mézclela bien. Finalmente vaya cortando pedazos del gluten y dándole forma de chuletas como de 1/4 de pulgada de gruesa y como 3 pulgadas de ancha.

A 4 tazas de agua añada B-PLEX, salsa soya, cebolla molida, y sal. Eche las chuletas y hierva a fuego lento por 2 horas; añádale agua si es necesario. Póngase en un envase de cristal y déjelo enfriar hasta que esté listo para usarse. Salen 2 docenas de chuletas de gluten.

Puede usar otros vegetales apropiados en lugar de zanahorias.

PASTELILLOS VEGETALES

1 papa cruda	1t de migajas de pan
2 cebollas (pequeñas)	1/2t nueces molidas
1cta sal	2 huevos (grandes)
un pellizco de salvia	1cta perejil picado
4ca aceite vegetal	2ca salsa soya o B-PLEX
1/2t avena cocida	

Muela la papa y la cebolla juntas, añada la sal y la salvia y cocine a fuego lento en aceite, hasta que se torne oscuro. Mezcle la avena, las migajas de pan, nueces, huevos, perejil y la salsa de soya. Dele la forma de pastelillos y póngalos al horno hasta que se bronceen; o los puede freír al sartén en poco aceite.

Puede darle la forma de panecillos y rebanarlos en tajadas para emparedados, o servirlos calientes con sopa de tomates. Sirve 6 porciones.

PIMIENTOS RELLENOS

8 pimientos grandes	1 1/2t arroz crudo
3/4t cebolla picada	1/2t zanahoria rayada
1 lata de sopa de tomate	1/4t quimbombó picado
1/2t berenjena	2ca salvia

sido disuelta la sal. Déjelo cocinar por 1 3/4 de hora. Es importante que use una tapa que selle bien el caldero y que la misma no sea levantada ni una sola vez durante la 1 1/4 de hora, de lo contrario el vapor se escapa y el arroz no se ablanda.

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 un pellizco de sal. Espere a que se vea levemente dorado. Con un tenedor añada 3/4 de esta mezcla al arroz teniendo cuidado de no majar el arroz al mezclarlo. Sirva el arroz en el plato y adorne con la cebolla y apio restantes en el sartén. 6 porciones

GUISADO DE VEGETALES

Sopa de tomate, zanahorias hechas en mantequilla, quimbombó al horno, guisantes frescos, espinacas u otras hojas verdes, arroz con caldo, papas majadas o doradas, cebollas con crema - todos cocidos en un mismo caldero.

DIRECCIONES

4 zanahorias frescas	2 cebollas
1/2lb quimbombó fresco	1lb espinaca o sustituto similar
2t guisantes	1t arroz crudo
4 papas pequeñas	1t puré de tomate

Limpie bien las zanahorias y póngalas en un caldero. Ponga el quimbombó al lado de las zanahorias y ponga los guisantes encima. Ponga las papas (enteras) encima de estos, y las cebollas cortadas por la mitad y luego una capa de espinacas. Cubra con agua sazonada con sal y luego añada 3 tazas más de agua, sal y aceite a gusto. Caliente hasta que hierva. Luego ponga el arroz en una bolsa de algodón dejando la bolsa, no más

de 2/3 parte vacía y ponga en el caldero. Cocine hasta que el arroz esté cocido. (Si mondó las papas hierva la cáscara, cuele el agua y use este líquido en lugar de agua clara o póngalas en una bolsa y cocínelas al mismo tiempo que los vegetales).

Saque el arroz, luego delicadamente saque las cebollas, las papas, la espinaca, las zanahorias, y el quimbombó y los pone en platos diferentes. Eche el caldo en un envase, dejando los guisantes en el caldero. Añada el puré de tomate al caldo y sírvalo como sopa.

Añada crema a los guisantes y sírvalos.

El arroz puede servirlo con caldo o salsa. Las papas, puede majarlas o rebanarlas y dorarlas en una sartén con aceite.

Añada una pequeña cantidad de aceite a las zanahorias. El quimbombó puede echarlo en migajas de pan y dorarlo al horno.

Puede servir la espinaca sola.
Bata las cebollas hasta hacerlas crema.
(Puede añadir sal a gusto a cada producto.)

QUIMBOMBÓ TOSTADO

Corte el quimbombó a lo largo y salpíquelos con sal. Luego mézclalo en una mezcla de huevos batidos y cubra con migajas de pan. Humedezca en aceite y hornee hasta que se vean dorados y tiernos. Sírvalos solos, con crema o con salsa.

VEGETALES ESCALOPADOS

1 pimiento verde (en fajitas de una pulgada)	1t vegetales cocidos (cualquier clase menos tomates)
---	--

1/2 cebolla bien picada	1 huevo
1/2t cubitos de pan duro	5ca aceite
1cta sal	2/3t migajas de
1/2t leche	(galleta rayadas)

Combine el pimiento, cebolla y aceite y cocine por cinco minutos. Agite constantemente. Mezcle la harina y la sal, y añádala a la mezcla. Lentamente añada la leche mientras agita y espere a que hierva. Añada entonces los vegetales, el huevo, y los cubitos de pan (previamente dorados en aceite en el sartén). Finalmente ponga toda la combinación en una cacerola o bandeja de hornear, cúbrala con las galletas rajadas, y hornee en un horno ya caliente hasta que estén dorados. 6 porciones.

ESPINACAS HORNEADAS

2 huevos	2 paquetes de
1cta sal	espinacas u otras
1t leche	hojas
2ca aceite	1t arroz precocido
1 cebolla grande en picadillo	

Bate los huevos, la sal y la leche juntos. Ase o fría la cebolla en aceite por ambos lados y la combinación de los demás ingredientes. Cubra el fondo de una bandeja de hornear con una capa fina de masa de harina (como para hacer pizza). Sobre esta capa ponga la mezcla hasta que cubra como 1 pulgada de espesor y cúbrala con otra capa fina de masa de harina de trigo. (Humedezca los bordes de la capa inferior antes de cubrir la capa superior). No haga orificios, hoyos, en la capa superior,

porque tienes que conservar todo el vapor posible.

Para comenzar a hornear cubra la bandeja de hornear con otra bandeja de aluminio y déjela en el horno a medio fuego por cerca de 20 minutos. Luego quite la bandeja con que la cubrió, si hay burbujas rómpalas con un tenedor y déjela en el horno hasta que se vea dorada. Sírvala caliente. 4-6 porciones.

Otras hojas verdes y aún calabaza en tajadas finas pueden sustituir la espinaca. También puede sustituir con arroz precocido, huevos, aceite, perejil, y sal a sazón. (Toma menos tiempo si usa la combinación a base de arroz.)

PAN DE TRIGO ENTERO

2 1/2oz levadura de	2oz sal
2oz de manteca vegetal	7t agua
5lbs harina integral	6oz azúcar o miel

Mezcle bien la levadura, la manteca, el azúcar cruda (o miel), y la sal con el agua. Luego mezcle la harina y ámasela bien. (La masa debe quedar punto medio.) Déjela crecer hasta que esté al doble del tamaño inicial. Mézclela, 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. Dejarla subir una vez más y ahora dele la forma de panes. Póngala en la bandeja de hornear pan y déjela subir 1 pulgada sobre el borde de la bandeja. Ponga en el horno a 325 grados. Una vez dorado sáquelo del horno y déjelo enfriar. Produce 7 libras de pan.

PAN DE MAÍZ SUAVE

4t harina de maíz	1 pellizco de sal
1t agua hirviendo	1pt agua fría
1t harina blanca	1t aceite
3/4t azúcar morena	6 huevos(separados)

Limpie la harina de maíz con agua caliente. Bata la harina blanca, azúcar y la sal. Luego agregue el agua fría y el aceite y continúe batiendo la masa o mezcla. Añada ahora la harina de maíz que había lavado en agua caliente y mezcle bien. Separe la yema de huevo y bate la clara; luego bata la yema hasta que espese y la mezcla con la clara luego con cuidado envuelva los huevos batidos con la mezcla y hornee a fuego mediano. 10 porciones.

HOJUELAS DE TRIGO

1t trigo integral en harina	1/2t afrecho 1/4t azúcar
1/4t harina soya	4ca manteca vegetal
1cta sal	1/4t molasa

Mezcle los ingredientes secos. Luego añádale la manteca y la molasa y agite bien. Añada agua suficiente para que se una la masa. Agite lo menos posible. Ponga en una bandeja de hornear, y hornee en fuego lento hasta que se afirme. Póngala en la máquina de hacer hojuelas y luego tueste al horno.

PANES DULCES

2oz levadura	1pt agua
1lb harina blanca	
1/4lb manteca vegetal	1 1/2lb harina integral
1ca sal	
1/2lb azúcar	3 huevos

Disuelva la levadura, manteca, sal, azúcar y huevos en agua. Añada la harina y mezcle hasta tener una masa blanda. Amasela bien y déjela subir en un lugar a temperatura moderada hasta que haya doblado la cantidad o el tamaño. Amasela nuevamente hasta que baje la masa otra vez y déjela quieta para que vuelva a subir y entonces la corta en tres secciones. Haga cada sección en rollos de 1/4" de grueso. Pásele una brocha con aceite, aspérjele el azúcar y la canela. Enrolle como si fuera a preparar palitos de mermelada o jalea. Corte en pedazos de 1/2" y póngalos a 2" de separación uno del otro en bandejas de hornear engrasadas con aceite. Póngalas en un cuarto a temperatura tibia y déjelos subir otra vez. Luego hornee en horno a 300 grados. Cuando estén doradas voltéelas y las deja enfriar. Hace 4 docenas de panecillos dulces.

BIZCOCHO ESPONJOSO

2ca agua caliente	3 huevos
1 pellico de sal	1ca jugo de limón
1t azúcar	1t harina
La corteza de 1/2 limón	

Ponga el agua a calentar con un pellizco de sal. Bata los huevos bien y añádalos al agua caliente. Agite bien hasta que espese y entonces le añade el azúcar y los condimentos. Vuelva a batir por unos minutos y envuélvalos con 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 bizcochos pequeños. Se puede añadir pasa a la masa si lo desea. Adórnelo a gusto.

La salud que usted posee en la actualidad es tan buena como usted se propuso que fuera por la forma que usted se condujo 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, a Jehová, y bendigan todas mis entrañas Su santo nombre. Bendice, alma mía, a Jehová, y no olvides ninguno de sus beneficios. El es quien perdona todas tus iniquidades, el que sana todas tus dolencias, el que rescata del hoyo tu vida, el que sacia de bien tu boca, de modo que te rejuvenezcas como el águila”. Salmos 103:1-5.

Ahora que usted "sabe estas cosas, bienaventurados seréis, si las hicierais". Juan 13:17

"Bienaventurado aquel en cuya ayuda es el Dios de Jacob". Salmos 146:5

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, bien 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.