

CAPÍTULO 23

SALUD Y ESPIRITUALIDAD : LA CONEXIÓN MENTE-CUERPO

CÁPSULA DEL TIEMPO

Recibí un correo electrónico de mi asociación profesional. Querían armar una cápsula del tiempo para abrirla en el ciento cincuenta aniversario de la asociación en el año 2083. Pensé: ¿qué debería sugerir que se pusiera en esa cápsula del tiempo? Entonces pensé: ¡Un momento, 2083! ¿Dónde estaré en el año 2083? Luego pensé: ¿Cuántos años tengo ahora? Y si el tiempo continuara, ¿dónde estaría entonces? Probablemente ya no estaría vivo para entonces, así que les respondí y les dije que pusieran algo de asbesto en esa caja, para que sobreviviera al infierno porque ya habrá sucedido para entonces. Ahora bien, algunos de ustedes, teólogos, dicen que el infierno no sucede hasta después de los mil años, pero sabemos que el apóstol Pedro dice que cuando el Señor regrese, los elementos se derretirán con un calor abrasador, y por lo tanto, en esencia, sucede entonces.

En el año 2000, la escuela primaria Lakefield colocó una cápsula del tiempo que se abriría cien años después. Nos gustan las cápsulas del tiempo; a veces, transformamos la piedra angular de un edificio en una cápsula del tiempo, ahuecándola y colocando dentro de la piedra, un periódico de la época, informando de su construcción. Luego, cuando el edificio es demolido, se encuentra el periódico con noticias sobre la época de su construcción.

Recuerdo que cuando estaba en primaria, la NASA envió una nave espacial con una cápsula y hablaban de todo lo que iban a meter en ella por si alguien la descubría. Personalmente, no me impresionaron algunas de las cosas que eligieron para representarnos, pero, solo como ejemplo para ilustrar que, nos gustan las cápsulas del tiempo.

APERTURA DE LA CÁPSULA DEL TIEMPO

Sabes, hay 66 libros en la Biblia; ¿puedes pensar en uno de esos libros que en esencia fue puesto en una cápsula del tiempo? ¡Daniel! Daniel fue sellado, ¿no? "Pero tú, Daniel, cierra las palabras y sella el libro hasta el tiempo del fin; muchos correrán de aquí para allá , y el

conocimiento aumentará".¹ No lo publiques, no se lo envíes a tu madre, no lo entenderás tú mismo, simplemente ponlo en una cápsula del tiempo, preparado para un tiempo en que el conocimiento aumentará. ¿Ha aumentado el conocimiento? ¡Es difícil mantenerse al día en cualquier campo! Dicen que el conocimiento se duplica cada pocos años y cuando miras Internet ahora tenemos más y más acceso a mucho de este conocimiento.

"Y oí, pero no entendí", dijo Daniel. "Entonces dije: ¡Oh Señor mío! ¿Cuál será el fin de estas cosas?". Y Él dijo: "Anda, Daniel, porque estas palabras están cerradas y selladas hasta el

tiempo del fin".² ¿Vivimos en el tiempo del fin? ¿Cómo lo sabes? Dices que hay señales por todas partes. Pero, ¿cómo dice este versículo que sabríamos que estamos en el fin del mundo? ¡Entenderíamos a Daniel! Así que voy a hacer un pequeño cuestionario: Daniel 2, ¿qué es la cabeza de oro? ¡Babilonia! Bien, ¿qué son los brazos de plata? ¡Medo -Persia! El bronce es Grecia, el hierro, Roma, ¿y qué hay de los dedos de hierro y barro cocido? Lo llamaré la Babilonia moderna, o nuestros días. ¿Qué se restaura al final de Daniel en el reino de Dios? Correcto: «Y en los días de estos reyes el Dios del cielo levantará un reino que no será jamás

destruido».³ El punto es que entendemos a Daniel, así que debemos estar en el fin del mundo.

Y esa piedra cortada sin manos, ¿no es esa la esperanza de todo cristiano, que habrá un reino donde Dios reinará, donde sus siervos no

lucharán, como les dijo a los judíos? Sí, esperamos esa piedra, pero no estoy aquí para hablarles de profecía. La pregunta que tengo para ustedes es esta: ¿por qué este libro, sellado hasta nuestro tiempo, comienza con una historia simpática de interés humano sobre un experimento dietético?

EL RETO: LAVADO DE CEREBRO

“El rey Nabucodonosor de Babilonia atacó Jerusalén y rodeó la ciudad, el Señor le permitió capturar al rey Joaquín. El rey entonces ordenó a Aspenaz, como su oficial principal, que seleccionara de entre los israelitas exiliados a algunos jóvenes de la familia real y de las familias nobles”.⁵

Daniel era uno de los mejores, debía haber sido de la realeza o de las familias nobles. Debió haber sido un buen erudito y muy especial. Aspenaz debió haberlo identificado cuando llegaron a Jerusalén, lo recogieron y luego lo llevaron a Babilonia. ¿Qué iba a hacer en Babilonia? ¡Le lavarían el cerebro! Necesitaban que algunos judíos parecieran babilonios y regresaran a casa a gobernar el país. Aspenaz debía enseñarles a leer y escribir en babilonia.⁶

Ahora, ¿pueden recordar alguna ocasión en la historia de Estados Unidos en la que hayamos traído gente aquí y les hayamos dicho: bien, no deben hablar el idioma que conozcan en casa, solo se supone que deben hablar inglés. No hablen suajili, alemán, navajo ni español; Da igual... se supone que todos hablen inglés. Es lavado de cerebro y aculturación, entrenados para convertirse en babilonios. Queremos que olviden su pasado, que se conviertan en nosotros, que piensen como nosotros.

¿Se está practicando el lavado de cerebro hoy en día? ¿Cuál es la herramienta más utilizada hoy en día? ¡La televisión! Unos profesores de la universidad local vinieron a mis reuniones cuando estaba haciendo una serie en el norte del estado de Nueva York. Después de las reuniones, hablé con uno de ellos y nos pusimos a hablar de televisión. En un momento dado, dijo: «Soy hipnotista profesional, y en esa televisión usan todas las técnicas de hipnotismo que he aprendido, y las usan constantemente».

LA COMIDA EN EL PLAN DE LA CLASE

Parte del entrenamiento de Daniel incluía la

comida: «Y el rey les asignó una ración diaria de la comida del rey y del vino que él bebía, alimentándolos así durante tres años, para que al final de ellos pudieran presentarse ante el rey».⁷

Tres años de entrenamiento, tres años con una dieta determinada, tres años de lavado de cerebro, y luego debían presentarse ante el rey. ¿Y cómo era la comida? Alta en grasas saturadas y colesterol, embriagadora, nada más que lo que el rey comía. ¿Es esta la mejor comida para los jóvenes que van a la escuela?

Es muy interesante el efecto de la comida rica en grasas en el cerebro. Te gustaría tener un nivel de oxígeno bastante alto, quizás alrededor del 95 %. Esto te ayuda a estudiar mejor y a preparar la declaración de la renta. Pero ¿sabes qué pasa cuando comemos una comida rica en grasas? En seis horas, el oxígeno en el cerebro cae por debajo del 70 %; además, ¡no vuelve a

la normalidad hasta dentro de tres días!ⁱ ¡Vaya! Eso es mucho tiempo. Es mejor no comer una comida rica en grasas en los tres días previos a un examen, no rendirás al máximo. Pero ¿quién come solo una comida rica en grasas al día? Al día siguiente, comes otra comida rica en grasas, y simplemente te sientes mal otra vez, y pasará otro día antes de que vuelvas a la normalidad. ¿Cuál es la moraleja de la historia? ¡Hay personas que nunca han tenido un cerebro completamente funcional! Ten cuidado, no acuses a nadie ni des nombres.

“¡DEVUÉLVANME MI CEREBRO!”

Compartí este tema en una charla en mi iglesia local. Una de las señoras sentada al fondo se dijo: "¡Esa soy yo!". En ese mismo instante decidió seguir la dieta de Daniel. Seis semanas después, me jaló de la manga y me dijo: "Quiero decirte algo: cuando te escuché dar esa charla sobre que el cerebro no funciona bien con ciertos alimentos, decidí en ese mismo instante seguir la dieta de Daniel. He bajado 14 kilos, y aunque es maravilloso, lo que me alegra aún más es que ahora he recuperado mi cerebro. Ahora, cuando tú y los demás predicán, no me duermo, escucho y aprendo. ¡Gracias por devolverme mi cerebro!"

EL CAMPOREE HA LLEGADO DEMASIADO LEJOS

¿Qué distancia hay de Jerusalén a Babilonia en línea recta? Lo busqué en Google Maps y son

897 kilómetros. Pero Daniel y sus amigos no volaron como pájaros a través de esa distancia; subieron por la orilla del mar, por la Media Luna Fértil, como la llaman, donde hay plantas verdes, y bajaron por el río hasta Babilonia. ¡Los historiadores nos dicen que probablemente caminaron 2250 kilómetros! Es una caminata larga y no fue exactamente una excursión de Boy Scouts, fue más o menos una marcha de la muerte. Ahora tengo una pregunta para ti: ¿qué crees que harían unos Conquistadores o Boy Scouts con una mesa llena de postres y otros alimentos poco saludables después de una caminata de 2250 kilómetros? ¡Se la devorarían, ¿verdad?! ¡Pero Daniel no! Cuando llegó a Babilonia y vio toda la comida, se propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey ni con el vino que él bebía.⁹

Daniel tenía un propósito, sabía quién era, y como lo sabía y tenía una idea de su comisión, sintió que era más importante cuidarse que complacer el apetito. Mucha gente no saben quién son, comen para sentirse bien consigo mismos, comen solo por preocupación, tristeza o felicidad, se vuelven comedores por emociones, pierden su propósito y terminan contaminándose.

Beben y olvidan la ley

Tal vez Daniel había estado leyendo Proverbios 31: “No es para los reyes beber vino, ni la sidra para los príncipes, no sea que, bebiendo olviden la ley y perviertan el juicio de los afligidos”.¹⁰

Ahora bien, ¿puedes pensar en alguien en la Biblia que bebiera alcohol y pervirtiera el juicio de los afligidos? ¡El rey Herodes! Así es. Herodes tuvo una fiesta de cumpleaños donde todos sus invitados bebieron vino y cuando bebieron vino sus mentes no funcionaban muy bien, y mientras sus mentes no funcionaban muy bien, hizo que una joven saliera a bailar ante ellos, y luego le ofreció a la joven la mitad de su reino. Ella regresó y dijo: Quiero la cabeza de Juan el Bautista en una bandeja. En ese momento, Herodes debería haber dicho: “Bueno, no es mía para dartela, debes ir a pedírsela a él”. Pero en cambio, debido a esta promesa, y como todos sus invitados estaban borrachos y no protestaron, salió, mandó que le cortaran la cabeza y se la dieran a la dama, y se arrepintió el resto de su vida. ¿Se puede pensar en alguien en la época moderna que beba vino y olvide la

ley? ¿Hemos oído hablar del vino de Babilonia? ¿Acaso Babilonia olvida la ley? Sin duda.

“NINGUNA DE ESTAS ENFERMEDADES”

Hay un libro en el mercado que habla sobre los beneficios de seguir los principios bíblicos de salud, se llama, “Ninguna de estas

enfermedades.”¹¹ En la contraportada tiene esto que decir, “Con más de 1 millón de copias vendidas, 'Ninguna de estas enfermedades' se ha convertido en un clásico, ahora completamente revisado y actualizado para una nueva generación, muestra cómo obtener beneficios médicos extraordinarios simplemente escuchando la palabra de Dios.” ¡Daniel siguió esto y se benefició! Es porque todo sigue la ley del universo y esa es “causa y efecto”, “No os engaños, Dios no puede ser burlado, pues todo lo que el hombre sembrare

eso también segará.”¹² Oh, ahora a veces sembramos cosas que no queremos cosechar, y oramos por el fracaso de las cosechas, y Dios a veces es muy bondadoso y nos da el fracaso de las cosechas, pero en general cosechamos lo que sembramos. Muchas veces nos sucede algo malo, “oh, me enfermé”, “bueno, simplemente me pasó a mí”, pero en realidad, si observamos la verdadera ley de causa y efecto, encontraríamos que hubo algo que realmente inició el proceso, algo que hicimos para provocarlo.

ESCALA DE SALUD VERSUS DISCAPACIDAD

Una comprensión que nos ayuda a darnos cuenta de lo que podemos hacer para resolver el problema con mayor facilidad es lo que llamo la escala de salud versus discapacidad. Cada decisión que tomamos sobre nuestro estilo de vida nos sitúa en algún punto de este continuo: mayor indulgencia en un extremo, mayor salud en el otro, mayor fuerza en este otro, mayor discapacidad en el otro. Cada decisión que tomamos nos sitúa en algún punto de la escala. Cuando estudiaba medicina, el decano salió y quiso animar a todos los estudiantes. Nos contó un poco sobre su época. Dijo que se aseguraba de que cada decisión que tomaba apoyara su objetivo de ser un buen estudiante y que si llegaba la decisión de jugar al tenis o estudiar, y necesitaba estudiar, en ese mismo momento tomaba la decisión de estudiar; de esa manera, cada decisión lo acercaba o lo alejaba de su

objetivo. Lo mismo ocurre con cada decisión sobre la dieta o el estilo de vida que tomamos. Si queremos estar libres de enfermedades, cada decisión que tomamos debe apoyar ese objetivo.

LENGUA ATADA

¿Has oído hablar alguna vez del grupo musical Canadian Brass? Son uno de los mejores grupos instrumentistas del mundo. ¡Imagina lo rápido que hablan cuando tocan piezas clásicas! Suelen aparecer en las portadas de revistas importantes como "The Brass Herald". Un año, vinieron a la Universidad Andrews y, al llegar, había una recepción en su honor. Antes del concierto que iban a dar, les ofrecieron ponche, galletas y otros dulces, pero lo rechazaron todo. Dijeron: "Si bebemos su ponche azucarado y comemos sus dulces azucarados, no podremos tocar nuestras notas con la lengua como les gustaría, ¡y nuestro concierto será un desastre!". Si el azúcar les hace eso a sus lenguas, ¡imagínense lo que ese tipo de dieta le hace a los sensibles nervios del cerebro!

Las investigaciones también han demostrado que el azúcar afecta seriamente el cerebro infantil. Los niños que consumen más azúcar tienen una función reducida de los lóbulos

frontales.^{13, 14} Los lóbulos frontales son donde tomamos decisiones importantes, como decisiones sobre la salvación y decisiones sobre el bien y el mal. Tus lóbulos frontales son lo que te distingue de un mono; ¡es una distinción que quieres mantener! Los estudios demuestran que los niños que consumen más azúcar¹⁵ presentan más problemas de conducta; también descubrieron que los niños que consumen más azúcar generalmente obtenían una calificación inferior a la de quienes no consumían alimentos con alto contenido de azúcar ni refrescos.¹⁶

El azúcar afecta el cerebro, al igual que la carne: «Comer mucha carne disminuye la actividad intelectual. Los estudiantes lograrían mucho más en sus estudios si nunca probaran la carne».

¹⁷ Daniel debía saber algo al respecto. Al parecer, Daniel tenía percepciones que van mucho más allá de la media.

CAUTIVOS DE BABILONIA

Sabes, Daniel fue cautivo de los babilonios. Babilonia siempre ha sido el enemigo por excelencia de Dios. Llegó del norte e invadió Jerusalén. Babilonia también ha sido la sede de las religiones falsas, y asume ese papel en el Apocalipsis. Daniel fue cautivo de los babilonios, y la pregunta que debemos hacernos es: ¿somos cautivos de los babilonios hoy, en filosofía, o en nuestro estilo de vida y dietas? Verás, está la dieta pervertida de la Babilonia rebelde, y luego está la dieta bíblica. «Miles continuamente venden vigor mental y moral por el placer del

gusto».¹⁸ ¿Cómo decides cuánta comida debes comer? ¡Oh, si sabe bien, como más! ¿Verdad? Por otro lado, tenemos la dieta bíblica, "luego Dios dijo, les doy toda planta que da semilla sobre la faz de toda la tierra y todo árbol que tiene fruto con semilla, serán suyos para comer

y comerán barras de chocolate",¹⁹ Oh, esperen un minuto, ¿cité mal? "Y comerán las plantas del

campo".²⁰ Dios nos dio una dieta excelente al principio, ya ven, nuestros cerebros tienen que estar despejados, nuestros cerebros tienen que ser capaces de recibir la señal de Dios, esa es la forma en que Dios nos habla. "Los nervios del cerebro que se comunican con todo el sistema son el único medio a través del cual el cielo puede comunicarse con el hombre y afectar su vida más íntima... Para que la vida cristiana sea un éxito, el desarrollo de mentes y cuerpos

sanos es de suma importancia".²¹ Daniel era conocido por su conexión con Dios. Dios pudo hablarle como vemos en algunas de esas profecías que citamos al principio.

FLUJO SANGUÍNEO ESENCIAL

Ahora hablemos un poco sobre el corazón. Tienes muchas arterias en el corazón que necesitan estar bien abiertas. Si se mantienen bien abiertas, el músculo cardíaco puede tener un buen flujo sanguíneo y se mantiene sano. Si las arterias coronarias comienzan a obstruirse, digamos en un ochenta por ciento, y sales a correr, podrías sentir pesadez en el pecho. Si se obstruyen en un noventa por ciento, el dolor llegará antes; si se obstruyen en un noventa y cinco por ciento, podrías sentir pesadez en el pecho con solo caminar por casa. Con un noventa y nueve por ciento de obstrucción, podrías sentir pesadez en el pecho con solo pensar en cosas estresantes. Bueno, tengo

mucha reserva: un 80% de obstrucción antes de que aparezcan los síntomas. Por cierto, no podemos detectar obstrucciones en los vasos sanguíneos del corazón con un simple monitor cardíaco eléctrico (ECG o EKG) hasta que la obstrucción supere el 75% de oclusión.²²

Ese es el corazón, ¿y el cerebro? Bueno, si tienes placa aterosclerótica en el corazón, probablemente también la tengas en el cerebro y en otras partes. Hay ciertos vasos sanguíneos muy importantes para el cerebro, como la arteria cerebral anterior, la arteria que nace en la parte frontal del cerebro y alimenta esos lóbulos frontales tan importantes. ¿Qué tienen de importante los lóbulos frontales? Los lóbulos frontales del cerebro son donde se desarrolla el pensamiento superior, donde se distingue el bien del mal, donde reside la conciencia. Sin ellos, se pierde la brújula moral. Ahora bien, hay algo muy importante que tienes que saber sobre las arterias que alimentan los lóbulos frontales. Si estas arterias se bloquean tan solo un 20%, la función del lóbulo frontal empieza a verse

afectada.²³ Los lóbulos frontales dejarán de funcionar como deberían. Debemos asegurarnos de mantener nuestras arterias limpias. ¿Sabías que la cafeína de una sola taza de café puede interrumpir el flujo sanguíneo al

cerebro en un 30%?²⁴ ¿Cuál es el efecto de eso? Una sola taza de café puede hacerte más propenso a compartir información con otros, que de otro modo habrías tenido cuidado de mantener confidencial. ¿Cuál es la moraleja de esta historia? ¡No dejes que el café te haga pasar por un tonto!

VALIDACIÓN CIENTÍFICA DE LA DIETA DE DANIEL

"Sí, pero ¿qué puedo hacer ahora?", te estarás preguntando. He pasado toda mi vida comiendo colesterol alto y alimentos ricos en grasas, sin hacer ejercicio y haciendo todo tipo de cosas que destruirán mi cuerpo, así que ¿qué hago ahora? ¿Es reversible? ¿Necesito un bypass en la cabeza? Bueno, es interesante; ¡pensamos que con nuestra medicina moderna todo lo que necesitamos es un bypass! Oh, mi médico, él es el mejor del mundo, y mi seguro no tiene deducible. Todo lo que tengo que hacer es presentarme allí y me llevan directamente a cirugía. Bueno, es bueno tener seguro, pero

tenemos el deber de cuidarnos. El Dr. Caldwell Esselstyn Jr. MD de la Clínica Cleveland ha demostrado en angiografía, radiografías de los vasos sanguíneos, que estos vasos sanguíneos pueden abrirse de nuevo con solo cambios en el estilo de vida, sin angioplastia, sin stent, sin cirugía de bypass, simplemente buenos cambios en el estilo de vida. ¿Cuál es su dieta y qué hace? Bueno, ha escrito un libro entero sobre esto llamado "Prevenir y revertir las enfermedades cardíacas", pero dice que la dieta óptima consiste en granos, legumbres (es decir, frijoles), verduras y frutas, con menos del diez al quince por ciento de sus calorías provenientes de la grasa, una dieta bastante baja en grasas. ¿Suenan como el estilo de vida de Daniel? ¡Sí, de hecho, la dieta de Daniel mantendría los vasos sanguíneos del cerebro y del corazón bien abiertos! El Dr. Caldwell Esselstyn continúa diciendo que esta dieta minimiza la probabilidad de accidente cerebrovascular, obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2 y cánceres de mama, próstata, colon, recto, útero y ovarios.

²⁶ Vaya, ¿Medicare alguna vez prometió algo así? ¿Qué hay de los seguros privados? No, este es realmente el mejor programa de seguros, ¿no? Nos cuidamos a nosotros mismos y luego no necesitamos presentarnos en el hospital para que nos operen los vasos sanguíneos ni nada por el estilo.

LAS PASTILLAS NO SON LA RESPUESTA

Probablemente dos tercios del mundo occidental padecen presión arterial alta, o hipertensión, como se la conoce. Algunos han sido diagnosticados y otros no. La mayoría toma algún tipo de pastilla para intentar solucionar el problema. Realizaron un estudio con personas con hipertensión. Decidieron escanear el cerebro de quienes padecían presión arterial alta para ver qué encontraban. Compararon a las personas con hipertensión con las que no la padecían. Los investigadores descubrieron que quienes tenían presión arterial alta tenían una incidencia diez veces mayor de lesiones cerebrales de Alzheimer (lesiones en la

sustancia blanca).²⁷ Los siguieron a lo largo del tiempo y se propusieron detener la acumulación de lesiones en la sustancia blanca. Así que les dieron pastillas para bajar la presión arterial y luego les volvieron a escanear el cerebro. El investigador descubrió algo muy interesante:

tratar de mejorar la presión arterial con pastillas no redujo en absoluto la velocidad de acumulación de lesiones en la sustancia blanca en el cerebro! Para detener ese proceso, habría que cambiar el estilo de vida que causaba tanto la hipertensión como las lesiones en la sustancia blanca. Cuidarnos bien es la mejor manera de mantener la mente despejada, por lo que es de suma importancia.

LA LUZ SOBRE LA VIDA SALUDABLE AYUDA A LIMPIAR LA VISTA

En el camino cristiano, es contemplando que llegamos a ser como Jesús.²⁹ Sin embargo, tenemos un problema: vemos a través de un cristal oscuro.³⁰ Estoy aquí para testificar que la luz sobre la vida saludable ayuda a aclarar un poco el cristal.

SALUD PARA LA ESPIRITUALIDAD Y ESPIRITUALIDAD PARA LA SALUD

Hasta ahora, hemos estado hablando de cómo la salud corporal afecta la espiritualidad, principalmente a través de la salud cerebral. Ahora, vamos a darle la vuelta a la situación y hablar de cómo la espiritualidad afecta la salud.

Se han realizado estudios sobre personas que asisten a la iglesia en las Carolinas. Se evaluó a quienes asistían semanalmente a servicios religiosos, en comparación con quienes no lo hacían. Los investigadores descubrieron que quienes no asisten a servicios religiosos tienen un riesgo de 87 % mayor de morir por cualquier causa.³¹

Quienes asistían a la iglesia vivían más, hasta 83 años; quienes no asistían a la iglesia vivían solo hasta los 75 años. Otro estudio analizó la presión arterial. Descubrieron que quienes asisten a la iglesia regularmente tienen una presión arterial consistentemente más baja que quienes no asisten.³²

ZONAS AZULES

¿Han visto el artículo de National Geographic de noviembre de 2005 titulado "Cómo viven más"? La revista abordó la pregunta de ¿qué hace que las personas vivan más? Buscaron en todo el mundo grupos de personas con una longevidad excepcional y descubrieron que los sardos en Italia, los okinawenses en Japón y los adventistas del sur de California vivían más.

Observaron que solo los adventistas no estaban perdiendo su ventaja en cuanto a longevidad; es decir, parecía que los demás no iban a vivir tanto. Llegaron a esta conclusión al ver a las generaciones más jóvenes de sardos y okinawenses comiendo de bolsas de plástico. Analizaron las razones por las que, en su opinión, estas personas vivían más. Para los adventistas, esta era su lista: no fuman, ponen a la familia en primer lugar, son activos todos los días, se mantienen socialmente activos, comen frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y legumbres, observan el sábado y tienen fe. Me pareció una lista interesante para que esta revista la tuviera. En uno de sus artículos mencionaron que "los adventistas también observan el día de reposo los sábados, socializando con otros miembros de la iglesia y disfrutando de un santuario, al mismo tiempo que se ayudan a aliviar el estrés".³³ Qué comentario tan interesante de una revista no cristiana.

PERDONAR PARA VIVIR

En Florida, en el Hospital de Florida, hay un grupo que imparte un seminario sobre el perdón. El seminario dura unas seis semanas y durante él, las personas aprenden a recibir perdón y perdonar a otros. Es un taller. Descubrieron que las personas se sentían mucho mejor después del taller y querían estudiar su impacto en la salud física, por lo que estudiaron su presión arterial. Descubrieron que quienes asistían al seminario con presión arterial alta tenían una probabilidad mayor de regresarla a la normalidad después del seminario.³⁴

Es interesante cómo el perdón se relaciona con la salud; incluso Isaías lo señala: «No dirán sus moradores: 'Estoy enfermo'; al pueblo que mora en ella se le perdonará la iniquidad».³⁵ ¡Es interesante la conexión entre el perdón y el bienestar!

En otro estudio, analizaron la mortalidad tras una cirugía, un resultado poco deseable, pero descubrieron que los pacientes adultos mayores tenían 14 veces menos probabilidades de morir tras una cirugía cardíaca si encontraban consuelo en su fe religiosa y eran socialmente activos. Por otro lado, quienes no encontraban fuerza ni consuelo en la religión, tenían tres veces más probabilidades de morir tras la

cirugía.³⁶ Parece que, antes de la cirugía, es mejor evaluar a las personas y averiguar su religión. Bueno, eso probablemente no sería ético, pero es muy interesante observar el impacto. Para la cirugía electiva, un curso sobre fe en Dios o el perdón sería un buen requisito, si queremos ser verdaderamente científicos.

Bueno, eso nos lleva a un punto importante: si la religión ayuda drásticamente en la atención médica, sería prudente identificar la mejor religión, ¿verdad? ¿La religión que tiene el mayor impacto o los mejores resultados, la que brinda la vida más larga y feliz, la que brinda la mejor salud? ¿Cómo lo sabríamos? ¿Cómo sabemos cuál es la mejor religión, la que da los mejores resultados? Bueno, aquí hay un comentario interesante de Santiago: «La religión pura» suena bien: «y sin mácula delante de Dios el Padre es esta: visitar a los huérfanos y a las viudas en sus tribulaciones, y guardarse

sin mancha del mundo».³⁷ Una religión que ayuda a los demás, no una religión egocéntrica: no pierdas tiempo estudiándote el ombligo, dedica tiempo a ayudar a los demás. ¿Funciona? ¿Los estudios demostraron algún beneficio? Claro que sí. Lo llamamos «vivir para dar». La mortalidad se redujo significativamente para las personas que brindaron apoyo a amigos, familiares, vecinos y a sus cónyuges; por otro lado, recibir apoyo no tuvo ningún efecto sobre

la mortalidad.³⁸ Quedarse de brazos cruzados y asimilarlo todo no sirve de nada. Ayudar a los demás es el mayor beneficio. Necesitamos salir de nosotros mismos, incluso en nuestros momentos difíciles, ¿recuerdas a Elías? Se acercó a la mujer que estaba recogiendo leña para la última comida de ella y su hijo y le preguntó si tenía algo de comer. Ella le dijo a Elías que ella y su hijo estaban a punto de comer su última comida. Él le dijo que lo alimentara primero y luego todo estaría bien. Y cuando ella lo alimentó primero, extendiendo la mano en su propia gran necesidad, ¡se benefició!

LA LEY SUPREMA DEL UNIVERSO

Ya sabes, todo esto se trata de la ley suprema del universo. Hay diferentes niveles de detalle de la ley. Recuerda, una vez cuando Jesús caminaba entre los hombres, le preguntaron sobre la ley, y Él dijo que la ley es, amar al Señor tu Dios con toda tu alma y a tu prójimo como a

ti mismo. En otra ocasión le acosaron diciendo, te estás haciendo Dios, y Él dijo ¿no han leído en

su ley, que todos ustedes son dioses?³⁹ Espera un momento, eso es de los Salmos, no de la "ley". En realidad, los judíos pensaban que todo el Antiguo Testamento era la ley, así que sí, ¡era la ley! Así que hay diferentes definiciones de la ley, pero si llegamos a la definición más básica, sería "la ley del amor abnegado es la ley de vida para la tierra y el cielo";⁴⁰ , esa es la ley suprema, se expresa de varias maneras, "Dios ama al dador alegre"⁴¹ , "más bienaventurado es dar que recibir"⁴² , "el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir y dar su vida en rescate por muchos"⁴³ , "Porque todo el que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí y del evangelio, éste la salvará".⁴⁴ , es la ley de vida para el universo.

En el cielo mismo se quebrantó esta ley; el pecado se originó en el egoísmo. Lucifer, el querubín protector, deseó ser el primero en el cielo.⁴⁵ Y conocemos el resultado: ¡pecado! Egoísmo, insensibilidad, negligencia: ¡pecado! Y estos recaen sobre quien los realiza con más fuerza que sobre quien los recibe. Cuando somos egoístas e insensibles, cuando descuidamos, sufrimos peor salud; esto afecta todo nuestro ser, pues, de nuevo, quien quiera salvar su vida, la perderá; pero quien pierda su vida por mi causa, según los Evangelios, la salvará.

VIVE PARA DAR

Esto se menciona en Isaías 58, donde encontramos que Dios nos dice qué hacer para tener buena salud. ¿Dice correr una maratón? No. Dice algunas cosas interesantes como... "Parte tu pan con el hambriento" y "A los pobres errantes lleva a tu casa". Espera un momento, Dios, todavía no he aspirado, ellos tampoco, no te preocupes, "cuando veas al desnudo y lo cubras, tu salud brotará pronto". Nuestra salud depende de ayudar a los demás. Cualquier cantidad de voluntariado, según un estudio, redujo la mortalidad en un sesenta por ciento, incluso entre los asistentes semanales a servicios religiosos.⁴⁶ Mientras que nosotros

Señaló que es bueno venir a la iglesia cada semana, y se nota en los beneficios en la presión arterial y en la mortalidad, venir a la iglesia no es donde debemos detenernos, también necesitamos ayudar a otras personas. Haz cosas por los demás, y entonces la mortalidad baja aún más. Las personas que se involucran se benefician aún más, porque, "es más bienaventurado dar que recibir"⁴⁷. "El placer de hacer el bien a los demás imparte un brillo a los sentimientos que atraviesa los nervios, acelera la circulación de la sangre e induce la salud mental y física".⁴⁸ Quieres saber qué hacer por tus nervios; ¿quieres que la energía fluya por tus nervios? ¿Qué tal si tienes insuficiencia cardíaca congestiva? Hacer el bien a los demás tiene un impacto dramático en nuestra propia salud, es parte de la receta para la recuperación.

PROPÓSITO EN SU CORAZÓN

Bueno, volviendo a Daniel, "Entonces Daniel dijo a Melzar : Haz ahora una prueba con tus siervos por diez días, y danos legumbres para comer y agua para beber; y sean puestos nuestros rostros delante de ti, y los rostros de los hijos que comen de la porción de la comida del rey, y haz lo que veas con tus siervos."⁴⁹ Hagamos un estudio de caso control aquí, hagamos una comparación, 10 días, ustedes coman lo que vayan a comer, y nosotros comeremos legumbres y beberemos agua. ¡Bien! ¿Estarías dispuesto a arriesgar tu futuro en un experimento de 10 días? ... ¿una prueba de 10 días de tu dieta, tu estilo de vida durante 10 días? ¿Qué haría tu dieta por alguien con diabetes, enfermedad cardíaca o presión arterial alta? ¿Los curaría o les daría diabetes, enfermedad cardíaca o presión arterial alta? ¿Y quién crees que se veía mejor o peor en 10 días? ¿Crees que Daniel realmente se veía mejor? ¿O crees que todos los demás se veían mucho peor? ¿O ambas cosas?

¿Por qué solo 10 días? ¿Por qué no cien? Pasarían tres años antes de que se presentara ante el Rey. Bueno, en muchos programas, ¡10 días son suficientes para marcar una diferencia drástica! Para revertir la diabetes, la enfermedad coronaria, especialmente la angina de pecho, ¡10 días pueden marcar una diferencia drástica! He visto una diferencia en

tres días en algunas personas.

DETALLES DE LA DIETA DE DANIEL

¿Qué tipo de dieta pedía Daniel? ¿Qué es la legumbre? Bueno, si vemos la versión actual en inglés, dice: «Haznos una prueba durante 10 días y nos dijo que nos dieran verduras para comer y agua para beber». ¡Verduras y agua! ¡De vuelta a la dieta original! ¡Buena comida!

Tengo una foto de una pancarta que vi en internet con alguien en un desfile local marchando por la calle con su cartel: "16 razones para ser vegetariano". ¿Se te ocurren 16 razones para ser vegetariano? Esto es solo el público desfilando; están marchando. Mi pregunta es: ¿se ha revelado Daniel al público en general? En una ocasión, un político francés estaba pasando revista a su ejército, que se marchaba, y de repente, supongo que debía estar soñando despierto o algo así, apareció y dijo: «¡Mejor me pongo al día con mi ejército, después de todo soy su líder!». ¿Acaso el mundo nos ha pasado de largo mientras dormimos?

Daniel, ¿le fue bien en sus exámenes al final de los tres años? ¿Alguna vez te han calificado según la curva? En la facultad de medicina, básicamente nos calificaban según la curva; si a alguien le iba muy, muy bien, eso hacía que el resto de la clase bajara sus calificaciones. Daniel obtuvo diez veces más experiencia, diez veces mejor calificación; o sea, esto es una locura. Me pregunto si alguien más obtuvo alguna calificación.

¿Acaso Jesús fue probado en cuanto a dieta y apetito? Bueno, recuerda que lo llevaron al desierto después de su bautismo, y tras ayunar durante cuarenta días, Satanás se le acerca cuando tenía hambre y, mirándolo, le dice: «Si eres Hijo de Dios, ordena que estas piedras se conviertan en pan.»⁵⁰ Parecía una buena

idea, salvo por el pequeño "si" en esta frase. Y Jesús lo captó, por supuesto. Jesús no estaba allí para usar su poder para cuidarse a sí mismo. Muchas veces usamos nuestro poder para complacernos.

Ahora bien, en la Biblia, reconocemos que todos pecaron y están destituidos de la gloria de Dios,⁵¹ pero no había mucho que escribir sobre las deficiencias de Daniel, sobre todas sus faltas; es decir, es una de las pocas personas de las que no

se registra ningún pecado. ¿Crees que su dieta tuvo algo que ver con su integridad, con su resistencia al diablo, incluso cuando los babilonios intentaban lavarle el cerebro?

CAMPO DE ENTRENAMIENTO

El poder controlador del apetito resultará en la ruina de miles, cuando, si hubieran vencido en este punto, habrían tenido el poder moral para obtener la victoria sobre cualquier otra tentación de Satanás. Esto suena a un entrenamiento militar, ¿verdad? ¡Rescatando al soldado Ryan, un entrenamiento militar! ¡Si vencen en este punto! ¿Cuál es nuestra prueba? La ley dominical, ¿verdad? Bueno, cuando eso suceda, ¡será demasiado tarde! Nuestra prueba inicial es el apetito: «Pero aquellos que son esclavos del apetito fracasarán en perfeccionar el carácter cristiano, y a medida que nos acercamos al fin del tiempo, la tentación de Satanás de complacer el apetito será más poderosa».⁵² ¿Cómo hace Satanás que la comida sea más adictiva hoy en día?

DANIEL Y EL TIEMPO DE DIFICULTAD

Ahora, hay otras cosas por las que Daniel es conocido además de su buena dieta. Pasó una noche con unos gatitos grandes, ¿no? ¡Lo arrojaron a los leones! Este fue su momento de angustia, un momento difícil para Daniel. ¿Crees que su dieta tuvo algo que ver con que superara su momento de angustia? ¿Sabías que también menciona un momento de angustia para nosotros? "Y habrá un tiempo de angustia como nunca fue desde que hubo una nación hasta ese momento".⁵³ "¡Nunca lo fue desde que hubo una nación!" ¿Cuántos millones murieron bajo Hitler en Alemania? ¿16 millones? ¿Cuántos murieron bajo Stalin bajo el comunismo? ¿75 millones? ¿Cuántos murieron bajo la persecución religiosa durante la edad oscura? 150 millones. Pero este tiempo de angustia, predicho por Daniel, palidece todo esto en insignificancia. ¿Crees que la dieta de Daniel tiene algo que ver con que superemos nuestro tiempo de angustia?

Los tres amigos de Daniel tuvieron su gran prueba ante la imagen de oro. Este fue su momento de angustia. Mientras el mundo entero se inclinaba ante la imagen, estos tres vegetarianos permanecieron de pie.

Quienes han recibido luz sobre cómo comer y vestirse con sencillez, en obediencia a las leyes físicas y morales, y se apartan de la luz que les señala su deber, eludirán el deber en otras cosas. Si embotan su conciencia para evitar la cruz que tendrán que cargar para estar en armonía con la ley natural, para evitar el reproche, violarán los Diez Mandamientos.⁵⁴

¿Es el apetito una prueba para nosotros? ¡Muy bien! ¿Qué viene primero: la prueba de los mandamientos o la prueba del apetito?

CARGA O BENDICIÓN

Entonces, ¿la dieta de Daniel es otra carga o es realmente una bendición inestimable?

En resumen, Daniel es un libro profético, sellado hasta nuestro tiempo, que no se abrirá hasta el fin. ¿Por qué Dios comenzó un libro que se abriría en nuestro tiempo con una pequeña historia de interés humano sobre un experimento dietético? ¡Porque Dios quiere que tengamos mentes claras y una constitución sana para que podamos comprender las profecías de Daniel y sobrevivir en los últimos días!

¿Cuántos desean permanecer fieles a su Salvador Jesucristo durante el tiempo de angustia que se avecina? ¿Cuántos desean adoptar la dieta de Daniel para ayudarles a permanecer fieles a su Salvador Jesucristo durante el tiempo de angustia?

REFERENCIAS

- 1 Daniel 12:4, Versión King James de la Santa Biblia.
- 2 Ibid 12:8,9, Versión King James de la Santa Biblia.
- 3 Ibid 2:44, Versión King James de la Santa Biblia.
- 4 Ibid 2:45, Versión King James de la Santa Biblia.
- 5 Daniel 1:1-4. tomado de la Biblia de las Buenas Nuevas, segunda edición © 1992 por American Bible Society.
- 6 Daniel 1:4, Versión King James de la Santa Biblia.
- 7 Ibid. v.5.
- Swank RL, Nakamura H. Disponibilidad de oxígeno en el tejido cerebral tras la ingesta de lípidos. Am J Physiol. Enero de 1960;198:217-20.
- 9 Daniel 1:8, Versión King James de la Santa Biblia.
- 10 Proverbios 31:4,5, Versión King James de la Santa Biblia.
- 11 McMillen SI, Stern DE. Ninguna de estas enfermedades. Revell 1984.
- 12 Gálatas 6:7, Versión King James de la Santa Biblia.
- 13 Burger KS. Adaptaciones frontoestriatales y conductuales a la ingesta diaria de bebidas azucaradas: un ensayo controlado aleatorizado. Am J Clin Nutr. 2017 marzo;105(3):555-563.
- 14 Jastreboff AM, Sinha R, Arora J, Giannini C, Kubat J, Malik S, Van Name MA, Santoro N, Savoye M, Duran EJ,

Pierpont B, Cline G, Constable RT, Sherwin RS, Caprio S. Respuesta cerebral alterada al consumo de glucosa y fructosa en adolescentes obesos. *Diabetes*. Julio de 2016;65(7):1929-39.

15 Jansen EC, Miller AL, Lumeng JC, Kaciroti N, Brophy Herb HE, Horodyski MA, Contreras D, Peterson KE. La conducta externalizante se asocia prospectivamente con la ingesta de azúcar y sodio añadidos en preescolares de bajo nivel socioeconómico, de forma específica para cada sexo. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 3 de octubre de 2017;14(1):135.

16 Park S, Sherry B, Foti K, Blanck HM. Calificaciones académicas autoinformadas y otros factores relacionados con el consumo de refrescos azucarados entre adolescentes estadounidenses. *J Acad Nutrición Dietética*. Enero de 2012;112(1):125-31.

17 White, EG (1897). *Vida Saludable*. Battle Creek, MI: Junta Médica Misionera. pág. 101.

18 White, EG (1949). *Templanza*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. pág. 59.

19 Génesis 1:29, Nueva Versión Internacional®, NVI® Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 por Biblica, Inc.®.

20 *Ibid.*, Génesis 3:18.

21 White, EG (1952). *Mi vida hoy*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. pág. 148.

Lipinski M, Do D, Morise A, Froelicher V. ¿ Qué porcentaje de estenosis luminal debe utilizarse para definir la enfermedad coronaria angiográfica para la evaluación mediante pruebas no invasivas? *Ann Nongressive Electrocardiol*. Abr. 2002;7(2):98-105.

23 Dr. John Kelly, comunicación personal.

24 Perthen JE, Lansing AE, Liao J, Liu TT, Buxton RB. Disociación del flujo sanguíneo cerebral y el metabolismo del oxígeno inducida por cafeína: un estudio de resonancia magnética funcional BOLD calibrado. *Neuroimage*. 1 de marzo de 2008;40(1):237-47.

25 White, EG (1938). *Consejos sobre dieta y alimentos*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. pág. 423.

26 Esselstyn CB Jr. Resolviendo la epidemia de enfermedad coronaria mediante la nutrición basada en plantas. *Anterior Cardiol*. Otoño 2001;4(4):171-177.

27 van Swieten JC, Geyskes GG, Derix MM, Peock BM, Ramos LM, van Latum JC, van Gijn J. La hipertensión en ancianos se asocia con lesiones de la sustancia blanca y deterioro cognitivo. *Ann Neurol*. Diciembre de 1991;30(6):825-30.

Longstreth WT Jr, Arnold AM, Beauchamp NJ Jr, Manolio TA, Lefkowitz D, Jungreis C, Hirsch CH, O'Leary DH, Furberg CD. Incidencia, manifestaciones y predictores del empeoramiento de la sustancia blanca en resonancias magnéticas craneales seriadas en ancianos: el Estudio de Salud Cardiovascular. *Accidente Cerebrovascular*. Enero de 2005;36(1):56-61.

29 2 Corintios 3:18, Versión King James de la Santa Biblia.

30 1 Corintios 13:12, Versión King James de la Santa Biblia.

31 Hummer RA, Rogers RG, Nam CB, Ellison CG. Participación religiosa y mortalidad adulta en EE. UU. *Demografía*. Mayo de 1999;36(2):273-85.

32 Larson DB, Koenig HG, Kaplan BH, Greenberg RS, Logue E, Tyroler HA. El impacto de la religión en la presión arterial masculina. *J Relig Health*. Diciembre de 1989;28(4):265-78.

33 <http://ngm.nationalgeographic.com/print/2005/11/longevity-secrets/buettner-text>

Tibbits D, Ellis G, Piramelli C, Luskin F, Lukman R. Reducción de la hipertensión mediante el entrenamiento del perdón. *J Pastoral Care Counsel*. Primavera-Verano 2006;60(1-2):27-34.

35 Isaías 33:24, Versión King James de la Santa Biblia.

36 Pavelis KW. Esperanza: terapia crítica. *J Back Musculoskelet Rehabilitación*. 1 de enero de 1997; 8(3):237-9.

37 Santiago 1:27, Versión King James de la Santa Biblia.

38 Brown SL, Nesse RM, Vinokur AD, Smith DM. Brindar apoyo social podría ser más beneficioso que recibirlo: resultados de un estudio prospectivo sobre mortalidad. *Psychol Sci*. 2003 Jul;14(4):320-7.

39 Salmos 82:6; Juan 10:34, Versión King James de la Santa Biblia.

40 White, EG (1898). *El Deseado de todas las gentes*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. pág. 19.

41 2 Corintios 9:7, Versión King James de la Santa Biblia.

42 Hechos 20:35, Versión King James de la Santa Biblia.

43 Mateo 20:28, Versión King James de la Santa Biblia.

44 Marcos 8:35, Versión King James de la Santa Biblia.

45 White, EG (1898). *El Deseado de todas las gentes*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. pág. 21.

46 Luskin F. Revisión del efecto de los factores espirituales y religiosos en la mortalidad y la morbilidad, con especial atención a las enfermedades cardiovasculares y pulmonares. *J Cardiopulm Rehabil*. 2000 Ene-Feb;20(1):8-15.

47 Hechos 20:35, Versión King James de la Santa Biblia.

48 White, EG (1881). *Testimonios para la Iglesia*, vol. 4. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. pág. 56.

49 Daniel 1:12-13, Versión King James de la Santa Biblia.

50 Mateo 4:3, Versión King James de la Santa Biblia.

51 Romanos 3:23, Versión King James de la Santa Biblia.

52 White, EG (1875). *Testimonios para la Iglesia*, vol. 3. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, pág. 491.

53 Daniel 12:1, Versión King James de la Santa Biblia.

54 White, EG (1875). *Testimonios para la Iglesia*, vol. 3. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. pág. 51.