



Cómo perder cuarenta kilogramos

HERIK DUN SIOPE SE CRIÓ EN UN hogar adventista en las Islas Salomón, y se hizo famoso como experto en artes marciales, al punto de representar a las Islas Salomón en los Juegos del Pacífico Sur en Tahití. También representó a su país en los Juegos del Pacífico Sur en Fiyi y ganó medallas.

Con el tiempo, comenzó a trabajar como dibujante arquitectónico, se casó y tuvo cuatro hijos. Rara vez leía la Biblia o iba a la iglesia.

También dejó de entrenar y comenzó a ingerir alimentos procesados llenos de calorías, como pescado, papas y pollo fritos con refrescos carbonatados. Once años después, Herik había aumentado mucho de peso, al punto de llegar a pesar 105 kilogramos. Estaba muy por encima de su peso ideal, que era de 65 kilos.

Un día, a Herik le empezó a molestar el pie izquierdo, y con el paso de los días el dolor comenzó a extenderse hacia toda la pierna. De inmediato buscó tratamiento médico, pero nada parecía ayudarlo. Poco tiempo después, ya no podía caminar.

Herik estaba muy preocupado. Sabía que la sangre no estaba circulando por su pierna y le preocupaba perderla. Fue ahí cuando se acordó de Dios.

“Señor, por favor, ayúdame a encontrar el tratamiento que necesito –oró–. Ya fui a muchos médicos, pero nadie puede curar mi problema”.

Poco tiempo después, un pariente de la tercera edad llamó a su puerta, y le dijo que había sentido una fuerte necesidad de visitarlo. Al verlo, le preguntó por qué no podía caminar. Herik le habló del dolor y de la falta de un tratamiento efectivo para su problema.

–No te preocupes, te ayudaré –le dijo su pariente.

Cada día, el anciano preparó un remedio casero y se lo untó en la pierna a Herik. Unas tres semanas después, Herik pudo levantarse, pero aún no podía caminar.

“Perdiste el músculo de tu pierna –le dijo el anciano–. Necesitas ejercitarla”.

Herik agradeció a Dios por sanarlo, y oró: “Señor, quiero que me uses. Quiero ser de bendición para los demás. Muéstrame cuál es tu plan para mi vida”.

Al terminar de orar, Herik comprendió que debía perder peso. Dormía mal y sufría fuertes dolores de espalda, y cuando caminaba le costaba respirar. Sabía que el dolor de su pierna estaba relacionado con su peso.

Pero, ¿cómo podría lograr perder peso? En ese momento, Herik recordó el libro de Elena de White *Consejos sobre el régimen alimenticio*, y se sorprendió al descubrir que el apetito trajo el pecado al mundo. En el libro, leyó: “Así como nuestros primeros padres perdieron el Edén por complacer el apetito, nuestra única esperanza de reconquistar el Edén consiste en dominar firmemente el apetito y la pasión” (p. 69).

Herik decidió hacer cambios importantes en su alimentación. Dejó de comer alimentos procesados y, con mucho esfuerzo, eliminó las bebidas con cafeína. También dejó de consumir azúcar y productos lácteos. Herik decidió adoptar la dieta original de Dios basada en frutas, verduras, granos y nueces. También trató de no comer después de las cuatro de la tarde y de no comer en exceso.

Comenzó a hacer ejercicio, primero caminando todos los días y luego reali-

CÁPSULA INFORMATIVA

- Los primeros misioneros adventistas en las Islas Salomón fueron Griffiths F. Jones y su esposa, enviados por la directiva de la Misión de Australasia. La pareja aterrizó en la isla de Gizo el 29 de mayo de 1914. Allí, Jones reunió un equipo para su velero, el Advent Herald, y navegó hasta Viru, en la costa oeste de Nueva Georgia, donde estableció una sede misionera y fundó una escuela.
- El cristianismo llegó a estas islas a finales del siglo XIX y principios del siglo XX y hoy en día es la principal religión organizada del país. Las demás denominaciones son la Iglesia Anglicana, la Iglesia Católica Romana, la Iglesia Metodista y la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

zando ejercicios sencillos en casa.

En doce meses, Herik bajó 40 kilogramos y recuperó su peso ideal. Se sentía mucho más saludable y pudo hacer ejercicios que no podía realizar incluso cuando se dedicaba a las artes marciales.

Han pasado dos años y ahora Herik, a sus 46 años, imparte clases gratuitas de acondicionamiento físico para los isleños con sobrepeso, en un auditorio de la Iglesia Adventista. Más de doscientas personas de diversas religiones acuden a él para trabajar cuatro días a la semana en su salud. También imparte seminarios a través del Ministerio de Salud del país y trabaja con empresas privadas. Sus consejos

están basados en los libros de Elena de White, y es testigo de cómo muchos bajan de peso y se sienten mejor.

“Ahora puedo ver claramente que Dios quiere usarme para este ministerio y fortalecer cada día mi vida espiritual –cuenta Herik–. Le agradezco por la bendición que me ha dado y por poder ser de bendición para otros de esta manera”.

Parte de la ofrenda del decimotercer sábado de este trimestre ayudará a “Salva diez mil dedos”, un proyecto para combatir la diabetes en las Islas Salomón. “Salva diez mil dedos” busca evitar la amputación de los dedos de los pies en personas diabéticas. Es un proyecto que comenzó en diciembre de 2017 y financia el programa de ejercicios comunitarios de Herik. Gracias por sus ofrendas misioneras.

CONSEJOS PARA LA HISTORIA:

- La próxima semana podremos disfrutar de otra historia sobre la vida de Herik.
- Juntos pueden ver a Herik en un video [en inglés], en el enlace: bit.ly/Herik-Siope.
- También hay algunas fotos relacionadas con esta historia en el enlace: bit.ly/fb-mq.