**Ensayo “Los verdaderos remedios… mi compromiso”.**

Corporación Universitaria Adventista.

Contaduría Pública.



Hellen Margarita Castellar Castillo.

Medellín, Colombia.

2023.

**Ensayo “Los verdaderos remedios… mi compromiso”.**

**Autoevaluación.**

No nací en un hogar adventista y, como consecuencia, muchos de los consejos sobre vivir una vida saludable fueron ignorados por mi familia desde generaciones pasadas. Conocí a Dios a mis 13 años y le entregué mi vida por medio de la Iglesia Adventista del Séptimo Día y desde ese momento muchos temas acerca de la salud fueron haciendo eco en mi vida hasta formar ciertos hábitos y deconstruir otros que me hacían daño a nivel general.

Poco tiempo después de que acepté a Dios en mi vida y decidí junto a mi familia reformar ciertos hábitos alimenticios y de salud se notó una gran mejoría; dejamos de comer cerdo, empezamos a comer más ensaladas, disminuimos considerablemente el consumo de carnes, empezamos a consumir jugos verdes, amarillos y rojos, entendimos la importancia de comer más cereales integrales y frutos secos, dejamos de consumir jugos junto a la comida, etc. Todos los hábitos alimenticios y saludables que adquirimos como familia a raíz del estudio de la Palabra de Dios y de los libros inspirados por Él impactaron grande y positivamente nuestra salud, nuestra vida, nuestra relación con Dios, nuestro bienestar integral y, sobre todo, nuestra familia.

Entender que los pioneros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día se esforzaron tanto en brindarnos por medio de la inspiración de Dios métodos, reformas y consejos que nos ayudaran a nosotros a tener un estilo de vida saludable es uno de los motivos que me inspiraron en cambiar ciertos hábitos de mi vida.

Uno de los aspectos que más resalto de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, hablando desde el punto de vista de una persona que no nació en un hogar cristiano, es el gran trabajo, dedicación, empeño y compromiso que tiene esta iglesia para con la salud de las personas, es decir, esta iglesia realmente se preocupa porque las personas de su congregación y alrededores gocen de salud y aprendan a vivir con un estilo de vida saludable que los eleve en todos los sentidos.

Actualmente soy residente del Hogar de Damas de la Corporación Universitaria Adventista UNAC y, definitivamente, ha sido un total reto el implementar dentro de mi estilo de vida el vegetarianismo porque fue algo de repente. Mirando en retrospectiva me siento tan agradecida con Dios por ponerme en este lugar e incluso siento que una de las grandes bendiciones de estar acá es mi régimen alimenticio, es decir, siento que mi salud ha mejorado muchísimo y estoy muy orgullosa de mí misma por eso.

El cambiar tu vida y eliminar ciertos hábitos dañinos para ella es una locura y es muy difícil cuando tu cuerpo y mente te están pidiendo que satisfagas esos deseos. Si mi yo de ahora le pudiera dar un consejo de salud y motivación a quién yo era hace unos años, sin duda le diría que vale la pena todo el esfuerzo porque luego te vas a sentir una persona extraordinariamente feliz, en bienestar y, lo más importante, en comunión con Dios.

**Evidencia profética.**

El libro El Ministerio de Curación escrito por Ellen G. White constituye una serie de consejos inspirados por Dios acerca de que Jesús debe ser nuestro modelo de vida porque el vivió en perfecta comunión con Dios y la naturaleza, nos recuerda que los seres humanos somos llamados a servir a través de la salud física y moral de nuestros semejantes, nos insta a predicar el evangelio a todas las personas y, en especial, a los más necesitados, nos da las pautas de cómo llevar una vida sana manteniendo una armonía perfecta entre nuestra mente y cuerpo, nos instruye acerca de la familia y la sociedad y, finalmente, nos motiva a pelear la buena batalla de la fe y a confiar en que todo lo podemos lograr cuando nos entregamos por completo al amor de Cristo y a su voluntad.

El libro El Ministerio de Curación dedica una gran cantidad de sus páginas al estudio de la salud, la medicina, la curación y, centrándonos especialmente en esto, en los 8 remedios naturales. El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en Dios son los verdaderos remedios. Todos deberíamos conocer cuáles son los agentes que la naturaleza provee como remedios, y la forma correcta de aplicación de los mismos. Es de suma importancia entender los principios implicados en el tratamiento de los enfermos y recibir una instrucción práctica que capacite a las personas para hacer uso correcto de estos conocimientos curativos (White, 1959, pág. 80.1).

Asimismo, se nos advierte por medio de este maravilloso libro, que el empleo de los remedios naturales requiere más cuidado y esfuerzo de lo que muchos quieren prestar. El proceso natural de curación muchas veces les parece lento a los impacientes. El renunciar a la satisfacción dañina de los apetitos impone sacrificios, pero al fin se verá que, si no se le pone trabas, la naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveren en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu (White, 1959, pág. 80.2).

La conservación de la salud es muy importante, es decir, es mucho mejor prevenir la enfermedad que saber tratarla una vez contraída. Es deber de toda persona, para su propio bien y el de la humanidad, conocer las leyes de la vida y obedecerlas con toda conciencia. Todos necesitamos conocer el organismo más maravilloso: el cuerpo humano. Deberíamos comprender las funciones de los diversos órganos y como éstos dependen unos de otros para que todos actúen con salud. Todas las personas, sin excepción, deberíamos estudiar la influencia de la mente en el cuerpo, la del cuerpo en la mente, y las leyes que rigen a estos (White, 1959, pág. 80.3).

La salud no depende del azar, es el resultado de la obediencia a la ley. Así lo reconocen quienes participan en deportes atléticos y pruebas de fuerza, pues se preparan con todo esmero y se someten a un adiestramiento cabal y a una disciplina severa. Todo hábito físico queda regularizado con el mayor cuidado. Bien saben que el descuido, el exceso, o la indolencia, que debilitaran o paralizaran algún órgano o alguna función del cuerpo, provocarían la derrota (White, 1959, pág. 80.4).

Teniendo en cuenta lo anterior y en relación con los 8 remedios naturales, encontramos en este libro una serie de consejos valiosos acerca de la función de cada remedio en nuestro cuerpo y la forma correcta de ponerlos en práctica.

Acerca del *aire puro* encontramos los siguientes datos: 1). Jesús vivió mucho tiempo al aire libre, esto le permitía vivir en la armonía de paz, tranquilidad, sencillez y abnegación de su ministerio, 2). Los enfermos del pueblo de Israel eran apartados de las personas sanas porque el aire se contaminaba, 3). El aire puro que se respira en las zonas rurales, en el campo, es casi un paraíso para aquellas personas que viven en ciudades, 4). El desconocimiento de la importancia del aire puro restringe, en la mayoría de los casos, la ventilación de los cuartos de los pacientes enfermos, 5). Hacer ejercicio al aire libre logrará que las personas gocen de un vigor físico saludable y 6). La vida al aire libre hará milagros en la salud de aquellas personas gravemente enfermas (White, 1959).

El *sol*, por su parte, tiene un gran poder curativo. Se les aconseja a las personas y, especialmente a los enfermos, a que se acuesten a la luz del sol y, sobre todo, que las habitaciones, escuelas y hospitales sean llenas de sol puesto que la humedad aumenta la proliferación de las enfermedades (White, 1959).

La *abstinencia* juega un papel fundamental con relación a la mente y el cuerpo, se nos aconseja por medio de este libro que debemos inducirnos en la abstinencia completa, que el dinero que podemos gastar en bebidas azucaradas, tabaco, café y alcohol, lo invirtamos en ayudar a los pobres y en la educación de los niños que será de gran beneficio para la sociedad (White, 1959).

Otro remedio natural muy mencionado en este libro, es el *descanso*. Muchas personas se enferman gravemente por el exceso de trabajo, por eso es justo y necesario que nosotros aprendamos a llevar una armonía saludable para nuestras vidas, asimismo se nos aconseja que las visitas frecuentes a los enfermos se reduzcan a tal punto que los enfermos tengan el descanso que ellos merecen para recuperar su salud (White, 1959).

El *ejercicio*, por su parte, es considerado un motor que aviva y regula la circulación de la sangre donde las enfermedades no pueden ser fecundadas, estimula la eliminación de impurezas y ayuda a mantener a los pulmones en un estado sano. Otro remedio natural muy importante es la *alimentación* balanceada; cuando un paciente está enfermo, este no debe sufrir por falta de alimento o por sobrecarga alimenticia, se debe tratar al paciente de acuerdo a sus necesidades alimenticias. Dios se encargó de dejarnos una guía acerca de cómo alimentarnos bien con una dieta alta en cereales, frutas carnosas, oleaginosas, legumbres y nos dio consejos para hacerlo de una manera adecuada, es decir, está en nuestras manos el tener salud, solo debemos aprovechar cada consejo dado por nuestro Señor y poner nuestra voluntad y hábitos en sus manos (White, 1959).

Continuamente se habla del *agua* como parte de los 8 remedios naturales y es que, indudablemente, el agua es para nosotros los seres humanos una bendición del cielo, es la bebida que Dios proveyó para calmar la sed de todo ser viviente e ingerida en cantidades suficientes, suple las necesidades del organismo y ayuda a contrarrestar las enfermedades (White, 1959).

Finalmente hablamos de un remedio maravilloso y es, sin duda, la confianza en Dios. Cuando nosotros los seres humanos aprendemos a confiar en Dios con todo nuestro corazón y le entregamos cada parte de nosotros a Él, una paz inigualable se manifiesta en nuestra vida y está se llena de bienestar (White, 1959).

**Evidencia científica.**

**El aire puro.**

Respirar aire puro es crucial para nuestra salud. El aire contiene aproximadamente 20% de oxígeno, el resto es nitrógeno y otros gases. Una vez que el cuerpo humano entra en contacto con el oxígeno, cada una de sus células necesita recibir un suministro constante de este elemento.

Generalmente la contaminación del aire actúa como un factor que ayuda en la adquisición de enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Por eso es importante pasar el mayor tiempo posible en contacto con la naturaleza donde el aire es más limpio. Unos de los beneficios del aire puro son los siguientes: calma los nervios, conduce a un sueño profundo, estimula el apetito y favorece la digestión, deja la mente más lúcida, la piel tiene una coloración más sana, mejora la circulación de la sangre y elimina las toxinas de nuestro cuerpo (Quiero vida y salud, s. f).

**El sol.**

El sol es considerado uno de los remedios naturales por sus grandes beneficios, entre ellos están las propiedades terapéuticas de este en algunas enfermedades dermatológicas por su efecto antinflamatorio, ayuda con enfermedades como la psoriasis y la dermatitis, ayuda al organismo para la generación de Vitamina D, ayuda a prevenir y controlar el acné, aumenta el número de glóbulos blancos y esto ayuda a las defensas de nuestro cuerpo, metaboliza el colesterol, entre otros beneficios (Yépez, 2018).

**La abstinencia.**

El exceso, practicado en cualquier actividad cobra un precio muy alto. La compulsión es la dificultad que tiene una persona al ejercer control sobre un hábito. La experiencia cotidiana, ha mostrado el terrible alcance de las consecuencias perjudiciales cosechadas por todas las personas que ceden a la compulsión por cualquier vicio o hábito pernicioso; ya sea el vicio por drogas, bebidas alcohólicas, alimentación descontrolada, rabia excesiva, y todo lo que se hace sin poder controlarlo.

Los excesos pueden ser trabajar demasiado, jugar demasiado y también las cosas que hacemos de menos como menos ejercicios, menos atención para con los demás, menos descanso, o sea, lo poco o lo mucho no es bueno en relación a la mayoría de las cosas. Un vivir desequilibrado nos roba la satisfacción de una vida rica, sana y satisfactoria. La meta de una vida equilibrada es buscar el bienestar físico, mental, emocional y espiritual y esto lo podemos conseguir a través de la abstinencia o dominio propio.

Una vida equilibrada donde los vicios no existan, se pueda decir NO a muchas cosas que son malas para los seres humano y se organicen nuestras cosas según la prioridad que esta tenga en nuestra vida es lo que Dios quiere para que vivas una vida de bienestar y felicidad (Quiero vida y salud, s. f).

**El descanso.**

Elsueño no asume solo el papel revitalizante que generalmente las personas definimos, tiene varias otras funciones esenciales para nuestro organismo.Dormir menos de lo recomendado o despertarse varias veces durante la noche como consecuencia de trastornos como la apnea y el insomnio,puede causar más daño al organismo de lo que imaginamos.

Las personas nos acostumbramos a un ritmo acelerado de vida, y olvidamos que nuestra salud depende de nuestros buenos hábitos. Según estudios científicos es recomendable separar un día especial de la semana para cambiar nuestras actividades habituales y realizar otras que nos traigan paz.

Algunas sugerencias para una buena noche de sueño son: respetar el horario para ir a dormir, apagar el TV, leer antes de dormir, crear un ambiente oscuro, hacer ejercicio regularmente, evitar tomar café después de las 5:00 p.m., tener un lugar cómodo para dormir y levantarse temprano diariamente (Quiero vida y salud, s. f).

**El ejercicio.**

Hacer ejercicio físico de forma regular proporciona beneficios que ningún medicamento puede ofrecer. El ejercicio forma parte del estilo de vida moderno, y sus infinitas posibles actividades son vitales para la salud, educación, recreación y bienestar del ser humano. Prolonga la vida y sirve de terapia contra numerosas enfermedades.

Los ejercicios también refuerzan la musculatura y el sistema cardiovascular, perfeccionan las habilidades atléticas y auxilian en la pérdida de peso. Lo ideal para la salud es que el ejercicio físico se convierta en un hábito en la infancia o en la adolescencia, para no tener dificultades de integrarlo a la vida adulta. Hacer ejercicios durante la edad adulta retrasa la pérdida de volumen cerebral en la vejez.

En estudios realizados con resonancias magnéticas del cerebro y las pruebas cognitivas de los participantes, se reveló que quienes no estaban en buena forma física, presentaba presión arterial y frecuencia cardíaca más elevadas que quienes practicaban de alguna actividad física. Algunos beneficios de hacer ejercicio físico son: reduce las tensiones, ayuda a dormir, disminuye la presión arterial, disminuye el colesterol y las grasas y controla el peso (Quiero vida y salud, s. f).

**La alimentación balanceada.**

Buena parte del secreto de la prevención y cura de enfermedades se encuentra en una buena alimentación. La ingestión equilibrada y diversificada de alimentos ricos en nutrientes, provee al organismo un funcionamiento saludable.

La pirámide alimenticia es un instrumento utilizado para la orientación de una dieta sana. Cada parte de la pirámide representa un grupo de alimentos y su número de porciones recomendadas diariamente. El orden de prioridad de los grupos va de la base a la cima, indicando que cuanto más cerca de la base los alimentos estén, deben ser ingeridos en mayor cantidad. Sin embargo, es importante incluir diariamente todos los grupos en la dieta para garantizar la ingesta de todos los nutrientes necesarios al organismo. Esta herramienta hace que las opciones alimenticias sean más fáciles y bien dirigidas.

La disminución y mantenimiento del peso, el aumento de la buena disposición, la mejora del humor, la prevención de enfermedades, el fortalecimiento de los huesos, el equilibrio hormonal, la regulación del organismo y la longevidad son uno de los beneficios de la buena alimentación (Quiero vida y salud, s. f).

**El agua.**

Según Daniels y Popkin (2010), la importancia del agua es fundamental, es decir, un ser humano puede vivir sin la ingesta de líquidos solamente de dos a 4 días. Esto se debe a que el agua comprende aproximadamente el 60% del peso corporal humano, siendo el mayor componente de nuestro organismo.

La asociación Hydration for Health, en un estudio sobre la “fisiología de la hidratación en adultos” habla sobre las funciones que tiene el agua en el organismo, así como del contenido del agua en el cuerpo. Los resultados de esta investigación señalan que el agua es esencial para regular la temperatura del cuerpo a través de la “evaporación del sudor”, además de ser la encargada del transporte de los nutrientes y de colaborar en la eliminación de residuos mediante la orina. Del mismo modo, tiene otras funciones esenciales para el organismo, como la construcción de las células y fluidos corporales (Hydration for Health, 2018).

Unos de los grandes beneficios del agua fueron enumerados por la Fundación Aquae: 1). Contribuye a la pérdida de peso, 2). Solventa el problema del mal aliento, 3). Disminuye el riesgo de sufrir problemas cardíacos, 4). Reduce el riesgo de cáncer, 5). Regula la temperatura corporal, 6). Hidrata la piel, 7). Ayuda a la digestión y 8). Previene los dolores de cabeza (Fundación Aquae, 2020).

**La confianza en Dios.**

Creer en Dios da resultados prácticos en términos de salud. Investigaciones de la Universidad Duke, confirmaron que la oración puede influenciar la capacidad orgánica de enfrentar enfermedades. Cuando la persona ora o canta canciones religiosas, se fortalece el lóbulo frontal, parte del cerebro que activa el sistema inmunológico.

De acuerdo con el mismo estudio, la persona que tiene fe, vive un 25% más que los escépticos, tiene más salud física y mental, la presión arterial normal y un sistema de defensa orgánica mucho más fuerte.

Unos consejos que sirven para cultivar una relación con Dios son los siguientes: separar un momento diario para encontrarse con Dios, encontrar un lugar que no tenga interferencias para comunicarte con Dios, iniciar con alabanza y adoración, pedir a Dios que examine nuestro corazón y lea la Palabra de Dios (Quiero vida y salud, s. f).

**Mi compromiso.**

Muchas veces no somos conscientes del impacto que tienen ciertas cosas en nuestra vida, la realización de este ensayo, por ejemplo, ha impactado fuertemente mi vida y mi conocimiento. Soy consciente de que he mejorado tanto a lo largo de mi vida con respecto a un estilo de vida saludable que me ayude a estar sana de forma integral, pero también soy consciente de que me falta mucho por mejorar.

Mi compromiso conmigo misma desde ahora es empezar a cambiar gradualmente todos esos hábitos que son dañinos para mí, mi salud y mi bienestar. Hábitos como abstenerme de hacer ciertas cosas que me hacen daño y están mal, descansar más, usar menos tecnología, tomar más agua, hacer ejercicio más regular y disfrutar de mi relación con Dios son los que planeo mejorar poco a poco y disfrutando mi proceso.

**BIBLIOGRAFÍA**

Daniels, M & Popkin, B. (2010). Impact of water intake on energy intake and weight status: a systematic review / Impacto de la ingesta de agua en la ingesta de energía y el estado de peso: una revisión sistemática. <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/68/9/505/1808968?_ga=2.13418295.1694332425.1678047011-204945713.1678047011&login=false>

Fundación Aquae. (2020). Beber agua: 10 grandes beneficios de tomar agua para el cuerpo. <https://www.fundacionaquae.org/wiki/10-grandes-beneficios-del-agua-para-nuestro-organismo>

Hydration for Health. (2018). Agua e hidratación: Bases fisiológicas en adultos. <https://www.hydrationforhealth.com/es/ciencia-de-la-hidratacion/laboratorio-de-hidrataci%C3%B3n/agua-e-hidrataci%C3%B3n-bases-fisiol%C3%B3gicas-en-adultos/?_ga=2.108844674.1694332425.1678047011-204945713.1678047011>

Quiero vida y salud. (s. f). Aire puro. <https://quierovidaysalud.com/atitude/ar-puro/>

Quiero vida y salud. (s. f). Alimentación. <https://quierovidaysalud.com/atitude/alimentacao/>

Quiero vida y salud. (s. f). Confianza. <https://quierovidaysalud.com/atitude/confianca/>

Quiero vida y salud. (s. f). Descanso. <https://quierovidaysalud.com/atitude/descanso/>

Quiero vida y salud. (s. f). Dominio propio. <https://quierovidaysalud.com/atitude/dominio-proprio/>

Quiero vida y salud. (s. f). Ejercicios. <https://quierovidaysalud.com/atitude/ejercicios/>

White, Ellen G. (1959). El Ministerio de Curación. <https://elministeriodecuracion.tripod.com/ElMinisterioDeCuracion.pdf>

Yépez, K. (2018). 10 beneficios de tomar el sol para nuestra salud. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/ciencia/beneficios-salud-del-sol>