

Libro Complementario

Centro Intl. Para el Estudio de la Escuela Sabática

WWW.PMMINISTRIES.COM

La Biblia nos hace saludables

CAPÍTULO 9



Lección 9

Para el 2 de Junio del 2007

Hoy, más que en cualquier otra época, la gente está muy consciente de la importancia de su salud. Escuchamos con frecuencia que existen métodos para bajar de peso, píldoras milagrosas, suplementos dietéticos y programas de ejercicios. La gente desea tener buena salud. Y Dios también desea que gocemos de la vida con el menor sufrimiento posible (3 Juan 2). El actual interés mundial en la salud nos brinda la oportunidad de presentarles a otros los principios bíblicos de la buena salud.

Por desgracia, muchos reconocen la necesidad de tener buena salud, ¡cuando ya es demasiado tarde! El Dr. H. E. Kirschner escribió los siguientes versos que hemos tomado del libro *Toward a Healthy Lifestyle* [Hacia un estilo de vida saludable]: "Malgastamos la salud en busca de riqueza, Tramamos, ahorramos, ¡cuánto nos esforzamos! Trocamos las riquezas entonces por salud

Pero una tumba fría, es todo lo que hallamos. Vivimos orgullosos de lo que poseemos Morimos -y una lápida- eso solo tenemos".!

En este capítulo hablaremos del estilo de vida saludable que nos permitirá: prestar un mejor servicio a Dios, mantener una mente alerta, tener una vida espiritual más sólida y gozar de buenas relaciones con los demás.

Al reconocer que un cuerpo sano es importante en todos los aspectos de la vida, nos preguntamos: "¿Cómo puedo lograrlo? ¿Cómo puedo manejar el estrés diario?" El Dr. Harold G. Koenig, autor de *Is Religion Good for Your Health* [¿Es la religión buena para su salud?], habla acerca de la Sra. Bernard, una de sus pacientes. La Sra. Bernard había perdido a su único hijo seis meses antes en un trágico accidente automovilístico. Luego, su esposo murió súbitamente. Una semana más tarde, cuando asistía a su funeral, la Sra. Bernard resbaló en el hielo y se fracturó la cadera. Durante su recuperación de la fractura desarrolló una severa infección pulmonar que requirió una prolongada estancia en el hospital.

Cuando el Dr. Koenig entró al cuarto de la Sra. Bernard, la encontró leyendo su Biblia. Ella le dijo que su lectura la ayudaba a manejar el estrés de esa época de su vida.

-Siempre que me siento triste o deprimida, abro mi Biblia, comienzo a leerla y, de alguna manera, eso me calma -dijo la señora-. Leo mi Biblia o hablo con Dios. Él está siempre presente, aunque mi familia y mis amigos no lo estén.²

La Biblia recomienda que gocemos de salud

La Biblia nos da por lo menos siete razones por las que debemos mantenernos sanos.

1. **Somos criaturas de Dios.** Los primeros dos capítulos de Génesis muestran cómo Dios creó el cielo, la tierra y los seres humanos. Como criaturas de Dios debemos seguir la fórmula del Creador para un estilo de vida saludable.

2. **Es un deber hacia nuestro cuerpo.** Efesios 5: 29 dice: "Porque nadie aborreció a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia". Observe usted a alguien que acaba de adquirir un automóvil nuevo. Se da tiempo para lavarlo regularmente y se asegura de cambiarle el aceite en la fecha indicada. ¿Por qué se esfuerza tanto en mantenerlo bien? Porque ese carro le pertenece. Lo mismo ocurre con nuestro cuerpo. Del mismo modo que un automóvil bien atendido, si cuidamos de él, nuestro cuerpo puede rendirnos muchos años de buen servicio, permitiéndonos disfrutar de la vida y continuar la búsqueda de la felicidad.

3. **Por amor a nuestra familia.** Cuando una persona se enferma, lo más probable es que su enfermedad afecte también a otros. Por lo menos, otra persona tiene que cuidarla, aumentándose así el riesgo de que esa persona también se enferme, especialmente si se trata de una enfermedad contagiosa. Además, los cuidados extras que exige el enfermo roban el tiempo y la atención que debería recibir el resto de la familia. Si la persona enferma muere, el dolor devastará a su familia y a sus amigos. Con razón dice la Biblia: "Porque ninguno de nosotros vive para sí, y ninguno muere para sí" (Rom. 14: 7).

4. **Se lo debemos a Dios.** Al comentar el inciso 2, dijimos que es un deber hacia nuestro propio cuerpo. Pero, ¿es realmente así? 1 Corintios 6: 19,20, dice: "¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios, en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios". Nuestro cuerpo no nos pertenece, le pertenece al Redentor. Y como hemos sido comprados con la sangre de Jesús, debemos glorificar a Dios a través de nuestro cuerpo. Es obvio que podemos hacerla mejor por medio de un cuerpo sano, que por medio de un cuerpo enfermo.

5. **Si destruimos nuestro cuerpo, Dios nos destruirá también.** 1 Corintios 3: 16, 17, declara lo siguiente: "¿No sabéis que sois templo de Dios? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él, porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es".

A primera vista parece que lo anterior revela a un Dios sumamente vengativo. ¿No querrá decir, más bien, que nos destruimos a nosotros mismos? ¿Cómo podemos glorificar a Dios con nuestro cuerpo si lo contaminamos y lo destruimos? 1 Corintios 10: 31, dice: "Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios". Honramos a Dios cuando prestamos atención cuidadosa a lo que comemos y bebemos, y cuando evitamos cualquier cosa que dañe nuestra salud.

6. **Un cuerpo sano es nuestra ofrenda de sacrificio a Dios.** "Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional" (Rom. 12:1). Dios ordenó a los israelitas ofrecerle solo sacrificios perfectos (Éxo. 12: 5). Nosotros también, como parte del Israel espiritual, debemos ofrecerle un sacrificio agradable: nuestros cuerpos saludables.

7. **Las personas son seres integrales.** "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma" (3 Juan 2). Jeremías dice que el Señor, que es la Fuente de la salud, restaurará nuestra salud y sanará nuestras heridas (Jer. 30: 17). Debemos estar sanos física, mental y espiritualmente. Muchas veces nuestra salud física depende de nuestra salud espiritual y mental, porque nuestras perspectivas espirituales y mentales influyen sobre nuestra condición física.

Plenitud humana

El pecado afecta todos los aspectos de la vida. Dios se propone restaurarnos hasta el estado original de Adán. "Todo lo que perdió el primer Adán será restaurado por el segundo".³ La redención que ofrece Dios abarca todo el ser.

Podemos percibir la preocupación de Dios por nuestra restauración física, mental y espiritual, al examinar la forma como guía a su pueblo y la clase de mandamientos que proclama. Algunos de sus mandamientos, dados con el propósito de mejorar nuestra vida espiritual, involucran también nuestra naturaleza física. Por ejemplo, Dios le dio instrucciones a Abraham de circuncidar a todos los varones de su casa (Gén. 17: 10-12, 14) porque la circuncisión era el símbolo de la relación espiritual con Dios. Sin embargo, la ciencia médica ha encontrado evidencias de que la circuncisión también tenía efectos sobre la salud física. De acuerdo con Stanley Robbins, en su libro de texto sobre patología general, "el ritual de la circuncisión, como lo practicaban los israelitas durante las primeras dos semanas de vida, eliminó prácticamente el carcinoma del pene".⁴ De modo que, cuando Dios dio sus mandamientos registrados en la Biblia, tenía en mente tanto nuestro bienestar espiritual como nuestro bienestar físico.

Esto muestra la interrelación que existe entre la obediencia a la ley de Dios y la salud física. En Éxodo 15:26, el Señor les prometió bendiciones físicas a los israelitas, a condición de que obedecieran sus leyes. Pero si desobedecían sus mandamientos, les advirtió que enviaría sobre ellos maldiciones, confusión y enfermedades (Deut. 28: 20, 21).

Pablo se refirió a la interrelación que existe entre la naturaleza física, mental y espiritual, al decir: "y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo" (1 Tes. 5: 23). Los seres humanos somos indivisibles. En palabras de Elena G. White: "La [santificación] incluye el ser entero".⁵

Buenos hábitos de salud

Los seguidores de Cristo nunca deben decir: "Lo que yo como o bebo, o cómo trato mi cuerpo, es asunto mío". Vimos anteriormente que debemos glorificar a Dios en lo que comemos y bebemos. Hay instrucciones bíblicas específicas para cuidar nuestro cuerpo, porque su condición tiene una estrecha relación con nuestro bienestar espiritual.

1. Pautas en cuanto a la alimentación. La Biblia tiene indicaciones específicas con respecto a los alimentos. La dieta original consistía de frutas y nueces (Gén. 1: 29), y la dieta adaptada después de la caída incluyó vegetales (Gén. 3: 18).

En las Pautas de Alimentación para los Estadounidenses para el año 2005, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos señala que los vegetarianos de todo tipo pueden obtener los nutrientes recomendados a través de una cuidadosa selección de alimentos.⁶ Las frutas, los vegetales y los granos integrales protegen nuestra salud. La clave para una dieta equilibrada, basada en productos vegetales, es incluir una variedad de alimentos que tengan buen color, textura y sabor. Algunas veces los expertos en nutrición le llaman a lo anterior "la dieta de los colores del arco iris". Frecuentemente, mientras más intenso es el color de los alimentos, mayor poder tienen para protegernos contra el cáncer y las enfermedades del corazón.⁷

2. La necesidad de beber suficiente agua. La Biblia habla del Buen Pastor que pastorea a los suyos "junto a aguas de reposo" (Sal. 23: 2), indicando con ello el cuidado que tiene de suplir nuestra necesidad de agua. El agua es un elemento vital. El setenta por ciento del peso total del cuerpo de una persona adulta, es básicamente agua. La materia gris del cerebro está formada por un ochenta y cinco por ciento de agua; en la sangre, el agua representa un ochenta y tres por ciento, los músculos contienen un setenta y cinco por ciento de agua e, incluso en la médula ósea, el agua representa de un veinte a un veinticinco por ciento.⁸ El agua rodea a todas las células del cuerpo, porque la necesitan para desempeñar sus funciones. Muchos males, en los que se incluyen el dolor de cabeza, las piedras en los riñones, las piedras en la vesícula, los ataques al corazón e incluso la muerte, se desarrollan por causa de la deshidratación.⁹ Verdaderamente, sin agua, no podemos gozar de buena salud.

3. La necesidad de descanso. Jesús invitó a sus discípulos a descansar un poco (Mar. 6: 31). El descanso es vital para todas las personas. Los descubrimientos científicos muestran que las personas a quienes se les priva de sueño, tienen menor índice de inmunidad, lo cual da como resultado enfermedades que pueden ser desde un simple catarro, hasta cáncer. ¹⁰

Los Drs. Nedra Belloc y Lester Breslow fueron los primeros investigadores que presentaron evidencia convincente de que ciertos factores en el estilo de vida pueden producir una vida más larga y saludable. En el clásico estudio llevado a cabo entre seis mil novecientos veintiocho residentes adultos de Alameda County, California, encontraron que el sueño adecuado era uno de los factores de estilo de vida que influían sobre la longevidad de la persona. Las personas que duermen de ocho a nueve horas de sueño cada noche, tienen mejor salud que quienes duermen periodos menores o más largos. ¹¹

La falta de sueño es el elemento de estrés más significativo que afecta nuestra vida mental (deterioro de la memoria), la vida emocional (la persona se molesta o frustra fácilmente), la vida social (hace que sea más difícil entenderse con la persona) y nuestra vida física (disminuye el sistema inmune y baja la resistencia del cuerpo hacia los resfriados o la gripe).¹² La falta de sueño reduce la eficiencia y la productividad, y nubla el buen juicio, haciendo que la persona esté más propensa a sufrir accidentes. Dios verdaderamente nos ama y reafirma la necesidad de tener descanso suficiente para evitar impactos negativos sobre nuestra vida física, mental, emocional y social.

4. **La necesidad de ejercicio.** Cuando el Señor les pidió a Adán y Eva que cuidaran del jardín del Edén, deseaba que hicieran trabajo físico. Un estudio realizado entre ex alumnos de Harvard mostró que las personas activas se enferman menos, tienen más energía, controlan su peso con más éxito, enfrentan mejor el estrés y las presiones, sufren menos depresiones y tienen una imagen más positiva de sí mismas.¹³ El Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades, y el Colegio Americano de Medicina del Deporte recomendaron que cada adulto norteamericano debería ejercitarse treinta minutos con algún tipo de actividad física moderadamente intensa en la mayoría de (preferiblemente todos) los días de la semana.¹⁴ Dios ciertamente nos ama y, para nuestro propio bien, ha ordenado que hagamos ejercicio en forma regular .

5. **La necesidad de temperancia.** El fruto del Espíritu incluye la temperancia (Gál. 5: 23). Elena G. de White da la mejor definición de temperancia que podemos encontrar "La verdadera temperancia nos enseña a abstenemos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable".¹⁵ Aunque debemos evitar el uso del tabaco, del alcohol, de las drogas y de cualquier otra cosa que sea perjudicial para nuestro cuerpo, necesitamos al mismo tiempo evitar los excesos en las prácticas saludables. Eso puede incluir nuestro consumo de alimentos, o demasiado ejercicio, trabajo o sueño.

Por ejemplo, es bueno dormir, pero dormir demasiado puede ser nocivo para la salud. E. C. Hammond descubrió que la tasa más baja de mortalidad estaba en relación con aquellos individuos que dormían aproximadamente siete horas cada noche, mientras que quienes no dormían lo suficiente o pasaban demasiado tiempo en la cama, morían a edad más temprana que quienes regularmente obtenían la cantidad apropiada de sueño.¹⁶ Dios desea que practiquemos la temperancia aun en nuestros hábitos de descanso.

Un ambiente saludable

Dios, a causa de su amor, creó para nosotros un ambiente saludable. El aire puro y la luz del sol son dos dones vitales creados por el Señor. No puede haber vida si no hay luz; y sin aire, no podríamos subsistir más de unos cuantos minutos. Ambos elementos son esenciales para la vida.

Las plantas, a través de la fotosíntesis, usan la energía procedente de la luz solar para combinar el dióxido de carbono que toman del aire, y el agua que toman de la tierra, para producir alimento. Durante este proceso las plantas despiden oxígeno. Nos alimentamos de las plantas y respiramos el oxígeno que despiden. Después exhalamos el dióxido de carbono que las plantas necesitan. La luz del sol nos da muchos beneficios, incluyendo los siguientes:

- Estimula la producción de vitamina D.
- Ayuda al cuerpo a formar y reparar el tejido óseo. ./ Mata muchas bacterias, virus y esporas.
- Influye en la producción de serotonina, la cual puede prevenir la depresión y la fatiga.

El Dr. Mark Levy, presidente de Foundation for Psychoanalysis [Fundación para el Psicoanálisis], en San Francisco, dice: "Para aquellos casos benignos de desórdenes afectivos de temporada (un tipo de depresión temporal, con muchos síntomas de depresión clínica), treinta minutos de ejercicio al aire libre bajo el sol de la mañana, pueden ser todo lo que se necesita para mantener a raya la melancolía típica del invierno".¹⁷

Necesitamos aire puro para la vida y la salud. Los problemas actuales de contaminación hacen más difícil obtener el aire puro, sobre todo en las ciudades y zonas industriales. Elena G. de White nos aconseja: "Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxígeno, purifican la sangre, le dan brillante coloración, y la impulsan, como corriente de vida, por todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador".¹⁸ La clave para la total utilización de los pulmones es el ejercicio físico regular. Incluso durante el tiempo de trabajo necesitamos hacer una pausa y respirar profundamente aire puro (preferiblemente al aire libre), a fin de reforzar las funciones de nuestro cuerpo, especialmente las cerebrales.

Una mente saludable

Mucho antes que los científicos descubrieran la relación que existe entre la mente y el cuerpo, la Biblia declaraba: "Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él" (Prov. 23: 7). Este texto muestra la importancia de la influencia de la mente en la persona total. En cada una de las circunstancias de la vida, todos tenemos la opción de alegrarnos o entristecemos, de tener paz o preocupamos. Nosotros elegimos nuestras actitudes. Las Escrituras nos enseñan que debemos ser positivos y optimistas en vez de negativos y pesimistas al enfrentar los desafíos de la vida. Jesús dijo que no debíamos preocuparnos demasiado por nada (Mat. 6: 25-34). Por lo tanto, no debemos preocuparnos por los alimentos, por la ropa y ni siquiera por nuestro futuro. En vez de ello, el apóstol Pablo dice que debemos tener gozo en nuestra vida (Fil. 4: 4-8).
¿Apoya la ciencia la importancia de procurar una perspectiva positiva?

Los descubrimientos científicos muestran que las emociones negativas liberan ciertas hormonas y estimulan el sistema nervioso de tal forma que se ejerce demasiado estrés en los diversos órganos del cuerpo. Después de soportar la tensión por mucho tiempo, los órganos se debilitan y se vuelven más susceptibles a la enfermedad. La forma en que los órganos se afectan depende de la herencia, la constitución, el ambiente y el estilo de vida de la persona.¹⁹ John Marks informó en la edición del 11 de diciembre de 1995 de US News & World Report que "entre el setenta y cinco y el noventa por ciento de todas las consultas médicas derivan del estrés",²⁰ Elena G. de White dijo exactamente lo mismo ciento cincuenta años antes: "Por doquiera prevalece la enfermedad mental. Los nueve décimos de las enfermedades que sufren los hombres tienen su fundamento en esto".²¹

En cambio, la alegría y la risa genuinas estimulan al sistema nervioso simpático para producir catecolaminas, que a su vez impulsan a la glándula pituitaria a fabricar endorfinas. Las endorfinas son calmantes naturales del dolor, que incrementan también la actividad de las células del sistema inmune. La risa es una poderosa medicina.

Dios desea que seamos sanos física, mental y espiritualmente.

Una mente sana es el resultado, en parte, de pensamientos tranquilos. ¿Cuál es nuestra fuente de paz mental? Isaías dijo hace mucho tiempo: "Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado" (Isa. 26: 3). Es Dios quien nos da una mente sana y una paz perfecta cuando confiamos plenamente en él.

Uno de los significados de la palabra "permanecer" es mantenerse, quedarse. Por lo tanto, podríamos parafrasear el texto, diciendo:

"Por lo tanto, tú guardarás en perfecta paz a quienes se quedan contigo". Cuando nuestra mente está fija en el Señor, él nos da su paz perfecta.

Relaciones saludables

La Biblia habla, una y otra vez, de nuestra necesidad de amarnos unos a otros. Jesús dijo con toda claridad que amarnos unos a otros es el más grande de todos los mandamientos (Mat. 22: 37-40) y que una característica vital de sus seguidores es que se aman unos a otros (Juan 13: 35). Cuando San Pablo se refiere a las virtudes cristianas dice que el amor es más grande que la fe o la esperanza (1 Coro 13: 13). The Interpreter's Bible [La Biblia del intérprete] observa que "donde no hay un terreno obvio para la fe, el amor continúa teniendo esperanza; y donde no hay terreno propicio para la esperanza, el amor continúa manteniendo la esperanza y la fe. El amor es como un ejército amenazado por una abrumadora derrota a causa de la abrumadora superioridad en número del enemigo, pero que se niega resueltamente a cederle terreno ",²² Vivimos en un mundo enfermo. En algunos países la violencia familiar representa una enorme crisis dentro de la salud pública. En los Estados Unidos "el treinta y ocho por ciento de las jovencitas y el diecisiete por ciento de los muchachos sufren abuso sexual antes de los dieciocho años. Los ataques violentos por parte de los hombres constituyen el riesgo contra la salud más grande que experimentan las mujeres en este país, donde se estima que de tres a cuatro millones de mujeres son golpeadas cada año por sus esposos o sus amantes".²³

La cantidad de adictos a las drogas y delincuentes juveniles continúa en aumento. ¿Cómo podemos nosotros, como iglesia y cuerpo de Cristo, contribuir al bienestar de nuestra familia, nuestra congregación, nuestra comunidad y la sociedad en general? El National Longitudinal Study on Adolescent Health [Estudio longitudinal nacional sobre la salud de los adolescentes] que involucró a noventa mil adolescentes y dieciocho mil padres, en los Estados Unidos, revela que los adolescentes que están bien conectados con sus padres, su familia y su escuela, están protegidos contra muchas conductas riesgosas, como relaciones sexuales inadecuadas, violencia, aflicción emocional, intentos de suicidio y abuso de drogas.²⁴

La Biblia se refirió desde hace mucho a la comunión dentro de la familia de la iglesia. Como pueblo de Dios debemos:

- Amamos unos a otros (Juan 15: 12; 1 Pedro 1: 22; 1 Juan 3: 23).
- Servimos unos a otros (Gál. 5: 13).
- Tenemos paciencia unos a otros (Efe. 4: 2).
- Ser bondadosos unos con otros (Efe. 4: 32).
- Contribuir a la edificación unos de otros (Rom. 14: 19).
- Aconsejamos e instruimos unos a otros (Rom. 15: 14).
- Ser bondadosos y listos a perdonarnos unos a otros (Efe. 4: 32).
- Alentamos mutuamente (1 Tes. 4: 18).
- Mostrar compasión o simpatía unos hacia otros (1 Pedro 3: 8).
- Ser hospitalarios los unos con los otros. (1 Pedro 4: 9).
- Orar los unos por los otros (Sant. 5: 16).

Estos "mandamientos de unos hacia otros", tan claramente delineados en la Palabra, nos ayudarán a ligarnos unos a otros, fortalecerán las relaciones familiares y protegerán a nuestros jóvenes de muchas conductas altamente riesgosas.

A partir de la Biblia, los libros de Elena G. de White y la ciencia médica, el Departamento de Ministerio de Salud de la Asociación General compiló la siguiente lista de prácticas que aseguran la mejor salud posible:

- Elecciones - la cuna de su destino.
- Ejercicio - el elixir de su energía.
- Líquidos - el lubricante de su funcionalidad.
- Ambiente - la habilitación de su comunidad.
- Creencia (fe) - la base de su espiritualidad.
- Descanso - el restaurador de su elasticidad.
- Aire - el activador de su vitalidad.
- Temperancia - el templo de su pureza.
- Integridad - lo incorruptible de su honestidad.
- Optimismo - el operario de su cordura.
- Nutrición - el nutrimento de su cuerpo.
- Apoyo social y servicio - el administrador de sus relaciones.

Ciertamente, la Biblia establece pautas sólidas para un estilo de vida saludable.

Resumen

La Biblia nos proporciona principios claros para nuestra salud física, mental y espiritual. Si seguimos esos principios podremos gozar mejor de la vida. Nuestro Creador, que sabe lo que es mejor para sus hijos, desea que gocemos de buena salud. Esa es la razón por la que nos dio su "manual del usuario", su carta de amor, la Biblia, que nos dice cómo vivir una vida sana y feliz.

Referencias Y notas

1. Albert Hutapea, Toward a Healthy Lifestyle [Hacia un estilo de vida saludable]

(Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1993), p.v.

2. Harold G. Koenig, M.O., 1s Religion Goodfor Your Health [¿Es la religión buena para su salud?]
3. El hogar cristiano, p. 489.
4. Harvey Rosenstock, "Sobre el Génesis de la medicina pública: Una faceta de la materia médica del Pentateuco", Arizona Medicine, 25 de mayo de 1967, p. 494.
5. El ministerio de curación, p. 310.
6. Judith E. Brown, Dietary Guidelines for Americans [Guía dietética para los estadounidenses] (Belmont, Calif.: Thomas Wadsworth, 2005), p. 9.
7. http://www.helpguide.org/life/healthy_dieccancer_prevention.html.
8. M. G. Hardinge, A Philosophy of Health [Una filosofía de la salud] (Loma Linda, California: Universidad Loma Linda: Escuela de Salud, 1980), p. 37.
9. R. H. Grimm Jr., J. D. Neaton, y Ludwig, "Importancia de la cantidad de células blancas en la sangre en la prognosis de enfermedades coronarias, cáncer y toda causa de mortalidad", Journal of the American Medical Association, [Revista de la Asociación Médica Americana], 1985 Oct. 11, 254 (14), pp. 1932-1937.
10. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/sleep/sleep99.html>.
11. Nedra Belloc y Lester Breslow, "Relación entre el estado de buena salud y las prácticas de salud" Preventive Medicine [Medicina preventiva], 1 de agosto (3), 409-421.
12. Ibid.
13. www.news.harvard.edu/jgazette/2001/05.31/01-exercise.html.
14. Journal of American Medical Association [Revista de la Asociación Médica Americana] 1 de febrero de 1995, pp. 336-435.,
15. Patriarcas y profetas, p. 605.
16. E. C. Hammond, "Algunos hallazgos preliminares sobre enfermedades físicas, en un estudio de 1.064,004 hombres y mujeres", American Journal of Public Health [Revista Americana de Salud Pública], 54:11, 1964.
17. www.cnn.com/2000/HEALTH/01/03/sad.wmd.
18. El ministerio de curación, pp. 206, 207.
19. M. H. Beer, A. J. Fletcher, T. V. Jones, R. Porter, M. Berkwits, J. 1. Kaplan, The Merck Manual of Medical Information [Manual Merck de información médica] (Whitehouse Station, N.J.: Merck Research Laboratories Division of Merck and Co., Inc, 2003), pp. 6-8.
20. John Marks, US News & World Report [Informe de noticias de Estados Unidos y mundiales], 11 de diciembre de 1995, p. 90.

21. Testimonios, t 5. p. 419.
22. The Interpreter's Bible [Biblia del intérprete] (Nueva York: Abingdon Press, 1951), 1. 10, pp. 184, 185.
23. N. J. Ramsay, "Enfrentando la violencia familiar y su daño espiritual", Family Ministry [Ministerio de la Familia], otoño de 1999.
24. R. W. Blum y P. M. Rinehart, "Reduciendo el riesgo: Conexiones que hacen una diferencia en la vida de los jóvenes" División de Pediatría General y Salud de Adolescentes, Universidad de Minnesota-basado en el primer análisis de datos de Add Health "Protegiendo a los adolescentes de daños: Hallazgos del Estudio Longitudinal Nacional sobre salud de adolescentes" Journal of the American Medical Association [Revista de la Asociación Médica Americana], 10 de septiembre de 1997, 1. 266.
-

Compilador: Dr. Pedro Martínez