

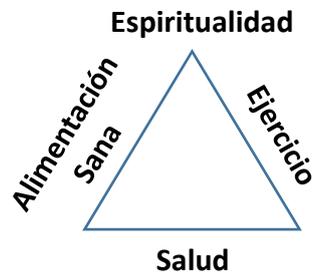
# “OCHO EN TRES”, PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Por: Berta Fermín de Moreno

*Para el 23 de Junio del 2018*

**Objetivo:** Presentar en síntesis las tres grandes acciones preventivas contra las enfermedades, que permiten tener un estilo de vida saludable de acuerdo a nuestra filosofía de Salud Adventista.

Sugerencias para el director: elabore un gran triángulo así: Añada cada letrero a medida que se Exponen las partes.



**Servicio de canto**

**Oración de rodillas**

**Lectura Bíblica:** 3 Juan 2 “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como tu alma está en prosperidad.

**Himno de apertura:** N° 501 “Mi vida al servicio de Dios”

**Bienvenida:** Todos estamos agradecidos por los niveles de salud que cada uno puede estar viviendo en este momento, y que les ha permitido estar aquí alabando el nombre de Dios. Que la experiencia de esta escuela sabática nos llene de gozo y ayude a crecer en forma integral mejorando nuestro estilo de vida cristiana.

**Especial**

**Marcando el Rumbo**

Tema: (Es la presentación de los ocho remedios naturales en tres grandes aspectos: Alimentación sana, Ejercicio al aire libre y Espiritualidad. Como las mejores medidas preventivas contra la enfermedad y generadores del estilo de vida que Dios quiere para sus hijos).

**Participante N° 1**

**I. Ejercicio al aire libre:** Toda nuestra estructura anatómica fue hecha para el movimiento. El sistema entero necesita la influencia vigorizadora del **ejercicio** al aire libre. Unas pocas horas de trabajo manual cada día tienden a renovar el vigor físico, descansa y relaja la mente.- 4T 264, 265 (1876). El aire, precioso don del cielo que todos pueden tener, lo bendecirá con su influencia vigorizadora sí no le impide la entrada. Dele la bienvenida, cultive el amor por él, y le demostrará que es un excelente tranquilizante para los nervios. El aire debe estar en constante circulación para mantenerse puro. La influencia del aire puro y fresco promueve la circulación saludable de la sangre a través del sistema. Refresca el cuerpo y tiende a volverlo fuerte y sano, mientras al mismo tiempo, su influencia se siente definidamente en la mente, a la que imparte una medida de calma y serenidad, Estimula el apetito, perfecciona la digestión de los alimentos, e induce un sueño tranquilo y profundo.- 1T 702 (1868). *Mente Carácter y personalidad Tom I. cap. El Ejercicio.*

¡Si usted hace ejercicio al aire libre, aprovecha el aire puro, y los rayos del sol!

**II. Alimentación Sana:** En esta sección puede usar varios participantes

### **Participante N° 2**

- Una vez creado el hombre vemos en Génesis 1: 29 “ y dijo también Dios: “ Os doy toda planta que da semilla, que está sobre la tierra, y todo árbol que lleva fruto y da semilla. Eso será vuestro alimento.”

Las semillas y frutas contienen los nutrientes básicos que el cuerpo necesita: Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales prestan todo el beneficio que el organismo necesita cuando las consumimos integrales.

Participante N° 3, veamos: (Hacer un abanico de colores y colocarlo en alguna cartelera o en una diapositiva para proyectarlo).



Después que el hombre pecó en Génesis 3:18 también dijo. “Espinosa y cardos te producirán, y comerás plantas del campo.” Las plantas del campo en sus múltiples colores contienen fitonutrientes que son elementos fitoquímicos que tienen funciones preventivas y curativas. Dios las añadió después del pecado

porque la enfermedad vino con el pecado y estas sustancias son preventivas de

Color	productos	Fitonutrientes	Beneficios
Rojo	Tomates, patilla, fresa, guayaba	licopeno	Previene contra el cáncer de próstata
Morado	Uvas, moras, berenjenas, remolacha	Flavonoides antocianinas	Antioxidantes. Evita las afecciones cardíacas.
Naranja	Zanahoria, mango, auyama	Alfacaroteno Betacaroteno	Antioxidantes, combaten el cáncer y formaciones malignas pulmonares,.
Naranja/amarillo	Naranja, mandarina	Criptoxantinas y terpenos	Previenen contra cáncer y úlceras
verde	Brócoli, espinacas, perejil	Sulforafanos	Protegen contra el Cáncer del pulmón.
Blanco	Ajo, cebolla, coliflor	organosulfidos	Evitan la formación de coágulos y las enfermedades infecciosas.

las enfermedades. (en esta sección puede haber un participante por color)

**Participante N° 4.** Dentro de la nutrición juega un papel muy importante el consumo adecuado de agua, veamos:

“Estando sanos o enfermos, el **agua** pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre. Ingerida en cantidades suficientes, el **agua** suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad.” (Nota: (1905) M.C. 181\*)

- Tomar suficiente agua en los intervalos de la comida, no con las comidas.
- Nunca sustituir el agua por bebidas azucaradas y gaseosas.

### **Participante N° 5**

#### Espiritualidad:

##### **1. Descanso:**

“Todo lo que se pueda hacer en los seis días que Dios le ha dado, debiera ser hecho. No debiera robar a Dios ni una hora del tiempo santo. Se prometen grandes bendiciones a los que tienen en alta estima al sábado y se dan cuenta de las obligaciones de **descansar** en ese día.- Testimonios para la iglesia”. tomo 2, pág. 61

## 2. **Temperancia:**

“Cada iglesia, cada familia, necesita ser instruida acerca de la **temperancia** cristiana. Todos deben saber cómo comer y beber a fin de conservar la salud. Nos hallamos en medio de las escenas finales de la historia de este mundo; y debe haber acción armoniosa en las filas de los observadores del sábado.” Obreros evangélicos. Cap. Cómo presentar los principios de la reforma pro-salud.

## 3. **Confianza en Dios:**

“Aproximémonos a **Dios** con toda **confianza** sabiendo que contamos con la presencia y el poder de su Santo Espíritu. Al confesar nuestros pecados, en el momento que lo solicitemos, podemos tener la certeza del perdón de nuestras transgresiones basados únicamente en su promesa.” E. White.( Recibiréis poder. 26 marzo)

### **Relato misionero:**

**Clausura:** Desde la Creación Dios ha dejado a su pueblo toda la luz que necesita para que sea un pueblo diferente, con un estilo de vida que lo identifique como cabeza y no como cola. Seamos esa luz que alumbra al mundo para sanidad y para salvación.

### **Himno final**

### **Oración Final**