



Vida saludable

8
de diciembre
de 2018

Introducción:

A ALGUNOS PODRÍA PARECERLES extraño que la salud del cuerpo tenga algo que ver con la vida cristiana, pero existe una relación muy estrecha entre la mente y el cuerpo. El cerebro es un órgano físico y todo lo que afecta la salud del cuerpo ejerce algún efecto sobre la mente. Dios se comunica con nosotros por medio del Espíritu y sella sus verdades en nuestra mente. Si la mente está debilitada debido a enfermedades o a una vida descuidada, la comunicación con Dios se perjudica y nuestro crecimiento espiritual disminuye.

El ideal de Dios

«Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como prospera tu alma» (3 Juan 1: 2). Juan deseaba que sus amigos tuvieran buena salud física y espiritual, ya que ambos aspectos están íntimamente relacionados y Dios desea que disfrutemos de salud. Hay quienes no tienen salud debido a problemas hereditarios y otros debido a la desobediencia a las leyes naturales. Si obedeciéramos los principios de salud establecidos por Dios, disfrutaríamos de mejor salud. La Biblia dice:

«¿No saben ustedes que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios les ha dado, y que el Espíritu Santo vive en ustedes? Ustedes

no son sus propios dueños, porque Dios los ha comprado» (1 Cor. 6: 19-20, DHH).

Muchos actúan según su propio parecer, pero debemos recordar que no nos pertenecemos, sino que pertenecemos a Dios por creación y por redención. El cuerpo es el templo del Espíritu Santo y debido a ello tenemos la obligación de cuidarlo, como dice 1 Corintios 3: 16: «¿No saben que ustedes son templo de Dios, y que el Espíritu de Dios habita en ustedes?» (RVC).

Ocho recomendaciones para disfrutar de salud:

- **Aire fresco.** Respirar profundamente al aire libre.
- **Luz solar.** Diez minutos diarios de exposición a la luz del sol es altamente beneficioso.
- **Agua.** Tomar seis vasos diarios entre las comidas y bañarse regularmente.
- **Ejercicio.** Caminar todos los días, al menos veinte minutos es un extraordinario ejercicio.
- **Descanso.** Es recomendable dormir de seis a ocho horas por la noche para renovarse a través del descanso.
- **Temperancia.** Moderación de lo que es bueno y total abstinencia de lo perjudicial.
- **Dieta.** Comer correctamente es vital. Somos lo que comemos.

HIMNO DE APERTURA:
Himnario adventista,
n° 245
«Cúmplase, oh Cristo, tu voluntad».

LECTURA BÍBLICA:
Juan 10: 10.

HIMNO FINAL:
Himnario adventista,
n° 248
«Que mi vida entera esté».

SERMÓN