

HONRANDO EL TEMPLO DE DIOS

UNA PERSPECTIVA CRISTIANA
SOBRE LA SALUD

POR

BOB McCAULEY, CNC, MH

Dedico este libro a mi Señor Jesucristo, que me ha enseñado todo sobre la vida y la salud.

Los libros de salud necesitan mensajes de renuncia de responsabilidad médica, porque si no los provee, uno se volverá responsable en todo sentido. Sin embargo no tengo ningún problema declarando que sé casi nada sobre la medicina y que no tengo ningún entrenamiento formal en el ámbito de la salud. Pero entonces, ¿qué se necesita para entender la forma de lograr una gran salud: un doctorado o unas cuantas letras detrás de su nombre? He aprendido lo que sé acerca de la salud mediante la lectura y hablar con otros acerca de la salud. Más que nada se necesita la comprensión que viene a través de la experiencia y así es como he aprendido lo que sé. Sin embargo, los mensajes de renuncia de responsabilidad médica y jurídica son necesarios por lo que aquí está la mía: **El propósito de este libro es educar. Se vende con el entendimiento de que el editor y el autor no tendrán la responsabilidad por cualquier daño causado o supuestamente causado por la información contenida en este libro. Este libro no pretende en modo alguno servir como un sustituto de consejo médico profesional. Por el contrario, tiene por objeto demostrar que el envejecimiento se puede retrasar y hasta revertir, y que una gran salud se logra cuando las necesidades nutricionales más fundamentales del cuerpo humano se cumplen. Este libro no pretende diagnosticar a ninguna persona de cualquier enfermedad. Si usted siente la necesidad, siempre consulte a un médico u otro profesional de la medicina cuando usted tenga una dolencia o enfermedad de cualquier tipo. Reconozco saber poco o nada acerca de medicina y por lo tanto nunca proporcione consejos médicos a nadie por ninguna razón. El autor ofrece consejos de salud que son su opinión personal solamente.**

La agencia estadounidense FDA no ha hecho una revisión sobre el agua ionizada, Espirulina, Chlorella, los minerales de angstrom, los alimentos vivos (crudos) y por lo tanto no ha hecho ninguna determinación o evaluaciones al respecto.

Se declara que las enmiendas 9 y 10 de la Constitución de EE.UU. y los derechos que pueden concederse a los estadounidenses por ellos, se aplican íntegramente a este libro. ¹

Nota: El agua ionizada y otros términos clave están en cursiva en este libro para dar énfasis.

La Nueva Versión Internacional® [NVI Biblia], utilizada en este libro, es una traducción de los textos antiguos originales. Está patrocinado por la Sociedad Bíblica Internacional, Colorado Springs, Colorado EE.UU.

Traducido por: Alberto Babun; Henry Hospiti

Diseño de portada: Bob McCauley, CNC, MH

ISBN: 0-9703933-9-3

Primera edición: Primera Edición: 20 de Septiembre 2010

Publicado y distribuido por SE, Inc.

Una corporación de propiedad familiar. Lansing, Michigan, EE.UU.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción del Autor.....	4
Prólogo.....	6
El Templo de Dios Bíblicamente Definido	10
Nuestro Templo Necesita Agua.....	26
Nuestro Templo Requiere Los Potentes	
Nutrientes de los Alimentos Enteros.....	47
Nuestro Templo Requiere Alimentos Vivos.....	63
Nuestro Templo Requiere Minerales.....	74
Nuestro Templo Requiere Probióticos.....	78
Nuestro Templo Requiere Ejercicio.....	80
Nuestro Templo Requiere Tranquilidad, Espiritualidad,	
Religiosidad, Meditación y Oración	83
Sumario del Libro.....	91
Apendice Uno.....	94
Apendice Dos	
Minerales Esenciales y sus Funciones en el Cuerpo.....	95
Apendice Tres	
Cuidado Natural de la Piel	97
Apendice Cuarto	
Medición del pH del Cuerpo	99
Glosario	101
Índice.....	108
Acerca del Autor.....	110
Notas al Final	111

Introducción del Autor

A unos Dios les da por el Espíritu palabra de sabiduría; a otros, por el mismo Espíritu, palabra de conocimiento; a otros, fe por medio del mismo Espíritu; a otros, y por ese mismo Espíritu, dones para sanar enfermos.

1 Corintios 12:8-9 [NVI]

Considero que mi principal profesión es la de un maestro. La educación es mi vocación, la cual depende de que también use mis habilidades como comunicador. Yo comunico mejor a través de la palabra escrita. Aquí les presento lo que yo entiendo acerca de la salud y su relación con el templo de Dios, nuestros cuerpos, en el formato más simple, más fácil de entender que puedo comunicarles. Mi intención es siempre la de educar a mis lectores acerca de la verdadera salud, el tipo de salud que la mayoría sólo puede soñar y la que posiblemente sólo Dios puede darnos. Considero el protocolo de salud que promuevo tanto una opinión como la verdad acerca de la salud y nada menos. Abogo por la naturaleza en su forma más pura, la que sólo Dios es capaz de crear. Dios se hizo carne [Juan 1:14], un hombre conocido como Jesús Cristo. Así como Jesús honró a su templo, nosotros debemos honrar el nuestro.

. No devuelvan mal por mal ni insulto por insulto; más bien, bendigan, porque para esto fueron llamados, para heredar una bendición.

1 Pedro 3:9 [NVI]

Aquellos de ustedes que están familiarizados con la Biblia tal vez encontrarán que algunos de los pasajes que me refiero en este

libro se toman fuera de contexto. Puede parecer de esa manera porque estoy tratando de introducir un nuevo concepto que la mayoría de los cristianos nunca han oído hablar. Si bien las interpretaciones tradicionales de estos pasajes de la Biblia pueden ser temporalmente dejadas de lado aquí, no quiere decir que tengo la intención de prescindir de ellas por completo. Más bien, estoy tratando de demostrar que la Biblia puede ser leída y entendida desde una perspectiva que se aparta de la interpretación tradicional. El ver la Biblia a través de este prisma le ayudará a entender mi protocolo de salud que podría parecer radical. Por lo tanto, les pido su comprensión e indulgencia con respecto a mi interpretación poco ortodoxa de ciertos versículos de la Biblia.

En resumen, este libro es mi interpretación de la Biblia, referente a la salud. Sin embargo, no estoy solo. Muchas otras personas saben y creen lo que conozco y creo acerca de la salud. Me encuentro entre los elegidos a quienes Dios ha bendecido con este conocimiento de la salud y la comprensión de cómo podemos honrar a nuestro templo. Después de leer esto, oro que también ustedes mismos se encuentren entre los que han decidido seguir este mensaje de sabiduría, conocimiento, sanidad y fe y así puedan obtener la verdadera salud.

Prólogo

(Se debe leer)

Anunciando el misterio que se ha mantenido oculto por siglos y generaciones, pero que ahora se ha manifestado a sus santos.

Colosenses 1:26 [NVI]

Usted no puede entender este libro si no lee este prefacio. Estuve a punto de subtitular este libro Una Revolución de Salud Cristiana porque es una manera verdaderamente revolucionaria para ver la salud y cómo debemos ver el templo, nuestro cuerpo, que Dios nos ha dado. Las ideas de este libro van a cambiar su visión de cómo la salud es realmente obtenida. Se pondrá a prueba la comprensión sobre su cuerpo y su obligación de honrarlo. Se le hará despertar a su obligación de honrar a uno de los regalos más preciosos de Dios, su cuerpo. Si usted es cristiano o no, después de leer este libro nunca volverá a pensar lo mismo de usted, su vida y su cuerpo.

El protocolo de salud explicado en este libro es la próxima revolución en el cristianismo. La revolución se trata del reconocimiento de que el templo de Dios está dentro de nosotros porque nuestro cuerpo es, literalmente, un templo de Dios. Y es un templo mucho más importante que una construcción de madera, acero y ladrillo.

No sienta que estoy juzgando o ridiculizando su estilo de vida actual y sus hábitos alimentarios. Por el contrario, este libro está destinado a alentarlos a que tome conciencia de lo que Dios quiere para nosotros. Si usted desea estar entre los que Dios llama Sus seguidores, la adopción de este protocolo de salud incluso desde el más mínimo grado, inmediatamente le ayudará a acercarle más a Dios. Eso se lo prometo.

Este libro desafía sus conceptos de qué alimentos debemos consumir si queremos estar sanos. Es un poderoso mensaje de esperanza y de triunfo sobre la enfermedad. Se confrontarán sus presuposiciones sobre qué causa la enfermedad y por qué la enfermedad, no sólo nos pasa, sino que es siempre el resultado de las elecciones que hemos hecho. Usted aprenderá que el cuerpo se llena de enfermedad cuando ponemos en él sustancias dañinas, por lo tanto

la enfermedad es exclusivamente un resultado de nuestra dieta. Se le llevará a examinar por qué usted come los alimentos que consume todos los días de su vida. Después de leer este libro, tal vez concluya que la medicina ortodoxa no lo ha aprobado por lo que no debe ser verdad. No obstante si usted lo lee con una mente abierta, se enfrentará a una lucha interna, una guerra interior, porque sabrá que usted está poniendo la comida equivocada en su cuerpo, cosas que conducen a la enfermedad, y que debe cambiar un aspecto fundamental de su vida con el fin de honrar verdaderamente el templo que Dios le ha dado.

Yo me crié en la Dieta Americana Estándar (la dieta "SAD" Standard American Diet), que está compuesta principalmente de alimentos cocinados y procesados. En lo que respecta a la salud, escuché un sinfín de listas que cambiaban los alimentos que se pensaba que eran saludables o no saludables. El café y el chocolate se consideran nocivos un día y en el siguiente tenían propiedades antioxidantes. La margarina estaba determinada a ser más saludable que la mantequilla, y unos meses más tarde se nos informó que era mucho peor. Naturalmente mucha gente se vuelve más escéptica, si no es que despectiva, cuando semejante información conflictiva está constantemente siendo lanzada por los medios de comunicación. Todos hemos visto las noticias en las portadas de revistas que declaran que todo lo que creemos acerca de un aspecto particular de una enfermedad o medicamento, se ha encontrado totalmente equivocado y por lo tanto "el misterio continua" acerca de lo que es saludable y lo que causa enfermedades en algunas personas y no en otras. Sin un mensaje consistente, es fácil desanimarse y perder interés en cualquier cosa, incluida la salud. Como casi todos los demás, yo vivía en un estado de completa ignorancia acerca de lo que es realmente saludable porque dejé a los medios de comunicación y la medicina ortodoxa dictar mis creencias sobre la salud.

El consenso entre la población general es que la salud es más una cuestión de opiniones y conjeturas que de hechos reales. Lo que es saludable para una persona no necesariamente es saludable para otra. La justificación de estas falsas creencias se basa en la interpretación errónea de hechos tales como a quién le da cáncer y quién no. Mientras que algunos alimentos pueden ser correctos o incorrectos para diferentes personas, las razones por las que nos enfermamos con artritis, fibromialgia, diabetes o cáncer dependen de

la capacidad de nuestro cuerpo para combatir las enfermedades y el medio ambiente que creamos dentro de nosotros mismos que fomenta o evita la enfermedad. No tiene nada que ver con el azar o la historia familiar.

En el pasado, encontré esperanza en los nuevos medicamentos que se estaban desarrollando constantemente que podrían curarme de las enfermedades que inevitablemente iba a padecer. Yo creía que mis genes familiares eran responsables de las enfermedades a las que era propenso y que un día padecería. Me atemorizaba al escuchar que otro miembro de la familia había contraído cáncer o alguna otra enfermedad. Creía erróneamente que era un blanco legítimo para las mismas enfermedades ya que probablemente portábamos esos genes al nacer. Las enfermedades del corazón "rondan en mi familia", y creía que había una buena probabilidad de convertirme en víctima de las mismas. Me enseñaron toda mi vida que la salud es difícil de alcanzar, un juego de adivinanzas donde la verdad acerca de la salud nunca se determina. Constantemente escuchamos que la cura para enfermedades terribles como el cáncer esta "a la vuelta de la esquina". En resumen, yo creía en la medicina ortodoxa. Creía en el hombre. Creía que la ciencia eventualmente encontraría una cura para todas nuestras enfermedades. Sin embargo, encontrar una cura para la industria médica en realidad no significa *descubrir* una cura. Más bien, significa inventar una y el hombre nunca va a inventar una cura para la ira de las enfermedades a las que somos propensos.

Cuando descubrí la verdad acerca de la salud hace 10 años, fue como si cayeran escamas de mis ojos en una manera parecida a la del Apóstol Pablo cuando el Señor se reveló ante él. Ahora, ya no vivo en la oscuridad de la ignorancia. He caminado hacia la luz y conocer la verdad acerca de lo que conduce a la salud y lo que realmente causa la enfermedad. Nunca volveré a la vida de ignorancia. He sido bendecido al aprender este conocimiento y deseo impartírselo a usted en las páginas que siguen. La única cosa que yo personalmente puedo asegurarle es que si usted adopta este estilo de vida se sentirá muy bien todos y cada uno de los días, tal vez mejor de lo que alguna vez se ha sentido en su vida. Personalmente puedo dar testimonio de la grandeza y el poder de sus resultados.

Espero que el estilo de escritura franco y directo de este libro no interfiera con su poderoso mensaje. Les presento esto con la mayor

comprensión y compasión. De alguna manera, este mensaje puede parecer duro y extremo, porque es contrario a todo lo que ha aprendido acerca de la salud y la dieta. Aparte de eso, he tratado de escribir esto con la compasión que se espera de los cristianos y lo que fue enseñado a nosotros por nuestro Señor, Jesucristo. El camino hacia la verdadera salud es difícil, pero voy a estar con usted como un susurro de aliento en cada paso del camino, tanto en espíritu como en oración.

Los resultados de la dieta incorrecta son el llenar el cuerpo con casi toda enfermedad conocida y sólo una dieta natural puede poner el cuerpo en una posición donde pueda hacer un milagro y curarse a sí mismo de cualquier enfermedad. La ciencia *nunca* va a encontrar una cura para *ninguna* enfermedad. La ciencia ha desarrollado vacunas para enfermedades bacterianas y virales, pero todavía tiene que inventar una cura para ellas. No volveré a poner mi fe en la humanidad y lo que la ciencia cree que puede lograr. En su lugar, he aprendido a poner mi fe solamente en Dios y la salud con que nos adorna cuando seguimos sus reglas y honramos el templo con el que Él nos ha bendecido.

Capítulo Uno

El Templo de Dios Bíblicamente Definido

Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.

1 Corintios 6:20 [NVI]

El Dios que hizo el mundo y todo lo que hay en él es Señor del cielo y de la tierra. No vive en templos contruidos por hombres.

Hechos 17:24 [NVI]

A la mención de una iglesia o templo, visualizamos en primer lugar la imagen de una estructura de ladrillo, piedra o madera construida por hombres y máquinas. La imagen de campanarios en alza, vidrieras y estatuas religiosas viene a la mente. Es el lugar donde adoramos a Dios juntos. Sin embargo, un templo mucho más importante es el templo que Dios le dio a cada uno de nosotros al nacer, lo que llamamos nuestro cuerpo.

En él también ustedes son edificadas juntamente para ser morada de Dios por su Espíritu.

Efesios 2:22 [NVI]

Cuando nos detenemos a considerar cual es el templo más grande, una iglesia de la comunidad o nuestro cuerpo, es fácil reconocer que nuestro cuerpo es una obra gloriosa de Dios² y una iglesia es una estructura simple construida por el hombre. El cuerpo humano se compone de un promedio de 90 trillones de células. Debemos ser humildes y saber que la ciencia todavía entiende poco acerca de la creación milagrosa de Dios que se llama el cuerpo humano. Es arrogante, jactancioso o ingenuo pensar que tal vez algún día lleguemos a saber todo lo que hay que saber sobre él. Cada sistema corporal, órgano y célula existe para realizar una tarea específica. Cuanto más aprendemos sobre el cuerpo humano y cómo funciona, más nos asombramos por su complejidad, funcionalidad y la interdependencia celular. Alguna vez se pensó que cada célula en el cuerpo operaba de forma independiente la una de la otra, pero en años recientes los investigadores han descubierto que las células están en constante comunicación entre sí a través del cuerpo y la ruptura de la comunicación es uno de los primeros signos de la enfermedad. Cuanto

más se estudian los mecanismos enormemente complejos del cuerpo humano, el cual es el organismo más complejo hasta ahora conocido, más claro resulta que solo la participación divina podía posiblemente haberlo creado porque se vuelve cada vez más evidente que es el resultado de un diseño y no del azar. Y donde hay un diseño, debe haber un diseñador.

Declaración de Jesús sobre el cuerpo como un templo

¿En qué concuerdan el templo de Dios y los ídolos?

Porque nosotros somos templo del Dios viviente.

2 Corintios 6:16 [NVI]

La indicación de que su cuerpo era el templo de Dios era otra parte de la revolución de Jesús contra el mundo y todo lo que representa. Después de que Jesús limpio el templo de los mercaderes, fue confrontado por los Judíos que le preguntaron con qué autoridad lo hizo.

“Destruyan este templo”, respondió Jesús,

“y lo levantaré de nuevo en tres días.”

Juan 2:19 [NVI]

Los Judíos se burlaban de él porque pensaban que Jesús se refería al Templo Sagrado donde se adoraba cada día.

Pero el templo al que se refería era su propio cuerpo.

Juan 2:21 [NVI]

La declaración de Jesús de que el cuerpo es el templo de Dios fue mucho más allá de la perspectiva mundana que los fariseos tenían de Dios y como debería ser nuestra relación con El. Los fariseos nunca aceptaron el hecho de que el cuerpo es el templo de Dios, en parte porque habría reducido su estatus público. Su subsistencia dependía del Santo Templo en Jerusalén y el dinero que les proporcionaba, que era un factor contribuyente importante a su estatus social y profesional. Los fariseos eran mundanos en su naturaleza y amaban las cosas materiales. Su poder era del mundo, por lo que hicieron oídos sordos a la revelación de la verdad que Jesús predicó.

Admiramos o Detestamos Nuestro Cuerpo - No lo Honramos

*No hagan nada por egoísmo o vanidad;
mas bien, con humildad consideren a los demás
como superiores a ustedes mismos.*

Filipenses 2:3 [NVI]

La mayoría de la gente se mira en el espejo y aprueba o desaprueba la forma como ven sus cuerpos. Ellos ven su cuerpo como algo que debería ser sexy y atractivo, ya que eso infla su ego. Otros miran a sus cuerpos con decepción y odio hacia sí mismos. Algunos se ven como un saco de horribles llantas caídas. Muchos han probado todas las dietas conocidas o se unieron a un gimnasio en su búsqueda de salud y belleza. Ya que nada ha funcionado, están dispuestos a renunciar porque saben en sus corazones que aún no están sanos después de todos sus esfuerzos. A medida que las personas envejecen, a menudo comienzan a perder su voluntad de cambio, racionalizando que es demasiado tarde en su vida para que ellos hagan algo al respecto.

El cuerpo que vemos en el espejo no debe considerarse simplemente como una cosa de belleza o de aborrecimiento, lo que estamos viendo es no sólo nuestro cuerpo, sino el templo de Dios. Mirándolo de esa manera, estaremos ya sea satisfechos o insatisfechos con él. Debemos estar satisfechos de que hemos honrado nuestro templo cuando está sano y fuerte porque significa que hemos seguido las reglas simples de Dios para el mantenimiento adecuado de Su templo. Debemos estar orgullosos de nosotros mismos. Debemos admirar nuestros logros en los ojos del Señor, pero no debemos ser altaneros ni arrogantes sobre lo bien que nos miramos porque eso es vanidad. Dios crea la belleza en cada uno de nosotros y es nuestra responsabilidad descubrir esa recompensa interior.

Cuando no estamos satisfechos con cómo nuestro cuerpo se ve, hay que entender que es porque no hemos honrado nuestro templo comiendo los alimentos adecuados y haciendo ejercicio. No hemos mantenido nuestro templo de acuerdo a los principios de salud de Dios. Por lo tanto, no tenemos nadie a quien culpar excepto a nosotros mismos cuando estamos padeciendo enfermedad, porque somos nosotros los que no hemos seguido los protocolos de salud que son intrínsecos en la naturaleza, que es creada por Dios y por lo tanto es un reflejo de Él, así como nosotros.

La mayoría de la gente asocia el envejecimiento con deterioro, que erróneamente asumen como inevitables. Este tipo de pensamiento excusa la pereza y la falta de determinación para vivir a la altura de los elevados estándares que Dios ha establecido para nosotros acerca de nuestros templos. No son fáciles, pero Sus estándares nunca lo son. No son para los débiles de espíritu, Sus estándares nunca lo son. Siempre podemos poner excusas de por qué no estamos a la altura de los estándares que Dios establece para nosotros. El camino de Dios es difícil y rocoso. Nunca es el camino fácil, pero es el camino correcto. Está destinado a ser de esa manera, ya que estamos destinados a luchar. El camino de Dios es arduo, pero las recompensas de la fidelidad son inmensas, pues en ellas hay un gran regalo, el de la completa libertad y satisfacción. Cuando está sano y su salud se basa en la ley de Dios, usted tiene una fundación física sobre la que una vida espiritual significativa puede ser construida. Cuando usted está padeciendo una enfermedad, pero tienen una vida espiritual significativa, tiene un fundamento espiritual sobre el cual edificar una gran salud.

Se necesita mucha disciplina para poner siempre los alimentos adecuados en nuestros cuerpos. Es por eso que debemos confiar en algo más que solo la disciplina. Debemos solicitar la ayuda de Dios para darnos la fuerza para resistir y el coraje para cambiar. Es difícil ser humilde. Es aún más difícil entregarnos por completo a la voluntad de Dios y Su deseo para nosotros de honrar y mantener en forma y fuerte el templo que graciosamente nos ha dado limpio.

Una historia que ilustra el poder y la necesidad de la humildad es una de un famoso monje de un monasterio de hace mucho tiempo. El monje no podía entender el significado de un pasaje particular en la Biblia, por lo que oró y ayunó cada día para entender su significado. Después de un mes se tornó decepcionado y molesto porque aún no lo entendía. Incluyó su cabeza en derrota y pidió misericordia. Dejó su pequeña habitación y prometiendo que preguntaría al primer monje que viera si sabía el significado del pasaje. Si él no lo sabía, el monje detendría al siguiente monje que encontrara y preguntaría lo mismo hasta que hubiera hecho así con cada uno en el inmenso monasterio, no importando cuán nuevos o experimentados fueran. Al empezar a bajar por el pasillo, un ángel se le apareció y le detuvo. *"Tu momento de verdadera humildad vale mucho más que todas tus oraciones y el*

ayuno", dijo el ángel, el cual le reveló el significado de los pasajes de la Biblia al monje.

También debemos ser humildes y aceptar lo que Dios quiere para nuestro templo para que pueda funcionar a su capacidad. Glorificamos a Dios cuando nuestro templo brilla y está libre de enfermedades, porque hemos seguido el protocolo de salud de Dios. Cuando hacemos esto, la luz de Dios no sólo brilla sobre nosotros, sino desde nuestro interior. Otros serán atraídos deseando poseer ellos mismos la luz, porque es el sello inconfundible de Dios.

Nuestro deber es honrar el Templo de Dios

¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios?

Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.

1 Corintios 6:19-20 [NVI]

Estamos bajo la falsa impresión de que la salud es compleja y por lo tanto debe estar más allá de nuestro alcance. Muchos de nosotros creemos que estamos comiendo de forma saludable, cuando en realidad no lo hacemos. La falsa salud se siente bien cuando vive con el conocimiento que está en declive y es sólo cuestión de tiempo antes que la enfermedad invada su cuerpo. La salud es sencilla de entender, pero no es fácil de seguir. La salud es tan simple que, literalmente, cualquier persona puede entenderla. No necesitamos saber nada más sobre la salud que las sustancias que debemos y las que no debemos consumir, las que forman y las que no forman parte del cuerpo. Nuestros cuerpos saben qué hacer con los nutrientes que consumimos. Sin embargo, no sabe qué hacer con las sustancias que no le pertenecen. Una vez que hemos aprendido esto, entonces tenemos una elección difícil de hacer. Esta es la razón por la cual es importante iniciar a nuestros hijos en la única dieta que conduce a la verdadera salud.

*Él fortalece al cansado
y acrecienta las fuerzas del débil.*

Isaías 40:29 [NVI]

Debemos controlar nuestro apetito por los alimentos y gustos que deseamos y a los que nos hemos acostumbrado a comer durante

muchos años. No debemos hacer esto por nosotros mismos, sino para Dios y la glorificación de su templo, nuestro cuerpo.

Con el fin de tener éxito y honrar a nuestro templo debemos elegir el rendirnos a la voluntad de Dios para nosotros. Tenemos que ser desinteresados con el fin de lograr esto, porque nunca podemos ser egoístas con Dios y esperar tener una relación significativa, adecuada con El. Nuestra relación con Dios debe ser progresiva y en constante expansión. Cada día debemos esforzarnos por conocerlo mejor y esto sólo se logra a través de Su palabra, la oración, la meditación, la lectura de las Escrituras, el servicio y el trabajo. Para un creyente, un día de arduo trabajo es un día pasado con Dios. El ambiente para esto se crea mejor cuando vivimos en el *ahora*, el momento presente y cuando vivimos en una forma que no invita a la enfermedad.

Por lo tanto, no se angustien por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas.

Mateo 6:34 [NVI]

Viva el momento, por lo que *puede* ser hoy, no por lo que *podría* ser mañana. Cuando vivimos en el *ahora* y no por el ayer o el mañana, nos enfrentamos a una elección inmediata de salud o enfermedad, que está determinada por lo que ponemos en nuestros cuerpos. "Mañanas" acumulados producen ayeres vacíos. Decir que se ha convertido en la víctima de la enfermedad sólo es cierto en que se ha convertido en presa de los hábitos dietéticos que ha escogido. Nuestras decisiones nunca deben ser respecto a nosotros, sino respecto a Dios y su voluntad para nosotros. Como cristianos, por lo general tratamos de encontrar tiempo para acomodar a Dios en nuestras ocupadas agendas. En lugar de eso, nuestros días deben ser construidos en torno a Dios. Lo mismo debería ser cierto para nuestra dieta. Debemos considerar qué es lo mejor para nuestro templo y construir nuestra salud en torno a eso en vez de aquello que nos gusta y el sabor de lo que ya estamos acostumbrados a comer. Al igual que todo lo que Dios exige de nosotros, este es un camino más difícil, pero gratificante.

Cada uno cosecha lo que siembra.

Gálatas 6:7 [NVI]

Al enterarse sobre este protocolo de salud de alimentos naturales y el agua alcalina limpia y luego seguir este mensaje se puede *comparar con la parábola del sembrador* (Mateo 13:3-9). Un agricultor esparce semilla un día. Una parte cayó a lo largo del camino y fue devorada

por las aves. Otra parte cayó en terreno pedregoso en el que brotó para después morir porque la tierra no era profunda y el sol la secó. Otra cayó entre espinas, donde fue ahogada. Otra parte cayó en buena tierra donde creció con fuerza y se multiplico.

¿Dónde caerá en su vida la semilla del conocimiento de la verdadera salud? ¿No escuchará en absoluto, porque su corazón está endurecido al mensaje de Dios de salud verdadera? ¿Va a escuchar esta palabra de la salud, emocionarse y a continuación, volver a su cómodo estilo de vida de los alimentos que agradan a su paladar y que conducen a enfermedades crónicas? ¿Va a debilitarse bajo la presión de los amigos y la familia a comer de la manera que todos los demás hacen, porque si usted no come de esa manera usted será condenado al aislamiento social? O ¿vas a huir del mundo, seguir el camino de Dios para la salud verdadera y prosperar en una mejor relación con Él?

Un gran reto que enfrentará al seguir el protocolo de salud de Dios es cambiar los aspectos sociales de su estilo de vida para adaptarse a lo que Dios exige de nosotros si queremos estar sanos. Sin embargo, no es diferente de cambiar su vida para seguir a Dios en ninguna otra manera. Por ejemplo, cuando al principio descubrimos a Dios somos inmediatamente confrontados con ya sea cambiar nuestros caminos pecaminosos o permanecer en el pecado, estar con Dios o darle la espalda.

Jesús fue un revolucionario, sin embargo, él no era político en la forma en que tendemos a pensar cuando escuchamos la palabra "revolucionario". Era un verdadero revolucionario, porque se rebeló contra el mundo, sus costumbres y convenciones. Él tuvo un mayor impacto sobre el mundo que cualquiera que haya vivido alguna vez, ya sea que usted crea que Él era el Hijo de Dios o no.

El que encuentre su vida la perderá, y el que pierda su vida por mi causa, la encontrará.

Mateo 10:39 [NVI]

Si negamos nuestro verdadero yo vamos a perder nuestra vida espiritual. Esto significa que no podemos seguir pecando, haciendo lo que es vergonzoso, y esperar tener una relación significativa con Dios. Tampoco podemos desear sinceramente honrar a Dios, si no honramos el templo que Él nos ha dado. Si deshonramos nuestro templo, deshonramos a Dios. Si nuestro templo está lleno de toxinas y contaminantes, es una consecuencia de nuestra dieta y hábitos, los

cuales son únicamente nuestra responsabilidad. Estamos obligados a limpiarlo ya que hemos creado un caos dentro de nosotros mismos el cual invita a la enfermedad. Debemos limpiar nuestro templo cambiando nuestra dieta y el estilo de vida que hace nuestra situación poco saludable.

Si escucha la palabra de la verdadera salud que honra Su templo, ¿será usted como el hombre rico que quería la vida eterna, pero no renunció a su riqueza a causa de su apego y adicción a ella? [Mateo 19:16 - 23. El rico y el Reino de Dios] Si queremos desesperadamente seguir a Dios, tenemos que detener nuestros apegos y adicciones a los alimentos que amamos. Esto tomará tiempo. Cambios como estos son difíciles porque forman parte de la base de nuestra vida diaria. Nuestros padres y abuelos a menudo nos dieron las recetas de los alimentos que comemos cada día de nuestras vidas. Por desgracia, son más a menudo los alimentos cocinados que conducen a las enfermedades de todo tipo.

Como cristianos que quieren sinceramente honrar el templo de Dios debemos comenzar nuevas tradiciones saludables para reemplazar las viejas tradiciones que conducen a la enfermedad. Nuestras reuniones, que a menudo giran en torno a los alimentos, deben ofrecer alimentos y bebidas que honran el templo de Dios manteniéndolo limpio y que lo llevan a tener muy buena salud. Cuando somos placenteros, pero firmes en nuestra decisión de comer sólo alimentos sanos, otros se darán cuenta y nos seguirán.

Corresponde a los cristianos dar el ejemplo de cómo Dios espera que actuemos y conduzcamos nuestras vidas, incluyendo lo que debemos comer.

Fluir Con La Naturaleza: Los Tres Reyes de la Salud

Nos referimos al resultado de la fuerza de vida creadora de Dios, como naturaleza. Para prevenir y curar el cuerpo de cualquier enfermedad sólo necesitamos hacer tres cosas: **Hidratar, Alcalinizar y desintoxicar el cuerpo**. Estos son los **Tres Reyes** que deben regir nuestra salud, los cuales explicaré en detalle en este libro. Dios inventó todo lo que existe, incluyendo la naturaleza. Dado que la naturaleza fue creada por Dios, es un reflejo de Dios. Cuanto más nos alejamos de la naturaleza, más nos alejamos de Dios. Cuando fluimos con la naturaleza, somos parte de la naturaleza. Fluir con la naturaleza significa que usted está fluyendo con la creación de Dios, la cual

nosotros gobernamos [Génesis 1:26]. Cuando la naturaleza no adulterada fluye a través de su cuerpo, la creación de Dios está fluyendo a través de usted. Dios nunca permitirá a la enfermedad entrar en Su templo, si se mantiene limpio y fluyendo con su creación no adulterada. Debemos llenar nuestros cuerpos, los cuales son la creación de Dios, con la naturaleza, que también es creación de Dios, si es que queremos estar sanos.

La Enfermedad No Es Un Estado de Victimismo

El ladrón no viene más que a robar, matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia.

Juan 10:10 [NVI]

Cuando seguimos la naturaleza, seguimos a Dios. Cuando nos alejamos de la naturaleza a través de la dieta incorrecta, el resultado es una mala salud. Si estamos enfermos, significa que nos hemos desviado de lo natural por eso debemos traer la naturaleza de nuevo a nuestras vidas si queremos volver a ser saludables. A medida que llamamos a Dios en nuestras vidas a través de la oración, también llamamos a Dios en nuestras vidas a través de nuestra dieta, de manera que realmente podamos honrar el templo que Él nos ha dado. Tener un templo limpio despeja la mente y mejora nuestra vida espiritual, porque estamos en mejores condiciones para darnos cuenta y comprender plenamente nuestra relación con Dios en esas condiciones.

*Todo el mundo quiere estar sano. Nadie quiere estar enfermo o incluso admitir que alguna vez se enferman. Lamentablemente, la mayoría de los que escuchan este mensaje de la verdadera salud permanecerán enfermos a causa de su negativa a abandonar sus viejos hábitos y comenzar a poner en su cuerpo los alimentos que naturalmente le pertenecen. El templo de Dios sólo puede ser atendido y mantenido adecuadamente por los alimentos vivos que son parte de la creación de Dios, lo que llamamos *naturaleza*. Sólo lo que proviene de la naturaleza nos hará saludables. No hay sustituto para la naturaleza porque es el resultado de las manos siempre en movimiento de Dios. Todo lo que el hombre crea para sanarse a sí mismo terminará en fracaso.*

El Templo Sucio

El Resultado de la Dieta Incorrecta es la Enfermedad

Sin embargo, ustedes no viven según la naturaleza pecaminosa sino según el Espíritu, si es que el Espíritu de Dios vive en ustedes. Y si alguno no tiene el Espíritu de Cristo, no es de Cristo. Pero si Cristo está en ustedes, el cuerpo está muerto a causa del pecado, pero el Espíritu que está en ustedes es vida a causa de la justicia.

Romanos 8:9-10 [NVI]

Si creamos un ambiente ácido (pH bajo) en el cuerpo por años de consumir alimentos cocidos y otras sustancias ácidas tales como drogas, alcohol, cigarrillos, refrescos, azúcar procesada, etc., entonces nos volvemos vulnerables a cualquier enfermedad que invade el cuerpo. Cuanto más ácido sea el cuerpo de una persona, más susceptible es a la enfermedad. La enfermedad es oportunista y a medida que florece en el cuerpo, crea un ambiente más ácido en el a fin de propagarse más hasta que se consume todo el cuerpo.

La enfermedad es esencialmente un mecanismo que utiliza la naturaleza para reciclar algo que ya no es una parte de sí mismo. Todas las enfermedades crónicas no son naturales y son un resultado de la dieta incorrecta. No tienen nada que ver con la genética como nos quieren hacer creer. Las enfermedades crónicas destruyen lo que es natural, por lo tanto es una consecuencia de circunstancias no naturales. En este caso, es el resultado de los alimentos y los líquidos que ingenuamente consumimos. Las enfermedades crónicas de cualquier tipo no se encuentra en los animales que viven en estado silvestre, salvo en aquellos que han estado expuestos a toxinas químicas. Sólo las enfermedades bacterianas y vírales se encuentran en los animales salvajes. Si empezamos a alimentar a los animales de alimentos procesados y/o cocidos, sólo es cuestión de tiempo antes que enfermedades crónicas de todo tipo, incluyendo el cáncer, aparezcan en ellos. Los seres humanos son la única especie en la Tierra que experimenta enfermedades crónicas así como los animales que domesticamos y hacemos nuestras mascotas.

Cómo Hemos Destruído El Templo que Dios Nos Ha Dado

Porque si ustedes viven conforme a ella, morirán; pero si por medio del Espíritu dan muerte a los malos hábitos del cuerpo, vivirán.

Romanos 8:13 [NVI]

Hay alimentos que honran el templo de Dios y alimentos que no lo honran. Nosotros no tiraríamos basura en el interior del santuario donde adoramos, tampoco debiéramos poner cosas en nuestro templo corporal que no pertenezcan a él. Consumimos cosas que no tienen cabida en el cuerpo porque nos gusta su sabor y erróneamente creemos que son buenas para nosotros.

Cuando consumimos alimentos chatarra como papas fritas, donas, refrescos, pasteles, etc., estamos destrozando nuestro templo. Se trata de sustancias venenosas y no son alimentos, porque están totalmente exentas de nutrientes y las consumimos exclusivamente por su sabor. El delito en contra de nuestro templo es flagrante y atroz. Estas son las terribles adicciones que deben terminar, si queremos honrar verdaderamente el templo que Dios nos ha dado.

Fuimos criados desde niños alentados a vivir en una dieta que consiste principalmente de alimentos cocinados y procesados. Aparte de nuestra apariencia, lo que heredamos de nuestros padres y abuelos son los hábitos alimenticios. Y de este estilo de vida de alimentos cocinados es de donde se derivan todas las enfermedades crónicas. Somos lo que comemos. Más concretamente, somos lo que nuestro cuerpo asimila. Si comemos alimentos que nos destruyen por dentro, estamos destruyéndonos con cada bocado que ingerimos. Por lo tanto, sólo nosotros tenemos la culpa de nuestra desaparición. Es la forma más lenta de suicidio conocido en el cual todas las víctimas son inconscientes no sólo que se están destruyendo, sino que toda enfermedad es reversible.

*En ese tiempo también todos nosotros vivíamos
como ellos, impulsados por nuestros deseos pecaminosos,
siguiendo nuestra propia voluntad y nuestros propósitos. Como
los demás, éramos por naturaleza objeto de la ira de Dios.*

Efesios 2:3 [NVI]

La dieta de la persona promedio está compuesta por una variedad de alimentos que no pertenecen a nuestro cuerpo si es que esperamos estar sanos. Nuestras papilas gustativas dominan nuestras vidas y determinan nuestro destino. Es difícil controlar las palabras que salen de nuestras bocas. Es aún más desafiante controlar nuestros impulsos carnales. Sin embargo lo más difícil es controlar lo que ponemos en nuestras bocas. Nosotros comemos los alimentos que comemos porque estimulan nuestros sentidos y por lo tanto nos dan placer. Y

debido a este placer seguimos regresando como con cualquier otra adicción. Una adicción es cuando hacemos repetidamente algo que sabemos que es malo para nosotros, pero no dejamos de hacerlo. Nos hemos acostumbrado a comer los mismos alimentos durante muchos años. Algunos alimentos contienen sustancias que crean dependencia física, mientras que otros estimulan respuestas químicas placenteras en el cerebro. Por lo tanto, lo que norma nuestra salud es nuestro paladar y nuestros hábitos alimenticios que nos negamos a reconocer como insalubres. Les hemos instalado como señor de nuestro templo. Los hemos hecho determinantes finales sobre qué tan saludables seremos y cómo elegimos honrar nuestro templo. Para aquellos que eligieron vivir en una dieta de alimentos en su mayoría cocinados, el resultado es siempre el mismo: enfermedad de cualquier y todo tipo.

*Los que viven según la naturaleza
pecaminosa no pueden agradar a Dios.*

Romanos 8:8 [NVI]

Cuando consumimos sustancias que intoxican nuestro cuerpo, de hecho estamos profanando nuestro propio templo. Es como si estuviéramos caminando en el piso más limpio con las botas más sucias, con barro, grasosas en lugar de sandalias limpias. El cuerpo es un templo vivo de Dios, no sólo carne y hueso que nos pertenezca y por lo tanto que podamos tratar de cualquier manera que deseamos. Por el contrario, debemos recordar que fuimos comprados por precio **[1 Corintios 6:19-20]**.

Debemos cambiar nuestras vidas y dar los primeros pasos hacia el respeto de lo que Dios nos ha dado. Con el tiempo, empezaremos a darnos cuenta de que hemos estado deshonrado el gran regalo de Dios para nosotros, el de nuestro templo. Es nuestro deber como hijos suyos mantenerlo limpio, fuerte y brillante desde dentro.

*Dios, en el principio,
creó los cielos y la tierra.*

Génesis 1:1 [NVI]

Dios nos creó con estos mismos atributos: los del cielo y la tierra, el espíritu y la carne. Estamos obligados a servirlo en ambos aspectos de Su gloriosa creación. Honramos a Dios al no pecar y cuidando de nuestra carne, nuestro templo, a través de una dieta natural de alimentos vivos que no se han visto disminuidos por la cocción o

procesamiento. Los alimentos vivos mencionados en este libro incluyen frutas, verduras, frutos secos y semillas, alimentos frescos que no están cocidos o procesados de ninguna manera. De preferencia, son los alimentos cultivados orgánicamente, sin el uso de herbicidas o pesticidas. Sin embargo, prefiero comer alimentos crudos cultivados comercialmente que un alimento cultivado orgánicamente que sea cocinado en cualquier momento.

Los Signos de la Enfermedad: la Acidez y Toxicidad

Si usted está enfermo de cualquier enfermedad, sabe dos cosas acerca de su templo y su estado de salud. En primer lugar, usted sabe que tiene un déficit de electrones, porque su cuerpo es ácido. El pH es una medida de la concentración de iones positivos y negativos. Cuando están presentes en cantidades iguales hemos llegado a un estado de equilibrio dentro del cuerpo y nuestro pH debe ser de 7.0. Cuando su cuerpo ha acumulado demasiados iones de hidrógeno cargados positivamente, entonces llega a ser ácido y su pH es bajo. Un ambiente ácido en el cuerpo estimula la enfermedad. La enfermedad no va a vivir en un cuerpo donde el ambiente de pH está en equilibrio, lo que significa que está cerca de 7,0.

Si usted está enfermo con cualquier enfermedad usted también sabe que es tóxico debido a que la enfermedad vive en toxinas. En ausencia de toxinas, la enfermedad no puede existir en el cuerpo. Si usted está sano su cuerpo no contiene sustancias que no le pertenecen. Cualquier cosa que no realiza una función útil en el cuerpo debe ser considerada como una toxina que es necesaria eliminar. El cuerpo, nuestro templo, sólo es verdaderamente glorioso cuando está libre de toxinas. Las toxinas tornan el cuerpo en un tonel de basura. Un templo libre de toxinas es un templo libre de enfermedad. La enfermedad es un síntoma de no honrar lo que Dios nos ha dado. Un cuerpo enfermo es un testimonio de nuestras transgresiones contra el templo vivo de Dios.

El Templo es Capaz de Curarse a Sí Mismo de Cualquier Enfermedad

Alaba, alma mía, al SEÑOR, y no olvides ninguno de sus beneficios. Él perdona todos tus pecados y sana todas tus dolencias; Alaba, alma mía, al SEÑOR, y no olvides ninguno de sus beneficios. Él perdona todos tus pecados y sana todas tus dolencias;

Salmo 103:2-3 [NVI]

Dios creó nuestro templo perfecto en todos los sentidos. Si bien es cierto que todos algún día vamos a morir [**Génesis 3:19**], Dios no creó nuestro templo para que habiten las enfermedades. Decir que la enfermedad es una parte inevitable de la vida y que todos vamos a sucumbir a ella es concluir que la obra de Dios no es perfecta. Se trata de un falso supuesto, el que el cuerpo es un vehículo defectuoso diseñado para llenarse inevitablemente de enfermedad y morir. Uno sólo podría concluir de esta teoría que Dios mismo es imperfecto porque el diseño de su templo es imperfecto. Sin embargo, puesto que Dios es perfecto en todos los sentidos, esto simplemente no puede ser verdad. Si vamos a suponer que Dios es perfecto, entonces Su creación llamado nuestro templo también debe ser perfecto en todos los sentidos, incluyendo su capacidad para curarse a sí mismo de cualquier enfermedad. Decir lo contrario sería sugerir que las habilidades de Dios son limitadas cuando en realidad son infinitas. [**Mateo 19:26**]

¿Qué tanto vivamos es irrelevante? Lo importante es que tengamos calidad de vida de hoy, la que es tremendamente mejorada cuando honramos el templo de Dios. La única manera de obtener verdadera salud es tener un templo limpio y libre de toxinas. Curar el cuerpo de enfermedades sólo se producirá cuando lo limpie bien desde dentro y por fuera.

*Pero si no se lava la ropa ni se baña,
sufirá las consecuencias de su pecado.*

Levítico 17:16 [NVI]

La higiene externa, la limpieza del exterior de nuestro templo diariamente, es sumamente importante si queremos honrar verdaderamente nuestro templo. Los que no se bañan todos los días crean un ambiente poco saludable para su templo, invitando además a la enfermedad. El cuidado del órgano más grande del cuerpo, nuestra piel, corresponde a cada cristiano. No hay excusa para que un cristiano no luzca sano y lo primero que alguien ve es nuestra piel. Las enfermedades de una persona son evidenciadas por su piel y ojos, que son indicios inmediatos del estado de salud de alguien. (*Véase el Apéndice 3*)

La salud es un hábito, no un evento. No se puede embutir como si fuera un examen del colegio. Si queremos honrar a Dios, limpiar el exterior de nuestro templo es tan importante como la

limpieza del interior. Estos son hábitos que debemos desarrollar, cultivar e incorporar en nuestra vida cotidiana

Yo soy el SEÑOR su Dios.

Éxodo 15:26 [NVI]

Como cualquier máquina, hay que poner las sustancias adecuadas en el cuerpo si esperamos que funcione correctamente y no presenten un mal funcionamiento. Cuando dejamos de poner cosas incorrectas en nuestro cuerpo y comenzamos a poner las cosas adecuadas, el resultado es un cuerpo saludable libre de enfermedad. Poner sustancias adecuadas en el cuerpo expulsa todas las enfermedades que se alojan en él como una consecuencia directa de la ingesta de los muchos tipos de venenos que sin saberlo, consideramos son alimentos saludables. Con gran determinación, disciplina y fuerza interior la enfermedad puede ser superada y revertida por completo. Es la forma cómo Dios diseñó que trabajara nuestro cuerpo. El triunfo sobre la enfermedad no es esencialmente diferente a la victoria sobre el pecado, porque es un triunfo sobre la tentación. Nunca está más allá de nuestra capacidad el estar sanos, de lo que está nuestra capacidad de impedir el cometer cualquier otro tipo de pecado. Usted puede tener la tentación de engañar a su cónyuge. Sin embargo, es difícil mantenerse fiel a su cónyuge durante muchos años. Es fácil robar, ser egoísta, codicioso y cometer otros pecados. Es difícil permanecer fiel a Dios y seguir su camino hacia la luz de la verdad, la salud y la limpieza.

*Pero ustedes son linaje escogido, real sacerdocio,
nación santa, pueblo que pertenece a Dios, para que
proclamen las obras maravillosas de aquel que
los llamo de las tinieblas a su luz admirable.*

1 Pedro 2:9 [NVI]

Las recompensas de la práctica de las leyes de Dios, incluyendo sus leyes para honrar nuestro templo, son demasiado innumerables de imaginar. Si lo hace, llevará su vida física y espiritual a un lugar que pocos han visitado, y mucho menos concebido. Yo personalmente he experimentado un nivel de salud que no sabía que existía antes de que comenzar a seguir este protocolo de salud. Estaría mintiendo al decir que es fácil de mantener, pero definitivamente vale la pena. Yo lucho cada día, pero mi recompensa

es a menudo más allá de palabras y simplemente algo que tiene que experimentar por sí mismo para entender su gozo.

Estoy clamando a usted acerca de su salud desde el desierto en la forma que otros han clamado desde lugares solitarios, queriendo que otros escuchen el mensaje de Dios. Este es un mensaje difícil de escuchar, pero no está fuera de su alcance. Este mensaje es amor duro, y sin embargo siempre amor. Todos nos enfrentamos a enormes dificultades en nuestras vidas. Algunas creemos que son imposibles de superar. Pero con Dios todo es posible. Dios nunca nos da desafíos que no podemos superar porque Él es infinitamente justo. Al igual que con todos los retos que nos enfrentamos, todo lo que necesitamos hacer es volvernos hacia el rostro de Dios, pedir Su misericordia y nos será concedida.